

Léto 2020

www.inpg.cz

inICE

Plácido Domingo

Velký člověk velkých rolí

Bydlení, které vás bude bavit.



Od 3D návrhu ke
kompletní realizaci.





Luxus nejen na pohled

Luxus interiéru odráží především kvalitu materiálů, jejich vzájemnou kombinaci a výsledný dojem.

„Interiéry vybavené produkty hülsta jsou velice moderní a kvalitní, což se vyznačuje 5 letou zárukou. Tedy skutečný luxus je pro mě synonymem pro kvalitu a dlouhodobou životnost. Doporučuji Vám navštívit naše showroomy a přesvědčit se o tomto luxusu na vlastní kůži.“

Petr Weinzettl, majitel
W a Weinzettl, s.r.o.



hülsta ✨
Německý nábytek

now!
by hülsta

hülsta
sofa ✨

hülsta
SOLID

**ROLF
BENZ**
hülsta
sofa 



PRAHA

W a Weinzettl, s.r.o.
Českomoravská 183 (Sykora HOME)
190 00 Praha 9 - Vysočany
Tel.: +420 775 177 141

BRNO

W a Weinzettl, s.r.o.
Heršpická 1009/11c (H-park)
639 00 Brno - Štýřice
Tel.: +420 774 695 817

TÁBOR

W a Weinzettl, s.r.o.
Soběslavská 3191
390 05 Tábor
Tel.: +420 775 980 678

OSTRAVA

W a Weinzettl, s.r.o.
Frýdlantská 3375/7
702 00 Moravská Ostrava
Tel.: +420 777 579 271

www.sedackyhulsta.cz

www.nabytekhulsta.cz



Tradice, design a kvalita generacím

30 years
of premium quality



#IAMEVERYWOMAN
ELSA HOSK
@HOSKELSA

SPRING SUMMER 2020
MILAN, ITALY





Luisa Spagnoli

ŽELEZNÁ 16, PRAHA
EUROVEA, PRIBINOVA 8, BRATISLAVA

www.lamio.sk

Letní číslo magazínu Ice, které právě držíte v ruce, obvykle bývá plné léta, pohody a prázdnin. Voní dovolenou a svobodou, na které se celý rok všichni těšíme. Letos je tomu, bohužel, trochu jinak. I když hrozba pandemie už nás neděsí tolik jako před čtvrt rokem, je stále s námi a budoucnost není příliš příznivá. I proto bychom rádi byli vašim ostrůvkem jistoty v nejistých dobách a rádi bychom vám přinesli alespoň trochu potěšení do leckdy nelehkých životních příběhů.

Křížem krážem republikou a nejbližším okolím nás provedou naše letní výlety. Poradíme vám, kam se vypravit na prodloužený víkend, nebo třeba i týden. Na skok zavítáme i k sousedům do Německa, Slovinska či Černé Hory. K výletům si můžete dopřát nějaký dobrý letní drink, existují skvělé letní míchané nápoje a samozřejmě není od věci si dopřát pivo, nebo dobré víno.

K dobrému pití samozřejmě patří i dobré jídlo a o tom si popovídáme v rubrice Gurmán.

Máte pocit, že vám život protéká mezi prsty a vy den po dni nezadržitelně stárnete? Přečtěte si náš článek Léto, čas ke zkrášlení a věřte, že i s časem se dá bojovat.

Blíží se doba dovolených a možná už přemítáte, jak ji letos strávíte. Pokud vám nepomůže nějaký z našich tipů, možná se letos pro změnu rozhodnete zůstat doma a trochu si zvelebit zahradu či terasu. Dnes už můžete mít vše, co si budete přát.

Samozřejmě, jak je našim zvykem, nebudou chybět ani rozhovory. Těšit se můžete z povídání s Milanem Peroutkou a Bárrou Jánovou.

Takže, příjemné letní rozmazlování i počteníčko.

Vaše Alice Kelly
šéfredaktorka



editorie



10 LET
V JEZUITSKÉ
KOLEJI
KUTNÁ HORA

STANISLAV
DIVIŠ

KVĚTY Z RÁJE

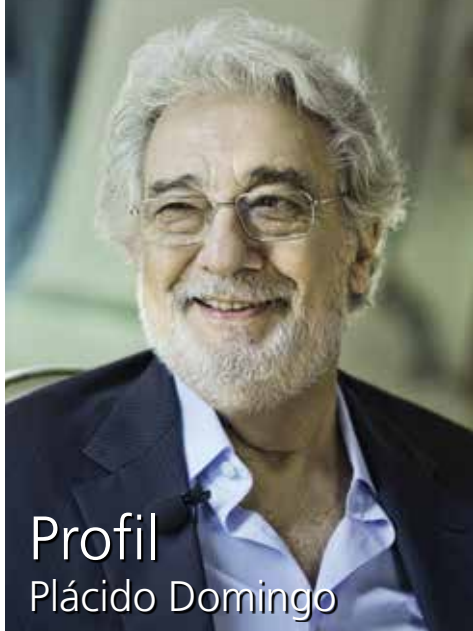
12/7 –
13/9/2020

GASK – Galerie Středočeského kraje
Barborská 51–53 / Kutná Hora
www.gask.cz

 **Region**
Český rozhlas
FM 100.7

Středočeský kraj

16



Profil
Plácido Domingo

68



Móda
Móda na léto

114



Gurmán
Pochutnejte si na létu

Uprkosho

- 16 Profil – Plácido Domingo – Velký člověk velkých rolí
- 22 Zdraví a krása – Léto čas ke zkrášlení
- 32 Rozhovor – Milan Peroutka – Rád dotahuji věci do konce
- 44 Domov a bydlení – Designové trendy roku 2020
- 54 Bydlení a domácnost – Bydlíme na terase
- 68 Móda – Móda na léto
- 78 Sex – Jak šel sex dějinami
- 86 Bára Jánová – Prožila jsme životní restart
- 94 Fitness – Bez cvičení to nepůjde
- 106 Speed – Podivuhodné příběhy formule 1
- 114 Gurmán – Pochutnejte si na létu
- 122 Na zdraví – 17 letních drinků, které vás osvěží
- 136 Tip na výlet – Výlet na vaše přání

Titulní foto: Tomáš Nosil

HPL LAMINÁTY PRO REALIZACI VAŠICH INTERIÉRŮ



DUET
l a m i n a t e



VÍTEJTE VE SVĚTĚ FANTAZIE

Navrhujete, stavíte, pořízujete nový nábytek? Využijte při realizaci Vašich smělých plánů materiály té nejvyšší kvality a estetické úrovně. Nabízíme Vám **HPL lamináty** v široké škále barev, imitace dřevodekorů a kamene. Dále máme v nabídce povrchy s kovovou folií a nejširší sortiment magnetických tabulí. Novinkou je **oděruvzdorný povrch SRM – „Scratch-Resistant Matt“**. Tento povrch je použit na kovolaminátech **HOMAPAL** s následným využitím na výrobu pultů v barech a restauracích, pro stoly a pracovní plochy v kancelářích nebo kuchyních.

Společnost **DUET CZ, s.r.o.** působí v ČR a SR jako výhradní zástupce HPL laminátů **HOMAPAL**, autorizovaný dodavatel HPL laminátů **FORMICA** a autorizovaný dodavatel HPL laminátů a lamino desek **UNILIN EVOLA**

www.duet.cz





PLÁCIDO DOMINGO

– VELKÝ ČLOVĚK VELKÝCH ROLÍ

SVĚTOZNÁMÝ OPERNÍ PĚVEC A DIRIGENT PLÁCIDO DOMINGO EMBIL, KTERÝ BUDE ZA PŮL ROKU SLAVIT ÚŽASNÉ OSMDESÁTÉ NAROZENINY SE ZAPSAL DO POVĚDOMÍ LIDÍ JAKO FAMÓZNÍ OPERNÍ TENOR, EXKLUZIVNÍ HUDEBNÍK A ÚSPĚŠNÝ UMĚLECKÝ ŘEDITEL. SAMOZŘEJMĚ TAKÉ JAKO MILUJÍCÍ OTEC A ČLOVĚK S VELKÝM SRDCEM.

Plácido Domingo se narodil 21. ledna 1941 ve španělském Madridu. Rodiče – Plácido Domingo Ferrer a Pepita Embil, byli významní pěvci španělského typu operet, respektive španělské lidové zpěvohry – zarzuely. Jeho matka říkala, že s manželem hned věděli, že jejich syn bude hudebníkem, byli si jisti od jeho pěti let, protože už tenkrát si uměl pobrukovat složitou hudbu z operety, když odcházel z představení svých rodičů. V roce 1949, těsně před svými osmi narozeninami, se Domingo se svou rodinou přestěhoval do Mexika. Jeho rodiče se po úspěšném turné po Latinské Americe rozhodli založit společnost Zarzuela. Brzy poté, co dorazil

do Mexika, vyhrál Domingo chlapeckou pěveckou soutěž a začal dostávat menší dětské role ve společnosti svých rodičů a v jejich operetních inscenacích.

ZAČÁTEK KARIÉRY V OPEŘE

V roce 1961 Domingo debutoval v hlavní roli jako Alfredo v opeře La traviata v divadle v Monterrey. Později, stejný rok, debutoval ve Spojených státech, kde zpíval roli Artura v opeře Lucie z Lammermooru. V roce 1962 se vrátil do Texasu, kde zpíval roli Edgarda ve stejné opeře. Na konci roku 1962 podepsal šestiměsíční smlouvu s Izraelskou národní operou v Tel Avivu, později však smlouvu prodloužil a zůstal dva a půl roku, zpíval

VŠESTRANNÝ TALENT

Kromě zpěvu Domingo studoval od mládí klavír, nejprve soukromě a později na Národní konzervatoři hudby v Mexico City, kam vstoupil, když mu bylo čtrnáct. Na konzervatoři také navštěvoval dirigentské kurzy, které vyučoval Igor Markevitch, a studoval hlasový projev u Carla Morelliho, bratra Renata Zanelliho.

V roce 1957, v šestnácti letech, se Domingo poprvé představil jako klavírista, když doprovázel svou matku na klavíru na koncertu ve městě Mérida v Yucatánu.

V roce 1959 začal účinkovat v mexickém Národním divadle v Ciudad de México, kde se sice ucházel o místo barytonisty, ale vedení souboru ho přesvědčilo, aby začal zpívat role tenorové. Dlouhodobé angažmá získal v Izraelské opeře v Tel Avivu. Hned po jeho skončení ale debutoval v Newyorské městské opeře. V roce 1968 poprvé zpíval v Metropolitní opeře.

Na počátku své kariéry, aby doplnil svůj příjem, hrál mladý Domingo na klavír pro baletní společnost a spolupracoval i s nově založenou mexickou kulturní televizní stanicí. Program tvořily převážně operety, opery a hudební komedie. Domingo zkoušel také aranže písní a doprovodné vokály. Později ve své autobiografii o svém dospívání řekl: „Dnes, když se mě lidé ptají, jak se mi daří vydržet tu extrémně těžkou pracovní zátěž, odpovídám, že jsem si velmi brzy zvykl intenzivně pracovat a že to teď miluju stejně, jak jsem to miloval tehdy.“



280 představení a 12 různých rolí. V červnu 1965, po ukončení smlouvy v Tel Avivu, se Domingo účastnil konkurzu v New York City Opera. Najali ho, aby v New Yorku debutoval jako Don José v Bizetově Carmen. Jeho debut ovšem přišel dříve, než se očekávalo, dne 17. června 1965, kdy zaskočil za nemocného tenora v Madame Butterfly. V únoru 1966 zpíval titulní roli v americké premiéře Dona Rodriga v Newyorské městské opeře. The New York Times napsaly: „Pan Domingo byl stejně působivý jako vždy – velký, statný a hlasitý zpěvák, který vypadal přesně tak, jak by si někdo představoval hrdinu z gotického Španělska.“ Jeho oficiální debut v Metropolitní opeře v New Yorku se uskutečnil dne 28. září 1968, kdy exceloval v opeře Adriana Lecouvreur. Od té doby otevřel sezónu v Metropolitní opeře 21krát, což nedokázal žádný jiný zpěvák. V roce 1975 Domingo debutoval na prestižním salcburském festivalu a zpíval titulní roli v opeře Don Carlos. Poté se Domingo často vracel do Salcburku na řadu oper a také na několik koncertních

Zpíval prakticky v každém důležitém operním domě a na festivalech po celém světě.

představení. Nyní zpíval prakticky v každém důležitém operním domě a na festivalech po celém světě. Byl také čím dál úspěšnější jako dirigent, vytvořil desítky dokonalých studiových nahrávek.

ROSTOUCÍ CELEBRITA

Osmdesátá léta byla pro Dominga časem rostoucího úspěchu a slávy. V roce 1981 získal značné uznání mimo operní svět, když nahrál píseň „Možná láska“ jako duet s americkým country zpěvákem Johnem Denverem. Po tomto úspěchu následovalo mnoho dalších alb populární a latinské hudby. Domingo věřil, že jeho oblíbená alba rozšíří jeho fanouškovskou základnu takovým způsobem, který nakonec přivede více lidí k lásce

k opeře. Tyto výlety mimo operní svět vedly k jeho četným televizním vystoupením. Působil jako tenor, který už nebyl znám pouze milovníkům klasické hudby. Poté, co získal Domingo zkušenosti s kamerami v mnoha televizních operách, uvedl v roce 1982 svůj první filmový operní film La Traviata. Spolupracoval s režisérem filmu, kterým byl Franco Zeffirelli. I když filmování probíhalo v Římě, dojížděl tam a zpět, aby vystoupil naživo ve Vídni, Buenos Aires, Barceloně a Madridu. V roce 1984 Domingo natáčel roli Dona Josého ve filmové verzi Carmen ve svém rodném Španělsku. V roce 1982 Newsweek prohlásil Dominga za krále opery. Článek, který mu byl věnován, líčí a analyzuje

EAU THERMALE
Avène

zklidnění z přírody

Sluneční ochrana

Chraňte se během sportu!

Sport fluid SPF 50+ je ideální pro všechny s aktivním životním stylem, kteří hledají lehkou a osvěžující sluneční ochranu. Je speciálně navržen pro sportovní aktivity, dokonce i ty nejnárovnější, a zajišťuje vysokou odolnost vůči potu.

Citlivá místa jako jizvy, pihy, nos nebo uši si zaslouží speciální péči v podobě **Tyčinky na citlivá místa s ochranným faktorem SPF 50+**, která je díky svému praktickému balení vhodná na cesty i do každé kabelky.



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS

K dostání v našich partnerských lékárnách. Více na www.avenes.cz



Ochrana DNA
Ochrana před fotostárnutím
Ochrana před volnými radikály

SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT

Ekologický přístup





jeho kariéru, oceňuje zpěváka za jeho „hrdinský hlas, vynikající muzikantství, jemné herecké dovednosti a hezký latinský vzhled“.

Během zkoušek pro operu Trojané zachránil Domingo premiéru sezóny opery v San Franciscu. Tenor, který měl zpívat Otella, Carlo Cossutta, onemocněl v den představení. Společnost požádala Dominga, aby ho nahradil. Ten rychle přeletěl z New Yorku do San Franciscu, spěchal do opery a večer se objevil v hlavní roli. Davy lidí se shromáždily kolem dveří jeviště a čekaly na tenorův příjezd a dle místního tisku „brala dech možnost vidět Placida Dominga, skutečnou operní hvězdu.“

HROZNÝ ROK

19. září 1985 přišlo největší zemětřesení v historii Mexika a zničilo část mexického hlavního města. Teta, strýc, synovec a mladý synovec Dominga byli zabiti při zřícení bytového domu. Domingo zrušil několik představení a snažil se zachránit přeživší. Během příštího roku organizoval benefiční koncerty pro oběti a vydal k této události album.

VE ZNAMENÍ FOTBALU

Největší popularitu přinesla Domingovi

účast ve hvězdné sestavě Tří tenorů. Společně s Lucianem Pavarottim a José Carrerasem účinkoval mj. na koncertu při fotbalovém mistrovství světa v roce 1990, který se přenášel do celého světa. Je držitelem devíti cen Grammy a tří cen Latin Grammy. Domingo jako celoživotní fotbalový fanoušek byl velkým fanouškem týmu Real Madrid CF, svého domovského města. V roce 2002 nazpíval novou pamětní hymnu. Domingo uvedl píseň živě na stadionu Bernabéu během oslav 100. výročí fotbalového klubu. Ještě na vrcholu své pěvecké kariéry se vrátil i ke své vystudované profesi dirigenta (poprvé v Newyorské městské opeře v roce 1973), později se na tuto práci orientoval stále více. Od roku 1986 spolupracoval s operou ve Washingtonu, kde se stal v sezóně 1996/97 uměleckým ředitelem. Od roku 2000 byl zároveň uměleckým ředitelem a od roku 2003 generálním ředitelem opery v Los Angeles. Po několikanásobném prodloužení kontraktu o dva roky uzavřel v září 2014 novou smlouvu na vedení opery na dalších pět let, tedy až do roku 2019. V roce 2007 oznámil, že nastuduje jednu z nejnáročnějších barytonových

rolí Giuseppe Verdiho, titulní roli v opeře Simon Boccanegra. Od té doby zpíval i další důležité barytonové role, jako titulní postavy ve Verdiho operách Nabucco nebo Rigoletto.

RODINNÝ A OSOBNÍ ŽIVOT

Zapomenout samozřejmě nesmíme ani na zpěvákův osobní život. 29. srpna 1957, ve věku 16 let, se Domingo oženil. Jeho vyvolenou se stala spolužačka a klavíristka Ana María Guerra Cué. Jejich syn José Plácido Domingo Guerra se narodil 16. června 1958. Manželství však netrvalo dlouho, pár se brzy rozešel. Krátce nato, 1. srpna 1962, se Domingo oženil s Martou Ornelasovou, s lyrickým sopránem z mexického Veracruzu, s nímž se setkal během svého studia na konzervatoři. Ve stejném roce byla Marta zvolena mexickou zpěvačkou roku. Během manželství spolu vystupovali často v Izraelské národní opeře. Poté, co poprvé otěhotněla se vzdala slibné kariéry a rozhodla se věnovat čas své rodině. Mají dva syny, Plácido Francisco (známý jako Plácido Domingo Jr.) se narodil 21. října 1965, a Alvaro Maurizio se narodil 11. října 1968.

Po období života v Izraeli se Domingo a jeho rostoucí rodina přestěhovali v 60. letech do Teanecku v New Jersey. Později Domingo získal rezidence na Manhattanu a v Barceloně. Kromě bytu v New Yorku má v současné době také dům ve svém rodném Madridu. Během přestávek ve svém pracovním plánu tráví obvykle čas s rodinou v prázdninovém domě v Acapulcu v Mexiku.

V březnu 2010 podstoupil operaci rakoviny tlustého střeva. V červenci 2013 byl přijat do nemocnice v Madridu poté, co utrpěl plicní embolii. V říjnu 2015 byl opět přijat do nemocnice a zmeškal prvních pět představení Toscy, které měl uvést v Metropolitní opeře.

Dne 22. března 2020 Domingo během pandemie COVID-19 v Mexiku oznámil, že byl pozitivně testován

na COVID-19, naštěstí se úspěšně vyléčil. „Zvládl jsem to navzdory mému věku a komorbiditě,“ řekl zpěvák a poté, co ho z nemocnice úspěšně propustili, dodal: „Mé myšlenky jsou právě teď s těmi, kteří trpí, a s těmi, kteří velkoryse pracují na záchraně životů,“ řekl. „Děkuji všem za vaši

Ještě na
vrcholu své
pěvecké kariéry
se vrátil i ke své
vystudované
profesi dirigenta,
později se
na tuto práci
orientoval
stále více.

náklonnost a znovu doporučuji všem, aby zůstali doma v bezpečí. Brzy se uvidíme. Když budeme bojovat s virem společně, ukončíme současnou světovou krizi a budeme se moci brzy vrátit ke každodennímu běžnému životu,“ uvedl.

OBVINĚNÍ ZE SEXUÁLNÍHO OBTĚŽOVÁNÍ

V srpnu 2019 byl Domingo obviněn ze sexuálního obtěžování. Osm zpěvaček a tanečnic uvedlo, že je Domingo sexuálně obtěžoval a že tyto incidenty trvaly tři desetiletí od konce

80. let. K údajnému obtěžování došlo ve společnostech, kde Domingo zastával nejvyšší pozice. Domingo vydal prohlášení, v němž uvedl: „Obvinění těchto nejmenovaných jednotlivců z období až 30 let jsou hluboce znepokojující, a jsou prezentována velmi nepřesně,“ a dodává: „Uznávám, že pravidla a standardy, kterými jsme se řídili v minulosti měřeny měřítkem dnešních dní, byly velmi odlišné.“ V září 2019 Metropolitní opera oznámila, že ukončí svůj pracovní vztah s Domingem. V návaznosti na oznámení vydal Domingo prohlášení: „I když silně zpochybňuji nedávná obvinění, která se mě dotýkají... po reflexi uznávám, že tato aféra by odvrátila pozornost od tvrdé práce mých kolegů na pódiu i za ním.“

V říjnu 2019 rezignoval Domingo na post generálního ředitele opery v Los Angeles a odstoupil ze všech nadcházejících vystoupení, přičemž uvedl, že „nedávná obvinění, která byla vůči mně v tisku vznesena, vytvořila atmosféru, ve které moje schopnost sloužit této společnosti, kterou tak miluji, byla ohrožena.“

V únoru 2020 se Domingo omluvil za to, že citově zranil několik žen, které ho obvinily. Španělské ministerstvo kultury následně zrušilo několik jeho nastávajících vystoupení a Domingo uvedl, že jeho omluva způsobila „falešný dojem“, že se přiznává k sexuálnímu násilí, ale že ničeho takového se nedopustil.

Toto obvinění naštěstí není koncem geniálního Dominga.

Na scénu se vrátí na konci srpna na koncertu v Arena di Verona.

„Myšlenka návratu do mé milované Arény mě naplňuje radostí. Pro mě, který měl to štěstí, že jsem tam mohl prožít 50 let magických večerů, bude návrat do tohoto historického centra okamžikem plným hlubokých emocí, které jsou nepopsatelné. Štěstí z hudby bude spojeno s velkou úctou k těm, kteří bojovali, trpěli a těm, kteří již neexistují.“

LÉTO ČAS KE ZKRÁŠLENÍ

DÁ SE VYUŽÍT OKURKOVÁ SEZÓNA K VYLEPŠENÍ NAŠEHO VZHLEDU?
ZCELA JISTĚ. ESTETICKÉ KLINIKY PRÁZDNINY NEDRŽÍ.



Traduje se, že na plastickou operaci by se mělo chodit na podzim nebo brzy zjara. Ale mnoho žen i mužů zákroky podstupuje raději v létě než v běžné sezoně. Na ošetření i následné zotavení si vezmou dovolenou a vše tak zvládnou v klidu a diskrétně. Nikdo z práce nebo i blízkého okolí se nemusí dozvědět, že byli na nějaké operaci. Nejčastěji využívají letních zákroků učitelky a učitelé, herci, veřejně známé osoby, lidé pracující v zahraničí nebo maminky, které si v létě snadněji zajistí hlídání svých dětí.

ŠPATNÉ HOJENÍ JE MÝTUS

Pokud svědomitě dodržujete pravidla pooperační péče, letní dny v zásadě nemusí mít na hojení ran nepříznivý vliv. Lékaři se shodují, že se nesesetkávají s vážnějšími komplikacemi, které by šly přičíst výhradně letnímu období. Samozřejmě že při vyšších teplotách vás mohou potrápít otoky a zvýšené pocení může způsobit podráždění, ale tomu se dá předejít, když se před nimi budete chránit v klimatizovaných prostorách. A je třeba si během rekonvalescence odepřít letní radovánky v bazénu nebo na přírodním koupališti. Stejně tak si neplánujte pobyt u moře, který by zvyšoval riziko infekce. Vyvarovat byste se také měli slunění (a to na sluníčku i v soláriu). Jizvy je totiž nutné chránit před slunečním zářením, dokud nedozrají a nevyblednou. V opačném případě hrozí,

že jizvy ještě více vyniknou a na pokožce vzniknou nevzhledné pigmentové skvrny. Pokud se však slunci nelze zcela vyhnout, pak nezapomínejte na ochranné krémy s faktorem 50 a jizvičky zakryjte náplastí.

MOŽNÁ I UŠETŘÍTE

Kliniky plastické a estetické chirurgie často na léto připravují zajímavé akce a slevy. A to i na zákroky s méně náročnou rekonvalescencí, které jsou stejně žádané v kterékoliv sezoně během roku. Mezi ně patří například výplně vrásek, zvětšení rtů nebo oblíbená plastika víček. Zákroky zaměřené na korekci vrásek s pomocí botulotoxinových injekcí či výplňových materiálů můžete bez problémů podstoupit i v pravé poledne velmi slunného dne a ihned po ošetření v ordinaci můžete vyrazit na pláž.

Stejně tak to platí v případě mezoterapie a radiofrekvence, které působí v hloubce kůže, a nikoliv na jejím povrchu. Zatímco radiofrekvence výrazně zpevňuje pokožku, mezoterapie založená na aplikaci kyseliny hyaluronové regeneruje podkoží. Ovšem nemyslete si, že se vyhnete používání opalovacích přípravků s vysokým faktorem. Dermatolog vám je doporučí. A co si nechat upravit přes léto prsa? Že to není nejvhodnější období? Pokud při rekonvalescenci oželíte pobyt na slunci a plavání, žádný problém. Ba naopak. Není náhoda, že kliniky často nabízejí na augmentaci letní slevy. V létě se totiž zlevňují i prsní



VZDORUJTE STÁRNUTÍ JAKO HVĚZDY



Aurum Clinic je klinika estetické medicíny, která pod vedením MUDr. Ivany Němečkové používá k odstranění příznaků stárnutí nejmodernějších metod, jako jsou: nové výplňové materiály, speciální Silhouette Lift nitě, bionitě, mezoterapii, Hifu terapii a karboxyterapii (k odstranění celulitidy), Silkpeel Dermalissage a další. Docílí se tak odstranění vrásek na obličeji, krku i rukou, vypnutí a omlazení stárnoucí kůže, zpevnění a zdůraznění obrysů například dolní čelisti, dekoltu nebo i dodání objemu rtů, hýždí i intimních partií.

Tyto metody se používají i k opravě vrozených či získaných vad atd.

Aurum Clinic, která se nachází v centru Prahy, je hlavně prvním Evropským školicím a aplikačním centrem MetaCrill®- což je originální biokompatibilní materiál, bioregenerátor vlastního kolagenu, používaný k dlouhodobému odstranění vrásek a estetických vad za účelem dosažení mladšího a krásnějšího vzhledu.

AURUM CLINIC s.r.o

MUDr. Ivana Němečková

Zborovská 56, 150 00 Praha 5 – Malá strana

tel.: 722725703, 601322822

web: aurumclinic.net

implantáty od zahraničních dodavatelů a operatéri si mohou dovolit srazit cenu. Mnohdy jsou to i desítky tisíc!

KOMPLEXNOST RÁZOVÝCH VLN

Rázová vlna nepůsobí pouze na odstranění celulitidy, ale vyniká také svým komplexním působením pro zlepšení celkového stavu pokožky. Díky jejímu působení je stimulována nejen samotná vrstva pokožky, kde dochází k jejímu zpevnění díky novotvorbě kolagenu, ale působí také na lymfatický a cévní systém. Působením

na cévní systém je zlepšena cirkulace krve a celkové zásobení kyslíkem, který je potřebný pro mladistvý vzhled pleti. Mechanickým působením na lymfatický systém dochází k rozpohybování lymfy, která odvádí odpadní látky z těla a tím je zajištěno obnovení správných metabolických pochodů v ošetřené oblasti. Ošetřením pro odstranění celulitidy rázovou vlnou tedy dochází také k redukci objemu, zpevnění pokožky, resp. její pojivové tkáně a tím také k obnovení její elasticity a jejímu celkovému omlazení. Mezi další

neméně významné výhody, z estetického hlediska, patří také vylepšení vzhledu jizev nebo strií v ošetřené oblasti.

4D OMLAZOVACÍ LIFTING

Je obecně známo, že na ošetření laserem se v létě kvůli slunečním paprskům nechodí. A přesto máme tip na omlazující ošetření obličeje i v létě. Jde o zcela jedinečnou patentovanou novinku – 4D ošetření pleti s velmi výrazným liftingovým efektem. Pleť v obličeji se vůbec poprvé ošetřuje jak z vnější strany, tak z vnitřní části úst.



ODSTRANĚNÍ CELULITIDY

Pomerančová kůže není nic pěkného a kdo by ji chtěl ukazovat v plavkách. Metod na její odstranění je několik, ale v poslední době se nejvíc zvyšuje poptávka po metodě rázové vlny. Jde o odstranění celulitidy kombinací akustických pulzů s pulzy elektrickými. Díky moderní technice je možné akustický pulz řídit tak, aby pronikal do správné hloubky pokožky a v kombinaci se slabými elektrickými pulzy bylo zajištěno efektivní a vysoce účinné působení na odstranění celulitidy. Masážní aplikátor přenáší elektrické vlnění do tkáně a impulzy tak přímo stimulují nervové i svalové buňky v ošetřované oblasti. K odstranění celulitidy rázovou vlnou tak dochází okamžitým ovlivněním lokálního metabolismu, prokrvením a zrychlením oběhu lymfatického systému.

Rázová vlna navíc zpevňuje podkoží a svaly stejně jako u fyzického cvičení.



hairPLUS sérum

pro řasy a obočí
s růstovým efektem



Aplikací hairPLUS transparentního gelu, dojde k prokazatelnému růstovému efektu již **za 6 týdnů**, a to až o **40-45 %** jejich původní délky.



+ Doporučuje se aplikovat ke kořínkům řas po celém horním popřípadě i dolním víčku nebo na obočí, a to 1x denně na odličenu oblast. Při pravidelném používání vydrží 1 balení minimálně 6 měsíců.



Výsledkem je viditelně pevnější a hladší pleť. Zároveň si tento lifting poradí s žilkami, pigmentovými skvrnami i rozšířenými póry. Ošetření trvá zhruba 40 minut a lze ho provádět celoročně i na tmavších typech pleti. Ošetření z vnějšku působí do hloubky hlavních obličejových svalů a ihned po ošetření je jasně viditelný liftingový efekt. Tento efekt je umocněn ještě ošetřením zevnitř úst, kdy lze také ihned cítit jazykem, že sliznice a kůže jsou výrazně zpevněnější. Jako jediný z laserů tak proniká nejlouběji a stimuluje tvorbu kolagenu i v hlubších vrstvách pokožky, kde běžné lasery ani neinvazivní přístroje nemají šanci dosáhnout. Na povrchu pak pokožku projasňuje, vyhlazuje a barevně sjednocuje.

REVOLUČNÍ ÚPRAVA OBOČÍ

Chcete jít s módou a toužíte po hustém a vytvarovaném obočí? Vyzkoušejte microblading. Provádí se pomocí speciálních jehel, tzv. čepelek, kterými se vykreslují jednotlivé chloupky obočí, což vypadá velmi přirozeně a je téměř nerozeznatelné

od přírodního obočí. A přestože se microblading provádí pomocí čepelky s 18 jehličkami v řadě za sebou, jedná se o velmi šetrnou metodu s minimálními omezeními a lze jej provádět celoročně. Po zákroku jsou sice určitá omezení a musí se dodržovat několik pravidel, ale nejedná se o nic velkého. Například se po aplikaci nedoporučuje navštěvovat solárium, saunu nebo bazén.

PÉČE O VLASY

Mnoho lidí si před každou letní dovolenou klade tu stejnou otázku: mám jít ke kadeřníkovi před, nebo až po dovolené? Pokud máte vlasy narušené a konečky se lámou a třepí, měl by je před dovolenou kadeřník zastříhnout. Čím zdravější totiž vlas je, tím lépe zvládne letní zátěž. Vědecké studie navíc naznačují, že sezónní podmínky ovlivňují růst vlasů a v létě se ve fázi růstu nachází méně vlasů než jindy. Extra péče je tedy obzvlášť důležitá. V létě si užíváme dny u bazénu či u moře a vystavujeme tak vlasy neustálému slunečnímu záření.



Po aplikaci microbladingu se nedoporučuje navštěvovat solárium, saunu nebo bazén.



Protože vlasy tvoří z velké části keratin, tedy proteiny, a na denním světle, a především pak vlivem slunečních paprsků se proteiny ztrácí, je potřeba vlasy v létě zvláště chránit. Vlasy vystavované slunečnímu záření, slané mořské vodě a chloru mohou být suché, mdlé a mít

sklon k vypadávání. Nezapomeňte do cestovní kabelky přibalit ochranný přípravek na vlasy – jedině tak zabráníte poškození vlasů. Delší vlasy můžete v létě vyčesat nebo stočit do drdolu. Abyste je chránili, zapracujte hydratační sprej, a potom vlasy spleťte například do volného copu. Pokud

máte málo času, zavažte do vlasů šátek. To lze udělat u každého účesu.

LETNÍ AFRO COPÁNKY

Říká se, že změna je život. Proč nezkusit právě na léto proměnu svého vzhledu do exotických afro copánků? Tento účes je

vhodným řešením právě na dovolenou. Copánky nepotřebují prakticky žádnou údržbu, což oceníte zejména při pobytu u moře. Účes vynikne spíše u těch, kteří mají to štěstí, že je příroda obdarovala hustými vlasy. Vlasy jsou spleteny po celé délce do tenkých copánků. Jedná se většinou o vlasy umělé, a proto konečný výsledek nepůsobí zcela přirozeným dojmem. Na druhé straně je nutno podotknout, že v tomto případě není tato skutečnost na rozdíl od ostatních metod nijak na závadu. V některých případech se nechají vlasy upravit tak, že pramen přidaných vlasů je s vlastními vlasy zapleten pouze na začátku a převážná část vlasů se nechá volně splývat. V tomto případě je nutné, aby byly použity vlasy pravé.

HUSTŠÍ A DELŠÍ VLASY

Dnes už nikdo nemusí naříkat nad řídkostí své vlasové koruny. Stačí najít prověřený salón a tam si vlasy nechat zahustit nebo prodloužit. Prodlužování je v podstatě spojování pravých nebo umělých vlasů s vlastními vlasy tak, aby došlo k přirozenému a nenápadnému splnutí a vznikl dojem, že se jedná o vlasy vlastní. Vlasy se přidávají v podobě třásní nebo pramínků, které jsou uchyceny k vlastním vlasům co nejbližší u hlavy. Další metodou je prodlužování vlasů pomocí tepelně smrštitelného pojítka tak, že slepený konec pramínku je zdrsněn, nebo v novější verzi opatřen speciálně vytvarovaným konektorem. Ke spojení dochází pouze přiložením vlasového pramínku k vlastním

Voda je
základní
složkou našeho
organismu
a její
nedostatek se
samozřejmě
podepisuje
i na stavu naší
pleti.

vlasům a zafixováním speciální tepelně smrštitelnou spojkou. Metoda je poměrně rychlá a k vlastním vlasům velmi šetrná. Pokud vás ani jeden z výše uvedených způsobů neoslovil a toužíte opravdu po trvalém efektu, pak můžete podstoupit vlasovou transplantaci. Moderní robotická transplantace představuje bezbolestný způsob, jak vlasy zahustit či třeba zakrýt vysoké kouty. Nejdříve je nutné podstoupit konzultaci

s lékařem, který zhodnotí stav vašich vlasů, pokožky a také určí důvod, proč ke ztrátě či k prořidnutí vlasů došlo. V případě, že je všechno v pořádku, už nic nebrání samotnému zákroku. Cena roboticky asistované transplantace je závislá na rozsahu plochy.

PÉČE O PLEŤ

V létě mnohem snáz dochází k dehydrataci organismu i pleti. Voda je základní složkou našeho organismu a její nedostatek se samozřejmě podepisuje i na stavu naší pleti. Musíme si proto důkladně hlídat pitný režim a při pobytu venku na slunci ho oproti běžným 2,5l ideálně zdvojnásobit. Také musíme doplňovat vypocené minerály, a proto kohoutkovou vodu a osvěžující ovocné šťávy doplňte třeba jemně perlivou minerálkou. Kromě hydratačního a tónovacího krému se na léto vybavte i termální vodou ve spreji. Jednu si nechejte například na stole v práci a druhou (nejlépe v menším cestovním balení) noste v kabelce neustále u sebe. Několikrát za den si obličej vodou přestříkejte. Termální sprškou pleť osvěžíte, zklidníte a zabráníte jejímu vysoušení. Sluníčko a více času stráveného venku mají za následek výskyt většího množství odumřelých a suchých buněk v pleti. Těch je třeba se pravidelně – ideálně ráno a večer – zbavovat čištěním, aby nedocházelo k ucpávání pórů. Čistá pleť navíc lépe vstřebává další kosmetické přípravky. A co se týká opalovacích přípravků, nestačí je nanést na tvář jednou za den. Doporučuje se tuto ochranu před nebezpečnými paprsky obnovovat každé dvě hodiny.



VÍTE, CO JE SPF?

Zkratka slov "sun protective factor" označuje výši ochrany proti UVB záření. Její číselné hodnoty známe všichni, ne každý ovšem ví, co znamenají. Číslo za SPF udává, kolikrát přípravek zvýší dobu bezpečného pobytu na slunci. Je k tomu důležité znát svůj fototyp. Pokud tedy například podle něj můžete strávit na slunci asi deset minut, aniž byste se spálili, po nanesení ochranného krému s SPF 30 se tato doba prodlouží na 300 minut.

BABOR

TOHLE MŮŽE BÝT VÁŠ BABOR INSTITUT.



**NIKDY NENÍ POZDĚ NA ZMĚNU.
BABOR MŮŽE BÝT I VAŠE
ÚSPĚŠNÁ VOLBA.**

BABOR je světově vedoucí profesionální značka v kosmetických institutech, wellness centrech a SPA. Za jejím úspěchem stojí několik desetiletí vědeckého výzkumu a vývoje. Široký sortiment pleťových a tělových produktů a procedur je neustále doplňovaný o nové trendy.

