

Léto 2022

www.inpg.cz

A close-up portrait of Tom Hanks, looking slightly to the left with a subtle smile. He is wearing a dark pinstriped suit jacket, a light blue shirt, and a dark tie. The background is dark.

ICE

Forrest Gump, prostě Forrest Gump

Tom Hanks



Pro lepší náladu

LOŽNICE

OBÝVÁK

KOUPELNA

KUCHYNĚ



SCAN *quilt*®



55 prodejien

www.scanquilt.cz

Me & You

damaškové povlečení



www.veba.cz

www.veba.cz

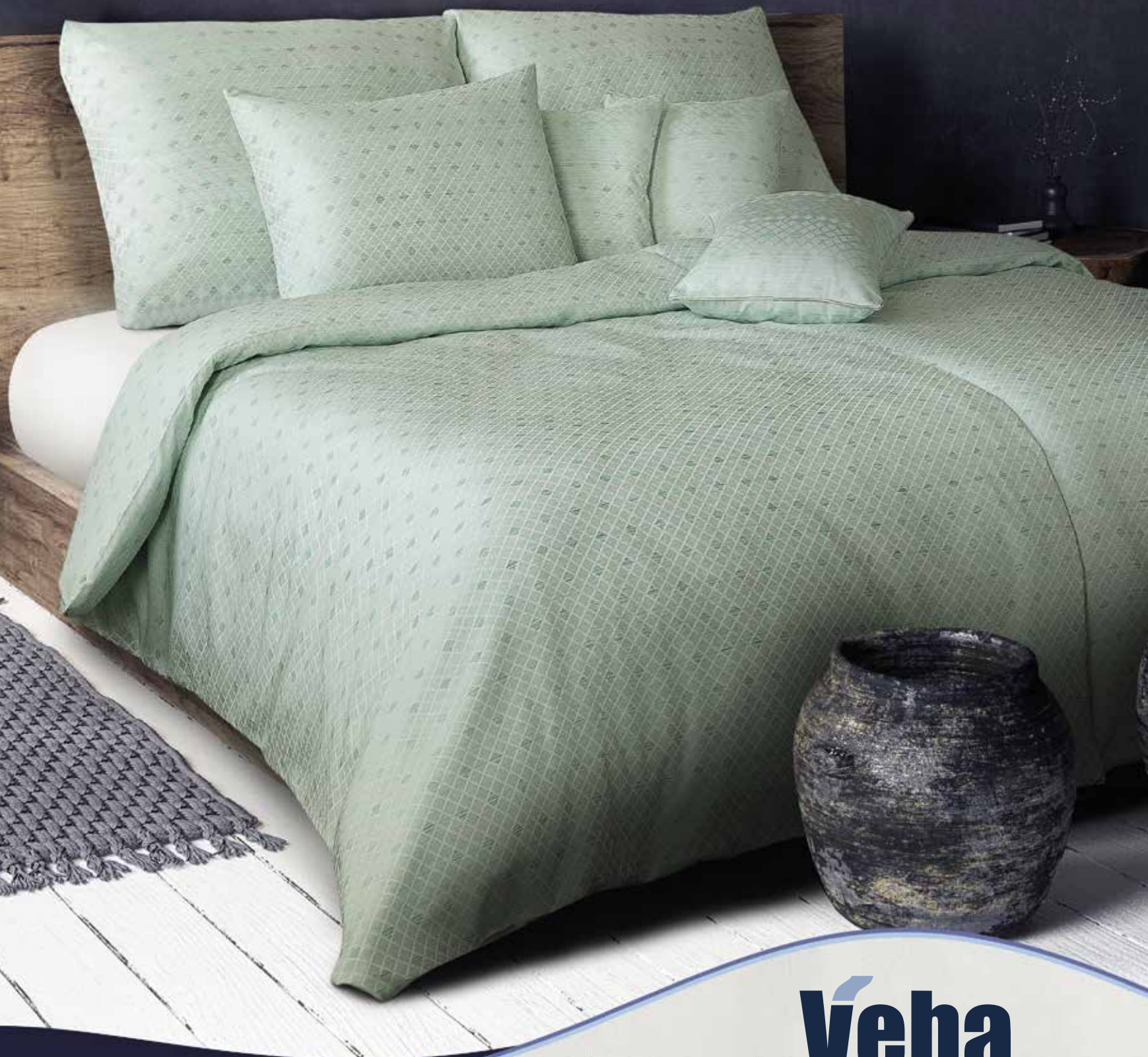
Veba

Tradiční český výrobce damaškového povlečení a bytového textilu

Navštivte naše prodejny a eshop.veba.cz

Grace Rytmus

damaškové povlečení



www.veba.cz

www.veba.cz

VeBa

Tradiční český výrobce damaškového povlečení a bytového textilu

Navštivte naše prodejny a eshop.veba.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!

LZE KOUPIŤ U DOBRÝCH
PRODEJČŮ: LIDL, GLOBUS,
ALBERT, TESCO, MAKRO,
JIP CASH&CARRY.

OFICIÁLNÍ DISTRIBUCE
PRODUKTŮ CAPITAN
BUCANERO V ČR:
ZANZIBAR S.R.O.
SIRUPY-KOKTEJLY.CZ



CAPITAN BUCANERO

COFFEE

NOVÝ KAPITÁN
VÁS ZVE NA KÁVU!

VÁŠ OBLÍBENÝ ELIXÍR
S KÁVOVOU PŘÍCHUTÍ,
KTERÁ POCHÁZÍ ZE TŘÍ
DRUHŮ ARABIC,
KONKRÉTNĚ Z ETIOPIE,
BRAZÍLIE A NIKARAGUY.

NAVŠTIVTE ESHOP
SIRUPY-KOKTEJLY.CZ

OFICIÁLNÍ DISTRIBUCE
PRODUKTŮ CAPITAN
BUCANERO V ČR:
ZANZIBAR S.R.O.
SIRUPY-KOKTEJLY.CZ





VERSACE pour femme DYLAN TURQUOISE





**Jsme hrdým dodavatelem vozů BMW
pro MFF Karlovy Vary.**



CarTec Group

OSTRAVA | LIBEREC | PRAHA | OLOMOUC | BRNO



ROLLS-ROYCE
MOTOR CARS

www.cartecgroup.com

PRECIOSA

ČESKÉ ŠPERKY PRECIOSA MAJÍ SVOU DUŠI



JEJICH PRVNÍ TVARY SE RÝSUJÍ NA SKICÁCH
DESIGNÉREK A ŽIVOT JIM VDECHUJÍ SKLÁŘI
V SEVERNÍCH ČECHÁCH. TAK VZNIKAJÍ ČESKÉ
ŠPERKY PRECIOSA.

Historie české značky Preciosa oslaví brzy ¾ století na trhu.

Od té doby se sortiment, který nabízí, měnil v designu i výrobních technologiích, ale základ zůstává stále stejný. Sklo, český křišťál Preciosa a skláři, kteří mu s láskou vdechují život.

I v dnešní době automatizace šperky Preciosa v sobě ukrývají mnoho ruční práce. V nejnovějších kolekcích (objevte na www.preciosa-eshop.com) září náhrdelníky, kterým vévodí ručně mačkané křišťálové kameny. Naši jablonečtí skláři při jejich výrobě používají technologii mačkání skla v kleštích nad kahanem, která je již po několik staletí stejná. Křišťálové kameny navíc obohacují o plátek stříbra. Každý takto vyrobený kámen je originál. Jiné šperky naopak využívají třpytivého lesku strojně broušených kamenů.



Sklářské umění předávané z generace na generaci

Šperkařská výroba má na Jablonecku staletou tradici. Místní skláři původně ze skla imitovali pravé drahokamy. Jejich sláva a umění se rychle rozšířily po Evropě a následně do celého světa. První sklářské hutě byly založeny již v roce 1548. Nepřerušovaná tradice a vášně pro sklo dala vzniknout mnoha firmám, včetně Preciosy.

Preciosa nejsou pouze šperky

Společnost, která zaměstnává přes 3000 lidí, nabízí od broušených kamenů – tzv. šatonů nebo šatonových růží přes skleněné perličky a perle, šperky, dekorace, skulptury, skleněné vinné zátky VINOLOK až po několikametrová svítidla a originální světelné instalace.

Breath of Light – Instalace Preciosa, jež se rozsvítí jedním dechem...



Křišťálová radost

V každém šperku Preciosa se skrývá kus sklářské duše. Navíc šperky a dekorace nejsou jen na ozdobu. Věnováním šperku s danou symbolikou dáte svým blízkým jasný vzkaz. Ať už jim věnujete šperk ve tvaru anděla, který je bude ochraňovat nebo třeba v podobě srdce, který jasně vyjádří vaše city i beze slov. Můžete tak sobě nebo svému okolí udělat křišťálovou radost.

Zářivé kolekce Preciosa jsou k vidění i nákupu v prodejnách OC Quadrio Spálená ulice, Praha a v Preciosa Flagshipstore, Rytiřská ulice 29, Praha 1.



NA PRECIOSA-ESHOP.COM MŮŽETE NAKOUPIT S 15% SLEVOU, POKUD POUŽIJETE KÓD ICE15.

UDĚLEJTE KŘIŠŤÁLOVOU RADOST I SOBĚ.

OSVĚŽ SE S GINEM 1689



8x
TONIC SANPELLEGRINO
JAKO DÁREK

Objednávejte na www.RUMAKOshop.cz

DOVOZ A DISTRIBUCE | VELKOOBCHOD | MALOOBCHOD | DEGUSTACE | ŠKOLENÍ
Showroom, prodejna a degustace: Lidická 313/33, Praha 5

RUMAKO

WORLD OF EXCLUSIVE SPIRITS



Ochutnejte Kubu
v každém doušku.

DOVOZ A DISTRIBUCE | VELKOOBCHOD | MALOOBCHOD | DEGUSTACE | ŠKOLENÍ

Showroom, prodejna a degustace: Lidická 313/33, Praha 5

Letní číslo magazínu Ice, které právě držíte v ruce, je plné léta, pohody a prázdnin. Voní dovolenou a svobodou, na které se celý rok všichni těšíme.

Křížem krázem republikou nás provedou naše letní výlety. Zavedou nás na Lipno a, aby toho nebylo málo, i na skok k našim sousedům do rakouských termálních lázní, kde můžete krásně relaxovat... K výletům si můžete dopřát doušek dobrého piva, které během vlahých letních večerů obzvláště chutná. K dobrému pití samozřejmě patří i dobré jídlo a o tom si popovídáme v článku Letní gurmánský speciál.

Hledáte místo, kde se můžete cítit v pohodě a v bezpečí? A co byste řekli na to, kdyby tím místem byl váš domov? V rubrice Zajímavé developerské projekty vám představíme místa, kde byste určitě chtěli žít.

Máte pocit, že vám život protéká mezi prsty a vy den po dni nezadržitelně stárnete? Přečtěte si náš článek Novinky ve světě plastické chirurgie a věřte, že i s časem se dá bojovat.

Blíží se doba dovolených a možná už přemítáte, kam se letos vydáte? Myslím, že na stránkách magazínu Ice najdete inspirace dost. Jen nebudeme vyrážet tentokrát do zahraničí, ale do zajímavých lázeňských resortů u nás...

Člověk se má mít rád, občas si udělat radost, ba se přímo rozmazlit.

Samozřejmě, jak je naším zvykem, nebudou chybět ani rozhovory. Těšit se můžete na povídání se scénáristkou Alicí Nellis a ze světové produkce s populárním hercem Tomem Hanksem.

Takže, příjemné rozmazlování i počteníčko.

Vaše Alice Kelly
šéfredaktorka

PHOTO





BABOR

MINIMÁLNÍ ÚSILÍ, MAXIMÁLNÍ VÝSLEDEK!

Více než 98 % žen potvrzuje viditelné výsledky po 7 dnech používání!*

+ více než 97 % přírodních ingrediencí, veganské a čisté složení**

ODBORNÁ PÉČE O PLEŤ.
VYROBENÁ V NĚMECKU.



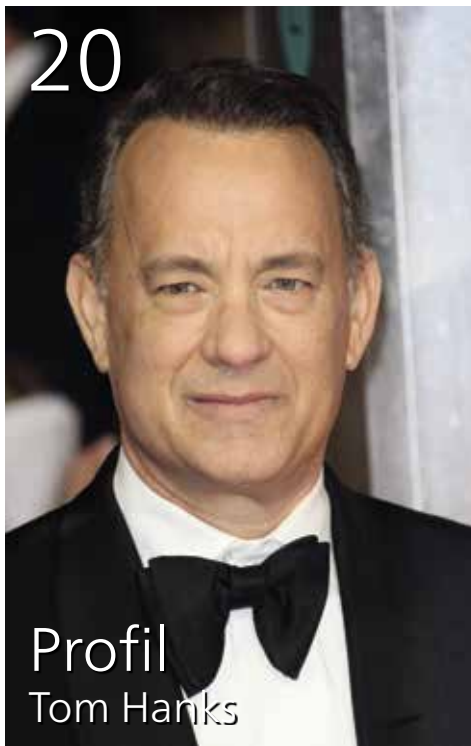
KONCENTRÁTY AMPULÍ.

Průkopník ve světě ampulí.
66 let vědeckého výzkumu. Pro všechny typy pleti.

ASK
FOR
MORE

* Hodnocení 35 žen po 7 dnech používání.

**Přírodní složení: včetně vody, vegan: bez složek živočišného původu, čisté: BEZ SILIKONŮ, PARABENŮ, PEGs, MIRKOPLASTŮ, LAKTÓZY, LEPKŮ a MINERÁLNÍCH OLEJŮ



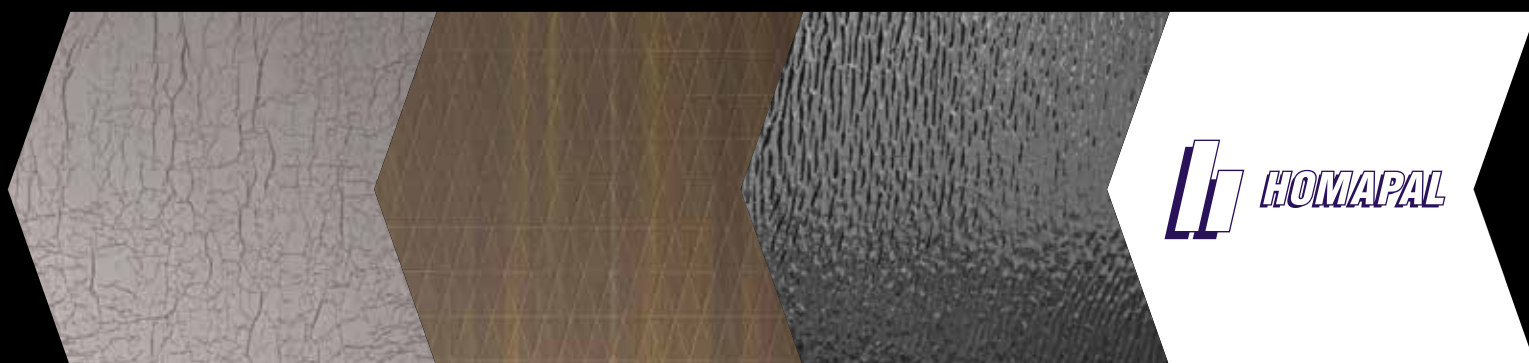
INDEX

- 20 Forrest Gump, prostě Forrest Gump – Tom Hanks
- 26 Novinky ve světě plastické chirurgie
- 36 Péče o pleť a vlasy během léta
- 50 Moderní interiér
- 62 Alice Nellis – Jít s kůží na trh chce vždy odvalu
- 70 Design, který ohromil svět
- 80 Doma a přitom venku
- 92 Bonjour, léto!
- 110 Nejen na elektřinu
- 116 Kam vyrazit v létě
- 132 Na pivo s rozumem
- 138 Letní gurmánský speciál
- 150 Co máte raději, spa, nebo wellness?

Titulní foto: Shutterstock.com



Vysoká kvalita a pestrá nabídka HPL od klasických přes speciály, jako jsou ColorCore, Plex nebo Washroom.



Dekorativní kovolamináty, magnetické kovolamináty včetně typů „SRM“ na horizontální plochy.



Široká nabídka barevně sladěných lamino desek i HPL laminátů v jedinečných odstínech a dekorech.



Kompaktní desky určené do exteriéru.

Materiály těchto značek dodává do ČR společnost DUET CZ.



www.duet.cz





FORREST GUMP, PROSTĚ FORREST GUMP – **TOM HANKS**

DNES PATŘÍ MEZI NEJVlivNĚJŠÍ HOLLYWOODSKÉ TVŮRCE, ALE VŠICHNI SI HO BUDOU PAMATOVAT JAKO FORRESTA GUMPA.



VŽDYCKY CHTĚL BÝT KOSMONAUTEM...

Tak jako někteří kluci chtějí být popeláři nebo závodníky formule 1, Tom Hanks se vždycky chtěl stát kosmonautem. Tím, jak víme, se stal aspoň na chvíli ve filmu Apollo 13.

Než se stal hercem, měl ovšem hned několik zcela obyčejných zaměstnání. Jako teenager prodával popcorn a oříšky v oaklandském Coliseu. Jednou dokonce pracoval jako hotelový poslíček. Odnosil tak kufry hned několika celebritám, mezi nimiž byla na příklad Cher, Sidney Poitier nebo Bill Withers. Nicméně hraní pro něj bylo vždycky největší láskou.

Hrát začal už ve školním divadle. Kariéru hollywoodského herce odstartoval v roce 1980 v hororu *On ví, že jsi sama*. Na Oscara byl poprvé nominován v roce 1988 za film *Velký*, ale výhru mu nakonec vynesla až *Philadelphia*...

JAK TO VŠECHNO ZAČALO...

Přišel na svět ve více než stotisícovém kalifornském městě Concord ležícím nedaleko San Francisca. Narodil se v manželství jižanského kuchaře Amose Mefforda Hankse a Angličanky Janet Marilyn Frager, která pracovala v nemocnici. Má tři sourozence: sestru Sandru, bratry Lawrence a Jimiho. V pěti letech se jeho rodiče rozvedli.

Tom spolu se sestrou Sandrou, která je spisovatelkou, a bratrem Larrym, profesorem entomologie na Univerzitě Illinois v Urbana Champaign, zůstali s otcem, zatímco bratr Jim, který je také hercem, zůstal s matkou Janet. Během dětství se Tomova rodina často stěhovala, jen do svých deseti let vystřídali téměř desítku míst. V roce 1965 se otec oženil s Frances Wong, která měla 3 děti. Během studia na Skyline High School v Oaklandu v Kalifornii hrál ve školních představeních, například v muzikálu *South Pacific*. Dále pokračoval ve studiu herectví na Chabot College a po dvou letech přešel na California State University v kalifornském hlavním městě Sacramento.

Zajímavé jistě je, že Tom nebyl pro filmaře první volbou. Prvního totiž producenti oslovili Johna Travoltu. Nicméně odmítl kvůli jinému filmu. Konkrétně kvůli tarantinovce *Pulp Fiction*. Později přiznal, že odmítnutí lituje. Dále tvůrci zvažovali, že by se jim v roli líbil Bill Murray, Chevy Chase nebo Sean Penn. Nakonec naštěstí přistála Hanksovi, který podepsal smlouvu hodinu a půl po přečtení scénáře. Také mu nebyl vyplacen jednorázový honorář, ale podepsal smlouvu na procentní podíl z hrubých příjmů filmu. To byla velmi rozumná volba vzhledem k tomu, že snímek vydělal celosvětově zhruba miliardu dolarů...

THALGO

SPA



MER DES INDES

Harmonizující rituál
inspirovaný ájurvédou
pro rovnováhu těla a mysli



Rozmazlujte se kosmetikou THALGO
Salonní kvalita & ohleduplná k přírodě

Nechte moře
umocnit
vaši krásu

[www.sensualite.cz / sk](http://www.sensualite.cz/sk)

K dostání v salonech krásy a v e-shopu Sensualité


Sensualité



Během divadelních studií se setkal s ředitelem Great Lakes Theater festivalu konaném v Clevelandu v Ohiu Vincentem Dowlingem, který mu umožnil, aby byl na festivalu stážistou. Ze stáže vzešla tříletá spolupráce, během které si vyzkoušel, jak to v divadle chodí a funguje, připravoval stage, zabrousil do tajů osvětlování, designu a mnohých dalších. Díky tomu odešel ze studií. Hanks oficiálně uvádí Great Lakes Theater Festival jako začátek své herecké kariéry. Za roli Proteuse v Shakespearově hře Dva šlechtici z Verony získal v roce 1978 cenu Cleveland Critics Circle Award pro nejlepšího herce... Ve stejném roce se Tom Hanks oženil se svou školní láskou

Samanthou Lewes. V té době měli již syna Colina a o něco později dceru Elizabeth. Přestože se v roce 1987 rozvedli, herec na svou exmanželku nezanevřel. Poté, co jí byla diagnostikována rakovina, se rozhodl, že jí zaplatí veškeré účty za lékařskou péči. Byla to ostatně matka jeho dětí. V roce 2002 však svůj boj prohrála. Tom Hanks dlouho nevydržel sám a rok po rozvodu se Samanthou se konala veselka. Tentokrát s herečkou Ritou Wilson, se kterou se seznámil v roce 1981 na natáčení dnes už zapomenutého sitcomu Bosom Buddies. Jelikož se se Samanthou rozešel až o šest let později, znamenalo to, že jí byl nevěrný? To se zřejmě nikdy nedozvíme, neboť se oba

dohodli nevytahovat během rozvodového řízení jeden na druhého žádné negativní informace.

FILMOVÉ ZAČÁTKY...

V roce 1979 se Tom Hanks stěhuje z Kalifornie do New Yorku, kde natáčí svůj filmový debut, nízkorozpočtový horor On ví, že jsi sama (rež. Armand Mastroianni, 1980) a v zápětí drama Příšery (rež. Steven Hilliard Stern, 1982), natočené podle kultovního románu Rony Jaffe. Hlavní postava v podání Toma se zaplete do hry, která je nebezpečnější, než si kdy uměl představit.

Spolu s Peterem Scolariem si zahrál v úvodním filmu k seriálu Bosom Buddies televizní stanice ABC a následně v jeho 37 epizodách. Díky úloze v tomto seriálu byl osloven režisérem Ronem Howardem, který ho obsadil do své divácky úspěšné romantické komedie Žbluňk! (1984). Hanks v roli workoholika Allena je přesvědčen, že se nemůže zamilovat. Při plavební nehodě jej však zachrání žena snů. Ve stejném roce se Hanks loučí se svobodou v komedii Pánská jízda (rež. Neal Israel, 1984), večer se však nevyvíjí úplně podle plánu budoucího ženicha.

Snímek Vůbec nic společného (rež. Garry Marshall, 1986) posouvá Hankse z výhradně komediálních rolí do rolí dramatických. Úspěšný vedoucí reklamní agentury David Basner musí dát svoji rozjetou kariéru stranou a přehodnotit přístup k životu, aby našel příčiny rozchodu svých rodičů.

Následující film s názvem Dům za všechny peníze (rež. Richard Benjamin, 1986) představí Toma Hankse jako úspěšného právníka a daňového poradce, který díky "výhodné" koupi přijde k domu, který je krásný jen tak na oko, prostě takový dům za všechny peníze.

Po ne úplně zdařilé kriminální komedii Zátah (rež. Tom Mankiewicz, 1987) následuje obrovský hit Velký (rež. Penny Marshall, 1988). Za roli 13letého Joshe Baskina, který si přál být velký a přes noc se změnil v pětatřicátníka, avšak duchem

stále třináctiletého, si vysloužil svoji první nominaci na Oscara za nejlepšího herce. Ve stejném roce se ještě objevil v roli kabaretního komika v romantické komedii Pointa (rež. David Seltzer, 1988).

NÁSTUP SKVĚLÝCH SNÍMKŮ

Od roku 1992 zaznamenává herec jeden úspěch za druhým. Ve filmu Velké vítězství (rež. Penny Marshall, 1992) se jako bývalý výborný hráč baseballu stává koučem dívčího týmu v době 2. světové války, zatímco v Samotář v Seattlu (rež. Nora Ephron, 1993) se Tom Hanks v roli architekta Sama truchlícího nad smrtí své ženy seznamuje s Annie (Meg Ryan), která jej doslova očaruje. Další Tomova postava brilantního právníka Andrewa ve filmu Philadelphia (rež. Jonathan Demme, 1993) se dotkla tématu homosexuality a diskriminace. Andrew se dává do sporu se svým zaměstnavatelem poté, co je propuštěn, když vyjde najevo, že je infikovaný virem HIV. Hanks za tuto roli získal Oscara v kategorii nejlepšího herce.

O rok později si tento úspěch zopakoval v již zmíněné tragikomedii Forrest Gump (rež. Robert Zemeckis, 1994), který je dodnes považován za jeden z nejlepších filmů všech dob. Forrest Gump je prostáček, který sice nemá vysoké IQ a musí chodit s kyčelním strojkem, ale zato má báječnou matku, která mu tvrdí, že je stejný jako ostatní, a svérázným způsobem přesvědčí ředitele, aby chlapce neposílal do zvláštní školy. Tom Hanks se stal druhým hercem v historii, který získal Oscara za nejlepšího herce dva roky po sobě. Prvním byl Spencer Tracy, jenž si sošku převzal v roce 1937 a 1938. V roce 1995 přichází také již zmíněné Apollo 13 (rež. Ron Howard), snímek inspirovaný skutečnými událostmi z 11. až 17. dubna 1970. Tom Hanks se v roli velitele letu Jima Lovella snaží udělat vše proto, aby zachránil svoji posádku poté, co se utrhla jedna nádrž z kyslíkem a poškodila druhou. Film získal devět nominací na Oscara, z nichž dvě proměnil ve zlatou sošku. Je nutné podotknout, že film se od skutečnosti

liší. Nejedná se o dokument, a tak museli autoři volit patřičný spád děje pro diváky. Postavy mluví vzrušeným hlasem, aby divákovi zprostředkovaly napětí, což se ani na palubě lodi ani v řídicím středisku ve skutečnosti nedělo.

Ve stejné době se pustil také do dabingu, když propůjčil svůj hlas postavě kovboje Woodyho v animáku z produkce Disney/Pixar Studios Příběh hraček (rež. John Lasseter, 1995).

Snímek To je náš hit! (1996), kde si Hanks zahrál roli hudebního producenta, je zároveň jeho režijním debutem. Rok 1998 začíná obrovským hitem v podobě válečného dramatu Zachraňte vojína Ryana režiséra Stevena Spielberga. Hanks v roli kapitána Millera sestaví malou jednotku a v chaosu prvních dnů po vyloštění v Normandii má najít a dopravit do bezpečí ztraceného výsadkáře v podání Matta Damona. Film je označován za jeden z nejlepších válečných snímků historie a Steven Spielberg za něj získal svého druhého Oscara za režii.

Společně s Meg Ryan ztvárnil hlavní roli v romantické komedii Lásky přes internet (rež. Nora Ephron, 1998), ve které si dva zcela odlišní lidé, znepřátelení majitelé konkurenčních knihkupectví začnou nevědomky vyměňovat zamilované emaily. V následujícím roce jej režisér Frank Darabont obsazuje do role Paula Edgecombe, dozorce ve vězení pro těžké zločince, kteří jsou posíláni na smrt, ve filmu Zelená míle. Chvilí poté si znovu stihнул dabing Woodyho v Příběhu hraček 2.

ÚSPĚCH A ZASE ÚSPĚCH...

12. června 2002 obdržel herec cenu za své úspěchy od Amerického filmového institutu, a ve svých 45 letech se tak stal nejmladším umělcem, který kdy tuto cenu obdržel.

Nominaci na Zlaté glóby si vysloužil za postavu texaského kongresmana Charlieho Wilsona v komediální satirě Soukromá válka pana Wilsona (rež. Mike Nichols, 2007).

V roce 2010 již potřetí promlouval kovboj Woody hlasem Toma Hankse v Příběhu hraček 3. Stal se prvním

animákem, který celosvětově utržil více než miliardu dolarů a stal se nejvýdělečnějším animákem všech dob. Hned nato byl výkonným producentem válečné minisérie z produkce HBO The Pacific... Výčet filmových úspěchů herce je téměř nekonečný.

Jako americký obchodník je například Hanks vyslaný do Saudské Arábie ve snímku Hologram pro krále (rež. Tom Tykwer, 2016) a ve stejném roce jako kapitán Sullenberger nouzově přistává s poškozeným letadlem na ledových vodách řeky Hudson ve filmu Sully: Zázrak na řece Hudson (rež. Clint Eastwood, 2016). Film byl natočen podle skutečné události z ledna roku 2009 a kapitán "Sully" svým činem zachránil životy 155 pasažérů na palubě letadla.

V mysteriózním thrilleru Inferno (rež. Ron Howard, 2016) se již potřetí objevil v roli symbolologa Roberta Langdona, pátrajícího po stopách, které souvisí se samotným Dantem. Po ztrátě paměti se pouští do závodu s časem ve snaze zabránit smrtícímu globálnímu spiknutí.

Roku 2017 ztvárnil vizionáře toužícího po dokonalém světě ve sci-fi thrilleru The Circle (rež. James Ponsoldt, 2017), ve kterém si zahrál po boku Emmy Watson. První Hanksova role roku 2018 je bojem ambiciózního šéfredaktora Bena Bradleeho za zveřejnění tajné vládní zprávy Pentagon Papers v životopisném thrilleru Akta Pentagon: Skrytá válka (rež. Steven Spielberg).

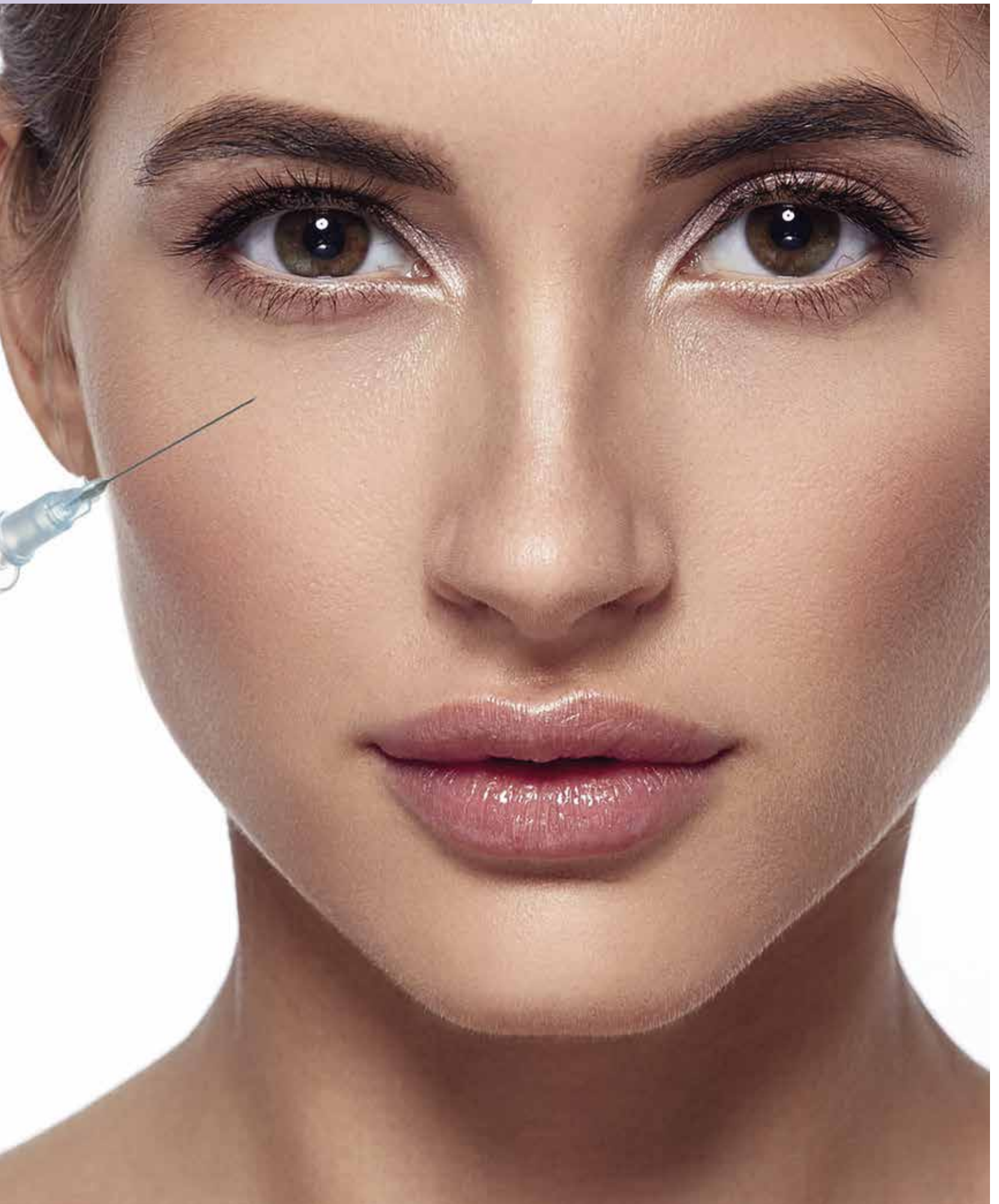
Na rok 2019 je plánován další díl Příběhu hraček, kde k vám v originálním znění bude postavička kovboje Woodyho opět promlouvat hlasem Toma Hankse. Z nejnovější produkce je to určitě životopisný film Elvis, který mapuje kariéru slavného rock'n'rollového zpěváka prezdívaného „Král“, Elvise Presleyho a jeho komplikovaný vztah s manažerem Tomem Parkerem.

Fanoušci herce také netrpělivě očekávají premiéru filmu Pinocchio, který natočil Robert Zemeckis a kde Tom Hanks hraje řezbáře Geppetta, který vyřeže loutku Pinocchia, který pak ožije...

NOVINKY VE SVĚTĚ **PLASTICKÉ CHIRURGIE A ESTETICKÉ DERMATOLOGIE**

PLASTICKÁ CHIRURGIE A ESTETICKÁ DERMATOLOGIE JSOU POJMY, O KTERÝCH ČÍM DÁL VÍCE SLÝCHÁME. MOŽNÁ I PROTO, ŽE V DNEŠNÍ DOBĚ JIŽ NEJDE O TABU, KTERÉ BY ŽENY, ALE TAKÉ MUŽI, MUSELI ZAPÍRAT. JDE O BĚŽNÉ ZÁKROKY, KTERÉ NEJENOM ŽE DOPOMÁHAJÍ KE KRÁSNĚJŠÍMU A MLADISTVĚJŠÍMU VZHLEDU, ALE TAKÉ KE ZDRAVÉMU SEBEVĚDOMÍ. PROTO, ABYSTE SE ROZHODLI NĚKTERÝ ZE ZÁKROKŮ ABSOLVOVAT, NEMUSÍTE BÝT ZROVNA „OŠKLIVKA“. NĚKTERÉ DÁMY JEN CHTĚJÍ PLNĚJŠÍ DEKOLT, PÁNY MŮŽE POTRÁPIT PLEŠ NEBO SE ROZHODNETE, ŽE VRÁSKY NUTNĚ NEMUSÍ BÝT SOUČÁSTÍ VAŠEHO OBLIČEJE. JAKÉ JSOU NEJOBLÍBENĚJŠÍ NOVINKY VE SVĚTĚ ESTETICKÝCH ZÁKROKŮ A ZDA JE VHODNÉ JE PODSTOUPIT PRÁVĚ V LETNÍM OBDOBÍ, O TOM SI POVÍME V DNEŠNÍM PŘÍSPĚVKU Z OBLASTI ZDRAVÍ A KRÁSY.







V chemickém peelingu se nejčastěji používají různé koncentrace kyseliny glykolové.

ZÁKROKY V OBLASTI KRÁSY A ESTETIKY

INJEKČNÍ LIPOLÝZA

Injekční lipolýza je neinvazivní metoda, kdy odstraňujeme tuk bez operace. Injekční lipolytická ošetření jsou ideální pro jemné doladění a tvarování těla, i když touto metodou nelze dosáhnout odstranění tukových zásob nebo deprivace na složitých místech. Ošetření je skvělé na bradu, oblast kolen, vnitřní stranu stehen nebo spodní část břicha. Výhodou lipolýzy je úspora času a ambulantní provedení. Není třeba nosit kompresní prádlo a okamžitě se vrátíte do pracovního procesu. Díky látce zvané fosfatidylcholin (lecitin = přírodní produkt) se tuk v ošetřované oblasti odbourává a přirozeně vylučuje z těla. Zárok se provádí rovnoměrným vstřikováním fosfatidylcholinu do tukové vrstvy. Lipolytické úpravy však nejsou vhodné pro silnější tukové vrstvy. Zde se doporučuje laserem asistovaná liposukce. Lipolýza se s úspěchem využívá i k ošetření obličeje, zejména k odstranění brady a tuku uloženého v dolní čelisti, například před liftingem, aby nahromaděný tuk neovlivňoval zdvih. Aplikaci je nutné opakovat do 14 dnů až 3 týdnů. Doporučuje se zvýšit příjem tekutin před a po lipolýze.

