

Jaro 2024

www.inpg.cz

ICE

Ben Affleck

Sen o lásce, který se splnil...

Zahradní stavby z hliníku

Japonské přístřešky pro auto SANKYO



- Vlastní výroba hliníkových staveb na míru
- Tradice a spolehlivost
- Vysoká variabilita řešení
- Moderní hliníkové materiály
- Unikátní řešení pergol a zimních zahrad s fotovoltaikou
- Sezónní i celoroční řešení

Bioklimatické pergoly s otočnými lamelami



Bioklimatické pergoly představují nejmodernější trend v oblasti hliníkových zahradních staveb. Jejich předností je otočná lamelová střecha. Ta funguje jako protidešťová zábrana a také umožňuje regulaci stínění a odvětrání přehřátého vzduchu, čímž je ve vnitřku stavby zajištěn ideální vzduch. Jedná se o vhodnou kombinaci využití přírodní energie a konstrukčních materiálů s cílem dosažení maximálního komfortu. To vše se děje bez zbytečného poškozování životního prostředí.

Pohyblivý slunolam, střešní markýza, screenové rolety a další prvky jsou dálkově ovládané pro maximální komfort zákazníka, a to vše za velmi sympatické ceny.



AERONAUTICA MILITARE



PRODEJNY

Praha Galerie Harfa

Brno Olympia

Bratislava Aupark Shopping Center





www.aeronauticamilitare.cz



CAPITAN BUCANERO

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

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



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



CAPITAN BUCANERO

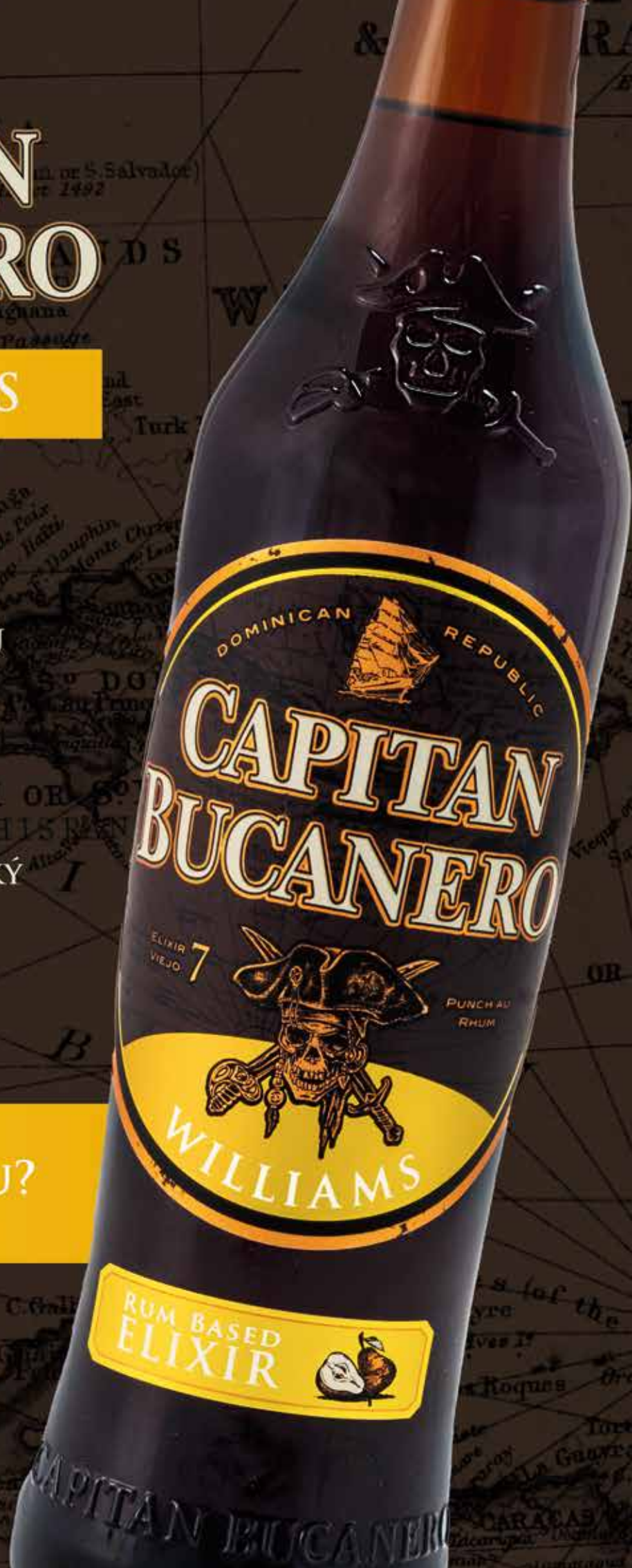
WILLIAMS

NOVINKA
DOPLŇUJÍCÍ ŘADU
RUMOVÝCH ELIXÍRŮ
O HRUŠKOVOU
VARIANTU

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

TAK DÁME HRUŠKU?

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





**GENTLEMAN
SOCIETY**



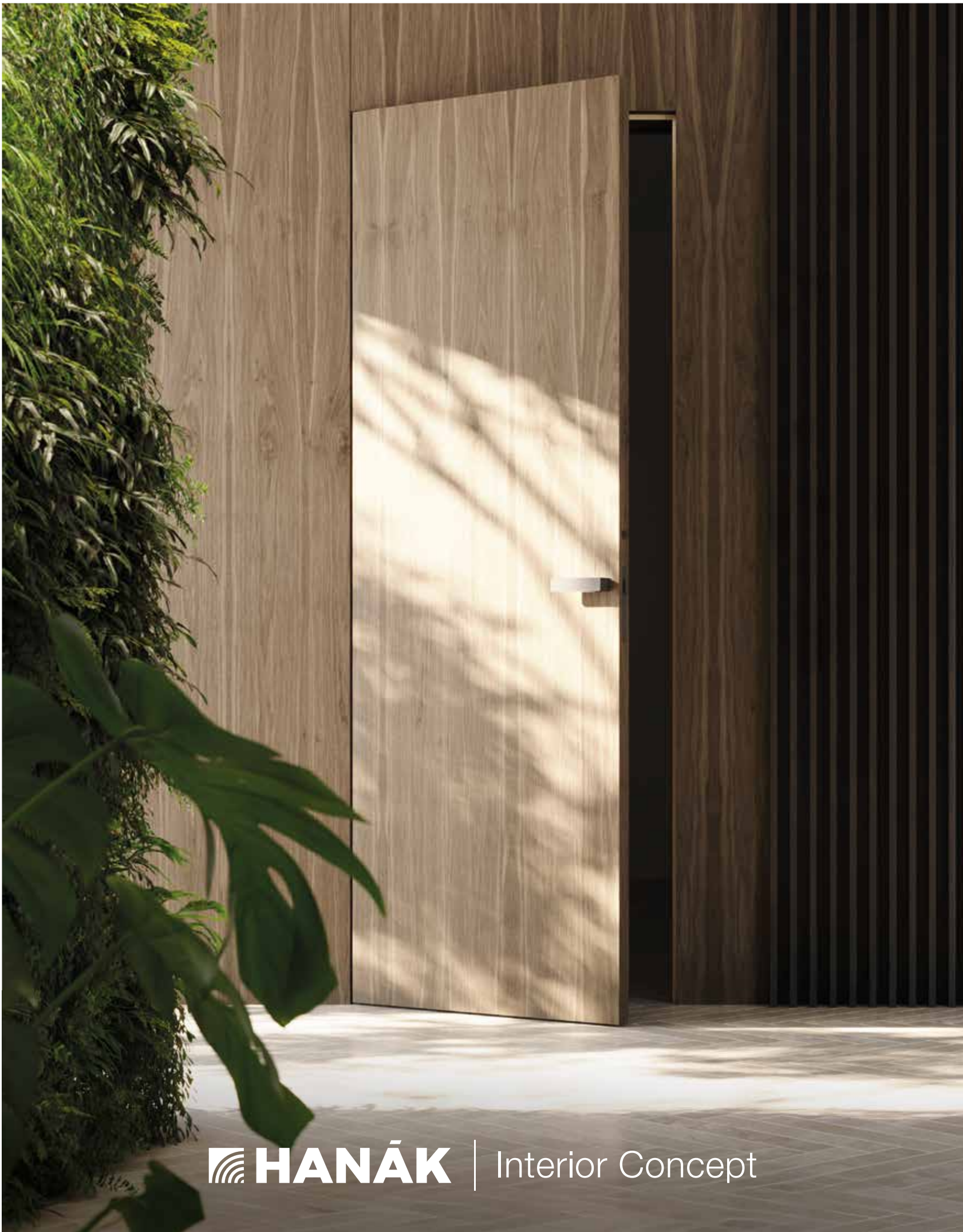
NOVINKA

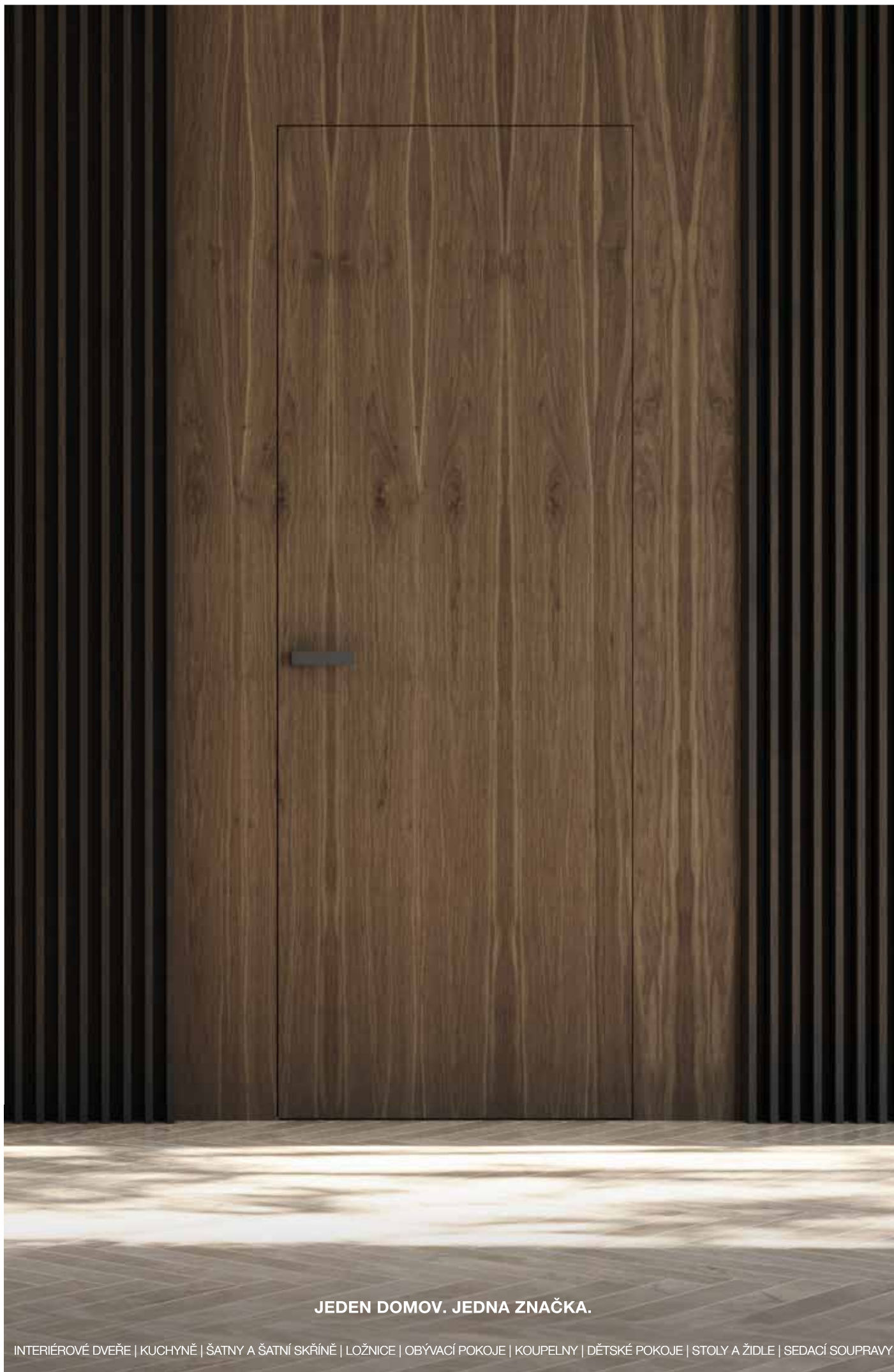
GIVENCHY

L'INTERDIT GIVENCHY




NOVINKA





JEDEN DOMOV. JEDNA ZNAČKA.



A je tu jaro. Jaro nového roku. Možná si stejně jako já říkáte, copak nám asi přinese. Vzpomínám si, jak jsem před několika lety, plna obav z teroristických útoků, psala, že do Egypta či Tunisu už vyrazí asi jen velký hrdina. Od té doby se situace změnila. Do Egypta i Tunisu se již znovu jezdí. Teroristické útoky totiž máme už za humny, v Paříži nebo v Berlíně. Takže je to mnoha lidem vlastně jedno... Válka, o které jsme si mysleli, že nás nemůže potkat, je v Evropě. A prognózy jsou stále horší...

Nemoci zdánlivě již neexistující, jako je záškrta a černý kašel, jsou opět mezi námi. Prognózy finanční, kterým dominuje už několik let hrozba další světové ekonomické krize, se začaly naplňovat...

Naštěstí člověk to má tak, že když je něčeho moc, tak je toho příliš, a organismus se zařídí po svém. Podle vyjádření psychologů člověk na lavinu negativních zpráv, předpovědí a prognóz v poslední fázi reaguje tak, že na ně přestane reagovat. Přestane se o cokoli zajímat. A víte, že na tom něco bude? Zkuste se tři dny nepodívat na zprávy – eliminujte ze svého života televizi, rozhlas i noviny. Uvidíte, že vám bude líp. Magazínu Ice se ale zbavovat nemusíte. My se totiž snažíme psát o veskrze pozitivních věcech. No, kdo by si nechtěl vyrazit na pár dní na cestu napříč naší zemí nebo zrelaxovat v lázních či wellnessu...? A pokud nejste milovníci cestování? Pak si možná dáte nějaké dobré jídlo, na které vás pozve rubrika Gurmán. Můžete si také vyzkoušet bydlení pod pergolou nebo se třeba vydat na exkurzi za krásou....

S jarním magazínem Ice, který právě držíte v ruce, to všechno můžete. Ne, nesnažíme se barvit svět na růžovo, jen se snažíme psát o věcech, místech a lidech, kteří ho zkrátka dělají zajímavějším. Proto píšeme o zajímavých a úspěšných lidech. Mezi takové osobnosti bezesporu patří například ilustrátor Marek Kulhavý nebo herec Ben Affleck. A to samozřejmě není rozhodně všechno. Povíme si, co je nového ve světě rychlých motorek a co byste měli vědět o pivu, pokud si chcete vybrat to nejlepší...

Takže, příjemné počteníčko...

Vaše Alice Kelly
šéfredaktorka



Luisa Spagnoli

E-SHOP: www.lamio.sk · Železná 16, Praha · EUROVEA GALLERIA, Pribinova 8, Bratislava



Profil
Ben Affleck



Krása
Vše o pleti a líčení



Wellness
Vyrážíme za pohodou

Obsah

- 16 Sen o lásce, který se splnil – Ben Affleck
- 24 Co je nového ve světě plastické chirurgie a estetické dermatologie
- 34 Péče o vlasy nemusí být věda
- 42 Vše o pleti a líčení
- 54 Designové bydlení nemusí být snem
- 62 Designová pergola a její stínění
- 70 Důležité pro mě je zachovat si ve své práci určitou míru osobitosti, říká Marek Kulhavý.
- 86 Jarní móda
- 92 Králové silnic v roce 2024
- 98 Zpestřete si jídelníček jarními lahůdkami
- 104 Domácí pohoda s horkou čokoládou
- 110 Jak být na jaře ve formě...
- 120 Vyrážíme za pohodou
- 128 Křížem krážem po Čechách i Moravě

Titulní foto: Shutterstock.com



GISMONDI

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

GENOVA PORTOFINO MILANO ST.MORITZ SARDINIA Baglioni Resort PRAGUE DUBAI Maha Al Sibai ST.BARTH Diamond Genesis USA Selected Stores

 @gismondi1754_prague

 Gismondi Prague

SEN O LÁSCE, KTERÝ SE SPLNIL... – **BEN AFFLECK**

PŘESNĚ PŘED 20 LETY SE ROZEŠLI. SVĚT SHOWBYZNYSU ŠOKOVALA ZPRÁVA O TOM, ŽE PÁR SNŮ, KTERÝ TVOŘILI JENNIFER LOPEZ A BEN AFFLECK, SE ROZPADL A ŽE POHÁDKA O LÁSCE AŽ ZA HROB JE U KONCE. TÉMĚŘ 18 LET SI KAŽDÝ ŽIL PO SVÉM, OBA ZALOŽILI VLASTNÍ RODINY, ALE MOŽNÁ NA TÉ OSUDOVOSTI NĚCO BUDE, PROTOŽE SE DALI OPĚT DOHROMADY. A OBA SHODNĚ TVRDÍ, ŽE K SOBĚ VŽDY PATŘILI, JEN TEHDY PROSTĚ NEBYL TEN SPRÁVNÝ ČAS...





POJĎME ALE HEZKY OD ZAČÁTKU...

Hercem chtěl být prakticky vždycky... Ben Affleck se narodil v roce 1972 v americkém Berkeley, ale od tří let vyrůstal v Cambridge. Od malička byl s bratrem Caseyem (také herec) obklopen lidmi z uměleckého prostředí, protože jejich matka, učitelka na základní škole, umění milovala. Pravidelně chodila do divadla a podporovala děti v tom, aby si doma točili i vlastní filmy. Oba chlapci navíc chodili často i na konkurzy na různé reklamy a menší role. První úlohu tak Ben získal již v sedmi letech v nezávislém snímku *The Dark End*

of the Street (1981) a účinkoval v seriálech *The Voyage of the Mimi* (1984), *The Second Voyage of the Mimi* (1988). Na střední škole Cambridge Rindge and Latin se účastnil školních představení a velmi úzce se spřátelil se spolužákem Mattem Damonem, kterého znal již od osmi let. Sdíleli sen o tom, že se stanou herci, a společně jezdili na konkurzy. V osmnácti letech se ale Ben nakonec odstěhoval do Los Angeles, aby zkusil štěstí zde.

ZAČÁTEK JE VŽDYCKY TĚŽKÝ

Jeho filmové začátky jsou spojeny s drobnými seriálovými rolemi. V nich na sebe dokázal upozornit a po vybudování reputace se pustil do celovečerních snímků. Na prahu dospělosti začal mít velké problémy s alkoholem které ho provázely takřka celou profesní dráhu. Ostatně alkohol provázel i jeho dětství, kdy měl jeho otec s alkoholem velké problémy, což nakonec vedlo k rozvodu. K němu došlo v Benových dvanácti letech. Od roku 2001 absolvoval nejrůznější terapie a definitivně se měl ze závislosti vyléčit až roku 2017. Navzdory boji s démonem je držitelem dvou Zlatých glóbusů i Oscarů (v kategoriích Nejlepší originální scénář a Nejlepší film), Ceny BAFTA ale též několika Zlatých malin. Jeho kariéra začala již v dětství, kdy hrál ve vzdělávacím pořadu PBS s názvem *The Voyage of the Mimi* (1984, 1988). Později se objevil v nezávislé komedii *Dazed and Confused* (1993) a v několika filmech Kevin Smithe, včetně *Chasing Amy* (1997). Jeho průlom přišel, když spolu s Mattem Damonem získal Oscara za nejlepší původní scénář za film *Good Will Hunting* (1997), ve kterém také hrál. Affleck se etabloval jako hlavní muž ve studiových filmech, včetně katastrofického snímku *Armageddon* (1998), akčního kriminálního thrilleru *Reindeer Games* (2000), válečného dramatu *Pearl Harbor* (2001) a thrilleru *The Sum of All Fears* (2002). Po období poklesu kariéry se Affleck vrátil rolí Georgea Reevesa ve filmu *Hollywoodland* (2006), za kterou získal cenu Volpi Cup za nejlepšího herce.

klenoty
AURUM



COLLECTION

LE-SOLEIL

Simo Moriconi

Jeho režijní debut *Gone Baby Gone* (2007), který také spolunapsal, byl dobře přijat. Následně hrál ve zločinném dramatu *The Town* (2010), které i režíroval, a politickém thrilleru *Argo* (2012). Oba filmy byly kriticky i komerčně úspěšné. Za *Argo* získal BAFTA Award za nejlepší režii a BAFTA a Oscara za nejlepší film. Affleck hrál také v psychologickém thrilleru *Gone Girl* (2014) a ztvárnil superhrdinu *Batmana* v *DC Extended Universe* (2016–2023). Dále se objevil ve filmech *The Accountant* (2016) a *The Way Back* (2020). V roli podpůrných postav se objevil v *The Last Duel* (2021), *The Tender Bar* (2021) a *Air* (2023), který také režíroval.

A CO TROCHA SOUKROMÍ?

Ben má dva sourozence, bratra Caseyho, který je také hercem, a mladší sestru Sumner, která je herečkou a producentkou. Oba bratři společně vystupovali v několika filmech, včetně „*Good Will Hunting*“, kde hráli vedle sebe. Jsou známi svou blízkostí a spoluprací nejen v profesním, ale i v osobním životě.

PARTNERKY A DĚTI...

V letech 1997–1999 randil herec s Gwyneth Paltrow a od roku 2002 do roku 2004

byla jeho partnerkou Jennifer Lopez. Ben Affleck a Jennifer Lopez se potkali při natáčení snímku *Láska s rizikem*. On hrál bezvýznamného zlodějíčka, ona drsnou gangsterku. A i když kritika film ztrhala a kariéře oběma nic extra nepřinesl, stal se možná nejzásadnějším filmem jejich života. Mezi dvěma herci totiž přeskočila tak silná jiskra, že jí nešlo vzdorovat. Jenže JLo byla v té době vdaná za Crise Judda, takže se logicky nový pár svou láskou moc nechlubil. „Důkaz“ toho, že tihle dva nejsou jen kamarádi a kolegové (i když už se o tom v médiích samozřejmě spekulovalo), přišel jen dva dny před tím, než Lopez oficiálně požádala o rozvod s Juddem. Paparazzi ji vyfotili, jak se na oslavě svých 32. narozenin líbá s Affleckem. Netrvalo to dlouho a prst herečky a zpěvačky začal zdobit nádherný zásnubní prsten s obrovským růžovým briliantem z dílny slavného klenotníka Harryho Winstona, údajně v hodnotě 2,5 milionu dolarů. Od Afflecka ho dostala v listopadu 2002. Jenže žádné do roka a do dne se nekonalo, naopak jen den před svatbou ti dva oznámili, že obřad prozatím odkládají...

Ve stejném roce se herec sblížil s herečkou Jennifer Garner, s níž se 2005 oženil. V témže roce se jim narodila dcera Violet Anne,

kteou následovala sestra Rose Elizabeth (2009) a bratr Samuel (2012). Jejich vztah se rozpadl 2015 (k rozvodu došlo 2017). Poté se stala jeho partnerkou televizní producentka Lindsay Shookus. Tu v roce 2019 vystřídala herečka Ana de Armas, se kterou byl zhruba rok. V polovině ledna 2021 potvrdily zdroje z jejich okolí, že se pár rozešel. Jejich vztah měl zkrachovat nad dohady nad společnou budoucností. Ana de Armas údajně nechtěla žít v Los Angeles. Ben Affleck naproti tomu v LA žít musí, protože zde žijí jeho děti.

PŘÍCHÁZÍ HAPPY END

Kdyby to byl scénář filmu, asi byste řekli, že je to už moc... Pravdou, je, že když se Ben Affleck a Jennifer Lopez začali zase objevovat spolu, nejprve tomu nikdo nechtěl věřit. První zmínky o tom, že se mezi nimi zase něco děje, se objevily kolem dubna 2021. Affleck byl totiž novináři osloven, aby se vyjádřil k velkému článku o životě Jennifer v magazínu *InStyle*, v němž se velká část týkala samozřejmě jeho. A on na adresu herečky nešetřil chválou. Samozřejmě se začalo spekulovat, zda tyhle lichočky pramení ze společné minulosti, nebo spíš ze současnosti. Navíc bulvár přišel s tím, že jen pár dnů po rozchodu herečky

DESET ZAJÍMAVOSTÍ O BENOVI AFFLECKOVI:

1. Raná kariéra: Ben Affleck se narodil 15. srpna 1972 v Berkeley, Kalifornii a vyrůstal v Cambridge, Massachusetts. Začínal jako dítě v reklamách a později se začal objevovat v televizních filmech a seriálech.
2. Scenáristický úspěch: Spolu s přítelem a kolegou, hercem Matt Damonem získali Oscara za nejlepší originální scénář za film „*Good Will Hunting*“ (1997). Oba také hráli hlavní role v tomto filmu.
3. Režisérský talent: Ben Affleck se stal ceněným režisérem. Jeho filmy jako „*Gone Baby Gone*“ (2007), „*The Town*“ (2010) a „*Argo*“ (2012) získaly kladné recenze a několik ocenění.
4. Osobní život: Affleck byl v minulosti spojen s dalšími známými osobnostmi, včetně hereček Gwyneth Paltrow a Jennifer Lopez. Byl také manželem herečky Jennifer Garnerové, se kterou má tři děti. S Jennifer Lopez se po dvaceti letech od rozchodu konečně vzali.
5. Dvojitý Oscar: Za film „*Argo*“ získal Ben Affleck Oscara za nejlepší režii a film získal také cenu za nejlepší film.
6. Batman: Ztvárnil roli *Batmana* ve filmech „*Batman v Superman: Dawn of Justice*“ (2016), „*Suicide Squad*“ (2016) a „*Justice League*“ (2017).
7. Boj s alkoholem: Ben Affleck se otevřeně vyrovnával se svým bojem s alkoholem a byl viděn ve veřejnosti, jak hledá léčbu a podporu.
8. Filantropie: Společně s Jennifer Garnerovou se zapojují do charitativních aktivit a podporují různé dobročinné organizace.
9. Kritická proměna: Affleckův kariéerní trajekt se mnohokrát měnil, od raných úspěchů po období, kdy byl kritizován. Nicméně se vždy dokázal vzpamatovat a znovu se prosadit.
10. Návrat na vrchol: Po několika letech, kdy jeho kariéra zažívala výkyvy, se Affleck opět vrátil s významnými rolami a úspěšnými filmy, jako je například „*The Way Back*“ (2020).



s Rodriguezem viděli Afflecka, jak míří k ní domů. Reakce obou na tyhle zmínky byla ale jednoduchá: Jsme jen přátelé! Jenže v květnu strávili několik dní v Montaně a rozhodně to nevypadalo, že jde o výlet dvou kamarádů. A na konci května magazín US Weekly napsal, že jsou zase spolu. A jakoby je už celé utajování začalo unavovat, v červnu se Lopez přestěhovala z Miami do Los Angeles, začali se scházet nejen spolu, ale i se svými dětmi z předchozích vztahů, a v srpnu spolu poprvé jako pár nakráčeli na červený koberec, když na filmovém festivalu v Benátkách vyrazili na premiéru filmu Poslední souboj. V dubnu 2022 se zasnoubili a hereččin prsteníček ozdobil nový zásnubní prsten. Byl velmi podobný tomu prvnímu, jen růžový brilliant nahradil zelený, protože zelená je pro Lopez šťastnou barvou. A tentokrát se žádné odložení svatby nekonalo, naopak přišlo dřív než do roka a do dne. Své ano si tihle dva řekli v červenci 2022 a vlastně už jim stačí jen popřát, aby tohle bylo jejich „dokud nás smrt nerozdělí“.

10 FILMOVÝCH NEJ...

1. Good Will Hunting (1997) – Affleck hrál jednu z hlavních rolí a spolu s Mattem Damonem také napsal scénář. Film získal Oscara za nejlepší originální scénář.
2. Armageddon (1998) – Sci-fi katastrofický film režírovaný Michaellem Bayem, ve kterém Affleck ztvárnil jednu z hlavních rolí.
3. Shakespeare in Love (1998) – Affleck hrál menší roli herce Neda Alleyneho ve filmu, který získal několik Oscarů, včetně ceny za nejlepší film.
4. Pearl Harbor (2001) – Opět spolupracoval s režisérem Michaellem Bayem ve válečném dramatu odehrávajícím se během útoku na Pearl Harbor.
5. The Sum of All Fears (2002) – Tento thriller, založený na románu Toma Clancyho, má Afflecka v roli agenta CIA Jacka Ryana.
6. Gone Girl (2014) – V tomto mysteriózním thrilleru, natočeném podle stejnojmenného románu Gillian Flynn, Affleck ztvárnil hlavní roli muže, jehož manželka je nezvěstná.
7. Argo (2012) – Affleck režíroval a hrál hlavní roli v tomto historickém thrilleru, který získal Oscara za nejlepší film.
8. The Town (2010) – Další film, který Affleck režíroval a hrál v něm hlavní roli. Tento kriminální thriller byl kritiky dobře přijat.
9. Batman v Superman: Dawn of Justice (2016) – Affleck hrál roli Batmana v tomto superhrdinském filmu, který spojoval ikony DC Comics.
10. The Accountant (2016) – V této akční kriminální dramatu hrál Affleck matematicky nadaného účetního s tajemnou minulostí.

Měníme význam pojmu anti-aging na de-aging



ROZHOVOR: MUDR. MARIANNA POLJANČUKOVÁ, MHA, ŘEDITELKA KLINIKY GHC PRAHA

Klinika GHC Praha

Klinika GHC je známá tím, že se kromě klasické medicíny zabývá také obory, jako jsou longevity a personifikovaná medicína. Co vše tedy klienti u vás najdou?

Klinika GHC je klíčovým hráčem na trhu privátních zdravotnických zařízení, která se věnují komplexní péči o své klienty, a to již více než dvě dekády. Všichni, kteří mají zájem o preventivní péči v modelu „all-in-one“, u nás mají možnost vše efektivně vyřešit na jednom místě, a to dokonce i v jednom dni – mezi naše „signature produkty“ patří tzv. celotělový screening, kdy klientovi umíme naplánovat 20 vyšetření v jeden den, a to s veškerým pohodlím a nadstandardní péčí.

Mezi další služby, které nabízíme, patří také stomatologie, dermatologie a estetická medicína, plastická chirurgie, veškeré interní obory jako například kardiologie, neurologie, ORL, revmatologie, gastroenterologie, fyzioterapie a rehabilitace, urologie, gynekologie a mnoho dalších. Celkově se zaměřujeme na to, abychom klientům poskytli klíč k tomu, aby mohli svůj život žít nejen dlouho, ale i kvalitně a s minimálním rizikem vzniku onemocnění – to jsou hlavní pilíře preventivní a longevity medicíny. Naše služby jsou maximálně přizpůsobené požadavkům klientů včetně na míru vypracovaných protokolů vyšetření a léčby, což reflektuje determinaci personifikované medicíny, nebo – jak tomu říkáme my interně – haute couture přístup pro naše klienty.

Můžete nám více popsat tělový screening, který jste zmiňovala?

Jde o soubor vyšetření, která slouží k diagnostice onemocnění ještě před tím, než se objeví klinické příznaky. Umíme tedy rozpoznat rozvíjející se onemocnění dříve, než plně propukne. Screening je sestavený na základě nových poznatků moderní medicíny a zaměřuje se zejména na včasné podchycení kardiovaskulárních, onkologických, ale také civilizačních onemocnění. Klient si určí den, který mu vyhovuje, a my pro něj nachystáme sérii vyšetření v doprovodu nejlepších odborníků.

Komplexní screening nám dá obraz toho, kde má dotyčný z hlediska zdraví slabá místa, ale ukáže třeba i to, jak rychle bude



stárnout. V obecné rovině totiž platí, že jsme tak staří, jak starý je nejslabší článek v našem zdraví. Dá se říci, že tento program je u nás dlouhodobě na špici zájmu.

Jak takový den vypadá? Můžete nám popsat detailněji, co klienta čeká?

Klienta uvítáme hned ráno u nás na klinice v centru Prahy a uvedeme ho do komfortního pokoje, který je pro něj po celý den nachystaný. Pokoj se stává jeho zázemím, kde může mezi procedurami odpočívat a také si zde vychutná několik vyvážených jídel připravených naším šéfkuchařem. Dále dostane přehled všech vyšetření, která ho ten den čekají. Po celou dobu je mu k dispozici i jeho doprovázející zdravotní sestra, která dohlídí nad celým harmonogramem klienta, popřípadě vyřeší doplňující požadavky a je klientovi vždy nápomocná.

20 vyšetření, 1 den, 1 místo

Všechna vyšetření jednotlivých specialistů nakonec kompletuje jeden zodpovědný lékař-internista, který má všechny potřebné informace, a dokáže tak zhodnotit zdravotní stav pacienta komplexně a v souvislostech.

V dohodnutém termínu, zpravidla do 2 týdnů, je klientovi prezentována závěrečná zpráva s celkovým vyhodnocením výsledků zjištěných během komplexního screeningu. S lékařskými nálezy je pracováno v souvislostech a klient tak získá ucelené zhodnocení svého zdravotního stavu včetně upozornění na možná rizika. Lékař jej současně upozorní na rizikové faktory a navrhne ideální způsob prevence nebo léčbu pro stabilizaci a zlepšení aktuálního stavu. V případě potřeby zajistí doplňující či potřebná vyšetření a všechny další navazující kroky.

Jaké další služby jsou u vás dlouhodobě oblíbené?

Kromě zmiňovaného komplexního screeningu jsou to pak například pobytové programy, které nabízejí restart organismu a posílení imunity či obnovení funkcí celého těla. Tento program využívají klienti, kteří jsou po nemoci, operaci nebo jiném náročném fyzickém či psychickém období, také jsou ideální pro ty, co nadměru pracují, hodně cestují, nemají úplně ideální lifestyle a potřebují restart a dávku energie. Díky našim speciálním terapiím získávají zpět svou sílu a odcházejí znovu plni energie. Jde zpravidla o vitaminové, antioxidační, vyživující infuzní či ozónové terapie, které připravujeme tzv. „tailor-made“ na míru každému klientovi, přesně dle jeho aktuálních potřeb a potřeb jeho organismu.