Profesionalita je v BABOR na prvním místě a proto nabízíme kompletní konzultační servis od projektu až po personál, školení a doškolovací koncepty pro personál a management, prodejní a marketingové koncepty a všestrannou podporu při zahájení provozu i během něj.

Více na zelené lince 800 100 403 nebo na cz.babor.com

Moje babička často říkávala, že ZDRAVÍ A KRÁSA JE NEDOCENĚNÝ DAR, ZE KTERÉHO DEN ZE DNE PLATÍME ČÍL DÁL TÍM VĚTŠÍ DAŇ.

A měla pravdu. Stárnutí se neubrání nikdo, přesto záleží pouze na nás, jak ta daň bude vysoká. Proto bychom si tento dar měli hýčkat jako nejvzácnější květinu a nenechat svoji krásu ani tělo předčasně uvadnout.

DÁ SE S ŽIVÝM KOLAGENEM NOVÉ GENERACE DŮSTOJNĚ „MLÁDOU“ DO KRÁSY A KONDICE?



Připravila Eva Sojková (*1954) zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTÁRNÍ.CZ, která se v rámci zkušebních programů dlouhá léta zabývá účinky různých druhů kolagenů.

Tak jako květina potřebuje ke svému životu vodu, tak naše tělo potřebuje ke svému životu kolagen. Je to nejdůležitější bílkovina života, která drží naše tělo pohromadě. Bez kolagenu by na světě nikdy nevznikl život, a naše tělo ho potřebuje stejně jako vzduch.

BOHUŽEL KOLAGEN NÁM NEBYL DÁN NAVŽDY

S přibývajícím věkem a stresem bychom neměli nechat stav a kvalitu našeho kolagenu náhodě. Ovlivňuje nejen rychlost stárnutí organismu, ale i délku a kvalitu života. Rozhoduje o stavu kostí, kloubů, pojivových tkání, kvalitě zraku, pokožky, vlasů i nehtů. Hraje důležitou úlohu v kvalitě cév a určování cévního věku, který je v dnešní době změřitelný. Vypovídá o skutečném biologickém věku celého organismu, ale ten se často nemusí shodovat s naším skutečným věkem.

O důvod víc, proč bychom neměli vnímat kolagen pouze jako přípravek, který nás chrání před vráskami, ale vnímat ho ve všech souvislostech.

- ◆ *Kdo z nás by si nepřál zachovat krásu, zdraví a vitalitu, zůstat soběstačný a věnovat se svým koníčkům a sportovním aktivitám i v pokročilém věku?*
- ◆ *Kdo z nás by si přál předčasně ukončit sportovní kariéru, když je na vrcholu své kondice?*
- ◆ *Dá se i při deficitu kolagenu důstojně stárnout do krásy a kondice?*

Dlouhá léta se v rámci zkušebních programů zabývám účinky různých druhů kolagenů a spolupracuji s předními odborníky. O tom, že kolagen je pro tělo nepostradatelný, nikdo z nich nepochybuje, ale...

I oni se shodují na tom, že nových kolagenů a reklam na údajně „nejlepší“ kolagen přibýlo jako hub po dešti a orientace v nich

začíná být nepřehledná. Největší zmatek nastal, když se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový pojem – hydrát kolagenu – živý kolagen nové generace.

NEJÍ KOLAGEN JAKO KOLAGEN A HYDRÁT KOLAGENU NEJÍ HYDROLYZOVANÝ KOLAGEN

Hydrát přírodního kolagenu s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem vznikl po 14letém výzkumu a doslova přepsal historické dějiny tradiční výroby hydrolyzovaných kolagenů, když nastartoval výrobu hydrátu kolagenu třetího řádu technologií Triple Helix Formula – extrakcí čistého, přírodního kolagenu do vodného roztoku hydrátu.



TRIPLE HELIX FORMULA

Skládá se ze tří vzájemně propletených řetězců, obsahuje celé molekuly ve formě trojitěho helixu – superspirály, která si po uložení do skleněné lahvičky zachovává biologickou aktivitu a živou strukturu trojitě šroubovice typickou pro bílkoviny živých organismů.

Účinky ani technologii výroby hydrátu kolagenu nelze z nedostatku informací zaměňovat se žádným z běžně známých hydrolyzovaných kolagenů (hovězích, vepřových, drůbežích, koňských, rybích a mořských) s rozlámanými částicemi kolagenních bílkovin. Rovněž tak se želatinou nebo nedenaturovanými kolageny.

Tento nativní, 100% přírodní kolagen je transepidermální, hypoalergenní, téměř identický s lidským kolagenem. Prokazatelně ovlivňuje buněčnou obnovu a regeneraci kolagenu v tkáních. Tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní. Dokáže obohatit mezibu-



něčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny. Tím posiluje aktivitu fibroblastů k znovuoobnovení produkce vlastního kolagenu a spuštění omlazujících a regeneračních procesů. Účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí.

„Překvapivé výsledky přináší nejen v oblasti krásy, ale i regenerace. O to víc jsem smutný, když slyším, jak ztráta tělesného kolagenu stále častěji předčasně ukončuje kariéru mnoha známých sportovců i skvělých tanečníků, kteří by díky své dobré kondici a lásce k pohybu ještě rádi trénovali, tancovali, sportovali...“

říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec **doc. MUDr. Jan Měšťák CSc.**, kterému kolagen v kapslích pomohl v 70 letech při regeneraci těžkého zánětu pojivové tkáně Achillovy šlachy a výsledky doložil snímky a závěry lékařské zprávy.

Nejen s přibývajícím věkem a stresem, ale i při zvýšené fyzické námaze začíná v těle slábnout schopnost syntézy kolagenu. Dochází k oslabení kvality hustoty kolagenu a elastinu a jeho schopnosti samoregenerace v pokožce, kloubech, svazech i pojivových tkáních pohybového aparátu. To způsobuje nejen první vrásky a problémy s klouby, ale poměrně často dochází i k přetržení namáhaných a kolagenem oslabených vazů ve chvíli, kdy to nejméně čekáme.

Hydrát kolagenu má vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních i v pokročilém věku.

Napomáhá k udržení dobré kolagenové kondice, je i účinným řešením doplnění kolagenu do těla pro mladé aktivní lidi, sportovce a tanečnický, kteří zatěžují především vazy, šlachy a svaly, protože právě spojení mezi svaly a kostmi tvoří z 90% kolagenová vlákna.

Z čistého hydrátu kolagenu se zpracovává procesem lyofilizace sypký prášek, který tvoří mimořádně účinnou látku kolagenových doplňků stravy řady INVITA s vysokou vstřebatelností mikropeptidů.



doplňěk stravy

INVITA SKIN BEAUTY plus CoQ10 – nově téměř o 100% více lyofilizovaného hydrátu kolagenu a koenzym Q10 pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla, ohebných kloubů a zdravých vlasů a nehtů. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy, volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny.

Speciální technologii Triple Helix Formula se podařilo vědcům posunout hydrát nativního přírodního kolagenu mezi špičku v segmentu anti-age kosmetických přípravků a doplňků stravy. Skrývá se v něm tajemství mladistvé pleti, pružného a pevného těla, ohebných kloubů, odolných vazů i krásných a pevných vlasů a nehtů.

ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE JE INVESTICE DO BUDOUCNOSTI, KTERÁ SE URČITĚ VYPLATÍ.

Nejvyšší kvalitu dokládají 3 mezinárodní certifikáty kvality ISO (Bezpečnost kvality, Bezpečnost potravin), rovněž jsou vyráběny pod nejpřísnějšími GMP normami nejvyššího standardu farmaceutické kvality.

NENECHTE SVOJI KRÁSU PŘEDČASNĚ UVADNOUT A VYZKOUŠEJTE MINUTOVOU ANTI-AGE PÉČI S ŽIVÝM KOLAGENEM, KTERÁ NEBYLA NIKDY TAK JEDNODUCHÁ A ÚČINNÁ.

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej má gelovou konzistenci. Nanáší se na pleť před použitím vlastní kosmetiky, tak se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky.



Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen viditelně zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a dlouhodobě předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku, podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. Velmi účinně se dá zažehlovat žehličkou na vrásky. V nabídce 50, 100 a 200 ml.

INVITA ACTIVE – aktivní kolagenová podpora pro namáhané a unavené klouby, vazy a šlachy. Je obohacena o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyselinu boswellovou a kyselinu hyaluronovou. Tyto biologicky aktivní látky jsou přítomné v kloubních chrupavkách i součástí kloubní synoviální tekutiny.



doplňěk stravy

Při péči o dobrou kolagenovou kondici nezapomeňte na pohyb a nepodceňte dostatečný přísun vitamínu C, který podporuje syntézu kolagenu. Pokud ho nemáte dostatek ve stravě, vyzkoušejte čistý, biologicky aktivní vitamin C PLUS, který byl speciálně navržený k synergickému používání s kolagenem a k posílení imunity.

Originální produkty s živým kolagenem a žehličku na vrásky si můžete objednat v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz



NEZESTARNI.CZ®
Živý kolagen nové generace



MILAN PEROUTKA

RÁD DOTAHUJI VĚCI DO KONCE

S HERCEM, ZPĚVÁKEM A MODERÁTOREM SNÍDANĚ S NOVOU MILANEM PEROUTKOU JSEM SE SEŠEL V DOBĚ, KDY FINIŠOVAL S PŘÍPRAVAMI NA STÁTNICE. A PROTOŽE SI PO CELODENNÍM UČENÍ POTŘEBOVAL PROČISTIT HLAVU, PROŠLI JSME SE KOLEM PRAŽSKÉHO HAMERSKÉHO RYBNÍKU A NA JEDNÉ Z TAMNÍCH LAVIČEK JSME SI POPOVÍDALI NEJEN O BLÍŽÍCÍCH SE ZKOUŠKÁCH.



O dokončení školy a státnicích jste mi vyprávěl už před třemi lety. Jak to, že se k nim schyluje až nyní?

To je stará a už lehce trapná pohádka. Zrovna nedávno mi říkala babička, že by mi ráda dala dvě rady. Ať už raději nikde nemluvím o tom, kdy dodělám školu a kdy vydám cédčko. (směje se) Má pravdu. Na svoji obhajobu ale musím říct, že ačkoli mi odjakživa vždycky všechno trvá trochu déle, věci dotahuji do konce, což je i případ vejšky. Měl jsem totiž období, které mi časově moc nenahrávalo k tomu, abych byl svědomitým studentem. Školu jsem ale chtěl dodělat. No, a teď se to možná příští týden konečně podaří. Až mi rozhovor pošlete k autorizaci, už budu vědět, jak jsem dopadl.

Držím vám tedy pěsti. Můžeme se dohodnout, že při autorizaci na závěr dodáme jakési post scriptum ve znění: Jak Milan u státnic zazářil?

No zazářil... Teď si nejsem jist, zda jste použil úplně správné slovo... Ale fajn, dodáme rozuzlení. Snad náš rozhovor bude končit optimisticky a ne hororovým vyústěním. (směje se)

Podle jakých kritérií jste si školu vybíral? Přece jen herectví a ekonomie nejdou moc dohromady...

Jó, to byly klikaté cesty... Ještě před maturitou jsem dělal talentovky na DAMU, kam jsem se ale nedostal. Řekl jsem si tedy, že bych nejráději odjel na zkušenou do zahraničí, abych se pořádně naučil cizí jazyk. Ségra mi poradila, abych šel k nim na Vyšší odbornou školu informačních služeb v Praze, kde bych mohl už ve druháku dostat stipendium a vycestovat na Erasmus. Tak jsem nastoupil na obor Služby muzeí a galerií. Druhák jsem strávil v Německu a ve třetáku jsem byl na pracovní stáži ve Španělsku. Super zkušenost. Nicméně během doby, kdy jsem byl na škole, nám přehodnotili studium a já odešel „jen“ s diplomovaným specialistou. Bakaláře jsem si tedy udělal na Vysoké škole obchodní. Když jsem stál v Rudolfinu na promoci, už jsem věděl, že si budu

chtít dodělat inženýra. Nikdy nezapomenu na to zděšení pracovníků naší školy, když jsem jim to sdělil. Myslely si totiž, že už mě budou mít z krku. Musely totiž se mnou neustále řešit nějaké individuály a výjimky. (směje se)

Jak probíhají poslední dny před státnicemi?

Den začínám návštěvou kurníku, jdu nakrmit slepice. Udělám si kafe, sednu si na terasu, a za chvíli si uvědomím, že už tam sedím celé dopoledne, takže všechno přesunuji na později. Pak se učím. Už jsem si všechno prošel, vypracoval otázky a teď jsem ve fázi, kdy si je opakuji. Potom to chci ještě rychle projet potřetí. Funguju víceméně normálně, akorát že na státnice pořád myslím a vše jim uzpůsobuji.

O čem jste psal diplomku?

Snažil jsem se ji udělat na mně blízké téma, mám totiž rád pohádky. Její název zní: Filmový turismus s důrazem na české pohádky. Nápad vznikl v době, kdy viselo ve vzduchu, že budu se Zdeňkem Troškou natáčet filmovou pohádku Čertoviny, ale nakonec to nevyšlo. Pana Trošku jsem ovšem i tak do diplomky vyzpovídal. Během našeho povídání mi řekl, že na mě bude přistě myslet. Tak uvidíme. Docela rád bych byl

v nějaké pohádce zvěčněný. Pohádky totiž nestárnou. Trpím hlavně na všechno, co je spojené s Arabelou. Dokonce jsem se stihl potkat a zvěčnit s panem režisérem Václavem Vorlíčkem, který dal svoje požehnání inscenaci Tři oříšky pro Popelku, co se hrála v pražském Kongresovém centru. Přišel se tehdy na představení podívat, i když už byl hodně nemocný. Vyfotili jsme se tehdy spolu, takže mám na něj hezkou vzpomínku.

Jak máte diplomku koncipovanou?

Samozřejmě má teoretickou a praktickou část. Zmapoval jsem situaci ve světě

i u nás. Dospěl jsem k tomu, že na to, kolik máme původních pohádkových děl, které tolik milujeme, tak v České republice v podstatě filmový turismus nefunguje, navzdory tomu, že se těší stále větší a větší oblibě. I já jsem jeho velkým příznivcem. Rád si procházím místa, kde se natáčel nějaký můj oblíbený film. V rámci diplomky jsem si vymyslel tři filmové výlety pro cestovky. Koncept obsahuje i to, jak by mohly tyto zájezdy fungovat a co by měly obsahovat. Šel jsem po stopách pohádek Princezna ze mlejna, Arabela a Tři oříšky pro Popelku.



Státnice vám posunula koronavirová pandemie. Jak jste tuto dobu vnímal?

Přesně tak, za normálních okolností bych měl státnice už v dubnu za sebou. A jak jsem tohle období vnímal? Bylo to trochu jako sci-fi, a hlavně bylo zajímavé pozorovat, jak rychle jsme se na tenhle zvláštní mód nastavili. Popravdě jsme trochu s kolegyněmi ve Snídani s Novou nejdříve kroutili hlavou nad tím, kolik času televize viru, který byl tehdy ještě v Číně, věnovala. Říkali jsme si, jestli se na to nereaguje až moc vyhrcočeně. Pak to ale šlo najednou strašně rychle... Je to

velká zkušenost pro nás všechny. Byl jsem rád, když jsem viděl, jak se naše společnost konečně zase po letech stmelila. Pro mě, i spoustu přátel a kolegů z mého okolí, to byla myslím možnost, jak se vyklidit, utřídit si myšlenky a priority. I když je mi jasné, že spousta lidí musela řešit těžké materiální ztráty, možná až existenční problémy a nebyla to pro ně vůbec lehká doba.

Proměnila se v té době nějak zásadně atmosféra ve studiu Snídaně s Novou?

Moje kolegyně Nikola Čechová celou situaci prožívala víc než já. Vždycky záleží na povaze člověka. Někdo byl hodně obezřetný, někdo se bál, někdo to bral na lehkou váhu... Nikča patřila k té úzkostnější skupině lidí, ale nedivím se. Jak říkám, každý to vnímal jinak. V televizi jsme měli a stále máme pravidla, která musíme dodržovat. Doteď jsme rozděleni na dva štáby, které se nemůžou potkat. Nova k bezpečnostním a hygienickým opatřením přistupovala hned od začátku opravdu velmi svědomitě.

Nedělá vám v roli moderátora problém být pohotový?

Když ve Snídani s Novou zpovídám naše hosty, rád vycházím ze situací. Trochu jiné je to ovšem v případě, kdy jsem já hostem nějaké show. Například v talk show Jana Krause jsem byl nervózní do doby, než jsem poznal, čeho se chytne. On totiž také potřebuje téma, které by mohl rozvinout. Pár dní před natáčením mi volal jeho režisér, s nímž jsem probral spoustu nejrůznějších věcí. Povídali jsme si téměř hodinu. Udělal jsem si pak jakousi představu, o čem bychom se mohli ve studiu bavit. Jenže Jan Kraus to myslím jen zběžně prolítl a moc se režisér nedržel, což mě vlastně ani moc

nepřekvapilo. Také rád vycházím z kouzla okamžiku. Myslím, že to celé vystoupení nakonec vyšlo zábavně.

Volal vám z Všechnopárty Karla Šípa také režisér?

Ne. Karel Šíp má připravených jen několik svých bodů. Karel Šíp si také před natáčením hosty zavolá na chvíli k sobě do šatny, podá jim ruku a maličko si s nimi řekne, co a jak. S Janem Krausem se jen pozdravíte a pořádně se vidíte až na pódiu. Já jsem srdač, takže mě vřídlost Karla Šípa baví asi trochu víc, i když Kraus dělá svoji show taky dobře. V obou případech jsem byl zvědavý, co z toho nakonec sestříhají, co vyhodí a naopak. Bylo zajímavé sledovat výsledek.

Proč už nehrajete v seriálu Ordinace v růžové zahradě 2?

Scenáristé zatím nevědí, jak by linku Jonáše Hrzána rozvinuli, a tak jsem ze seriálu vymizel. Ve štábu mi ale řekli, že dokud moje postava neumřela, je vždycky možnost, že mě zase někdy povolají zpět. On totiž nikdo pořádně neví, kam bude děj směřovat. Uvidíme. Určitě bych si ale chtěl seriál zase někdy zkusit, protože právě Ordinaci jsem dělal v době, kdy jsem nevěděl, kde mi hlava stojí. Třeba až po půlnoci jsem řešil tisk scénářů, pročítal si je a zjišťoval, co tam bude Jonáš dělat. Vlastně jsem si to pořádně neužil, což na druhou stranu možná bylo dáno i mnou již zmiňovanou pomalostí. Tam to totiž na place musí fakt odsejpat.

Vybavíte si ještě okamžik, kdy jste stál před kamerou poprvé?

Bylo mi tuším čtrnáct. Na Nově tehdy běžel povídkový cyklus na principu Bakalářů To nevmyslíš! Hrál jsem v něm například s Lucií Trmíkovou a Libuší Švormovou. Poprvé na konkurzu jsem byl už ale ve dvanácti. Šlo o nějakou reklamu na auto, kde jsem se dostal do posledního kola, jenže to nakonec nevyšlo. Pamatuji si, že jsem to cestou domů obřečel. Říkal jsem si, že asi nejsem dost dobrý, ale naši mě uklidňovali s tím, že se mi tohle v životě bude stávat. V patnácti letech jsem se pak doslova na poslední chvíli dostal na herecký tábor, na letní hereckou školu. To



byl velký milník, kde jsem se mohl ukázat. Vybrala si mě tam hned nějaká agentura a já začal zpívat. Druhý milník nastal po mém rozchodu ve 22 letech, kdy jsem si najednou řekl, že umění musím a potřebuji dělat. Cítil jsem to tak. Založil jsem tedy kapelu, začal jsem dělat písničky a pracovat na kariéře. Vše pak vyvrcholilo soutěží Tvoje tvář má známý hlas. Tak uvidíme, jaký další milník mě v budoucnu zase potká.

Jak to vypadá s vaší pěveckou cestou?

Momentálně vůbec neskládám, i když bych zase něco rád udělal. Zatím je to však na mrtvém bodě. Ke skládání totiž potřebuji být v určitém rozpolcení, kdy cítím, že se mnou každá věta nějak vnitřně hýbe. A protože jsem teď docela v harmonii, zdá se mi každý verš tak nějak blbý. Ale písničky chci dělat, jde o krásnou formu sebevyjádření. Na pódiu navíc můžu spojit zpět, autorství, moderování, režírování, herectví... Je to skvělá tvůrčí kompletace všech těchto činností. A teď vám přiznám jednu příšernou věc. Mám už dva roky natočenou desku, jen jsme se nějak zasekli na jejím mixování. Rád bych ji proto ještě doplnil aspoň o tři novinky. Doufám, že album na podzim konečně doděláme. Jenže teď nevím, jestli to do rozhovoru dát, protože bychom tam měli jak tu školu, tak cédéčko. A rada mé babičky zněla jinak... (směje se)

Hrajete také v muzikálech

Divadla Kalich. Jak jste se na prkna této scény dostal?

Zavolali mi, že dělají doplňovací konkurz do muzikálu Krysař a že by mě režisérka Mirjam Landa ráda viděla. Od pohledu mě znala z projektu Ať žijí duchové!, kde dělala producentku. Přišel jsem na konkurz hned po dotočení prvního dílu Tvoje tvář má známý hlas. Pamatuji si, jak jsem se ještě během moderování Snídaně s Novou narychlo učil písničky. Na konkurzu jsem tak nějak cítil, že jsem Mirjam snad sympatický a že se jí na tu práci hodím. Ještě ten den mi volali, a tak jsem do Kalichu nastoupil. Další rok jsem prošel tříkolovým konkurzem na muzikál Vlasy. Tím se rozplynuly i mé pochyby, jestli jsem se tak trochu nesvezl s úspěchem ve Tváři. Režisér Šimon Caban mě totiž tehdy vůbec neznal. Pamatuji si na jeho otázku: Šestnáctko, ty jsi

kdo? Nakonec si mě tedy vybral, i když pak během zkoušení možná trochu litoval, což se myslím stalo i Mirjam.

Proč?

Jsem totiž během zkoušení pomalejší než ostatní. Režiséři se pak vždycky zhrozí, kdo to ten Peroutka proboha je! (směje se) Mám také různé extra výjimky, protože třeba nemůžu být na všech zkouškách kvůli jiným závazkům. Jak už jsem se ale zmínil, na druhou stranu vždycky skoro všechno dotáhnou do konce. Neutíkám. A i když se mnou mají lidé stresy, nakonec se mi podaří jak režiséry, tak diváky nějak dostat na svoji stranu. Ale dost možná se těmito slovy jen uklidňuji, abych z toho neměl deprese. (směje se)

Opravdu jste nikdy nenarazil?

Ale to víte, že ano. Například při castingu na muzikál Voda nad vodou to už Milánkovi nevyšlo. Dával jsem si totiž extra podmínky už na konkurz. Jenže na svoji omluvu musím říci, že já tehdy dělал vysílání Snídaně s Novou „do zdi“, což jsem nemohl nikomu říkat. Tedy ani v divadle. Bylo to tajné. Na první pěvecký konkurz jsem proto přišel později, ale zazpíval jsem i zatančil a režisér mě poslal do druhého kola. Druhé kolo ovšem bylo v den, kdy jsem měl vystoupení, a tak jsem na něj nemohl přijít včas. Asi to tak mělo být. Jsem fatalista, věci nakonec dopadnou tak, jak by měly.

Nyní zkoušíte v Divadle Bez zábradlí muzikál Cikáni jdou do nebe...

Tam zatím, aspoň myslím, režiséra Radka Baláše ještě neštvu. Možná je to ale jen tím, že jsme měli teprve jen několik zkoušek. (směje se) Přípravy nám navíc zkomplikovala koronakrise. Radek jeden obraz připravuje půl dne, aby se opravdu natrénoval a přesně zaranžoval. Jestli za nějakou dobu budeme dělat zase rozhovor, můžeme pak zabilancovat, jak to nakonec dopadlo a jak zkoušení proběhlo. Premiéra muzikálu by měla být v Divadle Bez zábradlí 11. a 12. července. Jsem rád, že budu mít v repertoáru další divadlo. Maličko

to viselo ve vzduchu už vloni s komedií Hra, která se zvrtila, z čehož nakonec sešlo. Mimochodem, ta inscenace se jim hodně povedla. Právě v tu dobu mě docela začala lákat komedie, takže teď zkouším jednu zájezdovku a docela mě to baví.

Na závěr si dovolím otázku na tělo. Jaké to je potkat se s třicítkou?

(usměje se) Jde to. Já měl totiž krizi ohledně stáří mezi 13. až 21. rokem. Kulminovalo to někdy mezi 19. až 21. rokem. Pamatuji si, jak jsem při třináctých narozeninách seděl doma v křesle, a bylo mi do breku. Říkal jsem si, že



mi bude už za chvíli 15 a pak 18, a to bude konec. Nějak špatně jsem snášel představu, že bych měl být dospělý. Teď, když moji vrstevníci začínají věk řešit, je mi to nějak jedno. Můj život je myslím naplněný, jsem celkem spokojený. Jasně, mám rád mládí a mladé lidi, kteří v sobě nesou zapálení, energii, ještě totiž nejsou zklamaní zkušenostmi. Na mládí je také super, že máte nárok na chyby. Trochu svůj věk přece jen pocítuji díky odpadlíkům ze SuperStar, se kterými ve Snídaně s Novou děláme rozhovory. To už jsou pro mě skoro děti. Krize z třicítky mě tedy naštěstí minula, možná mě ale potkalo určité bilancování. A nějak si teď více uvědomuji, že by bylo fajn začít pracovat na tom, abych si vytvořil domov se vším, co k opravdovému domovu patří...

P.S. Jaké jste si tedy pro čtenáře připravil rozuzlení našeho povídání?

Mám toooo!!!



PROFIL
ÚSPĚŠNÉHO
MUŽE

**AMERICKÝ
SEN PO ČESKU**

W A WEINZETTL, S.R.O.
JE FIRMA, KTERÁ JIŽ
PO TŘI GENERACE
DOKAZUJE, ŽE AMERICKÝ
SEN VYBUDOVAT
FIRMU OD POČÁTKU
A V PODSTATĚ
Z DÍLENSKÉ PROFESE
SE DOSTAT DO VEDENÍ
FIRMY S DESÍTKAMI
ZAMĚSTNANCŮ
JE PROSTĚ MOŽNÝ...

O tom, jak to vlastně všechno bylo, je a bude, jsme si povídali s prostředním ze tří generací – Petrem Weinzettlem.

Váš příběh začal u sádrokartonů, jak to vlastně na začátku všechno bylo?

Ještě před založením naší rodinné firmy působil můj otec Petr Weinzettel st. ve vedení rakouské společnosti zabývající se výrobou a montáží dřevostaveb. Já sám jsem pracoval jako montážník těchto domů v zahraničí. V roce 1993 jsme se rozhodli z této firmy odejít a založit své vlastní podnikání v oblasti montáží sádrokartonů.

Jak jste se od sádrokartonů a staveb dostali k montážím a prodeji dveří?

Tím, že jsme zákazníkům montovali sádrokartonové příčky do jejich interiérů, jsme se postupně dostali až k montážím interiérových dveří, abychom mohli nabídnout více služeb v oblasti montáží. Poté jsme se díky vzrůstajícímu zájmu rozhodli otevřít i vlastní vzorovou prodejnu a prodávat interiérové dveře od českého výrobce. V roce 1996 se můj otec dostal úplně náhodně na výstavu truhlářských prvků v Praze (původně jel s maminkou na výstavu zdravé výživy, která ho moc nebavila, tak se šel podívat do druhého patra, kde probíhala truhlářská výstava), kde vystavovala své produkty i německá firma PRÜM za účelem najít obchodního zástupce pro Českou republiku. Tam se dohodla první spolupráce.

Proč právě spolupráce s firmou PRÜM Türenwerk GmbH?

Mého otce zaujalo zpracování a kvalita interiérových dveří natolik, že neváhal a rozhodl se zahájit spolupráci téměř okamžitě. Dohodla se návštěva fabriky v Německu, kam jsme jeli již spolu, a celá koncepce firmy Prüm nás nadchla. Začali jsme tedy nabízet jejich produkty na českém trhu. I přestože doprava zboží na naše území byla díky vzdálenosti přes 800 km velmi složitá a museli jsme pro zakázky jezdit většinou i sami osobně dodávkou, nevzdali jsme to a postupně

se objem objednávek začal zvětšovat tak, že k nám dnes jezdí 1–2 kamiony týdně.

Měli jste s tatínkem ve firmě momenty, kdy jste se nepohodli a každý chtěl jít jiným směrem?

Ano, vypjatých situací a hádek ohledně podnikání jsme zažili několik, a to především asi díky rozdílným názorům vzhledem k věku. Vždy jsme to ale dokázali během několika hodin přejít a pracovat dál, jako by se nic nestalo. Nikdy jsme ani jeden z nás nechtěli dělat něco jiného.

Pokračují v rodinné tradici vaše děti?

Zatím ano. Ve firmě pracují dvě z mých dcer a zatím to vypadá, že je práce baví. Věřím, že jednou jim budu moci svou firmu bez obav předat a rodinná firma bude pokračovat dál.

Čím se liší dveře před 25 lety a teď?

Za tu dobu, co v oboru dveří podnikám, se neustále rozšiřuje nabídka modelů, materiálů, barevná škála povrchových úprav i výběr skel a zasklívacích lišt. Když jsme před 25 lety začínali, tak se prodávaly spíše dýhované dveře, především v povrchu dýha dub, javor, buk nebo mahagon. Dnešním trendem jsou dveře ve velmi odolných povrchích CPL laminát a CPL laminát 3D, které věrně napodobují strukturu dřeva anebo bílé lakované dveře, které jsou oblíbené pro svoji univerzálnost a nadčasovost.

Čím jsou vaše dveře unikátní?

Dveře PRÜM mají především krásné a precizní provedení, které ocení i nároční klienti. Pro výrobu využívají kvalitní materiály, mají opravdu dlouhou životnost a jsou plně funkční a spolehlivé. Osobně se mi poslední dobou stává, že mne kontaktují zákazníci, kteří mají naše dveře třeba 15–20 let a chtějí je od nás vyměnit za nové, jelikož jsou i po takové době spokojeni. Já sám se tedy za německou kvalitu dveří PRÜM mohu jen zaručit.

Jaké máte přání do budoucna?

Snažíme se, aby si dveře PRÜM na našem trhu i nadále nacházely co nejvíce spokojených zákazníků. Přál bych si, aby



naše firma byla ekonomicky stále stabilní a silná. Pak bych ji v budoucnu předal svým dětem a mohl se více věnovat svým zájmům a cestování na motorce.

Vím, že jste k interiérovým dveřím přidal i kvalitní nábytek, bylo to proto, abyste zákazníkovi nabídli kompletní servis, nebo jste měl pocit, že na trhu něco chybí?

Už dlouho jsem přemýšlel, že bych do našeho portfolia produktů přidal něco nového. S manželkou jsme si chtěli pořídit nový jídelní stůl s židlemi. Jak jsem se rozhlížel po trhu, hledal jsem něco opravdu designově zajímavého a zároveň kvalitního. Narazil jsem na značku Hülsta a rozhodl jsem se tento nábytek vyzkoušet i za cenu vyšších pořizovacích nákladů. Sám jsem se přesvědčil, že tento nábytek je opravdu velmi pěkný a kvalitně zpracovaný. Na první pohled je vidět německá rutina a že tento nábytek vydrží dlouhé roky zrovna tak jako dveře PRÜM. Neváhal jsem a spolupráci navázal přímo s německým výrobcem Hülsta. Myslím si, že kombinace interiérových dveří s interiérovým nábytkem, obojí s pověstnou německou kvalitou, k sobě pěkně

sedí a můžeme tak zákazníkovi nabídnout kompletní vybavení interiérů.

Připravujete pro letošní rok nějakou novinku?

Německá firma PRÜM představuje všechny své novinky vždy na mnichovském veletrhu BAU, který se koná jednou za dva roky. Sám jsem zvědavý, s čím se tedy představí v lednu 2021. Ale z minulého roku bych rád uvedl novou unikátní hranu Premiumkante dveří PRÜM, která je vysoce odolná proti nárazům, má kvalitní spojení a je zároveň velmi elegantní na pohled. Žádný jiný výrobce na našem trhu tento typ hrany nemá.

Trpíte již deformací z povolání, zkoumáte např. v hotelu kvalitu dveří?

Ano a už docela dlouho. Dveře jsou to první, co upoutá moji pozornost, ať už jsem kdekoli. Vždy prohlížím kvalitu zpracování, jejich provedení a snažím se odhadnout výrobce. Jednou v Krkonoších jsem dveře dokonce vysadil, abych si prohlédl spodní hranu a zjistil, kdo je výrobcem. Jindy v jiném hotelovém pokoji, kde dveře při otevírání vrzaly (nebyly



na druhou stranu vyžaduje udělat si na tyto záliby čas. A to si myslím, že k podnikání patří udělat si čas i na koníčky. Teď mi ke koníčkům dělají radost ještě navíc dva vnoučci Adam a Jakub.

Jak byste se charakterizoval jako podnikatel?

Je těžké hodnotit sám sebe, ale řekl bych asi, že jsem velmi podnikavý a nebráním se novým obchodním příležitostem. Snažím se být optimista a problémy řešit s nadhledem. Také si vážím svých zaměstnanců, protože vím, že bez nich by to nešlo, a nebyl bych za ty roky tam, kde jsem teď. Většina zaměstnanců už u mě pracuje dlouhé roky, což mě moc těší a říkám si, že to snad dělám dobře, když je to u nás v rodinné firmě pořád baví.

Co je vaším životním mottem?

S otcem jsme odjakživa vyznávali motto „Náš zákazník – náš pán.“ Vždy se snažím našim zákazníkům vyjít vstříc a vyhovět jejich požadavkům, protože spokojený zákazník je pro mě to, co se mi na obchodování líbí, a snažím se tak vést i své zaměstnance.

to dveře PRÜM), jsem je vysadil, promazal panty šamponem a závadu tak odstranil.

Co si myslíte, že je u kvalitních dveří nejdůležitější?

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

Mohl byste napsat něco o sobě, o své rodině, o zálibách...

Ve firmě pracuje i má manželka a dvě z mých dcer. Když se společně sejdeme, často řešíme víc věcí firemních než osobních. Svou deformaci z povolání už na ně také přenáším. Já ve svém volném čase rád hraji tenis, fotbal a cestuji na motorce, což





DESIGNOVÉ TRENDY ROKU 2020



STÍRAJÍ ROZDÍL MEZI INTERIÉREM A VENKEM!

SOUČASNÉ MODERNÍ INTERIÉRY SE STÁLE VÍCE OTEVÍRAJÍ OKOLNÍMU SVĚTU, A TAK JSOU PLNÉ SLUNCE, ČERSTVÉHO VZDUCHU I PŘÍRODNÍCH MATERIÁLŮ A BAREV. TATO TENDENCE JE VŠAK OBOUSTRANNÁ – STEJNĚ JAKO SE VENKOVNÍ PROSTŘEDÍ DOSTÁVÁ DOVNITŘ, JE I KOMFORT INTERIÉRU PŘENÁŠEN VEN, DO ZAHRAD, NA TERASY I BALKONY. TATO MÍSTA SE PAK PYŠNÍ UNIKÁTNÍM DESIGNEM I NEBÝVALÝM POHODLÍM, A TO I DÍKY PŘÍTOMNOSTI TEXTILNÍCH DOPLŇKŮ, JAKO JE ČALOUNĚNÝ NÁBYTEK, MATRACE A POLŠTÁŘE ČI DOKONCE KUSOVÉ KOBERCE, KTERÉ VE VENKOVNÍM PROSTŘEDÍ NIKDO NEPŘEHLÉDNE.

Výsledkem prostoupení těchto dvou zón – interiéru a venkovního prostoru, které dříve bývaly více odděleny, je velmi osvěžující a radostná atmosféra, která se výborně hodí nejen k letnímu období.

KDYŽ JE PŘÍRODA VLÁKÁNA DOVNITŘ

Ideálním prostředkem, díky kterému lze pocítit blahodárné působení přírody a zároveň dostát trendům moderního bydlení, je dřevo. Lehkost a svěžest, které jsou po současném bydlení požadovány, zaručí zejména dřevo světlé v minimalistickém hávu. Nezůstává však jen u něj – dřevo je v rámci interiérového zařízení dále kombinováno s dalšími přírodními materiály, přičemž nejčastěji jde o různé druhy proutí: ratan, vodní hyacint, vrbu či třtinu. Takový nábytek je pak svým designem záměrně podobný tomu zahradnímu, a tak se stává výborným základem interiérovým stylům,

kteří nezapnou inspiraci přírodou, jako je v současnosti oblíbený styl pobřežní, tropický nebo bohémský.

Dřevěný i proutěný nábytek jde navíc ruku v ruce s dalším silným trendem, jehož cílem je ekologičnost a udržitelnost

bydlení. V rámci něho se přednost dává recyklovatelným materiálům, přičemž ke slovu se i zde dostává nestárnoucí minimalismus. I při koupi nábytku totiž platí, že méně je více. Dřevo i proutí mají v interiéru univerzální využití. Kromě nábytku tyto materiály zapůsobí i v podobě obložení stěn, dělících příček

a paravánů i dekorací, mezi nimiž vévodí proutěná retro svítidla, která na zdech rozehrají okouzující hru světla a stínů.