CHEMICKÝ PEELING

Účinná a osvědčená metoda na omlazení, rozjasnění, vyhlazení jemných linek, ošetření akné, odstranění pigmentových skvrn a stažení velkých pórů. Jde o velmi účinný povrchový chemický peeling, určený pro použití ve zdravotnických zařízeních. V chemickém peelingu se nejčastěji používají různé koncentrace kyseliny glykolové. Kyselina způsobí rozpuštění epidermis, tzn. oddělení povrchových vrstev kůže. Kyselinou glykolovou používají ve čtyř koncentracích (20%, 35%, 50% a 70%) pro sjednocení tónu pleti, redukcii pórů, zdrsnění a rozjasnění pleti, ochablou pleť, redukcii jemných linek a vrásek, hyperpigmentaci, suchou pleť, a dokonce i k ošetření vrásek v okolí očí. Pomocí speciálního peelingu s kyselinou citronovou docílíme sjednocení pleti, zlepšení hyperpigmentace nebo zlepšení struktury pleti náchylné k akné. Oblasti ošetření jsou: obličej, hrudník, ramena, záda, ramena, paže a krk. Chemický peeling a omlazení lze provádět nejen na obličeji, ale také na krku, dekoltu a dalších částech těla. Vzhledem k široké škále peelingu je možnost klientovi navrhnout konkrétní peeling dle jeho individuálních potřeb s přihlédnutím ke stavu jeho pleti.

Aplikace chemického peelingu

Aplikace chemického peelingu a celý peelingový proces s tím spojený trvá přibližně 30 minut. Peeling obličeje zahrnuje čištění a odmaštění pleti aplikací kyseliny glykolové (asi několik minut), následuje neutralizace a ošetření pleti. Peelingem stimulujete růst buněk a regeneraci pokožky. Ihned po ošetření chemickým peelin- gem pokožka zčervená a začne proces hojení. Pokožka má po zahojení viditelně lepší strukturu, je krásně uzavřená, hladší a hydratovaná. Pigmentace a projevy akné se postupně snižují, póry se zmenšují a barva pokožky obličeje je rovnoměrná. Doporučuje se 3–7 sezení po dobu 14 dnů až tří týdnů.

MEZOTERAPIE KYSELINOU HYARULONOVOU

Jak stárneme, kolagenová a elastinová vlákna v naší kůži ubývají. Také pobyt

” Posouváme péči
o vaše vlasy
o stupínek výš.

Lenka Kašpaříková
majitelka Clinical s.r.o.



GENETICS-LPA

*Aktivní kmenové buňky
rostlinného původu*

VLASOVÁ PÉČE

S anti-age účinkem

například v místnosti s topením a klimatizací může pokožku vysušovat a vytvářet jemné vrásky – chybí jí vlhkost. Mezoterapie je metoda, která zajišťuje omlazení pokožky obličeje, krku, ramen nebo hřbetu rukou. To je způsob, jak vyhladit vrásky a uzavřít pokožku indukci produkce kolagenu.

Proces ošetření

Na ošetřované místo se nanese anestetický krém na dobu 45 minut, poté se mikrojetličkovaním aplikuje kyselina hyaluronová. Proces mezoterapie trvá asi 20 minut. Anesteziologické ošetření není bolestivé. Mírné zarudnutí rychle ustoupí a den po ošetření můžete nosit make-up. Ošetření je možné provádět vždy, když se vaše pokožka cítí unavená, suchá a má sklony k vráskám – obvykle po pobytu v teplé místnosti nebo v klimatizovaném prostředí. Pro toto ošetření není nutná žádná speciální příprava, nicméně před tímto dermatologickým ošetřením je vhodná předešlá konzultace s lékařem.

Metoda aplikace

Jde o mezoterapii kyselinou hyaluronovou. Mezoterapie je vhodná pro všechny typy pleti, i pro velmi jemnou pleť bez rizika trvalého zbarvení. Mezoterapie je zcela bezbolestná procedura s vynikajícími výsledky. Aplikace nepoškozuje pokožku ani nezvyšuje její citlivost na UV záření. Bezprostředně po ošetření se zlepší vzhled, struktura a elasticita pokožky. Proces stárnutí se zpomaluje a začíná proces regenerace pokožky. Léčba může být také doporučena k prevenci známek stárnutí a vrásek.

VITAMÍNOVÉ INFUZE

INFUZNÍ TERAPIE S VYSOKÝM OBSAHEM VITAMÍNU C

Vitamin C posiluje obranyschopnost organismu proti stresu a vyhoření a pomáhá předcházet depresím a demenci. Má pozitivní vliv na růst tkání a hojení ran a podporuje syntézu kolagenu, který je nezbytný pro funkci a tvorbu elastinu a také pro strukturu pokožky. Účinně brání vzniku kardiovaskulárních onemocnění, příznivě působí při ateroskleróze, podporuje

zpevnění cévních stěn a správnou hodnotu krevního tlaku, příznivě působí na řízení imunitního systému, působí protizánětlivě a má protinfekční účinky, zvyšuje imunitu vůči infekcím – virům a bakteriím. Studie prokázaly velké přínosy pro mezibuněčnou vazbu, dobrý stav pokožky a svalů a vyhlazení hlubokých vrásek – vyhlazení pleti.

Proces aplikace – Vysokodávková infuzní terapie vitamínem C

Jde o vysokodávkování infuzní terapie s vitamínem C. Zavede se intravenózní kanyla, za vysoce sterilních podmínek. Během procesu jste pohodlně usazeni nebo se můžete položit. Po aplikaci si z bezpečnostních důvodů (kdyby se někomu udělalo mdlo) posedíte v čekárně a poté odcházíte domů. Doba trvání tohoto procesu je přibližně 45 minut. Pro perfektní výsledky se doporučuje absolvovat proces 3x týdně po dobu 4–6 týdnů a následně měsíční preventivní kúry.

Metoda pro vysokodávkovou infuzní terapii s vitamínem C

Provádí se aplikace intravenózní (nitrožilní) dávky vitamínu C 7,5g v roztoku Plasma-lyte. To je izotonický roztok, který je bohatý na důležité minerály: sodík, draslík, hořčík, chlorid, acetát a glukonát.

INJEKČNÍ TERAPIE – VITAMÍN B5

Vitamín B5 – Kyselina pantotenová je ve vodě rozpustný vitamín, který pomáhá štěpit tuky, sacharidy a bílkoviny za vzniku energie pro regeneraci svalů, tkání a orgánů.

Výzkum prokázal, že jeho aplikace výrazně napomáhá při hojení ran po operacích či úrazech, příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu, usnadňuje využití dalších vitamínů tělem, udržuje správný trávicí systém, příznivě působí na akné, redukuje celkové kožní poškození od akné.

- Má pozitivní vliv na hydrataci pokožky.
- Zlepšuje kvalitu a růst našich vlasů, zastavuje jejich vypadávání.
- Zlepšuje duševní zdraví a pomáhá bojovat proti depresi a stresu.
- Dokáže podporovat dlouhověkost.

Proces aplikace – Injekční terapie – vitamin B5

Při této aplikaci dostanete jednu intramuskulární injekci (do svalů), která má 250 mg/1 ml. Bezprostředně po aplikaci odcházíte domů. Doporučená léčba je 3x týdně po dobu šesti týdnů.

Metoda pro injekční terapii vitamínem B5

Dostanete jednu injekci do svalů o dávce 250mg na 1 ml obsahující vitamín B5.

OBDOBÍ ZOTAVENÍ

Vitaminové infuze se doporučují i v rámci pooperační přípravy a následné rekonvalescence u všech typů operací. K chronickému fyzickému vyčerpání nebo psychickému stresu přispívá vitamin C. Spotřeba vitamínu C je tak vysoká, že je v plazmě nedostatek, proto jej doporučujeme při únavě, dále při povolání vysoce stresujících manažerských pozicích, dělníkům, při syndromu vyhoření, také u vysoce trénovaných sportovců a manuálně pracujících osob. U vitamínu B5 jsou patrné účinky na rány a jizvy, popáleniny, chronický únavový syndrom, vypadávání vlasů, zlepšení kožního stavu, stres, psychické vyčerpání, a v některých případech také na alergie.

Intervence, které lze provádět souběžně

Vitaminové infuze se doporučují před všemi typy zákroků ke snížení stresu a podpoře hojení ran po operaci.

PLASTICKÁ CHIRURGIE

PLASTIKA BŘICHA

Opravte nepříznivé změny kontur břicha a odstraňte přebytečnou ochablou kůži nebo jen zpevněte kůži břicha. To vše můžete mít, pokud podstoupíte plastiku břicha. V rámci této operace lze také zpevnit a upravit (oddělit) uvolněné břišní svaly, tedy diastázu. Plastika břicha celkově zlepšuje tělesnou harmonii a sebevědomí každého pacienta. Provádí se celá škála abdominoplastických zákroků dle anatomie klienta a rozsahu



KOLAUDAČNÍ, SVATEBNÍ, NEBO DÁREK K NAROZENINÁM? ZAPŮSOBTE NA SMYSLY!

*Z*e všech našich smyslů má čich největší vliv na vrytí zážitků a emocí do paměti na nejdelší dobu. Díky vůním víme i po letech opět procítit ty samé emoce, které jsme prožívali při prvním kontaktu, a téměř tak živě, jako tehdy. Čich má magickou moc oživit emoce silnější než kterýkoli jiný smysl, dokonce zrak či sluch, protože čichové receptory jsou přímo napojeny na část mozku zodpovědnou za paměť a emoce.



Křišťálová svíčka se jménem obdarovaného nebo novomanželů a datem svatby zanechá trvalý dojem s nádechem luxusu.

Zadejte kód **ICE2022** a k objednávce obdržíte **GRÁTIS** discovery trio parfémů LUMINIA.

Svíčky LUMINIA jsou vyrobeny ze 100% přírodních vosků a nádherně voní vzácnými esencemi a exotickým kořením. Díky svému složení jsou vhodné i pro alergiky a rodiny s dětmi. S unikátním třpitivým voskem, připomínajícím čerstvě napadaný sníh, v ručně foukaném Bohemia Crystal tvorí nádherný nadčasový interiérový doplněk. Pod značkou LUMINIA naleznete i originální parfémy z esenciálních olejů a křišťálové interiérové difuzéry, které provoní Váš domov až na neuvěřitelných 18 měsíců.



Pokud darujete dominantní vonnou svíčku, voňavý difuzér, či nový parfém při tak speciálním eventu jako je svatba či nový domov, tato vůně bude už navždy jejím majitelům připomínat emoce lásky, štěstí, radosti a vzrušení prožívané v těchto krásných okamžicích.

problémové partie.



SILHOUETTE LIFT NEBOLI VYPNUTÍ OBLIČEJE NEVIDITELNÝMI NITĚMI

Příkladem současného trendu je minimálně invazivní operace obličeje známá jako Silhouette. Proces lze zjednodušeně popsat tak, že lékaři spojí obličej zevnitř neviditelnými nitěmi, za které tahají a tím pacientovu kůži prudce vypínají. Lékaři jednoduše udělají dva krátké chirurgické řezy do vlasů a jednoduchou injekční aplikací zavedou speciální nitky do podkoží. Odpadá tak rozsáhlé odpojování kůže a podkoží jako u klasického faceliftu, a nehrozí tak rozsáhlé otlaky, zhoršená cirkulace kůže nebo zhoršená inervace mimických svalů. Je zde také hladší a rychlejší proces hojení po zákroku. Na rozdíl od faceliftu, kdy hojení trvá až dva týdny, zde se můžete velmi rychle navrátit do normálního života.



Typy abdominoplastiky:

- Abdominoplastika
- Abdominoplastika
- Lipoplastika břicha

Operační proces a výsledky

Operace většinou trvá 2–3 hodiny a provádí se v celkové anestezii. Následná hospitalizace pak trvá 2–3 dny v závislosti na rozsahu operačního výkonu.

Tento postup spočívá v posílení rozestoupených břišních svalů (diastáze), jejich sešitím a odstraněním přebytečné kůže z břicha. Řez je veden v úrovni podbříšku nad pubickým ochlupením, čímž je zajištěna „neviditelnost“ jizvy. Řez nepoškozuje sval, nýbrž kůži a podkoží. Přebytečná kůže s podkožním tukem se oddělí a odstraní z břišní stěny, obstříhne se pupík a kůže se stáhne, aby zůstala napnutá. Vzniklá horizontální břišní plastická jizva se pak skrývá pod spodním břichem, pod spodním prádlem. Vzhled a velikost této jizvy po operaci břicha závisí na fyzické zdatnosti klienta. Pokud břicho nemá dostatek volné kůže, nebo je naopak hodně přebytečné kůže, a tuku uprostřed břicha kolem pupku, pak je nutné zvolit řez, který první horizontální jizvu udrží nízko na spodním břichu a druhý, svislý, a následně ho nasměrovat svisle. U některých klientů jsou kožní řasy nejen na podbříšku, ale i v oblasti boků. Také toto se dá vyřešit jedinou plastikou břicha.

ZÁKROKY PLASTICKÉ CHIRURGIE A SLUNÍČKO. ANO NEBO NE?

Sezónnost se nevyhnula ani oboru plastické chirurgie. Lékaři preferují chladnější měsíce, během kterých pacienti lépe snášejí období rekonvalescence. Nabídka plastické chirurgie se naopak v průběhu roku příliš nemění a odborníci nechají pacienty, aby se sami rozhodli, kdy plastickou operaci podstoupí. V létě si můžete nechat udělat například plastiku břicha nebo zvětšení prsou silikonovými implantáty. Pokud vám však nevadí, že budete muset pár týdnů nosit speciální spodní prádlo nebo dodržovat zákaz koupání na koupalištích, v přírodních koupalištích a v moři. Léto nemusí mít nepříznivý vliv na léčbu ani po operaci, ale v teplejších dnech se více potíte, což má tendenci vést k zánětům a otokům kůže, stejně jako k infekcím a zánětům měkkých tkání. Ale není to pravidlem. Na druhou stranu někteří pacienti toto období vyhledávají a dopřávají si o prázdninách některou z kosmetických procedur v klidu a diskrétně.

PROČ SI NECHAT ZÁKROK NA CHLADNĚJŠÍ MĚSÍCE?

Zásady pooperační péče se s příchodem léta nezmění. Stále je nutné dbát pokynů lékaře, což například v případě zmíněné plastiky břicha či zvětšení prsou znamená nošení kompresního prádla a vyhýbání se koupání. Jak budete snášet rehabilitační období, to se však může změnit právě vlivem ročního období. Navíc se zvýší požadavky na ochranu před sluncem. Aby se zabránilo nežádoucí pigmentaci, je nutná dlouhodobá ochrana jizev. Pro překrytí jizev a ochranu pokožky celého těla doporučujeme používat opalovací krém s dostatečně vysokým UV faktorem. Po sérii procedur se musíte vyvarovat i zvýšené fyzické námaze, která je v létě trochu více zvýšená (výlety, dovolená a pěší turistika, cyklistika a jiné aktivity). Kromě plavání musíte omezit například bruslení nebo jízdu na kole, míčové hry a další skupinové i individuální sporty. Rozhodnutí je tedy na každém, kdy chce plastický zákrok podstoupit.



Plastická chirurgie & estetická gynekologie

V-CLINIC představuje spojení toho nejlepšího z oboru plastické chirurgie, estetické chirurgie a estetické gynekologie. Nabízíme celou řadu zákroků a některé z nich nenajdete nikde jinde.





PŘED



PO



INFINITE BEAUTY

Salon věčné krásy v Praze

HUSITSKÁ 46, 130 00 PRAHA 3-ŽIŽKOV

IB Studio, v hlavní roli krása!

Každá z nás se ráda cítí krásná a sebejistá, ne všechny jsme ale dostaly do vínku plné rty, husté a perfektně tvarované obočí či bezchybnou pleť. Právě proto je tu pro vás v IB Studio.

Toužíte po dokonalém a upraveném obočí? Jste milovnicí rtěnek, ale unavuje vás neustálá nutnost ji během dne upravovat? Učarovaly vám oční linky? Zapomeňte na dlouhé minuty strávené před zrcadlem, krásná a "nalíčená" se již můžete probudit! V IB studiu nabízíme svým klientkám celou škálu technik permanentního make-upu a kosmetických služeb.

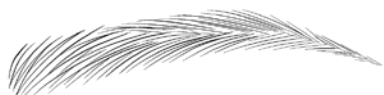
Právě permanentní make-up je trendem posledních let a současně naší velkou vášní. Microblading, powder brows, mikropigmentace rtů i permanentní oční linky u nás nejsou žádný problém. Díky letitým zkušenostem a individuálnímu přístupu dokážeme přirozeně konturovat váš obličej, zvýraznit přednosti a potlačit případné nedokonalosti. V péči našeho odborného týmu se budete cítit jako v bavlnce a ušetříme vám drahocenný čas!

Pamatujte, že i malá změna může udělat velký rozdíl!

Váš IB studio tým

DRUHY PERMANENTNÍHO OBOČÍ

NAŠE SLUŽBY



MICROBLADING

01

Nejpoužívanější technika permanentního obočí. Jedná se o přirozený výsledek obočí formou ručního vykreslování jednotlivých vlásků (vláskování), které nahrazují reálné chloupky.



COMBINATION

02

Kombinace techniky microblading a shading. Mezi chloupky poté aplikujeme mikrotečky, které vytvoří jemný stín a obočí tak vypadá hustější a objemnější.



BLADESHADE

03

Kombinace vláskování a výrazného stínování vám zajistí přirozeně vypadající husté obočí. Zvýrazní tak vaše oči a pomůže definovat rysy tváře.



MICROSHADING

04

Tužková metoda neboli metoda stínování. Tato možnost je pro ty, které si obočí pravidelně dokreslují tužkou a stíny na obočí. Barva se aplikuje mezi chloupky, díky čemuž obočí vypadá plnější a výraznější.



HAIRSTROKES

05

Kombinovaná technika hyperrealistického efektu chloupků a stínování, které se tvoří strojkem s mikrojehlíčkou. Procedura vytvoří bezbolestní a krásnou imitaci chloupků.



PÉČE O VLASY A PLEŤ BĚHEM LÉTA

KAŽDÁ ŽENA TOUŽÍ PO KRÁSNÉ PLETI A LESKLÉ HUSTÉ HŘÍVĚ. KAŽDÝ MUŽ SI PŘEJE, ABY HO VYPADÁVÁNÍ VLASŮ POSTIHLO CO NEJPOZDĚJI A PLEŤ NEBYLA AKNÓZNÍ. NA KAŽDÉ ROČNÍ OBDOBÍ SE VŠAK HODÍ TROŠKU ODLIŠNÁ PÉČE. V LÉTĚ POKOŽKA TRPÍ, JELIKOŽ JE VYSTAVENA SLUNCÍ A HORKU. VLASY ČASTĚJI NAMÁČÍME, NAPŘÍKLAD V BAZÉNU PLNÉM CHLÓRU. TÍM PÁDEM JSOU VYSUŠENÉ A ZAČNOU SE LÁMAT. POJĎME SE SPOLEČNĚ PŘIPRAVIT NA LÉTO, ABYCHOM VYPADALI STÁLE KRÁSNĚ A SPOKOJENĚ.



PÉČE O PLEŤ

Denní starostlivost je nutná

To, že namazat se jednou za měsíc nějakým krémem nám nepomůže, je nejspíš jasné. Péče o pleť by měla být na denním pořádku. Všechny typy pleti potřebují denní péči. Pojďme se nejdříve ale podívat na to, jaké typy pleti rozlišujeme a jak určit, jakou pleť máme. Od toho pak můžeme zvolit správné produkty pro starostlivost o pleť. Každá jsme jiná, stejně tak i naše pleť. Rozlišujeme čtyři základní typy pleti – normální, mastnou, suchou a smíšenou.

NA TYPU PLETI ZÁLEŽÍ

Normální pleť

Normální pleť není nikterak problematická, netrpí na akné či rozšířené póry, je dobře prokrvený a hladká. Většinou ji poznáte i dle zdravé narůžovělé barvy. Ženy s tímto typem pleti považujeme za ty „šťastnější“. Není

potřeba používat speciální přípravky, ale každodenní čištění pleti a ochrana denním a nočním krémem je na místě. Občasně si můžete dopřát také peeling. I normální typ pleti stárne a tvoří se vrásky. Navíc, pokud bychom pleť nečistili, pak se póry mohou zanést, což má za následek akné.

Mastná pleť

Mastná pleť se vyznačuje tím, že na tvářích je spíše suchá, což nás může mást. Projevuje se především v T-zóně (čelo, nos brada), kdy se nám například leskne čelo. Není vyloučeno, že se může objevit akné, které postihuje také například záda, dekolt nebo paže. Je potřeba se o pleť starat speciálními přípravky na mastnou pleť a nejlépe navštěvovat také kosmetický salon. Zde vyčistí póry, kde se vyskytují komedony (černé tečky). Rozšířené póry jsou pro tuto pleť typickým projevem. Ačkoliv si můžete myslet, že peeling vám pomůže, v tomto případě se mu vyhýbejte. Peeling podporuje

L'INTERDIT GIVENCHY



BESTSELLER



tvorbu kožního mazu. Lidé s mastnou pleťí však většinou nemají tolik vrásek.

Suchá pleť

Důvodem suché pleti je nepřítomnost lipidů, které zajišťují vlhkost a ochranu. Suchá pleť je hrubší na dotek, mohou se tvořit šupinky, kůže je napjatá a může docházet také ke svědění. Tento typ pleti má také podstatně méně kožního mazu, než je tomu v případě normální pleti. Tento typ pleti se dále z hlediska kosmetických přípravků rozlišuje na: suchou pokožku, velmi suchou a extrémně suchou pokožku. Poslední dvě kategorie trpí právě na šupinatost, odlupující se kůži a svědění. Nejedná se jen o obličej, ale o celé tělo. Může dojít až k praskání pokožky, což je bolestivé. Je potřeba používat speciální hydratační přípravky a o pokožku se denně starat.

Smíšená pleť

U smíšené pleti je v T-zóně pleť spíše mastná s rozšířenými póry a akné

a zbytek obličeje je suchý. Smíšená pleť je tedy svými projevy podobná mastné pleti a má ji většina světové populace. Problém je, jak se o smíšenou pleť starat. Jelikož T-zóna je výraznou plochou obličeje, většina lidí volí přípravky na mastnou pleť. To je však špatně. Je potřeba používat produkty na smíšenou pleť, protože ty nepřemašťují a zároveň hydratují tam, kde je to potřeba. Také si neumývejte obličej ani teplou, ani studenou vodou. Obě dvě teploty na pleť působí a mohou jí uškodit.

TONIKA, SÉRA, FLUIDY – CO VLASTNĚ POTŘEBUJEME?

Tonikum je něco, co byste měli používat, i když třeba nepoužíváte make-up. Tento adstringentní přípravek odstraňuje, které se do pórů dostávají také z ovzduší. Zároveň umí stahovat póry a sjednocovat texturu pleti. Tonikum vyrovnává hladinu pH. Určitě byste ho měli použít večer po odlíčení a koupe-li, ale také ráno. To z toho důvodu, že

v peřinách žije mnoho roztočů, i když je často pereme a jsou to lapače prachu a nečistot. Pokožku tedy znovu vyčistěte také po probuzení.

Pokud si chcete dopřát koncentrovanější přípravek, pak bude správnou volbou pleťové sérum. To je obvykle dražší, protože je účinnější a výsledky se dostaví v kratší době. Séra obsahují kvalitní vitamíny, ale také anti-age látky proti vráskám, a umí si poradit také s aknézní pleťí. Existuje široká škála produktů tohoto typu, avšak každé sérum je jiné svým složením a konzistencí. Je tedy vhodné se poradit se svou kosmetičkou, co by doporučila právě na vaši pleť. Výhodou je, že i když se jedná o dražší produkt, má sérum poměrně hustou konzistenci. Stačí ho tak opravdu kapička a balení vám vydrží poměrně dlouho.

Možná jste slyšeli také o fluidech, které svou konzistencí připomínají právě séra. Výhodou je, že se rychle vstřebávají do pleti. Jsou vhodné také pro mastnou pleť. Ne všechna séra obsahují olej, ale některá ano. Fluidy jsou vždy bez olejíčků, a pleť tak nebudete zatěžovat. Efekt fluidů se dostavuje poměrně v krátkém časovém úseku od první aplikace, jelikož obsahují vyšší koncentraci účinných látek.

DENNÍ KRÉM

Základem úspěchu při výběru správného denního krému je znalost typu naší pleti. Je to z toho důvodu, že každá pleť potřebuje jiný druh krému. Všeobecně však platí, že by denní krém měl obsahovat následující složky – antioxidanty, lipidy, vitamín B5, glycerol, kofein a přírodní oleje. Všeobecně platí, že v létě budeme vybírat spíše lehčí krémy, aby pleť dýchala. Hutný krém v 35°C pokožce spíše škodí. Poslouží tedy krémy na vodní bázi. V zimě si naopak můžete pořídit krém hutnější konzistence. Měl by obsahovat oleje, které si v tomto období mohou dovolit také lidé s mastnou pleťí. Na normální pleť nemusíte nutně používat speciální krémy. Lze si tak pořídit v podstatě i levnější denní krém, který

IUVENIO



OMLAZENÍ PLETI VE VAŠÍ REŽII

V hlavní roli NANOVlákenné sérum

Českou hi-tech péči o pleť zakoupíte na www.iuvenio.com

nás chrání před UV zářením. U mastné pleti je jasné, že se musíme vyhnout produktům, které obsahují příliš olejů. Vhodnější jsou emulze, aby pleť dýchala. Použít lze také sérum nebo neolejovité fluidy. Máte-li pleť suchou, pak si poříďte hydratační krém nebo gel s jemným složením. Suchá pokožka umí být velice citlivá. Pravidlem je, že čím sušší pleť máte, tím mastnější by krém měl být. No a nakonec u smíšené pleti je doporučováno, abyste suchou oblast tváří hydratovali a mastnou T-zónu vysušovali. Existují speciální krémy na smíšenou pleť, které reagují na její povahu. Můžete ale používat také dva různé přípravky – tedy na mastnou i na suchou pleť.

Aktivní složky denních krémů

Antioxidanty

Antioxidanty chrání naši pokožky před toxinami z ovzduší, prachem a bakteriemi, ale také před kouřem a UV zářením, které s námi je celoročně, nejen v létě. Mezi ty nejvýznamnější patří vitamin C a vitamin E. Pokud si je chcete dopřát vnitřní výživou, pak konzumujte červené papriky, citrusové plody – hlavně pomeranče a grep. Pomáhá také nápoj v podobě zeleného čaje.

Kofein

Kofein není jen dobrá káva, ale také látka, která působí protizánětlivě, a tedy také na akné a pleť. Kromě toho má skvělý vliv na odstranění kožních skvrn.

Vitamin B5

Jedná se o vitamín, který dokáže hydratovat pleť, a je tedy nutný zejména pro suchý typ pleti. Navíc zlepšuje pružnost pleti a prokrvenost.

Denní krémy mají lehkou konzistenci, jsou rychle vstřebatelné, hydratují, chrání nás před UV zářením a škodlivinami z ovzduší, noční krémy mají jinou funkci regenerační, obnovují ochranný film pleti, vyživují pleť a jsou hutnější konzistence.

Lipidy

Tuky jsou přirozenou součástí lidského těla, například cholesterol nebo kyselina linolová. Jsou vhodné pro suchou pleť, protože hydratují, udržují pevnost a pružnost pleti. Naleznete je například v jojobovém či avokádovém oleji.

Glycerol

Pokud máte zájem o svěží, mladistvou a hladkou pleť, určitě dbejte na to, aby vámi vybraný přípravek obsahoval glycerol. Ten navíc pohlcuje také vlhkost. Tato složka je aktivně zastoupena zejména u krémů pro zralou pleť.

NOČNÍ KRÉM

Zatímco denní krémy mají lehkou konzistenci, jsou rychle vstřebatelné, hydratují, chrání nás před UV zářením a škodlivinami z ovzduší, noční krémy mají jinou funkci. Jejich funkce je spíše regenerační, obnovují ochranný film pleti, vyživují pleť a jsou hutnější konzistence. Mnoho žen používá jeden krém na den i noc, nebo jen denní krém. Zde vidíte hned několik důvodů, proč je noční krém důležitý. Pokud ho tedy ještě nemáte, určitě si ho poříďte. Navíc tak zpomalíte proces tvorby vrásek, který je nevyhnutelný pro každého z nás. Noční krém tedy mohou používat i mladé slečny a dívky, nejen zralé ženy. Určitě nenanášejte noční krém na pleť ráno, ale používejte ho v čase, který je pro něj určen. Mohlo by dojít k mylné představě, že pleť tak bude regenerovat i přes den. Jenže tím riskujete mastný vzhled pleti a navíc, denní krém obsahuje složky, které nás chrání před sluníčkem (a to

KRÉMY JAK JDE ČAS

Stárneme všichni, tomu se prostě nelze vyhnout. Lze však zachovávat mladistvý vzhled, a to díky pevné, pružné a zdravé pokožce. První krémy na vrásky se objevují okolo 25. roku, kdy je opravdu ten nejlepší čas začít je používat. Častokrát se setkáte s názorem, že to není nutné. Avšak právě kolem 25 let se nám přestává tvořit přirozený kolagen v těle, který má velký vliv na stav kůže, tedy i na tvorbu vrásek. Ke krému tak můžete dokoupit zrovna i kolagenový nápoj nebo tabletky, protože pokožku je potřeba vyživovat také zevnitř. Krémy jsou většinou označeny nápisem „anti-aging“ nebo „anti-wrinkle“ a nesou na sobě čísla typu 30+, 40+, 50+. Tato čísla označují věk, ale jde jen o orientační pomůcky. V podstatě to poukazuje na to, jak silné a účinné je složení krému, protože s věkem se vrásky prohlubují a potřebují silnější péči. Pokud vás netrápí vrásky, ale spíše povadlou kůží, pružnost a pevnost pokožky, pak se zaměřte na krémy s názvy „lifting“ nebo „firming“.

Pryč se starou linií hubněte s osobním výživovým poradcem



JÍDELNÍČEK
na míru

Jo-Jo?
NE-NE!

www.spolukiladolu.cz

THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan®



Kyselina
hyaluronová
zajišťuje
pevnost
pojivové
tkáně
a strukturu
pleti.

i v zimě). Noční krém nanášíme na odlíčenou a vyčištěnou pleť. Přesně tak, aby mohl proniknout hluboko do pleti.

MAKE-UP, CC KRÉM NEBO BB KRÉM?

Pokud patříte mezi ženy, které trpí nedokonalostmi pleti a používají make-up pro sjednocení, pak vás určitě bude zajímat, na co je make-up vlastně dobrý. Na trhu se totiž před pár lety objevily také BB a CC krémy, které působí na pokožku odlišně, avšak z hlediska krásy zastoupí efekt make-upu. Pokud se nelíčíte vůbec, pak pamatujte alespoň na denní krém, protože tyto produkty obsahují SPF faktor chránící pleť před UV zářením, a patří tak také do sekce „péče o pleť“. Dokonce některé kosmetičky doporučují se alespoň lehce líčit, právě pro složky v těchto produktech obsažené. Co je tedy co?

Make-up

Pokud máte opravdu problematickou nebo aknézní pleť, pak oceníte trochu hutnější produkt, tedy make-up. Ten zakryje i velké nedostatky pleti a krásně

ji sjednotí. Konzistence výrobku je spíše krémová. Pokud použijete bázi pod make-up, pak s vámi může zůstat až po dobu 16 hodin. Není nikterak potřeba používat korektor, jelikož make-up je opravdu super krycí produkt.

BB krém

U BB krému se můžete těšit na sjednocení pleti, v případě menších odlišností. Máte-li však pleť aknézní, bude potřeba použít korektor. BB krém není tak hustý jako make-up a nemá tak velké krycí schopnosti. U BB krémů neexistuje taková škála odstínů, jako u make-upu. To je však proto, že BB krém se přizpůsobuje vždy vícero tónům pleti. Pro naši pleť je ale výhodnější, protože jeho používáním zároveň zabraňujete stárnutí pleti, hydratujete ji a chráníte před UV zářením. Lepší BB krém mohou obsahovat také antioxidanty a kyselinu hyaluronovou.

CC krém

CC krém je přípravek, který je vhodný pro lidi trpící zarudnutím pleti. Pomůže také v případě pigmentových skvrn, a to i těch tmavých. CC krém je totiž určen

zejména pro sjednocení pleti a zamaskování barevných odlišností. Výhodou tohoto přípravku je, že častokrát obsahuje aktivní látky, které vypnou pleť, dodají jí mladiství vzhled a rozjasní ji, pokud je unavená. Krém je bílé barvy a přizpůsobí se tónu pleti.

DVA POMOCNÍCI, KTERÉ JE TŘEBA ZNÁT

Pojďme se spolu jen ve zkratce podívat na hlavní dva zástupce, které jsou pro stav naší pleti důležité. Navíc to nejsou pojmy, které byste dnes měli slyšet poprvé. S kolagenem či kyselinou hyaluronovou se setkala snad každá žena. Určitě vám o nich povídala také vaše kosmetička. Je tedy dobré vědět, proč jsou to tak skvělí pomocníci v péči o pleť.

Kyselina hyaluronová

Jedná se o oblíbenou složku v boji proti vráskám. Zajišťuje pevnost pojivové tkáně a strukturu pleti díky své schopnosti vázat na sebe velké množství vody. Kromě toho, že eliminuje vrásky a vypíná pleť, je také vhodná na akné a problematickou pokožku.

Inca Collagen®

Mořský kolagen | Doplněk stravy | 100% čistý bez přísad

KOLAGEN OVĚŘENÝ ZÁKAZNÍKY, KTERÝ OPRAVDU POMÁHÁ

- 100% mořský kolagen nemaskovaný sladidly ani ochucovadly
- Prokazatelně bioaktivní (živý) kolagen z ověřených zdrojů
- Zpracován šetnou metodou hydrolyzy
 - 3000mg v denní dávce, které tělo dokáže efektivně využít
 - Výrobek s certifikáty ISO
 - Samostatně balená denní dávka pro zachování účinků živého kolagenu
 - Snadno rozpustný ve vodě s výbornou vstřebatelností
- Vitamin C jako dárek ke každému balení kolagenu



www.incacollagen.cz



Dokáže pleť hydratovat a uzdravit, aniž by ji zbytečně mastila. Přípravky s kyselinou hyaluronovou patří k těm dražším, stejně jako druhý pomocník kolagen.

Kolagen

Jak již bylo zmíněno u krémů podle věku, kolagen se přirozeně nachází v našem těle. Bohužel okolo 25. roku života se jeho zásoba velmi ztenčuje. Protože kolagen působí na naši kůži, může jeho nedostatek způsobit, že pleť bude uvadat, nebude dostatečně hydratovaná a pružná. Pokožka může být naopak suchá, křehká a hrozí také rychlejší vznik vrásek, jelikož mazové žlázy ztrácí na schopnosti produkce ochranného filmu. Kolagen navíc dokáže nejen regenerovat pleť, ale také uzdravit akné. Existuje mnoho krémů s kolagenem, pamatujte však, že tady je nutná vnitřní výživa, aby vše

fungovalo zevnitř. Kolagen si můžete pořídit jako nápoj nebo doplněk stravy v tabletkách. Také se skrývá v želatině, aspiku nebo třeba tlačenec. V kosmetice se častokrát vyžívá kolagen z rybích kůží. V dnešní době existuje také uměle vytvořený kolagen pro vegetariány a vegany. Jistě ale nešlápnete vedle, pokud zvolíte stoprocentně účinný živý kolagen.