Jaké novinky chystáte pro tento rok?

Snažíme se být neustále krok napřed a přinášet do České republiky ty nejlepší služby, které lze aktuálně celosvětově získat. Nyní například uvádíme řadu nových přístrojových ošetření pro obličej a tělo. Jde o naprostou novinku v péči o tělo i pleť. Procedury využívají patentovanou technologii, která kombinuje radiofrekvenci a cílený ultrazvuk, nebo hybridní laserové protokoly. Tyto procedury lze využít na celé tělo, obličej, paže, břicho, ale například i na intimní partie. Výsledkem je excelentní omlazení a zpevnění kůže a podkožních tkání, výrazné omlazení, a to bez jakéhokoli diskomfortu, potřeby rehabilitačního období nebo bolesti.





CO JE NOVÉHO VE SVĚTĚ PLASTICKÉ CHIRURGIE A ESTETICKÉ DERMATOLOGIE?

DOBA A TECHNICKÝ POKROK JDOU STÁLE KUPŘEDU. NEJINAK JE TOMU I V ODVĚTVÍCH, KTERÁ DONEDÁVNA BYLA DOMÉNOU ŽEN. DNES JE VYUŽÍVAJÍ VE STÁLE VĚTŠÍ MÍŘE I MUŽI. A NOVINKY V PLASTICKÉ CHIRURGII A ESTETICKÉ DERMATOLOGII TAK ZAJÍMAJÍ VŠECHNY.





Plastická chirurgie může být pomocníkem k lepšímu vzhledu a sebevědomí i řešením pro kvalitnější život po úrazech a chirurgických zákrocích spojených s různými nemocemi. Estetická dermatologie oproti tomu je spíše o vzhledu, stopce stárnutí a zlepšení kvality pokožky.

CO JE NOVÉHO V PLASTICKÉ CHIRURGII?

Technologických novinek a nových operačních postupů je spousta. Ale protože je to spíše technická záležitost a odborná terminologie čtenáře moc netáhne, zaměřili jsme se přímo na zákroky. Které jsou dnes nově na výsluní? Je zajímavé, že všechny zákroky, o něž je největší zájem, se týkají obličeje. Jsou jimi bukální lipektomie, dílčí nebo souhrnná rhinoplastika a septoplastika.

BUKÁLNÍ LIPEKTOMIE

Novinka v plastické chirurgii řeší tvar tváří. Jedná se o odstranění tuku z nich, respektive odstranění lícních tukových

polštářků. Lze se tak snadno zbavit příliš baculatých tváří. Mohou být zapříčiněny jak genetickou dispozicí, tak nadváhou. Zákrok je jednoduchý a šetrný, provádí se v plné anestezii, na klinice strávíte jednu noc a rekonvalescence vám potrvá cca dva až tři týdny. Jako při každém zákroku v plné anestezii těsně před operací podstoupíte předoperační vyšetření s odběrem krve a EKG, přičemž osoby ve věku 60+ absolvují také rentgen plic.

Bukální lipektomie je jednoduchá modelace obličeje, při níž lékař řezem na vnitřní sliznici v dutině ústní zavede do místa tenkou kanylu, kterou odsaje přebytečný tuk. Poté ránu zašije vstřebatelnými stehy. Celý zákrok trvá cca 45 minut. Zhojené jizvičky nejdou vidět, protože jsou schované ve vaší ústní dutině. Aby se vše dobře zahojilo, tak důsledně dodržujte pravidelnou ústní hygienu.

RHINOPLASTIKA

Operace nosu alias rhinoplastika je estetická operace nosu, kdy cílem zákroku je úprava nosu. Může to být úprava



Klinika komplexní péče

Omlazení zvenku i zevnitř

Unikátním laserem Fotona Dynamis díky kombinaci několika technologií dokážeme pokožku omladit zvenku i zevnitř, a to v povrchové, střední i hluboké vrstvě a stárnutí pokožky tak oddálíme až o 10 let.

Efekt jemnější, pevnější a vyčištěné pokožky uvidíte ihned a je srovnatelný s plastickou operací.

Nástavec Fotona Smootheye dokáže vypnout oční víčka a odstranit jizvy a vrásky v těsném okolí očí.

vasmedic.cz





Mikro Jehličková
radiofrekvence
je kombinací
přelomové
a hodně
žádané
mezoterapie
s pokročilou
radiofrekvenční
technikou.

dílčí, nebo souhrnná. Většinou se jedná o zmenšení nosu, jeho části, zúžení nosu anebo repozice (úprava pozice) vybočeného nosu. Dá se říci, že nos každého z nás je velmi výraznou dominantou obličeje. Jeho nedostatky mohou vést k psychickým újmám i omezení sociálních kontaktů. A když vás trápí příliš velký, široký, hrbolatý nebo dlouhý nos, tak taková kvalitně realizovaná operace nosu vám dokáže rapidně změnit život. Kompletní rhinoplastika řeší celkovou korekci nosu, při níž se upraví jeho měkké chrupavčité části i ty kostěné. Provádí se v celkové anestezii.

Dílčí úpravy jsou u rhinoplastiky orientovány na úpravu nosního hrbole, nebo jen zúžení hřbetu a špičky nosu, případně jen úprava špičky nosu. Mohou být provedeny i s lokálním umrtvením dané oblasti. Zákrok trvá dle šíře úprav od 1 do 2 hodin, na klinice strávíte jednu noc a rekonvalescence bude probíhat jeden až dva týdny. Jizvy budou uvnitř nosní dutiny a někdy i mezi nozdrami. A aby se vám zákrok dobře zhojil, nedoporučuje se 6 týdnů po něm sportovat.

Zvýšení fyzické námahy totiž navyšuje dechovou frekvenci a s ní též zatěžuje více celý nos a nosní dutinu.

SEPTOPLASTIKA

Je operací nosní přepážky. Jedná se o dílčí úpravu nosní dutiny spočívající v úpravě vybočené nebo jinak poškozené nosní přepážky. Zákrok je zdravotním vylepšením, které značně snižuje problémy s dýcháním a také obtíže s chrápáním. Lidský nos má funkci volného nasávání a vydechování vzduchu, a pokud je toto ztíženo, je náročnější každodenní fungování. Septoplastika tak řeší nejrůznější změny nosní přepážky po úrazech či změny vrozené. Tento chirurgický zákrok se provádí endoskopicky v celkové anestezii. Trvá cca 1 hodinu. Efekt je znatelný již týden po operaci a podporuje vyšší psychickou pohodu díky volnějšímu dýchání. Septoplastiku lze také kombinovat s plastikou vnějšího tvaru nosu (pak hovoříme o rhinoseptoplastice) anebo s laserovým ošetřením nosní sliznice. To je efektivní u časté tvorby nosních krust a při opakovaných rýmách, může však být provedeno i preventivně.

ESTETICKÁ DERMATOLOGIE

Ani v estetické dermatologii se pokrok nezastavil. Zákroky, které patří k novinkám, jsou sice již známé, ale díky nové přístrojové technice mnohem vymazlenější a sofistikovanější. A protože je estetická dermatologie specifický obor, který lze využít okrajově i naplno, patří na přední příčky zájmu mikro Jehličková radiofrekvence, rejuvenace ultrazvukem a laserová epilace.

MIKROJEHLIČKOVÁ RADIOFREKVENCE

Zákrok je kombinací přelomové a hodně žádané mezoterapie s pokročilou radiofrekvenční technikou. Mikro Jehličky používané v mezoterapii se zde snoubí s radiofrekvenčními vlnami, jež pronikají hluboko do vrstev kůže. Během mikro Jehličkové radiofrekvence, kterou provádí dermatolog, se ošetřovaná oblast nejprve znečistliví pomocí krému, pak se přikládá speciální hlavice s mikro Jehličkami na pokožku jako při mezoterapii. Zde však navíc působí s mikro Jehličkami v hlavici i energie radiofrekvence. Ta umožní pronikání do mnohem větší hloubky kůže,

AURUM CLINIC s.r.o



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, plazmoterapii, karboxyterapii. 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.

Nyní nově k dispozici HIFU 7D švýcarské výroby, kdy účinnost přístroje

HIFUtherapy je srovnatelná s chirurgickým liftingem.

Ošetření HIFUtherapy je neinvazivní, lze ho použít jak na kompletní facelifting, tak i na dílčí odstranění vrásek v obličeji, v oblasti očí, tváří, krku, dekoltu. Stejně tak se používá na zpevnění nebo odstranění příznaků celulitidy rukou, hýždí, stehů – prostě všude tam, kde chcete řešit nějaký problém.

Na klinice provádíme ruční lymfatické masáže a kosmetiku pro dosažení mladšího a krásnějšího vzhledu.

AURUM CLINIC s.r.o

MUDr. Ivana Němečková

Zborovská 56, 150 00 Praha 5 - Malá Strana 722 725 703, 601 322 822

aurumclinic.net

a to od 0,5 mm až do 5 mm dle potřeby a nastavení přístroje.

Ošetření trvá cca 30 minut až hodinu a efektivně stimuluje tvorbu kolagenu a elastinu v pokožce, redukuje jemné vrásky, vypíná linie obličeje a umí zjemnit jizvičky po akné. Ba co víc, tato metoda se stále více využívá i mimo obličej na další části těla – dekolt, krk, ale především na břicho, boky a hýždě, kde zatočí se striemi. Je to bezpečné a neinvazivní řešení s krátkou dobou na zotavení. Mírné začervenání, lehké pálení a pnutí je normální, přičemž odezní během několika hodin. V místech ošetření se mohou objevit i mírné otoky a stroupky, jež zmizí během několika dnů.

REJUVENACE ULTRAZVUKEM

Je-li vám 30+, tak je tato metoda omlazení obličejové části určena přímo vám. Věděli jste, že naše pleť začíná stárnout již od 25 roku věku? A rejuvenací můžete dát stopám stárnutí na obličejí dekoltu a krku tak říkajíc vale. A dá se využít i preventivně! Neinvazivní lifting, který umí v pokožce nastartovat její procesy tak, aby fungovaly lépe, je přelomovou metodou ošetření. Dosáhnete díky ní ostřejších linií obličeje, vypnutí kůže čelisti a podbradku, vyhlazení vrásek očního okolí, také eliminace převisů spodních víček, ale i pozvednutí obočí nebo vypnutí celého čela. A jak rejuvenace ultrazvukem probíhá? Ultrazvuk vydává teplo, které prohřeje tkáň kůže do hloubky 3 až 4,5 mm. Toto prohřátí nastartuje kvalitnější a rychlejší tvorbu nových kolagenových a elastických vláken v podkoží. Kůže se spolu s tkání napíná a jako kouzlem se během tří až šesti měsíců od ošetření stále více vypíná, omlazuje a zkvalitňuje. Konečným výsledkem je svěží, rozjasněný a mladistvý vzhled vaší pleti. Samotné ošetření není bolestivé, ale někomu může být zahřívání podkoží nepříjemné. Proto se pro větší komfort využívá hodinu před ošetřením perorální analgetikum, protože znečitlivující krém by byl na překážku, jelikož se při ošetření nanáší vodivý gel. Celé ošetření trvá cca 30 minut. Zákrok nemá žádná omezení ani rekonvalescenci, lze jej provádět celoročně a kombinovat s dalším ošetřením pleti.

LASEROVÁ EPILACE

Třetím do party novinek estetické dermatologie je laserová epilace, která je sice hodně profláklým ošetřením, ale díky propracovanějším laserovým přístrojům je de facto stále nová. A je možností, jak mít stále hladkou pokožku bez ochlupení, zbytečného podráždění holením a nepříjemného strniště, když chloupky dorůstají. Sezóna laserových epilací je právě nyní, protože epilace se realizuje mimo letní období, kdy není hodně slunečního svitu, který epilované pokožce škodí a dráždí ji. Laserová epilace vás nechťených chloupků zbaví kdekoliv na těle, a to velmi efektivně a hlavně bezbolestně. Ošetření laserem je nutno opakovat do doby, než se všechny chloupky od kořínků vyhubí. Někomu stačí dvě ošetření, jiný potřebuje laserovou epilaci 3x za sebou, aby se cibulky všech chloupků zcela zničily. To je dáno rychlostí růstu chloupků, který je u každého individuální. Stojí ale za to vytrvat a odstranit je všechny. Pak máte klid a hlavně dokonale hladkou pokožku.

Kvalitní soudobý laser si poradí i s velkými plochami kůže za pár minut. Pracuje rychle a efektivně, přičemž samotná epilace není bolestivá. Za jednu návštěvu tak lze ošetřit hned několik partií těla. Na laserovou epilaci mějte pokožku čistou a bez nanesené kosmetiky na partiích, jež chcete ošetřit. Chloupky si 6 týdnů před laserovou epilací nevytrhávejte ani nedepilujte jiným způsobem. Pokožku pár týdnů před epilací laserem neopalujte na slunci ani nepoužívejte samoopalovací kosmetiku. A tetovaná místa nelze laserem epilovat, jelikož laserový paprsek váže pigment a mohlo by dojít k narušení tetování. Mezi jednotlivými ošetřeními si pokožku chraňte opalovacími přípravky s SPF 50+, aby se nevytvořila nechtěná nadměrná pigmentace.

DŮKLADNÝ VÝBĚR JE ZÁKLADEM

Ještě než se na konkrétní kliniku objednáte, doporučujeme vám projít si zkušenosti jednotlivých lékařů, podívat se na informace o zákroku a přečíst si reference klientů. Určitě bychom doporučili se vždy obrátit na renomovanou kliniku, která vám zajistí péči zkušených lékařů. „Nejdůležitějším faktorem

výběru je bezpečnost pacientů. Volte kliniku s dlouhou tradicí, dobrým akademickým zázemím, tu, která nechce za každou cenu prodat co nejvíce operací,“ říká MUDr. Ondřej Měšťák z kliniky Esthé. „Důležité je také estetické vnímání lékařů a jejich výsledky. To si nejlépe ověříte podle fotek před a po zákroku na webových stránkách či Instagramu kliniky. Stejně jako pacientky mají i lékaři své estetické vnímání a je třeba, aby v tomto ohledu rezonovali. V neposlední řadě je důležité, jaký dojem na vás lékař udělá při konzultaci,“ dodává Ondřej Měšťák.

SLADĚNÍ PŘEDSTAV JAKO CESTA K ÚSPĚCHU

Jedním z nejzásadnějších parametrů úspěchu je sladění představ pacienta a lékaře. Lékař tak při konzultaci musí zjistit, co si pacient přeje a co ho udělá šťastného. A zvážit, jestli přání a představu dokáže a nebo chce vyplnit. „Základním cílem naší práce je, aby se pacienti cítili lépe ve svých vlastních tělech. Při konzultaci tedy musíme pacientům vysvětlit, jakého výsledku jsme schopni zvolenými technikami dosáhnout,“ vysvětluje Ondřej Měšťák

TRENDY PRO LETOŠNÍ ROK

Plastické operace prsou se i nadále těší velké oblibě. Nové technologie navíc umožňují pokročilé metody tvarování prsů, využití kombinace na míru vybraných implantátů, přenosu tukové tkáně nebo tzv. vnitřní podprsenky. To vše vede k přirozenějšímu vzhledu. V popředí zájmu stojí také plastiky nosu, face-lifting a konturing těla. „Při plastice nosu se dostává do popředí takzvaná prezervační rinoplastika, při které zachováváme co nejvíce struktur nosu a zlepšujeme výsledný efekt,“ vysvětluje Ondřej Měšťák. Kromě velkých chirurgických zákroků se v letošním roce očekává další nárůst obliby miniinvazivních zákroků, které jsou součástí konceptu anti-agingu. V kurzu jsou prejuvenace, baby botox nebo Barbie botox, který pomáhá opticky zmenšit ramena a prodloužit krk. „Já osobně nejsem zastáncem nejrůznějších výplní, které ničí tkáň, navíc jsou podle mě výsledky nepřirozené,“ uzavírá Ondřej Měšťák.

Dalších 9 důvodů

si zamilovat **LEPŠÍ.TV**



Ještě více sportu, dokumentů a zábavy za nejlepší cenu!

Vylepšili jsme nabídku o 9 exkluzivních stanic! **Na celkem 156 TV kanálech** se na vás už nyní těší nejlepší sportovní události, dechberoucí dokumenty nebo tisíce hodin seriálů a pohádek. K tomu vám navíc přidáme videotéku s 4300 filmy, **bezkonkurenční funkce**, jako je možnost sledování pořadů až 100 dní zpětně, neomezené nahrávání a také **balíček HBO jako dárek**.

Zkuste za 1 Kč



Poté může být Lepší.TV vaše už od 139 Kč. Objednejte bez závazku na www.lepsi.tv

Chirurgie nosu: Trendem současnosti je maximální šetrnost

OPERACE NOSU PATŘÍ K NEJVYHLEDÁVANĚJŠÍM, ZÁROVEŇ VŠAK TAKÉ NEJNÁROČNĚJŠÍM ESTETICKÝM ZÁKROKŮM. MÁLOKDO V ČESKÉ REPUBLICE O NICH VÍ TOLIK JAKO MUDR. RADIM KAŇA, PH.D., PRIMÁŘ ORL VE VŠEOBECNÉ FAKULTNÍ NEMOCNICI PRAHA A NOVĚ TAKÉ POSILA KLINIKY ESTHÉ. ZDE SPOLUPRACUJE S DOC. MUDR. ONDŘEJEM MĚŠŤÁKEM, PH.D. V RÁMCI AMBULANCE SPECIALIZOVANÉ NA ÚPRAVY NOSU PODLE NEJMODERNĚJŠÍCH POSTUPŮ.



Právě jste se vrátil z operačního kurzu v italském Bergamu. Čím jsou pro vás po třech dekadách špičkové praxe takové akce důležité?

Vývoj v medicíně jde rychle dopředu a je nezbytné sledovat nové trendy. U operačních oborů nestačí číst odborné články nebo sledovat videa. Ideální je osobní účast na sympoziích a kurzech, kde máte možnost sledovat operační výkon v reálném čase a následně můžete s operátorem individuálně probrat všechny možnosti a variace, které daný výkon obnáší. Jedině tak si prohloubíte znalosti a stále zdokonalujete svou erudici. Někdy si potvrdíte, že vámi preferovaný operační postup je pro danou problematiku ideální, jindy získáte motivaci použít úplně novou techniku nebo takovou, kterou jste dříve nepovažoval za přínosnou.

Liší se česká praxe ve vašem oboru od té zahraniční?

V minulosti se u nás k chirurgii nosu přistupovalo ze dvou vzájemně oddělených směrů. Laicky řečeno: co bylo vidět, řešil plastický chirurg, zatímco funkční a prostým okem nepostřehnutelné problémy otorinolaryngolog. Tento přístup u nás

přetrval téměř do přelomu milénia. Nos a nosní dutina včetně přepážky však tvoří jeden celek a mě k této specializaci přivedl právě zájem o spojení funkční a estetické stránky. Koncem 90. let jsem od západoevropských a amerických lektorů zjistil, že v zahraničí se k této problematice přistupuje komplexněji. Začal jsem pravidelně jezdit do Nizozemska, Ameriky a Německa, abych se naučil, jak to dělají u nich. Později jsem začal podobné akce organizovat na našem nemocničním ORL oddělení. Někdy zveme i zahraniční lektory, abychom co nejširšímu okruhu kolegů usnadnili přístup k nejnovějším světovým trendům. S docentem Ondřejem Měšťákem máme při operacích nosu společný cíl – zajistit pacientovi, aby pro něj operace měla maximální přínos. Právě to umožňuje spojení principů plastické chirurgie s otorinolaryngologií. Proto mě potěšilo, když jsem od něj dostal nabídku spolupracovat v rámci Kliniky Esthé, která má s úpravami nosu úctyhodnou praxi.

Jaká jsou specifika chirurgie zaměřené na nos z hlediska lékaře?

Operace nosu patří mezi nejtěžší plastické operace. Na vině není jen komplikovaná anatomie nosu, která se nesnadno rekonstruuje. Problémem jsou také pooperační změny, k nimž dochází v průběhu času. Jedná se tedy o dlouhý vývoj, kdy lékař nevidí konečný výsledek své práce hned, ale až s odstupem. Tudíž i nabírání zkušeností trvá déle než v řadě jiných oborů.

Rozmlouval byste někomu operaci, pokud ji chce čistě kvůli estetickým důvodům, nebo jde o stejně legitimní důvod jako zdravotní příčiny?

V případě zjevné deformity, kdy nos jakýmkoliv způsobem nekoresponduje s ostatními částmi obličeje, má smysl uvažovat o operaci. Podstatná jsou však očekávání pacienta. Někdo chce mít nos, který neruší, jiný by rád šel do extrému. Jenže radikální úpravy mají za následek obtížně předvídatelné dlouhodobé výsledky. A to nejen po stránce estetické – mohou se přidat i funkční obtíže. Pokud se v pohledu na věc neshodneme, doporučím konzultaci u jiného odborníka, který může mít na stejnou problematiku jiný názor. Existují i lidé, u nichž nejde jen o nespokojenost s nosem, ale se svým celkovým vzhledem a neustále podstupují další a další estetické zákroky. Plné spokojenosti přitom nikdy nedosáhnou. I jim samozřejmě chcete pomoci, ale uvědomujete si, že to není možné.

Jaké jsou vůbec hlavní typy operací nosu?

Základní funkční zákrok se nazývá septoplastika, což je prostá operace nosní přepážky. Její vychýlení způsobuje potíže při



dýchaní. Dalším výkonem je rinoplastika, tedy operace zevního nosu. Provádí se buď tzv. zavřeným způsobem, po němž nezůstává žádná viditelná jizva, nebo otevřeným přístupem pomocí jednoho malého řezu přes kožní přepážku mezi nosními dírkami. Pro každého pacienta se hodí něco jiného, ne každá deformita vyžaduje ten náročnější, otevřený přístup. Septorinoplastika (rinoseptoplastika) spojuje oba typy operací, funkční a estetickou, do jednoho celku.

Mění se v průběhu let přístup k operacím nosu? Jaké jsou aktuální trendy?

Základní přístupy, jak jsem je právě popsal, zůstávají prakticky stejné. Operační techniky se ovšem neustále vyvíjejí a mění. V současné době si většina lékařů klade za cíl maximálně šetřit kostěné i chrupavčité tkáně, odstraňují jen opravdu nezbytné nedokonalosti a zbytek se snaží vytvarovat. To vede k předvídatelnějšímu a úspěšnějšímu hojení. Došlo tedy k výraznému odklonu od resekčních technik, jaké převládaly zhruba do roku 2000. Tehdy se u velkých nosů „přebytečná“ kostěná nebo chrupavčitá tkáň nosu jednoduše odstranila. Po dvou, pěti, deseti i více letech však bylo patrné, že dlouhodobé výsledky často neodpovídají očekáváním. Dnes se snažíme všechny důležité struktury „normálního tvaru“ maximálně šetřit, případně do nich vůbec nezasahovat.

Co by měli vědět lidé uvažující o plastice nosu? Zapomíná se na něco?

Neřekl bych přímo zapomíná, nicméně někteří pacienti nepřikládají velký důraz rekonvalescenci. Mají pocit, že operací

všechno skončilo. Konečný výsledek však nezávisí jen na provedení operace, ale také na hojení, a proto je důležité ošetřování po zákroku. Často zdůrazňuji, že každý by měl najít chirurga, který se o něj postará i v případě, že hojení nebude probíhat ideálně. Mohou se objevit otoky, bolesti, krvácení či jiné komplikace jako změny tvaru. A v některých zařízeních se tyto pacienti jen marně dovolávají na nějakou recepci, kde s nimi nikdo odborně nekomunikuje, nedostanou se k lékaři, který je operoval, nebo alespoň někomu zkušenému, kdo by jim poradil. My máme po zákroku naplánovanou řadu kontrol a pacient může kdykoli zavolat, pokud by se mu něco nezdá a potřebuje přijít neplánovaně. Dokážeme tak předcházet mnohým pozdním komplikacím.

MUDr. Radim Kaňa, Ph.D.

Přední český expert na chirurgii nosu vystudoval 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy. Působí ve funkci primáře oddělení ORL Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a jako spolupracovník Kliniky Esthé. Podílí se na postgraduálním vzdělávání lékařů v rinochirurgii pořádáním pravidelných workshopů se zahraniční účastí. Sám také v rámci celoživotního vzdělávání pravidelně navštěvuje zahraniční kongresy a operační kurzy. Je členem České společnosti otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně.

PÉČE O VLASY

NEMUSÍ BÝT VĚDA, STAČÍ PRAVIDELNOST A DODRŽET PÁR ZÁSAD

CHCETE MÍT KRÁSNOU A KVALITNÍ VLASOVOU KŠTICI BEZ OHLEDU NA OKOLNOSTI I VĚK? I KDYŽ HEKTICKÁ DOBA TOMU MOC NENAPOMÁHÁ, MŮŽETE JE TAKOVÉ SKUTEČNĚ MÍT. KDYŽ SI STANOVÍTE PRAVIDELNOU A STÁLE TRVAJÍCÍ PÉČI O VLASY V NĚKOLIKA KROCÍCH, USPĚJETE!





JAK PEČOVAT O VLASY?

Vlasy potřebují péči o několika krocích. Vhodná péče o vlasy je sice obecně známa, ale stačí vynechat jeden krok, a máte najednou vlásy zplihlé a bez života. Samozřejmostí je vlasová kosmetika dle typu vlasů i toho, zda jsou barvené, či nikoli. Jak tedy na krásné a bohaté vlasy?

Co dělat, aby byly vaše vlasy zdravé?

- myjte je speciálním čisticím šamponem
- Umývejte je správným šamponem dle typu vlasů
- pečujte o pokožku hlavy
- hydratujte a vyživujte vlasy
- pročesávejte si je
- regenerujte je

MYJTE VLASY SPECIÁLNÍM ČISTÍCÍ ŠAMPONEM

Ano, možná se podíváte, ale není mytí vlasů jako mytí vlasů. To, co máme my na mysli, je umývání speciálním čisticím

šamponem, který z vlasů odstraní všechny nečistoty do hloubky. Nestojí sice málo, ale vydrží vám dlouho. Umývat s ním stačí vlasy 1x za 14 dní až 1x za měsíc.

UMÝVEJTE JE SPRÁVNÝM ŠAMPONEM DLE TYPU SVÝCH VLASŮ

Tady jste se ocitli již na parketu běžných vlasových šamponů dle typu vlasů. Všude v obchodech najdete nespočet vlasových šamponů na vlasy, mastné, suché, barvené, lámavé i na šediny. Výběr je tedy bohatý. Pamatujte na to, že umývat vlasy je ideální vždy vlažnou, nikoli horkou vodou. Horká voda totiž dráždí pokožku a vlasy poškozují. Hodně vlažná naopak nepomůže opláchnout vlasy dostatečně. Při mytí svůj šampon dobře vmasírujte až ke konečkům a k vlasové pokožce. Poté vlásy důkladně opláchněte. A když využijete speciální šampon 1–2x měsíčně, ten běžný používejte 1 až 2x týdně. Četnější mytí by vlasy oslabilo.

VAŠE VLASY PROMLUVÍ ZA VÁS

**Proč nám vlasy nadměrně vypadávají?
Jak správně pečovat o vlasy, aby byly
lesklé, vitální a zdravé?
Co dělat pro to, abychom se co nejdříve
přiblížili vysněnému ideálu?
Podobné otázky si pravidelně pokládají
milióny lidí z celého světa.**

Výživa vlasů je hned na prvním místě. To, jaké živiny tělu dodáme ovlivňuje, jak rychle budou vlasy růst, šedivět, zda budou padat, budou se lámat. Proto je v našem nejlepší zájmu se o ně zodpovědně starat. Tento termín neznamená jenom to, že se budete méně stresovat, vyhýbat se vnějším agresorům, jako je mořská voda, mráz, slunce. Ale znamená také, že si dopřejete bohatý jídelníček na vitamíny a minerály.

Největší porci prospěšných živin získáváme každodenně ze stravy. Pomůže nám častěji si dopřávat libové maso, ryby a spoustu čerstvé zeleniny. Náš jídelníček má ale k tomu doporučenému někdy bohužel hodně daleko. Následně je vhodné přidat kvalitní doplněk stravy, který vám dodá extra porci dalších živin. Co by měla obsahovat výživa na vlasy? Aminokyseliny, zinek, přesličku, vitamíny skupiny B a další.

Správná péče a vyvážená strava vám pomůže k úžasné hřívě.



kosmetika



doplněk stravy



kosmetika



doplněk stravy



PÉČE O POKOŽKU HLAVY

Péče o vlasy, to nejsou jen prameny, ale i pokožka hlavy. Pomůžete jí „nastartovat“ a ozdravit, když využijete 1x týdně před mytím peeling na vlasy a vlasovou pokožku. Takový peeling vlasovou vyčistí a krásně prokrví.

HYDRATUJTE A VYŽIVUJTE

Výživa a hydratace vlasů jsou nutností dnešní doby. Mytím se totiž tzv. otevře struktura vlasů a je velmi zranitelná. Uzamknete ji právě využitím prostředků vlasové výživy a hydratace. Ideální je kondicionér, který tuto službu udělá a uzamkne strukturu vlasů, přičemž je vyhladí. Používejte kondicionér po každém mytí vlasů.

A 1x týdně přidejte ještě masku či balzám na vlasy, které vaše vlásky rozmazlí a dopřejí jim komfortní péči, po níž budou krásně pevné, bohaté a fit.

PROČESÁVEJTE SI VLASY

Pročesávání vlasů patří k péči, která se často zanedbává. Přitom právě díky němu jsou vlasová pokožka i vlasy kvalitní. Pročesávejte si vlasy po ránu, večer před spaním i před mytím vlasů. Po umytí je nečesejte hned, ale nechte je trochu proschnout, abyste si nepoškodili jejich strukturu a nepřidali jim na třepení. A máte-li patálie s kudrnatými nebo těžce rozčesatelnými vlasy, pomozte si před česáním sprejem k rozčesání vlasů.

REGENERUJTE SVÉ VLASY

Vlasy potřebují dle ročních období péči navíc. V létě je to ochrana před slunečními paprsky, které je vysušují, v zimě proti chladu a mrazu, ale i slunci. Ideální je krém nebo sprej na ochranu vlasů před sluncem, či chladem a před použitím kulmy či žehličky na vlasy zase pro změnu můžete použít krém nebo sprej na ochranu vlasů před teplem. Výborné jsou pro úpravu vlasů žehličky na vlasy s keratinem, turmalínem

a k vysoušení využívat fén s ionizátorem. I ty mají svůj díl na konečné kvalitě vlasů.

CO VÁM JEŠTĚ POMŮŽE ZKVALITNIT PÉČI O VLASY?

- bezoplachové produkty
- sáhněte po kouscích s ovocnými kyselinami

BEZOPLACHOVÉ PRODUKTY

K hydrataci a výživě vlasů můžete využít i bezoplachové produkty, jako jsou tonika a vlasové vody, nebo séra na vlasy ve spreji či k nanesení na prameny. Ty vlasy narovnají, či naopak zvýrazní vlny, také oživí barvu a odstín vlasů. Mimoto pomáhají proti padání vlasů a podpoří růst vlasů. Prima je, že se nanáší velmi jednoduše bez smývání.

SÁHNĚTE PO PRODUKTECH S OVOCNÝMI KYSELINAMI

AHA alias ovocné kyseliny neposlouží jen vaší pleti, ale obsahují je i produkty

Nikdy není pozdě
na krásné vlasy!



ALCINA

K ZAKOUPENÍ V PARTNERSKÝCH SALONECH | WWW.ALCINA.CZ



k vlasové péči. V nich vám mohou komfortně, ne-li přímo luxusně, opečovávat vlasy i vlasovou pokožku a dopomoci vám ke krásné vlasové hřívě.

KOLAGEN A VLASY – JAK SPOLU SOUVISÍ?

Možná vás nikdy nenapadlo, že vlasy, o které se s láskou tak staráte, jsou prakticky mrtvé buňky. V momentě, kdy vlas vyrostle z pokožky, stává se neživou tkání. Vlasovou tkáň tvoří primárně elastická bílkovina zvaná keratin. A to až 95 % stavby vlasu. Zbytek tvoří aminokyseliny, minerály, stopové prvky, voda a melanin, který určuje výsledný odstín vlasů.

Od kvality a pevnosti keratinu se odvíjí celková kvalita vlasů. Vlasové folikuly, kterých máme na pokožce hlavy kolem sto tisíc, čerpají živiny do vlasů přes krevní vlasečnice z krevního oběhu. Dostatek živin znamená, že keratin tvořící vlas bude pevný a pravidelné struktury. Vlasy potřebují dostatek aminokyselin. Kolagen se skládá z 19 aminokyselin, kterými zásobuje pokožku, pohybový aparát a tím pádem i vlasy a nehty.

Kolagen je pro tělo esenciální bílkovinou, jejíž primární funkcí je spojit buňky, a působit tedy jako "lepidlo". Říká se mu také "elixír mládí", protože je typický pro mladý organismus. Pružnost a zdravý vzhled pokožky, pohyblivé klouby, zdravé chrupavky v těle, které dobře zvládají fyzickou zátěž – to vše má na svědomí kolagen. Má to však jeden háček. Dostatek vlastního kolagenu si tělo vyrábí jen do určitého věku. Později už jeho produkce klesá, a to poměrně rychle. Podle výzkumů se po 25. roce života zásadním způsobem snižuje tvorba vlastního kolagenu o 1 až 1,5% kolagenu ročně. Z toho se dá jednoduše vypočítat, že už kolem čtyřicítky můžeme mít kolagenu nedostatek. Projevy takového nedostatku mohou být různé, ať už jde o projevy opotřebenosti pohybového aparátu, stárnutí pokožky v podobě vzniku vrásek, suché pokožky, nebo výskytu pigmentových skvrn, ale trpět mohou i nehty, které se častěji lámou, a vlasy, které více vypadávají, řídnou, případně se štěpí a zhoršuje se jejich celková kvalita.