VINTAGE STYL

Vintage styl v bydlení je stále oblíbenější, ale víte, co se pod pojmem vintage opravdu skrývá? Čím častěji je slovo vintage skloňováno, tím častěji dochází k tomu, že spousta lidí neví, co si pod tímto stylem představit. Designérka Ivana Lešková říká: „Vintage věci jsou takové, které prověřil čas... Které postupem času získávají svoji hodnotu, zrají a neztrácejí na kvalitě. A právě kvalita je rozhodně jedním z hlavních znaků

Absolutní
špičku pak
představuje
spojení
zelených
ploch a zlatých
detailů



Naše mistrovská díla si žádají mistra.



The difference is Gaggenau.

Tvořte svá mistrovská díla s těmi našimi. S novou řadou pečicích trub a kombinovaných parních trub ovládnete svět špičkové gastronomie.

Každý spotřebič Gaggenau je designovým skvostem, vyrobeným z výjimečných materiálů, který poskytuje profesionální výkon.

Více na www.spotrebecgaggenau.cz

GAGGENAU

vintage. Je to vše, co právě díky kvalitě obstálo ve zkoušce času. Pokud bylo něco vyrobeno před mnoha lety, ale i v dnešní době má ta věc svoje kouzlo a je funkční, lze ji považovat za kvalitní, a tudíž i vintage. Ovšem není potřeba, aby si věci zachovávaly svůj původní nepoškozený vzhled, k vintage produktům rozhodně patří to, že na nich můžeme pozorovat, jak se na nich podepsal čas, že už byly někdy v minulosti používány. Drobné nedokonalosti či nerovnosti jsou vítány, jsou znakem jedinečnosti, originality a plynutí času. Přírodní barvy, neutrální odstíny, patina času, kvalitní přírodní materiály – dřevo, kůže, cín, kámen nebo hlína. Nové vázy ze starých hliněných hrnců, popraskaná glazura, nerovnosti ve dřevě... to vše je vintage. Pokud chcete u vás doma docílit vintage stylu, tak se určitě vyhněte plastu nebo jiným umělým materiálům. Nezařazujte ani výrazné barvy, vše by mělo být přírodní a neutrální...”

ZELENÉ MÁMENÍ V LUXUSNÍM ROUŠE

Inspiraci čistou přírodou nezapřou nejen materiály, ale i barevné odstíny, které zdobí současné interiéry. Vedoucí postavení v nich má zelená, která však odhaluje své temnější esence. Hitem jsou tedy tlumené tóny této barvy, a to například lesní zeleň, šedozelená nebo olivová. Ty se pak stávají výborným společníkem nejen k dřevěnému a proutěnému zařízení, ale i kovovým dekoracím. Absolutní špičku pak představuje spojení zelených ploch a zlatých detailů, které dokazuje, že i eco-friendly design může působit luxusně a vytříbeně. Zlato se pyšní natolik dominantním působením, že k ozvláštění interiéru postačí i úplné detaily, například rámy zrcadel a obrazů, nožky nábytku nebo svícny.

Zlato však není jediný honosný materiál, který je v rámci interiérového designu roku 2020 k vidění. Módní trendy opěvují také hebký samet, který

každému sedacímu nábytku propůjčí zámecké kouzlo, a mramor, jenž dokonale rozzáří prostředí kuchyní a koupelen. I tyto dva materiály jsou nově spojeny s tlumenými zelenými tóny, které jim dodávají nevšední vzezření. Zelenkavým mramorovým plochám i sametovému nábytku navíc více než cokoli jiného opět sluší přítomnost zlatých akcentů.

Nepostradatelnými zástupci zelené v interiéru se stávají také živé rostliny. Z dynamické kombinace rostlin převislých, popínavých i vzpřímených jsou v rámci jednotlivých místností budovány samostatné zelené zóny, které slouží zejména k relaxaci. Pokojovky však nejsou jedinými zástupci zeleně – vnitřní prostory stále častěji obývají i křoviny a stromky.

Botanika vítězí i na nástěnných tapetách a textilních doplňcích. Díky popularitě tropického dekoru je velký zájem zejména o palmové, exotické a květinové motivy, v nichž bývá zelená





sdwood.cz
www.sdwood.cz



**Unikátní
design**
ze starého
dřeva



SD WOOD DESIGN

Obkladový materiál ze starého dřeva, který svojí jedinečností rozzáří každý prostor.

Naše společnost se specializuje na výrobu materiálů ze starého dřeva v top kvalitě. Unikátní materiály pro Vaše realizace, dům, byt, restauraci nebo hotel.

SD WOOD Showroom Bělohorská 13, Praha 6

foto: obklad SD wood, Hotel King David



kombinována s pastelovými tóny, zejména s růžovou. Botanické vzory však dokážou působit nejen svěže, ale i dramaticky, stačí zelený motiv podložit kontrastním černým pozadím, které zajistí strhující podívanou.

PRÁCE I ODPOČINEK UPROSTŘED DŽUNGLE

Dokonalou ukázkou práce se sklem jsou i zimní zahrady, které spíše připomínají skleněné, průzračné boxy. Jelikož symbolizují předěl mezi vnitřním a venkovním prostorem, nabízejí to nejlepší z obývacího pokoje i zahrady. Již dávno proto neslouží jen k bujení zeleně, ale zejména i odpočinku a volnočasovým

aktivitám. Zelená okrasa, která zasahuje všechna patra zimní zahrady a zdobí nejen podlahu, nábytek a police, ale je i volně zavěšená v prostoru, tak obklopuje proutěný či čalouněný sedací nábytek nejrůznějšího druhu od sedaček přes sofa až po taburetky. Zimní zahrady se stávají také неотřelým prostředím pro zřízení studijního či čtenářského koutku s knihovnou, nebo dokonce kreativní domácí pracovny. Nevšední zážitky zaručí přenesení ložnice do zimní zahrady, přičemž klasické lůžko může být nahrazeno závěsnou postelí nebo



hamakou, čímž bude iluze nocování pod hvězdnou oblohou dovedena k dokonalosti. Skvostem, který v zimní zahradě naprosto ohromí, se může stát také soliterní vana nebo otevřená sprcha, které každodenní očistu povýší na exotický zážitek.

Konečné vzezření i atmosféra zimní zahrady jsou do velké míry ovlivněny nejen jejím zařízením, ale i designem podlah. V případě, kdy bude podlahová krytina zimní zahrady stejná jako ta



VÍCE SVĚTLA PRO LEHKOST BYTÍ

Princip otevřenosti se vyznačuje nejen směrem ven – okenní otvory se zvětšují a mnohdy jsou nahrazovány celoskleněnými stěnami, ale je patrný i ve vnitřním dělení prostoru. Sice se pomalu upouští od organizace formou open space, která mohla působit studeně, nezabydleně, až kancelářsky, klasické stěny jsou však nahrazeny těmi skleněnými, které stejně dobře oddělují funkční zóny, fungují jako zvukový a tepelný izolant, vytvářejí potřebný pocit soukromí, a přesto v prostoru zachovávají vzdušnost a zajišťují i propustnost světla. Skvostem po designové stránce jsou skleněné příčky a stěny s výraznými černými rámy a vnitřním dělením, které prostoru propůjčují trochu industriálního šarmu.



Stejné principy dekorování platí i pro zahrady a terasy.

v interiéru, a to bez viditelných přechodů a předělů, vznikne velmi harmonicky a sjednoceně působící celek. Z designového hlediska se ideální pokládkou stává tmavé dřevo, které podpoří nespoutané působení přítomné zeleně. Po praktické stránce zase zabodují keramické dlaždice, které dekor dřeva dokážou věrně imitovat. Ohromující volbou je však i s interiérem kontrastní kamenná podlaha v šedém nebo terakotovém provedení, která může záměrně vykazovat známky nerovnosti a nepravidelnosti. V prostoru tak ihned zavládne duch bezstarostné jižanské nálady.

V každém případě se vyplatí pamatovat i na kusové koberce, které v prostoru zvýší úroveň komfortu i pocitového tepla, a navíc patří mezi nejzdařilejší dekorace. Současné trendy fandí zejména bohémskému stylu koberců, které zapůsobí nejen zvolenými odstíny, ale i vzory. Hojně totiž pracují s teplými

tóny, které jsou inspirovány barvami západu slunce nebo koření. Obvykle se jedná o červenou, která je doplněna o růžovou, oranžovou či terakotovou. Tento hřejivý barevný mix je dále spojen s výraznými marockými nebo východními vzory. Koberce v boho stylu jsou velmi zdobné, obvykle nepostrádají ani třásněmi nebo šňapce. Není proto divu, že sluší nejen podlahám, ale i stěnám. Aby byla zajištěna maximální využitelnost zimních zahrad, nepostrádají tyto prostory dostatek umělého osvětlení, a to jak toho funkčního, tak náladového. Z funkčních svítidel zde velmi originálně vyznívají křišťálové lustry, mohutné kovové reflektory, které mohou nasvítit dominantní dekorativní prvky, nebo závěsné i samostatné lampy s proutěným stínítkem. Důležitou praktickou i dekorativní roli zde sehrává i stínící technika. Na přírodní vlně se nesou zejména dřevěné nebo bambusové žaluzie i rolety z bambusu



Láska k přírodním materiálům a barvám mě vedla k založení eshopu **www.levierhome.cz**. Na něm najdete spoustu dekorací z přírodních materiálů v tónech bílé, béžové, krémové a dalších přírodních odstínech. Inspiraci můžete hledat u nás na instagramu či facebooku Levier Home.





či přírodních látek v neutrálních tónech šedé a hnědé.

DOMÁCÍ POHODA POD OTEVŘENÝM NEBEM

Stejné principy zařizování i dekorování platí i pro zahrady a terasy. I jim vévodí komfortní čalouněný nábytek, který je od toho obývacího k nerozeznání. Jeho polstrování je však speciálně ošetřeno, takže vydrží jakoukoli nepřízeň počasí. Stejnou odolností jsou vybaveny i látkové taburetky, pufy a křesílka, z nichž vytvořená rozmanitá kombinace vypadá ve venkovním prostředí velmi atraktivně. I podlahy terasy či dokonce trávníky zahrad zdobí kusové koberce, které definují centrum prostoru a nabízejí další místo k relaxaci. Ani pod otevřenou oblohou není nouze o umělé osvětlení, které výrazně prodlužuje čas, který je možné strávit venku. Vhodnou volbou jsou lampiony, světelné řetězy nebo lucerny, přičemž k jejich zavěšení mohou posloužit i větve blízkých stromů. Požitek z času stráveného venku je silně ovlivněn i stínící technikou, která dokáže ochránit nejen před sluncem, ale i dalšími rozmary počasí. Mezi nejžádanější exteriérové stínící systémy patří pergoly, které se vyznačují pevnou stabilní konstrukcí, a tak poskytují ochranu nejen před ostrými paprsky, ale i deštěm a sněhem. Oblíbě se těší zejména konstrukce z masivního dřeva, které do přírodního prostředí zapadá lépe než dříve žádaný kov. Nejpraktičtější jsou pergoly se střešou z otočných lamel, ta však může být i látková nebo elegantní skleněná. Výhodou pergol je i možnost bočního zasklení nebo stínění, které chrání před větrem, a tím poskytuje komfort po celý rok. Pergoly obvykle bývají ukotveny ke zdi domu, existují však i samostojné modely, které lze umístit kamkoli do prostoru. Populární řešení představují také markýzy, a to zejména díky svému minimalistickému designu. Postrádají totiž pevnou konstrukci, jejich látková střeška je po zasunutí téměř neviditelná, a tak exteriér domu narušuje jen minimálně.

Na přírodní
vlně se nesou
zejména
dřevěné nebo
bambusové
žaluzie i rolety
z bambusu



Markýzy navíc s sebou přinášejí i kouzlo středomořských letovisek. Jimi je inspirován i nejmodernější druh stínění. Jedná se o zcela jednoduchou bílou cípatou látku ve tvaru trojúhelníku, jejíž rohy bývají ukotveny háčky ke zdem domu, popřípadě jsou opatřeny útlými kovovými tyčemi, které se zasazují do země. Takový typ stínění symbolizuje lehkost mořského vánku, a navíc si jej lze vyrobiť i svépomocí.

Co se týče zeleného porostu, nechává se přírodě stále více volnosti. Velkým hitem současnosti se stává zakládání květnatých luk, které z části doplňují precizně zastřižené trávníky. Jejich výhodou je velmi bohatá skladba i skutečnost, že nabízí krásný pohled po celý rok. Při plánování zahrady se myslí na všechna její patra, proto je již při sázení nutné vědět, do jaké výšky daná zeleň doroste. Postupuje se pak od centra zahrady, kde se nachází sedací kout – jemu nejbližší jsou okrasné rostliny, skalky a bylinky, které přecházejí přes zakrslé keře a stromky až ke stromům ovocným. Nejdále od centra se pak nacházejí vzrostlé stromy, které zahradu lemují a vytvářejí v ní soukromí. Patra jsou budována i v rámci jednotlivých výškových zón, a to přidáním různých vysokých květináčů. Vzniká tak koncepce podobná visutým nebo terasovitým zahradám, která vypadá velmi živě.



České dveře, které sbírají světová ocenění

MUTEO, dveře, které pro SAPELI navrhl přední český průmyslový designér Petr Novague, získaly snad všechny ceny, které si lze ve světě designu představit, včetně Red Dot Awards. **SAPELI je ryze český výrobce dveří na míru. Firma s více než stoletou tradicí. Řemeslo umí, zaměřuje se na kvalitu před množstvím.**



reddot award 2019
winner

„Sto let zkušeností nás naučilo, jak vyrobit opravdu kvalitní dveře s důrazem i na sebemenší detail,“ řekl obchodní ředitel jihlavské firmy Marek Sedlák. SAPELI si také zakládá na tom, že do Česka přináší ty nejnovější trendy. A co víc, nebojí se ani opravdu revolučních kroků. Díky dveřím MUTEO lze v interiéru tvořit čisté, nerušené plochy, které jsou snem každého moderního architekta. **„MUTEO přináší neskutečnou svobodu a prostor pro kreativitu. Je jen na vás a vaši fantazii, jaký bude výsledný efekt. Zda necháte MUTEO zcela splynout se stěnou, nebo se naopak stane výrazným prvkem vaší domácnosti, který bude kontrastovat se svým okolím,“** komentoval možnosti, jež MUTEO nabízí jejich autor Petr Novague.



Vychytaná mechanika

U MUTEA stačí pouze tlačít nebo táhnout, dveře se samy otevřou, mizí všechny bariéry. Systém využívá dveřní profil MUTEO Z a kombinuje ho s unikátním mechanismem MUTEO HF (handle

free), který jako šperk zdobí hranu dveří. Tento koncept je plně mechanický, nevyužívá žádnou elektroniku ani čidla.



Dveře MUTEO je možné si osobně prohlédnout v prémiovém showroomu SAPELI Unlimited **v pražském Karlíně**. To přitom není jen **obyčejná prodejna**, ale je to prostor určený pro kreativitu a tvorbu. Je to rovněž místo, kde si můžete dát schůzku se svým architektem. Spolu s prodejcem a technickým poradcem si můžete společně u šálku kávy utřídit vaše představy a přání. Nikdo vás nebude nikam tlačit, vždyť jedním z hesel této designové laboratoře v přízemí budovy AFI Butterfly je, že diskuse je předpoklad pro zdařilé návrhy.

Promítněte si své dveře na LED panelu

Nenápadný design bar umístěný u stěny showroomu v sobě ukrývá až čtyři stovky reálných vzorků povrchů, skleněných výplní, klik, zárubní, dých, hran, závěsů, posuvných systémů a řezů dveří. Vše si můžete vzít do ruky, osahat, porovnávat, zkoušet. Tím ale možnost vizualizace rozhodně nekončí. S pomocí interaktivní aplikace a LED panelu si svou představu můžete zhmotnit v životní velikosti na přítomném LED panelu. Daleko lépe si tak uděláte názor, zda vybrané řešení splňuje to, co jste chtěli a spolu s přítomnými experty doladíte na místě do posledního detailu.

www.sapeli-unlimited.com

SAPELI



BYDLÍME NA TERASE

TERASA JE IDEÁLNÍM MÍSTEM PRO UŽÍVÁNÍ SI SLUNÍČKA A DUŠEVNÍ ODPŮČINEK.
SETKÁVÁME SE TU S PŘÁTELI A TRÁVÍME VOLNÝ ČAS S RODINOU.



Terasa není výdobytkem moderní doby. Její stáří čítá mnoho stovek let a zmínky o terasách najdeme i v bibli. Jejich cesty k nám vedly se vši pravděpodobností z teplých oblastí Evropy a Blízkého východu. Označovaly se tak původně vyrovnávací stupně v terénu, později přístupná rovná střecha. V zemích s vyšší denní teplotou byla taková střešní terasa vítaným místem, kde se večer, za příjemného vánku, scházela celá rodina i s přáteli a známými. Na takové terase se běžně žilo, jedlo, přijímaly se návštěvy. Ze střechy bylo navíc vidět na okolní střechy i do ulice a po setmění se tak vytvářela zajímavá „mnohovrstevnatá“ komunikace mezi známými a kolemjdoucími.

STÁLE DŮMYSLNĚJŠÍ ŘEŠENÍ

Vyjít z ložnice bosky rovnou na terasu a vypít si ranní kávu se sluncem nad hlavou, po tom touží lidé na venkově i ve městech. Terasa je zajímavým doplňkem domu a současní architekti se předhánějí v důmyslně praktické i estetické konstrukci tohoto prodlouženého obytného prostoru. Pokud se toužíte kochat výhledem nejen na svou zahradu, ale i do krajiny, navrhnou vám dům tak, aby se terasa nacházela v patře nebo dokonce na střeše. Různoúrovňové části střechy supermoderních domů umožňují projektové kouzlení. Jako venkovní obytný prostor se dá využít část ploché střechy. Systém pokládky terasové dlažby na plastové terče nabízí možnost kdykoliv terasu rozebrat bez nutnosti bourání, pikování a podobných prací.

DESIGNOVÉ SLADĚNÍ S DOMEM

Ideálního estetického vzhledu terasy dosáhnete, pokud na podlahu terasy použijete stejný materiál, jako je v interiéru. Z tohoto hlediska jsou ve výhodě ti, kteří jsou teprve v projektové fázi svého budoucího domu. Pokud terasu přistavujete, vybírejte materiál, který se podlaze v místnosti alespoň podobá. Designová harmonie s interiérem i zahradou je nesmírně důležitá. I plot, lavičky, zábradlí a venkovní nábytek by měly být v jednom stylu. Jak si

terasu dozdobíte květinami a dalšími dekoracemi, záleží na vašem vkusu a stylu, který vyznáváte. Vedle truhlíků z rozličných materiálů a okrasných květináčů se nabízejí lucerny, svícny, proutěné koše, podnosy, tácy, přehozy a další doplňky, které vykouzlí na terase neopakovatelnou atmosféru. Pokud dáváte před útlunou romantikou přednost modernímu minimalistickému stylu, bude dozdobení terasy jednodušší. Výhodou strohému vzhledu venkovního prostoru je bezesporu jeho snadnější údržba.

PROPOJENÍ DOMU SE ZAHRADOU

Moderní funkcionalistické rodinné domy mají ostré a pevné linie. Tyto linie a tvary je dobré začlenit také do zahrady, aby tak nenásilnou formou dům přecházel přes terasu do zahrady. A nepůsobil tak jako strohá kostka hozená do romantické louky. Je dobré mít na paměti, že vše se vším souvisí a většina prvků v zahradě by měla být nějak propojena. Například použitím stejných povrchových úprav nebo použití stejného tvaru jako je už v konceptu zahrady s obydlím použít. Aby zahrada nepůsobila stroze, pomohou zelené stěny, které napodobují již použité stavební prvky. Takže například vyzděnou obdélníkovou lavičku doplníme živou stěnou stejných rozměrů a můžeme tak stejný obdélník živé stěny zopakovat tak, aby u vyzděné obdélníkové lavičky byly ještě tři stejné tvary obdélníku, které budou například stejnoměrně od sebe rozmístěny. Získáme tak originální architektonický prvek a zelení imitujícími stavebními prvky tak propojíme přestup domu na zahradu.

JAKOU PODLAHU?

Abychom terasu mohli skutečně plnohodnotně využívat, velmi důležitá je její podlaha. K dispozici je celá řada materiálů – od nejjednoduššího vysypání šterkem, přes keramické dlaždice a zámkovou dlažbu až po finančně nákladný štípaný přírodní kámen. Oblíbená dřevěná terasa vykouzlí v obyčejné zahradě domáckou, často až exotickou atmosféru a pro chůzi naboso je ze všech materiálů asi nejpříjemnější. Méně

náročným řešením na údržbu jsou imitace dřeva. K těm nejzdařilejším patří imitace dřeva z betonu. Neuvěříte, že nejsou dřevěné, dokud si na ně nesáhnete. Tento inovativní produkt tak spojuje příjemný, hřejivý vzhled dřeva s pozitivními vlastnostmi betonu. Vybírat můžete z různých formátů – pražců, špalíků, bloků, kuláčů, palisád či šlapáků a terasu pak doplnit mobiliárem ze stejného materiálu. Velkou módou jsou dnes dřevoplastové terasy. Tato terasová „prkna“ se vyrábějí z kompozitního materiálu na bázi dřeva a plastového polymeru a jsou na první pohled k nerozeznání od dřeva.

ČÍM TERASU VYBAVIT?

Zahradní nábytek, slunečník, venkovní krb, gril... To vše dnes patří téměř standardně k vybavení terasy. Venkovní nábytek už dávno není omezen jen na výrobky z plastu či evropského dřeva. V nabídce obvykle nalezneme i nábytek z exotických dřevin, hliníku, nerezové oceli, bambusu či ratanu. Do módy přicházejí stále více i letní kuchyně. Jde však o náročnější doplněk terasy, který mimo prostoru vyžaduje také přívod vody, elektřiny a vyvedení odpadu. Pokud vycházíme z předpokladu, že terasa je dostatečně prostorná, umístít na ní můžeme téměř cokoli. Co třeba čtení oblíbené knížky v obrovské ručně tkané houpačce sítě z Brazílie? Nebo dáte raději přednost posilovacímu stroji či pingpongovému stolu? Terasa je skvělé místo i pro vířivku nebo bazén. K těm se zvláště dobře hodí dřevěné palubky, které jsou příjemné na dotyk bosou nohou.

TERASA V RŮZNÉM STYLU

Myslete na to, že rozmanité barvy na terase dodají prostoru švih. Krásná je terasa vyladěná do dvou, tří hlavních barev, ale pestrobarevná terasa má taky své kouzlo. Květiny byste měli vybírat podle toho, na jaké místo je usadíte, zda je místo slunné, nebo zastíněné. Rozhodně ale zvažujte také dobu květu různých druhů. Ideální je zvolit ty rostliny, které budou nasazovat na květ po celou sezonu. Terasu můžete zaměřit na rustikální styl, nebo spíše podlehnout volání jižních slunných zemí

PROPERGOLA
INOVATIVNÍ STÍNÍCÍ SYSTÉMY

BIOKLIMATICKÁ HLINÍKOVÁ PERGOLA

PRODEJ A MONTÁŽ



5 let záruka na všechny
naše výrobky



HLINÍKOVÁ PERGOLA
SE STAHOVACÍMI
LAMELAMI



HLINÍKOVÁ PERGOLA S
FIXNÍ SKLENĚNOU
STŘECHOU



HLINÍKOVÁ PERGOLA SE
STAHOVACÍ PVC
STŘECHOU



HLINÍKOVÁ PERGOLA S
OTOČNÝMI LAMELAMI

Doplňky k pergole:

LED osvětlení • posuvná skla (rámová a bezrámová) • INFRA zářič
screenové clony • větrný senzor • dešťový a sněhový senzor

NOVÝ ESHOP!

www.eshop-propergola.eu

www.propergola.eu



Kpt. Jaroše 256,
595 01 Velká Bíteš



SCAN ME

+420 702 138 060

propergola

kontaktujte nás: info.cz@propergola.eu
poptavky@propergola.eu

a zařídít si ji v římském nebo mořském stylu. Celkový styl terasové kompozice je kromě rostlin nejvíce ovlivněn výběrem pěstebních nádob. Roli hraje nejen velikost květináčů, ale například i barva truhlíků.

NEZAPOMEŇTE NA ZAJÍMAVOU VÝZDOBU – CO TAKHLE SOCHY Z BALI?

K designové terase či zahradě patří samozřejmě i designové doplňky. Pokud chcete, aby do vašeho života vstoupilo něco krásného a zároveň originálního, zkuste třeba doplňky z krásného ostrova z Bali a dalších částí Indonésie. Zdejší řemeslníci jsou lidé nesmírně skromní, pracovití, zruční a usměvaví. Řemeslo se předává v rodině z generace na generaci po dlouhá staletí. Tito lidé žijí nesmírně skromným životem. Největší hodnoty pro ně představuje

rodina, vzájemná podpora v komunitě a náboženská víra. Úsměv, ochota a vstřícnost jsou pro ně samozřejmostmi, které rozdávají každý den. A stejný úsměv a pohoda k vám budou proudit z jejich nádherných soch, zrcadel, či dalších dekorací.

ZELENĚ NENÍ NIKDY DOST

Rostliny a stromky dejte do velkých keramických květináčů, kytice zase do porcelánových džbánů. Nádherně vypadají také popínavé rostliny, které celou terasu olemují zelenými stěnami. Pro ně se hodí závěsné květináče, které vypadají luxusně, a navíc šetří potřebné místo na podlaze. Tzv. mobilní zeleň se hodí i do zahrady, pokud jsou v ní velké zpevněné plochy. Zlepší se tak estetický dojem plochy, a hlavně dosáhneme příjemnějšího mikroklimatu, což oceníme





JAK TERASU ZASTÍNIT?

Posezení na terase je v letních dnech nejpříjemnější pod zastíněním. To může být pod střechou, markýzou, plachtou nebo i pod slunečníkem. U nového domu se zastínění terasy řeší přesahem střechy nebo pergolou, která je součástí venkovní terasy. Možností je i stínění pomocí markýzy, ovládané vypínačem zevnitř domu. Některé markýzy mají i speciální čidla, která reagují na vítr či déšť. Zařídí, aby se markýza svinula či rozvinula, podle toho, jaké je zrovna počasí. U starších objektů se obvykle volí řešení bez stavebních zásahů, výběrem vhodné markýzy s ovládním manuálním. Dokonalým řešením je pohyblivá střecha na dálkové ovládní. Střecha je vyrobena z vysoce kvalitního technického vrstveného textilu, který odolává všem povětrnostním podmínkám, navíc s dokonalou stínící schopností. Pergolové lamely lze pomocí dálkového ovladače naklápět, a tak získat požadovanou míru stínu. Střešní lamely se mohou také zcela roztáhnout a střešní prostor je kompletně odkrytý.



především v místech, kde máme vybudováno posezení. Rostlinami můžeme mít osázeny větší květináče, a to buď z pálené hlíny nebo umělohmotné, ty by však měly být mrazuvzdorné. Dále je na trhu mnoho druhů nádob dřevěných či z přírodního nebo umělého kamene. Ať už ve zdobném retro stylu nebo v přísně strohém moderním designu. Máme-li tyto květináče na vyvýšeném místě, musíme je zabezpečit před nárazovým větrem. Rozhodně doporučujeme nezakrývat si výhled z terasy do zahrady. Pokud v tomto směru potřebujete u terasy pohledovou nebo větrnou clonu, vysadte v blízkosti například živý plot, vyšší keř anebo skupinu dřevin, případně jeden vyšší strom. Pro velké květináče doporučujeme pořízení pojízdných koleček. Ušetří vám záda při jejich stěhování, například když chcete nechat rostliny přezimovat v zimní zahradě a na jaře opět přestěhovat na terasu.

Z TERASY ROVNOU DO BAZÉNU

Chcete-li si v bazénu opravdu užívat a sladit ho s domem, je ideálním řešením zapuštěný bazén. Na výběr je několik variant řešení. Fóliové bazény jsou výhodné zejména pro svou širokou tvarovou variabilitu. Mohou mít totiž

přesně takový tvar, jaký jim vytvoříte z betonu. Na betonový skelet se instaluje speciální těžká fólie, což zaručuje maximální tvarovou stabilitu bazénu. Těžká fólie odpuzuje mikroorganismy, je odolná vůči UV záření, účinkům chemicky upravené vody i plísním. Laminátové bazény jsou časté a oblíbené řešení, protože nabízí výbornou životnost a u renovovaných značek také elegantní design. Laminátové bazény se vyrábějí jako jednolitý kus, jejich povrch tak neruší žádný spoj. Velkou výhodou laminátových a sklolaminátových bazénů je také široký „límeč“, který umožňuje jednoduché „podsunutí“ dlažby či jiného materiálu použitého na úpravu okolí bazénu. Železobetonový bazén představuje nejdražší řešení s ohledem na stavební přípravu a pořízovací cenu, na druhou stranu jde o provedení s takřka neomezenou životností.

CHYTRÝ NÁBYTEK

Praktický nábytek na terasu je lehce přenositelný a rozkládací. Po dlouhé době na slunci by ale jeho povrch neměl pálit, déšť by po něm měl snadno stéci. Ideálními materiály jsou teak či ratan, které vydrží bez újmy venku od jara do podzimu. Plast je sice levný, ale náchylný

Zimní zahrady a zastřešení na míru

slevy až
37%



Vlastní výroba

Vyrábíme hliníkové pergoly
a zimní zahrady na míru.



Největší showromy v ČR

V Říčanech u Prahy a Brně máme největší
showoomy svého druhu.



Rodinná firma

Zakládáme si na osobním přístupu ke
každému zákazníkovi.

Showroom Praha

U Mototechny, 251 62 Tehovec (Říčany u Prahy)

Showroom Brno

obec Holubice 298, 683 51 Holubice (u Brna)

HOBBYTEC.cz



+420 840 810 810



info@hobbytec.cz



ČÍM SI PŘITOPIT?

V chladnějších večerech a během podzimních dní jistě na terase oceníte i topení. Máte dvě možnosti – topidlo plynové nebo elektrické, a to buď nástěnné, nebo stojací. To druhé řešení je praktičtější díky mobilitě, a taky elegantnější. Stojací plynové ohříváče jsou nicméně díky propanbutanové lahvi uvnitř stojanu dost těžké.

Jinak je lze ovšem doporučit vzhledem k nastavitelnému výkonu a dvěma nebo třem polohám sálající hlavičky. Elektrická topidla jsou sice lehčí než plynová, ovšem nevýhodou je přívodní kabel a potřeba elektrické zásuvky. Rovněž jejich provoz je o něco dražší v porovnání s plynovými. Vynahrazují to ovšem výhody, ke kterým patří hlavně fakt, že neohřívají vzduch a ihned po zapnutí jedou na plný výkon. Při +10 °C budete mít v okolí šesti metrů od přístroje teplotu 20 °C. U dražších typů je až několikastupňová regulace výkonu, takže můžete výkon ohříváče přizpůsobovat změnám počasí. Vrcholem komfortu je bezesporu dvoumetrový stojan s dvěma infrahlavicemi, které se dají libovolně zaměřit.



k oděrkám, slunce ho rozpaluje, snadno se poláme a často mění odstín. Luxusní a velmi trvanlivé soupravy jsou k mání z umělého ratanu, umělého bambusu či v kombinaci těchto materiálů s ušlechtilými kovy. A protože terasa by měla umožnit i maximální pohodlí, a ještě navíc získat reprezentativní vzhled coby obytného exteriéru, vedle jídelního setu se nabízí i kvalitní modulové sestavy křesel, stolků a pohovek, které se dají variabilně sestavit i zvětšit přikoupením dalších modulů. Na rozpálené terase je docela složité se stěhovat za stínem se slunečníkem a křeslem. Zato posunout samostínící křeslo nebo poodjet se zastíněným lehátkem už takový problém není. Luxusní kousky venkovního nábytku už totiž mají stínění integrováno. Takové samostínící zahradní křeslo nebo sofa může být zakryto

několika způsoby: může mít integrovaný slunečník, stříšku z textilu (baldachýn), anebo stříšku či zvýšené opěradlo či boky ze stejného materiálu jako je samotné křeslo. Skvělým tipem je i pohovka s opěradlem vytaženým nahoru a obloukovitě překlopeným vpřed nad hlavu, čímž tvoří dokonalou stříšku. Na terase ale nemusí být vždy jen klasický zahradní nábytek stojící na zemi. Zkuste i do těchto prostor přinést závan čerstvého vzduchu v podobě netradičního závěsného nábytku. Takové pohodlné závěsné letní lůžko jistě oceníte jak při soukromé siestě, tak při garden párty. Mladí designéři stále vymýšlejí nové inovace i ve venkovním nábytku. Před několika lety byla horkou novinkou svítící křesla či obaly na květináče, dnes je hitem nafukovací nábytek, skýtající super pohodlí. Nafukovací však nejsou jen sedací soupravy a lůžka, ale také mísy, vázy, lampičky... Před zimou vše jednoduše vyfouknete a k uskladnění vám postačí miniprostor.

ÚLOŽNÉ SOLITÉRY

Hladké plochy vévodí nejen moderním interiéřům, ale samozřejmě i terasám. Módní trend velí: všechno schovat. O to víc v otevřeném prostoru, kde mohou řádit přírodní živly. Proto jsou velmi

ARTOSI

BIOCLIMATIC PERGOLA



JEDINÁ PERGOLA, KTERÁ SE VÁM PŘIZPŮSOBÍ

- Čistý a elegantní design,
- vysoká variabilita provedení,
- výroba s přesností na jeden centimetr,
- regulace pronikajícího tepla,
- ochrana proti nepříznivému počasí,
- ryze český výrobek vlastního vývoje,
- lamely rozděleny na několik sekcí samostatně ovladatelných,
- integrace stínicích prvků i LED osvětlení.

www.artosi.cz



žádané truhly pro umístění běžných letních potřeb, aby byly po ruce, a přitom krásně uklizené. Takových úložných doplňků je na trhu řada. Od nejlevnějších plastových boxů a kontejnerů, přes dřevěné truhlové lavice až k designovým truhlám z umělého ratanu nebo woodplastu, které doplní sedací modul. Estetickou lahůdkou pak jsou truhly v kombinaci dřeva a plátna, nebo dřevěné lavice s vysokým opěradlem, s odklopným víkem v sedací části, která slouží jako úložný prostor.

PŘÍJEMNÉ I EFEKTNÍ OSVĚTLENÍ

Pořádáme-li párty nebo venkovní oslavu, využijeme dekorativní párty osvětlení. Pro trvalou instalaci se však lépe hodí nástěnná svítidla, zápusťná svítidla, nebo některé ze světelných objektů či květináčů. Dalšími variantami jsou pak reflektory, bodová svítidla nebo spoty. Vysokou kvalitu mezi exteriérovými svítidly prokazují svítidla do fontán a jezírek. Mají bezpečné krytí IP 68, a tak mohou být použita dokonce i pod vodní hladinou. Nejčastěji mohou být umístěna do hloubky 4 m pod vodní

hladinou. Je třeba rozlišovat vhodnou velikost osvětlení do menších jezírek či fontán a osvětlení do velkých vodopádů.

POSVIŤTE SI SLUNCEM

Velkým hitem je podlahové solární světlo, napájené ze zdroje umístěného uvnitř tělesa světla. Zdroj světla je dobíjen pomocí několika mikro solárních panelů, které jsou součástí světla. Takže nemusíte řešit vůbec přívod elektrické energie, což je v mnoha případech problém, pokud se jedná o dodatečnou montáž v již hotové terase. Světla jsou vyráběna z různých, povětšinou odolných materiálů, včetně nerezavějící oceli, nebo s různou povrchovou úpravou. Samozřejmostí je odolnost vůči vodě a klimatickým podmínkám všeobecně. Světla jsou osazena akumulátory, které vydrží bezproblémově napájet světla až 12 hodin v kuse. Venkovní podlahové solární osvětlení bývá standardně osazeno čidlem setmění, které zapíná světlo po setmění a s ranním rozbřeskem ho opět vypne. Kromě toho lze světlo vypínat a zapínat vestavěným vypínačem.

„Šířit krásu a úsměv s láskou z Bali do celého světa“

**Obchod s uměním, nábytkem, bytovými
dekoracemi, módou a dalšími řemeslnými výrobky
z krásného ostrova Bali.**

Pokud chcete výrobek, který má duši a příběh, jste tu správně. Koupí těchto nádherných výrobků podporujete život umělců a řemeslníků z Bali a dalších částí Indonésie. Jsou to lidé nesmírně skromní, pracovití, zruční a úsměvaví. Řemeslo se předává v rodině z generace na generaci po dlouhá staletí. Tito lidé žijí nesmírně skromným životem. Největší hodnoty pro ně představuje rodina, vzájemná podpora v komunitě a náboženská víra. Úsměv, ochota a vstřícnost jsou pro ně samozřejmostmi, které rozdávají každý den. Naší snahou je předat výsledek jejich krásné náročné práce dál a vykouzlit úsměv a pocit radosti na vaší tváři.



Frangipani Design
www.frangipanidesign.cz
E-mail: frangipanidesign@email.cz
Telefon: 777 261 731
Instagram: @frangipanidesign





JAKÝ SI TO UDEĽÁŠ...

Zvyšující se množství volných radikálů vzniklých působením bezdrátového záření a jiného elektrosmogu, stejně jako dalších škodlivin, způsobuje mnoha lidem velké zdravotní potíže. Naštěstí ale existují způsoby, jak se od toho nejhoršího uchránit.

Spojít se s Milkou Nisslmüller, která je v jednom kole a neustále penduluje mezi Vídní a Spojenými arabskými emiráty, není úplně snadné. V Dubaji stejně jako v Rakousku totiž šíří slávu Somavedicu, unikátního českého přístroje na neutralizaci elektrosmogu a geopatogenních zón, který svými schopnostmi udivuje lidi napříč společenskými vrstvami a kontinenty.