PÉČE O VLASY

OCHRANA VLASŮ PŘED SLUNCEM

V létě netrpí jen naše pokožka těla, ale také vlasy a pokožka hlavy. Může dojít k tvorbě lupů, zhoršit se stav onemocnění lupénkou nebo se jen vlasy budou extrémně vysušovat, a tím pádem i lámat. Vlasy trpí také namáčením v různých vodách. Jednou jdete k jezeru, pak se koupete ve slané vodě

u moře a nakonec navštívíte koupaliště plné chlóru. Kromě toho je také častěji musíte sušit fénem. Po tomto procesu, a z vod, na které nejsou vlasy zvyklé, je naše hříva celá neposedná, takže nakonec použijete také žehličku. Všechno výše zmíněné je obrovské zatížení pro naše vlasy.

Před pobytem na slunci – do vlasů je vhodné vetřít olejíček, použít vlasový sprej nebo stylingový přípravek. Během pobytu na slunci – pokud budete na slunci pobývat celý den, opakujte aplikaci oleje či spreje i v průběhu dne, aby nedocházelo k poškození vlasu. Po slunění – pokud jste vlasy namáčeli, je vhodné si je večer umýt šamponem, použít balzám či kondicionér a důsledně je opláchnout. Poté do vlasů nastříkejte vlasové mléko. Můžete použít také olejíček na konečky nebo vlasový sprej. Používáte-li fén, pak jsou vhodné stylingové spreje.

Nudíte se ve vztahu?

Změníme to!

Zábavné chvíle
s hračkami, které oživí
každý vztah.

Tvé hračkářství pro dospělé
erosstar.cz



Toužíte po
dokonalém opálení?

VSAĎTE NA ORANŽOVOU!

Ne barvu, ale řadu přípravků na opalování značky Institut Esthederm. Celá její sluneční péče je navržena tak, aby umožnila dosáhnout krásného, rovnoměrného a zdravého opálení každému typu pleti díky **trojitě ochraně**:



Patentová technologie **Global Cellular Protection „UV ochrana v buňce“** posiluje vlastní přirozenou schopnost buněk pleti chránit se před negativními vlivy slunce, a tím zabraňuje: spálení, předčasnému stárnutí a změně DNA.



Patentová technologie **Adaptasun „přirozený sluneční filtr“** podporuje tvorbu přirozeného pigmentu melaninu, pleť se opálí rychleji, intenzivněji, rovnoměrněji a opálení vydrží déle.



Vnější ochrana s minerálními, chemickými a přírodními filtry chránícími do míry potřebné pro daný typ pokožky.



Abyste už z prvních slunečních paprsků dokázali vytěžit maximum, použijte unikátní sprej na tvář a tělo **Bronze Impuls**, který nastartuje rychlejší a trvalejší opálení, a pokožku celkově na opalování připraví.

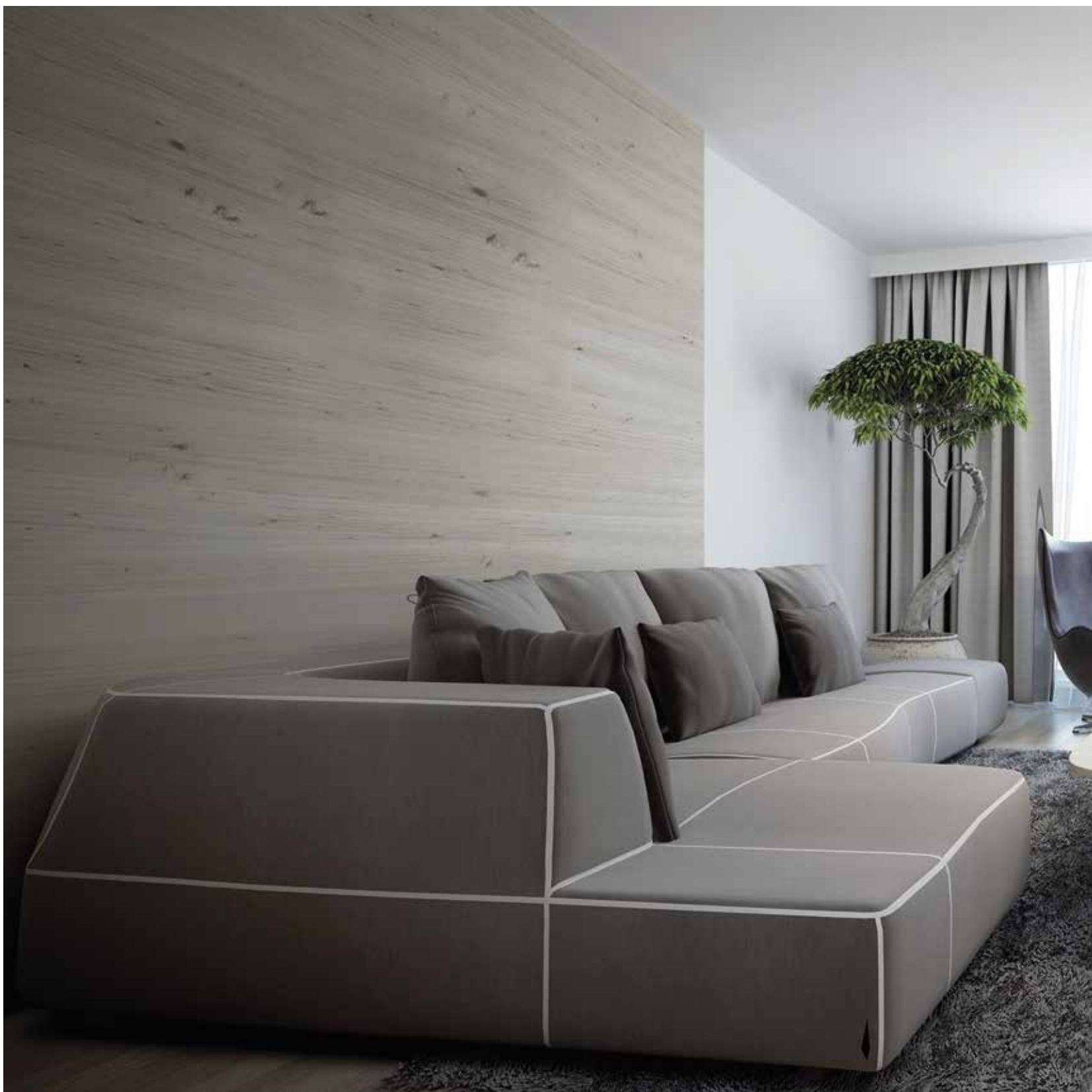
Řada **Adaptasun** už přímo při opalování pokožku naučí, jak se správně adaptovat na slunce, a tak se rychleji, intenzivněji, a přitom bezpečně a zdravě opálit. Vybrat si můžete i z různých formátů – od tělového mléka ve spreji, přes lehounký mist, po vyživující suchý olej. Pro ochranu tváře doporučujeme tyto přípravky doplnit řadou **Bronze Repair**, která navíc brání vzniku vrásek vlivem fotostárnutí.

Svoji sluncem políbenou pleť můžete následně rozmazlovat sprchovým gelem připraveným speciálně pro potřeby pokožky po opalování. Odstraní zbytky opalovacích produktů, sůl a chlór, zachová přirozenou flóru pokožky.

A když ještě po koupeli použijete některý z přípravků po opalování, které pleť hydratují, zklidňují, prodlužují opálení a současně redukují vznik vrásek, můžete si svůj oblíbený odstín pleti užívat i dlouho po dovolené, případně ho ještě podpořit unikátním ochranným tónovacím pudrem.



Společnost **Institut Esthederm** se zavázala starat se o životní prostředí. Proto její opalovací produkty díky šetrnému složení nepoškozují mořské korály, plankton ani sladkovodní řasy. Neobsahují žádné škodlivé látky a zároveň jsou vysoce účinné a voděodolné, takže můžete k moři i rybníku vyrazit bez obav.



MODERNÍ INTERIÉR:

ODKUD SE VZAL, JAKÝ JE A JAK DO NĚJ
SPRÁVNĚ VYBRAT NÁBYTEK A DOPLŇKY?



MÍT STYLOVĚ A KVALITNĚ ZAŘÍZENÝ DOMOV SI PŘEJE JISTĚ KAŽDÝ. NĚKDO MÁ RÁD RETRO, JINÝ COUNTRY A NĚKDO NEODOLÁ MODERNĚ. PROČ? PROTOŽE MODERNÍ STYL INTERIÉRU JE TRENDĚM DOBY. JE OBLÍBENÝ, JEDNODUCHÝ, ESTETICKÝ, FUNKČNÍ A PRAKTICKÝ. VÍTE, JAK SI VYBRAT NÁBYTEK DO MODERNÍHO INTERIÉRU? POKUD NE, TAK ČTĚTE DÁLE, TŘEBA SE NAŠIMI ŘÁDKY INSPIRUJETE.

Věděli jste, že pojem moderní pochází z modernismu? A znáte znaky moderního interiéru i to, jak do něj vybrat nábytek a doplňky? Tápete? Tak vězte, že vám pomohou naše tipy!

MODERNÍ JE, KDYŽ...

Věděli jste, že vznik moderního interiérového stylu pochází z architektury modernismu? Odtud také pojmenování moderní. Možná tápete, co vůbec modernismus je. My vám to prozradíme. Modernismus je koncept architektury z přelomu 19. a 20. století. Byl ve své době docela výbušnou a zcela novou myšlenkovou linií architektury.

MODERNÍ INTERIÉR

Styl takového interiéru vytvořila na pozadí architektury modernismu roku 1919 skupina architektů německé Bauhausovy university. V interiéru modernismus odkazuje na příjemné jednoduché konstrukce s převážně hladkými liniemi a ladem v prostorovém uspořádání.

ZNAKY MODERNÍHO INTERIÉRU A NÁBYTKU

- pocitová čistota a často otevřenost prostoru
- opticky větší prostor a řešení
- hladké linie a žádné těžkopádné přezdobení
- jemnější a spíše neutrální barvy
- ale i neutrální barvy v kombinaci s jednou či dvěma sytými
- minimální textura nábytku a interiéru jako celku
- nebo naopak unikátní vyniknutí textury dřeva nábytku či textury doplňků
- jednoduché a hladké úchyty, nebo bezúchytný systém
- dřevo bez vysokého lesku
- nebo jednobarevný nábytek ve vysokém lesku ale nikoli v dřevěném dekoru
- často jednotlivé výrazné geometrické dekorace
- navození nebo řešení asymetrického prostoru
- maximum jednoduchosti, pohodlí, klidu a funkčnosti

BARVY A MATERIÁLY MODERNÍHO INTERIÉRU

V moderním stylu interiéru dominují neutrální barvy. Nejvíce využívány je

bílá coby hlavní barva a pozadí. Ta je nakombinována s několika výraznými a sytými barvami. Díky tomu vytváří interiéru poutavé akcenty v prostoru. Prvoplánově to ale nemusí znamenat, že je nutné takto řešit barvy. Moderní interiéru toho v barevnosti nabízí mnohem více. Můžete třeba promyšleně propojit několik neutrálních barev s výraznými tak, abyste vytvořili sladěný stylový designový prostor.

A co materiály? Moderní interiéru je samozřejmě i o moderních materiálech. Popusťte uzdu fantazii a tvořte svůj domov dle svého cítění. Když spojíte dřevo s materiály vytvořenými moderními technologiemi, jako je sklo, beton, chrom, matný kov, tak neprohloupíte. Můžete také nechat tyto moderní materiály v interiéru dominovat. Sami si prostě vyberte takové druhy materiálu, které souzní s vaší představou o moderním prostoru.

ŘEŠENÍ A ČLENĚNÍ MODERNÍHO PROSTORU

U moderních interiéru platí, že čím jednodušší jsou linie nábytku a prostoru jako takového i jeho doplňků, tím elegantnější a moderněji vše spolu vynívá. Věděli jste však, že zásadním faktorem moderního interiéru je nikoli elegance, kterou jakoby mimoděk dotváří, ale funkčnost a užitečnost celého interiéru? Proto by mělo být vše v moderně řešeném prostoru uspořádáno přiměřeně, jednoduše, upraveně a navenek také uklizeně. Nejvýraznější vlastností moderního stylu interiéru je otevřený prostor, který propojuje místnosti. Je proto ideální tam, kde lze propojit kuchyňskou a obývací část, stejně jako ložnici se šatnou, nebo dětský pokoj s hernou. Otevřený prostor lze ale vytvořit i v menších domácnostech. Stačí trochu vtípu, citu pro detail a vynalézavosti. Právě malý příbytek potřebuje jednoduchost moderního stylu s úsporou místa a v něm krásně vyniká. Díky otevřenému prostoru je život uvnitř jaksí širší a plynulejší. Prolíná se vzájemně, a tím tvoří jednotu celé domácnosti.

TECE
close to you

MAGICKÝ DOTEK

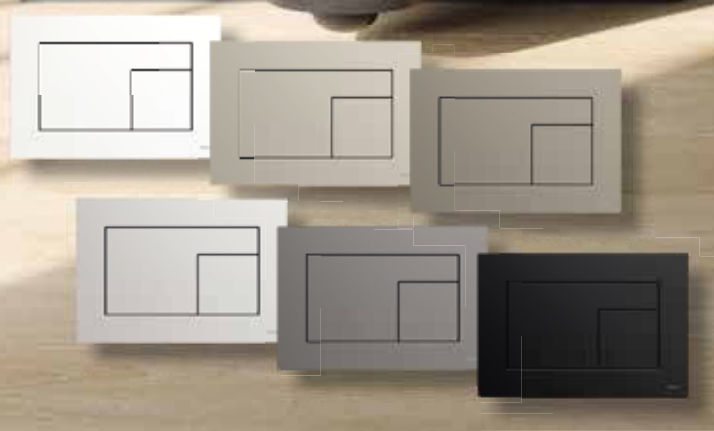
TECEvelvet – ovládací tlačítko

High-tech materiál pro hedvábný dotek a extrémně matný vzhled, na kterém neulpí otisky prstů.

TECE je opět inovativní

Německá firma TECE použila jako první na světě revoluční materiál FENIX NTM® k výrobě ovládacích tlačítek. V nabídce jsou v šesti barevných odstínech, které podtrhnou jedinečnost každé exkluzivní koupelny.

TECE Česká republika s. r. o. | Voctářova 2449/5 | 18000 Praha 8 – Libeň | www.tece.cz | info@tece.cz | T +420 273 134 240





OSVĚTLENÍ A SVĚTLO V INTERIÉRU

Osvětlení vašeho moderního domova by mělo být stěžním prvkem interiéru. Dostatek světla, hladké line svítidel a lamp jsou příznačné pro moderní interiéry a jeho pojetí jako celku. Šikovné je, když je v příbytku dostatek velkých oken a prosklených ploch, přivádějících do interiéru dostatek denního světla. To je velké plus

a u moderního stylu interiéru to platí dvojnásob. Stejně tak to platí pro okenní textilie – záclony a závěsy, které by měly být vždy v moderním interiéru transparentní, světlé a lehké. Jako osvětlení se do moderního interiéru hodí kousky v decentním a elegantním provedení a tvaru (kruh, kostka, válec, kolo). Ideálně v krémové či bílé barvě, aby vydávala dostatek světla.

JE TO O DETAILECH

Každý detail moderního interiéru je jako umělecké dílo. Detaily tu prostě potřebují svůj vlastní prostor, aby vynikly. Ovšem musí to být v celkovém souladu prostoru.

TIPY NA VYTVOŘENÍ MODERNÍHO INTERIÉRU

- neumisťujte dekorace a doplňky blízko sebe, a nevytvářejte tím stísněný a nepříjemný pocit

Mnoho variant – mnoho možností

Vzhled každého interiéru určuje řada důležitých prvků, mezi něž nepochybně patří i interiérové dveře. Někdo dává přednost jednoduchosti, jiný má zase rád klasiku nebo rustikální nádech.

V nabídce společnosti Hörmann najdou zákazníci několik výrobních řad vnitřních dveří, z nichž si vybere každý.

Odolný Duradecor

Elegance je nejen příjemná na pohled, ale je rovněž nadčasová. Pokud tedy zvolíte interiér v tomto duchu, nebude podléhat módním trendům a dlouho si zachová atraktivní vzhled. Právě takové jsou interiérové dveře řady BaseLine v bezfalcovém nebo polodrážkovém provedení.

Jejich velkou předností jsou čtyři různé povrchy špičkové kvality. Zvláště odolný je povrch Duradecor, který je v nabídce v hladké i strukturované variantě. Dalšími variantami povrchů této řady jsou dýha nebo exkluzivní lak.

Pro milovníky moderny

Zvláště do moderních interiérů jsou vhodnou volbou dveře ConceptLine, které se vyznačují minimalistickým designem a snadnou údržbou. V celém prostoru vašeho domova můžete zkombinovat tři originální povrchy. Ultramat je díky použití Duradecoru velmi odolný proti nárazům a znečištění, zároveň je sametově hebký na dotek. Skvěle se hodí například do dětských pokojů, protože na něj lze malovat křídou, kterou pak velmi jednoduše odstraní.

Odolná je i břidlicová verze povrchu, která pracuje s kontrastem matu a lesku a upoutá jemnou reliéfní strukturou. Designovou lahůdkou této řady je „plátěný“ povrch Duradecor s jemnou a přirozeně působící strukturou.

Nadčasová klasika

Řada dveří DesignLine využívá mnoha zajímavých designových prvků z ušlechtilé oceli nebo ozdobných drážek. Kombinace dřeva a skla, dřevěné dýhy i barev vytváří širokou škálu dveří v moderním provedení.

Pokud máte rádi skutečnou nadčasovou klasiku nebo modernizujete starý venkovský dům, zaměřte se na řadu ClassicLine, zvláště na dveře s označením DesignLine. ClassicLine se vyznačuje řemeslnými detaily v nejlepší truhlářské kvalitě.

Nedávnou novinkou v sortimentu se značkou Hörmann jsou dveře v loftovém designu, s nimiž vytvoříte moderní a nenápadné spojení mezi několika a zároveň získáte spoustu světla.

Podrobné informace o celém sortimentu a kontakty na obchodní partnery společnosti Hörmann ve vašem regionu naleznete na www.hormann.cz. Navštívit můžete rovněž podnikovou vzorkovnu v sídle firmy ve Středoklukách.



• Interiérové dveře řady ConceptLine s unikátním plátěným povrchem Duradecor



• Interiérové dveře řady DesignLine, typ Concepto



• Interiérové dveře řady DesignLine, typ Concepto



• Interiérové dveře Hörmann z řady DesignLine v provedení Plain s černou hranou a černými aplikacemi

Dřevěné dveře v kvalitním provedení



• Base Line – nadčasově elegantní



• DesignLine Concepto – optimální volba pro interiér v moderním stylu



• ClassicLine – pro příznivce klasiky a elegance



Made in Germany

HÖRMANN
Dveřní a vratové systémy

- dejte přednost několika málo objektům, doplňkům a dekoracím daleko od sebe
- nebo zvolte jednu soliterní a dominující dekoraci, kterou může být pohovka, stejně jako křeslo, obraz nebo lampa či lustr
- nebojte se na pozadí základní barvy odvážných ojedinělých prvků a barevných kompozic
- světlé a tmavé tóny mohou v moderním interiéru tvořit příjemný kontrast, ale tyto protiklady by se měly objevovat jen na menších plochách, nebo v jemných liniích
- jestliže jste si pořídili nábytek v tónu barvy podlahy (a nemusí jít jen o dřevěný dekor), zajímavým barevným prvkem nebo kontrastem může být barevný kusový koberec

MODERNÍ KOUPELNA

Koupelňové trendy na rok 2022 přinášejí nové tvary, nové materiály a nové nápady. Současné trendy interiérového designu jsou velmi různorodé, zaměřují se na klid a radost, na luxusní texturu a drsné, ručně opracované prvky. Barvy jsou syté, avšak klidné. Hlavní myšlenkou je vytvořit prostor, ve kterém se budete cítit dobře – bez ohledu na to, zda je to ložnice, nebo koupelna. Koupelna je z místa hygieny povýšena na místo relaxace. Majitelé bytů a domů jsou při proměně koupelen stále odvážnější. Oblíbené jsou dlaždice v zajímavých mozaikových sestavách nebo se vzorem a barvou jako rybí šupiny, kombinované se speciálními povrchovými úpravami. Originalitu do koupelny dostanete jednoduše – pomáhají v tom recyklované kousky, zrcadla a barevná keramika. Barevná keramika zažívá velký návrat v podobě umyvadel, sprchových vaniček, které se dají lehce sladit s dlažbou, a dokonce i s trendovými černými vodovodními bateriemi. Vše je samozřejmě sladěno i s ovládacími tlačítky – i ty už se dělají v moderních trendy barvách

JAK VYBRAT NADČASOVÉ DVEŘE?

A jaké trendy panují v oblasti dveří? Aktuálně je to nadčasový design

v podobě hladkých dveří, rovných linií, jednoduchých celoskleněných a také posuvných dveří. A stále více se prosazují dveře bezfalcové. Oblíbenou stálicí na trhu jsou dveře v dřevodekoru a bílá klasika. Moderní jsou bezfalcové dveře, které nemají klasickou polodrážku nebo li falc. Do zárubně jsou hlouběji vsazeny a jsou s ní v jedné rovině. Nenajdete zde klasické viditelné závěsy neboli panty, takže vzhled dveřního křídla může plně vyniknout. Je totiž opatřeno speciálními skrytými panty. Vhodným doplňkem bezfalcového kompletu je magnetický zámeček, který zajistí komfortní ovládání dveří.

JAK NA VÝBĚR DŘEVĚNÉHO DEKORU?

Při výběru dřevěného dekoru nábytku pro moderní interiéry neberte v potaz jen samotný odstín, ale i texturu dřeva – některé dřeva dýhy a lamináty mají výraznější kresbu nebo linkování, což se do moderního interiéru jako zajímavý prvek velmi hodí. Dekor tmavého dřeva má v moderním prostoru stejné zastoupení jako v módě černá barva a jsou nadčasové, což lze do moderny krásně vkloubit. Přičemž kombinací tmavého dřeva se stříbrnými dekoracemi (vázy, svícníky, mísy, tácy) vytvoříte trend letošního roku. V moderním interiéru nikdy nekombinujte dva druhy dřeva s výraznou kresbou, ale dosáhněte

vzdušnosti použitím dřevěného dekoru s výraznou texturou v kombinaci s bílou nebo jinou světlou barvou.

JDĚTE S DOBOU!

Moderní interiéry se výborně tvoří díky aktuálním trendům. Jedním z nich jsou mimo zmíněné stříbrné doplňky s dřevěným dekorem také barvy roku. Pro rok 2021 byly různými institucemi vybrány barvy jedna, dvě a více.

BARVY DLE PANTONE

Pantone Color Institut pro rok 2021 vybral dvě barvy – šedou Ultimate Gray a zářivě žlutou Illuminating. Jejich spojením vzniká krásný a moderní interiéry v trendovním pojetí. Jedna doplňuje druhou ve své odlišnosti – nenápadná a střídá šedá plus zářivá až jásavě veselá žlutá. V moderním interiéru vám vytvoří kouzelné prostředí na bázi souznění jemnosti a sytosti.

JAK NA MODERNÍ INTERIÉR PODLE PANTONE?

- unikátní a jemně svěží interiéry vytvoříte se šedou jako základem s prvky a akcenty žluté
- také můžete zvolit šedou se žlutou půl na půl, ale tady pozor – méně jásavosti ve žluté je vždy v moderním prostoru více
- využijte šedou jako obložky a kameny, výmalbu jedné zdi, a naopak žlutou jako květiny ve váze či vzory na textiliích



HISENSE KAŽDÉHO DIVÁKA

Proměňte sledování
na skutečné filmové zážitky
díky neskutečné ULED
technologii od Hisense.



Dáváme technologiím smysl
Objevte více na [hisense.cz](https://www.hisense.cz)

Hisense



BARVA DLE AKZO NOBEL A DULLUX

Akzo Nobel s Dulluxem letos zvolili překvapivě jednu jedinou barvičku, kterou je krásně zemitá hnědá Brave Ground. Je to barva pohodová, neutrální a odkazující na zemi a půdu. Může tak být přírodním prvkem barevnosti vašeho moderního domova. Dodá příbytku klid, ladnost, jakousi vnitřní sílu a povzbuzení. Mimoto se parádně kombinuje s dalšími barvami, jimž dá v moderním interiéru vyniknout.

BAREVNÉ PALETY BRAVE GROUND OD DULLUXU

- Dullux šel ještě dál a vytvořil rovnou celé barevné palety pro Brave Ground, které se sebou krásně ladí.
- Paleta Expressive – velmi výrazná, s decentním odstínem červené, růžové a fialkové. Ty překvapivě krásně na pozadí hnědé vyniknou.

- Paleta Trust – je vyznačena jako barevná paleta důvěry s hřejivě zelenou, šedivou a hnědými odstíny.
- Paleta Timeless – moderně nadčasová paleta, která v sobě snoubí klasickou a moderní škálu barev v zemitých barvách pískové, hnědé a žluté.
- Paleta Earth – tedy paleta země, která odkazuje již názvem na zemi, v jemnosti přírody a odstínech modré a zelenkavé až po kobaltově černou.

MODERNÍ DOMOV V BARVÁCH PPG

A tady máme úplný přerod. Designéři značky PPG zvolili letos rovnou tři barvy. Je to málo obvyklé, ale pro moderní interiéry potěšující. Nabízí se tu možnost velkého výběru kombinací. Cílem je navodit interiéru lehkost, klid a moderní hřejivou domácnost.

- Barva Transcend – béžový odstín písku od světlých až po zemité tóny.

- Big Cypress – cihlový odstín, od barvy zázvoru až po khaki.
- Misty Aqua – jemně tyrkysová barva stříhnutá modrým odstínem.

BARVY PODLE SPOLEČNOSTI SHERWIN WILLIAMS

Moderna může být i přírodní, což dokazuje barva firmy Sherwin Williams, která vsadila na na sametový a krásně elegantní odstín šedohnědé s názvem Urbane Bronze. Její odkaz je jasný – zemitost, kamenitá půda, skála, kámen, kov i dřevo. To jsou prvky, které jsou odvozeny z přírody a evokují v moderním interiéru klid, sílu, stálost a vyrovnanost. Zásadní pravidlo na konec – nebojte se experimentovat a ladit si svůj moderní interiéru dle svých představ. Někdy tak můžete nakombinovat i to, co se zdá nekompatibilné a v konečném důsledku vypadá skvěle a originálně.

Investujte do umění. Chytře.



Knupp gallery se dlouhodobě zabývá současným i historickým uměním v oboru malba, socha & sklo.



Ing. Aleš Knupp
+420 731 152 095
ales@knuppgallery.com

Revoluční 17
110 00 Praha 1

www.knuppgallery.com

#knuppgallery

12345ŠESTÁK





Již přes 30 let vyrábí atypický nábytek a zařizují interiéry. Díky zapojení mladší generace rozšířili nedávno svou tradici truhlářského řemesla o design a návrhy interiéru. Tři otcové a tři synové, tedy šest Šestáků tvoří nyní dohromady rodinnou firmu s názvem Dílna Šesták.

Kromě výroby se tedy Šestákovi věnují také návrhům. K úspěšné realizaci interiéru vede často dlouhá cesta, na jejímž začátku stojí klient se svou představou a požadavky, a právě kvalitně zpracovaný návrh je předpokladem pro kvalitní výsledek. Úkolem designéra je nacházet smysluplné řešení, které bude odpovídat představám klienta i reálným možnostem výroby. U návrhu interiéru, novostavby chaty v přírodě je znatelné zachování venkovského rázu, který odpovídá charakteru rekreační chaty, ale přesto působí svěžím a současným dojmem.

Za třicet let své existence se Šestákovi nerozrostli jen o syny, ale také o velkoobchod s podlahami, známý pod značkou FLOOR FOREVER a showroom CASA MODERNA. Právě díky showroomu je možné dodat vše od sedaček, židlí, tapet až po záclony, nebo osvětlení. Propojení všech těchto služeb tak umožňuje Dílně Šesták svým klientům zařídit kompletní interiér od návrhu až po realizaci.

dilnasestak.cz

JÍT S KŮŽÍ NA TRH, CHCE VŽDYCKY ODVAHU

LETOS MÁ DVĚ VELKÉ PREMIÉRY. TU PRVNÍ MĚLA KONCEM KVĚTNA V NÁRODNÍM DIVADLE S PRODANOU NEVĚSTOU A TA DRUHÁ JI ČEKÁ V ZÁŘÍ S FILMEM BUKO. JAK POJALA ČESKOU OPERU A CO DO NÍ VLOŽILA SVÉHO? O ČEM BUDE JEJÍ NOVÝ FILM, ALE TAKÉ O VNITŘNÍ SVOBODĚ, LÁSCE KE KONÍM, RODIČOVSTVÍ ČI O TOM, PROČ TOČÍ ČASOSBĚRNÝ DOKUMENT O ADOPCI, JSEM SI POVÍDALA S REŽISÉRKOU A SCÉNÁRISTKOU ALICÍ NELLIS.





V září budete mít premiéru se svým novým filmem Buko, co předcházelo nápadu napsat scénář, žánr je přeci jen trochu jiný, než jsme u vás zvyklí?

Myslím, že zase tak úplně to jiný žánr není, je to příběh o lidech a zvířatech (což jsou kategorie vcelku dost podobné), a i když se v něm zabýváme na první pohled spíše temnějšími stránkami lidského života, snažíme se na ně dívat zvesela. Protože stárí na rozdíl od mládí je něco, co mám v lepší případě ještě před sebou. Baví mě hledat v něm věci, na které se můžu těšit. A v Bukovi se zabýváme tím, nakolik může být „zralý věk“ obdobím, které nám konečně dá svobodu a možnost přestat být pouze rozumnými.

Film bude o postarší ženě, která po ztrátě muže, řeší co dál se životem. Zda dožít v zajetých kolejích, či sebrat odvalu a pokusit se žít podle svých přání. Nebo se pletu?

Ne, nepletete se. Ale je fakt, že když se to takhle suše řekne, moc

optimisticky to nezní. Taky by to šlo popsat jako film o člověku, který se konečně přestane bát o svou budoucnost, a díky tomu si může konečně pořádně užít přítomnost. Protože to je také pravda.

Kam filmem směřujete, má nějaký přesah, návod, jak přistupovat ke stárí a plnit si své sny?

Kdybych znala návod na to, jak přistupovat správně ke stárí, tak bych ho asi pojmenovala nějak jasněji, než filmem. Spíš bych řekla, že je to obraz zralé dospělosti, která může být obdobím velké svobody. Pokud se člověk přestane bát a otevře se tomu, že konečnost věcí neznamená nutně jejich ztrátu. Takže mnohem více než o stárí je Buko film o mládí, které v sobě každý má po celý život. Jenom na to nějak zapomeneme. Někdy i hodně mladí lidé jsou vlastně už staří, protože ztratili vnitřní svobodu a odvalu. Paradoxně, dcera hlavní hrdinky je v tomto smyslu skoro starší než její matka.

Proč si myslíte, že si někteří lidi jdou za svým životním naplněním tak složitě? Je to špatnou výchovou, nízkým sebevědomím, čím?

Složitě nemusí být nutně špatné. Někdy vidím spíš problém v tom, že se složitých situací často bojíme natolik, že volíme řešení, které je sice jednodušší, pohodlnější nebo více na jistotu, ale na druhou stranu nás nenaplňuje. Neposunuje. U většiny věcí je chvíle, kdy se někam posouváme nebo kdy se něco učíme, až za hranici pohodlnosti. Jít s kůží na trh chce vždycky odvahy. Zkusit něco nového, něco odvážnějšího je vždycky risk. Ale věřím, že je to lepší, než se vůbec nepokusit.

V Revivalu jste stáří také zaznamenala, kde hrdinové vzpomínali na mládí a chtěli ještě něco zažít. Vidíte výrazné rozdíly v přístupu ke stáří a chytání druhého dechu, když jde o muže či o ženu?

Takhle jsem asi nikdy neuvažovala. Uvědomění si vlastní konečnosti je těžké pro každého. A každý jej prožívá jinak. To, že budoucnost není nekonečná, je samozřejmě složité přijmout. Ale na druhou stranu to nabízí tak dokonale jasný a nesmírně cenný úběžník k jedinečnosti toho, co člověk prožívá v přítomnosti, že se na dané téma určitě není nutné dívat nějak smutně. Lidská existence je sama o sobě dost absurdní a brát ji úplně vážně ničemu moc nepomůže. Ani ženám, ani mužům.

Čím považujete lidskou existenci za absurdní?

Hlavně tou důležitostí, kterou jí člověk přisuzuje.

Co se týče Anny Cónové, prošla castingem, nebo jste si ji vyhlídla na Zátopkovi?

Aničku Cónovou jsem znala a obdivovala ještě mnohem dřív. Setkala jsem s ní na natáčení Slunečného státu našeho společného kamaráda Martina Šulíka. Legrační bylo, že když jsme se o obsazení této role bavily s Mirkou Hyžíkovou,

tak nás Anička napadala nezávisle na sobě. A najednou to bylo jasné.

A jakou roli v její změně, bude mít kůň?

Kůň je pro naše hlavní hrdiny katalyzátorem, díky kterému jsou nuceni se jasně rozhodnout. Člověk se rád schovává za rutinu, která dokáže často velmi účinně umrtvit příliš intenzivní city, které si neradi připouštíme. Což ale zároveň znamená, že nás také umrtvuje ve vnímání všeho ostatního. Kůň, pokud s ním máme nějak více nakládat, naopak vyžaduje naše plné vnímání. Kůň, který se v životech našich hrdinů nečekaně objeví, jejich bezpečnou rutinu zcela rozboří. Je to něco, k čemu se musí postavit jasně, co nelze jen tak někam „odsunout“. Půltunové zvíře musí člověk vnímat. Jinak to nedopadne dobře...

Jak se s ním seznamovala na natáčení, dávala jste jí sama, co by chovatelka, lekce?

Láďa, který ve filmu hraje, je sice můj kůň, ale vychoval a vycvičil jej Marian Roden, který na filmu pracoval jako odborný poradce, a tak jsem tuto odbornou práci nechala na něm. Ale v Aničce a Marthě měl nadané a učenlivé žačky.

Vy sama chováte koně, chodíte se jim svěřovat?

Na koních je pěkné, že se jim člověk nijak svěřovat nemusí. To, jak jste na tom a co se s vámi v dané chvíli děje, obvykle vidí a cítí hned na první pohled. A často mnohem jasněji než vy. Myslím, že to, co bych jim říkala já, by stejně můj opravdový stav nevystihovalo. Člověk si dokáže sám sobě o sobě mistrovsky lhát a slova jsou dost zrádným médiem. Ale koním se moc lhát nedá. Když se budete tvářit nějak jinak, než jak se cítíte, budete mít s koňmi těžké pořízení. Myslím, že takový člověk je pro ně nečitelný, a tím pádem nepříjemný, nebo dokonce nebezpečný. Chování koně je většinou velmi přesným, citlivým odrazem toho, co se děje ve vás.

Jakou vzpomínku máte s natáčením filmu spojenou?

Anička Cónová ve tři ráno sama na koni uprostřed velké louky. (Anička před natáčením nikdy na koni neseděla a ukázalo se, že je neskutečná frajerka). A pak Martha Issová, Petra Špalková, Honza Cina, Martin Kubačák, Jana Olhová a Maya Kintera jak promoklí křepčí v pět ráno kolem ohně, a i když jsou naprosto promrzlí, mají kupodivu opravdu dobrou náladu a křepčí dál, i když už je po klapce a my na ně ječíme „Dobry! Už stačí!“

S Vaším manželem – kameramanem Matějem Cibulkou pracujete společně. Máte stejný pohled na témata, nebo jim předchází dlouhá diskuze a vysvětlování?

S mým manželem jsem se seznámila při filmování a jedna z věcí, která mě na něm od první chvíle fascinovala, byla jeho otevřenost a vnímavost. Je to člověk, který dokáže pochopit, co mám v hlavě, často rychleji, než to chápu já sama. O věcech, na kterých pracujeme, jsme zvyklí si hodně povídat v přípravné fázi, kdy je to ještě svobodné a máme na to čas. A nemusíme se kvůli tomu tudíž příliš dohadovat. A pak při samotné práci spíš na sebe tak koukáme, nebo pokukujeme a většinou to stačí. Pracujeme spolu natolik dlouho, že Matěj už velmi dobře odhadne, co se mi honí hlavou, a já zase tuším, co s tím on provede. A někdy to samozřejmě takhle zázračně hladce nevyjde. A pak si to holt musíme říct méně esoterickou cestou za pomoci slov a ideálně nějakých technicky složitých termínů, abyste zněli hodně zajímavě a odborně.

A u čeho narážíte nejčastěji?

