

Léto 2023

www.inpg.cz



ICE

Ben Stiller

a štěstí na jeho straně



MICHAEL KORS

Gorgeous







JEDEN DOMOV. JEDNA ZNAČKA.

INTERIÉROVÉ DVEŘE | KUCHYNĚ | ŠATNY A ŠATNÍ SKŘÍNĚ | LOŽNICE | OBÝVACÍ POKOJE | KOUPELNY | DĚTSKÉ POKOJE | STOLY A ŽIDLE | SEDACÍ SOUPRAVY



CAPITAN BUCANERO

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

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



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



L'INTERDIT GIVENCHY



NOVINKA



**GENTLEMAN
SOCIETY**

NOVINKA

GIVENCHY

Pravá letní grilovací párty...

GRILOVÁNÍ K LÉTU PATŘÍ A LETNÍ POZEZENÍ S RODINOU A PŘÁTELI TVOŘÍ MOMENTY, NA KTERÉ V ZIMĚ S NOSTALGIÍ VZPOMÍNÁME. ZÁKLADEM DOBRÉHO GRILOVÁNÍ JSOU OVŠEM SAMOZŘEJMĚ KVALITNÍ MARINÁDY.

Příprava na letní párty obvykle začíná už den předem, kdy je zapotřebí maso řádně namarinovat. Pokud patříte mezi opravdové znalce dobrého jídla, jistě si budete chtít vyrobit domácí marinádu. V základu domácí marinády samozřejmě nesmí chybět kvalitní olej, ať už olivový nebo máslově lahodný avokádový. Všechny extra panenské olivové oleje na eshopu www.pravebio.cz jsou té nejvyšší kvality a mají vysoký počet polyfenolů - látek, které jsou velmi důležité pro kardiovaskulární zdraví a dobrý cholesterol. Všechny oleje mají navíc vysoký kouřový bod, takže se při tepelném zpracování nepřepalují

NEZAPOMEŇTE NA SŮL A KOŘENÍ

Kvalitní sůl a koření dotáhnou marinádu k dokonalosti. Za nás můžeme s čistým svědomím doporučit Redmond Real Salt, která má unikátní sladko-slanou chuť. Redmondskou sůl si můžete vybrat v různých verzích. Přímou na grilování se perfektně hodí sůl ochucená nebo smíchaná s dalším kořením, jako je třeba sůl Redmond Real Salt v mlýnku s cibulí, s česnekem a pepřem nebo pepřem a sušenou citronovou kůrou.

Použít můžete samozřejmě i sůl neochucenou a přimíchat do ní koření vlastní. Sáhnutí můžete po předpřipravených kořenících směsích, pokud se však považujete za skutečné mistry grilu a máte rádi exotické chutě, mrkněte na nabídku prvotřídního koření od Ceylon Kokonati.

Výbornou chuť a krásnou karamelovou barvu dodá vašim grilovaným pokrmům raw kokosová amino omáčka v bio kvalitě od stejné značky.

HOTOVÁ MARINÁDA NEZKLAME

Pokud si na vlastní marinádu netroufáte, samozřejmě můžete sáhnout po marinádách už hotových. V tom případě doporučujeme sadu multifunkčních dressingů od Hunter nad Gather, které můžete využít i k marinování. Výborná je i barbecue omáčka bez cukru a sladidel od stejné značky.

DIPY NESMÍ CHYBĚT NA ŽÁDNÉM STOLE

Mezi takovou českou klasiku mezi dipy patří majonézy, kečupy a samozřejmě hořčice. Přeborníky na majonézy a nově i vychytané kečupy bez přidaného cukru je opět značka Hunter and Gather. Jejich majonézy jsou unikátní v tom, že jako základ používají avokádový nebo olivový olej (avokádo a olivy pochází ze Španělska) a neobsahují cukr, zvýrazňovače chuti a syntetické konzervanty. Přesto chutnají naprosto dokonale!

Na grilovací párty se rozhodně neztratí ani jejich ochucené limitky, jako je majonéza s uzenými jalapeño chilli papričkami, křenová nebo s osvěžující chutí španělských citronů.

ZELENINOVÝ SALÁT? DOKONALÁ TEČKA...

Ke kvalitnímu masu samozřejmě patří zelenina a ještě lépe zeleninový salát s božským dressingem. Dokonalý dressing můžete umíchat z olivového nebo avokádového oleje, jablečného octa (což takhle americký Bragg, který je standardem mezinárodní kvality), amino omáčky a Redmond Real Salt solí s bylinkami a kořením.