Milka Nisslmüller se celý život zajímala o lidské zdraví. Rodačka z Bratislavy, která po studiu ekonomie opustila Československo a usadila se ve Vídni, získala během své kariéry široké zdravotnické vzdělání – v alternativní medicíně na anglické Academy of Human Sciences či v rakouském Institutu celostní medicíny doktora Steinera – a studovala též na americké American Academy of Anti-Aging Medicine, kde je dodnes aktivní členkou. Neúnavně se věnuje hledání možností prevence zrychlených procesů stárnutí a chorob, které vznikají v důsledku negativních vlivů moderní techniky a civilizace.

Před dvěma lety si během dovolené v rakouských Alpách zašla na masáž, kde si všimla podivně svítící „zelené koule“. Poprosila maséra, ať tu zvláštní lampičku vypne, že ji ruší při odpočinku. Ten se ale zuřivě bránil. „Stefan trval na tom, že ji nevypne, protože mi prý ta zelená koule dělá dobře. Takto jsme se dohadovali asi týden. Po týdnu mě ale ta koule už nerušila, naopak. Při nejbližší příležitosti jsem si ji koupila,“ vzpomíná Milka Nisslmüller na červenec 2018, který posunul milovými kroky vpřed nejen její vlastní život, ale zásadně ovlivnil i další kroky lovosického vynálezce Ivana Rybjanského, který ve své dílničce před devíti lety první Somavedic vytvořil.

Skleněný přístroj ve tvaru kosmické lodi, který sestává z polodrahokamů a vzácných kovů ve tvaru pyramidy, zalitých ve skle, je založen na principu řízeného uvolňování jejich energie, která příznivě ovlivňuje okolní prostředí. Každý minerál „vibruje“ na určité frekvenci, a tu vysílá do okolí. Tím, že jsou polodrahokamy poskládány tak, aby se jejich účinky vzájemně zesilovaly, do-

káže Somavedic harmonizovat okolní prostředí až v okruhu 30 metrů, bez ohledu na to, kolik a jakých překážek mu stojí v cestě.

Ale to není zdaleka všechno. Jak se totiž začíná pomalu, ale jistě ukazovat, Somavedic je natolik sofistikovaný, že významně předběhl svoji dobu. I Ivanu Rybjanskému, který si zprvu ani v celé šíři neuvědomil, co vlastně dokázal vytvořit, to plně došlo teprve nedávno. Něco jiného je totiž vyrobit něco, co funguje, a něco jiného je pochopit celý princip a potenciál.

Zásluhu na tom má i Milka Nisslmüller, která si hned po dovolené pořídila Somavedic Medic Uran, tehdy nejsilnější model – jeden pro sebe, druhý pro dceru a třetí pro syna. „Já takové věci hodně cítím. U nás doma se mi stalo, že atmosféra v bytě se kompletně změnila a partner, který se budil čtyřikrát za noc, najednou spal jako miminko. Naproti tomu syn je naprosto technický člověk a přesvědčoval mě, že je to nějaký bullshit a nic takového nepotřebuje, tak jsem mu řekla, ať to nechá svítit jako design do bytu,“ vypráví Milka ener-



gicky; ostatně jinak to ani neumí. Za nějaký čas ale syn volal, že si přístroj nechá, protože se dokáže soustředit až dvanáct hodin v kuse. Vnučky přestaly trpět častými virózami ze školky, a když vzala Milka zařízení do koučinkové skupiny složené převážně z „ajtáků“, kteří celé dny jen čučí do počítače, zjistila, že jsou najednou soustředěnější a přístupnější.

Proto na nic nečekala a z Vídně se vydala přímo do Lovosic, aby přišla na kloub tomu, jak je něco takového možné. Po dlouhém rozhovoru s Ivanem Rybjanským zjistila vše, co potřebovala, a rozhodla se, že takovou věc dostane mezi lidi nejen v Rakousku, ale i v Dubaji, kde několik let pracovala a žila. Na základě lovosické schůzky vznikl Somamedic Austria a Somamedic Emirates. Lámala si ale hlavu, jak to vlastně udělá, protože pro Araby, a zejména „zdravotně konzervativní“ Rakušany, může být obtížné něco takového přijmout. Na rozdíl třeba od Čechů, kteří jsou alternativním věcem otevření a nakloněni. „I když jsem člověk tvrdých faktů a tento přístroj funguje na bázi frekvencí, věděla jsem, že to musím pro rakouský a arabský trh nějak srozumitelně podat a zdůvodnit.“

Po dlouhém zkoumání a konzultacích s vědci a lékaři napadlo Milku Nisslmüller, která věděla, že se musí chytit něčeho pevného, provést test na přítomnost takzvaných volných radikálů v moči. A právě to se ukázalo jako klíčové.



Tělo má v noci detoxikovat, regenerovat a produkovat hormony. Ale když je plné volných radikálů, protože máme zapnutý mobil, Wi-Fi... Ženy mají předčasně menopauzu a muži andropauzu; takových lidí jsou plné ordinace a je jim třeba čtyřicet let.

Volné radikály jsou totiž „morem“ moderní doby. A to přesto, že jsou mezi námi už od doby, kdy se Adam s Evou poprvé nadechli vzduchu. Vznikají v těle jak přirozenou cestou v rámci látkové přeměny, tak vlivem vnějších vlivů životního prostředí. A vytváří je jak sluneční záření, tak škodlivé látky z okolí – léky, chemie, geopatogenní zóny Země a především elektromagnetické záření z mobilů, Wi-Fi routerů a jiné moderní techniky, které neustále přibývá.

Za běžných okolností obsahuje každá molekula – ať už buňky v našem těle nebo

kteří obsahuje volné radikály způsobené ve velké míře právě elektrosmogem, dochází v našem těle k řetězové reakci, která poškozuje naše buňky. Říká se jí oxidace.

Chování volných radikálů je podobně toxické, jako kdyby muže opustila manželka a on se vydal shánět novou ženu k sousedovi. Za chvíli by byl vzhůru nohama celý dům. V kuchyni to třeba vypadá tak, že když necháte na stole oloupaný banán, kvůli volným radikálům za chvíli zčerná.

Adam s Evou sice také „oxidovali“, a oxidovali i jejich následníci, ale až do 18. sto-



Model Somamedic Medic Amber momentálně slaví úspěchy v Japonsku.

molekuly vzduchu, který dýcháme – jedno jádro, kolem něhož obíhají vždy v párech záporně nabitě částice, kterým se říká elektrony. Elektromagnetické záření však způsobí, že zasažená molekula – například vzduchu – ztratí jeden elektron, a ten už není v páru. Takto poškozená molekula se potom všemi silami snaží ztracený elektron ukořistit z vedlejší molekuly, která je zatím ještě v pořádku.

Protože molekule chybí jeden elektron, stává se volným radikálem. Volným proto, že jí chybí elektron, radikálem proto, že se ho snaží někde ukrást. Dýcháme-li vzduch,

letí to nepředstavovalo zvláštní problém. Imunitní systém se za normálních okolností volným radikálům ubrání. Například pomocí tripeptidu s názvem glutathion, který produkuje naše tělo a který obsahuje velké množství záporných elektronů. Tím pádem může v těle snadno napravit poušť, kterou nezvaní návštěvníci způsobili.

Jak se ale říká, všeho moc škodí. Přísun volných radikálů do organismu se prudce zvýšil v 18. století, když začala průmyslová revoluce. O sto let později se dalším zdrojem volných radikálů stala elektřina a zvýšené elektromagnetické záření, které

Drahokamy a polodrahokamy



Somavedic je navržen na principu řízeného uvolňování energie z minerálů. Jedná se především o polodrahokamy nebo drahokamy ve specifické konfiguraci.

stabilitě molekul kyslíku rozhodně nepřispělo. O znečištěném životním prostředí ani nemluvě. A v roce 1983 bylo zaděláno na další malér, neboť byl do provozu uveden první mobilní telefon, aniž by kdokoli zkoumal jeho škodlivé účinky, a „radikální“ revoluce pokračovala rokem 2007, kdy se začal prodávat iPhone. Od té doby, co máme „chytré“ telefony plné 2G, 3G, 4G a nejnověji 5G dat, komunikujeme vlnami nejen mezi sebou, ale i s jednotlivými vysílači a anténami. Toto silné záření ještě silněji rozbíjí molekuly kyslíku, jež následně řádí jako černá ruka. Jsme zkrátka pod palbou.

CHYTRÉ ELEKTROMĚRY?

Tím, že se exponenciálně zvýšilo elektromagnetické záření, úměrně přibývá civilizačních chorob a jiných zdravotních problémů. Protože jde o obrovský byznys, vědci a politici dělají, že to nevidí, a argumentují tím, že záření z mobilů a Wi-Fi přístrojů nepřekračuje normy. Jenom vždycky zapomenou říct, že ty normy neustále zvyšují s přibývajícím zářením tak, aby to po každé „prošlo“.

Další oblíbenou výmluvou zlobbovaných politků, vědců a úředníků je argument, že bezdrátové záření není škodlivé. To je ale tím, že normy jsou postavené převážně na tepelných účincích. Pokud se vám tedy z telefonu nespálí ucho nebo se vám neuvaří mozek či se jinak výrazně „neoteplíte“, je tento druh záření považován za neškodný.

Jen v prvních dvaceti letech od zavedení mobilů byla hladina elektromagnetického záření až třicetkrát vyšší, před pěti lety už se hladina zvedla 1 000 000 000 000krát (toto číslo odpovídá jedné biliardě). Za předpokladu, že zrovna netelefonujete – pokud ano, je okolní záření ještě výrazně silnější.

Mezinárodní tým vědců vydal v roce 2007 práci zvanou Biolnitiative Report, v níž přinesl jasné důkazy o tom, že elektromagnetické zamoření způsobuje poruchy imunity či ovlivňuje chování a výrobu melatoninu – to může vést až k Alzheimerově chorobě a rakovině prsu. Záření dále provází poškozování na genové úrovni, a dokonce ho spojili s leukémií u dětí. Další studie uvádějí možnost chronického stresu, změnu v enzymech a metabolismu, zvýšený růst buněk a produkce stresových proteinů či narušení paměti a funkcí mozku.

V roce 2012 pak byla zveřejněna známá studie provedená ve švédské Univerzitní nemocnici v Örebro, podle níž má desetileté užívání mobilního telefonu za následek v průměru o 290 % vyšší riziko rozvoje nádoru na mozk; přičemž nádor se vyvíjí – logicky – na té straně hlavy, u níž je mobil nejvíce používán.

S každou další generací bezdrátových přenosů dat, od 2G a 3G přes 4G až po nejnovějších 5G, exponenciálně roste i počet volných radikálů v našem životním prostředí a okolí. A čím větší množství volných radikálů naše tělo bombarduje, tím větší je zátěž pro imunitní systém. Ve světě se na-

víc v posledních letech rozšířilo používání takzvaných „smart meters“. Jde o jakési inteligentní počítače elektrického proudu neboli sofistikované digitální elektroměry. V Česku se tato technologie teprve testuje, ale jinde už naplno běží. Úkolem těchto smart meterů je komunikovat rádiovým modemem s každým spotřebičem v domácnosti a datovou centrálou. Nejenže to produkuje další zbytečný elektrosmog, ale také totální špionáž.

TAK KOLIK?

„Tělo má v noci detoxikovat, regenerovat a produkovat hormony. Ale když je plné volných radikálů, protože máme zapnutý mobil, Wi-Fi... Ženy mají předčasně menopauzu a muži andropauzu; takových lidí jsou plně ordinace a je jim třeba čtyřicet let,“ říká Milka Nisslmüller, které vrtalo hlavou, proč mají přístroje Somavedic tak pozitivní harmonizační účinky. A tak ji napadlo otestovat, jestli má přítomnost Somavedicu výraznější vliv právě na množství volných radikálů. Když se totiž tělo v noci nemusí bránit útokům volných radikálů, může regenerovat a produkovat pro život nezbytné hormony.

Ivan Rybjanský musel po celou dobu vývoje Somavedicu často vyvracet nesprávné představy lidí, kteří se domnívají, že přístroj má svými účinky elektrosmog či geopatogenní zóny „vyrušit“. To je samozřejmě nesmysl. Kdyby to tak bylo, nezapnuli byste si doma ani počítač nebo telefon. Somavedic



Nejoblíbenější model Somavedic Medic Uran si poradí z 99% všech zátěží v jakémkoli prostoru.

„nevypíná“ elektrosmog, ale eliminuje jeho škodlivé důsledky na buněčné úrovni. Nyní už lze srozumitelněji popsat princip, jakým to dokáže. Jde na to pěkně „čistě a přírodně“.

Odpadním produktem nenasycených mastných kyselin je takzvaný malondialdehyd, který vzniká tehdy, pokud kvůli volným radikálům tyto kyseliny oxidují. Právě na jeho přítomnosti v moči jsou založeny testovací proužky Freie-Radikale-Check, které napadlo použít Milku Nisslmüller a které dokážou změřit takzvaný oxidační stres způsobený přítomností volných radikálů v těle.

Když se ukázalo, že Somavedic opravdu umí oxidační stres snížit na minimum, pustil se Ivan Rybjanský do zjišťování mechanismu, jakým to přístroj způsobuje. Jak vyšlo brzy různými měřeními najevo, Somavedic dělá něco podobného jako mořská voda – vytváří částice, které nesou elektrický náboj, konkrétně takzvané záporné ionty, což je skvělá zpráva. Zatímco atom v neutrálním stavu má stejný počet protonů a elektronů, záporně nabitá částice obsahují jeden nebo více dalších záporně nabitých elektronů. Co to znamená? Že se mohou elegantně spojit s volnými radikály v těle a okolním prostředí, což také v případě Somavedicu dělají. Obrovská výhoda Somavedicu je, že pracuje na čisté bázi, neboť je sestaven na principu řízeného uvolňování energie drahých kamenů. Proč ale zrovna léčivé kameny v konkrétní vzájemné korelaci emitují podobně jako slaná voda v moři záporné

ionty? „Na povrchu některých kamenů existují takzvané fullerény, molekuly tvořené atomy uhlíku uspořádanými do vrstvy z pěti- a šestiúhelníků s atomy ve vrcholech. Kameny svým povrchovým napětím tyto fullerény vytvářejí a následně se uvolňují záporné ionty,“ vysvětluje tento princip Ivan Rybjanský.

Somavedic je sestaven tak, aby se léčivá energie a s ní záporné ionty z kamenů uvolňovaly postupně a trvale a jejich účinky se vzájemně zesilovaly. „Přirovnal bych to k příkladu magnetů. Když si vezmete jeden magnet, vytvoří okolo sebe nějaké pole. Deset magnetů vytvoří silnější pole. Stejně tak jeden kámen má nějaké pole, ale dvacet kamenů spojených s různými drahými kovy je v generování záporných iontů násobně silnější.“ To lze ostatně velmi snadno ověřit použitím kvalitního měřiče hustoty iontů, například spolehlivého amerického přístroje od firmy AlphaLab.

Tím, že Somavedic dovede generovat obrovské množství záporných iontů, dokáže podle Ivana Rybjanského také harmonizovat nejen okolní prostředí a lidské tělo, kterému umetá cestičku od volných radikálů, ale také další „dimenze“ naší osobnosti. „Okolo fyzického těla je energetické pole, které by se dalo označit jako druhé tělo. Každý náš orgán, každá buňka, funguje na určité frekvenci. Třetí úroveň je mentální pole, kam spadají všechny zážitky, které jsme zažili od narození až dodnes, naše vzpomínky. Sice jsou neutříděné a vše si nepamätujeme, ale jsou uloženy v mozku,“

vysvětluje muž, který poté, co před dvaceti lety, kdy mu lékaři dávali několik týdnů života, dostal druhou šanci a kompletně změnil způsob myšlení i přístup k sobě a lidskému zdraví. Dnes je šťastný, že tuto laskavost může svou prací několikanásobně oplátit – tím, že pomáhá lidem od Česka přes Slovensko, Německo a Rakousko až po Spojené státy americké, Rusko, Spojené arabské emiráty a Japonsko žít lepší a harmoničtější život.

Schopnosti Somavedicu ale sahají ještě dál, až na kvantovou úroveň. „Čtvrtá úroveň je takzvané kvantové pole, kde jsou uloženy všechny další informace, například o našich předcích. Přirovnal bych to k počítači – to, co se nevejde na pevný disk (do mozku), musíme uložit externě, odkud je možné si informace kdykoli ‚stáhnout‘. To kvantové pole je uloženo, dá se říct, ‚na cloudu‘. Pátá úroveň či dimenze nás spojuje s něčím, co nás přesahuje. Silou, kterou někdo nazývá éterem, někdo Bohem, jiný nepodmíněnou láskou či energií Zdroje. Na všech těchto pěti úrovních existujeme. Frekvence našeho okolí, především ty vycházející z moderní techniky, jako jsou mobily, Wi-Fi, baby monitory, mikrovlnky nebo telekomunikační rádiové věže, narušují a ovlivňují tok energetických informací v našem těle. Všechny tyto frekvence ale Somavedic harmonizuje a neutralizuje vnější škodlivé vlivy, které by toto propojení mohly zbytečně kazit.“ Přístroj nám sice umete cestičku, ale zbytek práce už je na nás. „Jaký si to totiž uděláme, takový to máme“.

www.somavedic.cz

info@somavedic.cz
+420 731 173 591



MÓDA NA LÉTO

TAK JSME SE DOČKALI, LÉTO PŘICHÁZÍ A S NÍM OSVĚŽUJÍCÍ MÓDNÍ KOKTEJL. POTĚŠÍ PESTRÝMI BARVAMI, TROPICKÝM DEKOREM, MOTIVY DIVOKÉ FAUNY A FLÓRY. EXOTICKÁ KRÁSA TROPICKÉHO LESA, DIVOKÉ ROSTLINY A BAREVNÉ KVĚTY, ALE I CITRUSY A ŠTAVNATÉ PLODY JSOU HLAVNÍMI INGREDIENCEMI. O ROZMANITOST SE POSTARÁ ROMANTICKÁ SOUHRA BOHÉMSKÉ MÓDY A HIPPIE. OBJEVÍTE DELIKÁTNÍ PŮVAB ETNIKY A VINTAGE. LETOŠNÍ MÓDA JE PŘEDEVŠÍM PROJEVEM ÚCTY K PŘÍRODĚ, JEJÍ KRÁSE A MOTIVŮM, ALE I PŘÍLEŽITOSTÍ S NÍ SOUNÁLEŽET. RADOVAT SE Z VOLNOSTI A POHYBU A UŽÍVAT SI LÉTO NAPLNO.

ZAVÍTALI JSME
DO PIKARDIE

„**N**acházím se na šarmantním venkově v Pikardii. Metropoli módy a luxusu jsem opustila takřka za pět minut dvanáct, kvůli kolapsu zdravotnictví, veškerých služeb, rapidní nákaze a mortalitě. Stěhovací akce proběhla rychlostí kulového blesku, nevěděla jsem, na jak dlouho odjízďím, vzala pouze věci podstatné k přežití na dva až tři měsíce. Spousta Pařížanů prchala do odlehlých koutů Francie, ale i do zahraničí. O pár hodin později pohyb již nebyl možný. Cestou na venkov mi docházelo, jak brutálně jsem opustila „mou“ Paříž. Vítězný oblouk v mém arrondissementu, pyšně stojící na hvězdicovém náměstí Charles de Gaulle, Eiffelovu věž, jejíž maják rozjasňuje noční oblohu, světově proslulé Avenue Montaigne a Faubourg Saint Honoré, místa milovníků luxusu a módy, unikátní historické nákupní domy Printemps, Galeries Lafayette a Bon Morché, velmi oblíbené Pařížany a Francouzy. Ještě minulý týden jsem si pochutnávala v tradiční brasserie na ústřicích z ile d'Oléron a zapíjela sklenkou Chardonnay, přihlížela rozmanitému životu levého břehu v Saint-Germain. Včera jsem oblékala VIC (very important client) z Blízkého Východu a Ruska, pomáhala hledat poslední lety do jejich domovů, běhala po buticích a sháněla luxusní věci pro klientku z Japonska a dohlížela nad expresním odesláním do Tokia. Ráno se mi ještě podařilo nakoupit poslední balení masek a hydro-alkoholické gely, abych



se mohla setkat s klientem z Hongkongu. Čím větší byla pravděpodobnost uzavření Paříže, butiků a celého luxusu, tím více přijíždělo klientů nakoupit. Tyto poslední dny byly náročné. V maskách téměř přes celý obličej bylo obtížné mluvit, ale také číst emoce a mimiku klientů. Musela jsem udržovat patřičnou vzdálenost, vyhnout se jakémukoliv doteku a neustále sledovat osoby v mém perimetru. Pro mou profesi nepraktické. Tradiční francouzský pozdrav polibkem na tvář a ani stisk dlaně již nebyly možné. Na konci nákupní schůzky říct pouhé „Merci, au revoir“ ve mně vzbuzovalo pocity nezdvořilosti. Butiky a obchodní domy zavřely, móda a luxus stojí. Utrácení, honba za logem, soutěživost

Depuis 1937

BURDIN

PARIS



krásek ze sociálních sítí, parádění a předvádění extravagance již nejsou podstatné. V období striktní karantény lidé nosí domácí oblečení, móda ztratila dočasně svůj význam.

Na co ale nejvíce vzpomínám? Na zážitky z objevení nových kolekcí, vibrující atmosféru přehlídek, ale i vybalování modelů z čerstvě doručených balíků z ateliérů. Zavání novotou, překvapením a hlavně novým začátkem...”

LETNÍ ROMANCE

Individualita a vlastní vkus, ale i obdivuhodná mozaika kódů módních stylů. Každý si letos přijde na své, je z čeho vybírat a experimentovat. Máte na výběr prvky retro, elektrizující sedmdesátky a hippie. Vsadit můžete na denim, zvonové kalhoty, vysoko posazené pasy u sukní a kalhot, batikované vzory, barevnost, třásně, všudypřítomné květy a květinové printy. Jde o směr vyznávající druh

romance, evokující uvědomělý životní styl s cílem napojení na přírodu. Převládají přírodní tóny a materiály, pastelové barvy a andělsky bílá. Nevinnost se tady střetává s emancipací a erotičností, nechává nonšalantně vyniknout transparentci lehoučkových materiálů a ženskost. Romantickou atmosféru umocňují detaily viktoriánského období, například objemné rukávy, volány, límečky, mašle, krajka a výšivky. Velkým hitem jsou slaměné kloboučky a kabelky.





KALHOTOVÝ KOSTÝM

Klasický kalhotový kostým inspirovaný pánskou garderobou se konečně vymaňil z office scénérie. Letos dostal novou podobu, vhodnou pro každou příležitost, na den i večer. Na výběr máte variace z denimu, bavlny či lnu, v jedné barvě nebo s motivem. Zajímavé střihy a detaily vkusně obohacují trendový outfit. Dokonalá elegancie a zatraceně sexy, co říkáte?

TROPICAL

Připravte se na explozi barev. Tropická vlna zasáhla módní sféru, aby předvedla skvostnou podívanou exotického mixu pestrých barev, báječné fauny a flóry. O dokonalou sedukci se postarají vitaminové barvy, žlutá, oranžová, červená, ale také osvěžující zelená jako symbol bujné vegetace. Z motivů vedou divoké květiny, palmy, exotické plody, papoušci, ryby, plazi a šelmy. Máte před sebou nový módní horizont.



BERMUDY A ŠORTKY

Je načase vyměnit kalhoty za bermudy a šortky. Jsou hitem léta a součástí módních outfitů. Cyklistické šortky se nadále drží na trendové pozici a perfektní souhra vytváří se sakem. Bermudy zaručí elegantní siluetu, rovněž se sakem či kabátkem ve stejné barvě a printu. Seznamte se s odlehčenou elegancí v letní verzi, neubere na serióznosti, nýbrž podtrhne váš módní rozhled.

HOLIDAYS

Připravili jsme pro vás manuál inspirovaný létem. Krásné počasí vybízí k procházce do přírody, dovádění ve vlnách moře, lenošení pod palmami, horské turistice, poznávání nových měst a památek kulturního bohatství nebo odpočinku na zahrádce. Cestování a atmosféra





ECSTATIC **FASHION & TRAVEL**

Jedinečné šaty a šperky pro ženy, které se nebojí být vidět.

www.ecstatictravel.com



letní dovolené se staly hlavním tématem módních přehlídek. Představují spoustu možností pohodlné a praktické módy, složené z jednoduchých střihů, ve sportovním, casual a beach stylu.

KABELKY

Vývoj kabelek a jejich trendů vás bude určitě bavit. Svádí novými tvary, barvami a motivy, ale především stylem a způsobem nošení. Už dávno víte, že

na výběru kabelky záleží, jelikož dokáže perfektně vykreslit celý outfit. Žhavým hitem jsou zakulacené tvary, elegantní pytlíky a košíky. Tradiční ledvinky získaly celosvětovou oblibu, stále vedou, ovšem ztrácejí na velikosti. Jejich novou podobu znázorňují kapsy na pásku, nošené v pase, na zápěstí a předloktí. Pokud chcete držet s módou krok a toužíte po novém módním zážitku, noste více kousků najednou.







PRVNÍ SEXUÁLNÍ
REVOLUCI ZAŽILA EVROPA
UŽ V PRŮBĚHU PRVNÍHO
TISÍCILETÍ NAŠEHO
LETOPOČTU. SOUUISELA
S ŠÍŘENÍM KŘESŤANSTVÍ.
ZÁSADNÍM ZPŮSOBEM
ZMĚNILA ZNAČNĚ
UVOLNĚNÉ SEXUÁLNÍ
MRAVY ANTIKY.

JAK ŠEL **SEX** DĚJINAMI

Ve středověku
byly ženy už
od mladého
věku
poučovány,
že jde
o součást
života,
kterou musí
jednoduše
vydržet
a přetrpět.

Málokterá starověká civilizace má tak peprnou sexuální historii jako antické Řecko a Řím. Všechny možné perverzности a čuňáčinky se odehrávaly naprosto veřejně. A za zdmi soukromých luxusních vil a veřejných domů se děly i věci, které by snad člověk raději ani nevěděl.

Postelové radovánky se ale neodehrávaly v manželském loži, na to tehdy byly vhodnější prostředky. K dobrému společenskému postavení se tehdy slušelo, opatřit si na sexuální hrátky mladou dívku nebo ještě lépe mladého chlapce. Sehnat dívku bylo velmi jednoduché, ženy na sex byly pro ty chudší. Bohatí občané dávali přednost krásným mladíkům. Stát se milencem zámožného vlivného občana bylo u mladého muže dokonce pokládáno za první znak dospělosti. Jeho "patron" se mu stal učitelem sexu a zároveň se o něho finančně staral a společensky ho podporoval. Manželství a založení rodiny bylo pro staré Řeky prioritou. Ženy byly nabádány k cudnosti a věrnosti svému manželovi a muži zase, aby se oženili a nezůstávali dlouho svobodní (budou starší a bez dědiců). Přesto bylo mužům doporučováno, aby si své sexuální a citové vztahy kompenzovali s hetérami (vzdělané společnice). Plútarchos vymezil pravidlo, aby se muži stýkali se svými manželkami alespoň třikrát měsíčně. Ve Spartě byla situace trochu jiná. Pokud muž nemohl mít děti se svou ženou, ale chtěl, tak mohl požádat jiného spartského muže o jeho ženu. Pokud všichni (i žena) souhlasili, mohl s ní mít pro dobro obce děti. Sparťané, kteří se neoženili, nebo neměli děti, byli trestáni.

ANTIKA – ZLATÝ VĚK PROSTITUCE

Deiktridy neboli "výstavní dívky" byly tou nejspodnější vrstvou prostitutek. Byly to otrokyně, které se musely vystavovat nahé v oknech nebo ve dveřích, aby nalákaly zákazníky. Opakem deikrid byly slavné a opěvované hetéry. V dnešní době bychom je nazvali luxusními prostitutkami, ale tehdy byly označovány jako

"společnice". Za jedinou noc s hetérou jste mohli utratit i 100x víc, než byste nechali ve veřejném domě. Jednalo se o vzdělané a bohaté ženy, které vlastnily krásně zařízené luxusní domy a působily i v politickém životě. O tom se tehdejšími početnými manželkám mohlo jenom zdát, ty nesměly vlastnit žádný majetek a ze zákona musely poslouchat rozkazy manžela. Mnohé hetéry dosáhly významných státních postů a sochy některých z nich byly dokonce uctívány v chrámech. Ekvivalent k nim bychom našli právě v japonských gejšách.

Římané zastávali názor, že sex může mít člověk s každým, s kým se mu chce a kdo s tím souhlasí. To ale vedlo k velikému úpadku manželství. Císař Augustus se to snažil vyřešit zavedením pokut pro neprovdané a odměnami pro zasloužilé matky, ale nadržené ženy pokuty obešly tím, že se nechaly zapsat do státního registru prostitutek.

V Římě se otevřeně souložilo skoro všude. Bylo naprosto běžné rozdat si to v divadle nebo v lázních. Před hradbami měst vznikaly registrované nevěstince zvané lupanárie, kde byli zájemcům k dispozici speciálně proškolení muži i ženy. Na kolonádě zase fungovaly tzv. fornices, což byly malé domky určené pro sex. Dodnes ale zůstala nejpověstnější otevřená prostranství zvaná stabuly. Tady se naprosto otevřeně a veřejně provozovaly veškeré druhy sexu a v určité dny byla místa vyhrazena pro hromadné sexuální orgie. Ještě dnes se může zdát pobuřující, že hlavní ženou Říma se stala i bývalá prostitutka. Theodora byla manželkou císaře Justiniána a zavedla první reformu prostituce v dějinách. Zakázala zaměstnávání nezletilých a zařídila prostitutkám a otrokyním zákonnou ochranu před násilím.

Jak už bylo výše zmíněno, v Římě, stejně jako v Řecku, vzkvétala homosexualita a s ní spojená mužská prostituce, která byla ještě oblíbenější než klasická ženská prostituce. Jak už bylo řečeno, dívky byly prostě pro chudinu. Homosexualita byla v antice vždycky velmi otevřeně přijímána, ale ke konci římského období došla situace tak

EROTIC CITY[®]

EroticCity

- je největší síť prodejen s erotickým zbožím v ČR a SR
- odborné poradenství kvalitně proškolené obsluhy



Venušiny kuličky ALIKI



Womanizer LIBERTY



Masážní hlavice ORION



Vibrátor We-Vibe MOXIE

www.eroticcity.cz



Kroužek PLEIONE



Vibrátor ORESTES



Masturbátor ACHI!

EroticCity

- tisíce spokojených zákazníků • kvalitní záruční servis • výběr z širokého sortimentu pro ženy, muže a páry

EroticCity

- síť 100 prodejen v ČR a SR • rezervace zboží na prodejně po telefonu i na e-shopu
- dlouhodobé slevové akce

daleko, že císař Nero pojal svého milence za manžela a císař Hadrian nutil lid, aby jeho milence uctíval jako měsíčního boha a stavěl mu chrámy a sochy. Konec éře otevřené homosexuality učinilo až křesťanství, které homosexuální styk zakázalo pod trestem upálení a císař Justinián vinil homosexuály za hladomory, zemětřesení a mor.

STŘEDOVĚK ANEB SEX NA PRANÝŘI

Sex ve středověku byl mimo manželství úplné tabu. Ale i páry, které stanuly před oltářem, to neměly tak snadné. Morální ideál byl celibát – ať už šlo o lidi svobodné nebo sezdané. Přestože byl sex považován za běžnou součást manželství, neočekávalo se, že se mu budou manželé intenzivně věnovat. Ženy byly už od mladého věku poučovány, že jde o součást života, kterou musí jednoduše vydržet a přetrpět. Cokoliv jiného než běžná „misionářská poloha“ bylo například považováno za nepřirozené, a tedy i hříšné. Poloha na konička nebo zezadu byla nevíтанá už jen proto, že zasahovala do tehdy přirozených mužských a ženských rolí. Anální a orální sex byly považovány za hřích, protože byly vykonávány jen pro potěšení, nikoli za účelem početí potomka – což tehdy byl oficiálně jediný účel sexu.

Tresty pro ty, kteří praktikovali „deviantní“ sexuální chování, mohly být velmi drsné: tříleté pokání v případě polohy, kdy je žena nahoře, i za orální sex. A při poloze zezadu, která byla obecně považována za nejhorší pozici, s výjimkou análního styku, to bylo často ještě horší.

Tyto oficiální myšlenky církve ale někteří „progresivní“ teologové začali zpochybňovat. Albertus Magnus, česky Albert Veliký, dokonce určil pět sexuálních pozic a seřadil je od nejpříjemnější po nejméně přijatelné. A jaké je tedy toto pořadí? První je samozřejmě poloha misionářská, následuje poloha vedle sebe, tedy poloha dnes často označovaná jako lžice. Třetí je poloha vsedě, kterou následuje pozice ve stoje. Na posledním místě je pak právě

zatracovaná pozice zezadu.

Albert poukazoval na to, že misionář je jediná zcela „přirozená“ pozice; ostatní označil za „morálně pochybné, ale ne smrtelně hříšné“. V určitých situacích (jako je například extrémní obezita) by prý tyto ostatní pozice mohly být nejen přijatelné, ale i praktické.

Středověký odklon od sexuality a rozkoše stejně jako propagované puritánství způsobily to, že pohlavní styk začal být spojován s nečistými silami pekla. Sexuální styky hříšnic s ďáblem patřily po staletí k všeobecnému lidovému i církevnímu folklóru. Bezuzdné byly také fantazie o rozměrech ďáblova přirození.

Takové představy mohly před 300 lety nahrazovat dnešní pornografii. Místo návštěvy sexshopů, ve kterých nabízejí vaginální vibrátory veterinárních rozměrů, vyslechli naši předkové historky o anatomických dispozicích ďábelského genitálu. Přispívala k nim i tehdejší vynucená sexuální abstinence. Jakýkoli pohlavní styk mimo manželství byl totiž smrtelným hříchem.

Známé jsou návštěvy ďábla ve středověkých ženských kláštřích. Provázela je kolektivní hysterie. Řeholnice ze sebe strhávaly oděv a na přítomnost ďábla reagovaly křečí, případně i pěnou kolem úst. Z dnešního pohledu se jednalo buď o skutečné skupinové sexuální orgie, nebo se to všechno odehrávalo jenom v představách žen. A byla to náhražka dnešních pornografických programů.

Ve středověkých legendách zase čteme, že jeptišky v klášteře, včetně abatyše, prznil ďábel proměněný v černého kocoura nebo černého psa. Možná se jednalo o čiré fantazie. Ale nemůžeme vyloučit ani zoofilní klášterní aktivity. Ďábel zvaný inkubus souložil s ženami a ležel při tom zpravidla nahoře. Neměl bohužel vlastní sperma. Musel ho nejdříve přijmout od nějakého muže jako takzvaný sukubus, a to v podobě ženy. Při této sexuální transakci ležel pochopitelně dole.

Menší sexuální revoluce na přelomu druhé poloviny 16. století.

Vyznačovala se novou sexuální otevřeností. Přinesla do života lidí takzvaný



médií začala objevovat v novinách, letá-
cích i brožurkách.

PŘÍSNÉ MRAVY 19. STOLETÍ

Z dnešního hlediska to byla jistě nejuj-
tější doba celých dějin, která sexualitu
v manželství sice připouštěla, ale rozhod-
ně se o ní nesmělo hovořit. Prakticky vše,
co souviselo se sexem, bylo postaveno
mimo zákon. Móda byla natolik cudná, že
bylo velmi neslušné ukazovat na veřejnosti
cokoliv z nahého těla vyjma tváře a rukou.
Dámy s sebou musely vodit na schůzky
garde čili stráž, která je hlídala, aby se
nedej bože se svým milým třeba nepolíbili
před svatbou nebo se snad nějak dotýkali.
Láska byla chápána v čistě duchovní rovině
a v duchu dobové morálky se tak vtloukala
lidem do hlavy od dětství.

Na obraze společnosti nic nemění ani fakt,
že část takzvané společenské smetánky se
na mravy neohlížela, navštěvovala nevěstince
(ty samozřejmě fungovaly dál, i když v ile-
galitě) a užívala si vesele života. Na takové
lidi se totiž pohlíželo s despektem a opovr-
žením. Prostší lidé (a těch byla velká většina)
se zdaleka necítili společenskou smyčkou
natolik svázání jako „ctnostné dámy a vzne-
šení pánové“, ale i je dobová mentalita jistě
zasáhla.

Nedlouho po vynálezu fotografie začaly po-
chopitelně vznikat jedny z prvních erotických
fotografií. Přestože byly nezákonné a velmi
drahé na výrobu, najít kupce pro takové
obrázky nebyl problém. Svědčí to o odvrá-
cené straně sexuální revoluce, vlastně o sexuální
nesvobodě, o záplavě venerických onemoc-
nění, rozmachu prostituce, nechtěných těho-
tenství, o útlaku, hanbě a potupě. Historik
přitom zdůrazňuje třídní hledisko: byli to totiž
pánové z bohatých kruhů, kdo považoval
hospodyně a služky za svou oprávněnou
kořist, ať s jejich návrhy žena souhlasila, či ne.
O tom, jaký boom mužský šovinismus

Nedlouho po vynálezu fotografie začaly
pochopitelně vznikat jedny z prvních
erotických fotografií.



podstoupil, svědčí fakt, že se motivem mnoha prvních anglických románů stal právě zápas ženské ctnosti s chťičem mužského chlípíka. Novodobé vnímání sexuality od 18. století zásadně ovlivňovalo nastupující měšťanstvo, které – aby ukázalo morální nadřazenost vůči šlechtě – stvořilo obraz ideální sexuality odlišující se od „zdegenerovaných“ a prostopášných vyšších kruhů.

DVACÁTÁ LÉTA A SEXUÁLNÍ HNUTÍ V ČESKOSLOVENSKU

Dvacátá léta 20. století jsou také nazývána „sexuální revolucí“. Metropole jako například Paříž, New York, Chicago, Berlín či Londýn dobývá jazz a Josefina Bakerová. Ženy, které si lascivně vychutnávají své cigarety, chlapecké účesy, šaty obepínající tělo, dlouhé šňůry perel a péřová boa, to vše ztělesňuje nový typ, ženu, která si pro sebe zabírá svět barů a klubů, dosud určený pouze mužům, a v anonymitě velkoměsta sebevědomě žije novou představou o tělesnosti a sexu.