Jak rychle švenkovat z obličejů na ruce. A taky se třeba dokážeme dlouho a dost zábavně dohadovat nad odstíny pletivek při gradingu... Jo a taky mě při komponování hrozně štve křivé linie na okraji obrazu, které se dotýkají kantny... Vidíte kolik odborných výrazů umím použít? Tak takhle nějak to u nás doma chodí...

Grading, co to je?

Taková tajná kameramanská zábava.



Vychováváte spolu také tři děti, jaký používáte výchovný model?

Používáme výchovný model 4BW8-x2. Ten se nám docela osvědčil.

To zní jako návod z Matrixu, smích... Jak jste s rodinou trávila pandemií, když se nic nemohlo. Jak moc Vás zasáhla pracovní?

Byli jsme spolu doma, chodili jsme spolu hodně do lesa, dělali jsme spousty věcí, které bychom jinak spolu neměli čas dělat. Učili jsme se s dětmi a hodně jsme vařili. Zní to skoro rouhačsky, protože pro veliké množství lidí byla ta doba, její dopady a dosud jsou – hrozná. To jsme samozřejmě cítili a taky se snažili někde najít svůj způsob, jak pomáhat. Ale ty dva roky, kdy jsme byli s našimi dětmi mnohem intenzivněji, než když ony chodí do školy a my do práce, pro nás byly něčím strašně důležitým. A já jsem také hodně psala.

Pracovní to samozřejmě nebylo lehké – většina naplánované práce se přesunula nebo odsunula do nekonečna, ale člověk věděl, že v poměru k většině ostatních, je na tom vlastně pořád výborně. Takže by byla blbost si stěžovat.

Na jak dlouho dopředu máte plný diář? Film, opera, časosběr, scénáře na zakázku, vypadá to, že se nezastavíte?

Naopak, já se zastavuji velmi často. Protože jinak bych se z toho plného diáře zbláznila. To, že je diář plný, neznamená, že se nemůžu zastavit. Jenom mezi tím zastavováním musím prostě taky pracovat.

A máte nějaký rituál k psaní scénáře. Kdy vás napadají nejlepší nápady?

Ve sprše. A když si dám ráno kávu. Jinak moc rituálů nestíhám. Moje záda má rituál, že chtějí, abych ráno cvičila jógu. Já s nimi cítím, tak to také dělám. Ale někdy přitom trochu spím...

Překvapila Vás někdy při natáčení napsaná scéna svou složitostí, že se na place musela předělat nebo zcela vynechat?

Vzhledem k tomu, že si scénáře většinou píšu sama, znamenalo by to, že už bych musela být asi zcela mimo sebe. A pokud by to byl cizí scénář – ve chvíli, kdy už stojím na place, je na takové úvahy už trochu pozdě. To, jak chci scénu technicky a režijně pojmout musím mít vymyšlené už předtím. Ale samozřejmě se může stát, že se něco nestihne, že nás doběhne počasí apod. a pak musí člověk začít improvizovat. A často také zjednodušovat. Ale někdy je zjednodušení ku prospěchu věci.

Máte nějaké zásady či klíč podle čeho vybíráte herce a štáb, aby bylo vše v harmonii?

Snažím se pracovat s lidmi, kteří mají svou práci rádi a kteří jsou schopni vzájemného respektu. Film nebo divadlo je kolektivní dílo. Můžete být dobrý, jak chcete, ale když nebudete vnímat a respektovat ty kolem a nějakou základní myšlenku nebo koncepci, vznikne možná něco, čemu se říká „herecký koncert“ nebo „zajímavá režie“ nebo třeba „poutavá kamera“, ale nikoliv kompaktní tvar, který působí organicky.

Máte odhad na lidi, dáte na první dojem?

Nevím. Je jasné, že s někým si člověk padne do oka hned a není těžké najít rychle společnou řeč. Ale někteří lidé, obzvláště pokud mají složitou pracovní zkušenost, jsou zpočátku více ostražití a trvá chvíli, než máte možnost se k nim alespoň trochu přiblížit. Věřím ve vzájemnou slušnost, která člověku dovolí hledat nějaký společný prostor i v případě, že první dojem nebyl to pravé.

Podle výčtu rolí Marthy Issové ve Vašich filmech, soudím, že jste kamarádky?

S Marthou jsem se poznala při práci a kamarádky opravdu jsme. Ale ten výčet by byl asi stejný, i kdybychom nebyly, čistě proto, že Martha je vynikající herečka. Takže bych ji ve svých filmech stejně určitě chtěla. Tedy pokud by ona řekla své ano...

Překvapila Vás někdy s nápadem na svojí postavu?

Martha mě vždycky překvapí. Ovšem většinou nejvíc tím, jak dokáže postavy, které hraje, naplnit tak, že to nepůsobí jako nějaký nápad, ale jako něco, co v ní už dávno bylo, jen to nyní trochu víc ukázala na světlo. A to mě opravdu baví. Jejím postavám věřím a zároveň se mi líbí, že je schopná v nich nechávat některé věci vyřčené jen zpola. Protože každý člověk má v sobě nějaké tajemství.

Když se vrátím k Vašemu dřívějšímu filmu Perfect Days tam hlavní postava řešila cestu k dítěti po svém, tedy otěhotnět s kýmkoliv, i s gayem. Jaké jste dostávala nejčastější reakce na společenské tabu, o kterém ženy raději mlčí?

V době, kdy jsme natočili Perfect Days už bych toto téma tabu nenazývala. Něco jiného to ale bylo v době, kdy Liz Lockhead hru Perfect Days psala. Podívat se na toto složité téma s nadhledem je podle mě ideální způsob, jak podobná témata veřejně otevírat tak, aby výsledek nebyl opět jen utvrzení odpůrců a hysterie přívrženců. Humor totiž dovoluje otevřít téma, aniž by lidi rovnou nutil měnit názor. Prostě jim něco ukáže a do ničeho je necpe. Věřím, že to je někdy mnohem účinnější, než přímý tlak. Protože proti přímému tlaku lze opět tlačit. A spousta lidí tlačí ráda. Zato proti humoru už se zase tak vážně tlačit nedá.

Ve svých předešlých filmech jste se věnovala tématu – různých podob a složitostí v partnerských vztazích, přístupu k mateřství, rodičovství. Myslíte, že rodiče dělají nějaké specifické chyby ve výchově, co se týče chlapců a dívek, v tom smyslu, že pak vstupují do manželství se špatně naučeným modelem, jenž právě často vede k partnerské krizi?

Myslím, že rodiče dělají chyby. Všichni rodiče. Neznám rodiče, kteří by chyby nedělali. Byli by to asi taky dost divní rodiče. Protože věřím, že děti se stejně

nejvíc učí příkladem. Tím, v čem žijí a co kolem sebe vidí. Takže když člověk v roli rodiče udělá chybu, ale dokáže si to uvědomit, případně se i omluvit a nějak to napravit, mají děti možnost naučit se od nich právě tohle. Protože děti taky budou dělat chyby a budou je potřebovat napravovat.

Svým dětem se snažím co nejméně lhát, protože vím, že lež život nesmírně komplikuje. Snažím se jim vysvětlit, že je jednodušší říkat si pravdu, protože pak se člověku žije lehčeji.

Snažím se být spokojená ve svém životě. Nejen kvůli sobě, někdy by si člověk rád trochu útlocitně potrpěl, ale hlavně kvůli našim dětem. Nevěřím moc na model, ve kterém se rodiče pro děti „obětují“ – tedy alespoň ne v tom smyslu, že to děti samy potom tak vnímají a často to vede k jejich pocitům provinilosti. A následně pak také k tomu, že podobný model opakují v rodině, kterou si samy budují. Byla bych ráda, kdyby naše děti dokázaly svým budoucím partnerům otevřeně říkat, co od života potřebují, a neočekávaly od nich, že to nějak zázračně vycítí. Protože pak se na své partnery nebudou muset zlobit, když se jim to náhodou vycítit nepodaří. Věřím v otevřenou komunikaci a ve vzájemnou toleranci, která nevyplývá ze vzájemného „obětování

se,“ ale ze společné touhy vybudovat vztah, který unese rozdílné názory.

V Národním divadle režírujete Prodanou nevěstu. Čím jste ji ozvláštnila, aby měla Vaš autorský rukopis?

Smetana a Sabina psali Prodanou nevěstu jako komickou operu. A my ji tak chceme inscenovat. Myslím, že libreto má v sobě velkou dávku ironie a Smetanova hudba je natolik radostná a živá, že není důvod, proč se k této krásné opeře chovat jako k historickému monolitu. Nejde nám o to, dělat si legraci z Mařenky a Jeníčka a chudáka Vaška, z těch už si dělají legraci Smetana a Sabina. My si děláme legraci sami ze sebe, z toho, jak složité a často absurdní je naše pinožení při práci na opeře, jak složitým organismem je operní soubor a jak krkolomné často bývá hledání té správné „interpretace“. Naše Prodaná nevěsta je takový Trhák operního světa... Je o tom, že dělat operu, stejně jako dojednat vesnickou svatbu – je složité, komplikované, absurdní, ale nakonec... když se to povede... krásné a dojemné.

Jak moc jste mohli klasickou operu měnit, měli jste dané mantinely? Trhák byl přeci jen divočina...



Smetanova hudba je taky divoká a myslím, že si naopak žádá o to, aby se s ní nakládalo jako s živou entitou, a nikoliv jako s muzejním exponátem, který člověk jen tak opatrně opráší. Co se týče mantinelů, tak ty předem nijak přesně dané nebyly. Ale jsou přeci jen věci jako rozpočet, časoprostorová realita a podobné záležitosti, které vás v nějakých intencích jen omezují. Ale tak je to vždycky. To je život.

Co pro Vás bylo na režírování opery nejtěžší?

Nenechat se uondat denními provozními starostmi.

Jak vlastně začala spolupráce s Národním divadlem, čím komentovali výběr Vás, co by režisérky? Líbili se jim filmy, způsob práce?

K první spolupráci na opeře Les Enfants Terribles mě přizval tehdejší umělecký ředitel Jiří Heřman. A když jsem se ho ptala, proč si vzpomněl zrovna na mě, tak prostě a moc mile prohlásil, že si myslí, že to udělám dobře. Nijak příliš to nerozebíral, ale působil na mě jako člověk, který ví, co dělá, a nebojí se ve své pozici případně riskovat. Tak jsem to zkusila.

Prý máte roztočený časosběrný dokument v úseku dvaceti let od osvojení miminka po dospělost?

Ano, to je pravda. Jen nyní jsou úseky mezi jednotlivými periodami natáčení větší. Zčásti také proto, že chceme dětem, které sledujeme od miminek, dát šanci trochu povyrůst, než jim znovu začneme vstupovat do života. Práce na časosběrných dokumentech je opravdu fascinující, ale zároveň vyžaduje velkou citlivost. Nyní je většina „našich dětí“ již na základní škole a my se chystáme na další kolo natáčení.

V tom prvním dokumentu jste se zabývala složitou byrokracií k získání miminka, na co se zaměříte u časosběru?

Medializace tématu adopce je velmi zkršená tím, že do médií se většinou dostanou pouze případy, které jsou

něčím výjimečné. A ideálně trochu skandální. Nikdy jsem nečetla článek o tom, že někdo adoptoval dítě, to vychodilo školu, mělo rádo své rodiče, v pubertě trochu zlobilo a pak se z něj stal slušný člověk. A přesto spousty takových lidí znám. Na druhou stranu stejně jako všechny rodiny, i rodiny, které vznikly adopcí, mají své problémy. Chtěla bych adopci ukázat jako jeden z přirozených způsobů, jak může vzniknout rodina. Nechci tvrdit, že adopce



Alice Nellis natočila filmy Ene Bene, Výlet, Tajnosti, Mamas & Papas, Tajnosti, Perfect Days – I ženy mají svoje dny, Revival, Andělé všedního dne, Sedmero Krkavců, dokument Adopce – konkurz na rodiče, film Buko. Režirovala opery Les Enfants Terribles, Prodaná nevěsta v Národním divadle. Napsala scénář ke krimi seriálu Pustina a k seriálu Nevinné lži – díl Pod hladinou. Také se podílela na scénáři k filmu Zátopek a Myši patří do nebe a letos se podle jejího scénáře natáčí film Němé tajemství. Za své filmy získala řadu ocenění, mimo jiné i na zahraničních festivalech. Za film Výlet a Tajnosti získala také cenu Český lev, za režii – nejlepší dramatický seriál Pustina – Cenu českých filmových kritiků.

S manželem kameramanem Matějem Cibulkou má tři děti. Nejlepší scénář – film Výlet Cena filmových kritiků – Výlet Cena filmových kritiků – Tajnosti

je dobrá, špatná, záslužná nebo nebezpečná. Chci ji divákům prostě představit. Ukázat. Časosběrný dokument má velkou cenu v tom, že v něm nemusím a ani příliš dobře nemůžu cpát divákovi nějaké své vyhraněné názory. Místo toho mu ale můžu nabídnout natolik široký a časem prověřený obraz daného tématu, aby si svůj názor mohl vytvořit sám.

Jaká další témata byste chtěla zpracovat?

Zrovna teď se zajímám o téma cestování časem. Ovšem to, jestli jej budu zpracovávat, se ještě uvidí... ještě jsem do tématu natolik nepronikla.

Za své filmy jste získala České lvy a ocenění v zahraničí, jaké největší zkušenosti jste si z toho odnesla?

Moje největší zkušenost se lvy nebo s festivaly moc nesouvisí. Ta se váže na samotnou práci na filmu, kdy jsem měla tu čest pracovat hned napoprvé s vynikajícími herci a myslím, že mě to rovnou dost zkazilo. Protože od té doby vím, že je možné film točit s radostí, v relativním klidu a ve vzájemném respektu.

Co Vás nabíjí, když potřebujete na chvíli vypnout, pouštíte si občas své filmy?

Tak tedy takhle se nabíjet mě tedy opravdu nenapadlo. Někdy si něco, co jsem natočila, pustí některé z mých dětí. A pak mi vyčítá, že je nutím mluvit slušně, a přitom píšu hercům tak sprosté repliky... Když potřebuji vypnout, tak asi dělám věci, které nejsou zrovna potřeba. Třeba včera večer, když už jsem byla opravdu unavená a hlavou mi pořád jely další a další připomínky k opeře, jsem šla synovi pomáhat čistit břička larev Roháče žirafího. A pomohlo to.

Čeho byste chtěla ještě dosáhnout. máte něco jako bucketlist s přáním, co v životě stihnout?

Chci stihnout být to, co ode mě lidi kolem potřebují. A taky chci stihnout připravit se na to, že všechno prostě už nestihnou. A nějak se s tím včas srovnat.



TY NEJLEPŠÍ PŘÍBĚHY
VZNIKAJÍ ZA HRANICÍ
VŠEDNÍCH DNÍ.

CAMPARI[®]
RED PASSION



Karlovy Vary
International Film Festival

@campari.cz

Campari je oficiálním drinkem 56. MFF Karlovy Vary.

#Campari #CampariCz #CampariKviff #CampariLoungeKviff #Kviff #KviffTv #AperitivoItaliano #RedPassion

WAREHOUSE #1

pjsrozumem.cz

DESIGN, KTERÝ OHROMIL SVĚT: **NÁBYTEK Z LETOŠNÍHO DESIGN AWARD**

JAKÝ DESIGN BY MOHL OHROMIT SVĚT? INOVATIVNÍ, UNIKÁNNÍ A ORIGINÁLNÍ. A TO NEJLEPŠÍ Z DESIGNU NABÍZÍ KAŽDOROČNÍ CENY IF DESIGN AWARD 2021. LETOŠNÍ DESIGN AWARD SICE JIŽ PROBĚHL, ALE BYL VELMI VÝJIMEČNÝ V MNOHA SMĚRECH. DÍKY PANDEMII BYL JINÝ A VŠE PROBĚHLO ONLINE A ZCELA V DIGITÁLNÍM SVĚTĚ.







PŘÍDAVNÝ A PŘÍLEŽITOSTNÝ STŮL KNOSSOS

Stůl spojuje kameninu a dřevo do jednoho krásného kousku, kterým v případě potřeby prakticky doplníte klasický jídelní či konferenční stůl. Má jednoduchý ikonický design a evokuje trochu sochu. Podstavec stolu je k dispozici ve dvou různých povrchových úpravách z kameniny a stolní deska v devatenácti lacích a pěti přírodních dřevěných dýhách. Je bez hran, ergonomický a bezpečný. Jedinečný kousek do mnoha interiérů.

Projekt stolu byl započat roku 2019, do roka ukončen a směřuje na širokou veřejnost a uživatele v Evropě a Severní Americe. Za designem stojí Isaac Piñeiro Studio v Barceloně ve Španělsku a stolek vyrábí firma Mobenia ve španělském La Sénia.

CO JE IF DESIGN AWARD?

Cena iF Design Award je celosvětově uznávanou obchodní značkou, která funguje již od roku 1954. iF Design je mezinárodně zavedenou soutěží pojednávajícím o vynikajícím designu a symbolem dokonalosti designu. Získat ocenění v iF Design Award je jednou z nejvýznamnějších počinů na světě a velká pocta.

IF DESIGN AWARD OCEŇUJE ÚSPĚCHY V OBLASTI DESIGNU V DISCIPLÍNÁCH

- design produktu
- komunikační design
- design obalu
- architektura
- architektura interiéru
- profesionální koncept
- návrh služeb
- uživatelská zkušenost

O všech uchazečích rozhodovalo 98 mezinárodních a nezávislých porotců z 20 zemí.

PRODUKTOVÝ DESIGN

Oceňovaný produktový design plně odráží aktuální spotřebitelské trendy. Mnoha návrhům dominovala hygiena a zdraví, což je v pandemii pochopitelné. Hodně jich cílilo na špičkovou umělou inteligenci a chytré technologie. Přihlášené návrhy související s počítači se často zaměřovaly na druhou i třetí obrazovku díky práci v home office. Naopak návrhy týkající se kuchyně více inklinovaly k multifunkčnímu pojednání. Mezi vítěznými příspěvky napříč kategoriemi byl patrný velký zájem o udržitelnost a snížení spotřeby energie a materiálů.

BYTOVÝ DESIGN A NÁBYTEK

Bytový design, konkrétně nábytek, je to, co mnohé zajímá ze všeho nejvíce. Letos byl zaměřen hlavně na pohodu – především příjemné posezení. O tom svědčí mnoho křesel a židlí v této kategorii. Jako u všech disciplín Design Award je i zde kladen důraz na vizi budoucnosti, inovativní, praktickou i originální mysl a rozmanitost. A vybraná oceněná sedmnáctka kousků bytového nábytku vám často překvapí.

PŘÍBORNÍK HORIZON



Tento jedinečný příborník je inspirován přímočarostí v rytmu. Unikátní kus nábytku zobrazuje sílu získanou opakováním v jediném homogenním bloku. Vodorovné přímky spolu s trojúhelníkovým tvarem umožňují otevírání zásuvek pomocí jemných zářezů ve dřevě, které jsou očím ukryty. Pro praktičnost do různých prostorů byl příborník navržen ve dvou verzích – k zavěšení na stěnu a stojící s nožkami. Projekt vývoje příborníku byl započat roku 2019, trval zhruba rok, přičemž cílí na širokou veřejnost a uživatele v Evropě, Severní Americe a Jižní Americe. Design vytvořili: Lia Siqueira + Azul Arquitetura z Rio de Janeiro a výrobcem byla firma ETEL ze São Paula z Brazílie.

Inspirujte se luxusem

Pohovky Milano Bedding



Goodman

Modulární sedací souprava elegantních tvarů, její díly lze různě kombinovat. Můžete použít rozkládací pohovky, oblé podnožky, křesla i odkládací stolky. Sedací souprava GOODMAN vynikne ve velkých pokojích.



Freddie

Rozkládací pohovka s matrací 200 cm dlouhou. Sestava může být doplněna pevnou pohovkou nebo křeslem. FREDDIE nabízí pohodlné sezení s měkkými sedáky a opěráky. Kovové, 16 cm vysoké nohy (chrom/černý nikel) dodávají pohovce štíhlost a elegantní vzhled.



Dave

Modulární pohovka, která kombinuje estetikou, funkčností a pohodlí při sezení i spánku. Díky široké nabídce snímatelných potahů lze pohovku přizpůsobit do každého interiéru. Pohovka je dostupná v mnoho provedeních.

Pohovky Doimo Salotti



Newton

Newton představuje novou generaci sedacích souprav, jejichž hlavním rysem je flexibilita. Všechny prvky s elegantní dřevěnou podnoží jsou na sobě nezávislé a mohou tedy tvořit téměř nekonečné množství různých sestav.



Simply

Sedací souprava s exkluzivním designem a velkým množstvím vytvořených kompozic. Libovolně polohovatelná opěradla nabídnou pohodlí přizpůsobené vašim potřebám. Díky široké nabídce prvků je každá pohovka Simply originál.



Bristol

Bristol je moderní pohovka se zvláště vřadným designem s hlubokými sedáky a elegantními područkami. Skvělá je možnost vysouvání sedáků se zvětšením jejich hloubky o 23 cm.

**Jsme specialisté
na rozkládací pohovky**

Díky novým mechanismům mohou být rozkládací pohovky vybaveny rošty, které se otevírají s největší lehkostí, takže přeměna pohovky na postel je velmi rychlá a snadná.

adresa:

Hostivařská 92/6
102 00 Praha 15 - Hostivař

otevírací doba:

Po-pá: 10:00-18:00
So: 10:00-14:00

kontakt:

775 627 848, 775 775 320
in@italsky-nabytek.eu

www.italsky-nabytek.eu

KŘESLO ANOU

ANOU je křeslo, dokonale spojující síly a měkkost. Je velmi pohodlné a bylo navrženo tak, aby příjemně obepínalo sedící osobu. Ideální kousek jak pro vnitřní, tak i venkovní použití. Již na první pohled evokuje pohodlnost, a protože ANOU znamená v katalánštině ořech, jeho tvar je inspirován vzhledem ořechu rozříznutého na polovinu. Tento tvar navozuje útulnost a doslova zve k posezení.

Projekt ANOU byl zahájen roku 2020, vývoj trval 12 měsíců a směřuje na zájemce z řad široké veřejnosti v Evropě, Asie, Austrálii, Severní Americe a Jižní Americe i Africe.

Design vytvořili Pensi Design Studio a Jorge Pensi ve španělské Barceloně, přičemž výrobcem je španělská společnost RESINAS OLOT SL z Les Preses.



STOLIČKY IN

IN je skupina stoliček, kdy je každá tvořena dvěma kusy, které mohou, ale nemusí být propojeny. Je to vize myšlenky setkání a komplementarity. Každý pár je vyroben z prvků stejného tvaru a velikosti. Mírné posunutí složených částí umožňuje, aby se



spojily a vytvořily jednu stoličku. A navíc spojením prvků vznikne prostor, který může (ale nemusí) obsahovat menší identický pár. Je to nadstandardně variabilní stolička, jež se vyrábí lokálně s použitím udržitelné březové překližky. Výroba kombinuje CNC technologii a konečnou ruční úpravu. Výrobek je zaslán rozmontovaný ve formě plochého balíku, který lze po rozbalení jednoduše složit ve stoličku (nebo stoličky). Máte tak možnost při sestavování sami ocenit jedinečnou strukturu. Projekt IN započal roku 2019, trval rok a zacílen je na širokou veřejnost a uživatele především v Evropě. Design mají na svědomí Zulema Josa a Gastón Gil ze španělské Barcelony a IN vyrábí Hoioh Design, rovněž v Barceloně.

LAURENS

ČESKÉ DESIGNOVÉ RADIÁTORY

SPOJENÍ **DESIGNU, FUNKČNOSTI** A **VYSOKÉHO VÝKONU**

Díky široké škále modelů a povrchových úprav jsou radiátory Laurens velmi oblíbenou volbou do každého interiéru.

Radiátory vyrábíme převážně ručně a v malosérii. Dbáme na dokonalý zákaznický servis a každý detail ať už těžkých stylových litinových nebo ocelových radiátorů.

PRAHA

Radiátorové studio Laurens
Nekázanka 882/7
110 00 Praha
Tel. : +420 730 152 419

BRNO

Radiátorové studio Laurens
Turgeněvova 1297/9
618 00 Brno - Černovice
Tel. : +420 730 152 421

www.laurens.cz



LAMPA NA ČIŠTĚNÍ VZDUCHU AIRLUNA

Věřili byste, že je Airluna vůbec první lampa na čištění vzduchu na světě? Airluna je vybavená patentovanou nanotechnologií PACO, díky níž dokáže zničit 99,9% virů, včetně mikrobů ještě drobnějších, než je COVID-19. Lampa dokáže rozkládat molekuly škodlivých chemikálií a pachů na neškodné prvky. Navíc je technologie PACO velmi trvanlivá a může vydržet až 10 let, což značně snižuje náklady na ekologickou stopu zařízení. Díky aplikaci Airluna lze lampu ovládat dálkově, a monitorovat tak kvalitu vnitřního vzduchu odkudkoli. Velkým plusem je prostorově úsporný a cool design, jež umožňuje důmyslné využití proudění vzduchu ke snížení LED tepla. Projekt byl odstartován roku 2021 a je zacílen na širokou veřejnost a uživatele Asie a Severní Ameriky. Design i výroba je řešena ASA Innovation & Technology Limited z Hong Kongu.

ŽIDLE GINKGO

Jednoduchá, unikátní a lehká překližková

židle, určená pro mnohý prostor. Sedák a opěradlo židle Ginkgo jsou vyrobeny ze stejné formy a spojeny motýlkovými čepy. Mezera mezi dvěma překližkovými deskami umožňuje protažení nohou a stohování židlí na sebe. Obejmutí židlí Ginkgo je díky absenci plastu příjemné a přírodnější. Překližka je lehkým a levným materiálem, který vypadá velmi dobře.

Projekt židle byl započat roku 2019, trval 13 měsíců a směřuje na širokou veřejnost především na Asijském kontinentu. Design vzala za své společnost Side Industry Co. LTD. a Huachen Xin ze Šanghaje a vyrábí ji stejná společnost.





Realizace Kuchyňských desek
a Interiérů z Mramoru, Kamene,
Onyxu a Velkoformátové keramiky.



perfektkámen



Co dodat? Další ročník iF Design Award je téměř za dveřmi. Již nyní návrháři, studia a firmy přihlašují své skvosty. Máme se tedy opět nač těšit a nechme se překvapit, jaký vývoj a kterým směrem ročník 2022 půjde.

UNIVERZÁLNÍ NOSIČ KOL GIRO

Giro je inovativní nástěnný držák na kolo, který lze upravit tak, aby vyhovoval všem typům rámců kol. Je tedy univerzální, a to díky jednoduchému a intuitivnímu otočnému mechanismu, kdy lze nastavit tři různé úhly sklonu pro ideální polohu jakéhokoliv

kola. Otáčením mechanismu se může změnit mimo jiné i na věšák pro helmu, zámky, klíče atp. Je to tedy nosič praktický, užitečný, nadčasový, se snadnou údržbou, a navíc plně recyklovatelný.

Projekt nástěnného nosiče/věšáku započal roku 2019, jeho vývoj trval jeden rok, přičemž míří na širokou veřejnost a uživatele v Evropě, Asii, Austrálii, Severní Americe, Jižní Americe a Africe.

Design realizovali Milti Design Avila a Fernando Crespo Sánchez ze Španělska, výrobcem je Kion Home SL Sant Cugat del Valles ze španělské Barcelony.

HOME
decor

www.trixline.cz

SOLÁRNÍ LED OSVĚTLENÍ

pro VAŠI
zahradu,
pergolu



SLEVOVÝ KÓD:
ICE

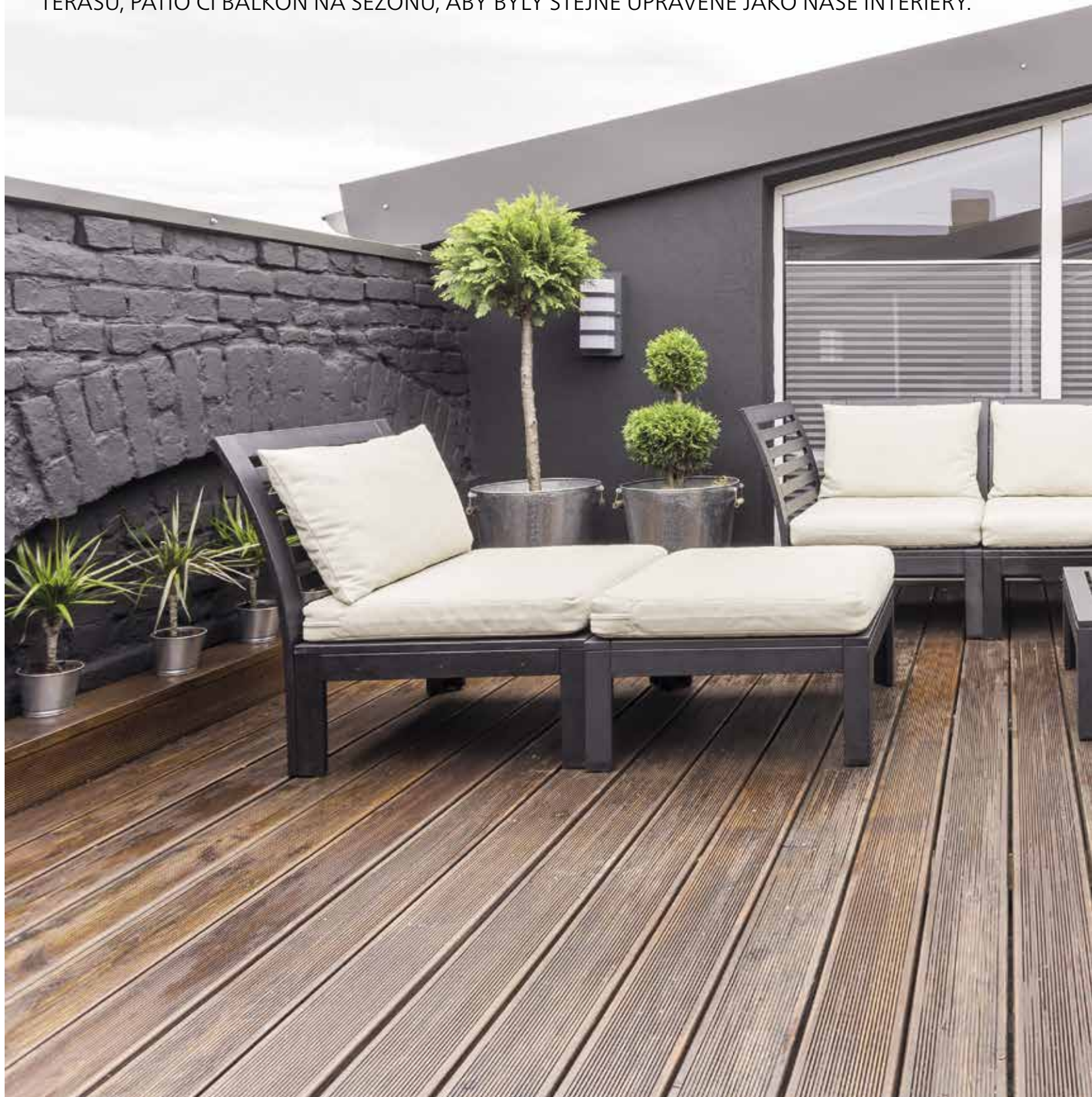
SLEVA 15%

na celkový nákup, platnost do 15. 7. 2022

NECHTE SE INSPIROVAT

DOMA, A PŘITOM VENKU

JAK SE DNY PRODLUŽUJÍ A OTEPLUJÍ, BUDEME CHTÍT TRÁVIT VÍCE ČASU VENKU. PŘIPRAVME SVOU TERASU, PATIO ČI BALKON NA SEZONU, ABY BYLY STEJNĚ UPRAVENÉ JAKO NAŠE INTERIÉRY.







O bzlášť letos, stejně jako loni, se těšíme na léto. Pryč z uzavřených místností, kde nás držela nejen zima, ale i covidová pandemie! Výhodu mají majitelé teras u rodinných domů i obyvatelé penthousů s terasami nabízejícími výškový výhled na město. Ale když vysvitne teplé sluníčko, dá se každíčký i sebemenší venkovní prostor proměnit v oázu na čerstvém vzduchu. Stačí houpačí síť zavěšená diagonálně ode zdi ke zdi v nějakém výklenku, vodotěsné podlahové polštáře nebo sedací vaky v koutě střešního prostoru, o posezení na malém balkoně ani nemluvě. Novým trendem je i zazelenění nevyužívaných dvorů ve vnitroblocích městských domů, které se proměňují v parkovou oázu.

NÁBYTEK PODLE STYLU

Pokud se právě chystáte dát své terase novou tvář, nejdůležitější je styl, který si pro ni

zvolíte. Měl by ladit s interiérem, ale i zcela opačný trend je přijatelný, nabízí netradiční změnu. Je libo venkovský, městský, romantický, středomořský, nebo etnický styl? Podle něj vybíráme i nábytek, ať už jídelní, nebo relaxační. Do úvahy přichází dřevo, kov i polymerový plast. Velmi oblíbený je samozřejmě umělý ratan. Ale nejen tvar a kostra nábytku je důležitá. Pokud nemáte střešou chráněné patio nebo zastřešenou terasu, kam si klidně můžete umístit interiérovou pohovku, je třeba vybírat nábytek s voděodolnými sedáky, polstry a polštáři. To samé platí o případných zútulňujících koberčcích, protislunečních clonách a slunečnicích. Velmi praktické jsou také úložné boxy, někdy vymyšlené jako skrytá vychtávka nábytku. Šetří se tím místo a všechno proměnlivě potřebné se do nich dá schovat.

SVĚTLO PRO VEČERY

Osvětlení je díky hře světla a stínu velmi důležitým, praktickým i dekorativním

nesmrtelné **Akátové Altány**



Akát svými vlastnostmi překonává většinu u nás dostupných dřevin. Jeho dřevo **není třeba impregnovat** a při využití v exteriéru má až **10x delší životnost než jehličnaté dřevo**. Je ideální na stavby ohrad (**snese rázy zatloukače**), oplocení, estetických prvků, aj.

www.akatovealtany.cz



nástrojem po západu slunce. Musíme mít na paměti atmosféru, kterou chceme vytvořit. A pak si vybrat mezi teplým a rozptýleným osvětlením pro romantičtější prostředí, strategicky umístěnými LED světly pro modernější terasy nebo řetězy různě tvarovaných crazy světel pro kouzelnou atmosféru. K máni je vše, na co jen pomyslíte. Od svítících květináčů, romantických luceren až k svítícím buddhům a solárním leknínům. Máte-li i zahradu, není nic efektnějšího než pohled z terasy na ozdobně nasvícená její zákoutí barevnými reflektory nebo solárními svítidly.

ROSTLINY PRO EFEKT I SLUŽBU

Dokonalého pocitu z venkovního „obýváku“ dosáhnete pomocí rostlin. Jde jen o to vybrat ty správné z hlediska světové strany a velikosti vašeho prostoru. Některým rostlinám svědčí slunce, jiným stín. Také je vhodné namíchat je tak, aby se na terase pořád něco

dělo. Tedy aby rostliny kvetly postupně a bylo každý měsíc se na co dívat a k čemu si přivonět. Ať už jde o rostliny stálezelené, nebo kvetoucí, všechny jsou ale perfektním doplňkem prostoru. Kromě toho, že dodávají nádech zeleně, působí jako přírodní tepelné izolátory, které snižují horko a zároveň čistí vzduch kolem domu. A pokud potřebujete pohledovou ochranu svého soukromí, právě rostliny se mohou stát užitečnými pomocníky. Zvláště ty popínavé na zdech a plůtcích. Jako přírodní stínící prvky se dobře vyjímají také keře a stromky štítového nebo kuželovitého tvaru a traviny.

MINIJEZÍRKO JAKO ŠPERK

Pohled do vody bezesporu zklidňuje duši a dělá dobře naší psychice. Pokud to tedy rozměry vašeho venkovního prostoru dovolí, můžete si dopřát i minijezírko s vodními rostlinami. Buď bezstarostně nákupem v hobby centrech,

nebo si ho vyrobit svépomocí. Postačí keramická nádoba, starý hrnec nebo sud a návod včetně vhodných rostlin najdete na internetu. Rozhodně bude takové dílo ozdobou terasy a návštěvy budou jen tiše závidět...Apropos, vyšperkovat terasu či balkon můžete i zajímavými kameny. Sluší jim to nejen v sousedství jezírek, ale i vedle ozdobných květináčů. Vařit venku? Skvělý nápad!