Co s tím? Také podle odborníků je jedním z řešení doplňování kolagenu zvenčí, v podobě výživových doplňků. Pokud má kůže dostatek kolagenu, i vlasy a nehty jsou v dobré kondici. Jak ale najít ten nejlepší kolagen na užívání, aby měl takové účinky? Toto je poměrně přetřásané téma, protože na trhu je více výrobců a produktů s kolagenem. Laický uživatel si tedy musí problematiku nastudovat, aby se nenechal překvapit marketingem a investoval své peníze do skutečné kvality, která viditelně účinkuje nejen na vlasy, ale i na celé tělo.

ZÁKLADNÍM PŘEDPOKLÁDEM PRO SKUTEČNĚ KVALITNÍ KOLAGEN JE:

- aby byl biologicky dostupný, tedy co nejvíce podobný lidskému kolagenu
- aby byl čistý, ničím neochucený a bez aditiv a konzervantů, které ho zbytečně degradují
- aby byl vyroben z kvalitních vstupních surovin

Všechny tyto podmínky splňuje bioaktivní mořský kolagen.

Inca Collagen®

Mořský kolagen | Doplněk stravy | 100% čistý bez přísad

Ženy ověřený kolagen,
který opravu pomáhá
hydratovat pleť.



Pro více informací
naskenujte QR kód



www.incacollagen.cz



VŠE O PLETI A LÍČENÍ

JE HEBKÁ A ZDRAVÁ? NEBO VÁS ROZČILUJE NEUSTÁLÝ LESK NA ČELE, PUPÍNKY ČI SUCHÉ ŠUPINKY A RYCHLE VZNIKAJÍCÍ VRÁSKY? ZÁLEŽÍ NA TOM, JAKÝ TYP PLETI JSTE ZDĚDILI A JAK SE O PLEŤ STARÁTE. PORADÍME VÁM, JAK NA TO.



Jen málo lidí má zdravou a bezchybnou pleť. Jemná a čistá dětská pleť se v období dospívání promění a začnou se projevovat různé nedostatky. Velmi často se kolotoč potíží ani po pubertě nezastaví. Nejen hormonální nerovnováha, ale také znečištěné životní prostředí přispívá velkou měrou k tomu, že pleť není taková, jakou byste si přáli. K tomu připočítejte dlouhodobý stres, nevhodnou životosprávu a přibývající věk. Spousta lidí používá sice drahé, ale pro ně často naprosto nevhodné kosmetické přípravky, aniž by znali svůj typ pleti. Nevhodné krémy pak ale mohou způsobit nepříjemné alergické reakce. Vyberte si proto správné pomocníky. Máme rady pro všechny typy pleti, ať je mastná, suchá, smíšená, nebo normální. Používat tu správnou kosmetiku se totiž vyplatí.

KDYŽ JE VAŠE PLEŤ MASTNÁ

Je projevem především mladé pleti, ale může potrápít i v pozdějším věku. Velké či ucpané póry, zvýšená produkce mazu, zánětlivá ložiska, akné.

Jak správně čistit mastnou pleť?

Mastnou pleť, na které se často objevují i zanícené pupínky, čistěte důkladně a pravidelně. Dávejte ale pozor, abyste ji příliš nevysušovali. Pleť by se pak bránila zvýšenou tvorbou mazu a požadovaný výsledek v podobě čisté a matné pleti by byl v nedohlednu. Pozor si dejte na vysušující antibakteriální přípravky, používejte je jen na jednotlivé pupínky, nikoliv na celou tvář. Pečlivě vybírejte také čisticí přípravek, který by pleť měl i zvláčňovat. Pořídte si takový, který vaši pleť současně dezinfikuje a také hydratuje.

Jaké krémy použít?

Mastné pleti svědčí jemné hydratační krémy nebo emulze. Vyhýbejte se mastným, hutným přípravkům. Vhodné jsou krémy obsahující zmatňující přísady, například pudrové částice, které během dne regulují maz, dezinfikují a stahují póry. Některé krémy posilují imunitu vaší pleti, která se pak lépe vyrovnává

MezoTHERAPY

Pro krásu a zdraví vaší pleti



PEERCING-DERMAROLLEROVÁ MEZOTERAPIE **Peercing-dermarollerová mezoterapie patří svým účinkem na hranici kosmetického ošetření a lékařské péče**

- odborný dermatokosmetický výkon provádí jen lékaři nebo certifikované kosmetické salony
- výsledky přetrvávají až jeden rok na rozdíl od běžného ošetření
- obnova, hydratace, tonusu a elasticity pokožky, omezení středních vrásek
- zjemnění trudovité pokožky po akné a vyhlazení hypotrofických jizev
- redukce projevů hyperlipotrofie „celulitidy“
- trvalé zesvětlení hyperpigmentací
- obnova a podpora růstu vlasů



Mějte
na paměti, že
make-up
patří jen
na vyčištěnou
a krémem
ošetřenou pleť.

s důsledky stresu, hormonálních změn, špatného životního prostředí a třeba i nevhodné stravy.

Naličte se...

Mějte na paměti, že make-up patří jen na vyčištěnou a krémem ošetřenou pleť. Používejte nemastný make-up s antibakteriálními přísadami, který zmatňuje čelo, nos a bradu. Okolí červených pupínků zakryjte zeleným korektorem a pak zapudrujte. Tyčinku noste stále s sebou. Pupínky tak můžete léčit v průběhu celého dne.

KDYŽ JE VAŠE PLEŤ SUCHÁ

Tato pleť je bez viditelných pórů, často ale pne, svědí a pálí, tvoří se na ní více vrásky. Snadno se podráždí a dělají se na ní šupinky.

Jak správně čistit suchou pleť?

Na suchou pleť nikdy nepoužívejte stahující, vysušující a drsné peelingové odličovací přípravky. Používejte šetrná,

výživná odličovací mléka a hydratační tonika bez alkoholu a parfemace. Používejte třeba ta s panthenolem, výtažky z ovsu nebo s vitamínem E, které vaši křehkou pleť nepodráždí a zároveň ji ochrání. Přípravky pro suchou a velmi citlivou pleť najdete především v lékárnách – jsou označovány jako hypoalergenní. Nikdy nešlápnete vedle při volbě přírodní kosmetiky.

Jaké krémy použít?

Suchá pleť ocení především hydrataci a výživu. Současné hydratační a výživné krémy snižují citlivost pleti a zklidňují podráždění, jsou bez konzervantů. Velmi suché a citlivé pleti prospívají regenerační krémy s vitamínem E a mořskými řasami. Najděte si krém, který vám vyhovuje, a nestřídejte ho často.

Naličte se...

Suché pleti neprospívají vysušující pudry. Sáhnete proto po make-upu, který obsahuje olej. Nanášejte ho na krémem

 **SOTHYS**
PARIS

NOVÁ HYDRATAČNÍ ŘADA

Hydra

Hyaluronic Acid⁴

INTENZIVNÍ
OŠETŘENÍ
V SALONU

4 PRODUKTY
DOMÁCÍ PÉČE

+ 53 %
HYDRATACE

4násobná hydratační síla

Celkem 4 zdroje kyseliny hyaluronové
a 2 patentované aktivní látky
pro okamžitou hydrataci
a prevenci stárnutí pleti.

JIŽ OD ROKU 1946
PŘEDSTAVUJE ZNAČKA SOTHYS PARIS
LUXUSNÍ FRANCOUZSKOU PROFESIONÁLNÍ KOSMETIKU
POUŽÍVANOU PROFESIONÁLY PO CELÉM SVĚTĚ.

www.sothys.cz



EXKLUZIVNĚ V SALONECH KRÁSY A SPA



Pleť čistěte
jemnými
hydratačními
přípravky.

dobře hydratovanou pokožku. Pokud je vaše pleť velmi citlivá, vyplatí se vám pořídit si hypoalergenní make-upy z lékárny.

KDYŽ JE VAŠE PLEŤ NORMÁLNÍ

Charakteristické znaky normální pleti
Žádné pupínky, žádné mastné odlesky.
I normální pleť ale stárne, povadá a tvoří se na ní vrásky. I když je vaše pleť normální, může se občas objevit pupínek nebo červené flíčky vlivem podráždění.

Jak čistit normální pleť?

Pleť čistěte jemnými hydratačními přípravky. Normální pleť bývá někdy podrážděná, a proto ji čistěte přípravky, které zklidňují nervová zakončení vedle pórů, a zabrání tak náhle se objevujícím pupínkům, které už v dospělém věku neočekáváte. Čisticí přípravky by měly odpovídat vašemu věku a mohou obsahovat detoxikační přísady, které pleť čistí do hloubky, a zabrání tak jejímu náhlému podráždění. I když je pleť normální, není lhostejné, jaký čisticí přípravek zvolíte.

Jaké krémy použít?

Normální pleť snese krémy, které jsou hydratační nebo výživnější. Každopádně se ošetřování pleti nevzdávejte. Vyzkoušejte krém, který je vám příjemný a nezpůsobuje žádné nedostatky na vaší pleti. Chraňte pleť proti povětrnostním vlivům a podráždění ochrannými krémy, v létě s ochrannými faktory. Krémy vybírejte podle svého věku, možná už potřebujete protivráskové a zpevňující či vyplňující krémy.

Naličte se...

Stačí vám lehký make-up nebo pudr, záleží na věku a barvě pleti. Make-up by měl být hydratační, a pokud vám je více než 35 let, může obsahovat protivráskové a zpevňující přísady. Make-up ochraňuje i normální pleť před sluncem a nečistotami. Používejte ten, který je vám příjemný, vždy přes váš denní krém. Hezkou pleť stačí jen lehce přepudrovat.

KDYŽ JE VAŠE PLEŤ SMÍŠENÁ

Nese výhody i nevýhody mastné a suché pleti. Mastná a lesknoucí se tzv. T-zóna



FURLA
SINCE 1927 ITALY
AUTENTICA



– čelo, nos, brada, na kterých se objevují zvětšené póry. Na lících naopak suchá pleť bez dostatečné hydratace se zvýšeným rizikem tvorby vrásek.

Jak správně čistit smíšenou pleť?

Smíšenou pleť čistíte opatrně tak, abyste vysušili T-zónu, a přitom zvláčnili tvář. Používejte přípravky, které důkladně vyčistí póry a stáhnou lesk z mastné části obličeje, ale zároveň nezhorší hydrataci na suchých místech obličeje. Pokud nemáte speciální přípravky pro smíšenou pleť, vyzkoušejte micerní vody.

Vhodné krémy

Krém by měl hydratovat suché partie a nepřetěžovat mastnou T-zónu. Smíšené pleti prospívají lehké hydratační emulze, které stahují póry v mastnějších oblastech obličeje. Večer si dopřejte hydratační masku a pak krém na kombinovanou pleť, jeho výběr záleží na věku. Na hydratační sérum používejte lehké protivráskové emulze. Na suché partie můžete ještě nanést vydatnější výživný krém.

Naličte se...

Nepoužívejte olejové make-upy. Mastnější část obličeje je nápadnější než ty suché. Nepoužívejte proto olejové make-upy s leskem, které zvýrazňují rozšířené póry v T-zóně. Vyberte si make-up přesně určený pro smíšenou pleť. Noste u sebe malé papírové pijáčky a během dne vysušte mastné čelo, nos a bradu a poté lehce přepudrujte. Pro tento typ je vhodný i pudrový make-up, který dokonale sjednotí barvu pleti. Většinou je k němu přiložená latexová houbička, se kterou po navlhčení změňte pudr v krémový make-up a ten pak vydrží na pleti po celý den.

DOKONALÝ MAKE-UP Podklad na den

Stejně jako každá stavba potřebuje kvalitní základy, vyžaduje je i dokonalý make-up. Začněte lehkým denním krémem. Počkejte zhruba 2 až 3 minuty, než se úplně vstřebá, aby dobře držely další vrstvy. Pak naneste podkladový make-up. Nejprve prsty na střed obličeje (kolem nosu, na bradu a nad obočí) a vpracujte ho do pleti směrem

do stran, aby se s ní barevné pigmenty spojily. Lehké kruhy pod očima a stíny na nose a bradě zamaskuje korektor. Zvolte barvu, která je o 1 až 2 odstíny světlejší než váš odstín pleti. Zarudnutí a pupínky zakryjete korektorem v kontrastní barvě (rudá místa neutralizuje zelený korektor) nebo v odstínu přesně odpovídajícímu pleti. Produkt naneste, jemně a důkladně ho vklepejte prsty, až kompletně splyne s pokožkou. Lehounký transparentní, nekompaktní pudr se postará o to, aby pleť působila matně a rovnoměrně. Malé množství pudru odsypte do víčka a silným štětcem ho lehce otáčivými pohyby naberte na štětec. S jemným tlakem ho krouživými pohyby vpracujte do pleti. **Tip:** dodržujte pravidlo, že méně je někdy více. Silný nános pudru způsobí, že podklad bude brzy vypadat jako maska.

Podklad na večer

Pečlivě si vyčistěte pleť a poté do ní vmasírujte lehký hydratační fluid tak, že ho jemně rozetřete od středu obličeje do stran a od středu brady směrem nahoru k tvářím. Tato technika pleť rozzáří a zabrání tvorbě malých vrásek. Večer nemusíte s podkladovým make-upem šetřit. Umělé světlo snese více než to denní. Zvolte produkt ve svém odstínu pleti. Make-up vytlačte na hřbet ruky, houbičku nebo štětec v něm lehce namočte a rozetřete ho od středu tváře do stran. Na přechodu ke krku jej jemně rozetřete do ztracena. S drobnými pupínky a nečistotami si poradí krycí tyčinka nebo korektor ve štětcí, které odpovídají přesně vašemu odstínu pleti. Barvu naneste několika tahy do okolí a jemně ji vklepejte do pleti. Teplem vašeho těla se barevné pigmenty precizně vpracují a bez znatelných přechodů splynou s podkladovým make-upem. Proti tmavým stínům a žilkám v oční partii pomůže korektor s lehkými žlutými pigmenty, který opticky neutralizuje jejich fialové zbarvení. Prsty jej pečlivě vklepejte, aby se produkt neusazoval v jemných vráskách. K zafixování make-upu zase



VERSACE
BRIGHT CRYSTAL



Zvolte tužku
na obočí
o odstín světlejší,
než je barva
chloupků –
jinak bude
obočí působit
nepřirozeně.

přijde na řadu pudr. Labutěnku z měkké bavlny, nebo silný štětec s přírodními štětínami mírně zvlhčete termální vodou ve spreji, aby se na nich lépe zachytily částičky sypkého pudru, a krouživými pohyby ho pak jemně vpracujte do pleti.

Líčení obočí

Abyste si určila správné proporce svého obočí, potřebujete jen tužku a klidnou ruku. Položte tužku zešikma na nosní křídlu a vnější oční koutek – na této linii by mělo končit vaše obočí. Začátek obočí najdete tak, že tužku přidržíte vertikálně od očního koutku ke křídlu nosu. Nejvyšší bod obočí odhalíte, když tužku přiložíte na nosní křídlu a střed oka. Vybraná místa označte tužkou na obočí. Teď se pusťte do vytrhávání obočí, ale postupujte s rozvahou! Přemalujte chloupky určené k vytrhání korektorem – tak se dá správnost tvaru ještě jednou překontrolovat. Dostatečně ostrou pinzetou vytrhávejte chloupky ve směru jejich růstu. Upravujte vždy spodní okraj, aby se vytvořil oblouk obočí. Teď vytvarujte oblouk. Zvolte tužku na obočí o odstín světlejší,

než je barva chloupků – jinak bude obočí působit nepřirozeně. Kartáčkem pak chloupky sčeste dolů a zvýrazněte horní konturu obočí. Drobné mezery můžete prostě zamalovat. Spirálovým kartáčkem obočí pročešte do požadovaného tvaru ve směru růstu chloupků. Několikrát tento krok zopakujte. Barva tužky se tím totiž harmonicky propojí s obočím a výsledek bez ostrých kontur a viditelných linek působí přirozeně. Aby každý chloupek zůstal tam, kam patří, zafixujte ho speciálním voskem na obočí. Pokud právě nemáte žádný po ruce, pomůže následující trik vizážistů – naneste na spirálový kartáček trochu laku, gelu, nebo vosku na vlasy a ještě jednou si kartáčkem jemně pročešte obočí.

Líčení – řasy

Abyste získala pohled mrkací panenky, sáhněte po kleštičkách na řasy. Přiložte je ke kořenům horních řas. Mějte přitom otevřené oči. Pak kleštičky stiskněte, krátce podržte a posuňte o kousek výš. Opakujte tolikrát, až dojdete ke konečkům řas. Alternativou kleštičkám představují kulmy

na řasy. Kartáček řasenky přiložte zespoda těsně ke kořínkům horních řas. Potom je naličte až ke konečkům – pohyb kartáčku řasenky na řasách by měl připomínat písmeno "Z". Nechte krátce zaschnout a naneste druhou vrstvu. Spodní řasy naličte jen zbývající barvou na kartáčku, znova jej nenamáčejte. Ještě než černá řasenka zaschne, oddělte od sebe jednotlivé řasy, které se řasenkou spojily k sobě. Speciálním kartáčkem na řasy zespodu opatrně pročešte horní a spodní vějíř.

Umělé zvětšení řas

Jednotlivé řasy: Aby vaše vlastní řasy získaly pořádný objem, můžete je zhustit umělými brvami. Uchopte řasu do pinzety, namočte pouze její konec ve speciálním lepidle a opatrně ji připevněte mezi pravé řasy. Nechte krátce zaschnout, než budete pokračovat.

Trsy řas: S těmi jde aplikace podstatně rychleji. Jejich nevýhodou ale je, že se někdy snáz pozná, že jsou umělé. Lepidlo na řasy naneste na okraj umělých vějířů a pinzetou je nejprve umístěte doprostřed a pak opatrně přitiskněte doleva a doprava.

LIMITOVANÁ EDICE
PERFECT SKIN COLLECTION
14DENNÍ AMPULOVÁ KÚRA PRO ROZZÁŘENÍ PLETI



BABOR
EXPERT SKINCARE
MADE IN GERMANY





MODERNÍ A PRAKTICKÉ DESIGNOVÉ BYDLENÍ NEMUSÍ BÝT JEN SNEM

MODERNÍ DESIGNOVÉ BYDLENÍ JE PŘÍZNAČNÉ JEDNODUCHOSTÍ, ČISTÝMI LINIEMI, VYSOKOU FUNKČNOSTÍ A JAKOUSI NADČASOVOU ELEGANCÍ. VÁŠ SEN NEMUSÍ ZŮSTAT JEN SNEM, KDYŽ VÍTE, JAK TAKOVÉ MODERNÍ BYDLENÍ ZAŘÍDIT.



Moderní styl bydlení znamená domov soudobý, jednoduše udržovatelný i praktický ve svých funkcích, odrážející vaše potřeby i přání. Vytvořte si designovou domácnost, pohodu a útulnost v moderním hávu s vaší osobitostí, vtisknutou do vašeho bydlení. Vytvořte si svůj snový domov.

MODERNÍ DESIGNOVÝ STYL BYDLENÍ MÁ URČITÉ ZNAKY

- minimalismus s minimem zbytečných dekorací
- když už dekorace, tak funkční a praktické
- přírodní prvky v interiéru
- moderní materiály nebo tradiční materiály v novém hávu
- jednoduché a čisté linie nábytku a vybavení
- minimum otevřeného nábytku a polic
- otevřený prostor a interiér propojující více zón
- praktičnost ve všech směrech – údržba, skladba, využívání vybavení

- moderní technologie sloužící k chodu i údržbě domácnosti
- vysoká funkčnost materiálů, vybavení i techniky
- tlumená barevnost a neutrální tóny, nebo neutrální v kombinaci s menšími kontrastními prvky

MINIMALISMUS S MINIMEM ZBYTEČNÝCH DEKORACÍ

Základem minimalismu je vědomá tvorba jednoduchého a účelně zařízeného prostoru. Jak se říká, méně je někdy více. A v minimalismu to platí dvojnásob. U moderního stylu bydlení se tak striktně minimalismu držet nemusíte, ale jeho základní principy do prostoru promítněte. Minimum nábytku, dekorací, s důrazem na prosvětlenost a správné osvětlení, které vnese do interiéru nejen pohodu a vzdušnost, ale i klid a harmonii.

KDYŽ UŽ DEKORACE, TAK FUNKČNÍ A PRAKTICKÉ

Dekorační prvky v moderním stylu mají své specifické místo i podobu. Dekorace

▪BEMETA



Pro lepší koupelňové příběhy

Koupelňové doplňky ORGANIC

www.bemeta.cz



zde nejsou jen okrasnými předměty, ale mají i praktickou funkci – kupříkladu váza pro vložení květin, miska na odložení klíčů v předsíni, táč na pečivo a sušenky, hodiny ukazující přesný čas či zrcadlo v hale, v němž se můžete prohlédnout, než odejdete ven.

Dekoraci může být i moderní a estetické osvětlení – stropní a nástěnná svítidla, jejich kryty a design nebo stojací či stolní lampy. Osvětlení vytvoří v interiéru krásnou hru světla a stínu. A je-li v moderním hávu, pak moderní interiér krásně doplní. Bytové textilie jsou také dekorační a zároveň praktické dekorace. Polštáře, do nich se můžete opřít, plédy, jimiž se můžete přikrýt, závěsy, jež můžete zatáhnout a odtrhnout se od světa venku. Měly by mít v moderním interiéru jednoduchou podobu s kvalitním materiálem.

PŘÍRODNÍ PRVKY V INTERIÉRU

Moderní interiér neznamená sterilní prostor bez originality a příjemných prvků. Těmi jsou bezesporu pokojové

rostliny. Ty jsou vždy vítaným doplňkem moderního interiéru, v němž mají velmi důležitou roli jako přírodní i estetický prvek. Vnáší do minimalismu stopy přírody, které jsou příjemné všem. Navíc zeleň u vás doma pohlcuje oxid uhličitý a vytváří kyslík. Tím přispívají rostliny k lepší kvalitě vzduchu i harmonii, kterou přenášejí na všechny členy domácnosti. Kombinujte zelené pokojovky s těmi kvetoucími a rozložte je rovnoměrně po celém svém příbytku pro harmoničnost interiéru. A doplňte to ještě řezanými květinami ve váze, které zpestří prostor a dodají mu domáckost.

MODERNÍ MATERIÁLY A TRADIČNÍ MATERIÁLY V NOVÉM HÁVU

Moderní bydlení se pojí (stejně jako rostliny v něm) s přírodními materiály. Ty totiž dokáží dodat prostoru příjemný a pozitivní punc, kterým umělé materiály neoplývají, i když jsou krásné. Můžete je však s nimi i nakombinovat. Sáhnete

u nábytku, vybavení a obkladů především po dřevu, přírodním kameni a sklu, které můžete nakombinovat s přírodními travami, kovem a keramikou. Vyberte si vždy kvalitní a dobře opracovaný a zpracovaný materiál, který vám váš moderní styl interiéru udrží dlouho svěží.

Dřevo je ideálem na nábytek, podlahy i drobné doplňky. Přírodní kámen je ideální na zátěžové plochy, jako jsou pracovní plochy kuchyně, podlahy předsíní, hal, koupelen a technických místností. Keramika vynikne na sanitě, obkladech, doplňcích. Na podlahu můžete zvolit i vinyl, který je sice umělým materiálem, ale se skvělými vlastnostmi – je příjemný na chůzi, omak, dobře tlumí kročejový hluk, lze jej sehnat v mnoha dekorech a barvách a velmi dobře se udržuje.

JEDNODUCHÉ A ČISTÉ LINIE NÁBYTKU A VYBAVENÍ

Moderní styl bydlení si žádá jednoduché a čisté linie zpracování nábytku

i vybavení. Zdobnost a komplikované tvary nejsou žádoucí, stejně jako přílišná strukturálnost povrchů. A zcela určitě by měl být interiér v této jednoduchosti zcela funkční a praktický.

MINIMUM OTEVŘENÉHO NÁBYTKU A POLIC

Moderní bydlení je příznačné minimem otevřených polic a nábytku. Je to praktické i na údržbu, přičemž vytváří jednoduší dojem a jednoduché linie vybavení s čistými přechody.

OTEVŘENÝ PROSTOR A INTERIÉR PROPOJUJÍCÍ VÍCE ZÓN

V moderním příbytku často hraje roli jeden či více velikých prostorů, rozčleněných na jednotlivé zóny, které na sebe volně a nenásilně navazují. Otevřený prostor dává lepší a vzdušnější pocit z domova, pospolitost jeho obyvatel, a přitom člení vše tak, jak je potřeba. Kuchyňský prostor se lehce přelévá v jídelní a navazuje na obývací. Kout pracovní je v něm prakticky

zakomponován, stejně jako relaxační či čtecký kout. Je zde místo i na hrací kout pro děti, které přitom máte stále na očích a víte, co dělají. Bonusem otevřeného prostoru je i volnější a příjemnější pohyb všech členů rodiny a pocit vzdušnosti.

PRAKTIČNOST VE VŠECH SMĚRECH

Jak již bylo opakovaně řečeno, moderní interiér by měl být především praktický, dobře funkční, účelový a pokud možno lehce udržovatelný. A jestliže se vám v tom všem povede jej vytvořit i ekologický a udržitelný, máte na dlouhou dobu vyhráno. Odras toho můžete otisknout ve volbě materiálů, kterými si příbytek zabydlíte. Ekologicky šetrné materiály a volba věcí z obnovitelných zdrojů vám dá pocit, že neplýtváte a zároveň jste i v tomto směru moderní. Samozřejmě je hlavně praktičnost ve využití i používání. Pohrajte si přitom i s osvětlením. Praktické je nemít jen středové osvětlení na stropě, ale využít

zónování velkého prostoru a zaplnit jednotlivé zóny vhodným osvětlením ve formě stojacích stolních lamp a lampiček, přídavných nástěnných světel, osvětlit dobře pracovní plochy kuchyně, hrací dětský kout a relaxační zóně vdechnout atmosféru náladovým osvětlením.

MODERNÍ TECHNOLOGIE SLOUŽÍCÍ K CHODU I ÚDRŽBĚ DOMÁCNOSTI

Moderní technologie do moderního stylu bydlení patří. Zlehčují vchod domácnosti i fungování všech jejích členů v ní v každodenním životě. Mimoto ale také šetří energie. Clever alias chytré domácnosti a zařízení skýtají mnoho možností.

Jakých?

- automatické ovládání vytápění a osvětlení
- automatické ovládání stínění a úklid robotickými prostředky
- automatické ovládání praní chytrou 6sense pračkou



- automatické ovládání mytí nádobí chytrou 6sense myčkou
- automatické ovládání zabezpečení domova

A to vše nejen ve vaší přítomnosti, ale i na dálku.

VYSOKÁ FUNKČNOST MATERIÁLŮ, VYBAVENÍ I TECHNIKY

Funkčnost znamená bez zbytečností, dekorací a okras, na něž se jen práší.

A právě funkčnost je hlavním a stěžejním středobodem moderního bydlení.

Zde by měl mít každý kus nábytku, vybavení a dekorací svůj praktický účel. Při zařizování moderního bydlení se tudíž zaměřte na výběr kvalitní a užitečné výbavy domova i jeho doplňků.

I v kontextu jednotlivých zón otevřeného prostoru či jednotlivých pokojů a místností musí být vše velmi funkční.

Co to znamená? Že by prostorové řešení a uspořádání nemělo být příliš komplikované, ale jednoduché a pohodlné.

Také otisk toho, čím prostor nebo pokoj to je, kdy seměl v moderním bydlení zaznívat. Tato se personalizace projevuje

prvky a vybavením typickým pro tuto osobu spojenými s jeho zájmy a životním stylem.

BAREVNOST MODERNÍHO DESIGNOVÉHO INTERIÉRU

Moderní bydlení se vyznačuje:

- tlumenou barevností a neutrálními tóny
- nebo neutrální kombinací barev s menšími kontrastními prvky

Dominují zde světlé barvy, jako je bílá, krémová, šedá a béžová. Lze také přidat

i několik kontrastních barev, které moderní interiér jemně prostoupí. Vždy je ideální zachovat jednoduchost a nepřekombinovat ani tu barevnost. Využít barevnost lze na jednotlivých osvětleních, prvcích, drobných dekoracích.

TIP NA ZÁVĚR

Hledejte inspiraci v různých stylech a prvcích nejrůznějších kultur a tradic. I takovéto drobnosti v interiéru krásně dokáží dokreslit váš moderní, pohodový a harmonický, a přitom designový i funkčně praktický domov.



DŘEVĚNÝ DESIGN

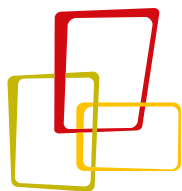
Pokud patříte mezi milovníky přírodních interiérů, jistě oceníte bydlení v dřevostavbách. Designové bydlení ve dřevostavbách přináší mnoho zajímavých a inspirativních prvků.

Zde je deset zajímavostí:

1. Přirozená atmosféra: Dřevo přináší do interiéru přirozený a teplý pocit. Jeho textura a barva přispívají k příjemné atmosféře a uvolněnému prostředí.
2. Flexibilita ve designu: Dřevo je materiál, který lze snadno tvarovat a upravovat, což umožňuje široké možnosti designu. Dřevěné bydlení může nabídnout různorodé a originální architektonické prvky.
3. Ekologická udržitelnost: Dřevo je obnovitelný materiál, který má nižší uhlíkovou stopu než jiné stavební materiály. Dřevostavby tak představují ekologicky šetrnou volbu pro bydlení.
4. Energetická účinnost: Dřevo má přirozené izolační vlastnosti, což přispívá k energetické účinnosti dřevostaveb. Tyto domy jsou často dobře izolované a mohou pomoci snížit náklady na vytápění a chlazení.
5. Moderní technologie: Designové dřevostavby využívají moderní technologie a inovativní přístupy k designu.

Mohou obsahovat prvky jako inteligentní domácí systémy, solární panely nebo pasivní solární design.

6. Otevřené prostory: Dřevěné konstrukce umožňují vytvoření otevřených a prostorných interiérů. Velké okna a skleněné stěny mohou propojit interiér s okolní přírodou a přinést do domu dostatek přirozeného světla.
7. Minimalistický design: Mnoho dřevěných domů se inspirovane minimalistickým designem, který zdůrazňuje jednoduché linie, čisté formy a přirozené materiály.
8. Harmonie s přírodou: Dřevostavby se často snadno integrují do okolní krajiny a harmonizují s přírodou. Jejich design může zvýraznit přírodní prvky a vytvářet symbiotický vztah s okolním prostředím.
9. Individuální styl: Dřevostavby umožňují tvorbu jedinečných a personalizovaných domů, které odrážejí styl a vkus majitelů. Každá dřevěná stavba může být originální a unikátní.
10. Trvanlivost a odolnost: Správně postavené a údržbou chráněné dřevostavby mohou být velmi trvanlivé a odolné. Moderní technologie a ochranné nátěry mohou prodloužit životnost dřeva a chránit ho před povětrnostními vlivy.



LUCERN
moderní dřevostavby

U nás si vybere každý.

MODERNÍ
DOMY

KLASICKÉ
DOMY

PREMIOVÉ
DOMY

CHATY



www.lucern.cz

DESIGNOVÁ PERGOLA A JEJÍ STÍNĚNÍ: TRENDDEM JE BIOKLIMATICKÁ PERGOLA

MÍT VYMAZLENÉ BYDLENÍ I S PŘIDANOU HODNOTOU ZAHRADY A JEJÍHO VYBAVENÍ JE DNES V KURZU. A V KURZU JSOU I UNIKÁTNÍ NOVODOBÉ PERGOLY. JEJICH FENOMENÁLNÍ ŘEŠENÍ PŘÍMO LÁKÁ K ODPOČINKU A RELAXACI. NA ZAHRADĚ DOSTÁVÁTE UNIKÁTNÍ PROSTOR NAVÍC PRO VÁS A VAŠI RODINU.





Bioklimatické pergoly nejsou jen tak obyčejnými pergolami. Jejich moderní pojetí vytváří ideální klima pro pohodové chvíle, s ochranou nejen před sluncem, ale i deštěm. Navíc si bioklimatickou pergolu můžete v mnohém vyladit k obrazu svému.

PERGOLA

Klasická pergola je součástí zahrady, která nepatří ke konstrukci stavby domu. Je to jednoduchý pevný přístřešek a zahradní prostor se stříškou. Tvoří ji čtyři podpěry a prosté zastřešení. Takových pergol je celá řada a jednotlivé modely jsou odlišné použitým materiálem i celkovým provedením. A bioklimatická pergola vám skýtá hned několik výhod.

BIOKLIMATICKÁ PERGOLA JE, KDYŽ...

Tato pergola patří k moderním způsobům zastřešení. Unikátní pergola disponuje automaticky naklápěcími

lamelami, které vaše zastřešení ochrání před nepříznivými vlivy počasí, jako je nadměrné sluneční záření, déšť nebo třeba sníh. Stává se tak místem, v němž můžete relaxovat bez hledu na počasí i roční období. Novinka se již nyní těší velké a stále větší oblibě.

PROČ ŘÍCI BIOKLIMATICKÉ PERGOLE ANO?

- je to moderní a nadčasové řešení se spoustou výhod
- jsou velmi kvalitní a vysoce funkční
- naklápěcí lamely prostor ochrání před všemi rozměry počasí
- lamely mají vysokou nosnost
- elektrické ovládání skýtá moderní komfort
- bioklimatická pergola je téměř bezúdržbová
- design a barvu si volíte dle svých představ
- vybrat si můžete hned z několika druhů bioklimatických pergol
- k dobru máte bohatou škálu příslušenství

PRO VÁŠ KOMFORT

ISÉTRA®



REGULUJTE KLIMA PODLE SVÉHO

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

www.artosi.cz

**BIOKLIMATICKÁ
PERGOLA
ARTOSI**



SESTAVTE SI PERGOLU
ARTOSI NA MÍRU A ODEŠLETE
NEZÁVAZNOU POPTÁVKU



Bioklimatické pergoly jsou zhotoveny z hliníku, který vyniká vysokou pevností a odolností.