Současně byly částečně odtabuizovány i hovory o sexualitě – alespoň v rozpravách lékařů, právníků a politiků – a začal se propagovat racionální vztah k sexuální problematice, na rozdíl od křesťanské sexuální morálky. Například „Světová liga pro sexuální reformu“, kterou založil odborník na sexualitu Magnus Hirschfeld (1868–1935) bojovala na mezinárodních kongresech (pátý a poslední se ostatně konal roku 1932 v Brně) mimo jiné i za legalizaci potratů a homosexuality a požadovala právo na rozvod, jakož i celkovou sexuální osvětu.

Mladé Československo se v rámci těchto diskusí vícekrát umístilo na předních pozicích sexuálního hnutí, což možná bylo dáno i snahou co nejvíce se distancovat od katolického Rakouska. V roce 1921 je na Karlově univerzitě jako první na světě zřízena katedra sexuologie, mladé vědy, která v tehdejší době teprve usiluje o akademické uznání, v roce 1926 se v první zveřejněné verzi československého trestního práva

mít dopady i na sexuální život lidí. Ale měl. Antibiotika znamenala převrat v léčbě pohlavně přenosných nemocí, jako například syfilidy. Ze strašáka ohrožujícího lidský život se díky nim stala běžně léčitelná infekce. Spousta lidí považuje za skutečnou sexuální revoluci období, které následovalo: šedesátá až osmdesátá léta dvacátého století. Byla spojována s hnutím hippies. V té době začal kulturní a sociální proces, díky kterému pak došlo k uvolnění sexuální morálky. Intenzivní sexuální život se už nutně nemusel odehrávat jenom v tradičním manželství.

SEXUÁLNÍ REVOLUCE V 21. STOLETÍ

„Erotika se promění s nástupem autonomních vozidel.“ Autonomní neboli samořídící motorové vozidlo ke svému provozu nepotřebuje řidiče a orientuje se zcela za pomoci počítačových systémů, které detekují okolí vozidla a určují jeho trasu. Detekce okolí může probíhat různě – systémy jako radar, lidar, GPS a počítačové vidění. Přes stávající technické problémy se zdá, že autonomní auta v běžném provozu jsou jen otázkou času. Nezmění ale jen způsob, jakým cestujeme. Změní i naše sexuální chování. Do autonomních aut se totiž pravděpodobně ve velkém přesune prostituce, která opustí nevěstince. A nepůjde jen o placený sex. Výrazně nejspíš naroste počet sexuálních kontaktů v autě i mezi běžnými páry. Podle studie by mohla autonomní auta skvěle suplovat místnosti vykřičených domů a hodinových hotelů. Sex v autě je celkem běžný už dnes, ale sex za jízdy slibuje zcela nové možnosti. Dá se předpokládat, že autonomní vozy budou mít pro co největší pohodlí ve výbavě pohodlná lehátka, masážní křesla, speciální osvětlení, kvalitní audio soustavu a třeba i bar. Samořiditelná auta navíc v mnoha místech vyřeší fakt, že je prostituce ve veřejných domech zakázaná. Chytit a usvědčit zákazníka oddávajícího se sexu s placenou společnicí totiž bude mnohem těžší než provést kontrolu v běžném domě. V Česku se zatím samořiditelná auta s prostitutkami po ulicích neprohání. Jeden zcela nový sexuální byznys se ale objevil i u nás. Je jím nevěstinec se silikonovými pannami.

„Klient má na výběr ze dvou panen, s nimiž si může erotický zážitek pořídit už za dvanáct set korun. Podnik má velké vize pro celou Evropu,“ slibuje společnost, která nevěstinec Naughty Harbour provozuje. Panny zde hodlají i prodávat, a tak je nevěstinec vlastně jakousi zkušební kabinkou, zda bude panna zákazníkovi vyhovovat. Jak se gumovému nevěstinci u nás v prvních dnech daří, jeho provozovatelé neřikají. V cizině, konkrétně v Barceloně, v Amsterdamu, ale i v Německu podle nich tento byznys funguje dobře. A to tak, že klienti začínají dávat přednost pannám před skutečnými ženami. Proč o tomto

Spousta lidí považuje za skutečnou sexuální revoluci období hippies.

byznysu píšeme? Protože je podle všeho posledním krokem, než přijde sex se silikonovými pannami, o kterých se bude dít hovořit jako o robotech. První už jsou na světě.

Můžeme si jen přát, aby na počátku další, tentokrát antisexuální revoluce nestál vynález internetu. V ordinacích sexuologů totiž přibývá mužů, kteří nemají sex se svými partnerkami. Raději masturbují u internetové pornografie. „Je to atraktivnější, snaží se a stále nové,“ říkají klienti sexuologických poraden, kam je posílají jejich zoufalé manželky. „Navíc mi to nenadává...“ A právě teď sedí u svých počítačů celá generace náctiletých mladých mužů, pro které je masturbace vhodným relaxem mezi dvěma levely počítačové hry. Ven za děvčaty se jim moc nechce.

objevuje legalizace potratů a homosexuálního chování mezi dospělými, což je v reformních kruzích přijato s nadšením. V letech 1928 a 1932 stanovuje pražský režisér Gustav Machatý nové standardy uměleckého filmu prvními nahými scénami a zobrazením orgasmu ve filmu Erotikon a známějším snímku Extáze, a konečně v roce 1933 se Hlas, časopis československé sexuální menšiny, stává poté, co nacisté podobné publikace v Německu zakázali, jediným časopisem pro homosexuály na světě. Minulé století můžeme jednoznačně označit za století sexuálních převratů. K některým došlo neplánovaně, díky náhodě. Sex totiž odjakživa skrýval dvě zásadní rizika. Nákazu sexuálně přenosnou nemocí a nechtěné otěhotnění. Obojího se lidé ve dvacátém století mohli přestat bát. Na konci druhé světové války objevil Brit Alexander Fleming penicilín. Povedlo se mu to víceméně náhodou. Určitě netušil, že jeho objev, který stál u zrodu bouřlivého vývoje antibiotik, bude



BÁRA JÁNOVÁ

PROŽILA JSEM

ŽIVOTNÍ RESTART

SICE SI ZAHRÁLA UŽ V NĚKOLIKA SERIÁLECH, NAPOSLEDY TŘEBA V OHNIVÝM KUŘETI, OPRAVDOVOU POPULARITU VŠAK ZÍSKALA AŽ DÍKY SLUNEČNÉ. BÁRA JÁNOVÁ V NÍ HRAJE „ZÁPORAČKU“ SYLVU POPELKOVOU. POVÍDALI JSME SI SPOLU NEJEN O TOM, JAK PROŽÍVALA DNY NUCENÉ KARANTÉNY, KDY SE ŽIVOT V NAŠÍ ZEMI TĚMĚŘ ZASTAVIL, STEJNĚ JAKO NATÁČENÍ OBLÍBĚNÉHO SERIÁLU, ALE I TOM, CO PLÁNUJE DO BUDOUCNA.

Seriál Slunečná měl dvouměsíční pauzu. Vzpomenete si na to, co jste točili poslední den před zákazem shromažďování?

Pár dní před tím jsem měla zrovna volno, takže jsem čekala, jestli na plac vůbec nastoupím nebo ne. Zákaz shromažďování padl zrovna v momentě, kdy jsem byla ve fitku. Takže jsem neváhala a šla nakoupit zásoby. Táhla jsem pak z Tesca z Národky asi čtyři narvané tašky a připadala si jako blázen. Přítel byl v tu chvíli v jiném fitku a vypadal asi dost podobně, protože z něj narychlo vystřelil, sotva tam přišel... Měli jsme pak doma tolik jídla, kolik jsme snad v životě pohromadě neviděli. Nakonec se naštěstí rozhodlo, že se natáčení odkládá. Musím říct, že jsem byla ráda, protože jsem měla strach. Tehdy se ještě o Covidu nic moc nevědělo. Jak rychle se šíří, jaké přesně jsou jeho příznaky a jak moc nebezpečný je. Nechtěla jsem točit s tolika lidmi na place a v takové napjaté atmosféře. Takže jsem rozhodnutí producentů uvítala s úlevou. Jídlo nám vydrželo asi pět dní. (směje se)

Napadlo vás, že se to protáhne na více než dva měsíce?

Vůbec. Čekala jsem, že to bude trvat tak těch čtrnáct dní. Ale upřímně jsem se modlila, aby to trvalo co nejdýl. Volno jsem potřebovala jako sůl. Měla jsem pocit, že

se na mě hrne spousta věcí a já nestíhám. Už roky... Takže jsem to brala jako prázdniny a možnost si věci urovnat jak v hlavě, tak fyzicky. Udělat si restart v životě. Srovnat priority. Ty dva měsíce byly akorát. Nastupovala jsem pak s úplně jinou energií a do práce jsem se zase těšila.

Čemu jste se během koronavirové pauzy nejvíce věnovala?

Hodně jsme vařili a jedli. Skoro pořád. Taky jsme prvních čtrnáct dní téměř prospali. Vypadalo to, jako kdybychom se snažili naspát to, co jsme v posledních letech ztratili. Ale především to bylo asi proto, že na nás celá situace podvědomě působila hůř, než jsme si s přítelem připouštěli. Měla jsem strach o rodiče, jsou totiž oba už v rizikové skupině, a oba stále pracovali. Táta dělá na Centru sociálních služeb Praha, takže byl v kontaktu s lidmi bez domova, a mamka je zdravotní sestra v rehabilitačním ústavu. Babička nevycházela z domova, ale přesto jsem se bála. Brácha je pilot, přišel tedy o většinu práce... Nebylo to lehké. Naštěstí všechno dobře dopadlo. Všichni jsme tu živí a zdraví. Během těch dalších týdnů jsme dost uklízeli byt a duši. Hráli hry, četli a dělali plány do dalších měsíců. Uvědomila jsem si, že se už nechci tolik zavalovat prací a projekty. Že mi záleží na tom, abych měla víc volna a mohla se věnovat sobě a partnerovi. Nekladu

na sebe takové nároky a paradoxně jsem



tak mnohem víc produktivní a mám ze života mnohem větší radost. Teď se jen uhlídat, aby to vydrželo...

Jak jste tuto dobu vnímala?

Bylo to hodně zvláštní období. Jako z filmu. Ze začátku mi všechno přišlo takový temný a v bublině. Jako kdyby se mi to zdálo. Když jsem vyšla ven, hned mi bylo slabo a špatně se mi dýchalo. Sledovala jsem zprávy na Washington Post, New York Times, Reuters, ČT24. Snažila jsem se mít informace z mnoha zdrojů. Počty nakažených



a "padlých" se zvyšovaly den ode dne. Až jsem se jednoho dne rozbřečela a brečela

do usnutí. Pomáhala jsem vybírat peníze na jídlo lékařům do Nemocnice Na Bulovce a také na projekt Energii lékařům. Mají můj velký respekt za to, co všechno zvládli. Jen jsem se modlila, aby se situace nezhoršovala. Ale také jsem se modlila, aby si z téhle situace svět vzal co nejvíc. Aby se lidé poučili, podívali se do sebe a řekli si, co mohou změnit a čemu mohou pomoci. Vívala jsem to, že se teď pozornost obrátí spíše na lokální výrobu a místní cestovní ruch. Že lidé mohou objevit nové koníčky a hlavně nové přístupy úplně ke všemu. A byla jsem příjemně překvapená, jak kreativní všichni byli, co všechno pod tlakem vymysleli. A jak se semkli. To oceňuji a mám z toho upřímnou radost. Také často říkám, že nám naše planeta dala na holou a řekla: „Okamžitě domů a vraťte se, až budete zase normální!“ ... No tak uvidíme, jestli se to podařilo.

Jaký byl návrat do studií na natáčení?

Nejdřív nám všem dělali testy, abychom si byli všichni jistí, že jsme ok. Ale bylo to jako přijít po letních prázdninách do školy. Všichni byli odpočatí, usměvaví a vyprávěli si, co během karantény dělali. A myslím, že můžu říct, že ty dva měsíce volna ocenili všichni. Mnohým se ani zpátky do pracovního procesu nechtělo. (směje se) Zlenivět je hrozně jednoduchý. Trochu jsem se obávala, že na nás produkce naválí neuvěřitelné množství práce, aby se všechno dohnalo. Dokonce mi tím jedna produkční z legrace vyhrožovala, když jsem ji během karantény potkala v obchodě. Ale nic takového se nekonalo. Natáčení pokračuje úplně normálně. Tedy, občas se přidá druhý štáb, takže je tu víc lidí, ale to je asi jediná změna v programu. Jo, a dokonce nám za ty dva měsíce před ateliéry vyrostla zahrádka s bylinkami a zeleninou. (usmívá se)

Tuším, že asi není moc příjemné zkoušet v rouškách a dodržovat přísná hygienická opatření?

Tak nejsme jediní, kdo to musí či musel dodržovat. Nebylo to úplně příjemné, ale nehroutila jsem se z toho. Spíš jsem pořád zapomínala roušku v šatně, v maskárně, v kostymárně apod. Chvilku jsem ji mít musela, chvilku zase ne, tak to člověk

lehce zapomene. Produkční nám každý den měří teplotu a všude jsou dezinfekční gely. Ale žádní další strašáci na nás nevyskakují. Testy nám dělají každých čtrnáct dní. Ještě je dobré, že se začalo točit v celkem příjemném počasí, protože mít tu roušku v ateliérech v létě, to by asi nepříjemné opravdu bylo. Bývá tam hrozné vedro a žádný vzduch. Jde to sotva vydržet v normální situaci, natož pak s rouškou. Doufejme, že už to nebude potřeba.

Pamatujete si, v jakém seriálu jste se mihla poprvé a co jste v něm hrála?

Úplně poprvé jsem hrála v povídkovém cyklu Trapasy z produkce České televize. Ale byla to spíš komparzní role. S pár kamarádkami z pražské Univerzity Jana Amose Komenského jsme tam hrály prostitutky v kostele. To byla celkem sranda, ten kontrast.

A jakou nejmenší roli jste si před kamerou stříhla?

Nejmenší byla právě asi ta prostitutka. Těch menších bylo samozřejmě víc, hlavně ze začátku. Třeba studentka Janečková ve filmu Probudím se včera. Nebo prodavačka v luxusním butiku v seriálu Sanitka 2 režiséra Filipa Renče. Ta mě bavila. Byla to taková ta prodavačka, co pozná stav vašeho konta podle spodního prádla, nebo jen způsobu pozdravu a podle toho se k vám taky tak chová. Nejkurioznější byla postava archeoložky v kriminálce Dáma a král. Ale to se ještě nevysílalo a upřímně nevím, jaké jsou s tímto seriálem plány.

Kdy jste si uvědomila, že žít se hecťákem nebude úplně snadné?

Varovala mě mamka, a ještě pořád se s tím smíruje. (směje se) Věděla jsem to myslím odjakživa, a přesto jsem do toho šla. Já si totiž umím poradit i jinak. Když nebyly role, pracovala jsem za barem, nebo v castingové agentuře jako asistentka castingu, později jako castingový režisér. Mně nevadí střídat profese. Naopak, mám pak ten život zajímavější a živější. Naučím se nové věci a rostu. Byt na jednom místě není pro mě.

Vaší první zásadnější rolí byla Kamila v Doktorech z Počátků. Jak na vás dívka s celkem složitou osobností působila?

Kamilu jsem měla moc ráda. Mohla jsem se v ní pěkně vyřádit a uvolnit. Byla jak z divokejch vajec, to se hraje dobře. Nejsou tam žádné hranice. Tenkrát jsem končila školu, takže jsem měla velkou radost, že jsem roli dostala, protože jsem šla rovnou do práce. Kamile vlastně vděčím za kariéru...

Hrála jste nějaký čas v Ordinaci v růžové zahradě 2. Jakou zajímavou vzpomínku na ni máte?

Můj první natáčení den začínal v sedm ráno hned operací. Byla jsem z toho trochu vypsychovaná. Tolik úkonů, a ještě se muset tvářit, že rozhodně vím, co dělám, a nejsem nervózní. A byla jsem. Hodně. První den, nové prostředí i lidé. Nejsem zrovna manuálně zručná, takže jsem se bála, že když uvidí, jak držím skalpel, vyhodí mě. Navíc to maso, do kterého řežete, nebo ho pálíte, není nic příjemného. Ale člověk si zvykne na všechno. Po pár „operacích“ mě to začalo bavit.

V čem pro vás bylo přínosné natáčení seriálu Ohnivý kuře?

V Kuřeti se hodně vařilo, což mám ráda. I když vařilo... Popravdě, ono tam vždycky něco chvíli mícháte a řekne se „stop“. Takže jde spíš o hru na vaření. Ale toho dobrého jídla, kolik tam bylo!! To mi chybí. I když na Slunečné taky pořád chodím a ujídám rekvizitářům. Nemá se to, ale všichni už mě znaj a smějou se mi. Jinak si myslím, že právě Kuře mi pomohlo ke Slunečné. Byl to druhý projekt se stejnou produkcí. Byla jsem už pro ně asi ověřená herečka a Sylvu se mi nebáli svěřit. Marilyn jsem měla strašně ráda, holku jednu ujetou.

Jste gurmán?

No jéje. Dokonce teď chystáme vlastní instagramový pořad s vařením. Detaily prozatím raději neprozradím. Ale můj nejlepší kamarád, a tak trošku brácha, je výbornej kuchař. Trochu mě učí a pořád nám s přítelem vyvaňuje, takže jsme už trochu vybíraví. Jídlo je kámoš!

Jakou kuchyni máte nejraději?

Jsem pět měsíců vegetarián a pomalu se blížím k veganství. Momentálně objevuju hodně nových věcí a kouzel. Je neuvěřitelné, jakou rychlostí se gastronomie posouvá a co všechno je možné. Takže asi nemám favorita. Ráda zkusím nové věci. Jídlo miluju. Sem s ním! (směje se)

Vaříte nějakou specialitu?

Mám ráda hlívu ústřičnou na všechny způsoby. Ale to už v dnešní době není úplně specialita. Nejraději ji hodím jen na pánev s citronem, s trochou čerstvého tymiánu a solí. Je to osvěžující a zdravé. A rychlé, když přijde návštěva. Jsem specialista na pomazánky všeho druhu. Pro mě je vlastně specialitou jídlo, které je jednoduše upravené, bez výmyslů.

Hrajete hodně v seriálech. Propadla jste nějakému coby divačka?

Když jsem byla malá, hodně jsem koukala na Bylo nás pět. Měla jsem ráda ta všechna jejich dobrodružství a krásně vykreslené postavy. A taky My všichni školou povinní. Dávalo mi to pocit domova. Z těch zahraničních mám ráda True Detective, především první řadu. Homeland, tam dokonce hraje můj kamarád jednoho ruského agenta. Pak Little Britain, protože mám ráda, když si ze sebe někdo umí udělat srandu, a The IT Crowd a The Big Bang Theory, protože jsem blázen do vědy.

Jak se na vaši profesi dívá váš partner?

Vířa se tím dobře baví. Sám je extrovert a asi nejtípnější člověk, kterého znám. Nemá s tím problém. Jeho názor je pro mě důležitý, ale mám svou hlavu. Když nesouhlasím, tak nesouhlasím. A naopak. Vždycky, když se neshodujeme, hledáme kompromis. V tom jsme dobří. Jde nám to myslím dobře. (usmívá se)

Blíží se léto. Už máte představu, jak ho letos strávíte?

Především budu natáčet, jezdit po Čechách a na chalupu. Už se nemůžu dočkat na tyhle krátké výlety. Mám Česko díky projektu Listování a divadlům procestované křížem krážem. A mám ho ráda. Teď se alespoň



na těch místech jen neotočím, ale i chvíli zůstanu. S přítelem rekonstruuje byt, takže nás čeká jeho zařizování. Také se chystám psát fantasy knihu. Nechci nic moc prozrazovat, ale motá se to kolem reinkarnace.



plán tam ovšem je a budu se ho držet zuby nehty. Už to odkládám dost dlouho.

Kam jste jezdili s rodinou, když jste byla malá?

Moje první dovolená byla v Tunisu a byl to dokonce můj první let letadlem. Brácha se pak hned rozhodl, že bude pilot a tenhle sen si splnil. Pak klasicky Bibione, Egypt, Kanáry, Barcelona, Řím... Myslím, že díky tomu tolik miluju cestování. Jezdili jsme opravdu hodně. I na hory a do Alp. Ráda na to vzpomínám.

Jakou nejdobrodružnější dovolenou jste podnikla?

No... Ono to nakonec tak dobrodružné nebylo. Ale v říjnu jsem byla s kamarádkou v Libanonu. Zrovna, když jsme tam přijely, začaly protivládní demonstrace a všude byl šílený humbuk a bordel. Na ulicích hořely popelnice, kamení a odpadky. Z měst se nedalo dostat ven, takže jsme byly zaseknuté na jednom místě. Taková menší příprava na karanténu. (směje se) Ale nakonec se nám podařilo dostat do jedné malé vesničky v krásném údolí. Tak jsme viděly alespoň něco. A pak také minulý rok v Egyptě, kdy jsem se poprvé potápěla s kyslíkovou lahví. A dostalo mě to tak, že bych se teď potápěla pořád. Musela jsem ale překonat velký strach z neznáma. Stálo to za to.

Cambridge Weight Plan®

KOMPLEXNÍ VÝŽIVOVÝ PROGRAM

DIETA ŠITÁ NA MÍRU

Vaším osobním poradcem!



Vstupní konzultace s výživovým poradcem zdarma na:
www.cambridgeweightplan.cz



Nejste v tom sami!
Výživový poradce,
který motivuje a je
tu vždy pro Vás.



Jídla, která chutnají
a **jídelníček**, který
šetří váš čas.

**Zapojení
pohybu.**



Klinické studie
potvrzující výsledky.



Pokud hledáte způsob, jak zredukovat hmotnost, udržet se fit nebo celkově změnit životní styl, odpovědí je Program Cambridge Weight Plan. Kombinace osobního poradenství, klinicky ověřených postupů a vyškolených odborníků vám pomůže tyto cíle dosáhnout velmi efektivně a v krátkém časovém horizontu.

Ing. Lukáš Vrána, specialista na výživu / znáte z pořadu Tlouštíci



BEZ CVIČENÍ



TO NEPŮJDE



KDO Z NÁS SE ALESPŮJ JEDNOU V ŽIVOTĚ NESNAŽIL ZHUBNOUT. LADNÉ KŘIVKY A IDEÁLNÍ VÁHA JSOU SNEM SNAD KAŽDÉ Z NÁS. A KAŽDÁ Z NÁS VÍ, ŽE ZADARMO NAŠE VYSNĚNÉ PROPORCE ROZHODNĚ NEJSOU. POKUD TO ZKRÁTKA S HUBNUTÍM MYSLÍTE VÁŽNĚ A CHCETE ZHUBNOUT NATRVALO, BEZ CVIČENÍ TO NEPŮJDE.

Otázkou v první řadě je, na jaké cvičení bychom se měli zaměřit. Obecně platí, že mezi nejúčinnější cviky na hubnutí patří tzv. kardio cviky, díky kterým budete spalovat právě tuky, a to je přesně to, čeho se chcete zbavit.

KARDIO CVIKY

Při cvičení kardio cviků se tuková tkáň začne spalovat již po 20–30 minutách cvičení. Nejdůležitější ale při takovémto cvičení je zachovat si správnou tepovou frekvenci. Cvičit byste měli mezi 60 až 65% maximální tepové frekvence. A jak zjistit svoji maximální tepovou frekvenci? Pokud jste ženou, odečtete svůj věk od čísla 226. Muži věk odečítají od čísla 220. Svou maximální tepovou frekvenci již máte a teď už zbývá jen výčet cviků, které se na spalování tuků nejvíce hodí. A mezi ty patří: Jízda na kole (ne naplno), jízda na rotopedu, spinning a běh. Při těchto cvicích je dobré si hlídat onu optimální tepovou frekvenci. Pokud máte za sebou např. půlku běhání nebo nějaký ten kilometr na kole, zastavte a nahmatejte si svůj tep na ruce. Stačí mrknout na hodinky a změřit počet tepů za 15 vteřin a vynásobit čtyřmi. Tohle je vaše tepová frekvence při výkonu. Pokud se pohybuje okolo 60 až 65 % vaší maximální tepové frekvence, cvičíte naprosto správně a vaše tuky se spalují nejrychleji.



Intenzita cvičení

Ideální doba cvičení je 30–50 minut 2–3krát týdně, což po určité době může být nudné. A to bývá problém, protože cvičení nás v první řadě musí bavit, nesmíme se do něj nutit. Proto já osobně coby dlouholetá příznivkyně fitness doporučuji tato cvičení kombinovat s jiným aerobním cvičením. Velmi populární je v poslední době například zumba. Určitě jste o ní slyšeli. Jedná se o sportovní aktivitu, spojující posilující cviky s kombinací tanečních kroků za doprovodu latinsko-americké hudby. Kombinace rychlých a vášnivých tanců, jako je samba, salsa, mamba, či tango ve spojení posilovacích cviků zaručuje velmi intenzivní, a hlavně velmi zábavnou variantu formování vašeho těla.

Průběh lekce

Většina klasických lekcí zumbly trvá kolem jedné hodiny, kdy se s pomocí instruktora nejdříve zahřejete, a to na pomalejší hudbu s menší intenzitou i jednoduššími kroky. Postupem času se intenzita zrychluje, kroky jsou náročnější, ale nemusíte se bát, že tempo bude neúnosné. Zhruba v půlce hodiny jsou sestava i hudba nejrychlejší. Cílem zumbly je totiž střídání pomalejšího a rychlejšího tempa, díky čemuž je cvičení nejefektivnější. Nejen proto, že se zapojí

velké spektrum svalových skupin, ale hlavně dochází k neoptimálnějšímu spalování tuků.

Druhy zumbly

- Zumba Basic Steps Level 1 – základní kroky zumbly, vhodné pro začátečníky.
- Zumba Basic Steps Level 2 – rychlejší a náročnější cvičení, více tanečních kroků.
- Zumba Gold – zumba určená starším nebo obézním lidem, kde se vyžaduje mírnější přístup při cvičení.
- Zumba Toning – kombinace posilovacích a tanečních prvků za účelem spalování kalorií a zároveň tvarování těla, při cvičení se používají malé činky.
- Aqua Zumba – zumba vhodná například pro lidi po nemoci nebo jako rehabilitace, jelikož cvičení ve vodě je pro tělo příjemnější.
- Zumbatomic – cvičení určené dětem od 4 let do 12 let. V České republice existují také kurzy, které jsou určené i starším dětem.

Až potud jsme se věnovali kardiocvičení, pozadu ale nesmí zůstat ani naše svaly. Po kardio cvičení bychom se měli alespoň pár minut věnovat partiím, které nás nejvíce trápí, což u většiny žen bývá břicho. Základní

„Made with love for health“



10%
sleva

na celý
sortiment e-shopu
Kód: zdravě
s Goldfitness

www.goldfitness.cz

maloobchod & velkoobchod
Kamenná prodejna: V olšínách 78, Praha 10

CO JE U FITNESS TRÉNINKU DŮLEŽITÉ?

- Prověření zdravotního stavu (tzv. Body-Check) – dobré pro lidi, kteří se ke sportu vrací po delší přestávce, začínající sportovce nebo pro sportovce v pokročilém věku.
- Stanovení cílů – každý by si měl stanovit, proč a čeho chce dosáhnout a dle toho postavit trénink a jídelníček.
- Opatrný start – člověk je nažhavený začít, ale přecení své síly a tím se odradí. To je špatně, začít se musí opatrně, s lehkými zátěžemi, procházkou, krok za krokem.
- Rozvržení zátěže – i to je velice důležité. Při nízké zátěži se výsledky nedostaví, při vysoké zátěži hrozí zdravotní rizika v podobě natažených svalů, přetížení organismu, dehydratace.
- Zůstat fit – s porcí knedla, vepřa, zela se tělo srovná tak druhý den, proto je třeba jíst zdravě, lehce, častěji. Tělo, resp. svaly vždy protáhnout, a to jak před, tak po tréninku.
- Motivace nade vše – ve dvou se trénuje lépe, stanovte si přesný čas, stanovte si reálné cíle, vnímejte své zdraví, kondici, časové indispozice.

pravidla pro jeho efektivnější tvarování jsou následující: Zredukujte tučná jídla ve vaší stravě, snažte se pohybovat každý den (choďte po schodech, chodte na rychlé procházky se svým psem, dělejte sedy lehy), sledujte energetický příjem v potravě tzv. KJ – „kilodžauly“ – příjem by měl být menší než výdej

ZÁKLADNÍ A NEJÚČINNĚJŠÍ CVIKY NA BŘICHO

Cvik, při kterém se velmi dobře posílí břicho, je šlapání na kole v leže. Lehnete si na záda, ruce dejte podél těla a svými nohama dělejte pohyb, jako kdybyste šlapali na kole. Dalším velmi efektivním cvikem na břicho je přitahování kolen k hrudi. Lehnete si na záda a natáhněte nohy. Ruce jsou podél těla. Nohy jsou u sebe a pomalu se pokrčují směrem k hrudníku. V této poloze se zase pomalu vracíte do natažení. Cvik lze zefektivnit tím, že při natahování nohou je nepoložíte na zem, ale necháte je jen kousek nad zemí. Cvik opakujte dokola. Dalším a asi neznámějším cvikem na břicho jsou sedy lehy. Ty je nutno provádět pomalu a bez trhavých pohybů. Lehnete si na záda, ruce dejte křížem na prsa a pokrčte se v kolenou. Pomalinku zvedejte trup s tím, že při zvedání zůstane bederní část zad na zemi. V krajní poloze byste měli cítit pálení v oblasti břicha. Cvik opakujte. Nezapomeňte, cvičte pomalu a v tempu. Nikam nespěchejte. Pokud jste

vytrvalí a cílevědomí, výsledky se určitě brzy dostaví.

ZÁKLADNÍ FITNESS REŽIM

Nemyslete si ale, že tím vaše snažení končí. Neměli bychom cvičit jen proto, že chceme zhubnout, ale především proto, abychom byli fit a cítili se fajn. A toho cvičením určitě dosáhneme. Proto by se cvičení a jakýsi základní fitness režim měly stát součástí našeho života stejně jako třeba ranní hygiena. Fitness lze definovat jako všeobecnou životaschopnost člověka a jako schopnost provádět aktuálně zamýšlené činnosti. Přinese vám vytrvalost, sílu, pohyblivost a koordinaci. Být fit je ale i životní filozofií, je to soulad se sebou samým a se svým okolím, je to radost ze života a schopnost vyrovnávat se se všemi nástrahami.

NEBOJTE SE POSILOVÁNÍ

Obzvláště ženy někdy mívají problém s tím, začít chodit cvičit do fitness centra a posilovat. Krásně o tom hovoří fitness trenér Karel Šedivý: „Pokud jde (nejen) o tvarování postavy, je posilování jednou z nejúčinnějších forem cvičení. A to je dobrá zpráva. Činky i stroje jsou jedinečnými pomocníky při nabírání svalové hmoty, redukci podkožního tuku, vylepšení souměrnosti a získání esteticky líbivých tvarů. Díky promyšlenému používání zátěže a správně sestavenému tréninku lze vnější vzhled výrazně změnit, vylepšit a upravit. Ruku v ruce by měla jít minimálně po mnoha letech strávených v posilovně i jakási vedlejší linie sledující na rozdíl od prvotních estetických cílů i hledisko toho, co nám posilovna druhotně přináší – tedy zdraví, pohodu, radost ze cvičení a jedinečný životní styl. Smyslem je na sobě vždy tvrdě pracovat, současně tělo ale kvůli dvěma či třem kilogramům svalové hmoty navíc neúnosně nepřetěžovat. Krátkodobě možná, protože i maximum je potřeba si někdy vyzkoušet, jelikož bez jeho nalezení nemusíme pocítovat osobní spokojenost. Dlouhodobě však nikoliv, protože neustálé extrémní přetěžování těla bez ohledu na roky strávené v posilovně se může paradoxně odrazit na zdraví. Nalézt onu správnou míru nemusí být snadné, navíc pro každého může mít taková míra jiný



LÁHEV

která vás naučí milovat vodu



INFORMOVANÁ i9 LÁHEV

Revitalizuje vodu na úroveň přírodního zdroje.

Zvyšuje energii vody, zlepšuje pitný režim, vyrobena z kvalitního skla, chráněna silikonovými kroužky.

Poznik[®]
FOR A HEALTHY AND BALANCED LIFE

VITAORA s.r.o., distributor produktů
POZNIK pro Českou republiku,
Na Pátku 122, 33701 Rokycany

www.vitaora.cz

rozměr. Vodítkem mohou být intuice a vnitřní pocity.

Inspirujte se jinými sportovci a nacházejte díky nim potřebnou motivaci. Současně však nikomu chorobně nezávidíte jeho tělo a važete si toho svého. Bez ohledu na proporce, které můžete vydatně zlepšit pomocí cvičení, vám přineslo, přináší a bude přinášet pocity, zážitky i radost ze života. Vychutnávejte si štědrá dávkou emocí díky posilování, užívejte si ohromujících vizuálně-estetických změn, buďte k sobě v tréninku i dietě důslední a odvádějte jen poctivou práci, přesto nezapomínejte na jedno. Je to vaše tělo, které vám všechny ty úžasné zážitky včetně posilování nabízí. A proto jej mějte rádi...“

BEZ ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ TO ALE NEPŮJDE

Samozřejmostí by mělo být, že ke cvičení trochu pozměníte i svůj jídelníček. Jak moc vám trochu napoví BMI index. Pokud máte jen lehkou nadváhu, nemusí být změna nějak dramatická – zřejmě už nějaké zásady v životě respektujete. Pokud ale patříte už do pásma obezity, musíte se sebou začít něco dělat...

Jak ale definovat, co je vaše ideální hmotnost? Odpovědět na tuto otázku je i není jednoduché. Existují obecné formulky, podle kterých se dá vypočítat ideální hmotnost jedince. Například známý Brockův index říká, že bychom měli v dospělosti vážit tolik, kolik měříme mínus 100. Ženy by si měly od tohoto výsledku odečíst asi 10 %, muži mohou dokonce i 10 % přičíst. Velice často pro rychlou orientaci užíváme Queteletův index tělesné hmotnosti BMI. Při výpočtu BMI vycházíme opět z tělesné výšky a celkové hmotnosti ($BMI = \text{kg}/\text{m}^2$). Optimální rozmezí BMI pro ženy leží mezi hodnotami 18,5–24, u mužů 20–25. Má-li žena 60 kg a měří 165 cm, vyjde nám BMI 22,05 a vše je v pořádku. Bohužel však BMI nedokáže zhodnotit „kvalitu“ hmotnosti. Podle indexu tělesné hmotnosti nepoznáme, čím jsou celkové kilogramy vytvořeny. Většina lidí má zvýšenou hmotnost díky vysokému množství tělesného tuku. V těchto případech se dá podle BMI orientovat. Ovšem u některých jedinců (typicky u sportovců silových disciplín) nelze při výpočtu ideální váhy BMI používat. Takový



Dejte si čas na každé jídlo a žvýkejte pomalu. Možná tak zjistíte, že není nutné spořádat tolik jídla, jako když jíte rychle.

kulturista před soutěží, který má 110 kg a měří 180 cm, dosahuje BMI 33,95 a měl by být zařazen do oblasti obezita I. stupně. Rozhodně se však o obezitu v tomto případě nemůže jednat. Při určení procenta tělesného tuku (např. pomocí bioelektrické metody) zjistíme, že se pohybuje někde kolem 5 %. Přitom optimální rozmezí pro muže mladšího

věku se udává mezi 8–20 %. Takovýchto případů, kdy se nedá BMI při určování ideální hmotnosti užít, je spíše poskrovnu.

ZDRAVĚ, NE DRAVĚ!

Na výběr tak v létě máme víc než dost aktivit. Všechny však vyžadují jakousi fyzickou zdatnost či kondici. Samozřejmě jsme si již řekli, že nejde o výsledky, ale o to, že se zúčastníme. Pokud však žijete aktivním životem v pohybu, měli byste na to jít zdravě a ne dravě. Tedy nelze očekávat, že naše tělo nikdy nebude unavené, že nikdy nepocítíme bolest, pokud to se sportem přeženeme, a že sport je jen zdravý. Fyzická aktivita je zdravá, ale sport někdy přináší i různá rizika jako je třeba svalová horečka, bolest kloubů a zad, či spálená kůže, pokud hrajeme třeba volejbal na přímém slunci. Je tak potřeba se zamyslet, co tělu dáme na oplátku za to, že nám tak skvěle slouží. A k tomu jsou určeny potravinové doplňky, ochranné pomůcky pro sportovce, ale i vhodná kosmetika a vyvážená strava. Pojdme na to – jasně a přehledně.