Jak se začíná oteplovat, je pravděpodobné, že budeme přemýšlet o piknicích a grilování, takže zvažíme přeměnu terasy na sekundární jídelní prostor. K tomu stačí bytelný jídelní stůl a pár židlí. Ale co jít dál a místo grilu či krbu nebo vedle něj si představit plotny, troubu, pracovní desku a dřež? A k tomu kuchaře, který nemusí odbíhat do nitra domu, ale vaří přímo mezi hosty a zůstává aktérem zábavy? Půjde to, pokud máte dost prostoru, promyslíte vedení elektřiny i vodovodní sítě a dopřejete venkovní

PRO VÁŠ KOMFORT

ISOTRA®



**JSME ČESKÝ VÝROBCE
STÍNICÍ TECHNIKY.**

Již 30 let se staráme o to, abyste se doma cítili pohodlně, měli ty nejlepší světelné podmínky a mohli se věnovat věcem, které máte opravdu rádi.

www.isotra.cz

30
1992
2022
LET S VÁMI

ŽALUZIE : ROLETY : MARKÝZY : PERGOLY



kuchyni přístřešek, aby vás nezaskočil déšť. Ten může být zděný, kamenný i dřevěný. Pro kuchyňské vybavení se pak nejvíc osvědčuje kombinace nerez a přírodního kamene, což jsou materiály, které snesou povětrnostní vlivy. A pozor, pokud by měla být vaše venkovní kuchyně větší než 25 metrů čtverečních, musíte si zažádat o stavební povolení.

ZELENÉ STŘECHY JSOU TRENDY

Moderním architektonickým prvkem se stávají zelené neboli vegetační střechy. Jde o další možnost venkovního zúročení budov ať už ve městě, na periferii nebo na venkově. Vedle užitekosti mají zelené střechy mnoho výhod. Zvýší cenu vašeho domu, který se stane udržitelnější a atraktivnější, a navíc můžete za vybudování zelené střechy získat dotační příspěvek. A jaké jsou prospěšné prvky vegetační střechy? Delší životnost střešní

hydroizolační fólie ve formě rostlinné a substrátové vrstvy pomáhá regulovat vliv teplotních výkyvů na střechu, které mohou způsobit poškození. Zelená střecha vytváří zvukovou izolaci, takže její majitele ve městech chrání před okolním hlukem, a zároveň izolaci tepelnou, která snižuje náklady na vytápění i chlazení budovy. Umožňuje i sběr a akumulaci vody, kterou lze v objektu znovu využít díky cisternové technologii. Zelené střechy také pomáhají předcházet lokálním záplavám tím, že absorbují vodu a snižují její množství, které stéká do kanalizace. V neposlední řadě nabízí místo pro solární panely, které dokážou díky chladicímu efektu rostlin vygenerovat až o 16 % víc energie. Navíc zelenou střechou přispějete k ochraně životního prostředí, protože vegetace filtruje částice vzduchu a absorbuje některé znečišťující plyny. Vytvoříte i nová stanoviště pro hmyz, ptáky a rostliny,



Jsme ateliér zahradní architektury
v čele s Ferdinandem Lefflerem.

V našich projektech klademe důraz na udržitelnost
a citlivý přístup k životnímu prostředí.

FLERA TV

Ukážeme vám nejzelenější YouTube
kanál s desítkami videí, která jsou
plná inspirace a rad z našich zahrad.

FLERA GALLERY

Umění zahradě sluší. Vybereme vám
do zahrady umělecká díla od českých
i zahraničních tvůrců.

FLERA DESIGN

Vybavujeme zahrady nápaditým
nábytkem a doplňky tak, aby se vám
v nich dobře žilo.

ŽIJTE VE SVÉ ZAHRADĚ

V online kurzu vás naučíme, jak si
krok za krokem navrhnout svoji
vysněnou zahradu.

www.flera.cz





ZELENINA I NA BALKON

Současné trendy opravdu hojně přejí domácímu pěstování ovoce a zeleniny i bez zahrad. Na terasách i třeba na balkoně. Pokud máte balkon na jižní stranu a vedro nezvládají ani muškáty, vyzkoušejte zasadit rajčata. Odměnění vás bujnou zelení a sladkými plody. Na balkoně se velmi dobře pěstuje i listová zelenina, třeba saláty. K mání jsou speciální zeleninové truhlíky, které nezaberou moc místa, ale pojmu hodně zeminy a slibují bujnou úrodu. Využít se dají i stěny balkonu či terasy ke stále oblíbenějšímu vertikálnímu zahradničení. Což třeba jahody rostoucí z kolmo postavených europalet, opřených o stěnu? Nebo si můžete pořídit speciální pěstební vaky, které se dají zavěsit kdekoli. Nadšení pěstitelé – kutilové mají v oblibě pěstování v plastových rourách s vyvrtanými bočními otvory. Chytrých nápadů není nikdy dost!

kteřá pomohou kompenzovat ztrátu stanovišť a fragmentaci způsobenou urbanizací. A konečně – i když nemáte zahradu, budete si pěstovat, co se vám zachce.

ZASTÍNĚNÍ JE NUTNOST

Ať budete nadcházející sezónu trávit na terase, na balkoně, či na zelené střeše, přijde vám jistě vhod zastínění. Na střeše to může vyřešit sluneční plachta na tyčích nad místem, kde budete relaxovat, na balkoně slunečník a na terase markýza, upevněná na budově. Před jejím pořízením ale zvažte tři věci: její hlavní funkci, vaše prostředí a místní povětrnostní podmínky. Mezi výsuvnými markýzami si vyberte z modelů s ručním, motorickým nebo dálkovým ovládním. Možná vám však bude stačit levnější sluneční clona, jednoduše upevněná nosníky na domě. S tou se dá lehce manipulovat a používat ji jen při nepříjemném slunečním svitu. Pokud se vám líbí myšlenka tuhé střešní markýzy nad hlavou, poříďte si „střechu“ na terasu v podobě čírého polykarbonátového střešního panelu,

kteřý poskytuje ochranu proti UV záření a zároveň umožňuje prosvítat 65 procentům světla. Novinkou jsou bioklimatické pergoly se systémem naklápěcích lamel, díky kterým si můžete regulovat proudění vzduchu i propustnost slunečního svitu. Lamely se dají při nepříznivém počasí zcela uzavřít, takže si terasu zastřešíte.

ROZPRAŠOVACÍ OSVĚŽENÍ

Heslo Pokrok nezastavíš pasuje i na vychytávku pro úmorně parné dny: rozprašovací brány. Ty ocení především ti, co nemají k dispozici bazén, aby se ochladili. Dají se nainstalovat třeba právě na markýzách, ale klidně i na balkoně v panelovém nebo bytovém domě. Mlžná brána se dá aplikovat i na slunečnicích, u psí boudy, na pergole, na stojanu u zahradní sprchy anebo jako girlanda zavěsit jednoduše mezi dva nebo tři stromy na zahradě a jednoduše napojit na zahradní hadici nebo kohoutek. Soustava mikrotrysek s možností nastavení úhlu mlžení osvěží a zvlhčí suchý vzduch, sníží pocitovou teplotu, odpudí dotěrný hmyz a nebudete promočení jako ze sprchy.

PŘÍJEMNÉ CHVÍLE S NOVOU PERGOLOU

VYBRANÉ TYPY PERGOL MÁME SKLADEM • DODÁNÍ DO TÝDNE



bezkonkurenční cena
od 41 976 Kč

WWW.AL-PERGOLY.CZ

AL  PERGOLY

Hliníkové zastřešení s fotovoltaikou



Ušetřete za energie

Postavte si hliníkové zastřešení, které si na sebe vydělá.



Financování zařídíme

Zajistíme vám výhodný úvěr až do výše 100 % ceny stavby.



Čerpejte dotace

Získejte zpět až 50 % z ceny solárního systému.

REVOLUČNÍ NOVINKA:

Pořídte si zimní zahradu nebo pergolu s fotovoltaikou

Je jasné, že využití solární energie se stává horkým tématem. Tlak na využití obnovitelných zdrojů je výrazný a rostoucí ceny energie se dotýkají každé domácnosti.

„V Hobbytecu jsme vytvořili inovativní řešení, které nemá v Čechách konkurenci. Jedná se o solární panely zabudované do pergoly nebo zimní zahrady. Je to elegantní řešení vhodné ke každému domu. Náš fotovoltaický systém navíc nabídne srovnatelný výkon jako střešní panely,“ **vysvětluje Miroslav Zelený, jednatel společnosti Hobbytec.cz.**

Solární panely na střeších rodinných domů jsou nevhodné a nepraktické. Oproti tomu zahradní stavby integrují fotovoltaický systém přímo do svého zastřešení.



„Solární zahradní stavba v rozměru 6 m x 4 m, se vyrovná fotovoltaickému systému běžného rodinného domu. Pergolu či přístřešek je navíc možné umístit na nejslunnější místo na zahradě,“ **říká Miroslav Zelený.**

Pokud si chystáte vytvořit kryté zahradní posezení a zároveň najít řešení, jak ušetřit na ročních výdajích za elektřinu, můžete zabít dvě mouchy jednou ranou. **Rozměry hliníkové konstrukce** zahradní stavby lze přizpůsobit požadovanému **výkonu fotovoltaického systému**. Zastřešení se solárními panely bude mít také stínící funkci, a to při zachování dostatečné propustnosti slunečních paprsků.



„Pokud chcete rychlou návratnost investice, je dobré spotřebovat alespoň 70 % vyrobené energie. Solární zahradní stavby jsou navíc vybavené baterií, která vám pomůže energii schovat na budoucí využití,“ **vysvětluje Miroslav Zelený.**

Očekáváme, že poptávka bude růst a technologie se budou zdražovat. Proto je vhodné do FVE investovat co nejdříve.

„Společnost Hobbytec.cz vám pomůže s financováním fotovoltaického systému. Pro naše zákazníky zajišťujeme kompletní financování do výše 100 % pořizovací ceny bez nutnosti ručení. Vše je vyřízeno během několika dnů,“ **dodává Miroslav Zelený.**



BONJOUR LÉTO!

TOLIK OČEKÁVANÝ NÁSTUP LÉTA S SEBOU NESE ENERGICKOU DÁVKU MLADISTVÉ MÓDY A OPTIMISMU. PŘI TROŠE FANTAZIE A KREATIVITY SI MŮŽETE VYSTAČIT S GARDEROBOU Z PŘEDEŠLÝCH LET NEBO JI OŽIVIT O NOVÉ KOUSKY VYPOZOROVANÉ Z PŘEHLÍDEK. ABY VAŠE LETNÍ VÝBAVA BYLA DOKONALÁ, PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS PÁR TRENDOVÝCH TIPŮ.



MOCNÁ ZELENÁ

Za posledních pár let se Paříž transformovala v zelenou metropoli. Definovaný projekt nejen kvůli ekologické urgenci je sice v začátcích, ale už teď může jít názorným příkladem. Nelehký úkol se zdařil a nabízí velkolepý zážitek z harmonického souladu historie, moderní architektury a všudypřítomné vegetace. Kreativní řešení integrované zeleně do tepajícího města překvapují: vegetační stěny a vertikální zahrady, na střechách a terasách zahrádky se stromy, balkony a okna haussmannovských domů opět zčervenaly rozkvetlými muškáty, královské parky a zahrady s precizním geometrickým uspořádáním nabízí jako na dlani bestrobarevnou paletu květů v symbióze obdivuhodných broderií z dekorativních keřů a lemů ze zimostrážů. Bujné, byť kontrolované vegetaci po vzoru mistra André Le Nôtre přihlíží majestátní sochy, zatímco se romantická poupata šlechtěných růží otvírají slunci. Pro Pařížany ideální místo k odpočinku s knížkou v ruce nebo pikniku s partou přátel a růžovým vínem. To už široké bulváry a avenue lemované prastarými kaštanými a platany otvírají náruč módní přehlídce pod širým nebem. Zelená je zkrátka inspirací par excellence. Nejenže obsazuje prvenství v módní sféře již několik sezón, ale kontrastně osvěží váš outfit. Ostatně móda pařížských ulic jde příkladem. Trend, který se určitě vyplatí následovat.

Eric Bompard



Dolce&Gabbana

Dior



Chanel



Dior



Dries Van Noten

Zara



Dries Van Noten

FFC-Eugene Riconneaus



AERONAUTICA MILITARE



Prodejny

Westfield Chodov / Galerie Harfa / Centrum Olympia Olomouc
Centrum Olympia Brno / Aupark Shopping Center Bratislava



www.aeronauticamilitare.cz

KOSTÝMKY V AKCI

Ještě donedávna patřil kalhotový kostým výhradně do politiky a obchodu, dnes jde o velmi žádaný trend. Do ženského šatníku se dostal zásluhou Gabrielle Chanel a Yves Saint Laurenta, kteří odvážně spojili kódy ženské a mužské módy, ale také emancipaci. V nabídce luxusních i konfekčních značek objevíte celou řadu vkusných variací i s bermudami a sukněmi, ve střizích vypasovaných nebo oversized, v pastelových i zářivých barvách, se vzory a v kontrastních délkách. Pokaždé vykreslí elegantní siluetu se špetkou rafinovanosti a ležérnosti, abyste mohly vyniknout v kanceláři, na ulici i večer na párty.



Fendi



Chanel



Fendi



Dior

Dior

DO BÍLA

Hledáte ideální barvu léta? Nechte se inspirovat žhavým trendem ulic světových metropolí, z přehlídek a sociálních sítí a dejte šanci bílému outfitu. Garantuje vytříbenou prozářenou eleganci a ve spojení minimalismu s jednoduše řešenými střihy ještě více efekt umocňuje. Možností je spousta, od plážové romantiky po venkovský bohémský styl přes business look. Jestliže stále váháte kvůli nepraktičnosti bílé barvy, zaměřte se na doplňky. Vašemu zornému poli by neměly uniknout sandály a sluneční brýle. Jak jinak než v bílé.



Dries Van Noten



Dior



Chanel

Agnes

(DLOUHÉ) ŠATY

Rozevláté, přiléhavé nebo transparentní? Už s příchodem jara jste stihly ocenit praktičnost a pohodlí dlouhých šatů, které spolu s dokonale padnoucím střihem atraktivně zdůrazní vaše přednosti. Tento entuziasmus v létě kulminuje, o čemž vypráví nejen výlohy butiků a módních řetězců. Připravte se na zajímavé kreace v podání romantických florálních motivů, grafických printů, minimalistické linie v černém nebo bílém provedení, pastelových či výrazně sytých odstínech, ale také na okázalost v propojení s luxusnějšími materiály jako hedvábí, jemná ramie, kvalitní žerzeje, úplet nebo bavlněný popelín.



Fendi

H&M



Dolce&Gabbana



Dolce&Gabbana



Georges Hobeika



Chanel

ŘÍŠE KVĚTIN

Rozkvetlé voňavé květy na každém kroku, takhle vypadá léto! O tom, že příroda je mocná umělkyně není pochyb a návrháři i letos krácejí v jejích šlápějích. Květy různých podob a barev přenesly do aktuální kolekce a je na vás, který módní kousek pustíte do vašeho šatníku.

JADISE

CZECH



**MADE IN ITALY
BORN IN SICILY**

LOVE IT



www.jadise.cz



„COOL“ NEMOVITOSTI, VE KTERÝCH BY SE VÁM LÍBILO BYDLET

LUXUSNÍ SEGMENT, ZAHRNÚJÍCÍ NEVŠEDNÍ NEMOVITOSTI V PRESTIŽNÍCH LOKALITÁCH, TVOŘÍ SVÉBYTNOU ČÁST REZIDENČNÍHO TRHU. A MÁ SVÉ SPECIÁLNÍ POŽADAVKY.

Přívlastkem „luxusní“ v našich geografických podmínkách většinou lidé dříve chápali cokoli drahého, co svou hodnotu a výjimečnost dávalo okatě na odiv. Naštěstí se zdá, že doby, kdy výrazem luxusu byly stavby okázalé, demonstrující blahobyť a často i nevкус majitele, jsou pryč. Jak se česká společnost posouvá, bohatne a získává zkušenosti z jiných koutů světa, mění se také představy o architektuře, stavění, způsobu bydlení a vůbec životních potřebách. A tak se proměňuje i pohled na to, co je skutečně luxusní ve významu unikátní a výjimečné. Vztaženo na reality, nečekejme žádné novinky – klíčové hodnoty představují zejména lokalita, architektura a promyšlenost stavby, kvalita použitých materiálů a jejich zpracování či řešení technologií. Neméně důležitou je pak mikrolokalita, tedy bezprostřední okolí, které má zásadní vliv na kvalitu užívání nemovitosti. Sem spadají faktory jako sousedé, typ zástavby, parametry dopravního zatížení, hluk, emise a podobně. U financování těchto nemovitostí platí, že čím dražší je, tím spíše se kupuje bez úvěru. Jednoznačně je tak u zájemců patrná snaha uložit hotovost do nemovitostí: ve vyšším segmentu činí podíl koupí financovaných hypotékou dle údajů společnosti Luxent – Exclusive Properties jen 10 až 15 %. Podíl investičních nákupů pak obecně překračuje 30 %; ovšem tato hodnota se mění s ohledem na typ objektu.



▼
návrhy a realizace
prémiových domácích
kinosálů



▼
profesionální
kalibrace audio
a video techniky



▼
individuální
řešení na
klíč

Naše společnost se zabývá výstavbou prémiových kinosálů od návrhu až po realizaci. Každý projekt je řešen zcela individuálně na základě požadavků zákazníka. Náš zkušený tým inženýrů a designerů je schopen realizovat i ty nejobtížnější představy.



K Vodojemu 140
252 19 Chráštany



605 255 512
776 165 123



info@diamondcinemas.cz
www.diamondcinemas.cz

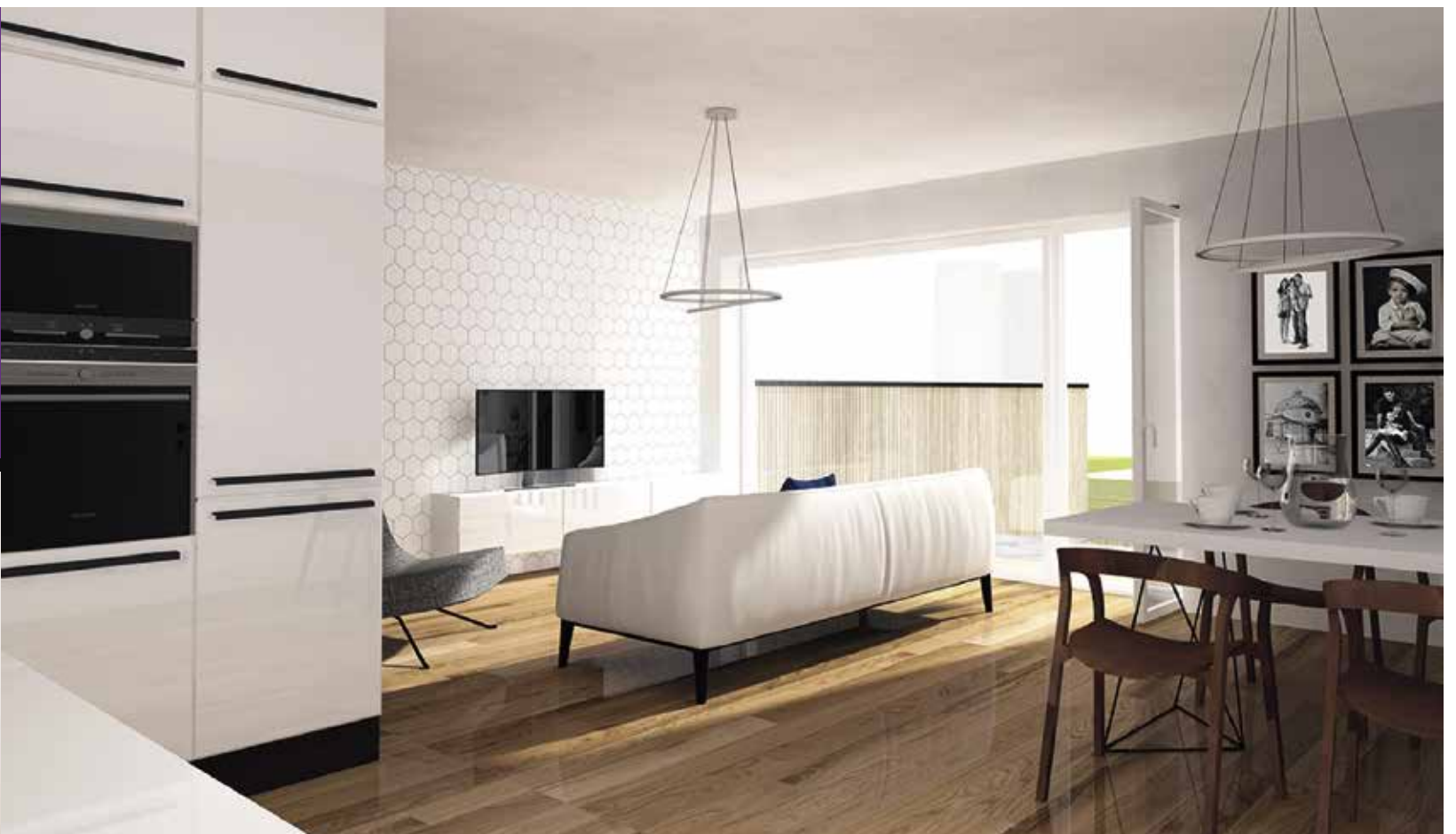


RODINNÉ DOMY Letohrad

Chcete bydlet uprostřed přírody? Už máte dost velkých měst, hluku a lidí? Potom právě pro vás je tu krásné bydlení v podhůří Orlických hor. Projekt Nové bydlení v Letohradu nabízí celkem 7 rodinných domů a 47 bytů v lokalitě Nad Bažantnicí. Jedná se o moderní, nízkoenergetické dřevostavby. K domům i k bytům budou patřit zahrádky se zahradními domky v souladu s projektem. Řadové domy o dispozici 4+kk nebo 5+kk s užitnou plochou 133–155 m² budou realizovány v roce 2022. Nedaleko Letohradu se nachází nový golfový areál Dobrouč, v blízkosti jsou také oblasti Červené Vody a Dolní Moravy vhodné pro lyžování nebo turistiku.

www.development-minarova.cz







LIHOVAR. Výjimečný projekt na pražském Smíchově promění bydlení v každodenní zážitek.

Na místě jednoho z největších původních pražských lihovarů Fischl a synové na pražském Smíchově vyroste výjimečný rezidenční komplex Lihovar investiční skupiny Trigema. Lihovar nabídne zhruba 550 bytů s dispozicemi od malých 1kk až po luxusní velkorosé 5kk se střešní terasou a vířivkou, včetně nadstandardních dispozic, které jsou jako stvořené pro expaty či dobrodruhy.

Lihovar svým konceptem široce přesáhne oblast „pouhého“ bydlení a stane originální kulturní a společenskou čtvrtí, s autentickou atmosférou vlastního foodmarketu, těch nejlepších kaváren, bister a obchůdků a s vlastní pětipatrovou uměleckou galerií známého českého sochaře a výtvarníka Davida Černého, která dá prostor modernímu umění. Inspirací Lihovaru byl londýnský Kings Cross, jehož atmosféru nová čtvrť připomíná, a bydlení v Lihovaru se nese v duchu umění, zážitků, setkávání a splněných snů.

První etapa nové čtvrti by měla být dokončena do konce roku 2023.

Architektura nové rezidenční čtvrti skupiny Trigema připomíná slavnou industriální minulost bývalého provozu lihovaru a navazuje na ni. Lihovar svým pojetím vybízí k nezávislosti ducha, neobyčejnosti uvažování i k návratu k industriálním kořenům Smíchova.

Komplex, sevřený ulicemi Nádražní a Strakonická, který se nachází v jižním srdci Smíchova, tvoří soubor domů s cihlovými fasádami a všudypřítomný industriální duch staré smíchovské zástavby se v projektu citlivě mísí s originální architekturou, nejmodernějšími materiály, uměním i vlastními životy svých obyvatel. Kromě jednotlivých dominant areálu, jakými jsou dům Flaška, komín s vyhlídkovou kapslí nebo historická budova Varny, která se promění v uměleckou galerii, bude obyvatelům i návštěvníkům k dispozici zelený hravý vnitroblok, který doplní originální historické artefakty původního lihovaru Fischl a synové a který nabídne odpočinkovou zónu v bohaté zeleni.

Z vnitrobloku budou vyrůstat staré kovové konstrukce produktovodů, ze kterých poroste zeď a bude jimi protékat voda. Severní hranu areálu doplní dětské a streetballové hřiště i komorní psí park.

Lihovar není jen rezidenčním prostorem, ale ambiciózním projektem Trigemy, který nabízí neobyčejný koncept, kdy je bydlení každodenním společenským i kulturním zážitkem a okolní prostor místem, které otevírá dveře příběhům.

Vdechni život industriální čtvrti.



LIHOVAR-SMICHOV.CZ



*Spirit of
Smichov*



NEUGRAF – bydlení v Praze a přitom v zeleni

**CHCETE BYDLET V HLAVNÍM MĚSTĚ A PŘITOM MÍT PROSTOR PRO POSEZENÍ
RELAXACI A POHODU? POTOM PRÁVĚ PRO VÁS JE TU PROJEKT NEUGRAF
NA PRAŽSKÉM SMÍCHOVĚ...**

Terasovitá střecha plná zeleně je prostorem pro posezení s přáteli, kde každý den zapadá slunce nad Prahou, a kde najdete vnitřní klid v rušném městě. Přístup na střechu má každý obyvatel NEUGRAF, stejně tak jako do vnitřního dvoru. Jedná se o projekt, který má ambice vytvořit bydlení, které bude žít po vzoru obdobných projektů v evropských metropolích.

Zpracování bytů podtrhuje vysokou úroveň bydlení. Dřevěná podlaha, velkorysá okna, elegantní dveře, moderní koupelny s velkoformátovými obklady. Vše v syrové eleganci navazující na industriální minulost budovy. Samozřejmostí jsou balkony a rozměrné terasy ve vyšších patrech. NEUGRAF nabídne obyvatelům nonstop recepci, wellness, kavárnu, společnou prádelnu, podzemní parkoviště a hub pro práci a meetingy. Stane se tak multifunkčním prostorem, který přinese moderní životní styl pod jednu střechu.

Pokud tedy zrovna nebudete odpočívat s přáteli na zelení pokryté střeše...

by **CRESTYL**



Stylové bydlení na Smíchově

neugraf.cz



NEUGRAF



Privátní kinosály – nová dimenze zážitků

NÁVŠTĚVA KINA JE SPOJOVÁNA SE ZÁBAVOU, NAPĚTÍM, PŘÍJEMNÝMI CHVILKAMI S RODINOU ČI PŘÁTELI I NAPŘÍKLAD S ROMANTIKOU PRVNÍHO RANDE. DNES UŽ TYTO ZÁŽITKY OVŠEM NEMUSÍ BÝT VÝSADOU PŘEPLNĚNÝCH KOMERČNÍCH KINOSÁLŮ. KOUZLO STŘÍBRNÉHO PLÁTNA SI MŮŽETE PŘENĚST I DO SVÉHO DOMOVA.



Hodiny plné zábavy

Společnost Diamond Cinemas navrhuje a staví soukromá kina, která odpovídají představám klienta do těch nejmenších detailů. Zákazníci si tak mohou v pohodlí svého domova užívat napínavé chvíle filmových scén, nechat se unášet fantazií při pohledu na vzdálené planety nebo si s rodinou odpočinout při společném večeru během sledování oblíbené pohádky. To vše v **naprostém soukromí, pohodlí a s jedinečným obrazem a zvukem**, který celou atmosféru kina ještě více podtrhne. Kromě dechberoucích filmových, privátní kinosály od Diamond Cinemas Vám nabízejí i **unikátní interaktivní prostor**, který si užije skutečně každý. Ať už zvolíte autentický adrenalinový závod na simulátoru, virtuální energický tanec, koncert oblíbeného interpreta, nebo třeba golfový simulátor, díky němuž lze trénovat bez rozbitých oken v sousedství.



Koncerty, sportovní zápasy i mnoho dalšího

Díky použití referenční techniky a schopnosti zaměřit se na individuálního diváka, kinosál Diamond Cinema Vám poskytne **bezkonkurenční kvalitu obrazu a zvuku**.

O zábavu budete mít vždy postaráno – ať už se jedná o **sledování filmů a sportovních zápasů, poslech oblíbené hudby, gaming či třeba karaoke**.

Další velkou výhodou je **vysoká úroveň soukromí a pohodlí**.

V neposlední řadě, investici do privátního kinosálu, značně **zvyšujete hodnotu Vaší nemovitosti**.

Jak to probíhá?

Úplně prvním krokem je studie prostoru, nemovitosti a zjištění klientských představ. Následně náš tým vytvoří základní návrh a skici, poté vypracuje detailní projekt stavební části, akustiky, elektroinstalace a vzduchotechniky. Po odsouhlasení začne samotná realizace projektu.

Ta zahrnuje vestavbu všech navržených prvků, instalaci techniky, montáž nábytku a finální kalibrace obrazu a zvuku. Délka celého procesu se odvíjí od náročnosti projektu a trvá řádově několik měsíců.

Referenční kinosál Diamond ONE

Pro přiblížení konceptu soukromého kina vznikl referenční kinosál Diamond ONE. Autentičnost obrazu poskytuje **4K**

projektor od JVC na čtyřmetrovém plátně, které vás zcela vtáhne do děje. Referenční zvuk doručí **17 reprosoustav** vlastní značky DMS Acoustics v kombinaci s technologií **Dolby Atmos** o celkovém výkonu přesahující 6 000 W.

Mohutný a pevný bass zajišťují celkem **čtyři 18" DMS subwoofery**, které využívají technologii Double bass array. Díky tomu eliminují nežádoucí odrazy a značně zlepšují kvalitu basu.

O pohodlí se starají komfortní a **plně elektrická křesla** potažená otěruvzdornou a prodyšnou tkaninou. Přisun čerstvého vzduchu a příjemnou teplotu zajistí klimatizace a rekuperační jednotka.

Více informací najdete na webu

<https://www.diamondcinemas.cz/>.







NEJEN NA ELEKTŘINU

SVĚTOVÉ AUTOMOBILKY NEUSTÁLE ROZŠIŘUJÍ NABÍDKU V OBLASTI ELEKTROMOBILŮ. TREND EKOLOGIČTĚJŠÍHO PŘESUNU Z BODU A DO BODU B JE NEŘETRŽITĚ NA VZESTUPU A PRAKTICKY KAŽDÝ VÝROBCE UŽ MUSÍ REAGOVAT NA POŽADAVKY ZÁKAZNÍKŮ. JE TEDY Z ČEHO VYBÍRAT.



Nejčastěji najdeme nové elektromobily v segmentu SUV, kombinující výhody terénních vozidel, robustnost, komfort při

jízdě a ovladatelnost na silnici. Například z Japonska přichází Toyota bZ4X, která zaujme markantní žraločí tvář, nově definující příslušnost ke značce včetně typických štíhlých světlometů s důrazem na rohové části. Design v hávu SUV zahrnuje aerodynamické prvky, které regulují obtékání vzduchu kolem vozidla a pod ním, čímž přispívají k co nejdelšímu dojezdu. Díky dlouhému rozvoru má Toyota prostornou kabinu. Kokpit



v duchu filozofie „ruce na volantu, oči na silnici“ zahrnuje 7palcový přístrojový štít, posazený vpředu v zorném poli řidiče nad linií volantu.

Verze s pohonem předních kol využívá 150 kW elektromotor, který vůz zrychlí z nuly na 100 km/h za 8,4 sekundy a umožní rozjetí až na 160 km/h. Provedení s pohonem všech kol disponuje maximálním výkonem 160 kW – nejvyšší rychlost je stejná, zatímco zrychlení na 100 km/h činí 7,7 sekundy. Nutno podotknout, že všechny výkonové parametry jsou pouze předběžné a podléhají konečné homologaci.

Dojezd u provedení s pohonem předních kol činí až 516 km na jedno nabití, čemuž odpovídá spotřeba energie 14,3 kWh/100 km, resp. 7,0 km/kWh.

Pro bZ4X s pohonem všech kol činí oficiální dojezd až 470 km při spotřebě 15,8 kWh/100 km, tedy 6,3 km/kWh. Tyto jízdní schopnosti garantuje akumulátor bZ4X o kapacitě 71,4 kWh, při jehož vývoji značka uplatnila čtvrt století zkušeností s vývojem technologií pro elektrifikovaná vozidla.

Dalším SUV, tentokrát se sportovními kořeny, je Ford Mustang Mach-E GT – elektrická derivace americké klasiky, která se začala vyrábět v polovině šedesátých let. U Fordu tím reagovali na současné trendy a vytvořili elektrický Mustang v provedení SUV. Prodej byl zahájen v roce 2019 a o dva roky později představila automobilka dynamičtější a sportovnější provedení Mach-E GT.

Mustang Mach-E GT se pyšní nejvyšším točivým momentem (860 Nm) ze všech produkčních modelů, které kdy Ford v Evropě prodával. Díky tomu akceleruje z klidu na 100 km/h za 3,7 s. Vůz má dva motory na střídavý proud, přičemž každý pohání jednu nápravu. Kombinovaný výkon činí 358 kW.

Elektrické hnací ústrojí, jehož dva motory pohánějí všechna čtyři kola, adaptivní podvozek a sportovní brzdová soustava dávají Mustangu dynamiku a obratnost na úrovni sportovních automobilů. Přenos extrémního točivého momentu na vozovku zajišťují

CFMOTO
700CL-X
Heritage



**ENJOY
THE
MOMENTS**

CFMOTO
Gladiator
Z1000 Sport



www.ctyrkolky.cz

www.cfmoto.cz



*5 let záruka platí při nákupu strojů CFMOTO v prodejní síti Journeyman CZ v ČR a SR, pro koncového zákazníka, prvního majitele, který není podnikatelem.
U čtyřkolek CFMOTO je záruka 5 let nebo 10 000 km u motocyklů CFMOTO je záruka 5 let nebo 40 000 km.



pneumatiky vyvinuté speciálně pro tento model.

Mustang nabízí dojezd na jedno nabití až 500 km. Při nabíjení výkonem 150 kW lze za 10 minut navýšit dojezd v průměru o 99 km. Z 10 na 80 % se akumulátor dokáže nabít přibližně za 45 minut. V prostorném interiéru je řidičům k dispozici dotyková obrazovka o úhlopříčce 15,5 palce. Běží na ní nová generace komunikačního a zábavního systému SYNC, která se učí znát návyky a preference řidiče.

V segmentu SUV nezůstává pozadu ani BMW, byť pro své zástupce používá zkratku SAV (sportovně aktivní vozidlo). Nedávnou premiéru oslavilo elektrické BMW iX1, jež se začne prodávat v druhé polovině roku hned po uvedení verzí se spalovacím motorem. Díky ostřejší řezanému designu a většímu vnitřnímu prostoru představuje nové BMW posun vpřed. Mezi klíčové prvky patří čistý a zjednodušený design ploch a pro X typické černé obložení ve spodní části karoserie.

Tuhost karoserie zvyšuje přídatný panel a pevné spojení s krytem baterie, který je navržen jako nosný prvek. Model je navíc vybaven speciální vzpěrou, jež spojuje horní uložení předních tlumičů. Takto dosažené zvýšení torzní tuhosti zlepšuje směrovou stabilitu a reakce vozu v zatáčkách. Baterii BMW iX1 chrání před silami působícími při nárazu zesílené příčníky předního a zadního nárazníku a konstrukčně vylepšený kryt baterie. Spotřebu elektrické energie a dojezd BMW iX1 vylepšuje menší odpor vzduchu, který u elektrického modelu

snižuje uzavřená maska chladiče ve tvaru ledvinek.