Nic ale nezkazíte tím, pokud použijete hotové multifunkční dressingy od Hunter and Gather.





Foto kredit: Sára Ondrášová, <https://fotografiso.cz/>



PRO VAŠE
ZDRAVÍ A KRÁSU

Tak dobrou chuť při zdravém grilování

Loreta

kolekce povlečení a froté



www.veba.cz

Je krásné snít s ~~Tebou~~
Vebyou!

Veba

Tradiční český výrobce damaškového povlečení a bytového textilu

Navštivte naše prodejny a eshop.veba.cz



www.miracletox.cz
www.byfemme.cz
IG @miracletoxcz



MIRACLETOX



Korejská
technologie
neinvazivních jehel a nití

LABORATOIRES
VIVACY
PARIS



**MONSIEUR
SKIN CARE**



**NOVÁ ŘADA ÚČINNÉ PÉČE
PRO JEDINEČNÝ POCIT**

*Od průkopníků injekčně
aplikované kyseliny hyaluronové.*



K dispozici na: www.vivacybeauty.cz

LABORATOIRES
VIVACY
PARIS

THE SCIENCE OF ANTI-AGEING

**Dermokosmetická řada produktů
péče o pleť profesionální kvality,
které dokáží zachovat mladistvost Vaší pleti.**



K dispozici na: www.vivacybeauty.cz

editoř

Tak se mi dostal do rukou zajímavý žebříček „nejšťastnějších povolání“, tedy povolání, která člověka skutečně činí šťastným. Žebříčku, který vypracovali vědci z chicagské university, vévodí profese duchovního, která je prý na prvním místě především proto, že se tito lidé nemusí zabývat světskými malichernostmi. Druhé místo obsadili hasiči, které činí šťastnými možnost pomáhat druhým. Velmi podobné pocity zažívají i fyzioterapeuti, jejichž povolání se umístilo na třetím místě. Čtvrtou příčku okupují autoři, jimž nikdo nemůže upřít volnost tvorby. Za šťastnou profesi jsou považováni i speciální pedagogové na pátém a učitelé na šestém místě. Svobodu, kterou poskytuje umělecká tvorba, ocenili respondenti výzkumu sedmým místem. Jen o stupínek níže se umístili psychologové, které podobně jako další profese činí šťastnými možnost pomáhat.

Musím uznat, že tento žebříček má něco do sebe. Mně osobně mé povolání, které by se dalo nazvat autorské a které v žebříčku obsadilo čtvrté místo, činí šťastnou, a to mimo jiné díky tomu, že se mohu setkávat se spoustou zajímavých lidí. A s těmi se samozřejmě potkáte i v tomto letním čísle. Velmi inspirativní bylo jistě setkání s režisérem Petrem Slavíkem, se kterým jsme si povídali o filmu Tancuj Matyldo, Film je o vztazích uvnitř nepříliš funkční rodiny, do jejíhož života fatálně zasáhne nemoc.

Nejen o tom bude ale letní lce. Budeme samozřejmě i cestovat – vydáme se křížem krážem po Čechách i Moravě, navštívíme luxusní wellness centra a vyrazíme i do zajímavých míst v zahraničí. Poradíme vám, jak si zařídit designový interiér a exteriér a jak udělat něco proto, abychom byli krásní zvenku i zevnitř... No, rozhodně toho není málo.

Takže, příjemné léto a neméně příjemné počteníčko.

Vaše Alice Kelly
šéfredaktorka

CFMOTO 300SR

Michal „Indi“ Dokoupil
Historicky nejrychlejší
český jezdec na
TT Isle of Man

Cena
modelů
300 ccm od
99 990
Kč vč. DPH



CFMOTO 700CL-X ADVENTURE

Veronika Hankociová
Nejúspěšnější česká
roadracingová závodnice,
účastnice TT Isle of Man

Cena
modelů
700CL-X od
159 990
Kč vč. DPH



CFMOTO 800MT

Jaroslav Šíma
Dobrodruh,
cestovatel
a rekordman s více
jak 1 750 000 km
na motocyklech

Cena
modelů
800MT od
225 990
Kč vč. DPH



CFMOTO

MOTOCYKLY CFMOTO

- kvalitní a cenově
dostupné motocykly
ze společné dílny
KTM a CFMOTO
Design KISKA 
a Modena 40 

„Co je lepší
než motorka...?
**No nová
motorka!**“

Pepa Sršeň



JOURNEYMAN

www.journeyman.cz
www.cfmoto.cz

*5 let záruka platí při nákupu strojů
CFMOTO v prodejní síti Journeyman CZ
v ČR a SR pro všechny nové zákazníky
(první majitel) bez rozdílu zda je fyzická
osoba, či podnikatel!