MODERNÍ A NADČASOVÉ ŘEŠENÍ SE SPOUSTOU VÝHOD

Bioklimatická pergola je žhavým trendem doby. Vypadá krásně, působí lehce a vzdušně, její provedení je dlouhodobě nadčasové a designem dokáže krásně zkrášlit a doplnit dům i ozdobit zahradu.

KVALITNÍ A VYSOCE FUNKČNÍ PERGOLY

Je to typ pergoly, který kombinuje kvalitní a odolné materiály s vysoce moderními funkcemi a technologií. Lze ji ovládat dálkově, nebo dokonce propojit do systému chytré domácnosti.

NAKLÁPĚCÍ LAMELY

Unikátní systém naklápěcích lamel na pergole skýtá komfortní a dobře chráněný prostor před všemi roztomilými počasí. Naklápěním lze dosáhnout sklonu až do úhlu 140°. Díky této variabilitě lamel si je můžete sklonit a upravit dle svých momentálních potřeb. Různě nakloněnými lamelami skvěle proudí vzduch, a když je zcela uzavřete, získáte kompaktní a zcela uzavřenou střechu.

VYSOCE NOSNÉ LAMELY

Pergoly jsou z celohliníkové konstrukce, která je vysoce odolná, je nenáročná

na údržbu a má dlouhou životnost. Každá z lamel má vysokou nosnost, čímž bioklimatická pergola unese i větší zatížení sněhem. A když pro změnu prší, díky umně propracovaným střešním profilům s integrovaným okapem, je dešťová odváděna pryč a nikde se vám nehromadí. Pergoly jsou vyrobeny z celohliníkové konstrukce, která má vysokou odolnost, je nenáročná na údržbu a má dlouhou životnost.

DÁLKOVÉ ELEKTRICKÉ OVLÁDÁNÍ

Bioklimatická pergola má umně skrytý elektrický motor. Díky „neviditelnosti“ motor nezakazí celkový designový dojem pergoly. Motorem lze dálkově ovládat sklápěcí lamely i v rámci systému chytré domácnosti.

BIOKLIMATICKÁ PERGOLA JE TĚMĚŘ BEZÚDRŽBOVÁ

Bioklimatické pergoly jsou zhotoveny z hliníku, který vyniká vysokou pevností a odolností. Celá konstrukce je tak velmi bytelná a na první pohled vás zaujme svým moderním provedením. Vzhledem k použitému hliníkovému materiálu si přitom nebudete muset dělat starosti s údržbou. Takovou pergolu není nutné

ničím pravidelně natírat ani ji ošetřovat. Pokud dojde k jejímu znečištění, vystačíte si jen s obyčejnou vodou.

DESIGN A BARVA DLE VAŠICH PŘEDSTAV

Barvu pergoly a zčásti i její design si můžete volit dle svých představ. Lze tak krásně sladit s pergolou vaši fasádu a celkově vzhled domu. Dnes vesměs všechny firmy přihlédnou i k vašim požadavkům na design bioklimatické pergoly.

PESTRÁ PALETA PŘÍSLUŠENSTVÍ

K bioklimatické pergole lze dokoupit různé prvky a příslušenství. Je libo dešťový či větrný senzor? Ty reagují na aktuální změnu počasí a dokáží řešit sklopení lamel při nepříznivých klimatických podmínkách. A to ještě není vše! Můžete si pergolu vybavit bočním krytím. To jistě oceníte v chladnějším období roku. Také to je i forma soukromí pod pergolou.

Vybrat si můžete hned z několika druhů bioklimatických pergol:

- samostatně stojící
- pergola přisazená ke stěně domu
- pergola přisazená do rohu domu
- pergola vetknutá
- se stínícími roletami

ZELENÉ ÚDOLÍ



- 1** jednoduchý a bezúdržbový systém uzavírání střechy
- 2** konstrukce z hliníku => dlouhá životnost
- 3** lamelové střechy na manuální nebo dálkové ovládání
- 4** velice snadná montáž

www.zeleneudoli.cz



Naskenujte QR kód a do týdne máte pergolu doma



BIOKLIMATIČKÁ PERGOLA SAMOSTATNĚ STOJÍCÍ

Takto řešená bioklimatická pergola není přistavěná přímo k domu. Skýtá výhody klasické pergoly s přidanou hodnotou bioklimatické. Vkusné spojení externího prostoru na zahradě a u vašeho domu s pohyblivými lamelami vytvoří nejen skvělou devizu vašeho příbytku, ale také možnost individuálního přizpůsobení jak světla, tak větrání pod pergolou.

BIOKLIMATIČKÁ PERGOLA PŘISAZENÁ KE STĚNĚ DOMU NEBO DO ROHU DOMU

U této pergoly je jednou její stěnou zeď budovy vašeho rodinného domu. V případě bioklimatické pergoly přisazené do rohu domu pak dokonce dvě zdi domu. Je to praktické, funkční a krásně jednoduché řešení. Máte tak přirozeně chráněnu buď jednu, či dokonce dvě strany bioklimatické pergoly před nepřízní počasí – chladem, větrem a deštěm.

BIOKLIMATIČKÁ VETKNUTÁ PERGOLA

Toto je příjemné řešení, kdy je pergola vklíněna, respektive vetknuta do niky ve stavební konstrukci vašeho domu. A prima je, že toto lze realizovat jak v pravých úhlech, tak i s náklonem pergoly kvůli většímu clonění.

SE STÍNÍCÍMI ROLETAMI

Bioklimatická pergola má v tomto případě kromě nastavitelných lamel ve střešní konstrukci ještě krytí a ochranu bočních částí před klimatickými vlivy. Můžete tak využívat venkovní prostor téměř celý rok a budete stále chráněni a mít i větší soukromí.

Bioklimatické pergoly můžete pořídit s různým typem stínění:

- se screenovými roletami
- s deskovým stíněním
- s lamelovým stíněním
- s posuvným zasklením
- se stíněním z tahokovu

BIOKLIMATIČKÉ PERGOLY SE SCREENOVÝMI ROLETAMI

Screenová roleta vám na pergole zajistí ochranu před změnami klimatu po celý rok. Krásně kryje celý bok, ale můžete si ji kdykoli vyrolovat – do půlky, nebo zcela. Screensy jsou vyrobeny z odolného textilního materiálu, který je vsazen do pevnému rámu tak, že ani ve větru se téměř nehýbou. Roleta začíná i končí vždy sloupkem konstrukce pergoly, přičemž má samostatný pohon v horním boxu. K mání je pestrá paleta barev a designů screenů.

PERGOLY S DESKOVÝM STÍNĚNÍM

Stínění bioklimatické pergoly lze řešit i hliníkovými deskami s různým motivem

dekoru včetně plotové výplně. Navíc si můžete vybrat v různé škále průhledností a zastínit si celou šíři boku pergoly, nebo jen její část.

BIOKLIMATIČKÉ PERGOLY S LAMELOVÝM STÍNĚNÍM

Pevné stínění hliníkovými lamelami je velmi moderní verzí stínění bioklimatických pergol. Stínění lze stejně jako u deskového zvolit částečné, nebo úplné.

POSUVNÉ ZASKLENÍ

Je druhem stínění, které je jedním z největších trendů doby. Zasklení boku bioklimatické pergoly je subtilní, jemné a působící vzdušně. Navíc dodává do prostoru pergoly maximum světla. Posuvné zasklení si můžete pořídit buď v rámové, nebo bezrámové variantě. Rámová se otevírá posuvem, nebo skládáním, bezrámová jedine posunem.

PERGOLY SE STÍNĚNÍM Z TAHOKOVU

Poslední z pevných verzí stínění je stínění z tahokovu. Tahokov je kovový materiál, který je zde zároveň jakýmsi architektonickým prvkem. Materiálem je klasická ocel, hliník nebo nerezová ocel. A opět jej lze mít od vrchu až dolů po celém boku, nebo jen částečné.

AL  PERGOLY

PERGOLY & ZIMNÍ ZAHRADY

Největší český výrobce špičkových pergol,
zimních zahrad a příslušenství



Vsad'te na kvalitu a luxus
jako Monika Bagárová



Kompletní nabídka pergol a příslušenství:

www.al-pergoly.cz



DŮLEŽITÉ PRO MĚ JE ZACHOVAT SI VE SVÉ PRÁCI URČITOU MÍRU OSOBITOSTI, **ŘÍKÁ MAREK KULHAVÝ.**

POD PSEUDONYMEM MÁRA ČMÁRA VYTVÁŘÍ MAREK KULHAVÝ RŮZNOBAREVNÉ ILUSTRACE. OD PLAKÁTŮ, KNIŽNÍCH OBÁLEK, EDITORIÁLŮ, MURÁLŮ AŽ PO ANIMOVANÉ ILUSTRACE. AČKOLIV PŮVODNĚ VYSTUDOVAL HISTORII A DĚJINY UMĚNÍ NA KARLOVĚ UNIVERZITĚ, JEHO SNEM BYLO VĚNOVAT SE VIZUÁLNÍMU UMĚNÍ, COŽ SE MU SPLNILO, A DNES SE TOMU VĚNUJE PROFESIONÁLNĚ. O ČEM SVĚDČÍ JEHO PRÁCE NAPŘÍKLAD PRO STARBUCKS, BUDWEISER BUDVAR, ABSOLUT, SODASTREAM, DROGERIE DM, SILKY GANG ČI PRAGUE CITY TOURISM. LONI BYL VYBRÁN ČESKÝM KONZULÁTEM V HONK KONGU, ABY SPOLU S DALŠÍMI POZVANÝMI UMĚLCI Z RŮZNÝCH KOUTŮ SVĚTA OZDOBIL OBYČEJNÉ ULICE V RÁMCI FESTIVALU HKWALLS. V ROZHOVORU PROZRADIL, KAM BY SE CHTĚL PRACOVNĚ UBÍRAT, O ČEM PROFESNĚ SNÍ ANEBŮ JAK PEČUJE O SVOU UMĚLECKOU MÚZU.



Když jsem si na Vašem webu prohlížela ilustrace, tak na mě vyskočila řada různorodých barevných obrázků. Co kreslíte nejraději?

To, co kreslím nejraději, se v průběhu času mění a ovlivňuje to spousta faktorů, ať už je to něco, co mě z dlouhodobého hlediska oslovuje, nebo třeba věci, které mě nově zaujaly. Určitě se mi nějaké motivy opakují a v poslední době to byla například architektura a příroda. V podstatě mě ale baví kreslit cokoliv a rád si nechávám otevřené možnosti. Už jsem se naučil se příliš nelimitovat a počítat s tím, že třeba za pár let budu dělat úplně jiné motivy než dnes.

Jak vnímáte proměny trendů v nárocích klientů?

Popravdě si nejsem úplně jistý, zda jsem zatím nějaké proměny ze strany klientů stihl zaznamenat. Ve své práci se snažím na trendy reagovat, ale zároveň se jimi

nechci úplně řídit. Důležité pro mě je si zachovat ve své práci určitou míru osobitosti. Doufám, že mi to pomůže se třeba vyhnout tomu, až některý trend pomine.

Přesně před rokem jste byl v Hongkongu na festivalu HKWALLS, kde jste s umělci z celého světa pracoval na zkrášlení obyčejných zdí v ulicích. Jak jste se k tomuto projektu dostal?

K projektu jsem se dostal skrze český konzulát v Hongkongu, který mě zkraje roku oslovil, zda bych neměl zájem se festivalu zúčastnit jako zástupce České republiky. Všichni z konzulátu byli moc ochotní, se vším mi pomoci. Přišlo to úplně znenadání a udělalo mi to nesmírnou radost. Byl to určitě jeden z těch nejzajímavějších projektů, co jsem zatím zažil.

Byla pro Vás účast v Honkongu profesně důležitá?

Byla to pro mě nesmírná zkušenost hned z několika důvodů. Měl jsem možnost nahlédnout, jaké jsou zásadní rozdíly mezi vytvářením mural artu v Hongkongu a u nás. V zásadě jsem počítal s tím, že takovéto velkoměsto nebude mít nouzi o rozměrné stěny, hlavně co se výšky týče, ale opak byl pravdou. Hongkongský street art najdete spíše při zemi. A stěn, které by se tyčily vysoko nad úroveň ulice, tam bylo pomálu. To pro mě ale vytvářelo úplně specifický genius loci, kdy se člověk mohl ztratit do malých uliček a objevovat skrytá zákoutí. Rozhodně nemůžu opomenout, jak moc přátelští všichni v Hongkongu byli. Myslím si, že lidé, které jsem měl možnost v průběhu festivalu poznat, pro mě vytvořili nezapomenutelný zážitek.

Čím pro Vás byl pobyt zajímavý, osvojil jste si i jiné techniky?

Byl to pro mě takový malý kulturní šok. Utvrdil jsem se v tom, že to, co funguje v Evropě, naopak nemusí vůbec fungovat v Asii. Měl jsem možnost s místními ilustrátory poznat tamní ilustrátorskou scénu a vysledovat určité rozdíly. Zároveň

jsem se poznal i s několika umělci od nás z Evropy a mohl s nimi sdílet zkušenosti. V malbě jsem se naučil nový způsob, jak přenášet své návrhy na stěnu v limitovaném prostoru bez projekce, ale například i to, jak se nenechat okrást při malování nebo jak efektivně přebíhat Hongkongské silnice se štaflema v dopravní špičce :-).

A liší se vůbec české ilustrace nějak podstatněji od těch světových?

Nevím zda podstatně, ale určitě ano. Je to takové moje malé hobby, sledovat, jak se ilustrace mění v závislosti na zemi původu. Určitě je díky internetu daleko jednodušší se navzájem ovlivňovat, nezávisle na tom, odkud daný ilustrátor tvoří. Ale řekl bych, že se do nás naše kultura někdy vpusuje více, než bychom si mohli připustit. Dokážu poznat rozdíly například mezi mexickou a polskou ilustrací. U některých mexických ilustrátorů je poznat, jak dokáží čerpat z historie a přebírají výtvarné prvky starých amerických kultur. V Polsku jsem se zase setkal s ilustrátory, kteří dokáží tvořit expresivně a mají velkou míru citu pro grafický design.

A čím je typická česká ilustrace?

Myslím si, že u nás mají na některé ilustrátory stále vliv osobnosti české ilustrace, jako byl například Jiří Šalamoun, a v kombinaci s novým pohledem na ilustraci tak vznikají zajímavé styly. Zároveň si ale myslím, že s internetem přichází i vzájemná

inspirace se soudobými ilustrátory ze zahraničí a formují se tu noví autoři, kteří na starou generaci nenavazují.

Co rád svými ilustracemi sdělujete, pokud je tvorba čistě na Vás? Promítáte do nich svůj vlastní příběh?

Ilustraci vnímám jako komunikační prostředek a snažím se jí tak i používat. Jsou ilustrace, do kterých jsem vtisknul své vlastní zkušenosti nebo pocity, ale vytvořil jsem i takové, které fungují čistě jako estetický prvek. Pokud mě nějaké téma opravdu osloví, snažím se vytvořit i rozsáhlejší cyklus ilustrací a prezentovat ho například formou výstavy. Naposledy jsem takto zpracoval cyklus počátků elektronické hudby s názvem „Synth Memories“, nebo výstavu „Flos“, které byla inspirována mou návštěvou Hongkongu.

Jaké projekty patří mezi Vaše nejoblíbenější?

Je těžké si některý vybrat. Popravdě jsem rád, když projekt dokončím a už se k němu nemusím znovu vracet, a mám tak prostor pro ty nové. Vždy se ale rád vracím myšlenkami k projektům, kde za veškerou práci stál větší tým. To byly například všechny projekty s murály, kde se vždy sešel skvělý kolektiv lidí. Nakonec je to celé o lidech a jsem rád, že za celou tu dobu, co ilustruji, jsem měl možnost jich tolik poznat.

Jak se dostáváte do té správné pracovní nálady?

Jsou dny, kdy se k tvorbě nemusím vůbec nutit, ale jsou i takové, kdy mohu u pracovního stolu prosedět hodiny a odejít s prázdnou. Rozhodně mi pomáhá vytvořit si příjemnou atmosféru. Zapnout hudbu, uklidit si pracovní prostředí, ale třeba i vyřídít emaily a podobné méně zábavné úkoly před samotnou tvorbou. Většinou to pomáhá, ale jsou prostě dny, kdy to zkrátka nejde, a to se pak snažím udělat alespoň jiné úkoly související s mou prací.

A co když múza nedorazí, kde hledáte nejčastěji inspiraci?

Začal jsem mít pocit, že múzu si nosíme každý v sobě. Pokud ji budeme dostatečně žít a pečovat o ni, bude nám pomáhat. V opačném případě ztratí na síle a začne nás opouštět, ačkoliv není nikdy pozdě ji zachránit. Svou múzu žívím sledováním ostatních tvůrců, ať už se jedná o ilustrátory, malíře, tak třeba i fotografy. Myslím si, že nejsou žádné limity, kde najít něco tematicky či esteticky přitažlivého. Rád chodím na výstavy, sleduji filmy a zajímám se o různorodá témata. Někdy se skvělý nápad na ilustraci může skrývat tam, kde bych to vůbec nečekal.

Děláte si náčrty nápadů a necháváte je dozrát?

Nápadů mám teď hodně, ale většinu z nich dokáží udržet v hlavě. Když přijde





ten správný čas, tak si je naskicuju. V drtivé většině na kus papíru, který mi leží na stole. Ten po nějakém čase vylovím a začnu ho rozvíjet, anebo ho vytřídím do modrého kontejneru. Obdivuji ilustrátory, kteří mají krásné skicáky, já jsem spíše ten typ, co si hromadí stohy papírů.

Kolik při vytváření zakázky uděláte náčrtů, než se spokojíte s finální kresbou?

To se může pokaždé lišit. Záleží i na tom, jak se zrovna trefím do vkusu zadavatele. Mně se osvědčilo začínat jednoduchými koncepty a postupně, v závislosti na zpětné vazbě, vše upravovat, dokud se nedojde k požadovanému výsledku. U některých témat je jednoduché vymyslet více konceptů, u některých mám zase pocit, že to jde hůře. Určitě se k tomuto procesu váže i čas strávený na prozkoumání zadaného tématu. Někdy, když se zpětně podívám na určité projekty, tak jsem rád, že se vytvořilo více návrhů, protože ten první zkrátka nebyl tak dobrý.

Jako ženě se mi moc líbí dámské šátky s motivem Alenky v říši divů, který jste si sám vybral. Jak vznikl tento projekt?

Šátek s Alenkou byla jedna z mých prvních zakázek, u které jsem tehdy mohl pracovat se svým vlastním způsobem kresby. Proces probíhal v podstatě tak, jak je běžné u většiny zakázek. Na začátku se musí vypracovat skica, na které se vyladí všechny detaily. Je to takové přehazování si návrhů tam a zpět, dokud se skica co nejvíce nepřiblíží

tomu, jak by ilustrace měla ve finále vypadat. V zásadě mi tato část práce přijde nejnáročnější. Po schválení finálního návrhu stačí jen vše vytvořit „načisto“.

Ilustroval jste také knihy pro anglického spisovatele Simona Winder, jak jste s ním navázal spolupráci?

K ilustrování jeho knih jsem se dostal skrze nakladatelství Mapcards, kteří mě oslovili. Obálky byly nakonec schvalovány i samotným autorem, který s nimi byl spokojen. Historická témata ilustruji rád a díky vystudované historii a dějinám umění nemám problém si jakékoliv doplňující informace případně jednoduše dohledat.

O malbě pro DM na Hradčanské jste někde uvedl, že se Vám splnil sen o největším samostatném díle. O čem sníte nyní?

Je to tak. Mural na Hradčanské byla opravdu monumentální věc, o které jsem snil několik let a sám jsem překvapen, že se mi tento sen splnil relativně rychle. Určitě jako každý ilustrátor sním o dalších zajímavých projektech a také o tom, abych měl stále možnost se ilustrací žít. Kdybych měl snít opravdu ve velkém, rád bych jednou spolupracoval s nějakou větší módní značkou. Líbí se mi, že ilustrace hraje roli v propagaci značek, jako je třeba Hermés nebo Gucci. To je ale asi zatím opravdu jen sen.

Jak se Vám líbí streetartová tvorba v pražských ulicích, nemáte chuť něco přemalovat?

Na streetartovou scénu nejsem expertem, ale mám vždycky radost, když něco nového vzniká. Je tedy rozdíl mezi legálními malbami a těmi nelegálními, ačkoliv si myslím, že oba tyto fragmenty mají své kouzlo. Abych zmínil nějaké příklady, tak se mi líbí třeba tvorba Tomáše Staňka a Josefa Sedláka, vystupujícího pod pseudonymem Obras Okrobad. Skvělý byl také mural projektu Mezikrok v Holešovicích nebo nedaleká malba dua Innerfields, se kterými jsem pobýval v Hongkongu. Mně osobně by se splnil malý sen namalováním dvojstěnní na pražském Smíchově na rohu ulic Nádražní a Vltavská.

Žádal jste někdy oficiálně o nějakou šedou stěnu k oživení?

Prozatím jsem se k ničemu takovému neodhodlal. Víím, kolik za tím stojí práce a vyjednávání, ale třeba se jednou k takovému kroku uchýlím.

Někteří „sprejeři“ se vyjadřují kriticky k různým věcem ve společnosti, a jejich výtvoři jsou pak takovým vzkazem pro společnost. Řešil jste Vy také nějaké témata, na které jste měl potřebu upozornit?

Zpočátku jsem se ve své tvorbě hodně věnoval tématu ekologie. Od pandemie ale pozoruji, že je těch náročných témat všude tolik, že se ve vlastní tvorbě uchyluji k příjemnějším námětům. Pokud bych ale cítil potřebu se k nějaké události nebo problematice vyjádřit, tak si myslím, že ilustrace je k tomu skvělá a dokázal bych s ní komunikovat své myšlenky daleko jednodušeji nežli textem.

Jak dlouho jste se dopracovával ke svému stylu, předpokládám, že takhle neilustrujete od dětství?

Určitě jsem v dětství kreslil jinak, ale ten vývoj by se asi dal sledovat až do útlého věku. Je to neustálý proces, který pro mě ještě zdaleka neskončil, a pořád se snažím rozvíjet nové dovednosti nebo zlepšovat, co už umím. Pravděpodobně největší předěl pro mě nastal na vysoké škole. Nejdříve jsem byl dost zdrcený

z toho, že žádný osobitý styl nemám a cítil nesmírný tlak, že ho musím co nejdříve najít. Později jsem ale pochopil, že to celé nejde uspěchat a celý styl je zkrátka kombinací nespočtu nakreslených věcí, pokusů, omylů a hlavně času.

Jste kariéře ve fázi, kdy Vás ilustrace naplno uživí?

Ano, už několikátým rokem to takto mám. K tomu všemu jsem ještě jednou týdně začal vyučovat na střední škole, kde studenty učím, jak přistupovat k oboru grafického designu a ilustrace. Snažím se jim předat co nejvíce zkušeností, jak to opravdu funguje mimo školu, když poté člověk pracuje na reálných zakázkách. Zároveň tím učím i sám sebe a práce s mladými lidmi mě baví.

A jak to s těmi reálnými zakázkami. S jakými nástrahami jste jako začínající ilustrátor osobně bojoval či stále bojujete?

Snažím se neustále učit, jak věci dělat lépe. Určitě se to bude projevat jak v mých ilustracích, tak i v pracovním procesu, když jedním s lidmi. Na začátku jsem asi nejvíce bojoval s tím, jak přijít k zakázkám. V té době jsem bral doslova cokoli a musel jsem se smířit s tím, že dělám i takové práce, které nebyly moc zajímavé. Dnes si už mohu zakázky vybírat, ale myslím si, že ten těžký start mě dokázal hodně naučit.

Na čem momentálně pracujete?

Momentálně vytvářím několik editoriálových ilustrací, návrhy na nové murály, kalendář, knižní obálky a k tomu si vymýšlím ještě vlastní malé projekty.

Vlastní malé projekty, jakého charakteru?

Momentálně se ve volném čase věnuji animovaným ilustracím. Ačkoliv to není jednoduché, tak mě výsledek vždy neskutečně baví a motivuje mě v tom pokračovat. K tomu se poutá i editování, kterému jsem se okrajově začal věnovat, a využívám ho, když příležitostně nahrávám svůj proces tvorby.



Vyhovuje Vám pracovat na více rozmanitých stylech současně, není to občas rušivé?

Vždy se snažím přizpůsobit každé zakázce. Najít ten správný postup a výraz, který se k ní hodí, ale zároveň do ní dostat i svůj rukopis. Díky tomu z toho někdy vzniknou i naprosto nečekané výsledky, které pak rozvíjím dál ve své volné tvorbě. Naučil jsem se pouštět i takové projekty, u kterých vím, že by byly nad rámec mých schopností. Tak to to mám například s komiksy. S prací na více projektech současně nemám problém a občas je to i výhoda, protože pokud si nevím rady s jedním, mohu pracovat na druhém.

Chystáte další výstavu?

Po poslední výstavě jsem si řekl, že si dám minimálně pro letošní rok pauzu. Vystavoval bych snad jen v rámci festivalu nebo nějaké skupinové události.

Máte ilustrátorské cíle, kam by jste se chtěl pracovně posunout?

Rád bych se nadále zlepšoval v tom, co dělám. Nemyslím si, že jsem už našel způsob, u kterého bych chtěl zůstat a nic na něm neměnit. A to je i to, co mě na tom celém baví, neustále hledat nové cesty a učit se nové věci.





VYBÍRÁME BYDLENÍ – NEJLEPŠÍ DEVELOPERSKÉ PROJEKTY ROKU 2024

HLEDÁTE MÍSTO PRO ŽIVOT? ŘEŠÍTE, ZDA SE UPSAT K HYPOTÉCE, NEBO RADĚJI KAŽDÝ MĚSÍC PLATIT NÁJEM? JE VÁM BLIŽŠÍ DŮM, BYT NEBO MODERNÍ TYP REZIDENCE? TŘEBA V NÁSLEDUJÍCÍCH ŘÁDCÍCH NAJDETE INSPIRACI. A V NÁSLEDUJÍCÍM PŘEHLEDU ZAJÍMAVÝCH DEVELOPERSKÝCH PROJEKTŮ PAK SVŮJ VYSNĚNÝ DOMOV...



Investice do bydlení je asi tou nejvyšší položkou v našem životě. A tak se vyplatí důkladně promyslet, kam ji pošleme. Co vše ovlivní naše rozhodování?

VLASTNÍ, NEBO PRONÁJEM?

V první řadě si uvědomte, jestli chcete bydlet ve vlastním, nebo se vydáte cestou pronájmu. Obojí má své klady i zápory. Někdo se bojí upsat se na dlouhá desetiletí k hypotéce, jiní naopak nechtějí posílat měsíčně podstatnou sumu někomu dalšímu, když by ji mohli směřovat do vlastního.

Výhody vlastního bydlení jsou na první pohled jasné.

Nemovitost bude patřit vám, vy rozhodujete o všem, můžete ji následně i sami pronajímat. Na druhou stranu se zavázete ke splácení hypotéky a může vás stresovat, jestli na ni vždy budete mít.

Nájemní bydlení ocení ten, kdo se často stěhuje, mění lokality a nechce se dlouhodobě zavazovat a bojí se rizika. Nemusí řešit daň z nemovitostí, neřeší opravy, a náklady nejsou tak vysoké. Lépe se dostanete do lokality, která by vám třeba v případě koupě byla zapovězena.

DŮM ČI BYT

To je další podstatná věc. Mohlo by se zdát, že dům je snem každého z nás. Z omylu mě nedávno probudila moje kamarádka odkojená typickým panelákovým sídlištěm. Když se po svatbě nastěhovala do velkého domu postaveného na klíč kousek od lesa, připadala si ztracená. „Měla jsem pocit, že doma bloudím, děsil mě každý zvuk,“ vzpomíná na první roky, než si zvykla a začala si komfort užívat.

Já jsem to měla obráceně. Dětství jsem strávila ve velkém starém domě, kde jsme i o půlnoci mohli „třískat“ do klavíru a nikoho to nerušilo. Jaké překvapení na mě čekalo, když jsem se po studiích ocitla v bytě společně s několika dalšími spolubydlíci. V paneláku slyším každé zakašlání od

sousedů. Ani velký balkón mi nenahradí rozlet na zahradě. Zkrátka každý ke svému. Ujasněte si, co je vašemu srdci bližší, jakou máte povahu, co ke svému životu potřebujete. Pak už samozřejmě rozhodují peníze. Ale s nějakými kompromisy se můžete ke své představě co nejlépe přiblížit.

Například když je pro vás stěžejní bydlení v rodinném domě, ale omezují vás finance, musíte oželeť preferované lokality, zvolit menší prostory a třeba investovat do dřevostavby. Byt si obvykle můžete dovolit i v místech, kde byste si dům v životě neměli šanci postavit. Můžete si koupit jednotku, která ještě nestojí, a tak za ni zaplatíte výrazně méně. Můžete investovat do prostorné novostavby s rozsáhlou terasou, která si nezádá s bydlením v domě.

REZIDENCE

Velký luxus nabízí moderní forma bydlení, a to je bydlení rezidenční. Obvykle se jedná o nové atraktivní byty v zajímavé lokalitě s nadstandardní výbavou. Komě samotného bytu si kupujete i bonusy v podobě např. recepce, posilovny, bazénu, sauny, prádelny apod. Dům je pod neustálým dohledem. Tento typ bydlení můžeme trochu připodobnit k hotelu a jeho službám, nebo apartmánovému domu. Stavba bývá zajímavá vizuálně, drží se nejnovějších trendů, často je to pasivní či ekologické stavení.

INVESTIČNÍ NEMOVITOST

Investiční bydlení je jedním z nejlepších způsobů, kam poslat své peníze. Jejich hodnota tak stoupá a vy můžete pronájmem vydělávat. Můžete se o nemovitost starat sami, ale lze ji také zcela svěřit do rukou firmě, která se o vše postará za vás. Bude vybírat nájemné, řešit jakékoliv havárie a škody, a v případě, že se nájemce odstěhuje, najde vám nového.

Chcete-li dobře zhodnotit své vložené peníze, vyplatí se koupit menší byt 1+1 až 2+1 ve větším městě.

RODOP

BYDLENÍ | SPORT | VOLNÝ ČAS



Společnost RODOP byla založena koncem roku 1993. Její hlavní obor činnosti je developerská a investiční činnost v oblasti bytových nemovitostí a nemovitostí pro sport a volný čas. Výběr z aktuálních projektů si můžete prohlédnout na dalších stránkách nebo na rodop.cz

Rezidence Golf Hostivař

Rezidence
Golf Hostivař

Byty a rodinné domy
v blízkosti lesoparku



Na pozemcích přímo sousedících s golfovým areálem v Praze Hostivaři vzniká ojedinělý projekt rodinných domů a bytů. Po svém dokončení bude zahrnovat zhruba 165 rodinných domů, 54 bytových jednotek, objekty areálu seniorů, společenské a sportovní plochy, dětské hřiště, komunikace a kompletně vybudovanou infrastrukturu. Při západní a severní části areálu byla vybudována další část golfového hřiště, která dotvořila a zkulturnovala celou lokalitu v této části pražských Horních Měcholup. Na jaře roku 2024 bude zahájena poslední etapa výstavby rodinných domů.

rezidencegolfhostivar.cz

Cape Smokey

Domy v kanadském
Novém Skotsku



Navrhli jsme, stavíme a prodáváme rodinné domy v kanadském Novém Skotsku. V těsném sousedství národního parku Cape Breton Highlands na severovýchodním pobřeží Kanady, v oblasti, kde jsou roční teploty i střídání období velmi podobné našim tuzemským, budujeme areál Cape Smokey. Vzniká zde rekreační oblast, která začíná dole u moře a končí v horách v těsné blízkosti národního parku. Chceme vybudovat horské a současně přímořské městečko, kde postavíme nové domy, byty, apartmány, restaurace, předpokládáme i náš český pivovar.

Zátiší Hostivař

Nadstandardní bydlení
nejen pro seniory



Nadstandardnímu bydlení pro seniory se věnujeme od května roku 2014, kdy jsme otevřeli Zátiší v Praze – Kunraticích v Urešově ulici. Díky dlouholeté zkušenosti rozumíme potřebám našich klientů, víme, jaká specifika musí mít jejich bydlení, a dokážeme jim poskytnout veškerou potřebnou péči. Z důvodu rostoucí poptávky, kterou nemáme možnost z kapacitních důvodů uspokojit, jsme se rozhodli vybudovat nové Zátiší v luxusním prostředí Rezidence Golf Hostivař, jehož otevření plánujeme na konci roku 2025. Nabízíme zde byty k prodeji i dlouhodobému pronájmu.



Rezidence Blízká – nové bydlení v Karlíně

NÁROKY NA BYDLENÍ SE VÝZNAMNĚ ZVYŠUJÍ, A TAK DEVELOPEŘI PŘICHÁZEJÍ SE STÁLE ZAJÍMAVĚJŠÍMI PROJEKTY. DNES UŽ SE MNOZÍ LIDÉ NESPOKOJÍ S BĚŽNÝM BYTEM V PANELÁKU.

TRENDEM JSOU REZIDENCE.

Blízko do centra Prahy, blízko do přírody, takový život nabízí atraktivní projekt s výstižným názvem Blízká. Díky němu se Karlín rozrůstá o stylovou rezidenci šesti obytných domů. Architektonické řešení budov s cihlovou fasádou o pěti až sedmi podlažích dokonale zapadne do stávající výstavby. V nabídce jsou preferované dispozice 1+kk až 3+kk. Bonusem je stometrový apartmán 4+kk v nejvyšším podlaží každého z domů.

Výstavba projektu je plánována ve dvou fázích. V první fázi je k prodeji 135 bytů. Součástí každého z nich je terasa, balkon nebo předzahrádka. Samozřejmostí je parkovací stání. Zájemci jistě ocení mezinárodně uznávanou certifikaci pro udržitelnou výstavbu BREEAM.