Škoda vstoupila na pole elektromobilů prostřednictvím SUV modelu Enyaq, který si odbyl premiéru v roce 2020. Další verze modelu, tentokrát Enyaq Coupé iV měl světovou premiéru na konci letošního ledna. Od dříve uvedeného modelu Enyaq iV se verze Coupé odlišuje zatmavenou prosklenou panoramatickou střechou, která je u tohoto vozu ve standardní výbavě a pokrývá celou plochu střechy a plynule přechází do výrazné zádi s ostře lomenou hranou. Výrazným kontrastním prvkem jsou chromované lišty kolem bočních oken a chromovaný rámeček masky chladiče. Vlajkovou lodí výrobního programu mladoboleslavské automobilky se pak stává Škoda Enyaq Coupé RS iV – nejdražší



škodovka v historii automobilky. Disponuje výkonem 220 kW a maximálním točivým momentem 460 Nm. Zasluhou druhého elektromotoru, který je umístěn na přední nápravě, má stálý pohon všech kol. Zrychlení z 0 na 100 km/h zvládá za pouhých 6,5 s, maximální rychlost dosahuje 180 km/h. Je tedy o 20 km/h vyšší než u všech ostatních variant. O skvělou ovladatelnost ve vysokých rychlostech se stará sportovní podvozek s progresivním řízením. Díky vylepšené aerodynamice je SUV velmi úsporné a dosahuje dojezdu až 545 km.

V listopadu loňského roku představilo Subaru nový plně elektrický model Solterra. Technika tohoto SUV bude základem i pro budoucí elektrické vozy značky Subaru. Verze s pohonem přední nápravy nabídne výkon 150 kW (jeden elektromotor vpředu), ve verzi 4x4 je výkon 160 kW rovnoměrně rozdělen mezi obě nápravy (dva motory o výkonu 80 kW). Dojezd je 530 km ve verzi s pohonem předních kol a 460 km s pohonem všech kol (odhad automobilky před homologací). Akumulátor dodávající energii elektrickému pohonu je umístěn v podlaze vozu, kde je součástí jeho nosné struktury. Přispívá tak nejen k nízkému těžišti, ale také k vysoké tuhosti a pevnosti celé karoserie.

Stejně jako je tomu o ostatních SUV modelech Subaru, také Solterra je vybavena systémem X-MODE, který přináší více kontroly při jízdě na nebezpečných povrchích. Další

zlepšení jízdního projevu dodává nová funkce Grip Control, která umožňuje stabilní jízdu konstantní rychlostí na různých typech nebezpečných povrchů. Uvedení modelu Solterra na trhy Japonska, USA, Kanady, Evropy a Číny proběhne v polovině roku 2022.

Crossover Renault Megane E-Tech je nový elektrický přírůstek francouzské automobilky a, jak už bývá zvykem, může se pochlubit nejmodernější technikou. Rozličné verze modelu mají pokrýt většinu potřeb zákazníků. Renault Megane E-Tech je na českém trhu dostupný s dvěma kapacitami baterie (40 a 60 kWh) a třemi výbavovými stupni (Equilibre, Techno a Iconic).

Equilibre s 40 kWh baterií umožňuje dobíjení střídavým proudem až 22 kW (AC) a stejnosměrným proudem (DC) až 85 kW. Vyšší výbavový stupeň Techno s 60 kWh baterií a motorem o výkonu 220 koní umožňuje dobíjení střídavým proudem až 22 kW a stejnosměrným proudem až 130 kW. Megane mimo jiné získal vysoké hodnocení v nárazových testech EuroNCAP, v němž získal díky ochranné konstrukci a sedmi airbagům 85 % bodů za ochranu dospělých cestujících a 88 % za ochranu dětí. Na okně vozu je také umístěn QR kód, kterým mohou použít záchranné složky. Díky skenování v případě nehody mohou rychle rozpoznat, že se jedná o elektromobil. Mají tak přístup k informacím o konstrukci vozidla (zejména o umístění baterie a airbagů, o místech, kde je možné rychle a bez rizika vystříhat otvor atd.).

Ani Peugeot není ve světě elektromobility pozadu, nicméně zkouší i jiné zdroje energie. Zvolil cestu vodíkového pohonu. Na konci loňského roku sjel z výrobní linky vůbec první sériový vůz této značky na vodíkový pohon – a sice užitkový Peugeot e-Expert Hydrogen. Pro vodíkovou dodávku je charakteristické zabudování celého systému „mid-power plug-in hydrogen fuel cell electric“ do motorového prostoru a podvozku. Toto řešení pak nevyžaduje žádný kompromis z hlediska objemu nákladu. Peugeot e-Expert Hydrogen vychází z bateriového modelu e-Expert. Vyrábí se ve Francii v závodě Hordain,



následná přestavba probíhá v německém Rüsselsheimu na výrobních linkách kompetenčního centra zaměřeného na vodíkovou technologii.

Komplexní systém pohonné jednotky tvoří palivový článek, jenž díky vodíku v nádrži vyrábí elektřinu potřebnou k pohonu vozidla. Dále je ve vozu vysokonapěťová lithium-iontová baterie s kapacitou 10,5 kWh, přičemž ji lze dobít z elektrické sítě a v určitých fázích jízdy napájí také elektromotor. Natankovat vodík lze do tří minut a dojezd je více než 400 km.

Vodík se totiž v současné době stává hlavním pilířem přechodu na nové zdroje energií. V této souvislosti bylo oznámeno

mnoho mezinárodních projektů. Zejména v Evropě se tento ekosystém rychle rozvíjí a investice Evropské aliance pro čistý vodík na podporu tohoto řešení se odhadují na přibližně 60 miliard eur. Díky plánům jednotlivých vlád by se měl počet vodíkových stanic v Evropě neustále zvyšovat. Otázkou je, zdali se vodíkový pohon dokáže v protěžovaném prostředí elektromobilů na nabíječku plně prosadit. Vývoj je nákladný a progres těchto pohonných jednotek zastavila ekonomická krize v roce 2008. Poté se pozornost zaměřila na bateriovou elektromobilu, nicméně to vypadá, že vodík opět zažívá renesanci.

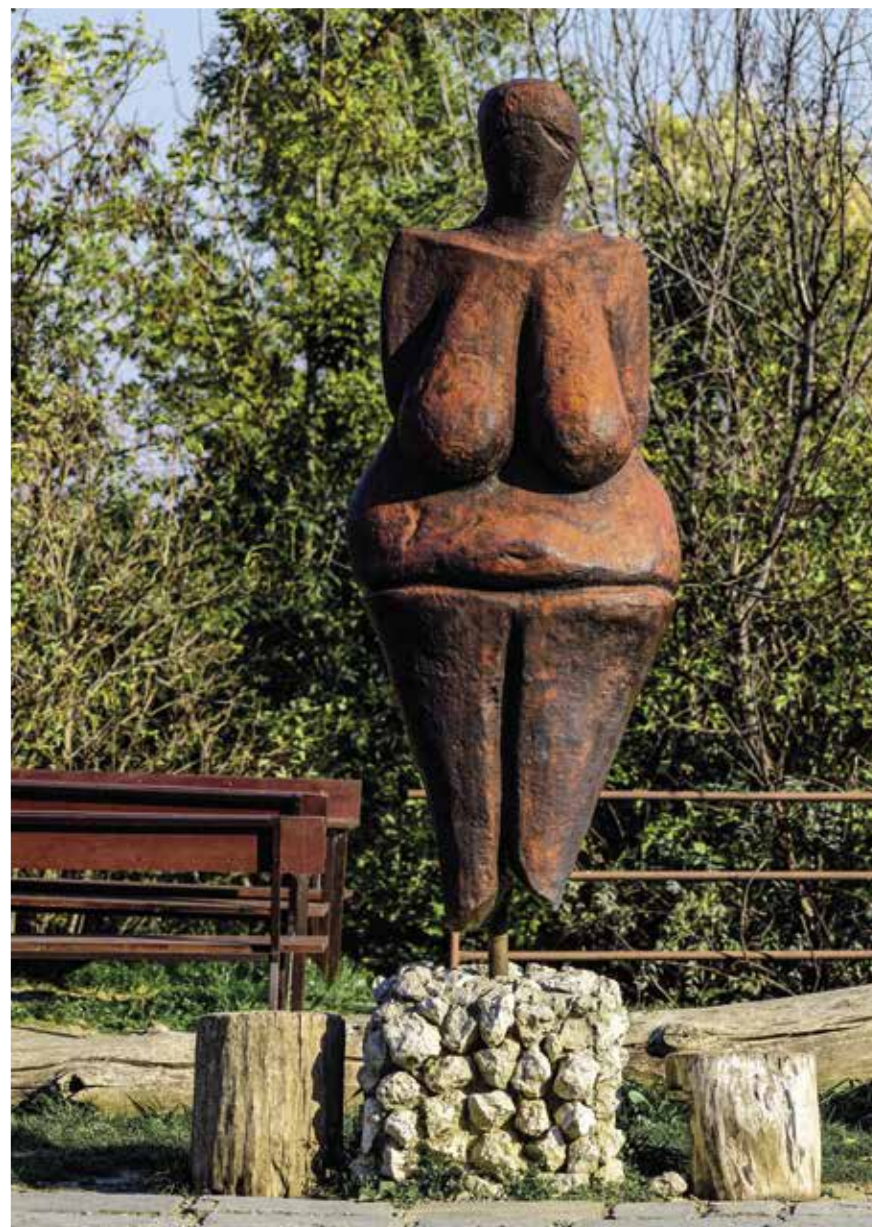






KAM VYRAZIT V LÉTĚ

NESTIHLI JSTE SI NAPLÁNOVAT LETNÍ DOVOLENOU V ZAHRANIČÍ? A CO TAKHLE VYRAZIT ZA HUMNA? I U NÁS DOMA EXISTUJÍ NÁDHERNÁ MÍSTA, KTERÁ VYZÝVAJÍ KE SVÉMU POZNÁNÍ. ČESKÁ REPUBLIKA SE OPROTI JINÝM STÁTŮM PYŠNÍ MALEBNOU A ROZMANITOU PŘÍRODOU, VELKÝM POČTEM HISTORICKÝCH PAMÁTEK, ALE TAKÉ MÍSTY, KTERÁ LÁKAJÍ PRO SVÉ ATRAKCE. DNES SE PODÍVÁME NA NĚKTERÁ MÍSTA Z ČECH A MORAVY, KTERÁ STOJÍ ZA NÁVŠTĚVU. POKUD TEDY NEVÍTE, JAK PROŽÍT LETOŠNÍ DOVOLENOU, MOŽNÁ TA SPRÁVNÁ INSPIRACE LEŽÍ PŘÍMO PŘED VÁMI. A POKUD VÁM VYBUDE PÁR DNÍ NAVÍC? MÁME PRO VÁS EXKLUZIVNÍ TIP NA VÝLET DO SOUSEDNÍHO RAKOUSKA.



JIŽNÍ MORAVA

Pokud máte rádi víno, zpěv, folklór, tradice, wellness a malebnou přírodu, pak se vydejte na dovolenou na Moravě. Konkrétně Jižní Morava je pak lákadlem pro mnohé, také zahraniční turisty. Její rozlehlé vinice, historické památky, restaurace nabízející kulinářské zážitky, vinné sklípky a wellness vás očarují.

PÁLAVA

Máte-li rádi výšlapy a pěší turistiku, pak vás může zaujmout Pálava. Chráněná krajinná oblast o rozloze 83 km² zahrnuje Milovický les a Pavlovské vrchy. Celkově se pak rozprostírá až k jižním rakouským hranicím. Tato krajina uchvátí zejména

milovníky přírody. V CHKO Pálava naleznete teplomilné doubravy a suťové lesy ležící na vápencových kopcích, ale také různé biotopy – skalní, drnové a luční stepi nebo lesostepi. V Milovickém lese jsou panonské dubohabřiny a obory pro zvěř. V okolí protéká řeka Dyje a vodní radovánky poskytují také Nové Mlýny. Zajímavostí je, že tuto oblast v roce 1986 zařadila organizace UNESCO mezi mezinárodní síť biosférických rezervací, které skýtají ukázky nejvýznamnějších světových ekosystémů.

Asi nejkrásnějším místem Pálavy a také lákadlem pro turisty je Děvín – dlouhý hřeben, jenž se rozláhá mezi Dolními Věstonicemi a Klentnicí. Jeho vápencové skály bělostné barvy a stepní trávníky mísící se s dubohabrovými lesy uchvátí každého milovníka přírody. Také zde můžete pozorovat mnohé teplomilné rostliny, které se jinde nenacházejí, a hojné množství živočichů, kteří zde nerušeně žijí. Odtud se vám naskytne výhled na nádheru jižní Moravy až k Dolnímu Rakousku. Můžete se vydat po naučné stezce Děvín, která vás poučí o přírodních pokladech místní oblasti. Pokud vás lákají romantické zříceniny hradů, pak se v této oblasti můžete těšit na návštěvu rovnou tří – Siroťčí hrádek na Stolové hoře, Kozí hrádek v Mikulově a Dívčí hrady nad Novými Mlýny. Mezi nejvýznamnější pálavská města patří Mikulov a Dolní Věstonice. Jedná se o vinařskou oblast, která má rozhodně co nabídnout.

Dolní Věstonice

Tato obec leží u jižního břehu Nových Mlýnů. Pokud se tedy rádi užíváte vodních radovánek, pak doporučujeme ubytování v blízkém okolí. Zajímavostí okolí této obce jsou slavné odkryvy sídliště lovců mamutů, které pocházejí z doby před 25–30 tisíci lety. Také odtud pak pochází proslulý nález keramické sošky zvané Věstonická Venuše. V Dolních Věstonicích se nachází archeologická expozice s názvem Věk lovců a mamutů, která dokumentuje místní archeologická naleziště a věk doby kamenné.



Zábavné léto na Lipně pro rodiny s dětmi



Jedním ze skvělých tipů, jak zabavit své děti v krásném období léta, je návštěva Lipenska. Stěžejní atrakcí je bezpochyby Stezka v korunách stromů nebo Království lesa a další akční aktivity, které nabízí Lipno nad Vltavou.

Rodiče si mohou zrelaxovat a užít si skvělé ubytování v luxusních apartmánech Lipno Lake Resortu, u krbu s lahvičkou vína, která na Vás čeká na apartmánech jako dárek nebo posedět na terase s výhledem na lipenské jezero anebo si dát očištnou saunu, která je na každém z apartmánů. Některé apartmány jsou také uzpůsobené pro malé děti. Jedná se o tak zvané **child-friendly apartmány** tzn., mají ohrádku, dětskou postýlku, dětskou židličku, záslepký el.zásuvek, ochranné zabradlí na schodišti apod. Vydovádět se mohou malí rošťáci také na dětském hřišti, v dětském koutku, od června i ve vyhřívaném bazénu. Nebo si na multifunkčním hřišti zahrát tenis či fotbal. Je také možnost zahrát si pin-pong nebo opéct buřty u táboráku. V době letních prázdnin se děti zabaví a mnohemu přiučí na animačních programech, které jsou pro děti hostů zdarma. To vše nabízí **Lipno Lake Resort**. **Aktuální obsazenost resortu zjistíte na telefonním čísle recepce: +420 380 736 061 nebo emailu: recepce@lipnolakeresort.cz**

V blízkosti Lipno Lake Resortu vás čeká Bikepark - zábava na klopených zatáčkách, terénních vlnách, lavicích, kamenných polích a dřevěných lávkách. Dále koloběžkový flow trail, lanový park a Bobová dráha, kde si děti užijí ještě více legrace.

Ujít si rozhodně nenechte ani možnost zapůjčit si kolo, elektrokolo, elektrokoloběžku nebo in-line brusle či jiné sportovní vybavení, které využijete na cyklostezce okolo lipenského jezera nebo pro výlety do šumavské přírody. Půjčovna Lipno Centrum pro hosty Lipno Lake Resortu poskytuje slevy až 15%.

Sportujte a nechte se hýčkat v Lipno Lake Resortu letním sluncem a krásnými výhledy na jezero, okolními lesy a krásnou přírodou.

Aktuální informace o pořádaných akcích či novinkách na Lipně můžete sledovat i na www.lipnolakeresort.cz a facebookových stránkách Lipno Lake Resort.



Mikulov

Obec Mikulov se pyšní nádhernou architekturou. Těšit se můžete na historické náměstí, kde je pro jeho zachování zákaz vjezdu vozidlem, ale také na nádherný zámek s krásnou zahradou. Připravte se na to, že tato obec leží v kopci, a tedy i vaše procházky budou o neustálém stoupání. Avšak stojí to za to, kdy potom žízeň uhasíte na „nádvoří“ historického náměstí, v jedné z místních restaurací. Při obědě tak budete mít výhled na zámek, ale také na Svatý kopeček. Mikulov patří také nejvýznamnějším vinařským destinacím České republiky. Proto si nezapomeňte objednat pohárek dobrého vína. A pokud se zrovna trefíte do sezóny, čeká na vás také kvalitní burčák nebo si můžete užít víkend na Mikulovském vinobraní. Pro pěší turistiku je zde také co k vidění. Kromě zámku zde

můžete navštívit také hrobku, jež leží přímo naproti zámku na náměstí, vydat se na poutní místo Svatý kopeček, odkud se vám odhalí celý Mikulov jako na dlani, dále můžete navštívit zříceninu Kozí hrádek nebo si zajít na židovský hřbitov.

Pálava a víno

Tato oblast je proslulá hlavně tím nejkvalitnějším vínem z naší republiky. Proto by bylo škoda, kdybyste na své dovolené nezavítali alespoň jednou do vinného sklepu na nějakou tu ochutnávku. Místní vinné sklepy nabízejí skupinové i soukromé prohlídky s degustací, kde se dozvíte zajímavosti o víně od vinařů, kteří si své řemeslo předávají z generace na generaci. Vydat se můžete také po vinařských naučných stezkách – ať už pěšky nebo na kole. Výhodou této oblasti totiž je, že zde vedou četné cyklotrasy, a je

tak možné bezpečně projíždět celým okolím.

Vinařská naučná stezka Mikulov

Tato stezka o rozsahu 20 km je nejkratší. Je zde trasa pro pěší turistiku, ale také cyklistická stezka. Seznámí vás s historií vinařství této oblasti a kraje, jenž se rozléhá pod Pálavou.

Mikulovská vinařská stezka

Ačkoliv název zní docela podobně jako u první stezky, tato stezka již skýtá celých 82 km trasy. Jedná se tedy o cyklistickou stezku, která vede vinařskou podoblastí Mikulova a zachází až do Lednicko-valtického areálu, který je taktéž proslulý četnými historickými památkami a vínem.

Moravská vinná stezka

No, a nakonec je zde trasa o rozloze 280 km, která protíná všechny vinařské

podoblasti jižní Moravy. Je to tedy trochu výzva pro vášnivé cyklisty. I přes její rozlohu se jedná o oblíbenou stezku, na kterou se pouštějí lidé ze všech koutů, s přenocováním vždy na jiném místě. Dokonale tak poznáte nádheru Moravy.

OPILÉ „TANČÍCÍ“ VINNÉ SKLEPY VELKÉ PAVLOVICE

Historie Velkých Pavlovic

Jádro Starých Pavlovic se nachází na severním okraji dnešního intravilánu (zastavěné území) a většina současné zástavby je relativně mladá, podél trasy z Břeclavi na sever. Tato část kolonizace musela vzniknout někdy před polovinou 14. století, neboť zdejší kostel je z roku 1355 a byl postaven mimo starý půdorys předem položené vesnice.

Obec je poprvé zmíněna v roce 1252, kdy její majitel Boček z Obřan daroval desetinu vína cisterciáckému klášteru ve Žďáru. V letech 1762 až 1921 byli posledními majiteli panství habsburští králové. Velké Pavlovice byly povýšeny na město v roce 1891 rozhodnutím císaře Františka Josefa I. a od roku 1967 jsou městem.

OPILÉ VINNÉ SKLEPY

Svou jedinečnou hravou barevností a netradičním materiálovým řešením tvoří 15 sklepních budov na svazích Staré Hory novou dominantu Velkých Pavlovic a posilují geniální sídlo Starých Hor. Zdařilé umístění stavby, respektující topografický profil svahu, vyniká zejména z dalších pohledů do areálu. Zatímco exteriér budovy vytváří nový mezník v krajině, její interiéry nabízí jedinečný výhled na rozlehlou vinařskou krajinu. Nově vybudovaná sklepní ulička se záhy po vybudování stala oblíbeným cílem procházek turistů i místních občanů. Mnozí ocení design interiéru budovy včetně jejich napojení na přilehlé vinice. Barvy interiérových obkladů, dlažeb, elektroinstalačních prvků a textilií zrcadlí fasádní barvu každého objektu. Ve druhém patře jsou dvě ložnice, každá

s vlastní koupelnou. Velká okna v ložnici a balkon ve druhém patře nabízejí jedinečné výhledy do okolí.

Pestrobarevný křivočarý vzor se kromě fasády budovy promítá i do dlažby přilehlé komunikace. Tímto způsobem je oslava barevného, zábavného a snadného bydlení integrována z budovy do okolí.

Přelomové kulisy zarostlé náletovými dřevinami na dosud nevyužívaných pozemcích lze v místních podmínkách realizovat pro milovníky vína řadou způsobů. Realizace schématu ve všech jeho fázích, od návrhu přes realizaci až po samotné slavnostní uvedení do provozu, dlouhodobě připomíná, že architekturu lze pojímat i jako zábavnou, uvolněnou a nadhledovou.

Prostory sklepů

Hodovní místnost

V přízemí hlavní "banketní" místnosti se vyjímá vzorovaný lustr a velký dubový kulatý stůl, obalený vrstvenou dubovou rohovou lavicí. Stoly, lavice a židle v místnosti tvoří ucelenou sestavu nábytku navrženu a realizovanou přímo pro potřeby této stavby. Barvy interiérových obkladů, dlažeb, elektroinstalačních prvků a textilií zrcadlí barevnost exteriéru každé budovy.

Ubytování

Ve druhém patře jsou dvě ložnice, každá s vlastní koupelnou. Velká okna v ložnici a balkon ve druhém patře nabízejí jedinečné výhledy do okolí. Nájemné zahrnuje ubytování, energie, úklid a vlastní garáž. Nyní jsou zde tři apartmány, každý s kapacitou čtyř lůžek.

Vinný sklep

Suterén každé budovy je ukryt v klunovém archívním vinném sklepě, doplněném zajímavě řešeným degustačním stolem a talířem z umělého kamene.

JIŽNÍ ČECHY

Jižní Čechy jsou pohádkový kraj plný krásné přírody, rybníků, romantických zámků a dalších památek, které stojí za to vidět. Je těžké navštívit všechna místa během jedné dovolené. Jižní Čechy jsou tedy jedním z míst, které si zamilujete a budete se sem často vracet. Nenechte si ujít Český Krumlov, České Budějovice a Třeboň, kde se nachází největší rybník v ČR Rožmberk. Nejen tato města ale stojí za to navštívit, například v Táboře se dozvíte spoustu zajímavostí o Janu Žižkovi a husitech a doporučujeme navštívit i Podzemí a Muzeum Lega.





ČESKÝ KRUMLOV

Český Krumlov vás opravdu uchvátí svou jedinečnou kouzelnou atmosférou. Nad romantickým městečkem stojí impozantní zámek, který je spolu s historickým centrem zapsán na seznamu světového dědictví UNESCO. Ale to není vše. Při procházce středověkými uličkami můžete obdivovat krásné měšťanské domy s malebnými štíty. Je zde nespočet kaváren, středověkých taveren, galerií a muzeí. Mezi další zajímavosti patří medvěd v rožmberském hradním příkopu, drahokamy, pláštový most a nádherná zámecká zahrada s unikátním přírodním divadlem a otáčivým hledištěm. Důlní vláček vás zaveze do hloubky 70m, kde uvidíte vzácnou místní technologii – grafitový důl.

Český Krumlov je klenotem jižních Čech a jedním z nejnavštěvovanějších míst u nás. Na břehu řeky Vltavy se nachází romantické historické město s impozantním zámekem, který celému místu dodává pravou pohádkovou atmosféru. Historické budovy, skvělé restaurace, malebné obchůdky a hlavně mnoho kulturních akcí na vás čeká jak v centru města, tak na nábřeží. Celá oblast je známá jako „Šumavská brána“ a od roku 1992 je na seznamu UNESCO.

Na co nezapomenout při prohlídce Českého Krumlova?

- národní zámek a zámek Český Krumlov
- zámecká zahrada s otáčivým hledištěm
- hradní věž
- navštivte také Muzeum voskových figurín, 3D muzeum, Egon Schiller Art Center, kostel sv. Víta nebo místního pivovaru
- mezi nejvýznamnější kulturní akce patří Mezinárodní hudební festival Český Krumlov a Festival barokního umění

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Jihočeská metropole na soutoku řek Vltavy a Malše nabízí širokou škálu turistických atrakcí. Kromě stoletého místa se můžete projet také trasou první koněspřežné železnice v kontinentální Evropě a ochutnat vyhlášeného jihočeského kapra nebo výborné pivo. České Budějovice kandidují na Evropské hlavní město kultury v roce 2028.

Co musíte v Českých Budějovicích vidět?

Jméno krále Přemysla Otakara II., který založil České Budějovice v roce 1265,

připomíná hlavní náměstí o rozměrech 133 x 133 metrů, největší náměstí v České republice a jedno z největších v Evropě. V jeho středu stojí barokní Samsonova kašna, vedle legendárního bludného kamene, poznáte ji podle vytesaného kříže. Z výšky náměstí, které střeží gotická černá věž s renesanční kupolí, je od svislé osy vzdálena 36 cm a jeho největší zvon Bummerin váží 3700 kg.

Historie piva Budweiser Budvar

Originální prémiové pivo Budějovický Budvar znají milovníci dobrého piva po celém světě – a kde se o něm dozvíte více než v Českých Budějovicích? V návštěvnickém centru pivovaru je k vidění multimediální expozice „Budějovický příběh“ a vrcholem návštěvy je degustace piva ve velkém sklepě. Pivo si můžete vychutnat také přímo v Masných krámech, nejznámějším baru v Českých Budějovicích.

Okolní příroda Českých Budějovic

Pokud vás to zavede dál z města do přírody, vydejte se ke zřícenině Dívčí Kámen s impozantními hradbami vyběhajícími ze strmého skalnatého ostrohu nad



RODINNÝ AREÁL LIPNO JE MÍSTEM, KDE SI UŽIJETE ZÁBAVU, AKTIVNÍ I PASIVNÍ RELAXACI A ODVEZETE SI MNOHO ZÁŽITKŮ Z DOVOLENÉ S RODINOU I PŘÁTELI. NABÍZÍ SPOUSTU MOŽNOSTÍ, JAK TRÁVIT ČAS V PŘEKRÁSNÉ ŠUMAVSKÉ PŘÍRODĚ A OKOLÍ JIHOČESKÉHO MOŘE.

Pěší turistika, cyklo výlety, koupání v jezeře i bazénu, nádherné výhledy ze Stezky korunami stromů, radost z pohybu v Království lesa a k tomu všemu špičková gastronomie. To je Lipno, váš celoroční přístav.



Lipno.
www.lipno.info





údolím Vltavy. Zámek, postavený v roce 1349 rodem Rožmberků a v jejich vlastnictví téměř po celou dobu své existence, je dnes jedním z největších hradních komplexů v České republice.

LIPNO NAD VLTAVOU

Původní dřevařská obec se od poloviny 20. století, kdy byla dokončena vodní nádrž Lipno, proměnila v exkluzivní rekreační středisko. Kromě řady penzionů, hotelů a kempů tu objevíte například aquapark, bobovou dráhu a bikepark, v zimě pak lyžařský areál a bruslařskou dráhu. Jedním z největších lákadel na Lipně je Stezka v korunách stromů, po níž se první návštěvníci prošli v červenci 2012. V souladu se současnými trendy je stezka bezbariérová, pohodlná pro kočárky, vozíčkáře i seniory. Téměř dva metry široká dřevěná lávka s masivním zábradlím vede až 24 metrů nad zemí a je zakončena vyhlídkovou věží s tobogánem. Na trase najdete lanové prvky a různé adrenalinové radovánky – všechna místa jsou ovšem zajištěna sítí a ti bázlivější je mohou obejít.

Cestovatelská potěšení Lipna nad Vltavou po celý rok

Co všechno nabízí rekreační oblast kolem vodní nádrže Lipno? Celý rok je vám k dispozici bobová dráha, aquapark a lanovka. V létě se vydejte do lanového centra, na výletní plavbu, na zábavnou

sjezdovou trať pro cyklisty Fun Ride Trail nebo na vyjížďku kole či in-linech po Jezerní stezce, v zimě na bruslařskou dráhu anebo na svahy lyžařského střediska s dětským výukovým hřištěm Foxpark kapitána Lipánka. Využít můžete také volnočasové animační programy pro všechny věkové kategorie.

THERME LAA

Chcete se ponořit do světa wellness a relaxace? Chcete zažít dny bez stresu a v pohodě? Nadělte si pár dní klidu a uvolnění v jedné z nejkrásnějších lázní Rakouska.

Doslova na hranici mezi Českem a Rakouskem leží malé vinařské městečko Laa an der Thaya. Před více než 20 lety to byla obyčejná rakouská příhraniční víska turistickým ruchem nepolíbená. Pod úrodnou hroudou však skrývala nebývalé bohatství. Na léčivý pramen se přišlo ryze náhodou – naftaři hledající svůj další zdroj objevili místo ropy léčivý termální pramen. A vzápětí do dějin Laa an der Thaya vstoupila společnost Vamed Vitality World, jež měla s výstavbou lázeňského resortu zkušenosti – v té době už velmi slibně fungovaly její lázně Geinberg v Horním Rakousku. S postupem let se portfolio Vamed Vitality World rozšířilo o dalších sedm resortů fungujících na stejném principu: termální lázně, luxusní

hotel a špičkové služby.

Ponořit. Vynořit. Nadechnout. Relaxovat. Toto motto vystihuje pohodu, kterou můžete v lázních Therme Laa zažít nejen jako denní, ale i hotelový host. Ručičky hodin se tu otáčejí pomaleji. Zde zapomenete na stres všedního dne. Hostům, kteří si nadělí více dní odpočinku, je k dispozici ubytování v elegantním čtyřhvězdičkovém hotelu Superior, restaurace, a kromě klasické lázeňské části i skvělé hotelové spa s bazénem, whirlpoolem a saunami. Na výběr je také škála standardních i speciálních masáží či kosmetických ošetření.

Kulinářský zážitek

V hotelové i termální restauraci sází na regionální produkty okolních dodavatelů a dělají to opravdu dobře. Popularitu a věhlas si lety získala zejména velkolepá bohatá snídaně a pravidelný brunch v hotelové části, za kterými přijíždí i externí návštěvníci. Termální restaurace nabízí jednoduché oblíbené pokrmy a saláty, jakož i minutky a steaky, které kuchař připraví přímo před vašimi zraky.

Návštěva termálních lázní – krátká dovolená s dlouhodobým účinkem!

Kdo by si chtěl dopřát den ve znamení příjemně teplé zdravé termální



SILENT
SPA
THERME LAA

DEN JAKO ŽÁDNÝ JINÝ



PRÉMIOVÉ LÁZNĚ RESORTU THERME LAA – HOTEL & SILENT SPA

jen pár minut od hranic ve Weinviertelu –
vinařském kraji s malebnými vesničkami
a stovkami kilometrů cyklistických stezek.

SILENT SPA

Thermenplatz 1, 2136 Laa a. d. Thaya
Tel. +43 (0)2522/84 700 770
silentspa@therme-laa.at

WWW.SILENTSPA.AT

Resort skupiny:

VAMED
VITALITY
WORLD

the
relaxing
way
of life

vody a odpočinku, je v THERME LAA jednoznačně na správné adrese. Malí návštěvníci se mohou těšit na dětský svět s bazény, skluzavkou a tobogánem. V termální části je možno také zdarma navštívit Kinderland a za příplatek rodinnou oázu. Ta je stranou rušného lázeňského dění a je ideálním zázemím pro rodiče s nejmenšími dětmi a miminky – k dispozici mají kromě vlastního prostorného lehátka a klidného privátnějšího ambiente vše potřebné pro pohodový den. Oblíbenou je také textilní sauna, kde mohou účinek blahodárného tepla zakusit nejen dospělí, ale i děti.

Vodní svět v Therme Laa

Bazény termálních lázní Laa napájí termální pramen s obsahem sodíku, chloridu, jódu a minerálů. Celý vodní svět lázní se rozprostírá na ploše přibližně 7 800 čtverečních metrů. Areál zahrnuje velký termální bazén v centru vodního světa s průplavem k venkovnímu bazénu, malý masážní bazén, v kterém se necháte masírovat vodními paprsky na lehátkách se vzduchovými tryskami anebo na masážní stěně, a dále je zde solný a aktivní bazén lákající k harmonickému

odpočinku nebo k plavání. Nabídku doplňuje tobogán a skluzavka v dětské části, která zajistí spoustu legrace pro děti.

Nový saunový svět – srdce termálních lázní Laa

Cílené pocení je po celý rok blahodárné pro tělo a duši. V novém saunovém světě Therme Laa se 4 saunami, s parní lázní a odpočinkovými zónami ve vnitřní a venkovní oblasti se ze saunování stane skutečný zážitek! Relaxujte při pomalém pocení při 60 stupních v „loft sauně“ nebo v tradiční Weinviertel sauně, dopřejte si různé saunové rituály a nálevy a kochejte se panoramatickým výhledem v „jezírkové sauně“ – každý fanoušek saunování si tady najde to své. Parní lázeň s vůní a hudbou nabízí uvolnění pro tělo a duši a působí blahodárně na všechny smysly. Pro ochlazení po saunování je k dispozici venkovní termální bazén a ochlazovací bazének v saunové části.

SILENT SPA – PRÉMIOVÉ LÁZNĚ PRO DOSPĚLÉ

SILENT SPA je unikátní místo k odpočinku pro hosty starší 16 let. Den v SILENT SPA se odehrává ve znamení individuálních služeb. V ceně vstupu

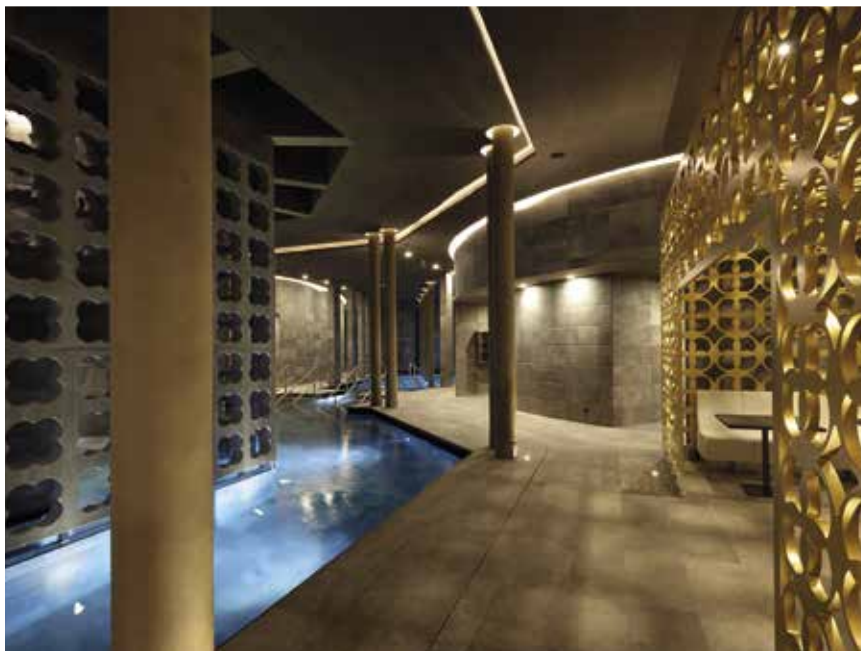
je bohatá slow snídaně od 09.00 do 13.00 hod., zapůjčení županu a ručníků, saunové ceremoniály, lehátkový a pool servis, pohybové a jógové lekce a vstup do přilehlých klasických lázní. Můžete si také vybrat z rozmanité nabídky masáží a kosmetických ošetření vytvořených speciálně pro SILENT SPA.

Zdejší voda dokáže hodně

Léčivý pramen „Laa Thermal Nord I“, termální pramen obsahující sodík, chlorid, jód a minerály napájí všechny bazény Lázní Laa. Termální voda má výstupní teplotu 42 °C, odtok 6,3 l/s a kůži příjemnou hodnotu pH 7,36. Zdraví prospěšná pramenitá voda odpovídá díky kontrolovaným přípravným procesům všem požadavkům dle vyhlášky hygienických požadavků na koupaliště stejně jako požadavkům dle vyhlášky hygienických požadavků na pitnou vodu. Vodní svět Lázní Laa je svým způsobem jedinečný. Areál je obzvláště dalekosáhlý. Rozpíná se na celkově 7 800 m². Vedle různých bazénů se nabízí také mnoho odpočinkových zón ke klidu a uvolnění. A v čem konkrétně voda pomáhá?