22

Profil
Ben Stiller



90

Móda
Summer days



132

Cestování
Kam vyrazit v létě

Obsah

- 22 Ben Stiller a štěstí na jeho straně
- 28 Letní péče o krásu
- 40 Seberte čas vítr z plachet
- 48 Bydlení a domácnost: Novinky v moderním bydlení
- 56 Terasa bez grilu je jako kytky bez vody
- 62 Nejlepší developerské projekty roku 2023
- 72 Krásná zevnitř i zvenku
- 82 10 nejromantičtějších destinací světa
- 90 Summer days
- 98 V Nascar umí zatáčet i doprava
- 104 Tancuj, Matyldo
- 112 Tip na výlet: Kam vyrazit v létě do luxusního wellness centra
- 122 Letní relax
- 132 Hezky Česky za výlety: Křížem krážem Českem za výlety do krajů...

Titulní foto: Shutterstock.com



Chopard

L'HEURE DU DIAMANT

Special Exhibition of an exclusive Haute Joaillerie Collection
Friday, 30 June – Saturday, 8 July 2023

Chopard Boutique
Stará Louka 326, 360 01 Karlovy Vary

BEN STILLER

A ŠTĚSTÍ NA JEHO STRANĚ

JE JEDNÍM Z NEJOBSAZOVANĚJŠÍCH HOLLYWOODSKÝCH HERCŮ A LETOS OSLAVÍ OSMAPADESÁTÉ NAROZENINY. JEHO ŽIVOT MOŽNÁ ZVENKU VYPADÁ JAKO IDYLKA. ALE MÁ K NÍ VELMI DALEKO. DRSNÉ ŽIVOTNÍ PÁDY SE NEVYHNULY ANI JEMU. BEN STILLER UŽ DÁVNO NEMUSEL BÝT MEZI ŽIVÝMI. ŠTĚSTÍ ALE STÁLO NA JEHO STRANĚ.





Narodil se jako Benjamin Edward Meara Stiller v roce 1965 v New Yorku do slavné umělecké rodiny. Jeho rodiče

Jerry Stiller a Anne Meara působili jako herci a komici, a malý Ben proto vyrůstal na Manhattanu. Jeho otec byl Žid, maminka pocházela z katolického Irska, ale později kvůli manželovi konvertovala k judaismu. Sám malý Ben ve třinácti letech podstoupil židovský obřad bar micva, ale do ortodoxního judaismu ho nikdo nenutil. Doma se slavily Vánoce i Chanuka, na další židovské zvyky a rituály si rodina příliš nepotrpěla.

OD MALA CHTĚL BÝT HERCEM...

Protože vyrůstal v hereckém prostředí, bylo pro něj samozřejmostí, že i on se tímto směrem vydá. Poprvé si zahrál už v devíti letech v krátkém televizním seriálu Kate McShane. Už tehdy věděl, čím se bude chtít v dospělosti živit. Po střední škole se rozhodl jít studovat film na University of California v Los Angeles, kterou však po devíti měsících studia v roce 1984 opustil. O dva roky později se začal objevovat v několika filmech, jako bylo válečné drama Stevena Spielberga Říše slunce „Empire of the Sun“, televizní film Dům modrého listí „The House of Blue Leaves“ a komedie Zběsilá honička „Hot Pursuit“. Díky těmto malým rolím se propracoval k první významné roli ve filmu Divocí koně „Fresh Horses“ (1988).

V roce 1989 začal pravidelně pracovat jako herec a scénárista v televizní show „Saturday Night Live“. Jelikož mu tato práce byla velmi blízká, vytvořil si vlastní úspěšný komediální pořad „The Ben Stiller Show“ (1990, 1992, 1993). Navzdory kladnému ohlasu se televizní stanice FOX rozhodla pořad zrušit. Ben a jeho spolupracovník poté za tento pořad získali cenu Emmy (1993) za scénář.

DO ŘEMEŠLA FUŠUJE I REŽISÉRŮM A SCÉNÁRISTŮM

Svůj režijní debut uskutečnil ve filmu Bolestná realita „Reality Bites“, kde si hlavní roli zahrála Winona Ryderová. Film se stal poměrně úspěšným a částečně kultovním filmem. Scenáristicky se podílel na filmech Zoolander, Zoolander No. 2 a Tropicá bouře a sám je také režíroval. Že umí i vážnější polohy, ukázal v remaku dobrodružného filmu Walter Mitty a jeho tajný život, který vznikl taktéž pod jeho režisérskou taktovkou. Ve velmi úspěšné komedii o lásce, sexu, rodině a jiných náhodách Flirtování s katastrofou „Flirting with

Pomoc na dosah. Diskrétně a bez čekání.