1 Správný pitný režim

Ne nadarmo se už na základní škole učíme o koloběhu vody. Jeden, na první pohled menší koloběh vody, totiž probíhá i v našem těle. Vodní bilance, která je neustále v pohybu, by měla být asi 2,5 litru v jejím příjmu i výdeji. Tolik se vyloučí tekutin průměrně za den močí, pocením, dýcháním a stolicí. Část z tohoto množství si tělo zvládne samo metabolizovat a v těle zachovat, ale na nás je, abychom zbylou část doplnili. Stravou a přímo ve formě tekutin bychom každý den měli přijmout alespoň 1,5 litru vody. Pokud to tak neděláme, nejde totiž jen o to, že pokud člověk dostatečně nepije, může nejen v horkém počasí i omdlít, nebo si zadělat na těžký úpal, šok, přehřátí i oběhové selhání, ale mírnou dehydratací či jinou komplikací. Už se ztrátou 2 % tělesné hmotnosti na bázi tekutin ztrácíte až 20 % svého výkonu. A nemusíte zrovna fyzicky pracovat, vaše výkony to ovlivní i při práci u počítače. Signál žízně přichází, pokud jste ztratili už 1–2 % tělesných tekutin. Je nutné tedy pít pravidelně. Kolik byste měli denně vypít tekutin zjistíte jednoduchým výpočtem. Na každých

15 kilogramů vaší tělesné váhy byste měli denně zvládnout přijmout 0,5 litru tekutiny. Ukázkový výpočet při hmotnosti 75 kg by pak mohl vypadat takto:

$75 : 15 = 5 \dots 5 \times 0,5 = 2,5$ litru

Při zvýšené fyzické zátěži ztratíte za den i 5 litrů tekutin. Pokud si nasadíte tvrdší dietní režim plný vlákniny, je třeba myslet na to, že ta na sebe váže vodu. Při cíleném hubnutí, při kterém se pravidelně a intenzivně hýbete a zapojujete stravu plnou bílkovin a vlákniny je třeba doplňovat nejen dostatek tekutin pravidelně.

Zdravý rozum nám ale velí, že hlavní složkou pitného režimu by měla být čistá pramenitá voda. Moderní zacházení s vodou, rozvody, armatury a znečištění bohužel způsobují, že se voda stává "mrtvou", a tak ztrácí svoji přirozenou vitalitu, samočisticí a antibakteriální vlastnosti. Tato voda, která ztratila bioenergií, se živým organismům daleko hůře vstřebává. Tím je tělo nucené využívat vlastní energetické zásoby, aby vodě vrátilo její biokvalitu a mohlo ji plně využít pro nesmírně důležité životní funkce. To znamená, že imunitní systém organismu musí tuto škodu napravit, a to využitím energetických rezerv, což způsobuje, že jsme často unavení a náchylní na nemoci. Řešením je tzv. informovaná voda. Proces informování pomáhá vrátit vodě bioenergií a vibraci vody do jejího přirozeného (živého) stavu. Ale co to vlastně informovaná voda je? Je to voda se zakódovanými, pečlivě vybranými soubory informací (pozitivních vibrací), jako například mantry, melodie, citáty, modlitby, světlo, čísla, barvy apod., které se navzájem ovlivňují a podílejí se na vytváření úplné harmonie. Informovaná voda pomáhá organismu získat zpět jeho přirozenou rovnováhu a tím pomáhá zlepšit tělesný i duševní výkon.

Nemohou si ji vynachválit nejen sportovci, ale i lidé, na které jsou kladeny velké nároky. Informovaná voda vzniká tzv. TP technologií TP technologie je kombinací několika vědeckých procesů, při kterých dochází k ovlivnění sítě navzájem spojených molekul v různých materiálech (voda, sklo, plast, kov a další) prostřednictvím informací nebo kódu.

Díky přesné aplikaci TP technologie je možné vybrat, zesílit a vytisknout konkrétní energetické informace (vibrace) k jakémukoli

předmětu. Informace jsou vytištěné v číslech, kde každé číslo obsahuje stovky skupin informací. Konečným výsledkem je kombinace důkladně vybraných souborů informací.

TP technologie byla vyvinuta týmem světových vynálezců, kteří během 30 let vývoje a inovací této technologie obdrželi více než 90 mezinárodních ocenění a uznání.

2 Správná životospráva

Tento bod je pro zdravé sportování nesmírně důležitý. Jen těžko se vám bude cvičit po tom, co sníte dva hamburgery, pizzu a tři palačinky. Neznačená to, že si tu a tam nemůžete dopřát nějaké nezdravé jídlo nebo sladkost. Správná životospráva je založena na tom, že převážně jíte zdravé jídlo. Nikoliv na tom, že držíte dietu nebo nesmíte vůbec nic tučného. Diety jsou pak všeobecně také nezdravé, protože většinou se skládají z monotónních potravin, chudých na minerály, vitamíny, ale i cukry a tuky. Ano, i cukr a tuk potřebujeme. Můžete ale volit ty zdravé – například cukr v ovoci, nebo tuky z potravin, jako je avokádo či ryby. Váš jídelníček by měl být vyvážený a obsahovat minerály, vitamíny, tuky, cukry, oleje, omega-3 mastné kyseliny. Skvělou volbou jsou také oříšky, které mnozí dietáři možná zavrhnou, ale obsahují zdravé tuky a jsou přínosem pro naši psychiku.

A jak poznáte, že jíte zdravě a vyváženě, pokud nechcete číst složení na každém obalu nebo počítat kalorie? Jednoduše si dejte čas

na každé jídlo a žvýkejte pomalu. Možná tak zjistíte, že není nutné spořádat tolik jídla, jako když jíte rychle. Pokuste se jíst co nejvíce čerstvých surovin, které nejsou tepelně upravené či zmražené – čerstvé ovoce a zeleninu. Nezapomínejte na výběr opravdu kvalitního masa, a hlavně na ryby. Nebojte se těch správných tuků. Pokud se hýbete, spálíte je raz dva a tělu tím dodáte potřebnou energii.

3 Potravinové doplňky

Kolagen

Kolagen, v tabletkách či v prášku pro přípravu nápoje, by měl mít po ruce snad každý sportovec. Je velmi důležitý pro naše svaly, šlachy a klouby. Navíc dodává také na krásu. Zamezuje tvorbě vrásek, podporuje růst nehtů a zlepšuje kvalitu vlasů. Kolagen sice máme v těle přirozeně, ale bohužel, zhruba po 25. roce života se tvoří čím dál méně. Po čtyřicítce by pak měl být povinnou výbavou každého z nás. Můžete tak předejít ošklivé bolesti kloubů a zad na stáří.

Vitamín C

Vitamín C je velmi důležitý pro naše tělo. Přirozeně jej naleznete v citrusech – citróny, mandarinky, grapefruity či pomeranče. Obsahují ho však i kiwi, petržel, kapusta a další ovoce a zelenina. Ale ruku na srdce, kdo jich

Aloe Vera

Aloe vera je dobrá pro náš organismus, ale také pro kosmetické účely. Její dužnaté listy, tvořeny až z 96 % vody, obsahují přes 200 účinných látek. Aloe vera můžete použít například pro rychlejší hojení ran a jizev – na odřená kolena při sportu či pádu z bruslí. V kosmetických přípravcích také redukuje tvorbu vrásek a hydratuje pokožku – užívá se například pro denní a noční krémy.

Doporučuje se však užívat také jako doplněk stravy, jelikož napomáhá správné funkci a průchodnosti střev, zabraňuje dehydrataci, a působí jako ochrana před překyslením žaludku. Má také antivirové účinky a působí na hladké svalstvo trávicích orgánů. Pokud se rozhodnete pro pití šťávy z aloe vera, pak se můžete těšit na zlepšení stavu vašeho astmatu, nebo na odstranění problémů se zácpou a s trávicími potížemi. Napomáhá také při léčbě diabetes a je prevencí před vznikem rakoviny. Vždy dodržujte doporučené dávkování.



spořádá denně dostatečné množství? Můžete si jej pořídit v tabletkách nebo v prášku, stejně jako kolagen, ale také v šumivých tabletkách jako nápoj. Naleznete ho snad v každé drogerii. Podporuje vstřebávání těžkých kovů a pro tělo působí jako antioxidant. Také spolupomáhá vytvářet kolagen v těle. Jeho nedostatek se projevuje například špatným hojením menších ranek, vypadáváním vlasů, bolestí kloubů, chudokrevností, nebo u dětí nepokojným chováním.

Vitamíny B

Jelikož vitamínů B máme více, všeobecně je označujeme jako B-komplex. Tyto stejnojmenné tabletky opět seženete v lékárně či v drogerii. A na co nám vitamíny B jsou?

B1 (thiamin): je důležitý pro náš metabolismus – transformuje živiny na energii.

Obsahuje ho vepřové maso, obilné klíčky a slunečnicová semínka.

B2 (riboflavin): je taktéž důležitý pro energetický metabolismus a působí jako antioxidant.

Obsahují ho vnitřnosti, houby a hovězí maso.

B3 (niacin): je důležitý pro buněčnou signalizaci a při opravách či tvorbě DNA. Přírodním zdrojem je tuňák, kuřecí maso a luštěniny.

B5 (kyselina pantotenová): pomáhá získávat energii z potravin, redukuje cholesterol a je důležitým vitamínem pro tvorbu některých hormonů.

B5 obsahují játra, ryby, avokáda nebo kvalitní jogurty.

B6 (pyridoxin): podílí se na tvorbě červených krvinek a neurotransmiterů. Je také důležitý pro metabolismus aminokyselin. Obsahují ho brambory, cizrna beraní a losos.

B7 (biotin): Biotin je pomocníkem pro krásné vlasy, nehty a pleť. Důležitou roli však hraje také při metabolismu tuků a sacharidů.

Přírodně ho obsahují kvasnice, vejce, losos, sýry nebo játra.

B9 (folát, kyselina listová): podporuje správný růst buněk. Kyselina listová také pomáhá při tvorbě červených a bílých krvinek, při dělení buněk, a při zpracování aminokyselin v těle. Obsahuje ji listová zelenina, játra nebo fazole.

B12 (kobalamin): je důležitým vitamínem pro správnou funkci nervové soustavy, pro tvorbu DNA a červených krvinek. B12 obsahují potraviny živočišného původu – maso, vejce, plody moře nebo mléčné výrobky.

Dopřejte si dostatek kvalitního masa, šunky, ryb, vajíček, mléčných výrobků nebo luštěnin.

Beta-karoten

Ačkoliv beta-karoten není pomocníkem pro naše svaly a klouby při sportu, je důležitý.

Protože se bavíme převážně o letních sportech, které vykonáváme při pobytu venku, tedy i na slunci, budete jej potřebovat.

Beta-karoten je pomocníkem pro naši pokožku a její zdravé opalování se. Nejen, že se při jeho konzumaci až tak nespálíte, ale vaše pleť také zůstane opálená po delší čas. Jeho užívání se doporučuje klidně i 3 měsíce předtím, než nastane letní sezóna. Je také antioxidantem a chrání tělo před působením škodlivých volných radikálů, a vzniká z něj vitamín A.

Magnézium

Magnézium, pod jiným názvem hořčík, je velmi potřebný minerál pro náš organismus. Pokud jej v těle nemáme dostatek, můžeme pociťovat bolest hlavy či svalové křeče po fyzické námaze. Má vliv na správné soustředění se. Dokonce ovlivňuje kvalitu sexuálního života, protože zejména u mužů hraje důležitou roli ve vícero hormonálních procesech. Působí tak na kvalitu erekce.

Ovlivňuje i stav naší psychiky a při nedostatku hořčíku v těle dochází v extrémních případech ke stavům deprese či k vyvolání astmatického záchvatu. Jeho zdrojem je jehněčí a kuřecí maso, fazole, hrách, brokolice, špenát, banány či datle. Můžete si jej pořídit v tabletkách nebo jako šumivý nápoj.

KALORIE – POČÍTAT ČI NEPOČÍTAT?

Nutriční terapeutka Mgr. Tereza Havlíková na blogu Goodie se velmi zajímavě postavila k omílanému tématu, zda striktní počítání kalorií skutečně vede ke snížení hmotnosti a zdravé postavě. Pojďme se podívat na její názor:

„Na počátku se počítání kalorií jeví jednoduše. Stáhnete některou z mobilních aplikací a pustíte se do plnění jednotlivých makroživin.

Začněme tím pozitivním: hlavně ze začátku snahy zhubnout to může být skvělým nástrojem pro to, abyste si vytvořili jakýsi přehled o živinách v potravinách a jídlech. Snáze se také naučíte odhadovat porce. K tomu, abyste z tabulek dostali výstup, který odpovídá realitě a posune vás dál, je ale třeba zapisovat jídlo, které sami zvážíte a uvaříte.

Nemá příliš smysl zapisované jídlo pouze odhadovat: vložek v ranní ovesné kaši mohlo být 70 g, a ne vámi zapsaných 50 g, zálivka na salát v restauraci mohla obsahovat 15 ml oleje a ne 5 ml.

A co pokud prostě počítat nechci? Jestliže je vám počítání kalorií úplně proti srsti, a přesto byste před létem rádi něco zhubli, máme pro vás pár jednoduchých tipů:

1) ZAMĚŘTE SE NA BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou pomyslnou královnou všech živin při hubnutí. Dokážou zrychlit spalování tuků a zamezí pocitu hladu, díky čemuž budete hubnout snadněji.

Děje se to z toho důvodu, že tělo potřebuje více energie na spálení bílkovin, než tomu je u sacharidů nebo tuku.

Dostatek bílkovin v jídelníčku v kombinaci se silovým tréninkem vám pomůže nabrat svalovou hmotu, díky které budete více spalovat i v klidovém režimu.

Příjem bílkovin v redukci by se měl pohybovat v množství 1,6–2,4 g B/kg hmotnosti. Dopřejte si proto dost kvalitního masa, šunky, ryb, vajíček, mléčných výrobků nebo luštěnin.



Metabolic Balance: Přirozená cesta ke zdraví a vitalitě

KAŽDÝ JSME JINÝ: MÁME RŮZNOU STAVBU TĚLA, ŽIVOTNÍ STYL I GENETICKÉ DISPOZICE A NACHÁZÍME SE V RŮZNÝCH ŽIVOTNÍCH FÁZÍCH. ABY VĚCI FUNGOVALY KONKRÉTNĚ PRO NÁS, MUSÍ BÝT NA MÍRU. Z TOHOTO POZNATKU VYCHÁZÍ I METABOLIC BALANCE, OSVĚDČENÝ PROGRAM PRO ÚPRAVU METABOLISMU A SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI. JEHO NEZANEDBATELNOU VÝHODOU PŘITOM JE, ŽE ZÁROVEŇ VÝRAZNĚ ZVYŠUJE ENERGII A PSYCHICKOU POHODU.

Program vznikl v Německu na základě dlouhodobého odborného výzkumu a je založený na individuálně nastaveném plánu stravování. Jen dobře vyvážená strava dodává tělu veškeré potřebné živiny a současně nezatěžuje trávicí systém. Co ale náš organismus přesně potřebuje, není jen zdravá strava jako taková.

Některé potraviny nám totiž nemusí svědčit, ačkoli jsou zdravé, a jiné zase náš jídelníček úplně opomíjí. Víc než kde jinde zde platí, že co člověk, to unikát. Metabolic Balance proto při sestavování vyvážené stravy zohledňuje hodnoty zjištěné z detailního krevního testu.

Inspirujte se příběhem moderátorky a blogerky Petry Krajčínovič



Kolem pětadvaceti kilo, kdy měla navrch pětadvacet kilo, se Petra Krajčínovič rozhodla, že to tak nenechá a udělá ve svém životě radikální změnu. Proti ní byl zpomalující se metabolismus, a navíc za sebou měla nevalné zkušenosti s několika dietami. Skoro už ani sama nevěřila tomu, že by se jí skutečně mohlo podařit zhubnout. „Vzpomínám na klíčový moment, který nastartoval změnu mého životního stylu:

když jsem se viděla na fotce z televizní obrazovky, kterou cvakla moje kamarádka. Chtěla vyfotit šperk, který mi zapůjčila do vysílání. Utrpěla jsem šok. Rozbrečela jsem se. Dostavily se ambivalentní pocity: ohromná úleva – konečně vidím pravdu, a mocné zklamání – do čeho jsem se to ‚vyžrala‘.“

Petře bylo jasné, že bez konzultace s odborníkem se nejspíš neobejde: „Po pečlivém zvážení, komu svěřím do rukou své zdraví, jsem našla Metabolic Balance, což je podle mě nejlepší program pro úpravu látkové výměny na trhu. Konečně jsem se dostala z bludného kruhu. Po letech jsem začala pořádně jíst a sportovat. Tělo je fantastický stroj s dokonale probíhajícími chemickými procesy. Aby je ale mohlo spustit, musí být nejprve samo dostatečně vyladěné – a právě s tím mi pomohl program Metabolic Balance. Jím dobře, velmi chutně a tělu dodávám přesně to, co potřebuje. Po deseti měsících mám dole 25 kg a už mě nebolí kolena, zato energie mám na rozdávání.“



V čem se Metabolic Balance odlišuje od ostatních programů a diet? Odpověď tkví vlastně už v samotném názvu: jde o rovnováhu. „Dlouhodobě mi v hlavě rezonuje slovo balanc – rovnováha. Snažím se ji teď nenásilně dodržovat v osobním i profesním životě,“ říká Petra a dodává, že program Metabolic Balance tak pozitivně ovlivnil i další oblasti jejího života.

2) HLÍDEJTE VELIKOST NÁDOBÍ, ŽE KTERÉHO JÍTE

Lidský mozek je neustále předmětem bádání, jehož výsledkem jsou často zajímavé a fascinující poznatky.

Je to právě mozek, kdo určuje, jestli byste měli nebo neměli jíst.

Ve vztahu k jídlu svoji hlavu můžete oklamat jednoduchým trikem. Psychologové totiž přišli na to, že pokud použijete velké nádoby, váš mozek si bude myslet, že jste snědli málo jídla. A tato analogie funguje i naopak: použijte menší talíř a budete spokojenější a sytější.

3) HRAJTE SI S KALORICKOU DENZITOU POTRAVIN

Hlad je nepřítelem každého, kdo se snaží hubnout. Vůbec k němu nemusí docházet, pokud si osvojíte tento trik. Cílem je jíst velké porce za málo kalorií.

Využijte proto potravin s vysokým obsahem vody. Typicky se jedná o zeleninu. Té byste v různých úpravách měli denně sníst alespoň 300–400 g. Nyní v sezóně střídejte zeleninu čerstvou, grilovanou, pečenou nebo dušenou. Nebojte se ji také schovat třeba do sladkých jídel a pečeni: známou klasikou je mrkvový dort nebo cuketový perník.

Zelenina navíc obsahuje hodně vlákniny, která se spolu s výše zmíněnými bílkoviny postará o pocit sytosti. A vás tak nebude honit mlsná hodinu po tom, co jste vstali od oběda.

4) NEUKRAJUJTE ZE SVÉHO SPÁNKU A PRACUJTE SE STRESEM

Být věčně unavený a nevyspalý je už skoro společenskou normou. Valíme si na sebe víc a víc povinností, chceme stihnout všechnu práci světa, a proto se spánek na žebříčku priorit propadá níže a níže.



Na počítání kalorií si stáhněte některou z mobilních aplikací a pusťte se do plnění jednotlivých makroživin.

Přítom spánek je pro hubnutí nesmírně důležitý a ukazuje se, že jeho chronický nedostatek je klíčový pro rozvoj obezity. Pokud na kvalitní spánek kašlete, mnohem pravděpodobněji také budete mít hlad a chuť na sladké. Na svědomí to má narušená rovnováha mezi hormony, které řídí pocit sytosti a hladu: leptinem a ghrelinem. Popsali byste svůj život jako velmi stresující?

5) NENECHTE SE U JÍDLA RUŠIT

Určitě se vám někdy stalo, že jste si u televize otevřeli sáček oříšků a podívali jste se mu na dno dříve, než jste chtěli. Kromě toho, JAKÉ jídlo jíte, je neméně důležité, JAK ho jíte. Pokud jíte, soustřeďte se opravdu jen na jídlo: jezte ho u jídelního stolu, nepracujte u toho, nesjíždějte

na telefonu videa roztomilých kočiček a nekoukejte na televizi. Uvidíte, že jídlo najednou budete vnímat úplně jinak. Také si dříve uvědomíte svoji sytost a odložíte příbor předtím, než se přejíte k prasknutí.

6) POZOR NA TEKUTÉ KALORIE

Voda tvoří podstatnou část našeho těla. Proto není divu, že hraje důležitou roli v našem životě. Určitě znáte rčení, že hlad je někdy převlečená žízeň. Proto myslte na dostatečný pitný režim v množství alespoň 30–40 ml na jeden kilogram tělesné váhy. Pokud sportujete a je horko, mělo by to být ještě více.

Asi vás nepřekvapím, že nejlepší je sáhnout po čisté vodě. Pro zpestření můžete přidat různé druhy čajů. V létě je můžete i vychladit, přidat ovoce a připravit si tak domácí variantu ledového čaje.



OHLEDUPLNÝ ENERGY DRINK



- ✓ **EKOLOGICKÉ POUŽÍVÁNÍ**
- ✓ **VHODNÉ PŘI PRÁCI, SPORTU I STUDIU**
- ✓ **ÚČINNÉ PŘÍRODNÍ EXTRAKTY**
- ✓ **BEZ CUKRU**



K DOSTÁNÍ I SAMOSTATNÁ VÍČKA NA WWW.ESCALATE.CZ





První kapitola Mistrovství světa formule 1 se začala psát v květnu roku 1950 při Velké ceně Británie na okruhu Silverstone. Už před tímto klíčovým datem existovala formule 1, jen neměla vlastní šampionát a za umístění v závodě získávali jezdci jen peněžité odměny, nikoliv body do průběžného pořadí šampionátu. Formule 1 zavítala v září 1949 i do Brna

na Masarykův okruh, bohužel se jednalo o první a poslední případ, kdy slavné monoposty oficiálně závodily na území České republiky, potažmo Československa.

JEDNA SEDMINA BODU

Dřevní doba F1 je v mnoha ohledech podivná až úsměvná, poplatná tehdejší době bez moderních technologií. Kromě bodového hodnocení za umístění



PODIVUHODNÉ PŘÍBĚHY FORMULE 1

MISTROVSTVÍ SVĚTA FORMULE 1 LETOS SLAVÍ JUBILEJNÍ SEDMDESÁTKU. NA PRAHU OŠIZENÉ SEZONY 2020, VZHLEDEM K CELOSVĚTOVÉ SITUACI, MĚLA NA KONTĚ 1018 VELKÝCH CEN, Z NICHŽ VZEŠLA ŘADA PODIVUHODNÝCH PŘÍBĚHŮ A SITUACÍ. NĚKTERÉ Z NICH STOJÍ ZA TO PŘIPOMENOUT.

ve velkých cenách se v 50. letech rozdával ještě jeden bod pro toho, kdo v závodě zajede nejrychlejší kolo. Toto pravidlo se do F1 vrátilo v loňském roce, ale v prvo počátcích bylo rozdávání jediného bodu v některých případech poněkud komplikovanější. Časoměřiči s klasickými stopkami se snažili být co nejpřesnější, nicméně navzdory jejich snaze docházelo k situacím jako při Velké ceně Británie 1954, kdy

rovnou sedmi jezdcům změřili totožný čas na jedno kolo a každý z nich obdržel 0,14 bodu.

Dělení bodů bývalo v F1 běžnou praxí, neboť pravidla umožňovala střídání jezdců za volantem, takže pokud nejrychlejší pilot odstoupil z důvodu poruchy nebo havárie, do depa byl povolán pomalejší kolega, jenž uvolnil místo svému partnerovi. O získané body se nakonec dělili rovnoměrně

a nejnámější případ se odehrál při Velké ceně Argentiny 1955, kde panovala extrémní vedra a mnoho pilotů nevládalo fyzické nároky jízdy na rozpáleném asfaltu. Za volantem kolabovali a nechávali se střídat. O jedno auto se ve finále dělili až tři muži a výsledkem sdíleného procesu bylo, že Giuseppe Farina a Maurice Trintignant obsadili shodně druhé i třetí místo v cíli.



zakrytými koly připomínal spíše sportovní automobil než formuli, nicméně benevolentní technická pravidla umožnila německým inženýrům využít díry v regulích a na rychlých okruzích využívali celokapotovaný mercedes. Stejnou cestou se pokusil vydat i britský tým Vanwall nebo Porsche, ale jednalo se jen o krátkodobé excesy.



JSEM TAM ZA PĚT MINUT

Jak daleko lze ujet svým soupeřům? Při vhodných podmínkách hodně daleko. V roce 1963 už byla formule 1 naprosto odlišná. Pohonné jednotky se přestěhovaly za jezdce, který v kokpitu neseděl, ale vlastně ležel. Doutníkové tvary monopostů, stavěných z co nejlehčích materiálů vytvořily z královské disciplíny motorsportu

F1? NE TAK DOCELA

V roce 1952 se konal třetí ročník mistrovství světa, ovšem ve startovní listině byste hledali formuli 1 marně. Odchod automobilek a absence adekvátních monopostů vyvolaly v Mezinárodní sportovní komisi obavy z poloprázdného pole, proto na sezony 1952 a 1953 uvolnila regule pro slabší vozy kategorie F2, které se po dobu dvou let staly základním stavebním kamenem šampionátu. Změna pravidel přispěla k rozmanitosti techniky na velkých cenách, nutno podotknout, že v této krátké éře F2 kralovala italská stáj Ferrari a teprve se změnou pravidel v roce 1954 zavládl řád zdravé konkurence. Zrovna pro sezonu 1954 připravil navracející se Mercedes závodní vůz, jenž pozbýval jeden ze základních aspektů monopostu – odkrytá kola. Stříbrný šíp Mercedes W196 se

nebývale rychlý šampionát. Když jezdci zavítali na slavný přírodní okruh Spa-Francorchamps, dosahovali na veřejných silnicích ohromných rychlostí a 14kilometrovou trať zvládali projet průměrem přes 200 km/h. Havarovat ve Spa znamenalo v lepším případě bolestivé zranění, v tom horším smrt. Krajně nebezpečné situace nastávaly při deštivém počasí, které shodou okolností panuje ve Spa poměrně často – stejně jako v roce 1963, kdy Jim Clark udeřil svým soupeřům drtivou porážku. Jeden z nejlepších pilotů historie F1 odstartoval z osmého místa, během prvního kola se prosmýkl do vedení a zůstal tam až do cíle. Jakmile prořal pomyslnou cílovou pásku, muž s šachovnicovým praporkem čekal dlouhých pět minut, než mu pod rukama projel druhý muž v pořadí – tak dominantní byl tehdy Jim Clark.



START NAVZDORY ZÁKAZU

Ve statistikách figuruje jezdec, který se nekvalifikoval do závodu, a přesto do něj nastoupil. Hans Heyer, hvězda cestovních a sportovních automobilů, si chtěl splnit sen startu v F1. V roce 1977 nastoupil do domácí Velké ceny Německa, jenže se stárnoucí formulí týmu ATS neměl šanci na úspěch. Vzhledem k vysokému počtu přihlášených vozů musel projít sítím kvalifikace, což se mu společně s dalšími pěti jezdci nepodařilo. Zatímco předčasně poražení piloti balili kufry, Heyer se svého snu nevzdal. V neděli se potloukal v depu a připravoval se na závod. Když úderem druhé hodiny odpolední vyrazilo čtyřicetidvacetičlenné pole do závodu, Heyer je se svou formulí následoval! Nepozorovaně se prosmýkl kolem traťových komisařů a ilegálně závodil na domácí velké ceně. Moc dlouho si ji ovšem neužil, auto mu vydrželo devět kol a poté odstoupil. Heyer však dosáhl svého, že byl diskvalifikován, ho tolik netrápilo. Neměl v plánu se vracet, jeho místo bylo v jiné motoristické disciplíně.

POLE-POSITION NENÍ VŠECHNO

Italský závodník Teo Fabi je živoucím důkazem, že ani nejrychlejší kvalifikační čas a tím pádem nejvýhodnější postavení na startu není zárukou vítězství, natož alespoň jediného kola stráveného na čele závodu. V 64 velkých cenách třikrát vybojoval takzvané pole-position, a přitom ani jednou v závodě nevedl byť jen jedno kolo. Nejblíže k tomu měl v roce 1986 v Rakousku, kde porazil týmového kolegu Gerharda Bergera, ale jakmile se na startovním roštu rozsvítila zelená světla, Berger postoupil na první místo. Fabi ještě zabojoval a v úvodním kole převzal

vedení, ovšem než dokončil první kolo, motor vypověděl službu a Fabi odstoupil. Tentýž rok získal pole-position i na domácí půdě v Itálii, ale během startovní procedury mu zhasl motor a při opakovaném startu za trest putoval na chvost pole.

PRVNÍ A POSLEDNÍ ZÁROVEŇ

Austrálie je jedinou zemí, která uzavírala sezonu formule 1 a hned tu následující otevírala. Stalo se tak na přelomu let 1995 a 1996, kdy docházelo k výměně destinací Velké ceny Austrálie z Adelaide

na Melbourne. Oblíbené město Adelaide už deset let hostilo finálový podnik F1, nicméně od roku 1996 se šampionát přesouval do Albert Parku v Melbourne, který měl zahajovat nový ročník seriálu. Tak se stalo, že Velká cena Austrálie uzavírala a zároveň otevírala sezonu F1. Shodou okolností oba závody vyhrál Damon Hill, s jehož příjmením se pojí další zajímavost.

TITULY NA KOPCI

Příjmení Hill (v českém překladu kopec) má pozlátko mistrovských titulů. Celkem



SPICE GIRLS

Každoroční představování nových vozů F1 jednotlivých týmů je zpravidla fádni prezentací, nezřídka jen prostřednictvím internetového přenosu. Na sklonku devadesátých let se však jednalo o obrovské divadlo, nesoucí prvky jedinečné show. Například tým Mercedes odhalil v roce 1997 své stříbrné šípky prostřednictvím tehdy celosvětově populární dívčí skupiny Spice Girls. Závody ve zbytečném utrácení našťastí netrvaly příliš dlouho a týmy zanedlouho investovaly ušetřené peníze spíše do vývoje než do mediální prezentace bez zjevného užitku. Mimochodem členka Spice Girls Geri Halliwell se později provdala za budoucího šéfa týmu Red Bull F1 Christiana Hornera.



tří muži s tímto příjmením vyhráli šampionát, přičemž dva z nich byli příbuzenského vztahu. Američan Phil Hill získal titul v roce 1961 a hned po něm na životní metu dosáhl Brit Graham Hill, jenž další titul přidal v roce 1968. V té době už se kolem jeho nohou motal malý syn Damon, který

o několik let později kráčel ve šlépějích svého otce a když v roce 1996 vyhrál zmíněnou Velkou cenu Austrálie v Melbourne, složil první díl mozaiky v cestě za titulem – v pořadí čtvrtým náležícím příjmení Hill.

NIKDY SE NEPOTKALI

Týmu McLaren Spice Girls k dosažení na titul v roce 1997 nepomohly. Souboj se soustředil na týmy Ferrari a Williams, resp. Michaela Schumachera a Jacquese Villeneuva. Tito dva kandidáti na korunu krále F1 si podmanili téměř celou sezonu, ze sedmnácti velkých cen nasbírali dohromady šestnáct umístění na stupních vítězů včetně dvanácti prvenství. Co je ale zarážející, že se nikdy na pódiu nesetkali. Dva největší rivalové, vyhrávající nejvíce závodů – a nikdy společně nedojeli mezi prvními třemi. A pro upřesnění, titul nakonec vyhrál Jacques Villeneuve.

CHYBA ČASOMĚŘIČŮ?

Jestliže v padesátých letech docházelo ke shodně změřených časů na kolo,

v moderní éře s digitálními stopkami, měřícími hodnoty na tisíce sekund, by k něčemu podobnému nemělo dojít. A přesto, ani tisícina sekundy nestačila. Sezona 1997 se nachýlila do dramatického finále, Velká cena Evropy ve španělském Jerezu měla rozhodnout, kdo z dvojice Schumacher-Villeneuve získá titul šampiona. V kvalifikaci panovala nervozita, postavení na startu hrálo klíčovou roli a mohlo rozhodnout o výsledku závodu. Poslední minuty hodinové kvalifikace odbýjely a jezdci finišovali svá ostrá kola. A najednou se ve výsledcích objevilo cosi neuvěřitelného. Michael Schumacher, Jacques Villeneuve a jeho týmový kolega Heinz-Harald Frentzen zajeli na čtyř a půl kilometru dlouhém okruhu identický čas. U trojice svítil údaj 1:27.072. Pravděpodobnost, že rovnou tři piloti zajedou naprosto shodný čas, který je zároveň nejrychlejším kvalifikačním kolem, je tak malá, že máte větší šanci vyhrát miliony ve sportce. A kdo nakonec startoval z pole-position? Jacques Villeneuve, neboť

své nejrychlejší kolo zajel jako první před Schumacherem a Frentzenem.

NEJRYCHLEJŠÍ KOLO S PRŮJEZDEM BOXOVOU ULIČKOU

O tom, že Ayrton Senna patřil k nejlepším pilotům formule 1 není pochyb. Senna exceloval na okruzích velkých cen po dobu deseti sezon a posbíral 41 prvenství. Jednu ze svých životních jízd předvedl na britském okruhu Donington Park v roce 1993. Genialita populárního Brazilce spočívala mimo jiné v jízdě na mokru. Voda odjakživa mazala výkonnostní rozdíly vozů a dávala možnost vyniknout jezdeckému um. Senna startoval ze čtvrtého místa a než dokončil první kolo, vedl závod. V proměnlivých podmínkách držel červenobílý McLaren na kluzkém asfaltu a vzdaloval se konkurenci. Nejrychlejší kolo závodu si dokonce připsal v době, kdy zajížděl do boxové uličky k mechanikům na výměnu pneumatik. Mechanici však ještě nebyli připraveni a Senna pohoťově sešlápl pedál na podlahu a vrátil se na dráhu. Rychlostní omezení na boxové uličce v té době ještě neplatilo a Senna tím pádem příliš času neztratil, právě naopak, v ten moment zajel nejrychlejší kolo.

VÍTĚZSTVÍ S PRŮJEZDEM BOXOVOU ULIČKOU

Jestliže Senna zajel v boxové uličce nejrychlejší kolo, tak Schumacher v ní

rovnou vyhrál. V roce 1998 ve Velké Británii suverénně vedl, ale v (opět) promáčeném závodě si dvě kola před cílem vysloužil od sportovních komisařů penalizaci stop and go za předjíždění pod žlutými vlajkami. Znamenalo to, že musí do boxu, zastavit na deset vteřin a znovu vyjet na trať. Tým Ferrari se rozhodl povolát Schumachera až

v posledním kole. Háček byl v tom, že cílová čára se nacházela před boxem Ferrari. Schumacher tak v boxové uličce nejprve projel cílem a teprve potom zastavil u mechaniků. Zmatek nad skutečným vítězem netrval dlouho, Schumacher byl vyhlášen za vítěze a zmíněná penalizace 10 vteřin mu byla připočtena k výslednému času.

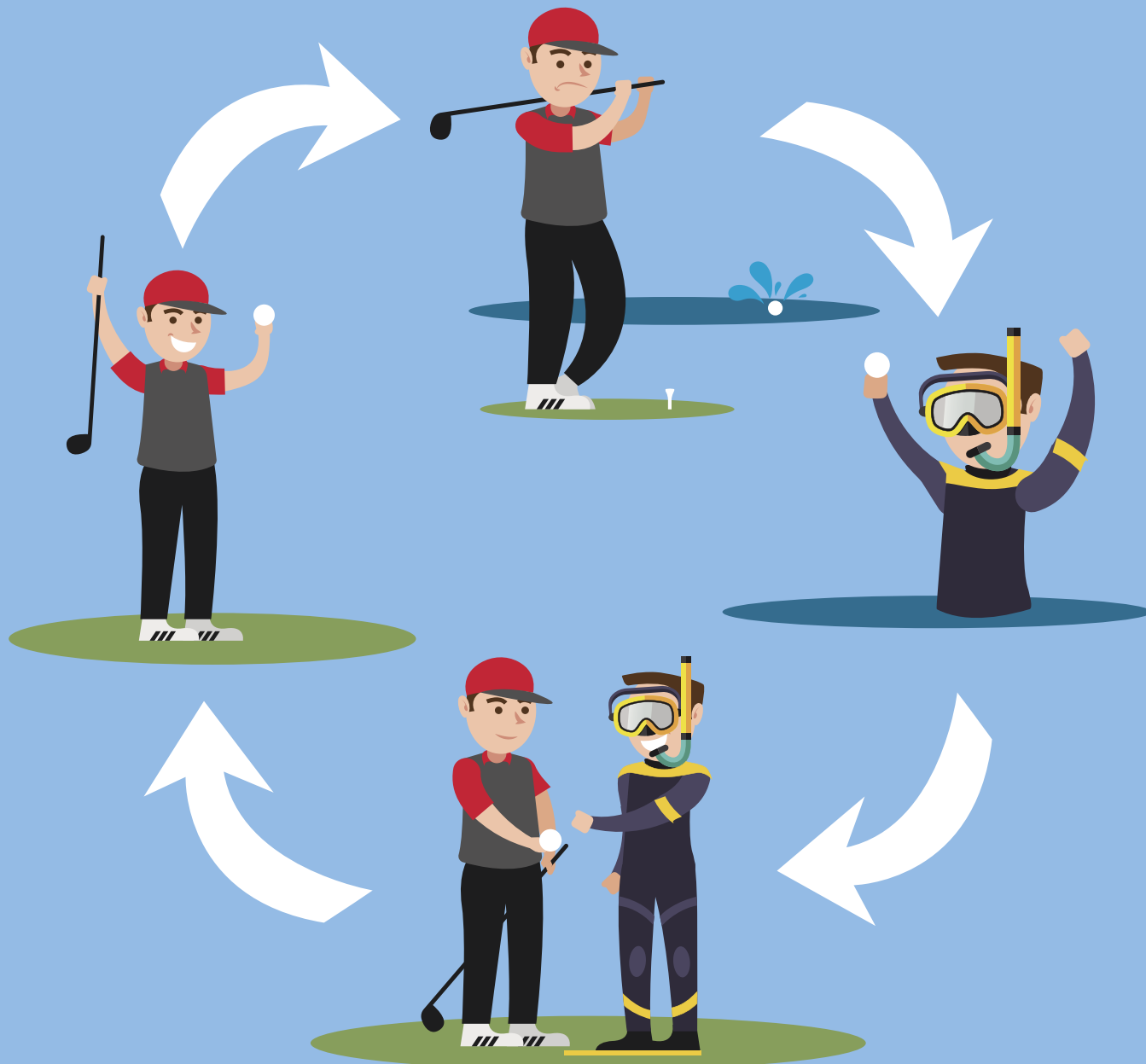


ZTRACENÉ DIAMANTY

Na Velké ceně Monaka 2004 zdobily jinak zelené monoposty Jaguar loga a potisky nového filmu Dannyho parťáci 2, jenž zrovna vstupoval do kin. Spolupráce s filmovou produkcí není u závodních týmu nic neobvyklého, nicméně opravdu neobvyklé bylo umístění diamantů v hodnotě 150 000 liber do předního přítláčného křídla obou monopostů. Bláznivý nápad dát na vůz diamant byl korunován faktem, že jej umístili do nejexponovanějšího místa celé formule – předního přítláčného křídla. A navíc v Monaku, nejužší trati v celém kalendáři, obehnané ocelovými svodidly. Zlí jazykové kroutili hlavou a předpovídali nehodu. A skutečně, hned v prvním kole jeden z vozů havaroval a z rozbitého přítláčného křídla se diamanty už nikdy nenašly.