Léčí:

- nemoci kardiovaskulárního systému: (poruchy prokrvování, hypertonie, mozková mrtvice, trombóza a posttrombotický syndrom, venózní poruchy cirkulace při varikozitě)
- onemocnění pohybového aparátu: (degenerativní a chronicky zánětlivá onemocnění pohybového aparátu, artrózy a spondylózy, Spondylarthrosen, M. Bechterew, posttraumatická onemocnění kloubů, stavy po výhřezu ploténky, lumbago)
- neurologická onemocnění: (cerebrální poruchy prokrvování, stavy po mozkové mrtvici, chronické záněty nervů)
- některá onemocnění očí: (cévní onemocnění očí, degenerativní, senilní nebo zánětlivá makulární degenerace, syndrom suchého oka, sklivcové zákal)





Koupele neobsahují
pevné částice,
nezanáší odpady.

Balneo Peat™

COSMETIC

Vychutnejte si v pohodlí domova Rašelinové a bylinné koupele



Rašelina působí protizánětlivě, prohřívá organismus a podporuje celkovou imunitu těla. Velmi vhodné pro pokožku s ekzémy nebo lupenkou.

V ČEM JE RAŠELINA
VÝJIMEČNÁ

Má blahodárné účinky při podpoře léčby ekzémů, lupenky, seborei a dalších kožních onemocnění
Prohřívá organismus, a tím pomáhá při léčbě pohybového aparátu
Má antibakteriální vlastnosti, je vhodná při mykózách

www.balneopeat.cz

DÁMY, CESTUJTE DVAKRÁT ROČNĚ.

BUDETE SPOKOJENĚJŠÍ
A KREATIVNĚJŠÍ. KAM V LÉTĚ VYRAZIT?

PO DVOU LETECH ZTÍŽENÉHO CESTOVÁNÍ SE NÁM ZNOVU OTEVÍRAJÍ NEJKRÁSNEJŠÍ MÍSTA EVROPY, KTERÁ VŽDY BYLA PŘÍSLIBEM SKVĚLÝCH ZÁŽITKŮ. A PRÁVĚ TYTO DESTINACE PATŘÍ DLE STATISTIKY CESTOVNÍ KANCELÁŘE RADYNACESTU.CZ MEZI NEJOBLÍBENĚJŠÍ HLAVNĚ MEZI PRACOVNĚ VYTÍŽENÝMI ŽENAMI NEBO ŽENAMI, KTERÉ SI ZVYKLY JEZDIT ODPOČINOUT, POZNAT NOVÉ ZEMĚ ČI SE VRÁTIT TAM, KDE TO MILUJÍ. POZNEJTE DESTINACE, KDE SI MŮŽETE UŽÍT DÁMSKOU JÍZDU BEZ VÝČITEK A (ZNOVU) NAPROSTO SVOBODNĚ.

radynacestu.cz



Věděli jste, že ženy, které cestují dvakrát ročně, vykazují až o třicet procent nižší riziko náhlých srdečních onemocnění než ženy, které cestují jednou za pět let? Podle Globální komise pro stárnutí se sídlem v Atlantě se ženy, které pravidelně cestují se svými kamarádkami, těší vyšší životní úrovni, psychické odolnosti a spokojenosti samy se sebou. "Studie univerzity v Massachusetts navíc ukazuje, že ženy, které cestují s dětmi nebo se svým partnerem, si na dovolené neodpočinou tak jako ženy, které cestují s kamarádkami nebo kolegyněmi," říká Martin Šimek, majitel CK Radynacestu.cz, a potvrzuje, že se zájem o tzv. dámské jízdy rok od roku zvyšuje. Kam tedy můžete vyrazit?

1. ROZKVETLÝ AMSTERDAM

Historie, kultura a umění, to je také velká součást Amsterdamu. I proto je tato vysoce žádaná metropole považována za již tradiční město vhodné k té pravé dámské jízdě. Je sto a jeden způsob, jak poznávat Amsterdam. Můžete se procházet vykřičenými ulicemi, můžete navštívit bezpočet typických

amsterdamských putyk nebo vyrazit na projížďku po romantických kanálech křižujících město.

Vy a vaše kamarádky jste ale dámy a přesně tak budete také tuto metropoli poznávat. Holanďanky si kupují čerstvé řezané květiny na hausbótech, tráví odpoledne v kavárnách a večery vazbou květin. A chcete-li si připadat alespoň na chvíli jako pravá Holanďanka, musíte si vyzkoušet projet Vondelpark na městském kole a třeba uspořádat piknik.

2. STYLOVÝ LONDÝN

Smutný, šedivý, uplakaný Londýn? Kdeže! Odložte deštníky, vydejte se prozkoumat Londýn v létě a užít si všechny jeho krásy. Probudte své smysly – hlavně ty chuťové a čichové. Londýn, to je tradičně čaj, Buckingham a plavba po Temži – ta pravá dámská jízda může začít!

Londýňanky chodí na Borough Market pro všechno jídlo světa, ale hlavně pro kávu a čaj, ovoce a zeleninu nebo koření. Právě zde je nejlepší se s vašimi přítelkyněmi rozhodnout, co ochutnat a co si odvézt domů, případně jakého umělce obdivovat. A že jich tu je! Chcete-li mít Londýn jako na dlani, není nic lepšího než London gin s kamarádkami a vyhlídka z vnitřní zahrady Sky



„Unikát, který láká na omamnou vůni, je plovoucí květinový trh a v Amsterdamu funguje už od roku 1862. Bylo zvykem, že v kanále Singel kotvily lodě, které zásobovaly květinami místní trhy. Časem se ale upustilo od prostředníka a od těch dob se prodávají rovnou z připlouvajících lodí, na hausbótech. Čerstvé květiny jsou tady k mání každý den v roce.“

Hanka Suchánková, průvodkyně Radynacestu.cz, Holandsko

Garden na celé centrum starého města. A pokud vám výšky nic neříkají, můžete si užít čaj i dortík zcela netradičně – na palubě doubledeckeru. Nebo byste raději barbecue na člunu? A co takhle zakončit večer nesmrtelným muzikálem Mamma mia?

3. CHERRY A FLAMENCO V CÁDIZU

Byla jste již v celé Evropě, máte prozkoumané všechny evropské metropole a říkáte si, že už pomalu není kam jezdit a co poznávat? Prošla jste Barcelonu i Madrid a myslíte si, že Španělsko už znáte? Nechte se vtáhnout do atmosféry jižního Španělska a navštivte s přítelkyněmi Cádiz.

Španělsko je tradičně odpočinková destinace a i naše dámská jízda tomu bude odpovídat – hlavní je nabrat sílu, bronz a nové zážitky. Nasadte si plážový klobouk, oblečte rozevláté červené šaty a vydejte se poznávat kulturu a historii cádizských hradů, hradeb, katedrál i vinných sklípků. Vyzkoušejte tradiční jižanskou sangrii i cherry, vykoupejte se v Atlantiku, projděte se v malebných ulicích města se všemi jeho zákoutími, pouličními stánky s jídlem, umělci.





„Nalodíme se na kulatý člun zvaný skuna a vypravíme se na plavbu přístavištěm West India Quay Docks. A na palubě doubledeckeru si dáme stylovou projížďku s odpoledním čajem po anglicku. Během jeho popíjení a přikusování sendvičů a dortíků si vychutnáme pohled na historické památky Londýna,“

Radka Šimová, průvodkyně
Radynacestu.cz, Anglie

A kdyby vám byl Cádiz malý, můžete se vydat do blízké Sevilly a prohlédnout si katedrálu, královský palác nebo třeba hrobku Kryštofa Kolumba.

4. NETRADIČNÍ ŠPANĚLSKO

Tradiční destinace nejsou nic pro vás? Chcete zažít něco neotřelého, nového a vzrušujícího? Vydejte se spolu se svými kamarádkami na dámskou jízdu po severním Španělsku!

Netradiční gastronomický zážitek vám přinese večerní procházka Madridem, čtvrtí Santa Ana, kde i tradiční španělské víno chutná jinak – vyzkoušejte sangrii, tapas nebo pinchos, jelikož ve Španělsku je nutné užívat všeho plnými doušky. Nechte se opájet omamnou atmosférou v některé z místních restaurací, kaváren či hospůdek a užíjte si volna a odpočinku v kruhu kamarádek. Pokud zatoužíte po umění nebo kultuře, můžete navštívit místní muzea (nejen) umění, historické stavby, paláce i katedrály. Samozřejmě se nesmíte zapomenout alespoň jednou vykoupat v Biskajském zálivu nebo se projít po plážích v San Sebastián či obdivovat různorodost Bilbaa.



5. HORKÉ PALERMO

Božská a nedostižná Itálie nemůže na našem seznamu míst pro perfektní dámskou jízdu chybět, ačkoliv dnes trochu netradičně. Daleko jsou Benátky, Řím i Neapol, sbalte se na cesty, obvolejte kamarádky a vyrazte společně do sicilského Palerma! Sicílie nabízí nepřehledný počet možností, co zde navštívit, ochutnat, vidět a projít. Úzké uličky Palerma střídají široké bulváry a je to jedno z mála míst v Evropě, kde můžete cítit starobylý vliv antiky s prvky orientu Blízkého východu.

Navštivte Liparské ostrovy, sopku Stromboli, odpočívajte na nádherných plážích a vykoupejte se v termálních pramenech, můžete se toulat uličkami s mafiánským nádechem v místech, kde se točil film Kmotr. A jaká by to byla návštěva Sicílie bez ochutnávky proslulé sicilské kuchyně? Pro dámy je připraven i program s italským kuchařem, který vás naučí pravé italské triky, a vyrobíte si i vlastní domácí těstoviny. Samozřejmě se počítá také s návštěvou vinného sklípku, kde se stáčí pravé italské víno, které prostě musíte vyzkoušet



NA **PIVO** S ROZUMEM

JAK CHUTNÁ KVALITNÍ PIVO, AŽ SVĚTLÉ, TMAVÉ, NEBO ŘEZANÉ? POZNÁTE HO PO PRVNÍM DOUŠKU. ZAUJME VÁS TAK, ŽE AŽ HO VYPIJETE, BUDETE SI CHTÍT DÁT JEŠTĚ JEDNO.





Polyfenoly plní roli tzv. zametačů volných kyslíkových radikálů. Jinak řečeno, působí jako prevence aterosklerózy a nádorových onemocnění.

Existuje vůbec nejlepší pivo? Je dobré si uvědomit, že jako neexistuje nejlepší auto, neexistuje ani nejlepší pivo. Zajištěný čerstvý padesátník s odrostlými dětmi si těžko bude pro potěšení kupovat Dacii Sandero, naopak mladá rodina se třemi dětmi by asi příliš neocenila jeho Porsche. Podobně jsou na tom piva: například jak pšeničné pivo, tak porter piva jsou sice piva, ale zcela neporovnatelných charakteristik. Pokud tedy přemýšlíte o "nejlepším pivu", je dobré se zamyslet, jaké pivo máte rádi a jaký pivní styl vám chutná. Pivní styly jsou tříděny dle kvašení, které je využíváno během výroby piva. Existují tři základní způsoby, kterých se v moderním pivovarnictví využívá – kvašení spodní (teplota cca 8–12 °C), kvašení svrchní (teplota cca 22 °C) a kvašení spontánní. Ale pojďme na to jednodušeji... Máte rádi klasické české světlé výčepní? Ležák? Polotmavé? Nebo dáváte přednost nějakému speciálu? Potom pátrejte po "nejlepším ležáku", "nejlepším polotmavém pivu". U speciálů je to ještě složitější, protože tam už bývá co kus, to originál. Rovněž můžete místo nejlepšího piva zkusit hledat nejlepší značku piva. Jsou pivovary, které si u všech svých piv drží vysokou kvalitu, a jiné, kterým se jedno pivo povede a jiné méně. Je

tedy zjevné, že kupujete-li jakékoliv pivo z dobrého a osvědčeného pivovaru, málokdy prohloupíte. Ale kategorie „nejlepší“ je velmi subjektivní, každému z nás může chutnat něco jiného.

JE PIVO LÉK?

V přiměřeném množství rozhodně ano. Dnes je už obecně známým faktem, že pivo je komplexní nápoj, který obsahuje řadu tělu prospěšných látek. K nim patří například vitaminy ze skupiny B – pyridoxin, riboflavin, thiamin, niacin a kyselina listová. Vitaminy skupiny B jsou prospěšné pro kůži, vlasy, ale také pro nervovou soustavu. Pivo je iontový nápoj, který obsahuje draslík, zinek, železo, fluor, křemík. Balastní látky obsažené v pivu jsou prospěšné pro trávení. V neposlední řadě polyfenoly plní roli tzv. zametačů volných kyslíkových radikálů. Mají antioxidantní úlohu v organismu. Jinak řečeno, působí jako prevence aterosklerózy a nádorových onemocnění. Charakteristická chuť piva je podmíněna hořkými chmelovými látkami, které podporují sekreci žluči a mají kladný vliv na trávení. Pivo obsahuje 92 % vody, a tak má své místo v pitném režimu, který mnozí lidé zanedbávají. Španělská vědci z univerzity v Granadě prokázali, že pivo má lepší zvlhčující účinek na organismus než čistá voda.

CO NÁM NEJVÍC CHUTNÁ

I když Češi pijí pivo méně, celkově za něj utratí více. Důvodem je, že roste poptávka po prémiových typech piva, především pak je poptávka ze strany pivařů po kvalitním klasickém českém ležáku. Osmiprocentní nárůst ležáků na tuzemském trhu potvrzuje, že tento pozitivní trend, který začal v roce 2007, nadále pokračuje a vzrůstá obliba ležáků na úkor výčepních piv. Teď se začínají pomalu rozšiřovat například pšeničná piva. Různé minipivovary přichází i s dalšími speciály, které lidi sice rádi ochutnají, nakonec se ale mnohdy zase vrátí k ležáku. Na tuzemském trhu se dlouhodobě daří i nealkoholickému pivu, u něhož došlo k nárůstu produkce o šest procent. Spotřebitelé berou



**PRVNÍ HOŘKÝ LEŽÁK
Z BUDVARU.**





nealkoholické pivo jako plnohodnotnou alternativu piva běžného a pro řidiče je východiskem, jak se nepřipravit o chuť chmele. Pro výrobu nealkoholického piva jsou zapotřebí speciální zařízení na redukci alkoholu, což je investičně i energeticky náročnější, proto je dražší.

PROČ TO MÁME RÁDI HOŘKÉ

Při výběru piva je mezi českými muži i ženami nejčastějším kritériem chuť. Stejně tak je pro ně důležitá značka. Mezi deseti českými konzumenty bychom našli přibližně jen jednoho, který se většinou nezajímá o značku a typ piva, které si kupuje, a téměř žádného, který by se o to nezajímal vůbec. A jak jsou na tom typicky hořká česká piva? Stále lépe. V Česku je preferuje i mladší generace, už třetím rokem je patrný nárůst množství vypitého piva konzumovaného nejmladšími ženami ve věku 18 až 29 let.

Češi jsou v podstatě experti přes hořkou chuť. Podle vědců záleží na regionálních, rodinných a fyziologických dispozicích. Když vezmeme v potaz náš národ, dokážeme si například právě hořkou chuť vychutnat mnohem intenzivněji než národ jiný. Je to díky naší historicky podložené nadměrné konzumaci piva a hořko-bylinných likérů. Avšak zatímco ženy inklinují v jejich životě spíše ke sladkým chutím, muži si s narůstajícím věkem vychutnávají hořké chutě mnohem intenzivněji. Dobrým příkladem je právě zalíbení v chmelových a hořko-bylinných likérech, jejichž konzumace je v porovnání se světovou konzumací na předních místech. Vychutnávání hořké chutě je něco, v čem jsme ve světovém měřítku bezkonkurenční. Hořké nápoje pili naši předci, pijeme je i my. České pivo je hořké proto, že obsahuje víc chmele, a tudíž víc zdravotně prospěšných látek než ostatní piva.

PLECHOVKA SOUPEŘÍ S LAHVÍ

Z pohledu obalů rostla na domácím trhu především piva v plechovkách (18 %) a v PET lahvích (4 %). V pivních plechovkách se v Česku v roce 2015 prodalo 7 % procent veškerého piva. V Evropě je průměr okolo 25 %. V USA plechovky tvoří téměř polovinu pивní produkce. Pivovary se k tomuto trendu staví zdrženlivě, protože plechovka je nejdražší způsob stáčení piva. Jedna plechovka stojí kolem 3 Kč, což odpovídá ceně skleněné pivní láhve. Jenže ta se použije oproti plechovce několikrát. Nicméně spotřebitelé plechovce dávají přednost: populární je především u mladší generace, která na ni má návyk díky nealkoholickým limonádám a iontovým nápojům. Plechovka má oproti skleněné láhvi navíc několik výhod: snadnější manipulaci, menší hmotnost, snadnější otevření, a především rychlost vychlazení. Pivo v plechovce se vychladí mnohem dříve než ve skleněné láhvi.

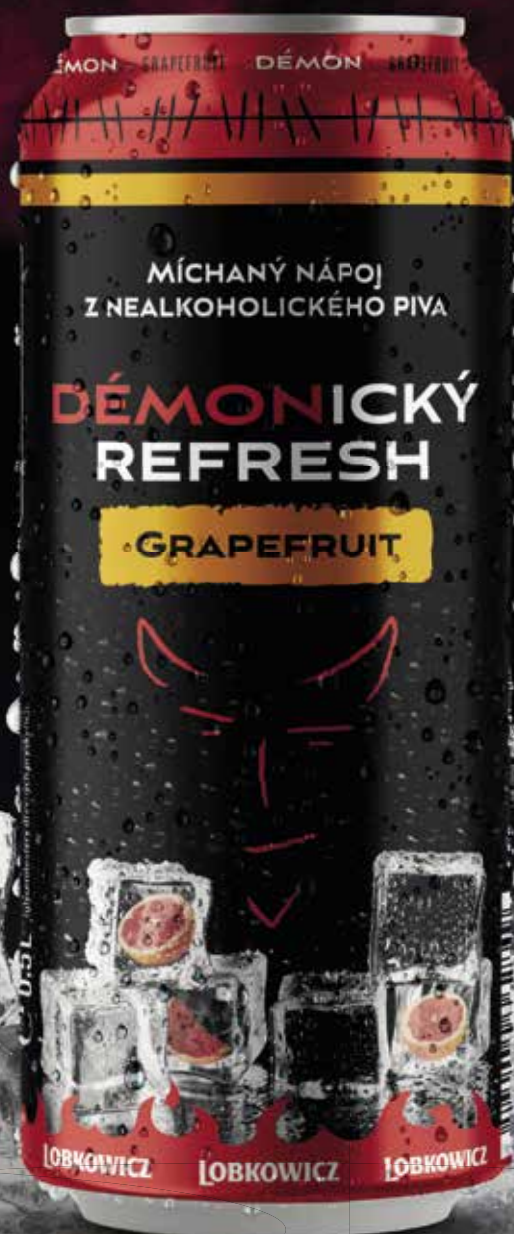
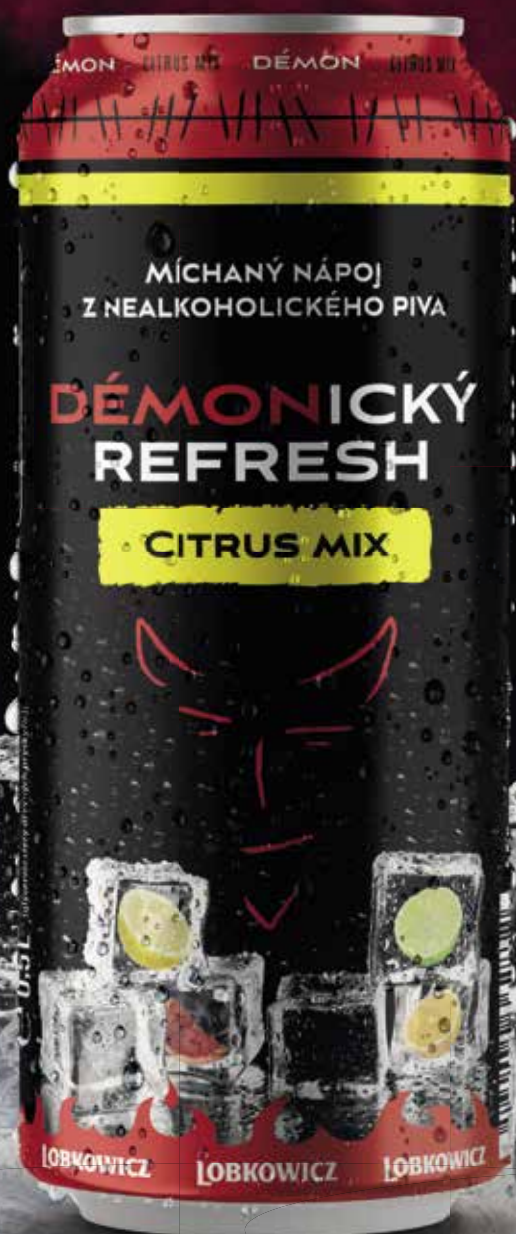


DÉMONICKÝ REFRESH

MÍCHANÝ NÁPOJ Z NEALKOHOLICKÉHO PIVA

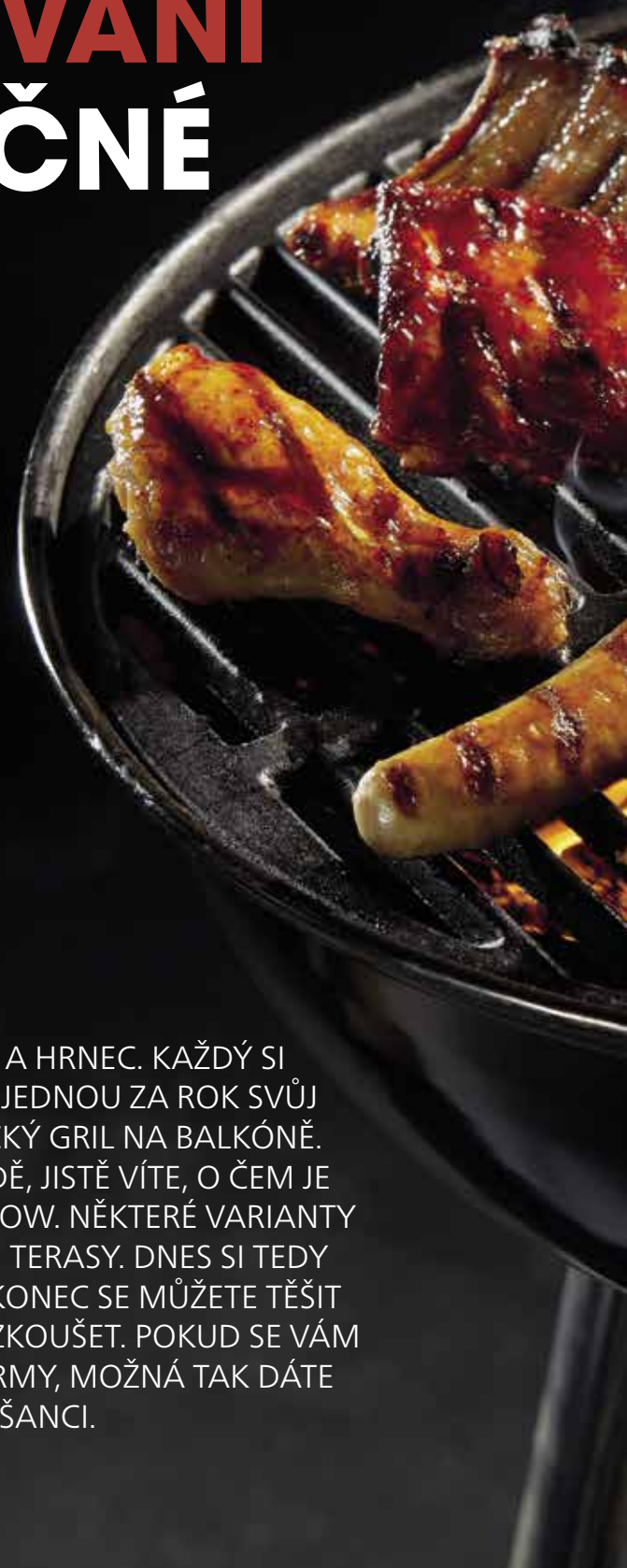
CITRUS MIX

GRAPEFRUIT



K DOSTÁNÍ I V E-SHOPU WWW.PIVOVARY-LOBKOWICZ.CZ

LETNÍ GURMÁNSKÝ SPECIÁL **ANEB GRILOVÁNÍ** **PRO NÁROČNÉ**



GRILOVÁNÍ A LÉTO K SOBĚ PATŘÍ ASI JAKO POKLIČKA A HRNEC. KAŽDÝ SI RÁD DOPŘEJE MASO ČI ZELENINU Z GRILU, A OŽIVÍ TAK JEDNOU ZA ROK SVŮJ JÍDELNÍČEK. NE KAŽDĚMU VŠAK STAČÍ POUHÝ ELEKTRICKÝ GRIL NA BALKÓNĚ. POKUD MÁTE MOŽNOST POSEZENÍ NA VLASTNÍ ZAHRADĚ, JISTĚ VÍTE, O ČEM JE ŘEČ. PROFESIONÁLNÍ GRILY NEPATŘÍ JEN DO TELEVIZNÍ SHOW. NĚKTERÉ VARIANTY GRILOVÁNÍ PAK MOHOU BÝT VHODNÉ I NA BALKÓNY ČI TERASY. DNES SI TEDY POVÍME O TOM, JAK A NA ČEM MŮŽEME GRILOVAT. NA KONEC SE MŮŽETE TĚŠIT TAKÉ NA PÁR CHUTNÝCH RECEPTŮ, KTERÉ STOJÍ ZA TO VYZKOUŠET. POKUD SE VÁM JIŽ ZAJÍDAJÍ STÁLE STEJNĚ PŘIPRAVENÉ GRILOVANÉ POKRMY, MOŽNÁ TAK DÁTE GRILOVANÝM POUCHOUTKÁM DRUHOU ŠANCI.





Pokrm
připravené
na dřevěném
uhlí mají
jedinečnou
chuť a vůni.

JSTE PŘIPRAVENI NA ZAHRADNÍ GRILOVÁNÍ?

Terasy, zahrady a balkony po zimním spánku opět ožívají, majitelé je krášlí a vylepšují, protože ten čas, kdy tyto prostory budou moct v rámci společenských dýchánek zazářit, se kvapem blíží. A co by to bylo za rodinnou sešlost či přátelské setkání, kdyby se nerozpálil gril a nepřipravila se nějaká ta dobrota. Bez grilování by to snad ani nebylo ono. Proto je potřeba se zamyslet nad tím, zda jste dostatečně vybaveni, a pokud ne, jaký gril vám bude vyhovovat.

GRIL NA DŘEVĚNÉ UHLÍ

Pokud plánujete grilovat někde na pikniku nebo na malé terase, gril na dřevěné uhlí si zamilujete. Můžete si vybrat velmi malý model grilu, který se snadno přenáší a pak stojí téměř kdekoli, samozřejmě kromě míst s hořlavinami – měl by být umístěn na rovném povrchu, daleko od keřů a stromů a mimo dosah dětí. To jsou ale jediné komplikace, už nic nepotřebujete – žádná elektřina, žádný plyn,

prostě koupíte jen uhlí a máte oheň. Nevýhodou těchto grilů je ale silnější vůně, podle kouře každý pozná, že grilujete, a odkapávající tuk může také produkovat škodlivý kouř, který je navíc nepříjemný. Ti, kteří tyto grily podporují, však dodávají, že pokrmy připravené na dřevěném uhlí mají jedinečnou chuť a vůni. Dalším plusem je, že se většinou jedná o grily, které kupujete s nejmenší investicí. Čištění je však velmi náročné, s popelem se musíte nějakým způsobem vypořádat, a ne každý má rád práci s otevřeným plamenem. Ten by se mimochodem neměl zapalovat s denaturovaným lihem, vždy jen speciálním zapalovačem. Pokud vás tedy baví jen občasné grilování, máte velkou zahradu, kde vás grilovací kouř nedráždí a většinou chcete mít gril na příležitostné akce, není tento typ vůbec špatný. Navíc jde o přenosný a vcelku skladný typ grilu.

GRILOVÁNÍ NA PLYNU

Plyn je rychlý, spolehlivý a vhodný pro velké akce, kdy tak snadno připravíte lahodná jídla pro 6–10 osob, aniž byste museli



Tak trochu jiné grilování

ECG KG 1000 GOURMET

- kontaktní gril
- 2 termostaty
- nastavení teploty pro horní/spodní plochu
- vyjímatelné desky
- 2 sady grilovacích desek – ploché/žebrované

 **ecgelectro**



www.ecg-electro.eu

dlouho stát u grilu. Pro začátečníky se obecně doporučuje plynový gril. Hořák lze snadno nastavit, takže máte plnou kontrolu nad teplotou. Některé plynové grily jsou přímo podobné přenosným plynovým sporákům, a navíc mají část s plotýnkou, kde můžete vařit brambory nebo ohřívat například vodu. Je ale potřeba počítat s tím, že se jedná o větší modely a do auta se s ostatními členy rodiny nevejdete. Pokud jste imunní vůči zkeslení nebezpečnosti plynu (v tomto případě propanbutanové lahve), můžete to považovat za maximálně bezpečné. Žádný otevřený oheň a uhlíky, žádný kontakt s palivem, takže žádné karcinogeny, jen velmi pohodlné grilování. Jediná nevýhoda je, že za plynový gril si budete muset připlatit, a ještě pro něj budete potřebovat stálé místo, jinak se těm, kdo grilují často, rozhodně vyplatí.

ELEKTRICKÁ KLASIKA, KTERÁ NEZKLAME

Malé přenosné elektrické grily jsou skvělé, pokud si rádi večer pochutnáte

na grilovacích dobrotách a neplánujete u grilu trávit hodiny. Zapojíte a můžete si udělat dva sýry nebo hamburger. Rychlý a praktický pomocník, najde uplatnění doma i na cestách třeba do zahraničí. Můžete jej použít i na balkoně bytového domu, aniž byste rušili sousedy kouřem. Provoz tohoto typu grilu není příliš ekonomický, uživatelé však jistě ocení možnost snadné regulace teploty. Další nespornou výhodou je, že gril lze snadno udržovat, otřít jej kuchyňskou utěrkou nebo dát do myčky. Ukázalo se to jako skvělá věc a ve stolní variantě se používá i mimo grilovací sezónu, takže můžete grilovat celoročně.

GRILOVAČKA, NEBO BBQ PARTY?

V anglicky mluvících zemích se negriluje, tam přesněji řečeno pořádají barbecue party pro více hostů. Na první pohled se tato akce od grilování nijak neliší, ale jeden rozdíl tu je, a je dost patrný. U obou se připravuje maso a další grilované pochoutky, ale doba vaření se liší. Zatímco

běžné grily dokážou strávníky rychle zasytit, na ta opravdu grilovaná masa se čeká až 12 hodin. Tepelná úprava pro grilování se provádí při nízkých teplotách kolem 110 °C za přítomnosti kouře, zatímco BBQ grilování vyžaduje teplo nad 160 °C. Pokud máte čas a chuť uspořádat dlouhou párty, můžete si pořídit i speciální grily, ale zde je pořizovací cena vyšší.

TIPY NA GRILOVÁNÍ

Základem je olej, potřete jím jídlo krátce před grilováním, aby se ke grilu zbytečně nepřilepilo. Oleje by však nemělo být příliš mnoho a vždy je potřeba vybrat olej, který odolá vysokým teplotám – tedy řepkový či slunečnicový, případně rýžový či lisovaný olej z hroznových semen. Maso, které plánujete opékat, by mělo mít pokojovou teplotu – není ideální pečení po vytažení masa z lednice. Z masa se totiž uvolňuje velké množství šťávy, která může způsobit vysušení pokrmu. Nepodceňujte vybavení pro grilování. Usnadní vám to celý proces a vyhnete se případným nehodám. Rukavice, zástěry,



a hlavně náradí s dlouhou rukojetí pro bezpečné otočení talíře či masa jsou základem vybavy každého milovníka grilování. Zavřít, nebo otevřít? To je otázka, kterou si položilo mnoho lidí, kteří někdy stáli před grilem. Obecně platí, že nejlepší je otevřít gril pro přípravu vyšších kusů. Záleží ale také na typu grilu – například u plynového grilu se to vůbec nemusí řešit, jde o stálou teplotu, takže není potřeba sundávat víko.

JAK GRILOVAT MASO?

Všechna masa lze grilovat. Nedá se říct, že by se na gril nejlépe hodilo vepřové, hovězí nebo kuřecí maso. Gril funguje na všechny typy. Vepřové maso je nejlepší z hlediska šťavnatosti a cenové dostupnosti. Dobrý tip je opékat maso i s kostí, aby neztratilo svou šťavnatost.

MARINUJTE PŘES NOC

Grilování je časově náročné. Maso bychom měli marinovat alespoň tři hodiny, nejlépe však přes noc. I samotné grilování zabere spoustu času. Ugrilovat dostatek masa a zeleniny pro čtyřčlennou rodinu na menším grilu trvá poměrně dlouho, i když se to tak nemusí zdát. Pokud si tedy připravíte maso v marinádě den předem, budete mít napůl vyhráno.

RECEPTY NA GRIL

GRILOVANÉ KUŘE S POMERANČEM A LIBEČKEM

Počet porcí: 4

Náročnost: střední

Doba přípravy: 1,5 hodiny

Připravte si:

- kuře do 2 kg
- 100g másla
- 2 lžíce sekaného libečku
- 1 lžíce nastrohané pomerančové kůry
- sůl
- pepř
- pivo nebo vývar do stojanu
- stojan na pečení drůbeže

Očištěné kuře zevnitř i zvenku osolíme a opepříme. Položíme jej na prkénko a opatrně rukama oddělíme kůži z prsou a stehna od masa, abychom vytvořili prostor pro vložení ochuceného másla. Smícháním másla, nasekaného libečku a pomerančové kůry získáme bylinkové máslo, které opatrně rozetřeme mezi kůží a maso. Nohy stáhneme provázkem. Nalijte pivo nebo vývar do stojanu grilu a dejte kuře dáme na stojan.

Rozpálíme gril na střední teplotu. Kuře pečeme na roštu 1/4–1/2 hodiny, dokud vnitřní teplota v horní části stehen

nedosáhne 75 stupňů. Pečené kuře občas prohlédneme a potíráme šťávou z výpeku. Hotové kuře necháme ještě 10 minut dojít na grilu uzavřené pod alobalem. Kuře můžeme potřít také pomerančovou šťávou.

GRILOVANÝ HERMELÍN V LISTOVÉM TĚSTĚ

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 1 hodina

Náročnost: snadné

Připravte si:

- 4 ks oblíbeného hermelínu
- 500g listového těsta
- trochu olivového oleje
- grilovací koření na sýr
- vejce na potření

Vyválíme dvě tenká listová těsta, celý hermelín položíme na plát těsta, lehce pokapeme olejem, posypte kořením, a kdo má rád, může přidat také česnek. Okraj plátu těsta potřeme rozšlehaným vejcem a přidáme sýr. Spleené okraje k sobě pořádně přimáčkneme, můžeme si pomoci i obyčejnou vidličkou. Celé „balení“ sýra v těstě potřete vejci, položte na plát alobalu a položte na gril. Grilujeme při vyšší teplotě metodou nepřímého grilu, dokud těsto není zlatohnědé. Podáváme horké se zeleným salátem.

HIT VEČÍRKŮ ANEB HAMBURGER NA GRILU

Hamburgery jsou v současnosti velmi oblíbené na grilovacích párty. Místo kupování hotových směsí z obchodu bychom si maso měli připravovat sami. Skvělé je mleté hovězí maso, které je nejvíce tučné. Vejce a mouka se v žádném případě nepřidávají. Maso se samo slepí. Vše, co potřebujete, je čerstvý pepř a sůl. Kouř tomu dodá tu správnou chuť. Grilované hamburgery jsou nejlepší burgery. Zvlášť když dáte na gril také chvíli opéct housky na hamburger a plátky slaniny, které přijdou do burgeru.