Boj se závislostí, problémy duševního zdraví, vztahových problémů, nebo potřeba osobního rozvoje – v **NEO Centru** nabízíme okamžitou pomoc formou ambulantní péče. Bez dlouhých čekacích termínů a bez předsudků.

Udělejte první krok a ozvěte se nám ještě dnes!



NEO Centrum
Ambulance duševního zdraví

neocentrum.cz | recepce@neocentrum.cz | +420 770 143 385



Disaster“ ztvárnil hlavní postavu Mela Coplina, který hledá své pravé rodiče. Jeho druhé režijní dílo Cable Guy „The Cable Guy“, kde si hlavní roli servismana Chipa Douglase zahrál komik Jim Carrey, bohužel příliš úspěšné nebylo. V devadesátých letech se jeho herecká kariéra rozjela naplno. Fanoušci si ho oblíbili hlavně v komedii Něco na té Mary je, v níž si zahrál po boku krásné Cameron Diaz. Následovaly ještě úspěšnější filmy jako Rabín, kněz a krásná blondýna, Fotr je lotr, Zoolander nebo Starsky & Hutch.

LÁSKA NAPODRUHÉ

Ruku v ruce s úspěchem na filmovém poli přišel i úspěch u žen. V devadesátých letech randil s herečkami Jeanne Tripplehorn, Calistou Flockhart, Rheou Durham či Amandou Peet. V roce

1999 ovšem potkal svou životní lásku, herečku Christine Taylor. O necelý rok později se vzali. Společně nejenom žili, ale i pracovali a stali se jedním z nejvytíženějších hollywoodských párů. V letech 2002 a 2005 přivítali na svět děti Ellu Olivii a Quinlina Dempseyho. V pozdějších letech se ale z ničeho nic přestali na veřejnosti objevovat společně a v květnu roku 2017 oznámili rozchod. Další léta se zase nenápadně dávali dohromady. Obnovení vztahu nakonec pár oficiálně potvrdil v únoru 2022. Herec v rozhovoru pro Esquire potvrdil, že si k sobě se ženou v průběhu pandemie opět našli cestu. Rozhodli se sestěhovat, aby mohli být oba během lockdownů s dětmi, a podařilo se jim vztah oživit. „Byli jsme odloučení, ale jsme zase zpátky spolu a moc šťastní,“ popsal herec. „Myslím,

že máme respekt k tomu, v čem jsme si podobní a v čem se lišíme. Když to přijmete, vážíte si člověka mnohem víc, protože ho nechcete měnit. Jakmile to přijmete, ušetříte si spoustu energie,“ doplnil.

PŘEŽIL SVOU SMRT...

Nic však není tak růžové, jak by se na první pohled mohlo zdát. V roce 2014 lékaři Stillerovi diagnostikovali rakovinu prostaty. Veřejně o ní promluvil až o dva roky později. Léčba trvala tři měsíce, během níž podstoupil i náročnou operaci. Lékaři mu přesto údajně předpovídali maximálně pět let života. Předpověď se naštěstí nevyplnila a dnes se údajně Stiller cítí lépe než kdy předtím. K tomu samozřejmě bohatě přispívá i fakt, že má zpátky po svém boku životní lásku Christine Taylor.

Ben Stiller je dlouhodobě součástí UN Refugee Agency, která zachraňuje životy a bojuje za práva uprchlíků a násilně vysídlených komunit. Aktivně nyní podporuje ukrajinské občany, kteří přišli kvůli válce o své domovy. Jako ambasador vyrazil před rokem Stiller do Kyjeva, kde se setkal s prezidentem Zelenským.