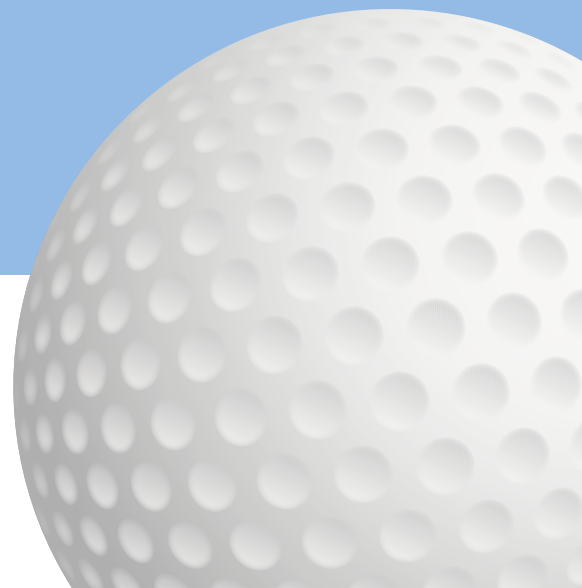
I takto bláznivá může být formule 1, která baví diváky po celém světě už sedmdesát let. Přestože se letošní sezona nerozjela podle plánu, šampionát bude nadále suverénní královnou motorsportu a za tři desítky let oslaví rovnou stovku.

Kupujte golfové míčky až o 70% levněji!



- spousta druhů, typů i stupňů opotřebení
- od nejlevnějších míčků na trénink, až po nové

lakeball.cz
specialista na hrané golfové míčky



POCHUTNEJTE SI NA LÉTU: NEJLEPŠÍ GRILOVACÍ RECEPTY



LÉTO CHUTNÁ BÁJEČNĚ! ZVLÁŠŤ, KDYŽ SI PĚSTUJETE VLASTNÍ ZELENINU NEBO BYLINKY! PLODY SKLIZENÉ PŘÍMO ZA ŽÁRU LETNÍHO SLUNCE NÁDHERNĚ VONÍ, JSOU ŠŤAVNATÉ A VYBÍZEJÍ KE KULINÁŘSKÉMU UMĚNÍ. DOST BYLO ZAVÍRÁNÍ SE V KUCHYNI. PŘESUŇTE SE S VAŘENÍM VEN. STAČÍ OBYČEJNÝ GRIL, NA NĚMŽ PŘIPRAVÍTE LAHODNÉ POCHOUTKY Z MASA A ZELENINY. K TOMU PŘIPRAVTE SVĚŽÍ SALÁTY, JEŽ VÁM BUDOU CHUTNAT, JAKO BYSTE BYLI ZROVNA NA DOVOLENÉ. UŽIJTE SI KAŽDÉ SOUSTO.

Grilování se stalo novým českým zvykem. Snad každá rodina má gril. A když ho nemá, tak si občas alespoň uspořádá táborák. Jídlo připravené venku má něco do sebe. Docela jinak voní, docela jinak chutná. Přivřete na chvíli oči a popřemýšlejte nad svou oblíbenou letní pochoutkou připravenou na ohni nebo na doutnajících uhlíkách. Co se vám vybaví jako první? Je to buřt s rozpraskanou slupkou, kterým se ládujete jako malé děti? Nebo je to šťavnatý steak, který vám připravil kamarád při poslední grilovačce? Vzpomínky jsou krásné, ale pojďte toto léto vytvářet nové kulinářské zážitky. Nemusíte být přitom master chef, abyste se blýskli.

PÁR PRAVIDEL LETNÍHO GRILOVÁNÍ

Nechme teď stranou grily. Jejich výběr je velkou a diskutovanou otázkou. Vlastně zase tak nezáleží na tom, jestli dáte přednost elektrice – takové grily se hodí třeba na městské balkony – nebo zůstanete u klasiky a užijete si vůně doutnající uhlíků. Důležité je, abyste grilovali s láskou a osvojili si pár pravidel venkovní přípravy jídla. Hygiena je nutností vždy. Nepokládejte čerstvou zeleninu na prkénko, na němž se povaloval čerstvý steak. Nenechávejte maso dlouho bez dozoru, protože mouchy jsou otravné

Zkuste zeleninu naservírovat neokoukaně – hitem je vinný list naplněný cherry rajčaty, tofu nebo sýrem a bylinkami.

a nebezpečné. Vybírejte si čerstvé suroviny, jež jsou základem dobré chuti. Potom nic nemůžete zkazit.

Když už jsme u masa, na letní gril se hodí kvalitní, odleželé maso. Jistě, nabídka supermarketů překypuje v grilovací sezóně různými akcemi na naložené maso. Nechceme nikomu sahat do svědomí, ale marinované maso tak může maskovat svoji druhotnou jakost. Kupte si raději kus čerstvého dobrého masa u řezníka a naložte si ho sami – do oleje, do čerstvých bylinek, do oblíbeného koření.

Maso, které chcete jen tak opéct třeba s trochou soli, koření a oleje, před grilováním nikdy nemyjte. Jeho povrch případně jen otřete čistou utěrkou, pokud je to třeba. Abyste si dobře pochutnali, maso marinujte. Stejně tak i zeleninu. Naložené maso a zeleninu uchovávejte vždy v chladu. Pokud používáte grilovací jehlu nebo rošt, tak je před použitím potřete olejem, případně použijte sádlo či špek z kůže. Maso se pak nepřichytí. Aby si steak uchoval svoji šťavnatost, nepropichujte ho. Maso obraťte grilovacími kleštěmi. Ryby vám budou lépe chutnat, pokud je ugrilujete celé. Báječní jsou třeba čerství pstruzi nebo siveni, které stačí posolit, přidat k nim bylinky, například petržel nebo kopr, zakápnout citronem, lehce ogrilovat z obou stran a máte výtečnou letní pochoutku. Jestli máte chuť na párky, klobásky nebo jiné uzeniny, dejte opět přednost kvalitě a vyhněte se laciným produktům plným strouhanky a dalších nesmyslných ingrediencí. Pokud holdujete



zdravému životnímu stylu a toužíte po grilované zelenině, směle s ní na rozpálený gril. Abyste u tvrdších druhů nečekali příliš dlouho, zkuste zeleninu – třeba mrkev – máčet před grilováním čtvrt hodiny ve studené vodě, bude pak báječně křehká a dobrá.

LETNÍ GRILOVÁNÍ JAKO HRA

Pokud chystáte větší sešlost, zvete rodinu a přátele, možná máte strach, jak přípravu dokonalé letní párty zvládnete. Zkuste se nad to povznést a berte grilování jako hru. Zapojte děti, rodinu, přátele. Děti mohou pomoci třeba s prostíráním. Mohou potřít rošty olejem. Mohou se stát vaším asistentem a podávat vám suroviny. Mohou vítat hosty a nabízet drinky – třeba vlastnoručně umíchané. Jistě pro ně vymyslíte i další

úkoly odpovídající jejich věku a šikovnosti. Grilování plánujte pečlivě. Bude maso. Zelenina. Salát. Drinky. Káva. A také dezert. Nechte starost o moučník přátelům a pozvaným hostům. Jděte na to rafinovaně. Opět hrou. Vybídněte je, ať každý přinese ovocný koláč. Nebo dezert s letním ovocem. Pojměte to jako soutěž o nejlepší ovocný letní moučník. Všichni se chtějí blýsknout a možná se zapojí i ti, u nichž pochybujete, že někdy drželi v ruce měchačku. Na závěr večera můžete ochutnávat jeden dezert po druhém. Určitě si u toho užijete spoustu legrace.

PROBLEMATIČTÍ VEGETARIÁNI

Možná, že na párty zavítá i zarytý vegetarián. Možná, že vy s vege jídelm na gril nemáte žádné zkušenosti, protože maso



Již více než 20 let na trhu

IDC-FOOD[®]

Váš dodavatel koření, přísad a marinád

Naše nové e-shopsy



Your Body[®]

www.yourbody.cz

- Nízkokalorické dezerty
- Zdravé snídaně
- Ochucené kuskusy



SPECIO[®]

www.specio.cz

- Koření a kořenících směsí
- Marinády a obalovací těstíčka

www.IDC-FOOD.cz





jíte. Přesto chcete svého kamaráda pohostit. Je to od vás milé, určitě ocení, že jeho zvyky a světonázory respektujete. Klasikou je cuketa. Ovšem dejte si pozor na chuť. Pokud použijete málo koření nebo vyberete přerostlou cuketu, váš vegetarián si moc nepochutná. Zkuste zvolit menší cuketu, ideálně kolem deseti patnácti centimetrů dlouhou, rozřízněte ji podélně, marinujte v olivovém oleji s bylinkami, přidejte sůl. Potom opečte na grilu. Vsadíme se, že po téhle pochoutce sáhnou i příznivci masa.

Pokud na grilu chystáte burgery a přemýšlíte, co servírovat vegetariánovi, je více řešení. Práci vám ušetří seitan nebo tempeh. Tyto vegetariánské suroviny koupíte už i v běžných potravinových řetězcích. Stačí je potřít olivovým olejem, trochu ogrilovat a máte alternativu pro vegetariánský burger. Také se ale prodává i přímo vegetariánské „mleté maso“, pokud byste si chtěli více pohrát s přípravou.

Vegetariány, a nejen je, můžete zásobit i skvělou zeleninou. Na gril se hodí doslova vše: mladá kukuřice, mladé mrkvičky, brambory, cibule, papriky nebo rajčata. Zkuste zeleninu naservírovat neokoukaně – hitem je vinný list naplněný cherry rajčaty, tofu nebo sýrem a bylinkami. Zamotejte, ugrilujte a podávejte s dresinkem nebo kapkou olivového oleje. A ještě jeden tip – zeleninu před grilováním jemně potřete

olejem, ať se nepřipaluje. Se solí opatrně. Zvlášť lilek nebo cuketa, jež nasolíte, použít hodně vody.

Nejen vegetariáni určitě ocení zdravý grilovaný dezert – ovoce. Velmi snadno připravíte plátky ananasu, skvělé jsou se špetkou skořice. Pokud máte čerstvé meruňky nebo broskve, jednoduše je rozpulte, ogrilujte a zakápněte na talíři lžící smetany nebo jogurtu. Je to báječně osvěžující. Grilovat ale můžete i „obyčejná“ česká jablka, která marinujete v medu, pomerančové šťávě a mátě – budete možná překvapeni, jak skvělý je takový dezert.

KONEČNĚ GRILOVACÍ RECEPTY!

A dostáváme se k jádru věci. Gril je skoro rozpálený a je třeba na něho začít pokládat dobroty. Jenže jaké? Končíte vždy u toho samého – naložené krkovice, hermelínu, cukety? Potom se nechte inspirovat nápaditými recepty.

Česnekový dressing

Vyzkoušejte výborný česnekový dressing, který využijete na grilování, k masu nebo na topinky. Výborná chuť zaručena.

Suroviny

2 lžice hotové ČESNEKOVÉ MARINÁDY S PETRŽELKOU

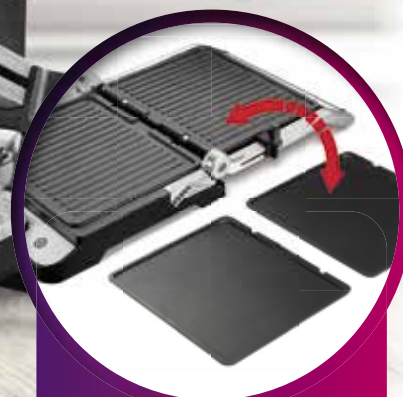
2 lžice vody

4 lžice bílého jogurtu

Po zamíchání lze použít na salát nebo jako

GRILOVÁNÍ JE ZÁŽITEK

S kontaktním grilem je to geniálně jednoduché.



Sada **žebrovaných**
a **plochých**
grilovacích desek.



2 termostoty



2 sady
grilovacích
desek



4 pracovní
polohy



Odnímatelné
grilovací desky

KG 1000 GOURMET kontaktní gril

Výkonný gril s možností samostatného ovládání a nastavení teploty pro horní i spodní grilovací plochu. Nastavení teploty v rozmezí 60 – 230°C. Odnímatelné a výměnné grilovací desky s nepřilnavým povrchem vhodných pro zdravé grilování bez tuku. 2 sady grilovacích desek, sada plochých desek a sada profilovaných desek. Možnost plného otevření grilu.

studenou omáčku ke grilovaným masům. Obdobně lze vyrobit dressing ze všech druhů marinád.

Dle chuti můžeme doplnit jogurt majonézou.

Topinka s česnekovým dressingem

Nakrájíme chléb, připravíme z marinády dressing (viz výše).

Potřeme chléb a opékáme buď přímo na ohni, nebo v topinkovači.

Grilovaný losos

Znáte lepší rybu, než je losos? Možná ano, ale možná lososa prostě milujete, protože se snadno připravuje, báječně chutná a nejsou v něm (většinou) kosti. Tak si ho pojdte hodit na gril.

Potřebovat budete: filety z lososa s kůží, hrst hrubé mořské soli, dvě hrsti cukru krupice, čtyři kusy bobkového listu, osm kuliček nového koření, olivový olej, kapku brandy, alobal.

Filety z lososa nejdříve omyjte. V misce promíchejte sůl a cukr. Směs pak rozprostřete na jednotlivé filety. Vložte do mísy, přidejte koření a nechte marinovat.

Po dvaceti minutách zakápněte lososa brandy a nechte znovu odležet alespoň dvě hodiny. Pak lososa vyjměte, opláchněte pod tekoucí vodou, osušte papírovou utěrkou, položte na alobal a zakápněte olivovým olejem. Alobal zabalte a vložte rybu na rozpálený gril. Stačí mu patnáct

minut. Podávejte například se zeleninovým salátem.

Krevety jako z tropů

Jestli máte rádi středomořské pochoutky, nesmí na vašem grilu chybět čerstvé krevety. Připravte si je tentokrát na tropický způsob – s ananášem a kokosem. S touhle pochoutkou zažijete skutečné léto.

Potřebovat budete: krevety, jeden ananas, dvě polévkové lžičce strouhaného kokosu, olivový olej, trochu hnědého cukru, trochu másla a špetku soli. Krevety omyjte a osušte. Očistěte ananas, nakrájejte ho na plátky. Rozpalte gril, na který postavíte grilovací nádobu.



KRŮTÍ NEBO KUŘECÍ BURGER

Hovězí burger má skvělý šmak, ale možná toužíte po něčem lehčím, zdravějším. Použijte krůtí nebo kuřecí maso.

Potřebovat budete: 500 gramů mletého masa, snítku rozmarýnu a tymiánu, cibuli, plátky tvrdého sýra, rajče, ledový salát, na gril pak přijde jedna červená cibule, lilek, cuketa, rajčata, hodit se bude také olivový olej, česnek a samozřejmě burgerové housky, na dresink budete potřebovat citronovou šťávu, řecký jogurt, lžičku hořčice, sůl, pepř a olivový olej.

Maso, pokud není mleté z obchodu, umelte na mlýnku. Smíchejte ho s najemno nasekanou cibulkou a bylinkami. Přidejte pepř a sůl.

Propracujte a připravte čtyři velké karbanátky – burgery. Nechte je pak ve folii odpočinout v lednici. Mezitím lilek, cuketu, rajčata a červenou cibuli omyjte a nakrájejte na plátky. Promíchejte zeleninu s nasekanými bylinkami, nasekaným česnekem a zakápněte olejem. Vložte do pekáčku a dejte vše péct do trouby, při 200 °C se bude zelenina připravovat asi dvacet pět minut. Mezitím je čas na burger. Rozpalte gril a burgery opečte. Z jedné i z druhé strany. Maso se smí otočit jen jednou, aby bylo šťavnaté. Rozkrojte bulky a opečte z jedné a z druhé strany. Ze suroviny připravte dresink a potřete jím spodní část bulky. Pak přijde maso, plátek sýra, salátu, plátek rajčete, přidejte ještě dresink a přiklopte horní částí bulky. Servírujte společně s grilovanou zeleninou, která je místo hranolek.



Maso u burgerů se smí otočit jen jednou, aby bylo šťavnaté.

Do ní vlijte trochu olivového oleje. Krevety ogrilujte po obou stranách. V jiné nádobě rozpustíte máslo, přidejte cukr a nechte ho zkaramelizovat. Pak na tento základ přidejte ananasové plátky, opečte z obou stran. Ananas vyjměte, do šťávy na pánvi přijďte kokos, lehce orestujte. Na talíř vložte ananas, krevety a navršte kokos.

Rajčatový dip

Chcete při grilování servírovat jen tak něco k zakousnutí, aby se hosté zabavili, než připravíte hlavní chod? Připravte rajčatový dip. Je rychlý a dobrý.

Potřebovat budete: zakysanou smetanu, hrst sušených rajčat v oleji, 10 dkg sýru mozzarella, pár lístků bazalky, sůl, pepř, stroužek česneku, krekry.

Do mixéru vlijte zakysanou smetanu,

pokrájená sušená rajčata, pokrájenou mozzarellu, přidejte sůl, pepř a česnek. Vše dohladka rozmixujte. Bazalku nasekejte a vmíchejte ji do dipu. Podávejte ho s krekry. Možná zbude trochu téhle lahůdky i na grilovanou zeleninu.

Kávová marináda

Milujete kávu? Nebo očekáváte vzácného hosta, který bez šálku černého nápoje nedá ani ránu? Připravte mu maso naložené v kávové marinádě.

Potřebovat budete: dva stroužky česneku, hrnek silné kávy, čtvrt hrnku balzamikového octa, čtvrt hrnku dijonské hořčice, čtvrt hrnku třtinového cukru, dvě lžíce olivového oleje, lžičku čerstvě mletého pepře, polovinu červené cibule, sůl. Červenou cibuli nejmenno nasekejte.

Smíchejte ji s prolisovaným česnekem, kávou, hořčicí, balzamikovým octem, cukrem, olejem a pepřem. Do marinády vložte maso a marinujte v chladu, nejlépe v lednici. Maso posolte až těsně před grilováním.

Rychlý letní salát

Ke každému grilování patří salát. Svěží zelené listy stačí zakápnout lehkou zálivkou a příloha k masu je hotová.

Potřebovat budete: směs listů (polníček, rukola, baby špenát, listový salát), tři lžíce olivového oleje, dvě lžíce balzamikového octa, trochu cukru, trochu citronu a špetku soli. Salát operte a nechte okapat. V misce smíchejte olej, ocet, cukr, citron a sůl. Zálivku nalijte na salát a promíchejte. Pokud chcete salát vylepšit, můžete přidat hobliny parmezánu nebo piniová semínka.



17

KTERÉ

VÁS OSVĚŽÍ

LETNÍCH
DRINKŮ,

PO DLOUHÉM LETNÍM DNI, AŽ UŽ JSTE HO STRÁVILI V PRÁCI, V CENTRU MĚSTA NEBO NA KOUPALIŠTI, PŘIJDE VHOD DOBRÝ DRINK. LETNÍ NÁPOJE MAJÍ HLAVNĚ OSVĚŽIT A DOPLNIT TEKUTINY. MOHOU MÍT KAPKU ALKOHOLU, ALE NEMUSÍ, POKUD SI I VEČER CHCETE UCHOVAT SVĚŽÍ MYSL. DOBRĚ VYCHLAZENÉ PIVO, PROSECCO NEBO BÍLÉ ČI ČERVENÉ VÍNO JSOU SKVĚLÉ JEDNODUCHÉ DRINKY. JESTLI ALE TOUŽÍTE PO NĚČEM VÍC NÓBL NEBO CHCETE PŘEKVAPIT RODINU ČI PŘÁTELE S PERFEKTNĚ UMÍCHANÝM KOKTEJLEM, UKÁŽEME VÁM, JAK NA TO.



Jakmile se oteplí, dny se prodlužují, je horko a slunečno, ze všech stran slýcháme, jak je důležitý pitný režim. Určitě je. Bez vody – ať už neperlivé, perlivé, osvěžené snítkou máty nebo kolečky citronu – to nejde. Platí, že čím víc se potíte, tím víc vody byste měli doplňovat. Pořád u sebe mějte sklenku nebo lahvičku s vodou. Až vás začne bolet hlava nebo začnete mít mžítka před očima, už je pozdě. Navyknout si po zimě, kdy jste si mnohdy vystačili s čajem nebo kávou, na pořádný pitný režim, není jednoduché. Jenže, blahodárné účinky vody na lidský metabolismus jsou dobře známe a ověřené celou řadou zkušeností i studií. Věděli jste třeba, že pomáhá tělu při vstřebávání vitamínů nebo živin? Je důležitá i pro správné fungování trávení. A samozřejmě – spolu s potem – vyplavuje škodliviny z těla. Bez vody se neobejdeme, ani kdybychom hodně chtěli. I když dáváte přednost ochuceným drinkům, kávě, pivu nebo vínu, základem vašeho denního pitného režimu by vždy měla být voda. Vaše tělo (i mysl) vám za to poděkuje.

LETNÍ PITNÝ REŽIM

Je notoricky známé, že lidský organismus zvládne bez vody fungovat jen dva nebo tři dny. Bez jídla ale člověk může přežít i několik týdnů. Tato poučka, kterou se ve škole učí už malé děti,

Lidské tělo podle studií přijde až o 2,5 litrů tekutiny, kterou vyloučí pocením, dýcháním, společně s močí a podobně.

podtrhuje význam vody a pitného režimu obecně. Kolik vody ale pít? O tom se prou odborníci i zastánci různých výživových směrů. Lidské tělo podle studií přijde až o 2,5 litrů tekutiny, kterou vyloučí pocením, dýcháním, společně s močí a podobně. Doplňování vody je proto důležité. Pokud byste záměrně

nepili, začali byste pocítovat bolesti hlavy, vaše kůže by byla vysušená, rty popraskané. Ne nadarmo k péči o pleť patří také pitný režim.

Odborníci se plus mínus shodnou na tom, že člověk by měl vypít kolem dvou litrů čisté vody denně. Zdá se to hodně. Jenže je to tak akorát. Podle posledních výzkumů by na každých 30 kilogramů váhy měl připadnout litr tekutiny. Pokud třeba vážíte sedmdesát kilo, tak byste měli vypít kolem 2,3 litrů vody. Tento objem nemusíte přijmout pouze z pramenité vody nebo minerálky. Nějakou vodu obsahuje i zelenina nebo ovoce, voda je i součástí některých mléčných výrobků. Pokud jsou takové potraviny součástí vašeho každodenního jídelníčku, získáte z nich zhruba litr vody. Pak by mělo stačit vypít něco přes litr.

Do pitného režimu ale nejde zahrnout každou tekutinu. Pokud vypijete dva tři šálky kávy denně, nepočítejte je. Nepočítejte ani další nápoje s obsahem kofeinu, cukru, umělých sladidel, barviv. Ty naopak podporují vylučování vody z těla. Ideální je pít vodu, případně minerálky. Pokud máte pocit, že vám voda z kohoutku, která je na většině míst v České republice velmi kvalitní, nechutná, zkuste si ji připravit s kolečky citrusů a snítkami máty. Můžete přidat led nebo ji vložit do lednice, aby se zchladila. Možná budete překvapeni, jak svěže bude chutnat. Připravit

NEPŘESTÁVEJTE LOVIT

Jägermeister



ICE
COLD

si můžete i neslazené bylinkové čaje – třeba mátový, případně čaje ovocné. V létě se hodí například s broskvovou příchutí. A pokud jednou za čas zatoužíte po chutném letním drinku, klidně si ho bez výčitek připravte. Dopřejte si osvěžení s alkoholem i bez alkoholu. Jen pokud budete pít alkohol, mějte po ruce i džbáněk s vodou. Pro jistotu.

LETNÍ DRINKY PRO SEZÓNU 2020

Letní zahrádky. Balkony s rozkvetlými květinami. Terasy s výhledem na zapadající slunce. Grilování na zahradě. Relax u bazénu. Ke všem těmto letním odpočinkovým zážitkům patří něco dobrého k pití. Užijte si proto společnost letního drinku, který vám pomůže vytvořit tu správnou atmosféru.

Růžový gin s tonikem

Hitem posledních měsíců se v lepších restauracích a barech stal růžový gin. Stejně jako ten běžný se míchá s tonikem. Láká svojí barvou i svěží chutí. Připrav si ho můžete hned na více způsobů. Jednoduchý drink vytvoříte během chvilky. Potřebovat budete panáka růžového ginu, asi dvě deci toniku, led a jahody. Do sklenice na vysoké noze vhodte pár kostek ledu, přilejte růžový gin a vychlazený tonik. Jahody nakrájejte na malé kousíčky a přidejte do drinku. Jednu jahodu si nechte na ozdobu – nařízněte ji a vložte na okraj sklenice.



Růžový Spritz

Pokud jste si předchozí léta zamilovali Spritz, zkuste ho obměnit. Potřebovat budete panáka růžového ginu, 50 ml citronové limonády, 25 ml prosecca, led a jahody. Do sklenice na vysoké noze vhodte trochu ledu, přilijte gin, citronovou limonádu a prosecco. Drink ozdobte rozkrájenými jahodami.

Mimosa

Hitem už několikáté letní sezóny je Mimosa. Tento drink je ušlechtilý, připravuje se ze sektu a čerstvé pomerančové šťávy. Do klasické šampusky nalijte 10 cl chlazeného sektu a dolijte čerstvě vylisovanou šťávou z pomerančů. Ta by měla být také chlazená. Sklenku můžete ozdobit kudrlinkou z pomerančové kůry. Efekt bude dokonalý. Tento nápoj se hodí jako welcome drink.

Drinky se zázvorovou limonádou

Jestli milujete zázvorovou limonádu, připravte si z ní osvěžující letní drinky. Je sice pravda, že zázvor máme spojený se zimou, ale vychlazená zázvorová limonáda je v horku báječná. Na první drink budete potřebovat panáka bílého rumu a zázvorový tonik. Připravte si také limetku. Vysokou sklenici naplňte ledem, přilijte rum, dolijte tonik. Ozdobte limetkou. Je to rychlé a dobré. Milovníky hrušek pak oslní následující drink. Do vysoké sklenice vložte led, nalijte na něho panáka hruškovice,

Okurka pomáhá při hubnutí,
tělu doplňuje draslík, fosfor
nebo vápník.



OXALIS COOL DRINKS

- ☑ ochutnejte čaje a kávy vyrobené metodou Cold Brew
- ☑ ideální osvěžení v cool balení
- ☑ jemně doslazeno třtinovým cukrem
- ☑ přírodní produkt bez éček

K dostání v prodejnách **OXALIS ČAJ & KÁVA**
a na www.oxalis.cz



K létu patří víno. A také ovoce. Své místo mají
i v drincích a dobře si spolu rozumí.



přilijte zázvorovou limonádu, ozdobte kompotovanou hruškou.

Citrusový koktejl Grappino

Pokud máte společnost a chystáte drinky pro více lidí, připravte hned celý džbán, který můžete postavit doprostřed stolu a rozlévat. Grappino je oblíbený osvěžující letní koktejl, v němž se spojují citrusové tóny s hrozny. Na jeden džbán nápoje budete potřebovat 2 dl citrusového fernetu, 5 dl hroznové limonády, led, na ozdobu hroznové víno a polovinu citronu. Pokud si vše rádi připravujete doma, můžete si i hroznovou limonádu vyrobit. Připravíte ji z 300 gramů hroznového vína, které odšťavníte a naředíte sodovkou. Džbán pak naplníte ledem, zalijte citrusovým fernetem, přidejte hroznovou limonádu. Vložte kuličky hroznového vína překrojené na půlku a plátky citronu. Promíchejte a nalévejte.

TROCHU OSTŘEJŠÍ LETNÍ DRINKY

Když se setmí, přichází chuť na trochu ostřejší letní drinky. Hvězdné nebe, padající hvězdy, temná obloha, teplý vzduch s příslibem dobrodružství a v ruce skvělé pití. Umíte si představit lepší zážitek?

Na první drink si připravte panáka pětihvězdičkové Metaxy, asi 10 cl toniku, 1 cl citronové šťávy, dvě rozmačkané jahody, tři lístky bazalky, led a kolečko citronu. Do sklenice nejdříve vložte led a pak jahody, nalijte panáka, přilijte

tonik, citronovou šťávu, bazalku. Vše smíchejte a ozdobte kolečkem citronu. Druhý ostřejší drink připravíte z panáka Captaina Morgana, ze 40 ml ananasového džusu, ze 20 ml citronové šťávy, z 20 ml cukrového sirupu. Potřebovat budete také maliny a lístky čerstvé máty. Do shakeru vložte led, přidejte všechny tekuté přísady, maliny i mátu. Vše dobře promíchejte a nalejte od vysoké sklenice. Komu chutná grep, zamiluje si i další ostrý drink. Připravíte ho ze 40 ml Jägermeistra, 40 ml grepového džusu, 20 ml jahodového pyré, 15 ml limetkové šťávy a 10 ml cukrového sirupu. Opět vložte všechny ingredience do shakeru a pořádně protřepejte. Nalévejte na led. Zdobte kolečkem limetky.

KOUZLA S OBYČEJNOU VODOU

Po probdění noci pod hvězdným nebem, po bezpočtu chutných drinků přichází vystřízlivění. Možná budete mít chuť na obyčejnou vodu. Nebo na svěží nealkoholový drink.

Okurková voda

Pokud cítíte, že vaše tělo potřebuje pročistit, připravte si okurkovou vodu. Okurka má řadu blahodárných účinků. Pomáhá při hubnutí, tělu doplňuje draslík, fosfor nebo vápník. Zapomeňte pro tentokrát na okurkovou limonádu a připravte si jen okurkovou vodu. Je to velmi snadné. Okurku nakrájejte na plátky, vložte na dno džbánu, zalijte čistou vodou nebo minerálkou. Přidat můžete i kapku citronové šťávy.

DRINKY Z VÍNA A OVOCE

K létu patří víno. A také ovoce. Svě místo mají i v drincích a dobře si spolu rozumí. Ukážeme vám hned dva jednoduché drinky, které vás osvěží svou chutí.

Pokud máte chuť na jahody, borůvky a meloun, bude vám chutnat tento ovocný koktejl. Na jeho přípravu budete potřebovat polosladké víno Zweigeltrebe rosé, trochu jahod, borůvek, melounu, led a také třešňový sirup. Sklenici naplníte ledem, na něho položte na kousičky pokrájený meloun, jahody, borůvky. Zalijte vínem. Zakápněte třešňovým sirupem. Na druhý drink budete potřebovat Cabernet Sauvignon rosé, borůvkový džus, perlivou vodu a led. Do sklenice vložte led, zalijte ho borůvkovým džusem a dolijte vínem a perlivou vodou. Drink dozdobte borůvkami.



Voda s mátou, citronem i limetkou

Ani v létě nezapomínejte na přísun vitamínu C. Pokud zároveň chcete organismus pročistit, dopřejte si ve vodě mátu. Do džbánu vymačkejte limetu nebo citron. Přidejte lístky ze dvou snítek máty, můžete je v ruce lehce promačkat, aby uvolnily aroma. Chuť zvýrazní kapka medu nebo troška čerstvého zázvoru. Potom směs zalijte ledovou vodou.

Jahodová limonáda s bazalkou

Jestli vyhledáváte netradiční chutě, milujete jahody, balsamico a bazalku, zamilujete si tento nealkoholický drink. Na jeho přípravu budete potřebovat 5 větších jahod, lžičku cukru, lžičku balzamikového octa, pár lístků bazalky, led a perlivou vodu. Pokrájené jahody vložte do džbánu a zasypte je cukrem, zalijte balzamikovým octem, přidejte lístky bazalky. Rozdrťte vše vidličkou a zalijte vodou. Promíchejte a podávejte, klidně na ledu.

Levandulová limonáda

Vůně levandule evokuje pohodu a kouzelné barvy Provence. Pokud se

vám stýská po jihu Francie, připravte si levandulovou limonádu. Potřebovat budete čtyři polévkové lžíce levandulového květu, asi dva citrony, cukr nebo sladidlo, 750 mililitrů vody. Do převařené vody přidejte květy levandule a asi 20 minut povařte. Poté scedte, do vody přidejte čerstvě vymačkanou šťávu a cukr. Nechte vychladit, podávejte na ledu.

Ledový čaj s pomerančem

Pomeranč je v létě velmi osvěžující. Spojte ho s českým jablkem a připravte si chutný domácí ledový čaj. Potřebovat budete asi šest sáčků černého čaje, 24 gramů třtinového cukru, snítky máty, 300 ml pomerančové šťávy, šťávu z jednoho citronu, pomeranč, jablko a led. Z litru a půl vody uvařte čaj, vmíchejte do něho cukr. Pak přidejte asi deset lístků máty. Vložte do lednice. Po vychlazení přelijte čaj do džbánu, přidejte pomerančovou i citronovou šťávu. Přidejte pokrájené jablko a kolečka pomeranče. Dozdobte čerstvou mátou.

Na jaký letní drink z našeho menu máte chuť?





TEMPLÁŘSKÉ
SKLEPY ČEJKOVICE

HLASUJ

pro Templářské sklepy
Čejkovice v anketě



**TOP
VINAŘSKÝ
CIL 2020**

VYHRAJ
Mercedes-Benz
třídy V

www.topvinarskycil.cz



Lajkuj zde: @templarskesklepy1248
a **VYHRAJ** zdarma iPhone 11

Hlasuj ZDE



www.topvinarskycil.cz/soutez

Luxusní dárky



NÁŠ PUDINKOVÝ DEZERT A KOUZLO JEHO CHUTI

V dnešní době přibývá stále více a více lidí, kteří vzhlíží ke zdravému životnímu stylu, sportují, a především díky uspěchané době upřednostňují rychlou a kvalitní stravu. Ovšem i rádi mlsají, a právě proto je tu pudinkový dezert od YourBody.

Ten neobsahuje žádné škroby, cukry ani alergeny a je hotový během pár minut. To ale není zdaleka vše! Jak se správně stravovat dnes nevyhledávají jen sportovci, fitness trenéři, modelky, výživoví poradci, ale především diabetici. A právě pro tuto skupinu lidí je pudinkový dezert ideálním řešením snídaně nebo svačinky.

www.yourbody.cz

Your Body[®]

Sladký dezert bez cukrů
Příprava během 4 minut

BEZ VAŘENÍ

Vhodné pro diabetiky
Bez škrobů a alergenů

MAXIMUM CHUTI • JIŽI
MINIMUM KALORI

CREAM

www.yourbody.cz

SRDCE Z MUŠLÍ



Krásná dekorace ve tvaru srdce vyrobená z mušliček, které jsou poskládané do tvaru květů. Udělejte radost těm, které máte rádi.

TAŠKA NIGHT IN NIGHT OUT



Už máte tu svoji oblíbenou tašku na tohle léto? Letní taška Night in Night out v boho stylu je skvělou volbou do města i do baru. Taška je bavlněná, zdobená dřevěnými korálky.

PANZERGLASS PŘEDSTAVUJE MÓDNÍ OCHRANNÉ SKLO PRO MOBILNÍ TELEFONY S KRYSTALEM SWAROVSKI

**Panzer
Glass™**
FASHION EDITION

Dánská společnost PanzerGlass, která nabízí špičkovou ochranu pro displeje mobilních zařízení, uvedla na trh nové módní ochranné sklo zdobené krystalem Swarovski. PanzerGlass CamSlider Fashion Edition je určeno nejnovějším typům iPhoneů a ocení jej každý, kdo si zakládá nejen na ochraně svého mobilního telefonu, ale také na jeho atraktivním designu. Sklo disponuje posuvnou krytkou přední kamery, která chrání proti jejímu napadení hackery a zároveň díky třpytivému krystalu dodává telefonu elegantní a luxusní vzhled.

**Pro více informací o společnosti PanzerGlass
a produktech navštivte www.panzerglass.com.**

HLEDÁTE ŠPERK, NA JEHOŽ TVORBĚ SE MŮŽETE SAMA PODÍLET?



Chcete mít originální a jedinečný styl? Náš sortiment vám to umožní. Nabízíme velmi oblíbené náramky, které si sestavujete z jednotlivých přívěsků, korálků dle vlastní fantazie, nálady, stylu – to si zamilujete!

Naše nabídka je velmi rozmanitá – korálky z muránského skla a polodrahokamů, přívěsky ze stříbra – každá žena si u nás najde přesně to, co hledá. Uložte si své vzpomínky, zážitky i radosti do náramků, jsme rádi, že pomáháme psát i váš příběh. Jsme Story in the Bead a jsme tu pro Vás!