Výstavba první fáze bude zahájena v březnu a do dvou let by měla být dokončena. Generálním dodavatelem je společnost PORR. Prodej byl zahájen na podzim minulého roku a o byty je velký zájem. Vše podstatné se dozvíte na www.rezidenceblizka.cz.

Karlín se stává stále vyhledávanějším místem pro život. Plně uspokojí rodiny s dětmi i mladé, kteří vyhledávají rušný život. Lokalita nabízí parky, cyklostezku, skvělé gastropodniky, kavárny i školy, školky či dětská hřiště.

Bytový komplex, který se nachází mezi stanicemi Invalidovna a Křižíkova, přímo u zastávky Urxova, vznikne pod taktovkou renomovaného developera - společnosti Horizon s více než dvacetiletou praxí. Horizon je exkluzivním členem České rady pro šetrné budovy a součástí Asociace developerů. Více informací a další projekty společnosti naleznete na www.horizonholding.cz.

Michala Jendruchová



Rezidence
Blížká

Bydlete klidně v centru dění



135 nových
bytů v Karlíně.
1. etapa nyní
v prodeji.



rezidenceblizka.cz

602 206 999

prodej@rezidenceblizka.cz

DOMOV ZAČÍNÁ ROZHODNUTÍM

HLEDÁTE MÍSTO PRO ŽIVOT BEZ KOMPROMISŮ, KDE MÁTE VÝHODY VELKÉHO MĚSTA PO RUCE A SOUČASNĚ KLID A PŘÍRODU S BOHATOU OBČANSKOU VYBAVENOSTÍ?



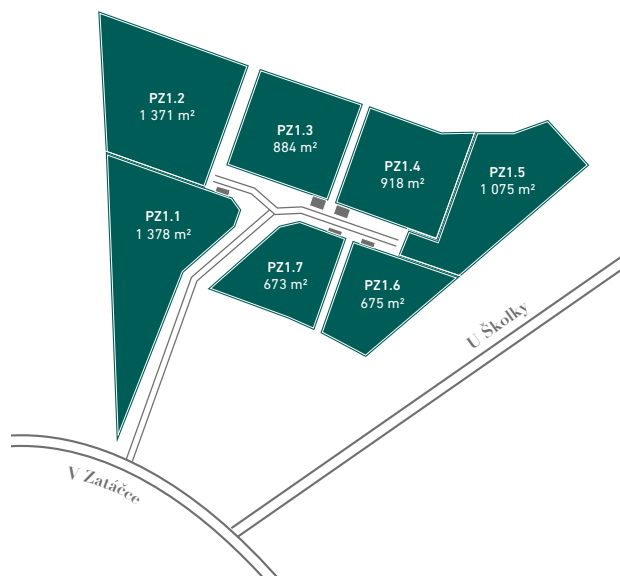
Lukrativní stavební pozemky pro výstavbu rodinných domů jsou situovány v jižní části Prahy Hrnčíře, v ulici U Školky. Tato lokalita spadá pod městskou část Praha 4 – Šeberov, která sousedí s pražskou částí Libuš a Chodov. Na výběr je aktuálně pět stavebních pozemků o velikosti od 673 do 1378 m². Díky zástavbě nových rodinných domků v posledních letech tato lokalita vytváří příjemné místo pro život s bohatou občanskou vybaveností jako je mateřská a základní škola, knihovna, obchůdky, restaurace, pekárna, tenisové a dětské hřiště.

V okolí se nachází cyklostezky, nespočet přírodních stezek, a dokonce i asfaltová stezka pro in-line brusle. Blízký sportovní areál Šeberov nabízí mnoho sportovního vyžití jako je tenis, beach volejbal, minigolf, kopaná, košíková, nohejbal či pétanque. Více než 200 obchodů na jednom místě nabízí centrum Westfield Chodov, které patří mezi největší nákupní centra v České republice. Volný čas lze trávit v nedalekém Aquapalace Praha, v kulturním centru Chodovská Tvrz či v Zooparku Milíčov.

Dopravní dostupnost do centra Prahy je velice snadná. Autem po dálnici D1 nebo autobusem až na I. P. Pavlova, zastávka se nachází jen pár metrů od stavebních pozemků.

Stavební pozemky určené pro výstavbu jednopodlažních a dvoupodlažních rodinných domů jsou zasítované, mají přípojku vodovodu, kanalizace, elektrickou přípojku nízkého napětí s hlavní domovní pojistkovou skříní. Nově bude vybudováno veřejné osvětlení a dokončená komunikace ze zámkové dlažby. Koeficient zastavitelnosti je stanoven ve výši 0,3 v rámci celkové výměry pozemku pro výstavbu.

Od výběru až po koupi a převzetí nemovitosti do vlastního užívání má klient k dispozici realitního specialistu, který zodpoví veškeré dotazy a pomůže i s hypotečním financováním. Veškeré právní, finanční a odborné služby jsou poskytovány v příjemném prostředí klientského centra SATPO.



nová
výstavba

REZIDENCE LAUROVÁ



- byty 1+kk až 5+kk s terasou, balkónem či předzahrádkou
- komerční prostory s výlohou a vstupem z ulice
- parkovací stání, moderní vybavení domu a bezpečnost
- služby recepce 24/7, jednací místnost, bezbariérové prostředí
- uzavřený vnitroblok se zelení, střešní pobytová terasa SKY TOP
- lokalita Praha 5 – Smíchov

Rezidence Laurová představuje dokonalou kombinaci praktičnosti a elegance, chlubit se může moderní architekturou s důrazem na vysokou kvalitu a detail finálního dokončení. Čistá a funkční architektura projektu se opírá o historii sousedství a o blízkost míst s přírodním charakterem, má výhledy na Paví vrch a Vyšehrad. Nachází se v širší části pražského Smíchova a nabízí nový standard bydlení ve velkoměstě.

Kromě reprezentativní vstupní haly s recepcí v režimu 24/7 mohou rezidenti využít zasedací místnost pro soukromá jednání, pobytovou střešní terasu SKY TOP či prostor pro parkování kol, koloběžek a kočárků. Rezidence je bezbariérová, samozřejmě jsou parkovací stání a bezpečnost. Za návrhem architektonického konceptu stojí renomovaný tým architektů Aulík Fišer Architekti, jehož tvorba je synonymem pro kvalitu a inovativní přístup v oblasti architektury.



centrum klientské péče

SATPO management, s.r.o. | Holečkova 3331/35 | 150 00 Praha 5
www.satpo.cz | prodej@satpo.cz | +420 702 205 205 | +420 296 336 900



SATPO

Chanel



JARNÍ MÓDA

I KDYŽ TEPLTNÍ VÝKYVY POKRAČUJÍ A VÁHÁME ODLOŽIT HŘEJIVÉ KABÁTY A SVETRY NA DNO SKŘÍNĚ, NĚKTEŘÍ UŽ ZLEHKA ŘEŠÍ OTÁZKU PERSPEKTIVY LÉTA. JE NEJVYŠŠÍ ČAS, PROTOŽE JARO STOJÍ ZA DVEŘMI A HRA NA SCHOVÁVANOU BRZY SKONČÍ. V HORIZONTU NOVÉ MÓDNÍ SEZONY OČEKÁVEJTE PRAKTIČNOST, GRAFIKU A BARVY S PROSTOREM PRO KREATIVNÍ A OSOBITÉ MOŽNOSTI. PŘINÁŠÍME PĚT VÝZNAMNÝCH KÓDŮ JARA.

Chanel



LILA

Zatímco vůně rozkvetlých šeříků nabízí olfaktorický zážitek, jejich delikátní fialkový odstín inspiruje k módním experimentům. Do barvy lila se rozhodně vyplatí investovat, jelikož jde o vůdčí trendovou barvu. Slibuje eleganci a příjemné nošení.

H&M



Nina Ricci



The Kooples



Dior

MODRÁ JE DOBRÁ

Zase ta modrá, řeknete si. Svěží, modré odstíny byly na přehlídkách nové kolekce všudypřítomné a opravdu je z čeho vybírat. Ideální barva pro nástup jara se silným potenciálem.



Nina Ricci

Claudie Pierlot



Chanel



Dior



Dior



Chanel

Dior



Chanel

Natan Couture



1 Krátký kabát, kalhoty, blůzka, kabelka a náramek, Luisa Spagnoli

2 Krátký kabát, blůzka, kalhoty a boty, Luisa Spagnoli

3 Sluneční brýle, Luisa Spagnoli

4 Sako na dvojřadové zapínání, Luisa Spagnoli

5 Kožené sako, Luisa Spagnoli

6 Pulovr, Luisa Spagnoli

7 Kabelka, Luisa Spagnoli

8 Šaty, Luisa Spagnoli

néžná romantika

Značkové oblečení **Luisa Spagnoli** dostanete v renemované prodejně na Železné ulici 16 v Praze a v renemované prodejně v nákupním centru Eurovea v Bratislavě, v e-shopu Lamio, www.lamio.sk

LA VIE EN OR

Barva rozjasněného slunce čeká na vyzkoušení. Zlatá horečka postihla všechny kousky šatníku včetně doplňků. Vybízí ke zkoušce stylu s pravidlem « méně je více ». Outfit ve zlatě garantuje moderní a hvězdný vzhled, a to při denním i večerním nošení.

Zara



The Kooples



HRA S PUNTÍKY

Troufnete si na lekci fashion game? Motiv hravých puntíků patří k nejoblíbenějším a věříme, že budou bavit i vás. Evokují totiž klasiku, retro a glamour současně. Barevné variace a velikosti puntíků vybízí ke kreativním možnostem pro elegantní outfit s nádechem ležérnosti.

Tara Jarmon



Chanel



Chanel



Nina Ricci



Dior



Dior

Dior



Bash



Chanel



NÁVRAT NA SCÉNU: PROUŽKY

Další klasika v podání motivu proužků se sezonu po sezoně prosazuje ze světa módy až do umění a dekorace interiérů. Síle jednoduchosti s vizuálním grafickým dozvukem neodolaly Gabrielle Chanel, Jean-Paul Gaultier i Sonia Rykiel, kteří proužkům rezervovali permanentní místo v kolekcích haute couture i prêt-à-porter. Přinášíme několik tipů na rozjezd.



Tara Jarmon



Chanel



H&M

Chanel



Chanel

Text: Jaleš Širný, foto: Ducati, Honda, Moto Guzzi, Aprilia, BMW, KTM, Suzuki, Yamaha, CFMoto



KRÁLOVÉ SILNIC V ROCE 2024

NOVINEK NA NADCHÁZEJÍCÍ MOTOCYKLOVOU SEZONU JE CELÁ ŘADA. NICMÉNĚ NEČEKEJTE ŽÁDNÉ REVOLUČNÍ STROJE. VÝROBCI TOTIŽ NADÁLE VYLEPŠUJÍ A INOVUJÍ SVOU STÁVAJÍCÍ TECHNIKU A PŘEDSTAVUJÍ NOVÉ GENERACE ZAVEDENÝCH TYPŮ. TO OVŠEM NEZNAMENÁ, ŽE NENÍ Z ČEHO VYBÍRAT.



Ducati oslavuje 30 let od uvedení svého kultovního modelu 916 s limitovanou edicí Panigale V4 SP2 30° Anniversario 916. Tato edice, omezená na pouhých 500 kusů, je nejen bohatě vybavená, ale představuje i sběratelský artefakt. Model 916 byl pro Ducati klíčovým modelem, z nějž se stala ikona v závodním světě i v designu, což potvrzuje fakt, že jeden model je stálým exponátem v Muzeu moderního umění v New Yorku. Limitovaná edice Panigale V4 SP2 30° Anniversario 916 je inspirována charakteristickými prvky modelu 916 včetně specifických předních světel a vzduchových otvorů, diamantového tvaru palivové nádrže a jednostranné kyvné vidlice. Barevné provedení odkazuje na motocykl superbikového šampiona Carla Fogartyho z roku 1999. Výroční edice nabízí mnoho unikátních prvků, včetně závodního víčka palivové nádrže, karbonového blatníku, frézovaných páček a sedla s logem „30th“.

Model je vybaven vidlicovým čtyřválcovým motorem o objemu 1103 ccm s výkonem 215 koní a aktivním podvozkem. Kola z uhlíkových vláken navíc snižují hmotnost o 1,4 kg. Každý motocykl má mimochodem vlastní sériové číslo, certifikát pravosti a speciální ochranný plášť. O deset let méně než Panigale slaví Ducati Multistrada. Italové proto uvedli novou verzi Multistrada V4 RS, která je nejrychlejší, nejlehčí a nejvýkonnější čtyřválcovou Multistradou v historii. Model sice sdílí podvozek, kola a elektronické vybavení s typem Multistrada V4 Pikes Peak, ale rozdíl je v jádru a hmotnosti strojů. Multistrada V4 RS je poháněna sportovním motorem Desmosedici Stradale V4, který dosahuje maximálního výkonu 180 koní při 13 250 ot/min, a má charakteristický zvuk výfuku. Motor může mimo jiné deaktivovat zadní válce při stání, zařazeném neutrálu a teplotě motoru nad 70 °C. Multistrada V4 RS nabízí možnost zvýšit výkon o dalších 12 koní a snížit hmotnost o pět kilogramů výměnou

homologovaného výfukového systému za závodní systém od Akrapoviče. Tato konfigurace je však určena pouze pro závodní okruhy. Motocykl je vybaven nejmodernějšími technologiemi včetně předního a zadního radaru pro adaptivní tempomat a sledování mrtvého úhlu, dále pokročilým systémem odpružení s elektronicky řízeným tlumením a nastavením.

Moto Guzzi představilo nový model Stelvio, který se vrací do jejich produktové řady s moderním, kapalinou chlazeným dvouválcovým motorem a nejnovějšími technologiemi. Legendární motocykl, pojmenovaný po slavném alpském průsmyku, si uchovává svůj specifický design, který najdeme i u LED osvětlení s denním svícením ve tvaru orla a odkrytého motoru. Stelvio je jediným motocyklem ve své třídě s kardanovým pohonem a elektricky nastavitelným čelním plexi-štítem, které může být upraveno o 70 mm i při rychlosti až 150 km/h. Srdcem Stelvia je kapalinou chlazený dvouválec o objemu 1042 ccm s maximálním výkonem 115 koní při 8700 ot./min a točivým momentem 105 Nm při 6750 ot./min. Motocykl je vybaven hydraulickou spojkou s antihoppingovou funkcí a šestistupňovou převodovkou, s možností přidat bezspojkové obousměrné rychlořazení. Stelvio rovněž nabízí radarový systém pro asistenční funkce jako adaptivní tempomat a sledování mrtvého úhlu, které jsou ve výbavě celé řady současných motocyklů. Kromě toho nabízí je Stelvio vybaveno 7palcovým dotykovým displejem pro ovládání navigace, hlasového ovládání a připojení k chytrému telefonu.

Aprilia představila novou sportovní motorku RS 457, určenou především pro mladé jezdce. Jedná se o mezistupeň mezi motocykly s motory 125 ccm a 660 ccm. Aprilia RS 457 disponuje dvouválcovým motorem o objemu 457 ccm s výkonem 47 koní, což je maximální možný výkon pro kategorii A2. Motocykl má šestistupňovou převodovku, elektrický startér a jako volitelné příslušenství je dostupný Quickshifter, který umožňuje



řazení rychlostí bez použití spojky nebo snížení plynu. To umožňuje rychlejší řazení, a tím zlepšuje výkon motocyklu. Se suchou váhou 159 kilogramů nabízí Aprilia RS 457 vynikající poměr výkonu a váhy ve své třídě. Elektronický balíček zahrnuje kontrolu trakce, dvoukanálové ABS a systém s třemi jízdními režimy. Konstrukce podvozku využívá hliníkový rám, který integruje motor jako součást rámu, snižuje tím váhu a zlepšuje ovladatelnost.

BMW oslavilo příchod svého třetího M modelu – M 1000 XR, který staví na zkušenostech z modelů S 1000 XR a S 1000 RR. Tento cestovně-sportovní motocykl je navržen tak, aby splňoval specifické požadavky dynamické jízdy na okresních silnicích, dlouhých cestách i na závodních okruzích. M XR je osazen výkonným čtyřválcem s maximálním výkonem 201 koní při 12 750 ot./min a maximálním točivým momentem 113 Nm při 11 000 ot./min. Motor je upraven pro lepší zátaž a trakci díky kratšímu sekundárnímu převodu. Pohotovostní hmotnost motocyklu je pouhých 223 kg, čímž se stává nejlehčím modelem v segmentu crossoverů.

M XR je vybaven aerodynamickými křídélky pro lepší stabilitu a rychlejší akceleraci bez tendence přizvedávat přední kolo, systémem Dynamic Damping Control (DDC), nastavitelnými

pružinami a tlumičem řízení. Navíc disponuje brzdami s ruční radiální brzdovou pumpou a lehkými kovanými hliníkovými koly – s možností vylepšení na exkluzivní karbonová kola v rámci balíčku M Competition.

Honda představila pro modelový rok 2024 nový CB1000 Hornet, který představuje vrchol série Hornet. Tento motocykl se vyznačuje agresivním stylem a velkorysým výkonem čtyřválcové CBR Fireblade z roku 2017. CB1000 Hornet disponuje výkonem 147 koní a točivým momentem přes 100 Nm. Tím nabízí kombinaci dobré ovladatelnosti a radosti z jízdy ve městě nebo na klikatých silnicích. Design tohoto motocyklu se vyznačuje charakteristickým tvarem palivové nádrže Hornet a minimalistickým sedlem, zdůrazňujícím úzký pas tradičního vosího vzhledu.

Technologická výbava zahrnuje spádové sání, výfukový systém 4-2-1, elektronicky řízenou škrticí klapku s třemi jízdními režimy, systém nastavitelné kontroly trakce a pomocnou kluznou spojkou. K vybavení patří také plnobarevný 5palcový displej s Honda RoadSync pro připojení chytrého telefonu a kompletní LED osvětlení.

Nový model KTM 1390 Super Duke je nejnovějším přírůstkem do řady KTM, známý svým extrémním výkonem. Po úspěšných modelech 1290



a limitované edici RR, představilo KTM dvě nové verze Super Duke: R a R Evo. Tento model je vybaven motorem s objemem 1350 ccm s výkonem 190

koní při 10 000 otáčkách a točivým momentem 145 Nm při 8000 otáčkách. Motor splňuje emisní normu Euro 5+, disponuje variabilním

časováním ventilů, novou sací vačkovou hřídelí a podobně. Hmotnost motocyklu bez paliva zůstává 200 kg.



KTM 1390 Super Duke je vybaven pokročilou elektronikou, včetně 5" displeje s novou grafikou a jednodušším menu, pěti jízdními režimy (Rain, Street, Sport, Performance a Track), Engine Brake Control nastavitelným do pěti úrovní a pětiúrovňovým anti-wheelie systémem. Design 1390 Super Duke je ještě agresivnější než u předchozích modelů, s ostrými hranami, minimalistickým podsedákem a integrovaným zadním světlem v blinkrech.

Suzuki vstupuje na trh cestovních motocyklů se sportovním modelem GX, který přímo konkuruje zavedeným značkám jako BMW S 1000 XR nebo Yamaha Tracer 9 GT+. Model GX je postaven na základech modelu GSX-S1000GT a nabízí čtyřválcový motor s výkonem 152 koní. Motor má zdvihový objem 999 ccm a dosahuje maximálního točivého momentu 106 Nm při 9250 otáčkách. GX nabízí bohatou elektronickou výbavu, včetně tří jízdních režimů, pětistupňové kontroly trakce, tempomatu a obousměrného rychlořazení.

Suzuki GX je vybaveno novým větrným

štítem pro lepší ochranu proti počasí a kompletně přepracovaným podvozkem. Mezi hlavní novinky patří semi-aktivní elektronický podvozek SAES s nastavitelnými režimy a systém Suzuki Floating Ride Control pro optimalizaci jízdy na nerovném povrchu. Kromě toho nabízí 6,5palcový barevný TFT displej, propojitelný s chytrým telefonem. Yamaha slaví deset let od představení revolučního modelu MT-09, který definoval nový směr v historii značky i ve světě motocyklů. Nová generace MT-09 přináší kombinaci stylu a technologie pro ještě lepší jízdní zážitek. V rámci designu je nový model MT-09 navržen s přístupem „méně je více“, zdůrazňujícím agresivní styl a kompaktní a hbitý podvozek pro zvýšenou ovladatelnost. Nově navržený dvoufukční LED světlo- met, přepracovaná ergonomie, včetně nižších a nastavitelných řídítek a stupáčků, a nové dvoudílné sedlo ještě zvyšují jízdní komfort než předchozí verze. MT-09 je vybaven plně barevným 5palcovým displejem s konektivitou a navigací, systémy citlivými na náklon,

přizpůsobitelnými jízdními režimy a novým Quickshifterem třetí generace pro plynulé řazení. Motocykl je poháněn kapalinou chlazeným tříválcovým motorem CP3 EU5+ o objemu 890 ccm. CFMOTO rozšířilo své portfolio v segmentu cestovních endur s novým modelem 450MT. Tento motocykl je vybaven dvouválcovým motorem, který je ideální pro dlouhé cesty a poskytuje výkon 44 koní při 8500 otáčkách a točivý moment 44 Nm při 6250 otáčkách. 450MT je lehčí alternativou k osmistovce 800MT a je zaměřen na milovníky offroadu, nabízející lehčí konstrukci pro snazší ovládání v náročnějším terénu. Model 450MT konkuruje motocyklům jako Royal Enfield Himalayan 450 nebo Honda CRF 300 Rally.

Motocyklová konkurence je tedy na českém trhu vysoká. Výrobci nabízejí své stroje v nejrůznějších segmentech a výběr je více než bohatý. Každá značka dokáže oslovit potenciálního zájemce svým portfoliem od běžných motocyklů po supersporty. Nová sezona zkrátka klepe na dveře.





ZPESTŘETE SI JÍDELNÍČEK JARNÍMI LAHŮDKAMI

KDO BY RÁD NEJEDL? KDYŽ JE NA TALÍŘI VOŇAVÉ A PESTRÉ JÍDLO, JE TO SVÁTEK. STRAVOVAT SE MŮŽETE DOBŘE I ZDRAVĚ ZÁROVEŇ. JARO K TOMU SAMO VYBÍZÍ. ČASTO STAČÍ, KDYŽ DO POKRMU PŘIDÁTE HRST ČERSTVÝCH BYLINEK. NĚKTERÉ SI MŮŽETE SAMI SNADNO VYPĚSTOVAT NA PARAPETU NEBO SI PRO NĚ ZAJÍT DO PŘÍRODY. JARNÍ JÍDELNÍČEK BYSTE MĚLI ODLEHČIT, ABYSTE TĚLU PO ZIMĚ ULEVILI A OSVĚŽILI HO. NEZAPOMÍNEJTE NA POCTIVÉ A ČERSTVÉ SUROVINY, ZELENINU A OVOCE, LIBOVÉ MASO A RYBY. UKÁŽEME VÁM, JAK NA JAŘE VAŘIT, ABYSTE SI POUCHUTNALI.

Svět za okny se probouzí, zimní pošmournost mizí, slunce se znovu hlásí o slovo. Počasí je zároveň zrádné, imunita dostává zabrat. Proto je důležité zaměřit se na zdravé potraviny, které obranyschopnost vašeho organismu posílí. Ti šťastnější z nás sami pocítí přirozenou potřebu se více hýbat na čerstvém vzduchu a vyhledávat lehčí jarní jídla. Ty méně šťastné z nás potrápí jarní únava. V takové chvíli se hodí zaměřit se na jídelníček, který vám organismus pomůže opět po zimě nastartovat.

ODLEHČETE JARNÍ JÍDELNÍČEK

Zatímco zima se docela přirozeně nese ve znamení tučnějších jídel, už i kvůli vánočním a novoročním oslavám, jaro si žádá odlehčení. Přednost byste proto měli dávat zdravým základním potravinám. Je přirozené jíst v tomto období luštěniny – ostatně to počátkem jara bývaly často jediné potraviny, které našim předkům zbývaly ve spíži. Kromě hrachu nebo čočky zařadte také jáhly či pohanku. Poslední dvě jmenované potraviny připravíte rychle a můžete je vařit naslano i nasladko.

Vařená pohanka je skvělá jako příloha. Polijte ji osmaženou cibulkou, jen místo sádla dejte přednost kvalitnímu rostlinnému oleji. Když si k pohance dáte zelený salát nebo kyselé zelí a usmažíte si vajíčko, získáte jednoduchý, dobrý a zdravý oběd. Pokud máte chuť na sladké, přidejte do pohanky strouhané jablko, skořici a brusinky. Přisladit ji můžete kapkou medu. Hned máte vydatnou a povzbudivou snídani, která vám dodá energii na celou polovinu dne.



Hitem jarní sezóny je už několik let medvědí česnek.

Na jaře, po dlouhé a šedivé zimě, přirozeně toužíme po barvách. Proto si připravujte pestré pokrmy ze zeleniny. Nejlepší je čerstvá, ale třeba brokolice bude skvělá upravená jen tak nalehko v páře. Hned jak to půjde, sáhněte po ředkvičkách, čerstvém špenátu, rukole, roketě a dalším listovém salátu.

RECEPT NA KUSKUS S KUŘETEM

Vedle pohanky se na jarní talíře hodí i kuskus, který je vděčný, protože ho máte rychle hotový, a navíc ho můžete připravovat na řadu způsobů. Jedním z nich je kuskus s kuřecími filety.

Na kuskus s kuřetem budete potřebovat:

- 250 g kuskusu
- 1 lžičku mletého zázvoru
- 1 lžičku mletého rozmarýnu
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 citron (šťávu)
- 1 lžičku citronové kůry
- 4 kuřecí prsa (porce pro 4 lidi)
- 1 lžici meruňkové zavařeniny
- 1 lžici másla
- 250 g cukrového hrášku

- 1 větší karotku
- 100 g neloupaných mandlí
- 1 svazek bazalky (menší)

Kuskus promíchejte se zázvorem a rozmarýnem a zalijte ho vroucí vodou (postup najdete na obalu od kuskusu). Když kuskus vodu vsákne, vmíchejte dvě lžíce olivového oleje, dochuťte citronovou šťávou, citronovou kůrou a solí. Kuřecí prsa omyjte, osolte, opepřete a zprudka opečte v pánvi na rozpáleném oleji – po obou stranách. Maso pak vyjměte, potřete ho meruňkovou zavařeninou a vložte ho do nahřáté trouby, aby bylo v teple. Pak si v pánvi rozpusťte máslo, osmahněte na něm hrášek a nakrájenou karotku. Osolte, přidejte kuřecí prsa a nechte dusit pod poklicí, dokud zelenina i maso nebudou hotové. Nakonec přidejte sekané mandle a krátce prohřejte. Maso nakrájejte na plátky. Naservírujte a dozdobte čerstvou bazalkou.

DOPŘEJTE SI MEDVĚDÍ ČESNEK

Rozhodně si dopřejte bylinky. Hitem jarní sezóny je už několik let medvědí

Řeřichu,
lahůdku plnou
vitamínu C, si
můžete snadno
vypěstovat
na parapetu
svého
okna nebo
na kuchyňské
lince.



česnek. Je to lokální potravina, která roste v lese nebo se pěstuje na zahradě. O medvědí česneku se říká, že si ho dopřávají medvědi, když se probudí po zimním spánku, aby se zmátořili. Tato moudrá zvířata vědí, co dělají. Listy medvědího česneku obsahují vitamín C, který podporuje obranyschopnost organismu. Navíc v nich je také allicin, který má antibakteriální účinky, dále pak železo, hořčík a vápník.

Podle lidového léčitelství podporuje medvědí česnek chuť k jídlu, dezinfikuje trávicí ústrojí, snižuje vysoký tlak i hladinu krevního cukru. Ničí střevní parazity a dokáže se poradit i s plísní, podporuje funkci žlučníku a jater a omlazuje organismus. Dovedete si představit lepší jarní bylinku?

RECEPT NA PESTO Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

Medvědí česnek je v kuchyni vděčný. Listy se používají do salátů, polévek, omáček nebo jen tak na chléb s máslem. Medvědí česnek můžete přidat také do populárních smoothies. A výtečné je samozřejmě pesto, které si můžete vyladit podle svých představ.

Na pesto z medvědího česneku budete potřebovat:

- 3 hrsti listů medvědího česneku
- 6 až 7 lžic olivového oleje
- lžičku soli
- 1 až 2 stroužky česneku
- 3 lžíce piniových oříšků
- 6 lžic parmezánu
- lžíci citronové šťávy

Postup je velmi jednoduchý. Všechny ingredience rozmixujte na pastu. Vložte do uzavíratelné sklenice a skladujte v ledničce. Používejte na těstoviny, ochucujte pestem polévky nebo si ho dopřávejte jen tak s pečivem.

VITAMÍNOVÁ BOMBA Z PARAPETU

Jarní období bezesporu patří bylinkám. Řeřichu, lahůdku plnou vitamínu C, si můžete navíc snadno vypěstovat na parapetu svého okna nebo na kuchyňské lince. Navíc se obejdete bez zeminy. Potřebovat budete jen mističku, vatu a vodu. Řeřichu je třeba vysít hustě, je droboučká, tak až ji budete stříhat nůžkami na bylinky, aby se vám dobře sklízela. A zasít můžete řeřichu třeba v rozestupu dvou tří dnů. Zajistíte si tak postupnou sklizeň. Postavte misku s vysetou řeřichou na místo, kde je hodně světla a také teplo. Ideální je třeba okno v kuchyni. Řeřichu pravidelně zalévejte nebo stříkejte vodou pomocí rozprašovače. Už druhý den se semínka otevírají a klubou. Další den povyroستou. Potom vytáhnou ještě víc. A za nějakých deset dní sklízíte. Řeřichu přidávejte do salátů, do pomazánek, zdobte lístečky polévku nebo těstoviny.

RECEPT NA VÝBORNOU POLÉVKU Z PÓRKU A ŘEŘICHY

Z řeřichy si můžete připravit i zdravou a chutnou polévku. Hotovou ji budete mít za chvíli a bude plná vitamínů. Na polévku z pórku a řeřichy budete potřebovat:

- 1 větší pórek



- 1 až 2 lžíce oleje
- 1 litr zeleninového vývaru
- 3 brambory (oloupané)
- 1 hrnek mléka
- 1 až 2 hrsti řeřichových lístků
- podle chuti sůl a pepř

Na rozpáleném oleji orestujte nakrájený pórek. Asi po pěti minutách restování zalijte vývarem a povařte. Přidejte na kostky nakrájené brambory a vařte, dokud nezměkknou. Polévku osolte a opepřete. Přilijte trochu mléka na zjemnění a přidejte řeřichové listy. Polévku rozmixujte. Na talíři zdobte řeřichovými lístky.

UVAŘTE SI LAHODNÉ BYLINKY

Bylinky vám poslouží i při přípravách čajů. Zvláště na jaře byste měli dbát na pitný režim. Omezte kávu nebo černý čaj a připravujte si nápoje z čerstvých nebo sušených bylinek. Na jaře se hodí vařit čaj zejména z kopřivy, která

pročišťuje krev a prospívá pleti i vlasům. Pampeliška vás zase pomůže zbavit toxinů a snižuje hladinu cukru i cholesterolu v krvi. Výborná je i sedmikráska, která podporuje detoxikaci a pomáhá v boji proti jarním virózám.

Pokud na to přijde, můžete bylinky také jíst! Třeba sedmikráska nádherně dozdobí zeleninové saláty a vdechnou jim poetiku. Nezastupitelnou úlohu v české kuchyni pak má kopřiva. Dopřát si ji můžete nejen během jarních svátků.

RECEPT NA JARNÍ ŠPENÁT Z MLADÝCH KOPŘIV

Výborný je třeba jarní kopřivový špenát. Pokud se vydáte trhat kopřivy, vybírejte si čisté místo. Přednost dejte mladým rostlinám před staršími. Před přípravou kopřivy spařte, nebudou pálit. Na špenát z mladých kopřiv budete potřebovat:

- 300 g listů z mladých kopřiv
- 1 cibuli
- 2 až 3 stroužky česneku
- 1 lžíci másla
- sůl a pepř

Kopřivy spařte a oberte z nich listy. Ty nasekejte nadrobno. Česnek nakrájejte na plátky, cibuli nasekejte, orestujte na másle na pánvi a pak přidejte kopřivové listy. Nechte je lehce zpěnit. Podávejte jako přílohu k masu nebo si ke kopřivovému špenátu připravte volské oko či zastřeně vejce.

RYBY DO JARNÍHO JÍDELNÍČKU PATŘÍ

Ani na jaře se nemusíte vyhýbat masu. Zkuste dát ale přednost masu libovému, drůbeží nebo rybám. Právě rybu si dopřejte aspoň jednou týdně. Naštěstí je teď na českém trhu na výběr mnoho čerstvých ryb, třeba i z bio



Dopřát si můžete třeba skvělého grilovaného pstruha nebo sivena.

chovů. Vychutnat si tak můžete třeba skvělého grilovaného pstruha nebo sivena, kterého ochutíte čerstvou petrželí, solí, pepřem, citronem a česnekem a ugrilujete ho nebo ho necháte péct v troubě. K takto připravené rybě se hodí brambory, bramborová kaše, salát nebo čerstvé pečivo.

RECEPT NA SALÁT S LOSOSEM

Na talíři je vítaný také losos. Toho si můžete připravit jen tak na pánvi a podávat ho s bramborovým pyré nebo si přichystat výborný salát.

Na salát s lososem budete potřebovat:

- 1 až 2 filety z lososa (podle porcí)
- 100 g sezamu
- 500 g listového salátu
- 1 svazek ředkviček
- 6 lžic olivového oleje
- 2 lžíce vinného octa
- 1 lžící hrubozrnné hořčice

- 1 lžící medu
- sůl a pepř
- citron

Filet z lososa očistěte, omyjte, osušte papírovou utěrkou, zakápněte citronem, osolte a opepřete. Nakonec ho obalte v sezamových semínkách. Filet pak dejte péct do trouby, kterou jste rozežhali na 180 °C. Pečte asi 15 minut. V misce si mezitím připravte dresink – smíchejte olej, vinný ocet, hořčici, med. Listy salátu omyjte a nechte je okapat. Ředkvičky omyjte a nakrájejte je na tenké plátky. Zeleninu promíchejte se zálivkou a rozdělte na talíře. Ostrým nožem pak nakrájejte pečeného lososa a nazdobte na salát. Navrch můžete přidat hrst bylinek a plátky citronu. Podávejte s pečivem.