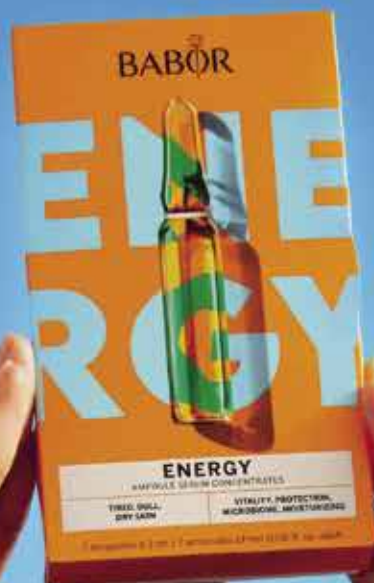
POSLEDNÍ FILMY:

- Odloučení (2022) – režie
- Bros (2022) – herec
- Locked Down (2021) – herec
- Příběh Beastie Boys (2020) – herec
- Hubieho Halloween (2020) – herec
- Útěk z vězení v Dannemoře (2018) – produkce
- Útěk z vězení v Dannemoře (2018) – režie
- Meyerowitzovic historiky (nový výběr) (2017) – herec
- The Polka King (2017) – produkce
- Zoolander No. 2 (2016) – scénář

LIMITOVANÁ EDICE

AMPOULE SERUM CONCENTRATES PRO KRÁSNOU PLEŤ BĚHEM 7 DNŮ

98% potvrzuje: viditelné výsledky
během 7 dnů*.



Objevte nyní
cz.babor.com



BABOR

EXPERT SKINCARE.
MADE IN GERMANY.

*Sebehodnota v závislosti na typu pokožky a použitém produktu.

LETNÍ PÉČE O KRÁSU

POKUD PŘES LÉTO SVOU KOSMETICKOU PÉČI TAK TROCHU ŠIDÍTE, DĚLÁTE VLASTNĚ DOBŘE. ZEJMÉNA KVŮLI OSTRÝM SLUNEČNÍM PAPRSKŮM A VYSOKÝM TEPLOTÁM JE VHODNÉ OMEZIT RAZANTNÍ KOSMETICKÉ ZÁKROKY. ROZHODNĚ TO ALE NEZNAMENÁ, ŽE BYSTE MĚLA ÚPLNĚ POLEVIT. O PLEŤ JE POTŘEBA, STEJNĚ JAKO O VLASY, PEČOVAT PO CELÝ ROK.





ESTETIKA A DERMATOLOGIE Chemický peeling není *passé*

Běžný chemický peeling je vhodný pouze od podzimu do jara. V měsících, kdy je zvýšená sluneční intenzita, si ale můžete dopřát speciální letní peeling. Má podstatně jemnější složení a pleť se po něm regeneruje pouze pár dní. Je založen na nižší koncentraci kyseliny glykolové (AHA), která díky malým molekulám proniká do hlubších vrstev pleti, a velmi účinně tak odstraňuje odumřelé kožní buňky. A výsledek? Barevně sjednocená, vyhlazená pleť, která je navíc přirozeně rozzářená.

ČAS NA INTENZIVNÍ HYDRATACI

Během horkých letních dnů je žíznivá i naše pleť. Proto dbejte na její intenzivní hydrataci, k čemuž se skvěle hodí péče s kyselinou hyaluronovou. Takové ošetření vás bude stát cca 20 minut času, ale již během tak krátké doby dojde k viditelnému omlazení. Pleť bude nejen hloubkově hydratovaná,

ale i znatelně pružnější a kontury obličeje se krásně vypnou. Výhodou je navíc to, že se ihned po ošetření můžete vrátit ke svým běžným aktivitám.

PLEŤOVÝ KOKTEJL Z PLAZMY

Preferujete-li přirozeně působící omlazení, dopřejte své pleti koktejl. A sice ten, který bude obsahovat vaši vlastní plazmu. Právě v té se nachází spousta proteinů a krevních destiček, které ve výsledku krásně osvěží vaši pleť. Ošetření, jehož účinek se časem prohlubuje, je vhodné i pro citlivou, reaktivní pleť, protože při něm nedochází k žádným vedlejším reakcím. Mimo obličej si můžete nechat ošetřit také krk, dekolt nebo hřbety rukou.

TVAROVÁNÍ OBLIČEJE MEZONITĚMI

Chcete mít viditelně pevnější pleť? A nejlépe bez drastických zákroků? Žádný problém! V poslední době nabývají na popularitě tzv. mezonitě, které lze aplikovat nejen do pleti na obličej, ale i do pokožky na krku, v dekoltu či na ruku. Jedná se v podstatě o takový lifting bez použití skalpelu, který nahradí botulotoxin a jehož účinek přetrvává až po dobu pěti let.

Výhodou tohoto zákroku je kromě dlouhodobého efektu i časová nenáročnost a nulová doba rekonvalescence. Zarudnutí pleti mizí přibližně do tří dnů, modřiny a otoky se hojí do jednoho týdne. Pleť po aplikaci mezonití zůstává nejen pevnější, ale i vypnutá a dochází k vyhlazení jemných vrásek v okolí očí nebo úst.