STEAK Z TUŇÁKA

Počet porcí: 2

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 25–30 minut

Je potřeba si přichystat:

- 2 pěkné steaky z tuňáka
- 1/2 malé sklenky oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička oregána
- šťáva z polloviny citronu
- 1/2 lžičky soli
- 200 g zakysané smetany
- nasekaná pažitka
- 1/2 lžičky kari koření
- 1 čili paprička
- mletý pepř

Steak z tuňáka pokapeme solí, pepřem a citronovou šťávou. Celé jídlo zakápneme kvalitním rostlinným olejem, následně směsí z chilli a kari kořením, prolisovaným česnekem a oreganem. Necháme asi 15 minut uležet při pokojové teplotě. Pro přímé grilování rozpálíme gril. Grilovací rošt ošetříme grilovacím olejem a maso položíme přímo na rošt. Steak grilujeme 8–10 minut z každé strany. Ochucenou

steakovou omáčku vytvoříme smícháním zakysané smetany s nasekanou pažitkou a dochutíme solí a pepřem. Podáváme horký steak se studenou smetanovou omáčkou a čerstvým pečivem. Můžeme připravit i lehký zeleninový salát.

GRILOVANÉ ZÁVITKY Z CUKETY

Počet porcí: 4

Náročnost: středně těžké

Doba přípravy: 45 minut

Přichystejte si:

- 3 malé cukety
- 30 dkg tvarohového sýra s bylinkami (může být i bez příchuti, do něhož vmícháme bylinky ze zahrádky)
- 10 dkg zelených oliv s papričkou
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce zakysané smetany
- sůl, pepř

Mladou cuketu podélně rozkrojíme a obalíme olejem, solí a pepřem. Opékejte 3 minuty z každé strany. Hotové necháme vychladnout. Mezitím si připravíme náplň. Do mísy dáme sýr, přidejte zakysanou smetanu, nakrájené olivy nebo zelené bylinky

a zlehka promícháme. Na vychladlou cuketu natřeme sýr, obrátíme, uděláme malé válečky a zmačkáme k sobě obě strany párátkem. Naskládáme a upravíme na plech. Toto jídlo je skvělé jako předkrm nebo lehká večeře.

GRILOVANÝ BANÁN S MASCARPONE

Počet porcí: 4

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 30 minut

Suroviny:

- Malé banány
- 250 g mascarpone,
- 50 ml rumu
- 1 lžička mletá skořice
- 5 dkg moučkového cukru

Banány opékáme na nepřímém středním ohni 10–12 minut a pravidelně otáčíme, dokud nejsou banány úplně černé a měkké. Mezitím v míse smícháme sýr mascarpone s cukrem, rumem a skořicí. Banány rozevřeme, dáme na talíř a do každého banánu vpravíme porci ochuceného mascarpone. A letní dezert z grilu je na světě.



Dodavatel vín do českých restaurací a hotelů. Od roku 2003.

HARMONIA VINI



Víno koupíte také
online na
vinodbodlaku.cz

 **víno od
Bodláků**

Luxusní dárky



Givenchy L'Interdit edp Rouge je půvabná a návyková vůně, která probudí Vaše smysly. Neočekávané kontrasty jsou odhalené. Krvavý pomeranč, šafrán a listy červených papriček doplňují podpis pomerančového květu, tuberózy, pačuli a vetivru. Odolnosti ubývá, přichází vzrušení a ve Vás se bije vše, co bylo doposud zakázané.

hülsta
sofa 



-25%
SLEVA

NA KOMPLETNÍ SORTIMENT
SEDACÍCH SOUPRAV
HÜLSTA SOFA

kód: KVIFF



SAPEKA
koupel s vůní dřeva

www.sapeka.cz



LUXUS V PODOBĚ
MLADŠÍ PLETI

Česká hi-tech péče IUVENIO využívá moderní technologie k omlazení pleti i bez invazivních zákroků. Viditelné účinky potvrzují zákaznické recenze.

Zakoupíte na www.iuvenio.com

Dárková krabice plná překvapení

Losy jako dárek

Více inspirace na:
www.sazka.cz/losy-jako-darek



Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

HRAJ S ROZUMEM

**Setři
a vyhraji**



Indonésie v Praze?

Cestujte s námi první třídou
a nechte se unášet na vlnách
oceánů a moří.

Dárkové vouchery je možné
zakoupit na adrese

www.alchymist-shop.cz



NOVINKA NEOVITALIA

JE LUXUSNÍ REGENERAČNÍ KRÉM HEDVÁBNÉ TEXTURY, KTERÝ INTENZIVNĚ PODPORUJE REGENERAČNÍ PROCESY POKOŽKY BĚHEM NOCI. POVZBUZUJE PLEŤ PO NÁROČNÉM DNI A VRACÍ JI VITALITU.

Mořský kolagen spolu s přirozeným vitamínem C, extrahovaným z plodů šípku, mají přímý vliv na revitalizační procesy pokožky a její omlazení.

www.syncare.cz

SynCare
stvořeno pro krásu • created for beauty

SPiME.CZ
Postele | Matrace



24.990 Kč

13.990 Kč

Postel z masivu AMARE

Prodejny a e-shop
českého výrobce



6x v ČR



info@spime.cz

383 136 000

www.spime.cz

JAROSLAVA

DESIGNED BY JAROSLAVA PROCHÁZKOVÁ



Značka JAROSLAVA se zabývá úpletovou módou specifickou pro náročnou klientelu, která má zájem o nadčasový styl čistoty designu, výraznou, kultivovanou barevnost a kvalitní zpracování. Důležitou součástí je i zakázková tvorba modelů, která je vytvářena přímo na míru.

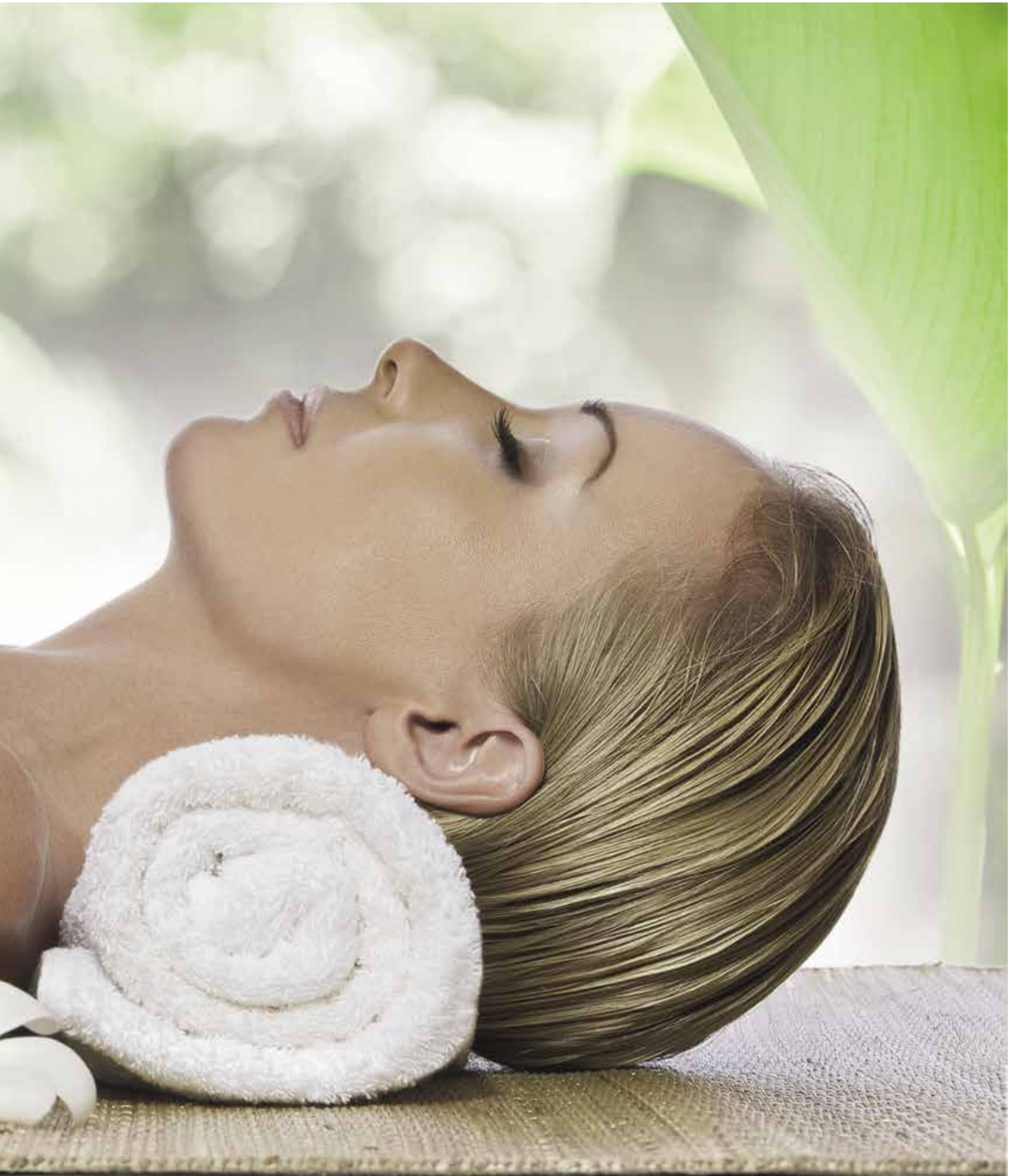
Studio „JAROSLAVA“ palác LUCERNA (pod visícím koněm) Vodičkova 36, Pha 1, Tel: + 420 606 446 177

www.jaroslava.cz

CO MÁTE RADĚJI, **SPA, NEBO WELLNESS?**

OBZVLÁŠTĚ TEĎ PO DVOU LETECH, KDY SE VŠE ZAVÍRALO, OTVÍRALO, ČÍSLA KLESALA A STOUPALA, BYCHOM RÁDI KONEČNĚ NĚKAM VYRAZILI A DOPŘÁLI SI TROCHU RELAXU. CO SI ALE VYBRAT? NĚJAKÝ LUXUSNÍ HOTEL S WELLNESEM, NEBO SNAD RADĚJI LÁZNĚ? AŽ UŽ DÁVÁTE PŘEDNOST LÁZNÍM, NEBO WELLNESS HOTELŮM, DĚLÁTE SVĚMU TĚLU I DUŠI DOBRĚ. VÍTE ALE, JAKÝ JE MEZI NIMI ROZDÍL?







V češtině to tak nevyzní: Lázně jsou prostě lázně. I Angličané, Francouzi a Němci pro ně mají svá jména – ale všichni vědí, co to je, když se řekne Spa. A mnozí z nich místo "lázně" klidně řeknou "spa". Je to památka na časy, kdy v Evropě nebylo slavnější léčebné místo než malé městečko Spa v úzkém údolí belgických Arden. O léčebné síle jeho pramenů se vědělo už za časů starověkého Říma. Ale záhy po jeho pádu Spa už zase nikdo neznal, a tak ho musel v sedmém století znovu objevit biskup Remacle. Snad už od té doby se zdejší pramen Sauveniere chlubí otiskem jeho nohy. Slávu Spa však založili až králové a šlechtici, kteří putovali za zdejšími železitými vodami od šestnáctého století. Lidé se sem sjíždějí z celého světa dodnes.

CO ZNAMENÁ SPA?

Tento pojem se zavedl pro procedury a kúry přímo spojené s vodou. Jakákoliv procedura spojená s vodou je vlastně SPA procedura. Nejčastější podobou jsou koupele, minerální koupele, perličkové, uvolňující olejové, koupele s květinami a tichou hudbou, aroma koupele, ale také sprchy, vichy sprcha. Nabízejí se různé formy terapií, při kterých se využívá voda, zaměřené na léčení, relaxaci, odpočinek, zlepšení kondice organismu či pokožky. Při spa – terapii –, se také používají různé produkty s cíleným zaměřením na zdraví, krásu, mládí a pohodu. Například esenciální oleje, bylinky, jíly, různé přísady, obklady, moře a mořské produkty. Dobrý pocit, uvolnění, důkladné ošetření těla a obličejů jsou hlavní zbraně SPA. Podle zaměření a procedur můžeme najít různé spa provozy, nejčastěji jsou



- Široký výběr masáží
- Tělová ošetření
- Rituály
- Obličejové péče
- Pedikúra a manikúra
- Spa balíčky
- Wellness s relaxační zónou
- Fitness



UŽIJTE SI LÉTO V ALCHYMISTU

Zadejte speciální promokód **SUMMER** a získáte nejnižší ceny na ty nejlepší pokoje.

Součástí ceny pokoje je i vstup do bazénu, sauny, parní sauny, relaxační zóny a fitness.

Přijďte si odpočinout a relaxovat.

Lázeňské procedury jsou zčásti určeny lidem s většími zdravotními problémy, jsou vedeny odbornými pracovníky (lékaři) a z velké části je proplácí zdravotní pojišťovny.

to termální lázně (ThermalSPA) nebo mořské lázně (thalassoSPA). SPA provozy se také rozdělují podle místa provozu, day spa, resort spa, destination spa. V rámci wellness provozu můžeme najít různé spa procedury, například hand spa, hair spa, foot spa, aj., kdy se při ošetření používá voda, vodní terapie.

WELLNESS VERSUS LÁZNĚ, CO JE LEPŠÍ?

Wellness pobyty v České republice boří rekordy již delší dobu. Oproti tomu lázně posilují svoji situaci až v posledních letech. Co si vybrat, wellness, nebo lázně? Základní rozdíl mezi lázeňskými (spa) procedurami a wellness je v druhu léčebných prostředků a rozdílném přístupu (léčení následků/prevence).

Lázeňské procedury jsou zčásti určeny lidem s většími zdravotními problémy, jsou vedeny odbornými pracovníky (lékaři) a z velké části je proplácí zdravotní pojišťovny. Procedury jsou zaměřeny na léčbu konkrétních zdravotních problémů. K léčbě jsou využívány přírodní zdroje. Tzv. balneologická léčba zahrnuje např. elektrolyčbu, vodoléčbu, fototerapii, uhlíčitou terapii, pitné režimy minerálních vod apod. Neznamená to ale, že byste nemohli do lázní přijet za wellness procedurami nebo že byste se jim měli vyhýbat, když jste zdraví jako řípa. Naopak můžete využít některý z preventivních programů, které lázně nabízejí, a absolvovat třeba preventivní lékařskou prohlídku, která má za cíl odhalit potenciální zdravotní obtíže. Současně díky bohatým přírodním zdrojům mohou lázně zprostředkovat

širší nabídku relaxačních procedur. Lázně poskytují placené wellness procedury s využitím termálních pramenů (např. suchá uhličitá koupel, speciální bahenní zábaly, inhalace minerálních vod). Když si tedy zvolíte wellness pobyt právě v lázních, vedle relaxu svému organismu dopřejete i léčebné kúry. Lázeňské domy navíc dnes již nabízejí stejné pohodlí a luxus jako hotely, můžete volit, jak luxusní ubytování, tak i luxusní servis.

CHTĚJTE SUPERIOR

Chcete-li nejvyšší luxus, jaký je možný, vyberte si pětihvězdičkový hotel. Žádná vyšší kategorie neexistuje ani v zahraničí. Pokud hotely vystupují například s označením „7 hvězdiček de Luxe“, jde spíše o reklamní informaci. Co je ale uznávanou zárukou nejvyšší kvality, je hotel či pokoj „Superior“. Mohou se jím pochlubit špičkové podniky, které poskytují zvláště vysokou nabídku služeb a máte nárok se při pobytu cítit jako v bavlnce. Označení „Superior“ se nachází jak na klasifikačním certifikátu (dokladu), tak na klasifikačním znaku hotelu. Vedle luxusního ubytování v nejlepších pokojích si užijete špičkových wellness služeb, většinou prostřednictvím balíčkových elektronických karet nebo identifikačních čipových náramků.

WELLNESS PROGRAMY

Některé wellness programy se zaměřují na revitalizaci lidského zdraví a myslí, na to, jak se cítit lépe a energičtěji. Další se zabývají cíli, jako je přestat kouřit, zhubnout nebo zahrnují fitness. Mezi tradiční osvědčené wellness kúry řadíme bazén s masážní



Spa Hotel Felicitas

★ ★ ★ ★

PODĚBRADY



**STVOŘENO
PRO RELAX**



Jen 30 minut od Prahy

www.spahotelfelicitas.cz

lavicí a tryskami, vodním chrličem a protiproudem, whirlpool, klasické masáže nebo masáže lávovými kameny, finskou saunu, parní lázeň, solnou jeskyni, fitness přístroje, víceúčelové posilovací věže, běhací pás – chodník, ergometry, infrasaunu, zábaly a peeling. To všechno je samozřejmě klasika v takzvaných suchých nebo mokrých zónách. Velmi známé a oblíbené jsou také thajské masáže, ať už tradiční relaxační, nebo olejová, aromatická, masáž Thai Nirvana, masáže různých částí těla, Hilot, Shiatsu nebo masáž „čtyř rukou“. Další oblíbenou procedurou ve všech wellness a spa provozech je například i masáž bylinnými váčky, které se kvůli různě intenzivnímu „přitiskávání“ horkých bylinných váčků říká masáž bylinnými razítky. Znovuobjeveným rituálem pro detoxikaci a revitalizaci organismu člověka se stala masáž himalájskou solí. Tato ozdravná procedura dokáže efektivně zbavit člověka bolesti svalů a zlepšit krevní oběh. Znalci dokonce doporučují masáž himalájskou solí jako součást ošetření zeštíhlujících kúr. Luxusní procedurou je například i fidžijská masáž horkými mořskými lasturami, které napodobují plynulý pohyb vln na mořském pobřeží. Důkladné prohřátí svalstva napomáhá odstranit bolesti zad a šíje, rytmická masáž navozuje harmonii a klid.

ZKRÁŠLUJÍCÍ KOSMETICKÉ ZÁKROKY

Do wellness pronikly i kosmetické přístrojové zákroky, které si můžete dopřát třeba i při pobytu v hotelovém studiu. Jde například o kavitaci (liposukce ultrazvukem) nebo o tripolární radiofrekvenci, která představuje jemnou a ohleduplnou alternativu k plastickým operacím. Dá se použít na každý typ kůže. Účinky regenerace kolagenu a odbourání tuku jsou klinicky prokázány. Je to neinvazivní



metoda pro vypínání pokožky, remodelaci kontur těla i obličeje. Vyhlazení, zpevnění a regenerace kolagenu pokožky bez

jakýchkoli injekcí, chirurgických zákroků či nutnosti rekonvalescence nebyly nikdy snazší a rychlejší. Zárok je ambulantní,



neinvazivní, bezpečný a naprosto bezbolestný. Je variantou liposukce – operace na odstranění tukových rezerv. Tvaruje tělo a zmenšuje obvod na místech, kde má dispozice k ukládání tuků, redukuje uložený tuk, jemné vrásky, zlepšuje vzhled pokožky zasažené celulitidou, redukuje "druhou bradu" a strie. Radiofrekvence je vhodná pro všechny tělesné partie, na povadlé oblasti na krku a obličej, na ochablou kůži na bříše, pažích a stehnech a na místech, na nichž se objevuje celulitida.

Wellness hotely nabízejí ještě daleko širší paletu služeb, záleží jen na vašem přání. Co takhle romantika ve dvou? Koho by nepotěšilo například privátní gurmánské



menu při svíčkách, společná aroma masáž, koupel ve vířivce nebo soukromé chvíle pod jemným teplým tropickým deštěm... Ale jistě vás budou lákat i procedury, které patří do wellness teprve několik let a mnozí z nás o nich ještě nic neví. A přitom tyto špičkové procedury nabízejí už i některé naše lázně či wellness centra.

WATSU – VODNÍ TERAPIE

Teplá voda v mnohých vyvolává pocit relaxace. Při proceduře watsu pracuje vyškolený terapeut s klientem ve vodě tak, aby s ním byl v maximální možné míře v harmonii. Vše probíhá tak, že terapeut klienta houpe a kolébá na vodní hladině, současně ho protahuje, zejména dolní a horní končetiny. Zapojuje také taneční prvky a posuny. Voda má pozitivní účinky na naši psychickou kondici. Pobyt ve vodě je pro nás přirozený a příjemný, voda a relaxace v ní působí tak, že snižuje stres a všechny jeho projevy (bolesti, deprese, sklíčenost, disharmonie organismu) a působí také na chronické bolesti. Úspěšně se používá nejen v rehabilitaci. Posiluje svaly a zvyšuje pružnost a ohebnost. Watsu je příjemná spa procedura pro zlepšení celkového zdravotního stavu, psychického i fyzického.

Jaké jsou blahodárné účinky watsu?

Uvolňuje zablokovanou páteř, která tlačí na nervy, které pak negativně ovlivňují a namáhají jednotlivé orgány. Pomocí watsu dochází k postupnému a nenásilnému uvolňování celé páteře. Tím se uvolní zablokované meridiány, tedy kanály, kterými v lidském těle proudí energie. Orientální Watsu je praktikováno po celém světě. Řada lidí, kteří watsu vyzkoušeli, tvrdí, že jsou po této terapii mnohem více odpočinutí než kdykoliv jindy.

JAPONSKÉ MASÁŽE

Náročná klientela si v poslední době oblíbila japonskou masáž Kobido, což je exkluzivní rituální liftingová masáž obličeje s okamžitě viditelnými výsledky. Je to jedna z neúčinnějších metod přírodní léčby směřujících ke zlepšení stavu pleti a minimalizaci procesu stárnutí. Tato unikátní procedura byla zavedena v roce 1472 v Japonsku, kdy si ji dopřávala samotná císařovna. Masáž Kobido vyhlazuje vrásky, zlepšuje pružnost pleti, zjemňuje ji a zanechává dokonalou. Navíc má úžasné relaxační účinky a pomáhá odbourávat bolesti hlavy. Velmi poptávanou je i energetická Reiki masáž (japonský léčebný systém

Velmi známé a oblíbené jsou také thajské masáže, ať už tradiční relaxační, nebo olejová, aromatická, masáž Thai Nirvana.

pomocí předávání energie) nebo Shiatsu (japonská akupresurní masáž obnovující přirozený tok vitální energie). Unikátem je japonská tlakohnětná masáž Yumeiho, která vznikla výběrem z mnoha různých metod z Japonska, Číny a dalších zemí. Masáž se provádí v lehkém oděvu na podložce na zemi (délka cca. 60 minut). Proč v lehkém oděvu? Při této masáži se totiž nepoužívá tření svalů jako u regenerační masáže, ale používá se tlak a hnět.

LIPOMASSAGE

Ve wellness balíčcích nechybí ani nabídka procedur, které pomáhají formovat postavu. Jednou z nich je lipomassage – metoda tvarování postavy bez operace pomocí přístroje Cellu M6 –, který je absolutní světovou špičkou v odstraňování celulitidy a nadváhy. Zabere tam, kde dieta a cvičení už nepomáhá. Za pouhých šest sezení dosáhnete zestřihnutí a zpevnění na místech, kde chcete. Navzdory intenzivnímu cvičení a přísně předepsaným dietám si totiž tělo ukládá tuk v určitých partiích. Lipomassage je speciálně vyvinutá technologie z metody endermologie, která nabízí vědecky prokázané řešení pro lokalizovaná místa, kde je tuk, celulitida a ochablá pokožka kontur.

OBOHACENÉ SAUNOVÁNÍ

Novým trendem je zážitkové saunování s ceremoniály a rituály. Pro vytvoření potřebné atmosféry se využívá řada doplňků: zvukové efekty, hudba z reproduktorů nebo zvuky, které vytváří sám saunér. Vizuální efekty světelné, například barevné osvětlení sauny, kolortapie, led světélka. Součástí saunového ceremoniálu mohou být různé dekorace a doplňky, například kostky ledu nabízené k potírání pokožky během saunování nebo podávání ovoce. Nedílnou součástí saunového ceremoniálu je aromaterapie. Přidává se do vědra s vodou, směsí se polévají saunové kameny a vůně se s párou šíří po celé sauně, případně je aromaterapie přidávána do dávkovače páry v parní sauně. Používá se saunová kosmetika k potírání těla během saunování, saunové peelingsy, saunové oleje, jogurtové směsi, nahřátý med, bahno, aj. Oblíbené jsou zejména saunové peelingsy, solný saunový peeling, cukrový peeling, peeling s esencemi, bylinkami či medové peelingsy.

A KAM NEJLÉPE VYRAZIT?

Přinášíme několik tipů.

Tree of life, Lázně Bělohrad

Tree of Life (v překladu Strom života) je moderní čtyřhvězdičkový lázeňský

JAK SI V TOM MNOŽSTVÍ NABÍDEK VYBRAT?

Čím větší je nabídka lázeňských a wellness pobytů, tím těžší je vybrat si mezi nimi. Stačí si zadat slova wellness nebo lázně do internetového vyhledávače, a objeví se tisíce nejrůznějších odkazů. Sama nabídka lázeňských pobytů je obrovská. K tomu stále více hotelů nabízí wellness pobyty pro své hosty. Nezáleží na tom, zda řešíte bolavá záda, nebo jen pracovní stres. V obou případech platí, že čím pečlivěji si budete vybírat, tím větší je pravděpodobnost, že se do běžného života vrátíte opravdu spokojeni a s načerpanými novými silami.

resort v městečku Lázně Bělohrad. Dopřát si zde můžete zážitek plynoucí ze spojení bohaté léčebné tradice, čisté přírody, alternativní i klasické medicíny a výborných služeb. Tree of Life používá vodu z vlastního zdroje, těží svou léčebnou slatinu z ložiska nedaleko lázní a stojí v oblasti s minimálním znečištěním vzduchu a prostředí. To z něj činí ideální místo k regeneraci těla i mysli. Čekají tu na vás slatinné procedury, koupele, masáže, ajurvédské masáže, zábaly, fototerapie, oxygenoterapie, zážitkové masáže, kosmetické zábaly a další. V těchto lázních přímo připravují program na míru pro postcovidové pacienty.

Lázeňský hotel Perla – Lázně Lednice

Lázeňské léčebné pobyty v Lázních Lednice využívají k léčbě účinků přírodní jodobromové minerální vody, která je doplňována rehabilitačním cvičením, různými masážemi a dalšími léčebnými procedurami. Tato léčba je zaměřena především na pohybový a oběhový systém, na neurologické nemoci, ale i na gynekologické potíže a stavy po popáleninách. Nově se zaměřují i na pacienty oslabené covidem. Všechny procedury jsou poskytovány





POZNEJTE SVĚTOZNÁMÉ LÁZNĚ V KRUŠNÝCH HORÁCH



RADIUM PALACE

Neoklasicistní hotel z roku 1912 s jedinečným geniem loci nabízí stylové ubytování na nejvyšší úrovni.

RADONOVÉ KOUPELE

Jáchymovské lázně používají vodu s nejvyšší koncentrací radonu v Evropě, kterou čerpají z vlastního dolu Svornost.

MODRÁ RESTAURACE

V noblesní a nově zrekonstruované restauraci hotelu Radium Palace si vychutnáte ty nejvybranější fine dining speciality.



na základě lékařských doporučení a konzultací.

Obec Lednice leží na jižní Moravě, asi 6 km od Břeclavi. První písemná zmínka o obci pochází již z roku 1222. V polovině 13. století přešla do majetku rodu Lichtenštejnů a patřila jim až do roku 1945. Rod Lichtenštejnů vytvořil v okolí měst Lednice a Valtice bohaté architektonické dědictví, které je od roku 1996 zapsáno v Seznamu světového kulturního dědictví UNESCO.

Lednicko-valtický areál má rozlohu 283 km² a skládá se z areálů zámků Lednice a Valtice a jejich okolí, které tvoří převážně zahrady, rozlehlý krajinařský park a lužní lesy v nivě řeky Dyje. Mezi další skvosty tohoto areálu patří nádherné romantické stavby, unikátní lednický zámecký skleník, Minaret, Janův hrad a další. V roce 2009 byl přidělen místním lázním status lázeňských hotelů, čímž se stala Lednice naším nejmladším lázeňským místem.

Alchemist Grand Hotel & Spa Praha

Luxusní pokoje a partmá v pětihvězdičkovém hotelu Alchemist plně respektují historický charakter budov, ve kterých se hotel nachází, a poskytují svým hostům opravdový zážitek. Všechny 27 deluxe

pokojů a 20 apartmá má svůj individuální ráz a dispozice.

V hotelu naleznete také restaurant Aquarius, který svým barokním nádvořím poskytuje hostům doslova čarovnou atmosféru. Na letní zahrádce s fontánou si vychutnáte italskou a středomořskou kuchyni, stejně jako české speciality. Barocco Vaneziano Café podává kávu, čaj, horkou čokoládu, domácí dorty a čokoládové pralinky. V lobby baru si můžete objednat výborné koktejly a další nápoje včetně koňaků, whisky, brandy a kubánských doutníků.

Mimořádný omlazující rituál v Ecsotica Spa si užijete ve starobylých sklepeních hotelu. Indonéska ošetření doplněná římskými lázněmi kombinují to nejlepší z východní a západní filosofie tak, aby bylo dosaženo vskutku výjimečného zážitku a relaxace. Lázně Ecsotica disponují pěti privátními místnostmi, z nichž jedna je speciálně navržena pro páry, které touží sdílet své romantické zážitky. Hosté tohoto wellness Praha mohou plně vychutnat řadu orientálních ošetření, inspirovaných indonéskými rituály, od hlubkové svalové masáže a relaxační aromaterapie po koupelové rituály a detoxikační zábaly či zkrášlovací kůry kosmetikou Darphin, to vše nabízené půvabným týmem masérek z Bali.

Spa resort Libverda, Lázně Libverda

Lázně Libverda, bývalé šlechtické sídlo Clam-Gallasů, jsou dnes moderními a všestrannými lázněmi s celoročním využitím. Léčebné pobyty v těchto lázních mají vliv na pohybové ústrojí, srdce, cévy a samozřejmě zlepšují i stav pacientů po covidu. A k tomu všemu vám pomůže čerstvé ovzduší Jizerských hor. První zmínka o Lázních Libverda je z roku 1381, jejímiž původními obyvateli byly místní pastýři. Jako léčivé místo vešla v známost již v 15. století, kdy se rozšířila pověst o léčivosti zdejšího pramene. Tuto zprávu dostal i August I., saský kurfiřt z Drážďan, který si nechal poslat pár soudků léčivé vody z Libverdského pramene. Nebyl jediný, o několik desítek let později si ji nechal zasílat také Albrecht z Valdštejna, a to i na svá vojenská tažení. Lázně však začaly vznikat až v druhé polovině 18. století. V té době byly stavěny léčebné domy a zařízení. Návštěvníky Lázní Libverda byly osobnosti jako císař Josef II., velkokněžna Anna Fjodorovna, Carl Maria von Weber, Josef Jungmann, Franz Kafka, Jan Masaryk a mohli bychom jmenovat mnohem dále...

Spa Hotel Felicitas

je výjimečný svou polohou v Poděbradech. Nachází se na lázeňské kolonádě s výhledem na centrální fontánu. Vlastní léčivý pramen přímo v hotelu umožnil vytvořit unikátní kombinaci lázeňského hotelu a spa. Komplex, ve kterém naleznete vše k dokonalé relaxaci a odpočinku, se nachází jen 30 min od Prahy. Hotel nabízí spojení tradičního lázeňství s moderním prostředím a dobře vybaveným spa. Naleznete zde pohodu a klidnou atmosféru, o kterou se bude starat tým zkušených lidí, kteří svou práci dělají srdcem. Jen tak lze docílit toho, abyste odjížděli odpočatí, plní nových sil a toužili se vrátit. Vaše spokojenost a věrnost je pro ně to nejcennější. Jedná se o ideální hotel pro dospělé, koncept „Adults friendly hotel – ideální hotel pro dospělé“ zajistí ničím nerušený a dokonalý odpočinek.





Metabolic Balance: Přirozená cesta ke zdraví a vitalitě

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

Program vznikl v Německu na základě dlouhodobého odborného výzkumu a je založený na individuálně nastaveném plánu stravování. Jen dobře vyvážená strava dodává tělu veškeré potřebné živiny a současně nezatěžuje trávicí systém. Co ale náš organismus přesně potřebuje, není jen zdravá strava jako taková. Některé potraviny nám totiž nemusí svědčit, ačkoli jsou zdravé, a jiné zase náš jídelníček úplně opomíjí. Víc než kde jinde zde platí, že co člověk, to unikát. Metabolic Balance proto při sestavování vyvážené stravy zohledňuje hodnoty zjištěné z detailního krevního testu.

Inspirujte se příběhem moderátorky a blogerky Petry Krajčinovič



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

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

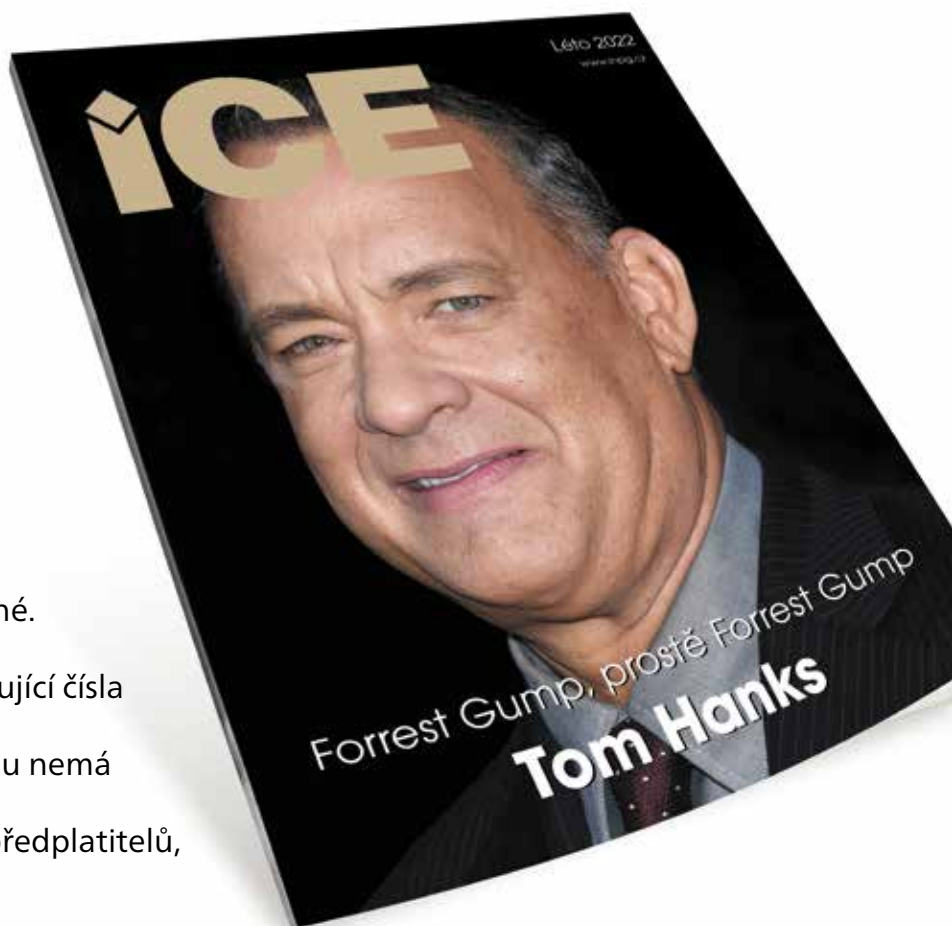
Petře bylo jasné, že bez konzultace s odborníkem se nejspíš neobejde: „Po pečlivém zvážení, komu svěřím do rukou své zdraví, jsem našla Metabolic Balance, což je podle mě nejlepší program pro úpravu látkové výměny na trhu. Konečně jsem se dostala z bludného kruhu. Po letech jsem začala pořádně jíst a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



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

PŘEDPLATNÉ

Objednávkový kupón



Proč se rozhodnout pro předplatné?

Držíte v ruce první číslo čtrnáctého ročníku magazínu ICE.

Možná se právě rozhodujete, zda volit předplatné.

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

Odběrate

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

Jméno a příjmení:

Ulice:

Město a PSČ:

E-mail: **Telefon:**

Vzdělání: **Věk:**

Způsob platby: složenkou **bankovním převodem**
typu A (k vyzvednutí na každé poště) (na číslo účtu 2493861309/0800)

Objednávku s případně vyplněnou složenkou pošlete na adresu:

IN publishing group s.r.o. – ICE

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav.

Platbu proveďte na účet: 2493861309/0800

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

ICE číslo 2, ročník 14.

Vydává: IN publishing group s.r.o.

Editorka: Mgr. Iva Nováková

Šéfredaktorka: Alice Kelly

Jazyková korektorka: Lenka Sychra

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

„stavíme domy
pro úspěšné“



energy-domy.cz

Durisol[®]



izoluje | akumuluje | dýchá



CASA
MODERNA

◆ ZÁŽITEK Z BYDLENÍ



NÁVRHY A REALIZACE INTERIÉRŮ,
PRODEJ DESIGNOVÉHO NÁBYTKU

www.casamoderna.cz