Tak na jaké jídlo máte chuť?

GURMÁN: DOMÁCÍ POHODA S HORKOU ČOKOLÁDOU

CHLADNÉ JARNÍ VEČERY NEBO VÍKENDOVÁ RÁNA LÁKAJÍ K DOMÁCÍMU POSEZENÍ (NEBO POLEŽENÍ) S LAHODNÝM HORKÝM NÁPOJEM. MŮŽETE SI DÁT NĚKTERÝ Z ČERNÝCH, ZELENÝCH ČI BYLINNÝCH ČAJŮ, UVAŘIT SI KÁVU NEBO VOŇAVOU HORKOU ČOKOLÁDU. TA JE PRO ZAHŘÁTÍ NAPROSTÝM IDEÁLEM. PROČ?





Jednoduše proto, že má horká čokoláda mnoho deviz. Je hutná a hustá, zasytí, krásně voní a je nepřekonatelně lahodná. Navíc vás nabudí a nalije vám hřejivé teplo do žil. Celkově podpoří a vyladí organismus.

KDYŽ SE ŘEKNE ČOKOLÁDA...

Tento horký nápoj z kakaových bobů chutná jako horká a tekutá čokoláda. Kdo by mu odolal? Ani vy nemusíte! Vychutnejte si lahodný nápoj s horkou vodou či mlékem a smetanou. Ale vězte, že kvalita prášků k výrobě horké čokolády je značně rozdílná, a proto vybírejte dobře! Sáhněte po horké čokoládě, u níž je ve složení minimálně 45 % kakaového, případně čokoládového prášku a minimum cukru. Kde je ve složení cukru více než 15–20 %, nebude horká čokoláda tak kvalitní.

Věděli jste, že ...

... opravdu kvalitní a dobrá horká čokoláda je vyrobena z vysokoprocenní hořké čokolády (60–80%)? A že je tato čokoláda jako čokoládový prášek rozpuštěna v horkém mléce, někdy i se smetanou?

BYLO NEBYLO, HORKÁ ČOKOLÁDA SE ZRODILA

Jestli se domníváte, že horká čokoláda vznikala v minulosti z tuhé čokolády, tak se mýlíte. I když se dnes tento lahodný horký nápoj vyrábí právě především z tuhé vysokoprocenní hořké čokolády, kdysi byla známa horká čokoláda jako nápoj z kakaových bobů, a pak až se z ní se vyráběla tabulková čokoláda. Je to podloženo archeologickými objevy, z nichž vyplývá, že k první sklizni kakaových bobů došlo v podhůří And kolem roku 3400 př. n. l. Byly nalezeny důkazy o sběru kaka, ale i keramické nádoby

Jarní výběr belgických pralinek



BELVEC
SWEET AND FOOD PRODUCTS
FINEST BELGIAN QUALITY

www.belvec.cz

www.chocoskyshop.cz

POKUD ČOKOLÁDU, ZKUSTE BELGICKOU



ních čokolád po jemné a krémové pralinky. Belgické čokoládové pralinky jsou obzvláště oblíbené a jsou často ručně zdobené.

Inovace a kreativita: Belgičtí čokolatiéři jsou známí svou inovativní a kreativní přístupem k výrobě čokolády. Stále vytvářejí nové a originální recepty, experimentují s různými příchutěmi a kombinacemi ingrediencí a zdobí čokoládové výrobky ručně.

Ochranná známka „Belgian Chocolate“: Kvalitní belgická čokoláda je chráněna ochrannou známkou „Belgian Chocolate“, která garantuje, že čokoláda byla vyrobena v Belgii podle přísných standardů kvality a tradice. Tato ochranná známka je důležitá pro zachování pověsti belgické čokolády jako značky kvality a excelence.

Samozřejmě bychom se měli zmínit i o klasické čokoládě, nejen o čokoládě horké. Potm tedy zmiňme královnu čokolád, belgickou čokoládu. Belgie je známá jako země, která produkuje některé z nejlepších čokolád na světě. Zde je pět zajímavostí o belgické čokoládě:

Bohatá tradice: Belgická čokoláda má dlouhou historii a v Belgii je výroba čokolády považována za umění. Belgičtí mistři čokoládového umění mají dlouholeté zkušenosti a dodržují tradiční postupy při výrobě čokolády.

Vysoce kvalitní suroviny: Belgická čokoláda je známá svou kvalitou díky použití vysoce kvalitních surovin, jako jsou kakao z exotických destinací a kvalitní smetana a máslo.

Různorodost chutí a textur: Belgická čokoláda nabízí širokou škálu chutí a textur, od hořkých a intenziv-

k výrobě nápoje. Obsahovaly zaschlé zbytky nápoje podobného dnešní horké čokoládě.

Mayové a Aztékové si z kakaových bobů připravovali nejen různě ředěný čokoládový nápoj, ale i lahodné placky dávno před tím, než se kakaové boby objevily v Evropě (což bylo někdy v 16. století ve Španělsku). A kakaové boby byly pro Aztéky i Maje také plavidlem při obchodování. Kakaové boby totiž měly jako komodita velmi vysokou hodnotu a směňovaly se za další zboží, suroviny a potraviny. Tehdejší čokoládový nápoj z kakaových bobů byl i součástí Aztéckých a Mayských rituálů a svátečním nápojem.

V Evropě pak byla dlouho horká čokoláda nápojem pouze hrstky bohatých a urozených lidí. Až po několika stoletích ji ochutnali všichni ostatní lidé bez rozdílu postavení, rodu a majetku. Samotný historický horký nápoj se v Evropě dříve vyráběl malinko jinak než dnes. Vyráběl se z mletých kakaových bobů, býval zahuštěn moukou a dochucen vanilkou

nebo i chilli papričkami. Dá se říci, že tak vznikala úplně první horká čokoláda s příchutí.

Horká čokoláda se rychlostí blesku dostala do všech koutů světa. Skýtala a skýtá dodnes velmi lahodnou možnost popíjení horkého nápoje při různých příležitostech. Nápoje, který milují všichni napříč generacemi. A tuhá čokoláda, jak ji známe z obchodů v podobě tabulek, bonboniér a bonbónů, byla vytvořena díky Nizozemci Conradu van Houtenovi, který dokázal oddělit kakaové máslo od kakaového prášku.

JAK SI PŘIPRAVIT KVALITNÍ HORKOU ČOKOLÁDU?

Je to prosté: Buď z kvalitní horké čokolády v prášku, nebo z kvalitní tabulky čokolády s vysokým procentem kakaa. Získáte tak lahodný a nádherně až omamně vonící horký nápoj. A můžete experimentovat – vyrobit si horkou čokoládu buď z horké vody, horkého mléka, nebo horké smetany. Zkrátka nápoj ryze dle své představy, nápadu

a potřeby. Dochutit lze horkou čokoládu různě. Třeba skořicí, vanilkou, ale i bylinkami, jako je meduňka či levandule. Ozdobit ji můžete šlehačkou či posypat povrch tuhrou strouhanou čokoládou.

IDEÁLNÍ HORKÁ ČOKOLÁDA

Taková ideální horká čokoláda vám vznikne rozpuštěním kvalitního čokoládového prášku v mléce, případně smetaně. Tak vznikne opravdu dobrý horký nápoj, který byste měli pít co nejteplejší. Chladnutím totiž nápoj tuhne. Ale právě vychladnutím snadno zjistíte, jak je čokoládový nápoj kvalitní. Čím bude po vychladnutí nápoj hustší, tím je vyroben z kvalitnější čokoládové směsí.

Věděli jste, že ...

...pravá vysokoprocenní hořká čokoláda je afrodiziakum? Obsahuje amfetamin zvaný fenyletylamin, kterému se lidově říká „amfetamin lásky“. Prohlubuje prožitky a pocity z intimity.

TOP RECEPTY NA PŘÍPRAVU HORKÉ ČOKOLÁDY

Horká čokoláda má základní recept, který lze dále obměňovat.

Na čtyři malé šálky horké čokolády budete potřebovat:

- 150 g čokolády (ideálně s 50–70 % kaka) nebo čokoládového prášku
- 200 ml plnotučného mléka

JAK NA TO?

- V menším kastrůlku ohřejte nejprve opatrně a pomalu mléko. Nejlepším způsobem ohřátí mléka je ohřev v kastrůlku ponořeném od vodní lázně. Tak se vám mléko nepřipálí.
- Po ohřátí na cca 75 °C vložte do mléka kousky čokolády, případně sekanou čokoládu nebo čokoládový prášek.
- Míchejte jemně, dokud se čokoláda či prášek zcela nerozpustí.

Víte, že...

...ve Španělsku se k horké čokoládě často servíruje sladkost ve tvaru zkroutěného „hada“ ze smaženého odpalovaného těsta obalená v cukru se skořicí? Nazývá se churro a do horké čokolády se namáčí. To musí být mňamka!



EXPERIMENTUJTE S PŘÍCHUTĚMI!

Jako další varianty horké čokolády mohou být rozličné příchutě, tedy ingredience, které do základního receptu přidáte.

- Zkuste pomerančovou horkou čokoládu, kdy přidáte do mléka 1 čajovou lžičku drcené pomerančové kůry a lžičku třtinového cukru.
- Na vanilkovou horkou čokoládu do mléka přidejte lusk vanilky a lžičku třtinového cukru anebo vanilínový cukr.
- A stejně tak můžete vykouzlit skořicovou horkou čokoládu, když přidáte půl lžičky skořice a půl lžičky třtinového cukru anebo jeden celý skořicový cukr.
- Levandulová horká čokoláda je pro fajnšmekry. Postačí dodat do mléka lžičku levandulového extraktu. Ten lze koupit nebo vytvořit ze 100g čerstvé levandule a 200ml vodky. Květy levandule rozmělníte v mhoždíři, vložíte do uzavíratelné sklenice, zalijete vodkou a cca 4 týdny macerujete. Občas obsah protřepete. Pak přecedíte skrz plátýnko či hustý cedník a výsledný levandulový extrakt skladujete v chladu a temnu.
- Javorová horká čokoláda si žádá

do mléka polévkovou lžící javorového sirupu.

- Meduňková horká čokoláda vznikne přidáním meduňkového extraktu, který vyrobíte stejně jako ten levandulový.
- A obdobně je to u mátové horké čokolády – tam patří mátový extrakt.
- Karamelová horká čokoláda je jednoduchá, protože do mléka přidáte karamelovou polevu.
- Chili horká čokoláda zase má v mléce špetku na jemno mletých chilli papriček, případně špetku mletého chilli koření.
- Jablečná horká čokoláda má v mléce polévkovou lžící jablečné šťávy.
- Banánová horká čokoláda vznikne, když do mléka vložíte rozmačkanou (či rozmixovanou) půlku banánu a jemně promícháte.
- Malinová horká čokoláda se vykuzlí přidáním polévkové lžice malinového sirupu či šťávy z malinového kompotu.
- Kokosovou horkou čokoládu připravíte přidáním polévkové lžice kokosové vody a čajové lžičky třtinového cukru do mléka.
- Kávová horká čokoláda vznikne přidáním polévkové lžice kávového nápoje do mléka. Plus půl čajové lžičky třtinového cukru.
- Slaná horká čokoláda je jednoduchá, jen do mléka vsypete špetku jemně mleté mořské soli.
- Ořechová horká čokoláda vám vznikne vložением ořechového extraktu do mléka.

Věděli jste, že...

...existuje i sýrová horká čokoláda? A že spojení jemně strouhaného sýra (1 polévková lžice) se krásně snoubí s chutí a hutností horké čokolády?

- Irská horká čokoláda má v mléce 1 polévkovou lžící Irish cream nebo Baileys.
- Vídeňská horká čokoláda vznikne, když na velký šálek hotové horké čokolády navrstvíte tuhou vyšlehanou šlehačku a posypejte ji strouhanou čokoládou.
- Zázvorová horká čokoláda – k základnímu receptu v druhém kroku přidejte čajovou lžičku zázvorového sirupu.

JAK BÝT NA JAŘE VE FORMĚ...

CÍTÍTE SE PO DLOUHÉ ZIMĚ UNAVENÍ, TĚŽKOPÁDNÍ A NESVÍ? MOŽNÁ VÁM CHYBÍ ENERGIE A JARNÍ „NASTAVENÍ“. A MOŽNÁ POTŘEBUJETE JEN SPRÁVNÉ TIPY NA TO, JAK BÝT NA JAŘE FIT. POMOZTE SI NAŠIMI TIPY A DOSTAŇTE SE DO FORMY. UŽÍVEJTE SI SVÉHO ŽIVOTA V KAŽDÍČKÉM OKAMŽIKU!





Zkuste do své každodenní rutiny přidat pár jednoduchých rituálů, které vám den zpříjemní a udělají nevšedním. Pocit, že něco děláte pro sebe, své tělo, duši a mysl, je k nezaplacení!

CO DĚLAT ABYSTE BYLI NA JARĚ FIT?

- vytvořte si jarní fit plán
- praktikujte ranní nakopnutí
- pročistěte svůj organismus
- dopřejte si pravidelnou dávku vitamínů
- dělejte si pauzy v práci
- dodávejte tělu přírodní jednoduché cukry
- myslete pozitivně a usmívejte se
- nezapomeňte odpočívat a relaxovat
- využijte svůj volný čas na koníčky
- dopřejte si sluneční lázeň, světlo a čerstvý vzduch
- užívejte volný čas v přírodě
- přidejte do svých jarních rituálů a plánu meditace a afirmace
- dopřejte jarní doping pleti a pokožce

- pusťte se do nových změn a projektů
- udělejte jarní úklid v šatníku a odměňte se jedním kouskem
- buďte vděční a radujte se z maličkostí

VYTVOŘTE SI JARNÍ FIT PLÁN

Mít plán je vždycky fajn. A takový jarní plán a sny, které byste si chtěli splnit, není vůbec k zahzení. Usedněte a vytvořte si ho – zapište si své plány a sny a odškrtněte ty splněné. Naladí vás pozitivně a do pocitu, že máte cíle a můžete vyrazit k jejich plnění. Pěkně pomalu, v klidu, s radostí a krůček po krůčku.

VÍTE, ŽE...

...mít plán je vždy dobré a produktivní? A že vás takto zažitý způsob plánování podpoří ve vašem osobním rozvoji? Jistota, že máte manuál „jak na to“ vás v životě motivuje a také usměrňuje.

PRAKTIKUJTE RANNÍ „NAKOPNUTÍ“

Nemyslíme doslova „nakopnutí“ do zadních částí těla, ale prostě rozhoupat se

Zhubnout a omládnout v menopauze? Jde to!



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

Foto: Shutterstock



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



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

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

Foto: Shutterstock

www.metabolic-balance.cz

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





Zkuste smoothie,
protože tyto
ovocné
a zeleninové
koktejly
vás osvěží
a nakopnou
energii.

ke každodenním činnostem cvičením. Takové bleskové ranní cvičení vás „nakopne“ energií nejen na chvíli, ale mnohdy na celý den. A pokud vám to ráno nestačí a během dne se cítíte bez elánu, praktikujte tuto rutinu i během dne. Stačí málo – zkusit doma chůzi na místě, běh na místě, skákat chvíli přes švihalo, pomyslně si zaboxovat do ztracena nebo vyběhnout schody do patra či si zajít na krátkou 15minutovou procházku.

PROČISTĚTE SVŮJ ORGANISMUS

Jaro je ideálním obdobím k pročištění vašeho těla a jeho detoxikaci. Začněte tím, že na 1 až 3 měsíce omezíte na minimum všechny povzbudivé a návykové látky – počet denních šálků kávy, počet cigaret i skleniček vína nebo jiného alkoholu, čas strávený na mobilu a tabletu. Omezte vše, co to jen jde, a k tomu zkuste přidat popíjení nějakých detoxikačních čajů. Výběh je pestrý. Ideální je směs k detoxikaci organismu anebo bylinky k očištění jater. Zde je nejlepší sáhnout po ostropestřeci mariánském – ve formě semen,

oleje, nebo čaje. Také omezte bílý cukr, bílou mouku a vůbec podpořte očistu organismus odlehčenou a málo tučnou stravou s dostatkem denní dávky zeleniny a ovoce.

DOPŘEJTE SI PRAVIDELNOU DÁVKU VITAMÍNŮ

Vy, vaše tělo, mysl i duše budou fit, když tělo na jaře podpoříte pravidelnou dávkou vitamínů. Ideálně v přírodní formě. Mějte tedy na talíři každý den zeleninu a ovoce. Saláty a čerstvé kousky ovoce a zeleniny jsou výbornou dopolední i odpolední svačinkou, svěží a plnou vitamínů. Můžete zkusit i smoothie, protože tyto ovocné a zeleninové koktejly vás osvěží a nakopnou energii. Zkuste improvizovat a vytvořit si vlastní smoothie koktejl, který závisí jen na vašich chuťových pohárcích a fantazii.

VÍTE, ŽE...

...některé vitamíny a výživné látky si lidské tělo neumí samo vytvořit (například vitamín K), a potřebuje tedy jejich

pravidelný přísun ve zdravém a kvalitním jídelníčku? Vitamín K najdete v zelené zelenině, obilovinách a mléčných výrobcích.

DĚLEJTE SI PAUZY V PRÁCI

Máte-li sedavé zaměstnání, jsou pravidelné pauzy nezbytné. Ale i za jiných podmínek jsou pauzy prospěšné. Vytrhnou vás z rutiny, dodají svěží vítr a podněty vaší mysli a tělu. Soustředění je při pravidelných přestávkách lepší a vy výkonnější.

DODÁVEJTE TĚLU PŘÍRODNÍ JEDNODUCHÉ CUKRY

Víte, že výpadky v soustředěnosti způsobuje snížená hladina cukru v krvi? Sáhnete proto po jednoduchých cukrech, kterými jsou kousky ovoce – banán,

mandarinka, jablko či lehký ovocný salát. Prostě mlsejte zdravě.

MYSLETE POZITIVNĚ A USMÍVEJTE SE

Dobrá nálada vás naladí k příjemnému dni, příjemné atmosféře jak v práci, tak i doma. Zkuste se smát, usmívat a uvidíte, že vznikne řetězová reakce. Úsměv nic nestojí a pomůže nejen vám, ale hlavně okolí, které na něj bude reagovat pozitivně. A to je jistě fajn.

NEZAPOMEŇTE ODPOČÍVAT A RELAXOVAT

Mimo práci a domácí povinnosti si dopřejte ten luxus a dostatečně odpočívajte a relaxujte. Odměňujte se časem pro sebe. Stačí i malé chvílky. Vaše tělo vám

poděkuje. Zkuste si zařadit do svého dne pohodový čas, respektive rituál s pitím své oblíbené kávy nebo čaje. Naplánujte si to jej do své každodennosti. A zkuste občas nějaký wellness – masáž, bylinková koupel, pobyt v sauně atp.

VYUŽIJTE SVŮJ VOLNÝ ČAS NA KONÍČKY

Objevte kouzlo nějakého hobby. Láká vás rybaření s klidem a pohodou u vody? Nebo zahradničení a hrabání se v půdě, které stimuluje k pozitivitě? Anebo třeba kontakt se zvířaty – v útulku, v konírně, kdy zooterapie je jedinečnou podporou lidského zdraví? Anebo raději volíte čtení, které vás ukotví zevnitř, nebo hudba jako muzikoterapie? A co třeba malování či kreslení, nebo práce s hlínou? Tato

Zkuste si zařadit do svého dne pohodový čas, respektive rituál s pitím své oblíbené kávy nebo čaje.





arteterapie i ostatní zmíněné praktiky jako hobby zásadně ovlivňují nastavení celého organismu směrem do pozitivna.

DOPŘEJTE SI SLUNEČNÍ LÁZEŇ, SVĚTLO A ČERSTVÝ VZDUCH

Neváhejte, a pokud jen můžete, vydejte se do přírody, do outdooru a do plenéru. Slunce je mocný lék. Ne nadarmo se říká, že „kam nechodí slunce, tam chodí lékař“. Sluneční paprsky vám skýtají notnou dávku vitamínu D a dodávají betakaroten. Také prosvětlují svět okolo a naladí vás pozitivně a dobrou náladou.

UŽÍVEJTE SI VOLNÝ ČAS V PŘÍRODĚ, MEDITACE A AFIRMACE

Když vyrazíte do probouzející se přírody, dostanete „dárek“ v podobě prokysličené těla a mozku, a tím nejen bystřejší myšlení, ale i lepší kondičku. Protože chůze, procházky a pobyt v přírodě jsou jedineční pomocníci pro lidský organismus a imunitu. Je to krásný nakopávač energie a elánu i regenerace těla. Přidejte si do svých jarních

rituálů a plánu meditace, které lze praktizovat právě i za pohybu v přírodě. Stačí jít, vnímat svůj dech, poslouchat zvuky a krásu přírody a prostě jen být. Tady a teď.

VÍTE, ŽE...

...k meditacím můžete přidat afirmace, kterými utvrdíte svá předsevzetí i vnitřní rozpoložení? Afirmujte si pravidelně a v přítomném čase to, co si přejete v životě mít a čeho chcete dosáhnout.

DOPŘEJTE JARNÍ DOPING PLETI A POKOŽCE

Pleť vyčerpanou po zimním čase na jaře rozmazlete a nastartujte. Pokožka je po dlouhé zimě, mrazu, chladu a často i minimu slunečních paprsků unavená, dehydratovaná a jakoby bez života. Tak ji pěstěte svými oblíbenými a osvědčenými kosmetickými přípravky, k nimž přidejte na jaře osvěžující masky a séra. Ty pleť nabudí a dodají jí doping ke správnému fungování. Zkuste je aplikovat 1 měsíc denně, pak 14 dní ob den a následně pravidelně 1x týdně až do léta. A poznávejte rozdíl.

PUŠŤTE SE DO OZDRAVUJÍCÍCH ZMĚN VAŠEHO DOMOVA

Mimo zdravého životního stylu, nových kroků a rituálů zkuste ozdravit také svůj domov. Jarní očista prospěje jemu a následně v širším kontextu bude mít vliv i na vás. Uklidte si pořádným jarním úklidem příbytek, protože jak se říká „čisto kolem nás dělá čisté tělo a duši“. Po úklidu svůj domov „vyjarněte“ bytovými doplňky a dekorace s jarními motivy a přidejte pokojové rostliny. Ty původní na jaře přesadte a dopřejte jim výživu. Váš domov tak chytne jarní a nový dech.

UDĚLEJTE JARNÍ ÚKLID V ŠATNÍKU

Ano, i eliminace nenošeného a starého oblečení patří k jarnímu detoxu a lepšímu pocitu ze sebe sama. Uložte také zimní oblečení „ke spánku“ a naopak si vytáhněte jarní ošacení. Můžete se také po vytřídění šatstva a vyřazení nepotřebného odměnit jedním novým kouskem pro jarní radost.

VÍTE, ŽE...

...nahlízet na svět z té lepší stránky a vidět ve všem spíše „sklenici poloplnou a ne poloprázdnou“ vám projasní každodennost?

BUĎTE VDĚČNÍ A RADUJTE SE Z MALÍČKOSTÍ

Vděčnost za to, co máte a co jste dokázali, je stěžejním krokem k běžné a každodenní pozitivitě. Vděčnost za to, kde jste a jak nakládáte se svým životem, vás také „nakopne“ k ještě lepším a dalším životním změnám. Všimněte si malých pozitiv, příjemností a prozaňte si jimi každý den. Stačí trochu více vnímat své okolí. Radujte se ze slunečních paprsků, z modré oblohy, z probouzející se přírody, z úsměvů blízkých kolegů i okolo jdoucích lidiček.

Vychutnejte si relax s voňavou kávou či čajem, chvílku s přáteli u sklenky vína, dopřejte si horkou vanu, relaxujte u knihy či poslechu hudby. Protože pohoda neodmyslitelně k jarnímu fit pocitu patří.

PURE
DISTRICT

JE KOLAGENIÁLNÍ

PRVNÍ KOLAGEN S REVOLUČNÍ APLIKACÍ



**o 350 % vyšší
vstřebání***

*oproti běžným kolagenovým tabletám, kapslím či drinkům



puredistrict.cz

Luxusní dárky



KDS SEDLČANY
NOŽÍŘSKÉ VÝROBNÍ DRUŽSTVO



Nožířské výrobní družstvo KDS Sedlčany je tradiční výrobce, který své výrobky dodává na český trh již více než 70 let. Těžiště naší výroby spočívá v sortimentu velmi kvalitních kuchyňských a řeznických nožů i náčiní. Výrobní program KDS je ale mnohem širší a vybere si v něm skutečně každý. Kompletní sortiment si můžete prohlédnout i zakoupit v e-shopu na www.kds.cz.

Magnetický stojan s 5 noži King´s Row (2664)
Pět špičkových kovaných kuchařských nožů na originálním stojanu z odolného bukového dřeva s uvnitř zabudovanými magnety. Kované kuchařské nože King´s Row jsou vyrobeny z nerezové oceli nejvyšší kvality, která zaručuje výborné řezné vlastnosti a dlouhou trvanlivost ostří. Jsou určeny pro všechny příznivce kvalitního kuchyňského vybavení, včetně profesionálních kuchařů.

KDS Sedlčany, Sedlecká 570, 264 01 Sedlčany
Tel.: 318 841 911, E-mail: obchod@kds.cz

www.kds.cz



MOSCHINO TOY 2 PEARL

Unisexový zářivý parfém propojuje omamný opar hydroponického jasmínu a svěží jiskřivost slaného citronu. Vůni zahaluje fascinující éterický hravý flakon, který se se světlem barevně proměňuje. Je v ikonickém tvaru medvídka s designový povrch je inspirovaný mořským dnem a tahitskými perlami.

MOSCHINO TOY 2 PEARL
EAU DE PARFUM
50 ML 2 090 Kč

FURLA AUTENTICA

Dámská vůně evokující italský životní styl a s ním spojený pocit dolce vita. Ovocné tóny mandarinky, maliny a hrušky se setkávají s květinovou vůní pivoňky, třešňového květu a konvalinky. Parfémovou vodu doplňuje kašmírové dřevo, pačuli a pižmo, které dodávají hřejivé akcenty. Jedinčný flakon je inspirován ikonickou taškou Metropolis a vytváří krásné spojení mezi módou a parfémovým uměním.



EdP 50 ml, 1 579 Kč

asombroso[®]

by Osmany Laffita

Dokonalý dárek?

Liftingový krém The One Snake Cream s hadím jedem od Asombroso

Intenzivní liftingový krém dodá pleti okamžitou vzpruhu, hydrataci a regeneraci. Obsahuje syntetický hadí jed Syn-ake, který simuluje účinek pravého hadího jedu, uvolňuje obličejové svaly a tím předchází vzniku vrásek. Krém obsahuje i kyselinu hyaluronovou, vitamín E, olivový olej a LACTIL®, který zlepšuje vstřebatelnost vody. Plet bude vyživená, vyhlazená a perfektně hydratovaná. The One Snake Cream je dodáván ve speciálním bezkontaktním kelímku s patentovanou technologií nanášení „touch & slide“.

Cena 1489 Kč.

Více na www.asombroso.cz.

VYDEJTE SE NA VÝLET

Pokud míříte do libereckého kraje, máme pro vás dva tipy na výlety.

VÍKEND KŘIŠTÁLOVÉHO ÚDOLÍ



O víkendu 15.–16. června 2024 se návštěvníkům otevře téměř padesát výrobců, ateliérů, ale i škol a muzeí. Na mnoha místech se chystá i doprovodný program. V Kamenickém Šenově začne už v pátek 14. června Lustrfest, který připomene třísetletou tradici výroby svídel v tomto městě.

CRYSTAL VALLEY WEEK 2024

V Liberci od 26. do 31. srpna 2024

Velký festival sklářství a šperkařství Crystal Valley Week se v centru Liberce koná od roku 2022, letošní ročník však zavítá také do Vratislavic nad Nisou. Program se bude konat na hlavním libereckém náměstí před radnicí, v tradičních výstavních prostorách, ale zejména v méně obvyklých lokacích. Proběhnou tak akce v tramvajovém depu, zavítat můžete také do Paláce Liebig za Granátem Turnov, nebo Botanické zahrady, kde se představí sklo Daniela Vágnera s floristickou show Carnival of Plants. Po celý týden bude do Vratislavic n. N. jezdit speciální vánoční tramvaj.

Třetí ročník festivalu připomene třísetletou tradici výroby svídel na severu Čech, v průčelí radniční budovy a v ulici 5. května se vám tak naskytne pohled na zavěšené lustry. Během týdne nabitého akcemi nebude chybět ani oblíbená PechaKucha Night s 12 osobnostmi, Křišťálový trh v Krajské vědecké knihovně Liberec, nebo módní přehlídky v tramvajovém depu. Veřejnosti se otevře i Kavárna Pošta, která bude hostit výstavu Hanse van Bentema "Keep on dreaming". Zajímavé expozice a výstavy uvidíte na mnoha dalších místech včetně Severočeského muzea a Kulturního centra 101010 ve Vratislavicích nad Nisou. Před libereckou radnicí si vychutnáte tvoření, zábavu i pohled na práci u sklářského kahanu, nahlédnete pod šikovné ruce brusičů i sklářů. Vychutnejte si týden plný sklářské a šperkařské slávy, ze které vám budou přecházet oči!

crystalvalleyweek.cz



Foto: Matyáš Gál

VYRÁŽÍME ZA POHODOU

POHODA, RELAXACE, ODPOČINEK, PĚSTĚNÍ A OZDRAVENÍ TĚLA. TO JE ZÁKLADEM WELLNESS A LÁZEŇSKÉ PÉČE. ZKUSTE CHVÍLI NEPRACOVAT A VĚNOVAT SVOJI POZORNOST TĚLU, DUŠI A MYSLI. TATO TROJKA SI SKVĚLE ODPOČINE A NASTARTUJETE JI DO DALŠÍCH DNÍ.





Vydejte se za pohodou do wellness nebo lázní. Kam? Toť otázka. Ale nezoufejte, s námi to máte jednoduché – tipy na pohodové pobyty zde máte na jednom místě.

A PROČ VLASTNĚ ŘÍCI LÁZEŇSKÉMU POBYTU A WELLNESS ANO?

- Podpoříte celé tělo a pomůžete mu, hlavně pohybovému aparátu.
- Zregenerujete a zrelaxujete si jak páteř, tak svaly a klouby.
- Urychlíte a zmírníte příznaky některých nemocí.
- Ulevíte si od nejrůznějších bolestí.
- Uvolníte své svalstvo.
- Zlepšíte si cirkulaci krve v organismu.
- Budete mít zdravější psychiku a příjemný pocit ze svého těla.
- Díky pohodovým procedurám si do těla vyplavíte hormony štěstí a endorfiny.

Jste připraveni na pátrání po nějakém pohodovém relaxu? Pestrá paleta

wellness a lázeňských pobytů rozestých po celém Česku čeká, co si vyberete.

KAM DO LÁZNÍ?

- Lázně Klimkovice nabízí relaxační, lázeňské a wellness pobyty a procedury.
- Sírnaté lázně Ostrožská Nová Ves jsou synonymem Moravského Slovácka.
- Lázně v Třeboni nabízí lázeňskou pohodu nejen v lázeňském komplexu Aurora.
- Priessnitzovy léčebné lázně Jeseník, to je léčba vodou ve všech nuancích.
- Léčebné lázně Bohdaneč vás dostanou do formy (specialisté na léčbu pohybového aparátu).

KAM ZA WELLNESS POHODOU?

- Spa a wellness v Resortu Svatá Kateřina je luxusní wellness pohodou.
- V hotelu Frankův Dvůr najdete pohodovou relaxaci uprostřed přírody.
- Hotel wellness V Nebi je doslova nebeským relaxem.
- Art & Design Hotel Miura je sci-fi Relax v reálu.

Odpočinek obohacený o zdraví

Objednejte si svůj relaxační, léčebný nebo wellness pobyt ještě dnes a využijte naši jedinečnou nabídku slev.

Více na www.LazneJachymov.cz





V lázních Bohdaneč vás dostanou do formy, jsou zde totiž specialisté na léčbu pohybového aparátu.

LÁZEŇSKÉ POBYTY

Lázně Klimkovic

Hýlov 24, 742 84, Klimkovic,
Moravskoslezský kraj

V Klimkovicích se vám nabízí dlouhodobé lázeňské pobyty i krátkodobé relaxační a wellness pobyty. Jejich základem je přírodní léčebný zdroj ve formě třetihorní, vysoce koncentrované jodobromová solanky. Ta má dvojnásobný obsah soli ve srovnání s vodou mořskou. Mimo koupelí v solance se můžete těšit na wellness, pestrou paletu masáží, pohybové aktivity v indooru i outdooru, plavání a cvičení v bazénu a mnoho dalších procedur. To vše je součástí léčby a regenerace pohybového aparátu, neurologických a gynekologických onemocnění, nemocí oběhového systému a poruch látkové výměny.

Samozřejmostí je kvalitní jídlo, komfortní ubytování a široká nabídka volnočasových aktivit. Lázně jsou posazeny do parku s výhledem na Beskydy. V parku najdete venkovní koupele, harmonizační chodník, minigolf nebo workoutové hřiště. K parku přiléhá také bezbariérový Lesní park s naučnou stezkou, což je ideál pro odpočinek a procházky. Když k tomu přičtete mnoho turistických cílů, stezek a cyklotras, máte jasno. Jet do Klimkovic se vyplatí.

Sirnaté lázně Ostrožská Nová Ves

Kunovská 664, 687 22,
Ostrožská Nová Ves
Lázně v Ostrožské Nové Vsi jsou synonymem klidu a malebným léčebným

areálem Moravského Slovácka. Skvělý efekt lázeňských i relaxačních procedur vás překvapí. K dobru zde máte i procházky lázeňským parkem, výlety do okolí či posezení v některém ze stovek vinných sklípků této vinařské oblasti. To jistě vše přispěje k regeneraci těla i psychiky.