VYMAZÁNÍ VRÁSEK A PLNÉ RTY

Zajímavou přírodní alternativou k výplním kyselinou hyaluronovou je ošetření Needle Shaping. Jedná se o neinvazivní, téměř bezbolestnou metodu, která využívá radiofrekvenční energii. Za její pomoci dochází v tvorbě přírodního materiálu, který

Zahrajte si *Jak málo stačí ke krásě* kuličky

25 972 ppm
kyseliny
hyaluronové

Perla obsahuje
nejkoncentrovanější kyselinu
hyaluronovou na světě, navíc
ve správném poměru vysoko
a nízkomolekulárních složek.
Obsahuje 25 972 ppm kyseliny
hyaluronové, což odpovídá
desetinásobku běžné dávky
v kosmetických přípravcích.
Množství v jedné perle je stejné jako
množství kyseliny hyaluronové v 30 ml
koncentrovaného séra.

Perla je nejkoncentrovanější
a nejúčinnější zbraní v zastavení
stárnutí. Významně hydratuje, doplňuje
tělu vlastní kolagen, zlepšuje kožní
bariéru a zároveň aktivuje proces
samoomlazování. Díky tomuto procesu je
pleť zářivá, vyplá a elastická.

PURE
DISTRICT

Pure vibes only



www.puredistrict.cz

vyplňuje jemné vrásky, ale stejně tak se dá využít k vyplnění rtů. Při ošetření se do pleti zavádí jehla akupunkturních rozměrů a výsledný efekt obvykle přetrvává i déle než rok.

BOTULOTOXINEM PROTI POCENÍ

Že se botulotoxin využívá k vyhlazení vrásek, už jste nejspíše slyšeli. Možná i vyzkoušeli na vlastní kůži. Tušili jste ale, že ho lze použít také k omezení pocení? Efekt ošetření je sice dočasný, ale i tak přetrvává minimálně šest měsíců. Botulotoxinem lze ošetřit nejen podpaží, ale i dlaně, chodidla, nebo dokonce čelo. Tato látka zabrání převodu vzruchu nervových vláken na potní žlázy, takže se v ošetřené oblasti přestanete během pár dní potit.

DOMÁCÍ PÉČE O PLEŤ Vybíráme letní krém

Ať už máte suchou pleť, která produkuje méně mazu, nebo naopak tu suchou, která trpí na pupínky, neměla byste se ani během léta vyhýbat používání pleťového krému. Jen volte takový, který má hydratační účinky a lehčí složení – často tyto produkty mívají v názvu slovo „light“. Mají tekutější, často gelovou texturu a poskytují pleti intenzivní hydrataci. Hutné krémy s obsahem olejových složek si nechte zase na chladnou část roku, kdy bude potřeba chránit pleť před náročnými povětrnostními vlivy.

BOJ PROTI PIGMENTACI

Poškození pleti, které má na svědomí UV záření, vám sice hrozí po celý rok, nicméně právě v létě má hyperpigmentace tendenci se zhoršovat. Kromě opalovacích krémů proto do své kosmetické rutiny přidejte i produkty obsahující niacinamid. Právě tato látka totiž bojuje proti výskytu pigmentových skvrn a pomáhá celkově sjednocovat odstín pleti. Kromě toho zlepšuje její pružnost,

PŘIROZENĚ OPÁLENÁ PLEŤ

Lehké opálení sluší každé pleti. Nechcete-li ale vystavovat svůj obličej slunci, zapomeňte na solárium a volte místo něj samoopalovací přípravky, které bronzový efekt vytváří postupně. Ať už v podobě krémů, nebo kapiček, které snadno přidáte do svého oblíbeného pečujícího produktu. Pokud se naopak rozhodnete opalovat na sluníčku, volte produkty s SPF 50, které obsahují jak UVB, tak UVA filtry, a aplikujte je na obličej každé dvě hodiny.

MAKE-UP RADĚJI LEHKÝ

I opálená pleť si zaslouží make-up. Bude pak celkově sjednocená a hezky rozzářená. Vyhněte se ale hutným krycím produktům, které ve výsledku působí jako maska. Na léto jsou ideální lehké tónovací emulze, BB a CC krémy. Většinou bývají obohaceny nejen o vitamin E, ale i ochranný faktor (SPF), který pleť ochrání před spálením. A pokud vás trápí pupínky či výraznější barevné nedostatky, jako jsou kruhy pod očima? Zakryjte je pomocí korektoru.

má vynikající hydratační účinky a zanechává pleť krásně rozjasněnou.