**Pro čtenáře tohoto časopisu nabízíme speciální slevu 10%
s kódem ČASOPIS. Kód platí na celý sortiment
do 30. 9. 2020.**

LENOVO PŘEDSTAVUJE VÝKONNÉ NOVINKY DO EXTRÉMNÍCH PODMÍNEK



Společnost Lenovo představuje zcela novou generaci notebooků ThinkPad určených pro extrémní pracovní podmínky a náročné uživatele, kteří si potrpí na výkon, mobilitu a styl

zároveň. Mezi nová zařízení patří odolný ThinkPad X1 Carbon 8. generace a ThinkPad L13. Praktický a lehce přenosný ThinkBook Plus a ThinkBook 13 pak ocení studenti i ti, kteří potřebují pracovat mimo kancelář. Lavinu úkolů, meetingů a všech pracovních zadání uživatelé hravě zkrátí s asistentem ThinkSmart View.



Chcete mít vlastní vodu v ECO lahvi?



Napište nám:
marketing@isoline.cz



www.reklamnivody.cz

KRÉM NA RUCI A NEHTY S ŽIVÝM KOLAGENEM

Toužíte mít krásné pěstěné ruce i když už máte svůj věk nebo používáte dezinfekci, případně rádi pracujete na zahrádce?

Hledáte krém na ruce s kvalitou bez kompromisů, s maximální vstřebatelností, který nelepi ani nezanechává pocit mastnoty?

Hledáte krém, který se dá použít bezprostředně po nanesení na ruce i v kanceláři při manipulaci s důležitými dokumenty a neumastí je :-)) Vyzkoušejte náš nový, velmi šetrný, dermatologicky testovaný, zvláčňující a ochranný krém s živým kolagenem nové generace a dalším unikátním složením, který představuje další možnosti jak si co nejdéle uchovat krásné a pěstěné ruce. Možná to znáte: usmála se na mě mladá žena a ruku mně podala stařena – proto nepodceňte péči o ruce, protože ty vždycky prozradí váš věk.

Můžete si ho koupit buď samostatně nebo ve výhodném rodinném balíčku 2+1 zdarma v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz



JEDINÁ PERGOLA, KTERÁ SE VÁM PŘÍZPŮSOBÍ

- Čistý a elegantní design,
- vysoká variabilita provedení,
- výroba s přesností na jeden centimetr,
- regulace pronikajícího tepla,
- ochrana proti nepříznivému počasí,
- ryze český výrobek vlastního vývoje,
- lamely rozděleny na několik sekcí samostatně ovladatelných,
- integrace stínících prvků i LED osvětlení.

www.artosi.cz



Zážitek, který si zasloužíte.



SYNCARE ILUMENIA - OKAMŽITÁ SVĚŽEST PRO POVADLOU TVÁŘ

NOVINKA

Nový krém ILUMENIA působí jako rozjasňovač, a přitom pleť viditelně zpevňuje a vyhlazuje. Obsahuje rozjasňující mikro pigmenty, které pokožku sjednotí, potlačí její nedokonalosti a zanechají ji hedvábně hebkou.

Tento lehký, a přitom složením bohatý krém úspěšně snoubí okamžitý efekt s dlouhodobým výsledkem.

Na pokožce vytváří neznatelný ochranný film, který pleť nadměrně nepromaštuje, avšak poskytuje pleti výživu a celodenní ochranu.

Obsažený SPF 10 chrání proti mírnému slunci, a přitom pokožku nezatěžuje.

Krém ILUMENIA je přirozeným koktejlem účinných látek pro krásu i zdraví pokožky.

Krém obsahuje mořský oligokolagen, stejně jako výtažky z propolisu nebo myrtový extrakt, které zvyšují hutnost pleti, hydratují ji a celkově zjemňují. Přirozenou a téměř neznatelnou vůni dodávají krému růžové extrakty.

Neobsahuje konzervanty ani umělé parfemace.

K zakoupení v lékárnách a kosmetických studiích 50 ml za 1700 Kč. Krém je v airless balení s dávkovačem.

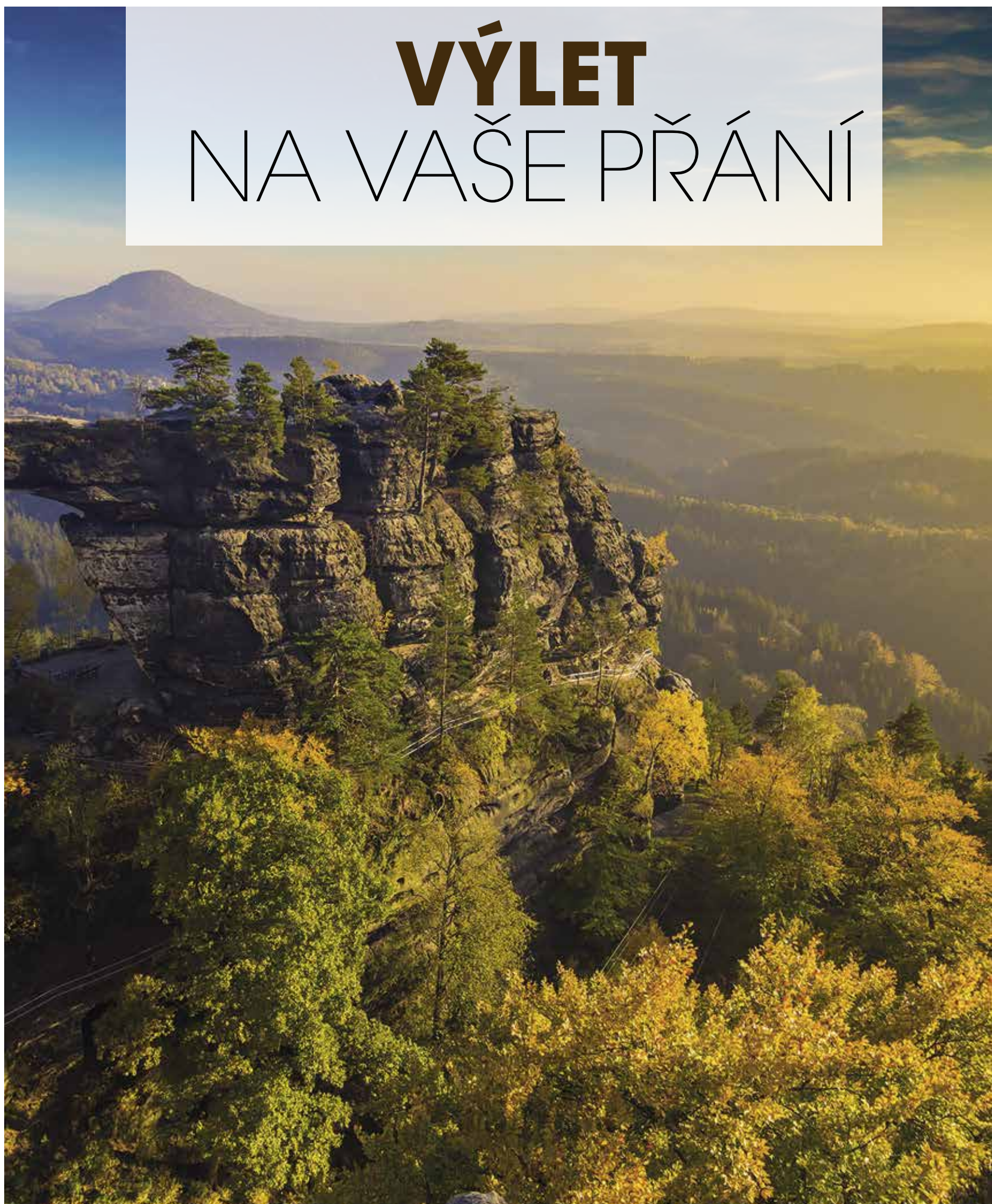
www.syncare.cz

SynCare
stvořeno pro krásu • created for beauty



MEJDAN DO KAPSY

VÝLET NA VAŠE PŘÁNÍ



NAŠE LETOŠNÍ DOVOLENÁ JE TAK TROCHU JINÁ. RUŠÍME DRAHÉ VÝLETY K MOŘI, DOPŘÁVÁME SI SPÍŠE POHODLÍ DOMOVA, PŘÍPADNĚ NÁVŠTĚVU NEJBLIŽŠÍCH SOUSEDŮ. I TAK ALE SAMOZŘEJMĚ MÁME SUPER ZÁŽITKY. I VÝLET PO ČECHÁCH SE MŮŽE PROMĚNIT V NEZAPOMENUTELNOU VZPOMÍNKU.

Víte, že některé evropské země uvažují o přijetí zákona o tom, že by zaměstnanci měli mít o víkendu nárok zůstat offline? To je velmi ušlechtilá myšlenka, a pokud se k nám nedostane ve formě zákona, zkusme tenhle nápad praktikovat sami od sebe. O dovolené si dopřejme klid, nechme notebook zavřený a opatrně i se sociálními sítěmi. S přáteli se raději potkejme někde na kávě či na skleničce. Změna je život, a tak místo týdne proleženého před domácím kinem nad filmy nebo stráveného shoppováním, vyrazte za zážitky. Česká republika nabízí nepřeberné množství možností, kam vyrazit na výlet. Vybrat si můžete mezi sportovními výlety, výlety do přírody, kulturou, památkami, starobylými městy, která jsou plná života a kultury nebo výlety za poznáním či zábavou.

ROMANTICKÉ WELLNESS

Udělejte radost sobě i svému partnerovi či partnerce a vyrazte na romantický pobyt pro dva. Užijte si lukulské večere při svíčkách, soukromý pobyt ve vířivce, různé druhy masáží, lahev dobrého vína. Na výběr máte špičkové hotely v různých romantických zákoutích naší republiky. Ať je to pobyt pod zámek Hluboká, lázeňské město Karlovy Vary nebo třeba krásná příroda Krkonoš. V těch nejluxusnějších wellness centrech si můžete užít špičkové procedury pro harmonii těla i duše. Například sauny ve stylu antických lázní, solné a bylinkové inhalace, whirlpools, solární louky, solný důl a další originální zážitky při návštěvě laconia, thepidaria, či hamámu. A taková oxygenoterapie nebo kneippovy koupele vám zajistí opravdu kvalitní odpočinek a uvolnění po náročném pracovním stresu.

KDYŽ UŽ JSTE V KRKONOSÍCH, ZAMIŘTE DO KORUN STROMŮ...

Přes 1 500 metrů dlouhá Stezka korunami stromů Krkonoše na okraji Janských Lázní oslaví třetí výročí od svého založení. Jedná se o vyhlídkovou věž, která je vysoká 45 metrů. Na trase v celkové délce 1 511 metrů se vydáte od kořenů až ke korunám stromů. Na rozdíl od běžného výletu do lesa vám Stezka korunami stromů Krkonoše ukáže les z jiné perspektivy a jedinečná podzemní expozice vám nabídne možnost prostudovat mikrosvět půdy. Každý návštěvník se na informačních tabulích dozví o tom, co vlastně půda je a jak se pozná, že je půda živá. Při stoupaní do výšky 24 metrů vás čeká 40 skleněných cedulek s kukátkem. Pohledem skrze ně se dozvíte zajímavosti o lese kolem vás. Kromě kukátkových cedulek jsou pro vás připraveny tři vyhlídky

do lesa, kde zjistíte, jaký je rozdíl mezi „pěkným“ a „nepěkným“ lesem. Dozvíte se ale i o houbách a zvířatech, která zde žijí. Nejen děti, ale i dospělí si mohou vyzkoušet, jaký je to pocit pohybovat se ve výšce 24 metrů a pod sebou mít zdánlivě nebezpečnou propast. Když vystoupáte na vrchol Stezky do výšky 45 metrů, budete si moci vychutnat výhledy do korun stromů smíšeného krkonošského lesa a do celé krajiny kolem. Cestu dolů si pak můžete zkrátit a urychlit tobogánem, jehož tubus o průměru jeden metr je dlouhý 80 metrů. Původně byl tobogán určen dětem, ale hojně jej využívají všichni návštěvníci, včetně seniorů. Zatím nejstaršímu jezdcovi na tobogánu bylo úctyhodných 85 let. Za pěkného počasí letíte v tobogánu rychlostí 30 km/h, za špatného počasí tobogánem sjet možné není. Rychlost, kterou byste (podpořeni napršenou vodou) jeli, by mohla dosáhnout totiž až 80 km/h.



Stezka je vhodná pro všechny ty, kdo se zajímají o českou přírodu, vyhledávají aktivní odpočinek, dobrodružství a rádi se dozví nové a zajímavé informace. Jelikož je Stezka v celé své délce bezbariérová, mohou ji navštívit i návštěvníci s hendikepem nebo rodiny s dětmi v kočárku.

DOPŘEJTE SI PŘÍJEMNOU ZMĚNU A VYRAZTE NA LIPNO

Podobná, ale přece trochu jiná, je i Stezka korunami stromů Lipno. Užijte si letní šumavskou přírodu se skvělými výhledy ze Stezky korunami stromů, nebo zažijte společné chvíle v unikátním lesním parku Království lesa. Se staršími dětmi můžete vyzkoušet třeba speciální cyklotrasu floutrejl. Lanovky a půjčovny sportovního vybavení jsou v provozu. I jednodenní výlet vás nabije novými zážitky! Stezka korunami stromů Lipno je unikátní projekt (první stezka svého druhu v ČR), který je citlivě umístěn do šumavské krajiny v okolí lipenského jezera. Během jejího zdolávání mohou návštěvníci vyzkoušet 11 adrenalinových sekcí, interaktivní didaktické zastávky nebo jeden z nejdelších suchých tobogánů v České republice. Z vrcholu 40metrové vyhlídkové věže je nepřekonatelný rozhled nejen po Lipně, ale i jižní Šumavě. Za dobré viditelnosti není problém zahlédnout i Alpy. K pozorování lze využít i směrohled, který digitálně popisuje místa a vrcholky v dohledu. Součástí projektu je také tzv. ptačí stezka – každý návštěvník se na chvíli stává ornitologem a dozví se o jednotlivých ptačích družicích všechny podrobnosti. Budky jsou totiž rozmístěné podél stezky. Součástí ptačí stezky jsou i speciální hodiny se zvuky ptáků. Novinkou letošní sezóny jsou makety šesti ptačích

hnízd, které se nacházejí ve vyhlídkové věži. Celá Stezka korunami stromů je bezbariérová, a tudíž vhodná jak pro handicapované, tak i rodiny s malými dětmi v kočárku.

O KRÁLOVSTVÍ LESA

Rodinné lesní hřiště Království lesa je určeno hlavně pro děti. Desítky přírodních atrakcí a herních prvků čekají na vyzkoušení, otestování odvahy nebo prověření znalostí. Obří královská trampolína, vesnička pro malé skřítky, veverčí překážková dráha nebo hrad statečných rytířů je jen malý výčet atrakcí, které čekají, až je děti otestují a pořádně vyzkouší. Nechybí ani malá lesní zoo, kde děti mohou krmit malé kozičky. Vše na dohled od Stezky korunami stromů a lipenského jezera v šumavském lese. Svě si najdou jak menší, tak i větší děti. Nudit se nebudou ani rodiče, pro které je v areálu dostatek místa pro klidný odpočinek ve stínu lesa. K dispozici mají dřevěná pohodlná lehátka. Děti si užívají, ale zároveň jsou pod dohledem.

POLOZAPOMENUTÁ MÍSTA OŽIVAJÍ

Rádi navštěvujete turisticky atraktivní místa, ale vadí vám při prohlídkách českých a moravských pamětihodností davy turistů? Pak se nasměrujte jinak. Co třeba české pohraničí? Pryč jsou časy, kdy tam vládl mrtvolný klid. Dnes tam najdeme spoustu míst, kde to žije a kde se dá dobře najíst nebo zajít do slušné kavárny. Rozvíjí se spousta podnikatelů a rodinných firem, kteří vzali zapadlé regiony za své. Například v Broumově v Královéhradeckém kraji stojí unikátní barokní klášter ze 14. století a je skvěle opraven za stamiliony korun. Stal se centrem vzdělanosti a kultury,

kam se sjíždí světoví umělci a návštěvníci z celé republiky. Pořádají se tu koncerty evropské kvality, v nádherné zahradě najdete galerii moderního umění a součástí kláštera je také po celý rok otevřená kavárna s výbornou kávou. V klášterních sklepích se také pořádají degustace vína a třešničkou na broumovském dortu může být nocleh přímo v celách kláštera. A když už budete v Královéhradeckém kraji, můžete se vydat strojem času do pravěku, a to v archeoparku Všestary. V rámci venkovní expozice je možné si prohlédnout ukázky pravěkých staveb, jako jsou neolitický a eneolitický dům, polozemnice ze starší doby železné, rondel, výrobní areály a pravěké pohřebiště s mohylami. (Nejen) pro dětské návštěvníky jsou připraveny praktické ukázky nejrůznějších pravěkých činností – drčení obilí, broušení kamenných seker, obdělávání pole dřevěnými nástroji nebo práce s replikami pravěkých seker.

NEJVÝŠE POLOŽENÝ HRAD V ČESKU

Máte rádi film *Anděl Páně*? Pak se můžete vydat na šumavský hrad Kašperk a poznat místa, kde se pohádka natáčela. Turistické trasy z Kašperských Hor vás zavedou přímo na hrad. Tam je pro návštěvníky připraven bohatý program zaměřený na každodenní hradní život a na své si jistě přijdou i děti. Lákadlem je i velký model středověkého astrologického přístroje astrolábu. Na soutěživé a odvážné na nádvoří čeká zkušený lučištník, který vás v létě denně a o některých víkendech naučí střílet na terč z opravdového luku nebo kuše! Vyzkoušet si můžete také chůzi na chůdách, anebo příjemně posedět

FRÝDLANT NEBO JEZEŘÍ

Nebo například frýdlantský výběžek, ze tří stran obehnaný hranicemi. I v tomto mimořádně zapadlém kraji už ale najdete místa, která za návštěvu stojí. V centru Frýdlantu najdete krásně opravené náměstí a v jednom z historických domů unikátní domácí kavárnu, takzvanou Jazzovou osvěžovnu. Pořádají tu jazzové koncerty, po nocích pečou fantastické cheesecaky a vaří domácí polévky. Hned za Frýdlaňtem stojí historická budova zámeckého pivovaru. Ještě před pár lety to byla ruina, dnes je o jeho pivo takový zájem, že nestíhají vařit. A co třeba perla Krušných hor – zámek Jezeří poblíž Litvínova na severozápadě Čech? Tak se mu říkalo kdysi. Pak ale přišla desetiletí, kdy se stal majetkem armády a dalších institucí, za kterých se proměnil v ruinu. Dnes je zámek díky rekonstrukci opět hojně vyhledávaným místem turistů. Najdete tady strašidelné sklepení a pokoj alchymisty, výstavu zvířecích lebek a výstavu kočárů, saní, zemědělských strojů i nástrojů. Na zámku se pořádají také netradiční prohlídky s kostýmovanými scénami a soutěže pro děti.

Vstupte do světa
výjimečných
thajských masáží...

TAWAN

Praha 1
Praha 2
Praha 4
Praha 6
Brno
Karlovy Vary
Říčany u Prahy
Mladá Boleslav
Špindlerův Mlýn
Pec pod Sněžkou
Hluboká nad Vltavou

www.tawan.cz





s jídlem a pitím přímo na hradním nádvoří. Připravené jsou i speciální prohlídky pro rodiče s dětmi – Staň se purkrabím nebo hradní paní. Program prohlídky je zaměřen na výchovu mladého rytíře a mladé hradní dámy.

ČESKÉ ŠVÝCARSKO

Tento jedinečný národní park na celkové rozloze 79 km leží v Ústeckém kraji a přiléhá ke státní hranici. Hlavním předmětem ochrany v parku je unikátní geomorfologie skalního města a na ni vázaná rozmanitost rostlin a živočichů. Typické pro tuto oblast jsou skalní hřbety, kaňony, pískovcové věže a stolové hory. Krajina české křídové tabule je obohacena třetihorními vyvělinami. Českosaské Švýcarsko a samotný národní park však není pouze rozsáhlý komplex neosídlených lesů a skal, představující předmět ochrany. Neobyčejnou harmonii přírody zde dotváří četné památky lidové architektury roubených a hrázděných domů s podstávkou v obcích lemujících hranici národního parku. Již od druhé poloviny 19. století se území stalo velmi vyhledávaným, k čemuž přispěli tehdejší vlastníci panství Kinští a Clary-Aldringenové zpřístupněním turisticky nejzajímavějších míst,

jako například soutěsek nebo přírodního skalního mostu – Pravčické brány, která je dnes hlavní turistickou atrakcí a symbolem Českého Švýcarska.

BESKYDSKÉ LESY

Toužíte po božském klidu v přírodě, kde si odpočínáte od lidí a vyplavíte adrenalin? Utečte do lesa. Doporučujeme třeba Beskydy. Zelený mech pod nohama a jehličím provoněný vzduch vám udělají dobře. Vyhněte se turistickým dálnicím na Radhošť nebo Lysou horu a zkuste třeba trasu z Gruně u slovenských hranic přes Travný a nádherné údolí Krásné až k Satinským vodopádům.

Kromě původních luk a salaší tam najdete i stopy po partyzánech a spoustu malebných míst k tichému rozjímání. Tuhle trasu doporučujeme na horské kolo nebo jako trailový výběh, tak si Beskydy užijete naplno. Ale pokud vyjdete ráno, zvládnete ji i jako celodenní výlet pohodlným turistickým tempem. Nakonec dojděte až do Lubna (u Frýdlantu nad Ostravicí) a odměňte se pár hodinami v nejhezčí místní sauně.

MÍSTO PRO RELAX I SVATBU

Pokud bydlíte v okolí Prahy, rádi vyrazíte

na Šumavu, či do Krkonoš. Z Krkonoš ale naopak o prázdninách zamíříte do hlavního města za krásou pamětihodností a třeba trochou luxusu.

Pokud hledáte místo pro dokonalý relax, ale třeba i rodinnou oslavu a svatbu, určitě stojí zato navštívit Panský Dvůr v Dolních Počernicích. Komplex se nachází v příjemném prostředí zámeckého parku a rybníku a leží přibližně 10 km vzdušnou čarou od Starého Města pražského. Panský Dvůr je ideální místo pro rodiny s dětmi, stejně jako milovníky piva a dobrého jídla, zamilované páry, které si užijí luxusní ubytování s vlastní saunou či vířivkou, hosty vyhledávající odpočinek s wellness i sportovce.

Panský Dvůr se nejen nachází v krásném prostředí u zámeckého parku a rybníku, ale zejména nabízí unikátní složení služeb a gastronomie: wellness, luxusní ubytování, českou a mezinárodní kuchyni v několika restauracích, venkovní i vnitřní prostory, zázemí pro speciální eventy, soukromé večírky či svatby. To vše v jednom dvoře. Kvalitní destinací je však Panský Dvůr i pro cyklisty, kteří zde

najdou pomoc v případě nehody na kole, mohou zde dočerpávat vodu na cestu a pohodlně si odpočinout na zahrádce. Skvělé využití je zde samozřejmě pro děti, které mají dětský koutek ve vnitřních prostorách a stejně tak se mohou dosyta vylítat venku, aniž by je kdokoli okřikoval. Vítány jsou zde všechny generace, jednotlivci i velké skupiny. A pokud uvažujete o svém svatebním dni?

Zde pro vás mohou zajistit vše od obřadu na terase u restaurace Léta Páně s hostinou v restauraci. Zároveň je možné využít ubytování pro nejbližší rodinu v penzionu U Hastrmana, který nabízí i další lázeňské procedury v Lázních U Hastrmana.

A na závěr něco u sousedů, kde nemůžete chybět. . .

SLOVINSKO – MALÁ A NENÁPADNÁ ZEMĚ, VE KTERÉ NAJDETE ÚPLNĚ VŠE

Překrásné hory, průzračná jezera, obrovské jeskyně, divoké řeky, krásná města, malé vesničky i kousek moře, to je Slovinsko. Vzniklo v roce 1991 z části bývalé Jugoslávie

a sousedí s Rakouskem, Maďarskem, Itálií a Chorvatskem. Svoji rozlohou 20 253 km² se řadí mezi malé evropské země (dá se přirovnat k rozloze Jihomoravského kraje), ale chlubí se rozmanitou přírodní scenérií. V severní části je země hornatá díky jižní části Alp, východní část je typická svou nížinou Panonské pánve, na jihozápadě je několik desítek kilometrů dlouhé pobřeží Jaderského moře, které zahrnuje i část Istrie, a na jihozápadě nalezneme velkou chloubu Slovinska, a to krasový svět – jeskyně – Postojnska Jama a Škocjanske jame. Pokud milujete lesy, určitě se sem vydejte – zhruba polovina země je tvořena lesními porosty (třetí nejzalesněnější stát Evropy). Raritou jsou původní lesy, kde roste velké množství jedlí, což je z hlediska dnešní Evropy skutečná rarita. Dalším plusem pro milovníky přírody je i místní fauna, kdy už po 10 minutách jízdy z hlavního města směrem na jih můžete narazit na medvěda. Nachází se zde také vlci nebo ryši.

LETNÍ ADRENALINOVÁ DOVOLENÁ V RAKOUSKU





Černá Hora je plná nádherných míst, která stojí za poznání.

Díky fantastické rakouské přírodě zapomenete na všechno trápení. Hory a jezera nabízejí akční a vzrušující zábavu bez hranic – a právě tohle „hřiště“ čeká na to, až jej každou svou buňkou prozkoumáte. Největší radost pocítíte, když budete společně hledat své hranice: třeba při slaňování nad burácejícím vodopádem nebo při výšlapu na některý z horských vrcholů, kdy uslyšíte i tlukot srdce toho druhého. Navíc budete tak blízko přírodě! Díky těmto chvílím se ještě víc sblížíte a nikdy na ně nezapomenete.

ČERNÁ HORA – STÁT, KDE TO MOŽNÁ NEZNÁTE

Černá Hora, nejmladší stát Evropy, jež vznikl 3. června 2006, je velmi atraktivní, a hlavně neokoukanou oblastí, kde se ještě naplno nerozvinul turistický ruch. Je načase poznat

nové krajiny, proto hurá do Černé Hory! Republika Černá Hora o rozloze 13 812 km² se rozprostírá na jihozápadě Balkánského poloostrova a nechává se omývat Jaderským mořem. Sousedí s Bosnou a Hercegovinou, Chorvatskem, Albánií a Srbskem. Černá Hora se pyšní úžasnými přírodními scenériemi, pláže zde převládají písčité, ale také oblázkové. Z 294 kilometrů dlouhého pobřeží se na cca 75 kilometrech nacházejí velmi kvalitní pláže a nádherné zátoky. Najdeme zde i jediný fjord ve středomoří, úžasnou boku Kotorskou, jež je obklopena vysokými horami zvedajícími se kolmo ze zálivu. Na jeho západní straně se nachází divoký poloostrov Luštica s odlehlými lagunami a nádhernými jeskyněmi. Celé pobřeží je ideální na koupání, plachtění, potápění a ostatní vodní sporty. Na samotném

jihu Černé Hory se nachází zajímavá bašta pirátů v Ulcinju. Tato oblast se vyznačuje asi 13 kilometrů dlouhým a zároveň širokým pásem písku.

Velkou pozoruhodností Černé Hory je Skadarské jezero. Leží 40 km od mořského pobřeží a je to největší jezero na Balkáně. Pyšní se bohatou faunou a flórou, pro rybáře a ornitology je to zkrátka ráj. Nikde ve Středomoří nenajdete tak rozmanitou přírodu. Černá Hora je plná nádherných míst, která stojí za poznání. Patří k nim již výše zmíněný záliv boka Kotorská, historické město Budva, nádherné Bečići, a také romantické prázdninové letoviště Sveti Stefan. Chcete-li zažít nezapomenutelnou dovolenou plnou historie, moře a netradičních zážitků na netradičních místech, neváhejte, Černá Hora čeká jen a jen na vás.

› *Mechanické a elektronické bezpečnostní systémy od společnosti EVVA*



4KS

Vynikající systém pro nejvyšší bezpečnost

System se čtyřmi drážkami splňuje nejvyšší nároky na bezpečnost a nejtvrďší podmínky použití. **Platnost patentu do roku 2035.**

NOVINKA

Přehled výhod 4KS

- › pro komplexně strukturované uzamykáací systémy
- › s bezpružinovou technologií
- › v modulovém provedení (SYMO)



AirKey

Jednoduše inteligentní



tak dynamický, jako potřeby zákazníků. Při použití systému AirKey se klíč zasilá prostřednictvím internetu. Po celém světě během několika málo vteřin. Všechna data jsou spolehlivě ukládána v zabezpečeném výpočetním středisku společnosti EVVA.



Xesar

Mnohostranné bezpečnostní řešení

Rozmanitá škála produktů, nadčasově krásný design a virtuální síť - toto všechno nabízí elektronický uzamykáací systém Xesar. Plus flexibilní platební systém díky kreditům KeyCredit.

ZAHOĎTE VRÁSKY A PŘEBYTEČNÉ CENTIMETRY

Zážitek pro krásu

obsahuje pečlivě zvolenou kombinaci kosmetických procedur, díky kterým uvidíte výsledky již po prvním ošetření.

Délka trvání zážitku: 1h 15 min

Cena: 2.500 Kč

"Rozzařte svou pleť a omládněte během odpoledne."

Zážitek zahrnuje tyto procedury:

- 20 min - diamantová mikrodermabraze
- 15 min - mikromasáž obličeje a dekoltu
- 15 min - liftingová podtlaková terapie
- 10 min - lymfodrenážní ošetření
- 15 min - maska na pleť

JAK ZKRÁŠLENÍ PROBÍHÁ?

Těšit se můžete na diamantovou mikrodermabrazi, což je revoluční ošetření, které navrácí pleti zdravý a svěží vzhled, zbavuje ji vrásek, jizviček po akné, i pigmentových skvrn. Následuje mikromasáž obličeje a dekoltu, která zrelaxuje i ty nejjemnější svaly v obličeji a prokrví pleť pro následující liftingovou podtlakovou terapii, která ji vypne a ještě víc zredukuje vrásky. Lymfodrenážní ošetření odstraní případné otoky v obličeji, a závěrečná maska na pleť vám umožní vychutnat si chvíli jen pro sebe. Všechny procedury jsou neinvazivní a bezbolestné.

KONTAKTY: Wellness Jupiter s.r.o., Hornokrčská 649/31, 140 00 Praha, IČ: 28467469

**REZERVACE: Tel.: +420 244 463 205 / +420 605 075 726,
e-mail: recepce@wellnessjupiter.cz**

PRO UPLATNĚNÍ SLEVY SE PROKAŽTE TOUTO POUKÁZKOU



**Poukázka
Zážitek pro krásu**

Zážitek zahrnuje tyto procedury:

- 15 min - diamantová mikrodermabraze
- 15 min - mikromasáž obličeje a dekoltu
- 15 min - liftingová podtlaková terapie
- 30 min - lymfodrenážní ošetření
- 15 min - maska na pleť

Délka trvání zážitku: 1 h 30 min
„Rozzařte svou pleť a omládněte během odpoledne“

exkluzivní
cena pro
čtenáře
časopisu pouze
490 Kč

~~cena
2.500 Kč~~



Zážitek pro vysněnou postavu

zahrnuje kombinaci procedur zaměřujících se
na snížení hmotnosti, redukci celulitidy
a zmenšení objemů celého těla.

Délka trvání zážitku: 1h 30 min

Cena: 2.500 Kč

"Získejte zpět vysněnou postavu."

Zážitek zahrnuje tyto procedury:

30 min - parní lázeň

30 min - speciální masáž s drtičem tuku

30 min - přístrojová lymfodrenáž



JAK ZKRÁŠLENÍ PROBÍHÁ?

Balíček zaměřený na získání vysněné postavy kombinuje tři neinvazivní a bezbolestné procedury, které změni vaše tělo k nepoznání. Jako první proběhne parní lázeň, která umožní relaxaci, uvolnění a urychlí regeneraci organismu. Poté vás čeká masážní ošetření revolučním přístrojem s názvem "Drtič tuku", který působí na nežádoucí tukové polštářky, zmenšuje jejich objem, redukuje celulitidu a nepomáhá procesu hubnutí. Závěrečná přístrojová lymfodrenáž napomáhá detoxikaci organismu, aktivaci lymfatického systému a podpoří účinek předchozí procedury. První výsledky můžete vidět už i po první proceduře.

PRO UPLATNĚNÍ SLEVY SE PROKAŽTE TOUTO POUKÁZKOU



Poukázka Zážitek pro vysněnou postavu

Zážitek zahrnuje tyto procedury:

- 30 min - parní lázeň
- 30 min - speciální masáž s drtičem tuku
- 30 min - přístrojová lymfodrenáž

Délka trvání zážitku: 1 h 30 min

„Získejte zpět vysněnou postavu“

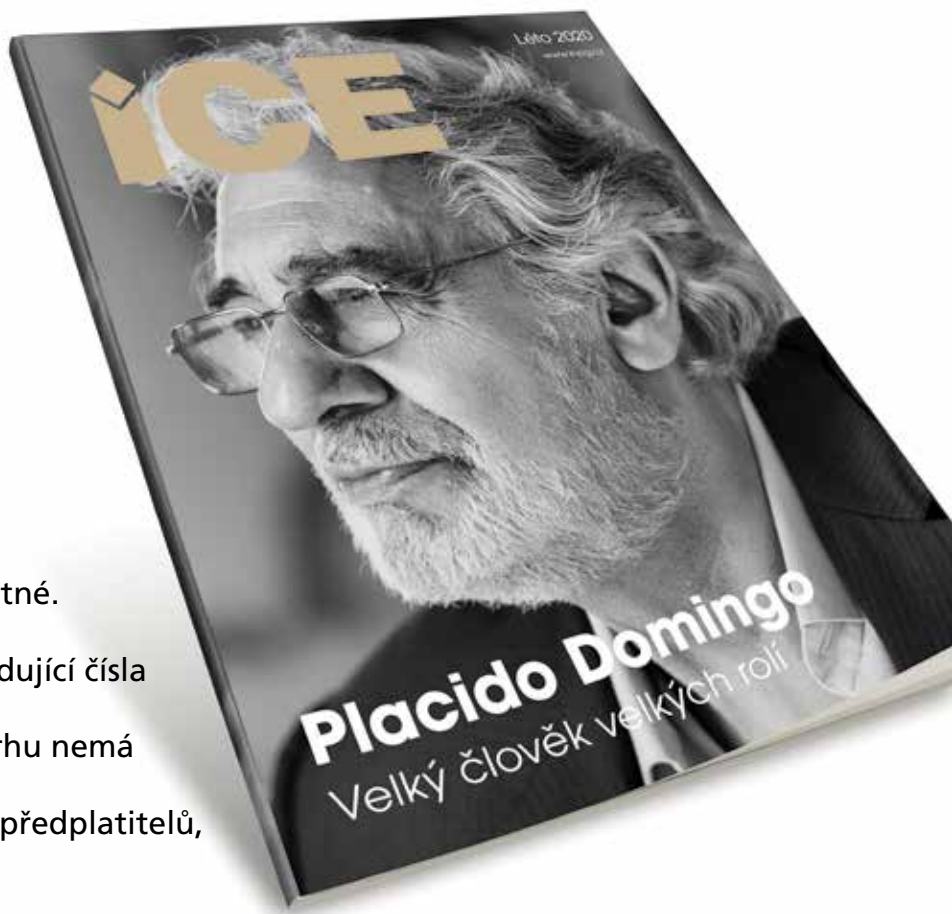
~~cena
2 500 Kč~~

exkluzivní
cena pro
čtenáře
časopisu pouze
490 Kč



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.

Odběrate

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 2493861309/0800)

Objednávku s případně vyplněnou složenkou pošlete na adresu:

IN publishing group s.r.o. - ICE

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav.

Platbu proveďte na účet: 2493861309/0800

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

ICE číslo 2, ročník 14.

Vydává: IN publishing group s.r.o.

Editorka: Mgr. Iva Nováková

Šéfredaktorka: Alice Kelly

Jazyková korektorka: Lenka Sychra

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

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav

Obchodní oddělení: Eva Kouřilová,

Denisa Syberová

Kontakt redakce: redakce@icemagazin.cz

Registrační číslo: MK ČR E 19635

www.inpg.cz



ZACHRAŇTE STATISÍCE LITRŮ VODY ROČNĚ S BEZVODÝMI PISOÁRY ECOSTEP

Nedostatek vody je stále palčivější problém – a přitom tisíce litrů vody zbytečně utíkají ve firmách, obchodních centrech a restauracích. Začněte šetřit vodu i vy. Je to jednoduchá cesta ke snížení nákladů.

Bezvodé pisoáry EcoStep



Nezapáchá



Šetří vodu



Údržba
20 sekund denně

Údržba je čas. Čas jsou peníze

Věděli jste, že zápach z klasických pisoárů je tvořen hlavně díky moči, usazené v záhybech pisoárů? Tyto záhyby nelze důkladně vyčistit. Naopak u bezvodých pisoárů EcoStep stačí na údržbu 20 sekund denně - jen pisoár postříkáte biologickým prostředkem a setřete. Nedrží se na něm kapky ani vodní kámen. S bezvodými pisoáry EcoStep šetříte nejen vodu, ale i čas.

Začněte šetřit vodu a peníze i u vás! Bezvodý pisoár EcoStep můžete získat za **1 Kč**. Zavolejte nám a zjistíte, kolik ušetří bezvodé pisoáry vám.

Šetřete 1,5 l s každým použitím

Na jedno spláchnutí pisoáru potřebujete 1,5 l vody, na záchod až 10 l. S bezvodým pisoárem EcoStep šetříte minimálně 1,5 l s každým použitím. V případě restaurací může jít o statisíce litrů vody ročně.

1 restaurace = 3 pisoáry
3 pisoáry = 80 000–100 000 l ročně

Muteo. Dveře a klika splynou v jedno.

Za lepší místa k životu. Ke konceptu Sapeli Unlimited jsme přistoupili z prostého důvodu - obdivujeme krásné prostory, v nichž se dobře žije. Vytvoření kreativní platformy pro ty, kteří je vytvářejí, je pro nás další způsob, jak se na tomto procesu podílet.

www.sapeli-unlimited.com

**SAPELI
UNLIMITED**