Sirnaté lázně Ostrožská Nová Ves jsou vyhlášené sirnými koupelemi, k nimž se využívá vlastní minerální voda, získávaná z několika vrtů za lázeňskou kolonádou. Sirnaté lázně jsou vhodné pro regeneraci a léčbu pohybového aparátu, tedy jak pro klouby a páteř, tak pro vazy a šlachy. Zocelíte se tu po operacích a úrazech, po totálních endoprotézách a také v případě dalších neurologických onemocnění pohybového aparátu. Mimo pohybový systém jsou sirné lázně

díky léčivým pramenům s obsahem síry ideální volbou ke zmírnění a léčbě všech kožních onemocnění, především lupénky, atopických ekzémů a akné. Kromě sirných koupelí zde můžete relaxovat ve vířivých koupelích v přírodní minerální sirné vodě, při nejrůznějších masážích, podvodních masážích, parafinových obkladech, elektroléčbě a magnetoterapii. Nedílnou součástí procedur je i rehabilitační tělocvik a rehabilitační tělocvik v bazénu, fototerapie, masťové terapie, sluneční terapie, rašelínové zábaly, severská chůze, akupunktura a přístrojová lymfatická drenáž. Užívejte si dny bez starostí a spěchu, nechte se opečovávat a zregenerujte se na těle i na duši.

Lázně v Třeboni

Lázeňská 1001, 379 01, Třeboň
Třeboň nabízí lázeňskou pohodu nejen v lázeňském komplexu Aurora, ale především lázně Aurora jsou určeny pro komplexní nebo příspěvkovou lázeňskou péči. Ovšem najdete tu i četné wellness a relaxační pobyty pro samoplátce. Navíc areál Aurory je posazen v klidném prostředí parku na břehu rybníka Svět. Pobyt vás pohladí po těle i duši. Léčí se zde poruchy pohybového aparátu, revmatická onemocnění a pooperačních stavů. To se děje pomocí slatinných koupelí, zábalů, vodoléčby, masáží, plavání a cvičení v bazénu, využít lze i fitness, wellness s masážními vanami. Velkým tahákem lázní je Wellness centrum Aqua Viva a venkovní Třeboňský vodní svět. K pohodovému léčebnému a wellness pobytu patří i komfortní ubytování, výborná kuchyně a krásná atmosféra městečka.

Priessnitzovy léčebné lázně Jeseník

Priessnitzova 12/299, 790 01, Jeseník
V těchto lázních je léčba vodou základem a probíhá zde v mnoha nuancích. Priessnitzovy lázně jsou ideální k léčbě nemocných v rámci komplexní nebo příspěvkové lázeňské péče, ale i pro relaxační pobyty. V Jeseníku jsou jedny z mála lázní, které poskytují computerovou

kineziologii. Lázně se pyšní evropskou raritou, kterou je balneopark, jež se rozprostírá nad lázeňským areálem. Dále je zde přírodní zahradní areál s bylinkovým inhalatoriem. Toto místo uvolňuje do vzduchu důležité biogenní prvky, a v kouzelném stylu staré barokní zahrady budete nadšeni vůněmi levandule, máty, růží či meduňky.

Lázeňský komplex je usazen do překrásné přírody na svahu nejvýchodnějšího výběžku Rychlebských hor nedaleko města Jeseník. V jeho nejbližším okolí najdete na osm desítek registrovaných pramenů. Priessnitzovy lázně jsou určeny k léčení horních a dolních cest dýchacích, obtíží krevního oběhu, nervové soustavy a vegetativního nervstva. Čeká vás zde zdravé dýchání, úleva od bolesti zad a kloubů i posílení imunity. Koupele a vodní procedury jsou doplněny klimatickými pohybovými aktivitami, cvičením, masážemi a balneo terapií.

Léčebné lázně Bohdaneč

Masarykovo nám. 6,
533 41 Lázně Bohdaneč
V Lázních Bohdaneč vás dostanou do formy, jsou zde totiž specialisté na léčbu pohybového aparátu. V rámci komplexní nebo příspěvkové lázeňské péče, ale i samoplátčeské péče vás čeká pobyt v nádherném prostředí polabské nížiny. Jen několik kilometrů od města sladkého medového perníku (Pardubice) zažijete nebývalý komfort a opečovávaní. Najdete zde širokou nabídku léčebných a wellness procedur, včetně masáží a zábalů. Pečovat o vás budou vynikající specialisté, využívající k tomu přírodními léčivou slatinu a přírodní minerální vodou. Jako jediné lázně v České republice využívají k aplikaci slatiny speciální zábalové vany. Pro klienty preferující klid, nadstandardní služby, rautovou formu stravování či unikátní doplňkový program procedur, je určen mimo běžného lázeňského areálu prémiový resort Medical Spa. Ten skýtá komplexní a, příspěvkovou lázeňskou péči, ale především samoplátčeské pobyty.

Koncept resortu Medical Spa cílí na ty, kdo si chtějí po zdravotní stránce dopřát to nejlepší. Individuální přístup a soukromí je zde samozřejmostí.

KAM ZA WELLNESS?

Spa a wellness Resort Svatá Kateřina

Počátky 327, 394 64, Počátky, kraj Vysočina, Česká republika
Resort je luxusní wellness pohodou, kde načerpáte novou energii a odpočínáte si v krásném prostředí uprostřed lesů a přírody. Areál skýtá moderní ubytovací interiéry, příjemný personál, vynikající kuchyni a hlavně wellness o velikosti 1200 m². Je libo masáž, zábal, jednu ze saun, aromaterapii, whirlpool, Rasulbath, nebo jacuzzi pod širým nebem, nebo i pohybové aktivity, jako jsou jóga, Pilates, tenis, jízda na koni nebo golf? Bonbónkem je pak diagnostika složení těla na unikátním přístroji InBody 720 s poradenstvím dietologa a výživového poradce nebo romantická koupel ve dvou ve vaně z jednoho kusu lávového kamene a také jízda psím spřežením. Můžete přijet jen na pár dní a využít jednotlivé wellness procedury dle svého, nebo si zarezervovat některý z pobytových programů. K mání jsou wellness pobyty Dny plné odpočinku, Čas hýčkáni a pohody, také zeštíhlovací pobyty jako Dny štíhlé linie, Metabolic balance, Štíhlá snadno a lehce. Nabídka čítá i jógové pobyty jako Body & Mind jóga, Ájurvéda jóga detox, nebo Dny plné jógy. Vybrat si lze též romantický pobyt, beauty pobyt, nebo antistresový pobyt. A nakonec jsou k mání i pohybové pobyty jako Cross training víkend, Víkend se psím spřežením pro dva, Bod&Mind Pilates, Běžecký víkend, Golfový pobyt a další...

Hotel Imperiál

Tyčí se nad historickým centrem města jako majestátní zámek, je obklopen krásným parkem a vede k němu historická lanovka. I díky ní to máte přímo do centra jen pár minut. K největšímu prameni termální vody Vřídlo nebo Kostelu sv. Máří Magdaleny je to jen



400 metrů, k Tržní kolonádě nebo Mlýnské kolonádě zase 500 m. Snadno se dostanete také na Sovovu stezku (1,9 km), která vás zavede na ty nejkrásnější vyhlídky, odkud uvidíte Karlovy Vary jako na dlani. Přečísaná panoramata se vám rozprostřou z rozhledny Diana (2,8 km), z vyhlídky Jelení skok (1 km) či z vyhlídky Karla IV. (2,1 km). Při návštěvě Karlových Varů byste rozhodně neměli minout působivou budovu Grandhotelu Pupp (800 m). Oblíbené je také sklářské muzeum Moser (5,2 km) a Muzeum Jana Bechera (2,3 km). Hotel nabízí luxusní ubytování v 205 pokojích a apartmá s úchvatným výhledem. Najdete zde lázeňské centrum, kde jsou poskytovány prvotřídní lázeňské terapie. Do hotelu je také zavedena vřídelní voda, která se využívá k procedurám. Nezapomenutelným zážitkem jsou kulinářské pokrmy v jedné z hotelových restaurací, kde můžete zažít i tzv. „otevřenou kuchyni“, kdy vám šéfkuchaři před vašimi zraky připraví vaše pokrmy. V hotelu se nachází také krytý bazén s wellness, fitness centrem s lekce cvičení a tenisové kurty.

Hotel wellness V Nebi

Na adrese Příchovice 627, 468 48, Kořenov, Česká republika
Opravdu jako v nebi se budete cítit právě

zde. Čeká vás klid a pohoda v komfortních pokojích a suitech s plnou penzí v ceně a s výhledem na krásnou přírodu Jizerských hor a Krkonoš. Kromě procházek a výletů po přírodním okolí po celý rok můžete využít k odpočinku zahradu nebo se nechat hýčkat různými relaxačními procedurami. Patří mezi ně tradiční i netradiční masáže, tělová ošetření a kosmetické ošetření obličeje, koupele, můžete zajít do saunového světa nebo whirlpoolu.

Art & Design Hotel Miura

Čeladná 887, 739 12 Čeladná, Moravskoslezský kraj, Česká republika
Architektonická lahůdka v Čeladné je stavbou, která evokuje kosmickou loď. Originálně řešený hotel nabízí nebývalý luxus. Hotel Miura je posazen v srdci Beskyd v areálu golfového hřiště Čeladná a nabízí ubytování ve více než třech desítkách pokojů od kategorie Deluxe přes Junior Suite až po Miura Suit, všechny s výhledem na Beskydské vrchy. Velkorysé wellness s hydromasážním bazénem, levitační vanou navozující stav beztlaku a unikátní sněhovou komorou je rájem každého hosta. K wellness neodmyslitelně patří i bazénová zóna s vyhříváním bazénem, relaxačním bazénem s hydromasážní, komfortní vyhříváním lůžka, Kneippův chodník a saunové centrum

s bylinkovou nebo solnou lázní, párou, ledovým deštěm a finskou saunou. Vybrat si můžete z mnoha masáží nebo si zamluvit privátní Spa s relaxačním bazénem s hydromasáží, finskou saunou, sprchou, privátním minibarem a s iPod dokovací stanicí.

Hotel Abácie & Wellness ve Valašském Meziříčí

U Abácie 491, 757 01, Valašské Meziříčí, Zlínský kraj, Česká republika
Vychutnejte si wellness v komfortním rodinném hotelu, který vám nabízí pohostinnost, relaxaci a sportovní vyžití na vysoké úrovni. Ubytujte se v některém ze 24 krásně řešených pokojů a užívejte si dobré jídlo, prostředí i služby navíc jako kadeřnictví, kosmetika a fitness nebo moderní a krásné designové wellness s masážími. Wellness Abácie o rozloze 220 m², vám poskytne maximální relaxaci a odpočinek. Čeká vás 2x whirlpool, 4x sauna, Kneippův chodník, tepidárium, ledové vědro, ochlazovací venkovní bazén, relaxační zóna s hydroterapií a termoterapií. Přijďte buď individuálně, nebo v rámci některého objednaného pobytu, v nichž se snoubí relaxace, gurmánský zážitek nebo romantika ve dvou. A pokud vám nabídka hotelu nestačí, lze si domluvit sestavení wellness pobyt přímo na míru. Tak to už stojí za úvahu!



HOTEL IMPERIAL

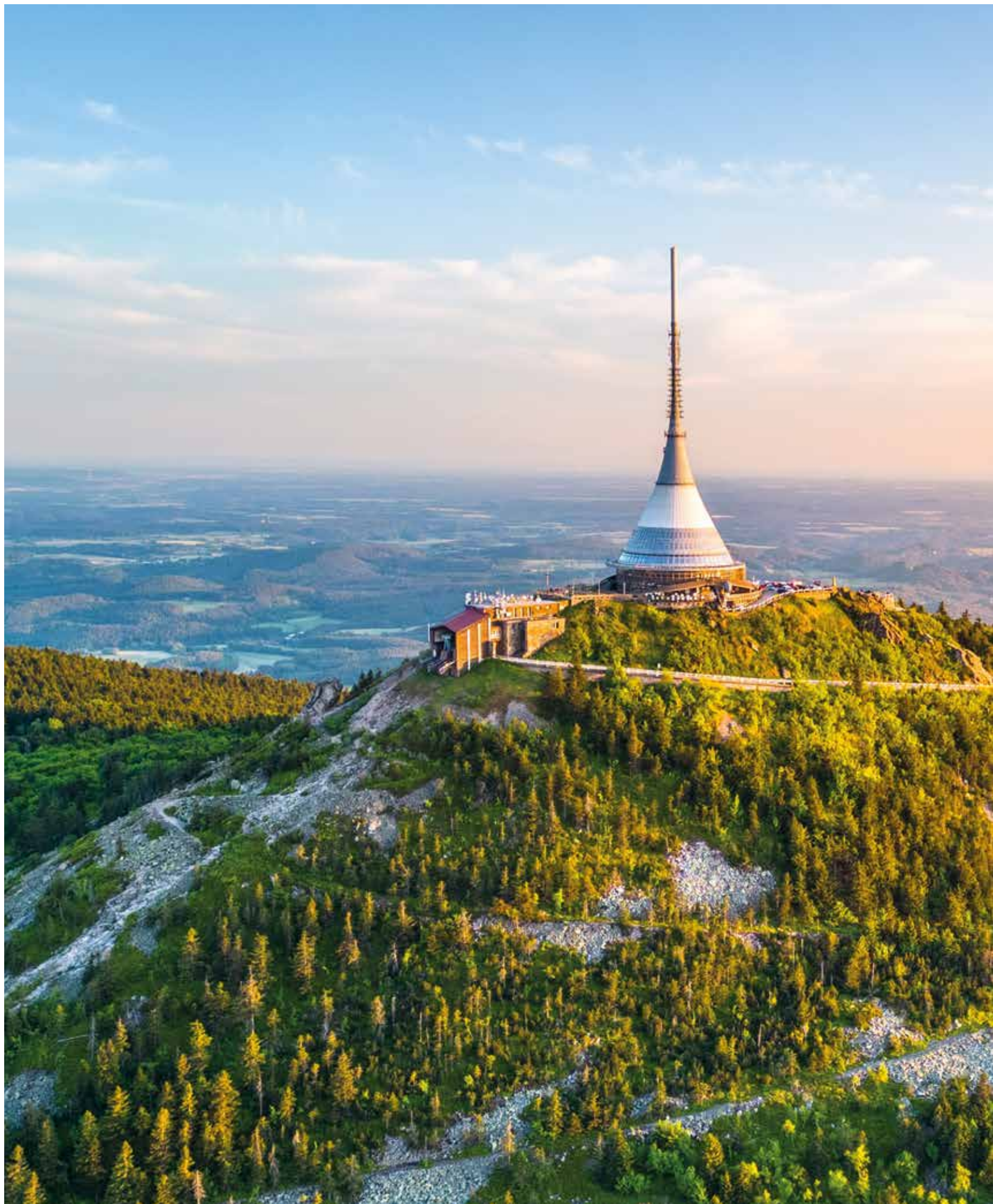
Spa & Health Club



Objevte kouzlo hotelu Imperial
v Karlových Varech!



www.spa-hotel-imperial.cz



KŘÍŽEM KRÁŽEM PO ČECHÁCH I MORAVĚ A NA SKOK K SOUSEDŮM

MÁTE RÁDI CESTOVÁNÍ A VÝLETY? TOUŽÍTE PO POZNÁNÍ NAŠÍ HISTORIE, PAMÁTEK NEBO PŘÍRODNÍCH KRÁS? VYDEJTE SE KŘÍŽEM KRÁŽEM PO ČESKU A MORAVĚ, A TŘEBA I NA SKOK K NAŠIM SOUSEDŮM. ZAJÍMAVÝCH CÍLŮ JE VŠUDE DOST!



Čechy a Morava jsou jako stírací mapa, na níž objevíte pokaždé nový a neznámý cíl. A u našich sousedů je to stejné. Česko je středem Evropy, jeho srdcem a krásou cílů si nezádá s jinými státy ve světě. Vydejte se s námi za poznáním a objevujte!

MORAVA VZHŮRU NA SEVER: MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Severním cípem naší republiky je na Moravě Moravskoslezský kraj. Najdete zde mnoho zajímavých cílů, jako jsou nejrůznější muzea (Trojmezí, Fojtství, Těšínska) nebo Hornické muzeum Landek s přírodním areálem a rozhlednou, zámek Raduň, planetárium v Ostravě, šikmý kostel svatého Petra z Alkantary v Karviné Dolech nebo Zoologická a botanická zahrada v Ostravě. Krásu zdejší přírody a především Moravskoslezských Beskyd vám ukážeme v přírodní rezervaci Gutské peklo a na vrchu Malý Javorový

na Frýdecko-Místecku. Vykročte krásnou kopcovitou přírodou Gutského pekla, krajinou rozlehlých hustých lesů a široko se táhnoucích luk až na vrchol Malého Javorového. Projděte se po vyznačených turistických trasách – po zelené je to buď kratší trasa od kraje přírodní rezervace Gutské peklo na vrch malý Javorový, nebo delší (rovněž po zelené) z obce Řeka skrz Gutské peklo na vrch Malý Javorový. Na vrchu Malý Javorový ve výšce 947 m, se vám otevřou dechberoucí výhledy do kraje a na severní část Moravskoslezských Beskyd. Osvěžte se zde v horké chatě, kochejte se krásou přírody a nechte děti vyřádit na zdejším hřišti. Z Frýdeckomístecka zamiřte na Těšínsko, kde vás čeká zajímavá výprava do archeologie v interaktivní expozici v Archeoparku Chotěbuz. Zkuste si na vlastní kůži, jak žili naši prapředkové a melte obilí na žernovu, střílejte z luku nebo buďte na chvíli archeologem a objevujte v písku starobylé artefakty. A do třetice vás v Moravskoslezském kraji nasměruje na Karvinsko.

EROTIC CITY®

RADOST NA DOSAH

ZA MINUTU NA VRCHOLU

Prémiový stimulátor
klitorisu pro intenzivní
i vícenásobné orgasmy

Womanizer

THE ORIGINAL

Next



NOVINKA



Vypravte se na historickou cestu do empírového zámku Fryštát v Karviné. Zámek je skvostem a jediným pozůstatkem dříve čtyř zámků na území města Karviná. Těmi byly neorenesanční Solca, půvabný barokní zámek Ráj a starý klasicistní zámeček. Historie zámku je spojena s jeho zakladateli, kterými byla knížecí rodina těšínských Piastovců. Posledními majiteli zámku byl hraběcí rod Larisch-Mönnichů. Ten měl silné vazby na císařský dvůr a byl spřízněn s císařovnou Alžbětou alias „Sissi“. Komentovaná prohlídka zámku o životě zdejší šlechty tak bezesporu stojí za úvahu.

STŘEDNÍ MORAVA A HANÁ: KAM OLMOUCKÉM KRAJÍ?

I v Olomouckém kraji najdete plno cílů k výletům, jako je rozhledna Twigy na vrchu Štavnice, Borůvková hora, zámek Jánský Vrch, Čechy pod Kosířem a Tovačov, hrad Brničko, muzeum papíru nebo vodopády Stříbrného potoka.

My začneme naše putování přírodou. Vypravte se do horského lázeňského městečka Jeseník, do stejnojmenných hor, které se člení na Hrubý a Nízký Jeseník. Kousek nad půvabným městem se vypíná vrch Zlatý Chlum s výškou 891 m a na něm se skví stejnojmenná kamenná kráska. Rozhledna, k níž doputujete nádhernými hvozdy Hrubého Jeseníku, je ladnou stavbou válcovitého tvaru, vysokou 26 metrů. Zdolání 145 schodů vás odmění dechberoucími výhledy na okolní přírodní krásy. K rozhledně se vypravte z městečka Jeseník po červené nebo modré turistické značce, trasa má 3,5 km. Dojdete k ní i z Křížového vrchu, kde zaparkujete a pěšky zdoláte vzdálenost cca 2,5 kilometru. Nejkratší trasu máte z parkoviště u chaty Čertovy kameny, odkud k rozhledně dojdete po modré značce za 1,5 kilometru. Druhým krásným cílem výletu v Olomouckém kraji může být nádherná sakrální památka, kterou je Arcidiecézní muzeum

v hanácké metropoli Olomouc. Původní hrad Přemyslovců je nyní muzeem se sakrální a duchovní tematikou. Interiér vám vezme dech, protože je skutečně nebývale historicky krásný a plný úžasných artefaktů. Je libo honosný zlatý ceremoniální vůz, nebo snad sbírku zlatých monstrancí? To vše a mnohem více je zde k vidění.

Třetím tipem v Olomouckém kraji bude tak trochu zavánějící cíl, kterým je Muzeum olomouckých tvarůžků v Lošticích. Ač jsou známé jako olomoucké, prapůvod mají právě v Lošticích. Pojdte do muzea za pochoutkou, kterou znají snad všichni Češi, a objevte její historii, výrobu, zajímavosti o ní i nepřeborné možnosti, jakou jí lze dát podobu. Vyberte si ve firemní prodejně klasické tvarůžky nebo třeba tvarůžkovou zmrzlinu či zákusek.

VALAŠSKO: TOULKY ZLÍNSKÝM KRAJEM

Valašsko je rázovitý kraj s ještě rázovitějšími lidmi, ale i krásnou přírodou,

Na Valašsku navštivte rozhlednu Kelčský Javorník

zajímavostmi a památkami, jako jsou vrch a rozhledna Kelčský Javorník, kopec Pardus, hrad Buchlov, rozhledna Maruška, zámek Nový Světlov, Prlovský les nebo Půlčínské vodopády. Vydejte se na přírodní toulku krajinou Chřibů, někdy zvaných Buchlovské hory, Buchlovské kopce či lidově Buchláky. Krásná příroda vás povede romantickými lesními zákoutími, přes skály, údolí i místa s nádhernými výhledy do okolí. Objevit zde můžete nejen krásnou přírodu, ale také historické památky. Jednou takovou je původně mohutný hrad Cimburk. Jeho pozůstatky najdete na návrší lesnatého kopce nad vodní nádrží Koryčany. Hrad dnes tvoří řada staveb – hradní palác, bašta, kaple, parkán a štíhlá hlásná věž. Výstup na věž vás odmění krásným pohledem na chřibské lesy a v baště vás čeká expozice o historii hradu. Z Kroměřížska od Cimburku a Chřibů zamířte na Vsetínsko, do Valašského Meziříčí k empírovému skvostnému zámku Kinských s rozsáhlým anglickým parkem. Původní sídlo panského rodu Kinských prošlo velkolepou rekonstrukcí a stavba je klenotem regionu. Dnes v zámku najdete muzeum pyšnicí se netradiční stálou audiovizuální expozicí o soužití člověka s přírodou. Za prozkoumání stojí i park s naučnou stezkou, zakončenou třeba posezením v muzejní kavárně. Poetika místa vás vtáhne a nepustí. Dále Zlínskem pokračujte na Uherskohradištsko, kde vás překvapí famózní technická památka. Větrný mlýn Jalubí je sice pouhou replikou mlýnu zvaného Smolkův větrák, ale je úžasným výtvořem řemeslného umu. Větrný mlýn holandského typu stojí kousek za obcí Jalubí a objevíte zde fungování mlýna



i jeho práci „naživo“. A protože se mlýn nachází v chřibském přírodním parku, můžete se i zde kochat krásnými výhledy – na Chřiby, Javorníky nebo Vizovické vrchy.

JIŽNÍ MORAVA LÁKÁ NA SOUTOK, RYTÍŘE A KOVÁRNU

Říká se, že Jihomoravský kraj je vinařů ráj. Ale to je velmi zjednodušená definice tohoto regionu. Najdete v něm četné památky, krásnou přírodu a jedinečné zajímavosti jako třeba Archeopark Pavlov, zámek Slavkov, Lednice a Valtice, hrad Špilberk a Pernštejn, Muzeum Biskupský dvůr nebo vrch a rozhlednu

Holedná s oborou. Vydejte se na jižní Moravu a Břeclavsko, kde u obce Lanžhot vstupte do největší obory v Česku. Toulkou oborou Soutok dojdete až k soutoku řek Moravy a Dyje na Trojmezí. Tato hranice tří států vám nabízí zajímavý pohled na přírodu lužních lesů, údolí dvou řek, malá vojenská opevnění a ve finále na hraniční kámen, oddělující Česko, Slovensko a Rakousko. Do obory se lze vydat z Lanžhota přes Kazůbek na Pohansko, také z Břeclavi skrz Pohansko nebo z Poštorné na Pohansko. V oboře Soutok není turistické značení a pro špatné pokrytí místa signálem mějte offline možnost, tzn. staženou mapu v mobilu, nebo rovnou tištěnou.



Na druhou stranu může být díky tomu vaše putování oborou docela dobrodružné. A že je nač koukat – několik set let staré stromy jako buky, duby a habry, spatřit lze i srnku, jelena nebo daňka. O opeřencích poletujících kolem nemluvě.

Z Břeclavska vás nasměrujeme na Blansko, kde u obce Rudka nedaleko Kunštátu najdete kopec Milenka a v jeho útrobách jeskyni blanických rytířů. Objevte krásu a jedinečnost tajemného úkrytu blanických rytířů s unikátními sochami Stanislava Rolínka. Je libo blanické rytíře, spícího vojáka, sochu svatého Václava na koni, anebo impozantního strážce vstupu do jeskyně, mohutného lva? To vše kopec Milenka skrývá. Ba co víc, okolí kopce je krásně upraveno jako park a pořádají se zde mezinárodní sochařská setkání, která navazují na dílo Stanislava Rolínka. A tak je okolí jeskyně překvapivou a zajímavou galerií soch v plenéru. Z Blanenska se přesuňte k jihomoravské

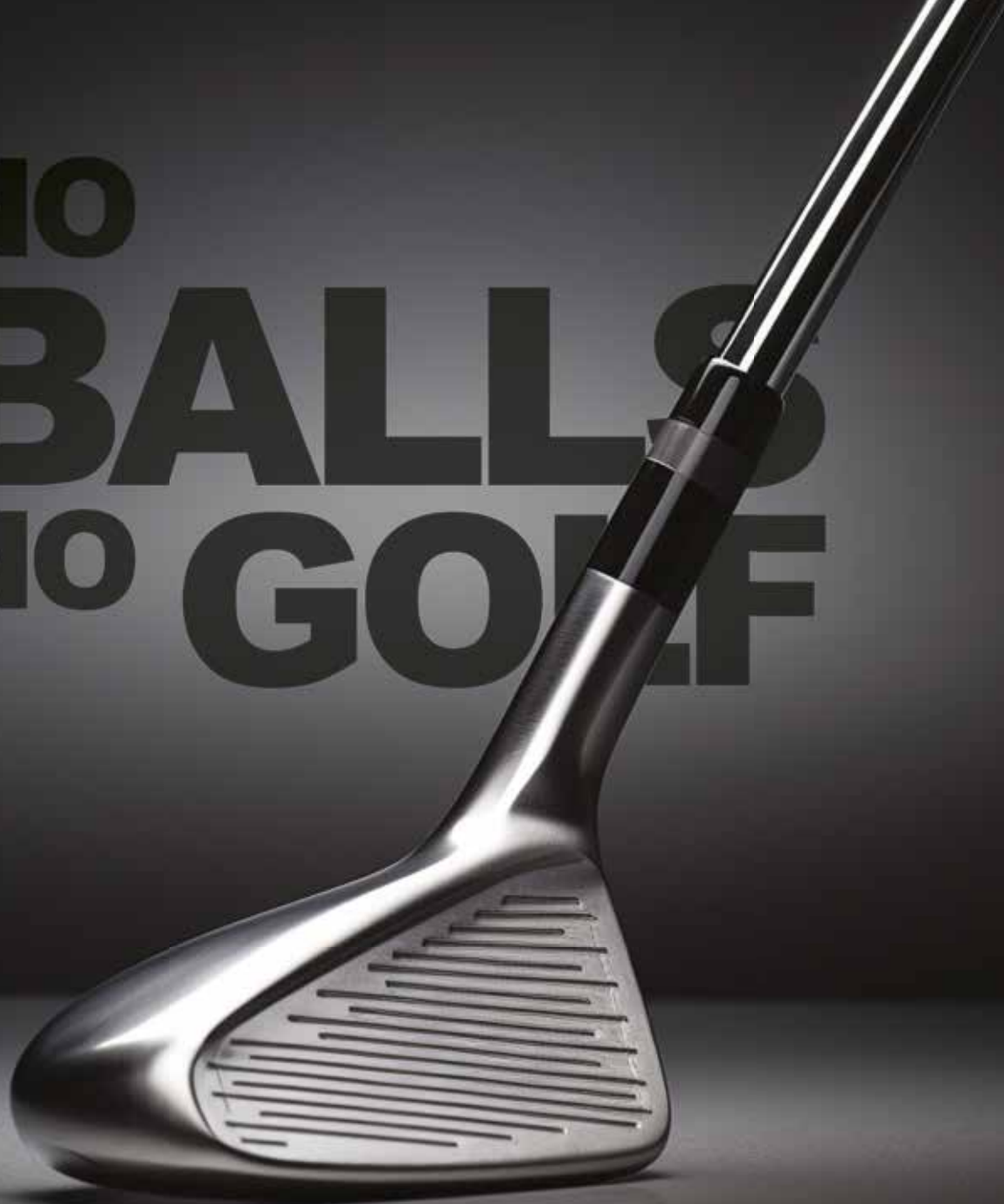
metropoli Brno, kde v obci Těšany narazíte na jedinečnou technickou kulturní památku, kterou je barokní kovárna. Stylová budova s modrobílou fasádou skrývá zachovalou řemeslnou dílnu, hospodářská stavení a obytné prostory. Vše je upraveno jako muzeální expozice. Původ kovárny najdeme již někdy v 17. století a nyní je v útrobách stavení kovářská dílna s původním vybavením z 19. století. Můžete nejen obdivovat historické náčiní jako měchy, kovadlinu, kovářský ponk a drobnější náradí, ale i vidět kováře přímo při práci. Zkrátka barokní kovárna v Těšanech kula železo před staletími a kuje je i dnes. I když jen v rámci expozice.

VYSOČINA: ÚZEMÍ MEZI MORAVOU A ČECHAMI

Kraj Vysočina je kopcovitého rázu a stal se jakýmsi přirozeným přechodníkem mezi Moravou a Čechami. Jeho část najdete na Moravě a část také v Čechách.

Na Vysočině je mnoho míst kam zamířit na tajuplný kopec Melechov, zámek Žirovnice a Třebíč, Dědkovskou horu či Paseckou skálu. My vás zveme do okresu Žďár nad Sázavou, k obci Cikháj, kde se nachází Národní přírodní rezervace Žákova hora. Příroda rezervace v ryze syrové, pralesní a divoké podobě vás uchvátí. Vykročte na průzkum jejích přírodních krás po stopách okružní naučné stezky a lesnatého kopce Žákova hora s výškou 810 metrů. Ztište se a zaposlouchejte se do zvuku ryzí přírody, objevte historii tohoto krásně přírodního místa a poznejte vzácný jedlobukový les pralesa. Na naučnou stezku Žákova hora se můžete vydat od parkoviště mezi obcemi Cikháj a Kocanda, přičemž po cca 1 kilometru narazíte na počátek naučné stezky. Vykročit do přírodní rezervace lze také od silnice mezi Herálcem a Kadovem, případně mezi Herálcem a obcí Cikháj kudy vás vždy povede červená turistická značka.

NO
BALLS
NO GOLF



SALE WITH DISCOUNT UP TO 70%

SPECIALISTA NA HRANÉ **GOLFOVÉ MÍČKY**
ZA NEJLEPŠÍ CENY V ČECHÁCH



www.lakeball.cz



Dále vás zveme na Třebíčsko, kde se poblíž obce Dukovany vydejte na Rabštejn. Je to malá zřícenina hradu, jejíž zbytky jsou usazeny na ostrohu nad vodní nádrží Mohelno na řece Jihlavě. Shoda jmen s jinou, věhlasnější památkou ať vás nemylí. Ze stavby hradu se dochovaly jen valy, příkopy a torzo zdi. Místo této hradní zříceniny s krásnou okolní přírodou potěší každého výletníka. Dnes je Rabštejn tajemné místo plné historie s neotřelým výhledem z ostrohu na elektrárnu Dukovany.

Na Třebíčsku ještě zůstaňte a vydejte se k obci Ocmanice u Náměšti nad Oslavou, za výhledy na originálně řešenou rozhlednu Ocmanice. Volně přístupná rozhledna stojí na kopci nad obcí v nadmořské výšce 428 m. Je to nevysoká (jen 15,2 metru) stavba a k jejímu ochozu vede 50 schodů. O to víc je vyhlídková věž zajímavá designem svého pojetí. Stavba ze dřeva a železa stojí na podzemním vodojemu, má tvar osmibokého

dřevěného jehlanu, uvnitř kterého se vine točité schodiště ze železa.

ČECHY KARLOVARSKO A ÚSTECKO NEJSOU JEN KRUŠNÉ HORY

Severní cíp Čech patří Ústecku a Karlovarsku, kteréžto kraje oplývají mnoha krásami a nesčetnými památkami (na Ústecku jsou to Vlčí hora, skalní hrad Falkenštejn nebo skalní útvar Kamenná slunce). Zde se vydejte do okresu Louny k obci Zálužice, kde objevíte zámek Stekník, který se svým obsahem expozic dost vymyká normám zámků. Jeho hlavním tématem je totiž chmel. Tady asi zaplesá srdce každého milovníka zlatavého moku, takže výprava na Stekník je jasná. Skutečně poznáte, že chmel je zde všudypřítomný. Rokokový zámek je posazen mezi chmelnicemi a expozice uvnitř zámeckých komnat toto téma různě rozvíjejí.

Druhým tipem na Ústecku je Zlatý vrch

v okrese Děčín, nedaleko České Kamenice u obce Líška. Putování ke kamenným varhanům skýtá krásnou toulku Lužickými horami. Zlatý vrch je národní přírodní památka a zároveň vrch s monumentálními čedičovými „varhanami“. Ohromující výtvarný jev je jedinečný svojí na 30 metrů vysokou skalní stěnou, tvořenou sloupky čediče, jež evokují tvar varhaních píšťal. Ke Zlatému vrchu se dostanete po červené turistické značce od parkoviště za obcí Líška.