LETNÍ PÉČE O VLASY Ochrana před UV zářením

Že máte před sluníčkem chránit svou pokožku, jistě není velkou novinkou. Patřičnou pozornost si ale zaslouží i vaše vlasy. Nechte si poradit od své kadeřnice, která vám doporučí například bezoplachový kondicionér s obsahem UV filtrů. Snadno se používá a chrání vlasy před vysušením i dalším poškozením. Další možností pak je sáhnout po nějaké stylové pokrývce hlavy – ochrání nejen vaše vlasy, ale i citlivou pokožku hlavy, a navíc získáte trendy módní doplněk.

POZOR NA ČASTÉ MYTÍ

Máte ve zvyku mýt si vlasy každý den? Pak vězte, že jim zrovna dvakrát neprospíváte. Zbavujete tím totiž pokožku hlavy přirozeného mazu, což ve výsledku vede k tomu, že se ho tvoří ještě více. Vlasy se pak snáz vysušují, mají sklon krepatět a mohou se lámat. Zkuste proto jejich mytí omezit, a pokud vám v mezičase budou připadat mastné, sáhněte po suchém šamponu. Na trhu je jich k dostání velké množství, a jako bonus propůjčují vlasům příjemnou vůni.

TEPELNÝ STYLING RADĚJI S MÍROU

Tepelnou úpravu vlasů radí odborníci během letních měsíců omezit. Vlasy v ideálním případě nefénujte, ale nechávejte je volně uschnout, a kromě fénu odložte i žehličku a kulmu. Pokud už se přeci jen bez těchto pomocníků neobejdete, nezapomínejte na vhodnou termoochranu.

Takovéto přípravky na vlasech vytváří jemný ochranný film, chrání je před poškozením a díky obsahu výživných látek je zároveň celkově posilují.



KDYŽ PLEŤ POTŘEBUJE ZÁZRAK

ANTI-AGE SÉRUM S ŽIVÝM KOLAGENEM A DRAČÍ KRVÍ

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

200 Kč
slevový kód:
ICE
od 690 Kč

10 PROBLÉMŮ 1 ŘEŠENÍ

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



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

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

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

PRO KOHO JE SÉRUM VHDNÉ

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

POUŽÍVÁNÍ JE I V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH NAPROSTO JEDNODUCHÉ

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



ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM SI MŮŽETE OBJEDNAT V E-SHOPU DOVOZCE
NA WWW.NEZESTARNI.CZ | 775 373 379



Máte ve zvyku mýt si vlasy každý den? Zbavujete tím pokožku hlavy přirozeného mazu, což ve výsledku vede k tomu, že se ho tvoří ještě více. Vlasy se pak snáz vysušují, mají sklon krepatět a mohou se lámat.

ČAS NA REGENERACI

Co vašim vlasům udělá opravdu dobře, je aplikace hydratačních a regeneračních masek. V létě se více než kdy jindy odpařuje z vlasů voda, proto jim alespoň jednou do týdne dopřejte extra dávku péče. Skvělé jsou k tomu například masky s obsahem kokosového oleje – má úžasné regenerační účinky, uzamyká

ve vlasech potřebnou vlhkost a bojuje proti roztřepeným konečkům.

DŮLEŽITÝ POMOČNÍK? KOLAGEN

S přibývajícím věkem a stresem bychom rozhodně neměli zapomínat na tělesný kolagen. Množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku a kvalitu

našeho života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek chránící tvář před vráskami, ale vnímat ho ve všech souvislostech. Rozhoduje nejen o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, ale hraje důležitou úlohu v kvalitě našich cév a určování cévního věku.

Inca Collagen®

Mořský kolagen | Doplněk stravy | 100% čistý bez přísad

**KOLAGEN,
KTERÝ OPRAVDU
POMÁHÁ
I NA VLASY.**



Pro více informací
naskenujte QR kód



www.incacollagen.cz





Kolagen hraje důležitou roli v udržování mladistvého vzhledu pokožky obličeje. Zajišťuje pevnost, pružnost a hydrataci, které přispívají k viditelně mladšímu vzhledu pleti. Pomáhá vaší pleti, aby byla:

1. svěží a plná
2. pevná a hladká
3. zdravě rozzářená
4. aby byla pružná a držela tvar
5. aby jemné oční okolí vypadalo rozjasněně a oživeně

Hladina kolagenu je nejvyšší, když jsme mladí – proto mají děti tak hladkou pleť. Jak však dospíváme, produkce kolagenu se přirozeně zpomaluje. Již

od našich 20 let se hladina kolagenu každý rok sníží přibližně o 1 %. Od té doby už pak naše tělo jednoduše není schopné nahradit kolagen, který ztrácíme, stejně rychle, jako se odbourává. Kolagenová vlákna se také stávají tenčími a slábnou.