Přesuneme se do Karlovarského kraje, kde je nespočet možností (Šemnická skála, rozhledna Pajndl, zámek Chyšce, klášter Teplá). Vy si nenechte ujít návštěvu malebného městečka Loket se stejnojmenným královským hradem. Sídlo králů v lůně Slavkovského lesa ční na ostrohu nad řekou Ohří. Jeho historický goticko-románský areál, komnaty a sklepení budou oázou poznání naší historie nejen pro všechny milovníky historie. Je libo historickou lékárnou, vzácné

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



minerály, loketský meteorit, nebo sklep-ní mučírnu s autentickými zvuky křiku, sténání a s pohyblivými figurínami? To vše na Lokti najdete.

Do Slavkovského lesa zapadá i náš druhý tip z Karlovarská, kterým jsou Kladské rašeliny v osadě Kladská, nedaleko Mariánských Lázní. Rašeliniště a naučná stezka Kladské rašeliny jsou přírodní ráj nedotčené a tak trochu tajemné přírody, plné lišejníků a mechů. Podíváte se pod pokličku Slavkovského lesa do míst, která vám budou připadat tak trochu jako svět z jiné planety. Nenáročná trasa lesem a tajgou vede z velké části po povalových chodnících a zbytek po přírodním terénu. Lavičky podél trasy lákají k zastavení a posezení v lůně tiché a uklidňující přírodní scenérie.

STŘEDOČESKÝ KRAJ A PARDUBICKÝ KRAJ

Ve středních Čechách a kousek dál na Pardubicku jsou také mnohé možnosti, kam se vydat. Mimo hodně profláklých míst, jako jsou na Středočesku rozhledna Maják, vodárna Kolín, Skryjská jezírka, vrch Praha v Brdech, hrad Zvířetice nebo dopadová plocha Jordán v Brdech s vrchem Tok, má neopakovatelné kouzlo malá obec Svatý Jan pod Skalou. Víška, kde běžně žije jen pár stovek obyvatel, se v sezóně díky atraktivitě proměňuje v turistické centrum. A má proč. Mezi skály půvabně položená obec na Berounsku, nedaleko obce Loděnice, je posazena v samém srdci CHKO Český kras a Národní přírodní rezervaci Karlštejn. Nabízí vám neopakovatelné kouzlo s doslova mystickým nádechem. U paty bývalého benediktýnského kláštera (který lze navštívit) najdete léčivý pramen sv. Ivana. V barokním kostele sv. Jana Křtitele vedle kláštera můžete navštívit jeskyni alias jeskynní kapli poustevníka sv. Ivana. Celou obec propojuje Svatojánský okruh, který je nejen naučnou stezkou, ale také poutním místem s krásnou scenériemi a vyhlídkou U Kříže. Svatý Jan pod Skalou má neopakovatelné kouzlo a stojí za to jej navštívit. Dobře najíst a ubytovat se

můžete v místním hotelu Obecná škola. Na Berounsku ještě zůstaňte a vypravte se do Brdských lesů u obce Malá Víška. Příjemnou procházkou lesní přírodou dojdete k přírodní památce Jindřichova skála. Skalní útvar skýtá nádherné výhledy na Brdskou vrchovinu a právem náleží mezi nejhezčí vyhlídková místa v Brdech. Vrchol strmé a téměř kolmé a až 20 metrů vysoké skály leží v nadmořské výšce 588 metrů nad mořem a vyhlídkové místo má historickou hodnotu i podobu s replikou litinového zábradlí. Opravdu krásné místo!

A nyní zamiřte do Pardubického kraje, kde je také plno krásných cílů (Toulovcovy maštale, zámek Choltice, rozhledna Bára, hrad Žumperk). Na Orlickústecku u obce Nové Hrady je však nebývale krásné sídlo v soukromých rukou, zámek Nové Hrady. Bez přehánění lze říci, že je to rokoková perla Pardubicka, která dostala přívlastek "České Versailles". Stavbu ve stylu francouzských letních sídel obklopuje krásný zámecký park. Obojí – interiér zámku i zahrady – za to stojí navštívit a užít si krásu památky, která i přes původní nepřízeň osudu nyní prosperuje.

A nyní se vypravte od francouzského stylu do divočiny. Na Rychnovsku u města Bartošovice v Orlických horách objevte romantiku skalnatého údolí Divoké Orlice. Zemská brána, jak se této přírodní kráse říká, vám vezme dech. Tento skalnatý úsek Divoké Orlice náleží k těm nejpůvabnějším koutům Pardubicka a částečně i Královéhradecka. Objevovat krásu Zemské brány můžete cestou po naučné stezce, která vás provede divokým údolím skrz Pašeráckou lávku až k jeskyni místního loupežníka. Dobře značená i schůdná stezka vás povede po modré turistické značce.

PLZEŇSKÝ A JIHOČESKÝ KRAJ

V Plzeňském kraji najdete téměř všude nějaký hrad, památku či hradiště (kupříkladu Mariánskou Týnici, Klatovské katakomby, lovecký zámeček Tři trubky, hamr Dobřív, hrad Radyně, přírodní park

Radeč). My vás však pozveme na méně známé místo na Tachovsko, k obci Lesná. Je jím Přírodní rezervace Podkovák se vzácným lesním rašeliništěm. Procházku lesem započnete v severní části CHKO Český les, zhruba kilometr od obce Lesná. Celý areál Přírodní rezervace Podkovák je rašeliništní, ale jen její malá část je upravena a zpřístupněna veřejnosti tak, aby viděla její flóru, faunu a zajímavosti. Procházku dojdete k rašeliništi, na což vás upozorní informační tabule. Povalové chodníčky vás provedou rašeliništěm a cedulky upozorní na vzácné rostliny a živočichy. Zastřešené odpočívadlo vás přímo ponouká k usednutí, ztišení a pozorování přírody okolo rašelinných jezírek, jejichž okraje osídlily masožravé rostliny.

Z Tachovska se vydejte na jižní kraj Plzně, kde na vás čeká velkolepý zámek Nebílovy. Barokní klenot Plzeňska vás ponouká k úžasnému dni v malebných zámeckých prostorách prodchnutých pestrou historií, elegancí i útulností. Zkrátka romantika se vším všudy jako vyšítá.

V Jihočeském kraji vás nezveme na mnohá místa, která jsou turisticky opravdu vytížená (Zoo Na Hrádečku, hrad Lanštejn, Hradištský vrch, Schwarzenberský plavební kanál), ale do Jiříkova údolí a na Červené blato. Naučná stezka Jiříkovo údolí u obce Nové Hrady na Třeboňsku je chráněná lokalita s močály a rašeliništi, ale i s podobou severské tundry s jezírky. Stezka vás ze stejnojmenné osady provede tím nejzajímavějším z Červeného blata a údolí. Okružních pět kilometrů po zpevněných lesních pěšinách a dřevěných povalových chodnících doplňují informační tabule s poutavým popisem o zdejší floře a fauně.

Dalším zajímavým místem Jihočeska jsou zbytky hradu Borotín u stejnojmenného městyse nedaleko Tábora. Místo patří k jednomu z nejromantičtějších na Toulavě. Zřícenina ve Vlašimské pahorkatině okouzila i spisovatele a básníka Karla Hynka Mácha. Její poloha na ostrohu nad vodami Starozámeckého rybníka a rybníka Babince, je skutečně kouzelná.



Řemeslo našich babiček – paličkovanou krajkou – najdete v muzeu ve Vamberku.

KRÁLOVÉHRADECKÝ A LIBERECKÝ KRAJ

Na Královéhradecku je mnoho známých cílů jako (hrad Potštejn, pevnost Josefov, Hospitál Kuks). Na vás však vás čeká řemeslo našich babiček v jednom neobvyklém muzeu. Tím řemeslem je paličkovaná krajkou a tím muzeem je muzeum krajkou ve Vamberku v okrese Rychnov nad Kněžnou. Jemná, krásná, vzdušná a jedinečná. To vše je krajkou, když se na ni podáváte hezky zblízka. Tu možnost máte ve vamberském muzeu krajkou, které vás okouzlí exponáty zapomenutého umění ručně vyráběných ozdob, prostírání či závoje.

Z muzea se vydejte na Trutnovsko k obci Malé Svatoňovice. Vyrážte na přírodní toulku Jestřebími horami k rozhledně Žaltman. Je unikátní jak výhledy z ochozu až do Krkonoš, tak svým designem. Ten propojuje zajímavou architekturu

s přírodou. Víte, že rozhledna za větru „umí“ hrát? Vítr rezonující v její konstrukci rozechvívá stavbu v nebyvale krásném zvuku.

V Libereckém kraji najdete pestrou škálu míst a možností, kam se vydat (Provdínské kameny, hrad Jestřebí, Muzeum skla a bižuterie, vodní hrad Lipý). Čeká na vás na Českolisku u Svojanova skalní hrad Svojanov. Tajuplná zřícenina posazená v lůně krásné přírody Lužických hor vás nadchne. Najdete ji na Tisovéhoho vršku v bývalém zámeckém parku. Hrad sestával ze tří pater vytesaných přímo do pískovcové skály, doplněných o dřevěné prvky jako pavlače, schodiště a povaly. Zachovaly se jen skalní části hradu včetně zajímavé skalní kaple, která evokuje bránu do mimosmyslového mystického světa.

Pokračujte dále na Semilsko k Harra-chovu, kde se vypíná Čertova hora

s vyhlídkovou plošinou, která vám nabízí ty nejkrásnější pohledy z Krkonošských hor. Je to hora s výškou nad 1000 metrů, proto je ideální využít lanovku a pak si užít den procházkami po Čertově hoře i s panoramatickými výhledy do kraje, které za dobré viditelnosti dosáhnou až do Polska. Na vrcholu objevíte kromě vyhlídky i 11 menhirů.

KŘIŠŤÁLOVÉ ÚDOLÍ

Křišťálové údolí je celosvětově jedinečný region sklářský a šperkařský region. Na malém území Libereckého kraje je soustředěna celá pestrost a různorodost sklářských výrob a technik. Více než 100 firem, muzeí a škol se na severu Čech sdružuje pod touto značkou, věnují se této specifické výrobě a čerpají z více než 700 let tradice našeho kraje. Dnes je zdejší výroba ještě pestřejší, najdeme zde hutě s tradičními výrobními

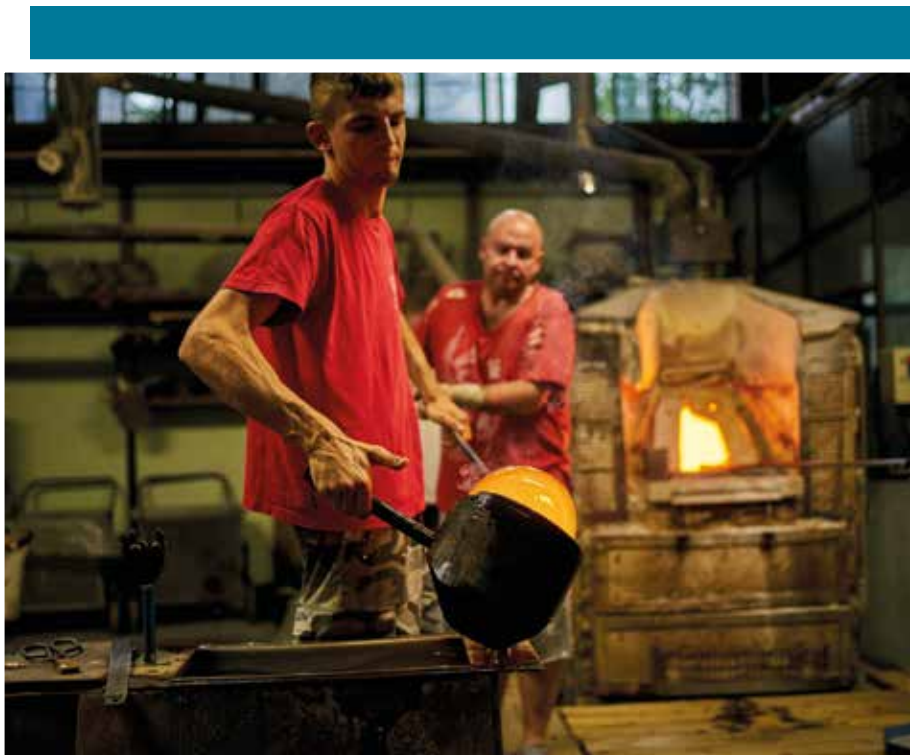
postupy i ultramoderní výzkumné laboratoře, kde vznikají inovace pro složité světelné objekty 21. století. Křišťálové údolí představuje nejen skláře, ale i výrobce bižuterie, vánočních ozdob nebo brusiče drahých kamenů. Najdete zde tak velké společnosti jako Crystalex, Preciosa, Granát Turnov nebo Lasvit, ale i docela malé rodinné firmy. První písemné zmínky datují zdejší sklářství na počátek patnáctého století, archeologické nálezy ale ukazují na ještě starší sklářské hutě. Turnovští šperkaři byli dobře známí na dvoře Karla IV. i Rudolfa II. V druhé polovině 17. století se na českém území začalo tavit průzračně čisté sklo, které svou číroostí, zářivostí a tvrdostí bylo obzvláště vhodné pro rytí a broušení. Toto sklo, označované jako český křišťál, se stalo domácí specialitou a bylo ve světě tak žádané, že se v první polovině 18. století staly české země nejvýznamnějším vývozcem skla na světě.

Skleněné kameny z Českého ráje

Do stejné doby spadá rostoucí zájem o skelné kompoziční kameny a šperky z nich, výrobě té doby dominovali Benáťčané. Snaha turnovských brusičů dosáhnout stejných výsledků vedla k průmyslové špionáži. Bratři Fišerové strávili v Benátkách mnoho let jako sklářští pomocníci. Po návratu domů v roce 1711 provedli četné pokusy a s úspěchem utavili první čírou, diamant imitující, olovnatou kompozici. Turnovská kompozice byla na světě a záhy konkurovala benátským výrobkům.

Lustry pro celý svět

V roce 1724 byla v Práchni nedaleko Kamenického Šenova otevřena první lustrařská dílna a české křišťálové lustry s broušenými ověsy si začaly velmi rychle získávat významné příznivce z řad nejvyšší aristokracie. Takřka přes noc se staly světovým pojmem, když si našly cestu do sídel nejvýznamnějších světových panovníků – od francouzského krále Ludvíka XV., přes rakouskou císařovnu Marii Terezií až po vládce osmanské říše Osmana III. Čechy se tak vedle Itálie



a Francie zařadily k nejdůležitějším centřům výroby lustrů v Evropě.

Návštěva u šperkařů a sklářů

Historie výroby skla na severu Čech se skládá z mnoha fascinujících příběhů, které se dnes zrcadlí ve stovkách živých dílen a v různorodosti sklářské a šperkařské výroby. Návštěvníci Křišťálového údolí tak mohou nahlédnout pod ruce sklářů v hutích v Lindavě nebo Harrachově, na Jablonecku navštívit mačkárny perlí a obdivovat centrum bižuterního průmyslu. Novoborské linky denně vyrobí desetitisíce kusů užitkového skla a nedaleko vznikají gigantické světelné objekty pro nejslavnější hotely, paláce i lodě světa. Jemné a křehké vánoční ozdoby se rodí v Poniklé na krkonošských svazích, šperkařské a kamenářské dílny se ukrývají v Českém ráji. Železný Brod proslavily skleněné figurky. Většina produkce z Libereckého kraje odchází za zákazníky daleko za hranice republiky i Evropy, umění našich mistrů můžeme obdivovat ale jen zde.

NA SKOK K SOUSEDŮM

U našich sousedů také čekají krásná místa a pamětihodnosti, které stojí za prozkoumání a výlet za hranice. Pojďte s námi na skok k sousedům!

NA SKOK DO POLSKA: NÁRODNÍ PARK PIENINY, CZORSZTYNSKÝ HRAD A ZÁMEK NIEDZICA

V Polsku by vám neměl uniknout Národní park Pieniny. Najdete jej na pomezí Slovenska a Polska, a i když není rozlohou veliký, je plný krásné krajiny a panenské přírody, půvabně protnuté stříbrným pásem řeky Dunajec. Mimo přírodních krás tu máte k dispozici i dvě památky. Ty zastupuje Czorsztynský hrad a zámek Niedzica. Czorsztynský hrad je kulturní památkou Polska a zříceninou středověkého hradu ze 14. století. Leží na kopci Hradní vrch nad Czorsztynskou přehradou a stejnojmennou vsí v malopolském vojvodství. Zámek Niedzica je dnes půvabnou středověkou pevností u Czorsztynského jezera rovněž v malopolském vojvodství a stejně jako Czorsztynský hrad pochází z 14. století. Dnes v zámku najdete muzeum, díky jehož krásné poloze je o něj velký zájem mezi filmaři.

NA SKOK NA SLOVENSKO: ČACHTICKÝ HRAD, MALOKARPATSKÉ MUZEUM A ZÁŽITKOVÁ DEGUSTACE VÍN

V Malých Karpatech v městečku Čachtice na Slovensku navštivte mohutný

Čachtický hrad, kteréhož pověst je spojena především příběhem Alžběty Báthoryové. Tato uherská šlechtičně získala dle hradu i přízvisko Čachtická paní, která, aby si uchovala mladistvost a krásu, se prý koupala v krvi dívek. Samotný hrad má původ ve 13. století a byl ochranným hradem západní hranice Uherska. Z historie víme, že jej dobýval s vojskem Přemysl Otakar II., čímž jeho konstrukci hodně poškodil. Od 17. století hrad ztrácel na významu a postupně upadal a zpustnul. K hradu dojdete pěšky nebo se můžete svézt turistickým vláčkem Bathory, který začíná svou jízdu na náměstí v Čachticích u sochy Alžběty Bathory, a to směrem tam i zpět. V Malých Karpatech můžete ještě v Pezinku navštívit Malokarpatské muzeum. Toto regionální muzeum je tematicky spojeno s vinařstvím pod Malými Karpaty. Mimo expozic zde je k mání i zážitková degustace vín, probíhající v absolutní tmě anebo pod vlivem různých barev. Necháte se zlákat?

NA SKOK DO NĚMEČKA: VALHALLA A KADEŘNICKÉ MUZEUM

Chcete poznat neskutečný objekt a doslova anomálii? Pak se vydejte zhruba 10 kilometrů za Řezno k městečku Donaustaf. Nad půvabně se vinoucí stříbřitou stužkou řeky Dunaje se vypíná antický chrám zvaný Valhalla, k němuž od řeky vede 358 schodů. Zasluhu na jeho stavbě má král Ludvík I., který stavbu nechal realizovat jako síň slávy osobností německé historie. A proč Valhalla? Protože v mytologii je to pojmenování místa odpočinku duší zabitých hrdinů a vychází z nordické mytologie boha Odina. Ve Valhalle najdete více než 1200 soch různých osobností.

Pokud vás zajímá vlasový styling a vše okolo vlasů, nebo prostě máte rádi neobvyklá muzea a expozice, nemělo by vám uniknout Kadeřnické muzeum. To najdete kousek od Rumburku v německém Kottmansdorfu na ulici Dortstrasse.

KAM ZA GOLFEM

V České republice existuje mnoho krásných a zajímavých golfových hřišť. Zde je seznam deseti hřišť, která jsou známá pro svou kvalitu a přitažlivost:

1. Albatross Golf Resort – Nachází se v obci Vysoký Újezd nedaleko Prahy. Toto mistrovské hřiště je jedním z nejlepších v České republice a hostilo mnoho prestižních turnajů.
2. Karlštejn Golf Resort – Položené v malebném prostředí okolí hradu Karlštejn. Nabízí kombinaci nádherných výhledů a výborných herních podmínek.
3. Golf Resort Konopiště – Toto hřiště leží nedaleko zámku Konopiště. Svě hosty láká na krásnou krajinu středočeského regionu a skvělé možnosti pro golf.
4. Golf & Country Club Karlovy Vary – Umístěné v lázeňském městě Karlovy Vary, toto hřiště nabízí krásný výhled na okolní kopce a lesy.
5. Golf Resort České Budějovice – Nachází se nedaleko města České Budějovice. Je obklopeno malebnou jihočeskou krajinou a je známé svou příjemnou atmosférou.
6. Golf Club Brno – Jedno z nejstarších golfových hřišť v České republice. Leží v příjemném prostředí okolí Brna a nabízí výzvu pro golfisty všech úrovní.
7. Golf Resort Telč – Hřiště v Telči je známé svou architekturou, která respektuje historické prostředí města Telč, zapsaného na seznamu UNESCO.
8. Golf Resort Františkovy Lázně – Nachází se v malebné krajině Západočeského kraje. Hřiště je známé svou pestrou vegetací a je vhodné jak pro začátečníky, tak pro zkušené hráče.
9. Golf & Spa Resort Mojmírovce – I když se toto hřiště nachází na Slovensku, je oblíbené mezi českými golfisty. Nabízí luxusní ubytování a relaxaci v krásném prostředí.
10. Golf Resort Kaskáda – Nachází se nedaleko města Brno a je obklopeno malebnou krajinou Švýcarských hor. Nabízí zábavu a výzvy pro golfisty všech úrovní.

Tyto hřiště nabízejí nejen skvělé golfování, ale také nádherné scenérie a možnosti relaxace v přírodě.

Čeká vás sbírka téměř 4 000 předmětů využívaných během času v kadeřnickém řemesle, a to včetně vlasové kosmetiky, manikúry a pedikúry a replik kadeřnických prostorů z dvacátých a třicátých let 20. století.

NA SKOK DO RAKOUSKA: VINAŘSKÉ UFO A TULLNSKÉ ZAHRADY

V dolnorakouském městečku Langenlois, cca 8 km od Kremsu, najdete vinařské UFO. Architektonický unikát je návštěvním centrem vinařství Loium, s vinotékou a obchodem. Spolu s okolním areálem zasvěceným vínu se

vinařský komplex vyjímá mezi vinicemi jako UFO. Ukrývá však pod ultramoderní architekturou ve svém areálu doslova lahůdku – labyrint podzemí, sklepů a chodeb starších více než 900 let. Z Břeclavi se můžete vydat do Rakouska do Tullnských zahrad. Po hodině jízdy dojedete do Tullnu. Město reprezentuje malíř Egon Schiele, ale více zájmu vzbuzují Tullnské zahrady, kterých je více než padesát. A když vystoupáte nad zahrady na vyhlídkovou plošinu, máte je zde všechny jako na dlani. A pro děti je zde malý ráj ve formě lesního labyrintu a obřího přírodního hřiště.



Nejchutnější kyselky se rodí v srdci přírody

Vydejte se do míst, kde vyvěrá život na povrch. Vydejte se do samého srdce přírody, objevovat sílu a kouzlo přírodních pramenů.

V Karlovarském kraji vyvěrají jedinečné minerální prameny, které léčí návštěvníky z celého světa. Jejich největší koncentrace se nachází ve slavném lázeňském trojúhelníku. Pojďme se ale podívat na ty, o kterých se až tak často nepíše. **Řeč je o kyselkách**, které najdete v samém nitru přírody.

Kynžvartské kyselky

Nedaleko Lázní Kynžvart na Chebsku spontánně ze země vyvěrají v přírodě, v lesích a na lukách pozoruhodné prameny kyselky. Vypravit se můžete hned ke dvěma z nich. Jmenují se **Liščí (I. a II.)** a **Kančí pramen**. Oba prameny se nacházejí na naučné stezce nazvané **Kynžvartské kyselky**. Trasa je dlouhá přibližně 2 km a cesty k pramenům jsou zpevněny dřevěnými chodníčky.

První, který potkáte, se jmenuje Liščí pramen nebo přesněji řečeno **Liščí prameny**. To proto, že tady hodně dávno, pravděpodobně už v 17. století, při výkopech vývěru objevili hned dva silné prameny u sebe. Chodíček vás dovede k dalšímu prameni. Ten nese název **Kančí**. Říká se, že je nejchutnější z kynžvartských pramenů. Po dlouhá desetiletí byl ukrytý v zemi, svou existenci ale dlouhodobě prozrazoval unikajícím oxidem uhličitým. Odhalily ho až výkopové práce 2 metry pod terémem, kde se k překvapení všech zúčastněných nacházela stará dřevěná jámka v podobě soudku.

Farská kyselka



Určitě si nenechte odplout minerální pramen **Farská kyselka**. S lázeňskými porcelánovými pítky v batohu se vydejte do hlubokých smrkových lesů a po pěkných lesních cestách jste za chvíli u lesního rašeliniště, kde vodou jezírka probublává silně zapáchající sirovodík.

Rezervace Smraďoch leží v oblasti tektonického zlomu a existence plynů je jakýmsi posledním záchvěvem kdysi mohutné tektonické činnosti. O kousek dál objevíte potok zbarvený oxidy železa a železitými bakteriemi na sytě oranžovou barvu a hned vedle **vývěru Farského pramene** najdete podobně zbarvené jezírko. Kdyby kolem nebyly vysoké stromy, připadali byste si jako na Islandu. Farská kyselka patří mezi nejchutnější minerální vody v této oblasti. Pramen je krytý dřevěným altánkem a poskytuje pěkné místo k odpočinku.

Grünská kyselka

Nedaleko obce Prameny u Mariánských Lázní najdete přírodní rezervaci, kterou nemůžete přehlédnout – **Křížky ve Slavkovském lese**. Na skalnatém pahorku se tu tyčí tři kříže, které díky pestré květeně hřící barvami **nabízejí úchvatnou podívanou po celý rok**.

Co by kamenem dohodil, jen 6 kilometrů od Křížků najdete v okolí obce Louky jedinečný minerální pramen, známý jako **Grünská kyselka**. Jelikož do druhé světové války zde žili převážně německy mluvící lidé, samotná osada se tehdy jmenovala Grün, odtud pochází i název kyselky.

A čím je minerálka vlastně tak unikátní? Může za to vzácná hornina, kterou se voda z hlubin dere na zemský povrch. Hadec dostal svůj název z důvodu, že jeho vzhled připomíná kůži hada. **Hadcové horniny jsou samy o sobě extrémně hořčinaté**. Na zemském povrchu se téměř nikde nevyskytují, doma jsou totiž



v zemském plášti. A právě proto existuje jen málo míst, kde se hadec dostává na zemský povrch. Přítomné hadce v oblasti Slavkovského lesa tak dokládají, že se tu kdysi dávno rozpínal oceán.

Prameny v Pramenech



Naše putování bude pokračovat do obce s příznačným názvem Prameny. Tady můžete degustovat další tři kyselky – **Giselin, Rudolfův a Barochův pramen**. Zdejší kyselky chutnají znamenitě a v teplém počasí přijdou vhod i na zahnání žízně, takže určitě do zásoby naplňte lahve nebo cyklistické bidony.

Barochův pramen vyvěrá při pravém břehu Pramenského potoka u jihozápadního okraje obce Prameny ve Slavkovském lese. Pramen nese jméno po jednom ze svých objevitelů.

V parčíku bývalých lázní, tedy asi 300 metrů od Barochova pramene, došlo k obnově **pramenů Rudolf a Gisela**. Prameny jsou od sebe vzdáleny asi 4 metry a jejich voda je svedena do jednoho odběrného místa. Podložní a okolní bazické horniny obohacují místní prameny hořčíkem a železem, díky čemuž je minerální voda velmi chutná a osvěžující.

Košský pramen

Stranou rušných kolonád v okolí Mariánských Lázní vyvěrá i **Košský pramen**, který se na povrch dere uprostřed pastvin nad osadou Chotěnov. Stezka ke Košskému prameni vede netradičně přes pastviny. V orientaci vám pomohou značky – v bílém rámečku namalovaný symbol studánky. Pokud si sem tedy naplánujete výlet, jistě si na této minerále pochutnáte. A třeba vám i dodá „koňskou“ sílu. Ať už se vydáte ochutnat jakýkoliv pramen, vždy se ocitnete uprostřed překrásné přírody. V oblasti rozsáhlých lesů, rašelinišť a mokřadů. V takzvané „zemi nikoho“. A o to vlastně jde. Uprchnout z ruchu města a načerpat třeba i koňské síly.



Karlovarský kraj
Žijeme regionem



Karlovarský kraj

Jarní detox v lázních

S jarem přichází ideální čas pro regeneraci a odpočinek. Vyberte si z bohaté nabídky relaxačních pobytů v lázeňských hotelech Karlovarského kraje. Načerpejte novou energii a užíjte si úžasnou lázeňskou atmosféru, božský klid a blahodárné procedury s využitím unikátních přírodních zdrojů. Dovolena v lázních je navíc nejefektivnějším a nejpříjemnějším způsobem prevence zdraví a posílení imunity. Na výletech za poznáním magických míst využijte turistickou kartu předplacených služeb Karlovy VARY REGION CARD (www.karlovyvarecard.cz).



www.zivykraj.cz

www.laznezdravi.cz

Za jarním dobrodružstvím zamiřte na Dolní Moravu. Svě si tu najde každý

KDY JE NEJVHODNĚJŠÍ ČAS NA DALŠÍ DOBRODRUŽSTVÍ? VE CHVÍLI, KDY SE HORY PROBOUZÍ Z PODRUČÍ ZIMY A JARNÍ SLUNCE NÁS TÁHNE ZPÁTKY DO PŘÍRODY. NAPLÁNUJTE SI VÝLET PLNÝ NABITÝCH AKTIVIT, KTERÉ NEMAJÍ V ČESKU I ZA HRANICEMI OBDOBY – VYDEJTE SE NA DOLNÍ MORAVU!



Zhluboka se nadechněte a vstupte na nejdelší visutý most na světě pro pěší. **Sky Bridge 721** nabízí pohled z výšky 95 metrů do zvlněného horského údolí. Panoramatické výhledy do krajiny si užijete z netradičního bodu mezi nebem a zemí. Visutý most se nachází jen pár metrů od Stezky v oblacích a překlenuje údolí Mlýnského potoka z horského hřebenu Slamník na hřeben Chlum. Na most nastoupíte v nadmořské výšce 1125 metrů a vystoupíte ve výšce 1135 m. n. m. V létě je most jednosměrný a navazuje na něj naučná stezka Most času, která na 10 naučných panelech ukazuje historii místa, zajímavosti z fauny a flóry.

Hory v okolí Dolní Moravy nabízí tolik krásy, že je škoda prohlédnout si je jen z jednoho úhlu. Vystoupejte proto příjemnou procházkou do nadmořské výšky 1116 metrů, do níž se tyčí **Stezka v oblacích**. 55 metrů vysoká vyhlídková věž stojí v místech, v nichž se oblaka občas pokloní korunám stromů. **Bezbariérovou Stezku v oblacích** bez obtíží zdolají rodiny s kočárky i starší lidé. 710 metrů dřevěného chodníku vás dovede k visuté plošině s lanovou sítí uprostřed, díky které se otevírá nečekaný pohled pod nohy. Odvážní návštěvníci, mezi něž často patří děti, si mohou zkrátit cestu mezi jednotlivými patry skrz **rukáv** tvořený hustou sítí. Než však vystoupáte vzhůru, můžete se dozvědět spoustu zajímavostí díky informačním tabulím **naučné stezky**.



A pokud prahnete po adrenalinu a vlasech rozevlátých rychlostí, naskočte na **Mamutí horskou dráhu**, která je se svými 3 kilometry nejdelší horskou dráhou v České republice a druhou nejdelší v Evropě. Projedete se 25 zatáčkami, zažijete 360° karusel, osmičkovou smyčku a nezapomenutelná zhoupnutí a terénní vlny vám dodají energii na celé odpoledne.

Pokud si chcete protáhnout tělo a zažít něco nového, přijďte objevit místní **Trail Park**, který se letos pyšní 27 kilometry tras všech úrovní. Ať už vyrazíte s rodinou nebo sami, vždy najdete trasu, která sedne vaší pokročilosti. Jarní teploty a klidnější horské tempo vám připraví skvělé startovní podmínky. Pak už si stačí jen půjčit kolo a začít objevovat jeden z nejlepších trail parků v Česku!

Opravdový relax zažijete ve **Wellness hotelu Vista**. Rozmazlete se na masážích nebo v sauně. A na děti čekají vyhlášené animační programy.

Dolní Morava toho nabízí mnohem víc. Příroda, zážitky a nadstandardní služby tu jsou na dosah. Vyberte si to své třeba na webu Dolní Moravy www.dolnimorava.cz.





Kontakty:

**Horský resort Dolní Morava
Wellness hotel Vista**

Velká Morava 46

561 69 Dolní Morava, Králíky

E-MAIL: rezervace@dolnimorava.cz

www.dolnimorava.cz

www.hotel-dolnimorava.cz



**HORSKÝ RESORT
Dolní Morava**



Vista *****
wellness hotel

PŘEDPLATNÉ

Objednávkový kupón



Proč se rozhodnout pro předplatné?

Držíte v ruce první číslo čtrnáctého ročníku magazínu ICE.

Možná se právě rozhodujete, zda volit předplatné.

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

Odběratel

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

Jméno a příjmení:

Ulice:

Město a PSČ:

E-mail: Telefon:

Vzdělání: Věk:

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

Objednávku s případně vyplněnou složenkou pošlete na adresu:

IN publishing group s.r.o. – ICE

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav.

Platbu proveďte na účet: 2493861309/0800

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

ICE číslo 1, ročník 15.

Vydává: IN publishing group s.r.o.

Editorka: Mgr. Iva Nováková

Šéfredaktorka: Alice Kelly

Jazyková korektorka: Zuzana Holmanová

Grafické zpracování: Katka Krčíková

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

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav

Obchodní oddělení: Eva Kouřilová

Kontakt redakce: redakce@icemagazin.cz

Registrační číslo: MK ČR E 19635

www.inpg.cz

Hliníková konstrukce HARMONI
novinka ve světě altánů a pergol





du coeur

HANDMADE JEWELRY

www.ducoeur.cz | Myslíkova 9, Praha 1