JAK FUNGUJE KOLAGEN NA VLASY

Pokud má kůže dostatek kolagenu, i vlasy a nehty jsou v dobré kondici. Navíc kolagen se skládá z důležitých aminokyselin, které mohou sloužit jako výživa pro vlasy. Kolagen jako stavební bílkovina tvoří až kolem 70-80 % objemu kůže,

a tím pádem ovlivňuje také růst vlasů. Vysvětluje dermatoložka MUDr. Jana Molčanová: "Vlasy a nehty vznikají ze stejného embryonálního základu, a proto je jejich kvalita často ovlivněna stejnými faktory, jako jsou např. hladina hormonů, dostatek vitamínů a železa. Ze své praxe můžu potvrdit, že pravidelný přísun kolagenu zlepšuje pevnost nehtového lůžka, zmírňuje třepení nehtů a lámavost vlasů."

Najít ten nejlepší kolagen je klíčovou otázkou, chceme-li dosáhnout reálných účinků na vlasy. Laický uživatel by si měl problematiku nastudovat, aby se nenechal oklamat marketingem a investoval své peníze do skutečné kvality, která viditelně účinkuje nejen na vlasy, ale na celé tělo.

Aby byl kolagen na vlasy účinný, musí to být kvalitní a ověřený prémiový produkt. Měl by být bioaktivní, 100% čistý, ideálně získávaný z mořských ryb. Takový kolagen podporuje strukturu kůže, pozitivně ovlivňuje vlasové kořínky a tím přispívá ke zlepšení růstu a kondice vlasů.

Že je to pro vás španělská vesnice? Pojdme si to bod po bodu vysvětlit. Tvrzení uvedená výše jsme si nevymysleli, je to souhrn dosavadních poznatků odborníků z oblasti biochemie. Vznik kolagenu ve formě výživového doplňku je výsledkem jejich dlouholeté práce. Kolagen se získává z vedlejších produktů skotu, případně ryb – takové kosti, kůže, šupiny či ploutve jsou na něj velmi bohaté.

Jelikož je však molekula kolagenu příliš velká, lidské tělo ji zpracovat nedokáže. Musí se tedy štěpením rozložit na malé peptidy – kolagenové řetězce. Rozhoduje však způsob štěpení. A právě to dělá ten rozdíl mezi jednotlivými výrobky na trhu.

Výsledkem po štěpení by měly být kolagenové peptidy, které jsou bioaktivní a lidské tělo je dokáže využít k tvorbě nových molekul kolagenu. Proto by tyto řetězce měly mít zachovanou strukturu helisy, trojšroubovice, díky které je tělo rozpozná.

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS



Co kdyby vaše pleť stárla
dvakrát pomaleji?

VIDITELNĚ A TRVALE



AGE PROTEOM™
SÉRUM DLOUHOVĚKOSTI BUNĚK PLETI

INSTITUT ESTHEDERM je značka založená na ekobiologii. Závazkem společnosti NAOS je respektovat ekosystém vaší pokožky a zachovat její zdraví. Dlouhodobě. www.naos.com

Sledujte nás   www.institutesthederm.cz



VSTUP DO NOVÉ VĚDECKÉ ÉRY

PŘELOMOVÝ OBJEV 40 LETÉHO VÝZKUMU

KLÍČ K DLOUHOVĚKOSTI - OCHRANA PROTEOMU

Proteiny tvoří základní stavební jednotky všech živých organismů. Společně tvoří proteom. Jeho ochrana, je klíčem k dlouhověkosti buněk.



intenzivnímu gama záření, jejich DNA je poškozená, ale jejich fyziologie zůstává nedotčená, protože je okamžitě opravena díky specializovaným proteinům: opravným enzymům. Ty zůstávají funkční, protože jsou zcela chráněny před oxidací vyvolanou ozářením.

OCHRANA PROTEOMU - NOVÉ PARADIGMA DLOUHOVĚKOSTI

Nikoli tedy DNA těchto organismů, ale jejich proteom (tedy všechny jejich proteiny) je mimořádně odolný, což zajišťuje jejich přežití navzdory značnému porušení její DNA.

JAK JE MOŽNÉ PŘEŽÍT EXTRÉMNI PODMÍNKY A NEKONEČNĚ SE REGENEROVAT?

Průlomový objev - klíčem k dlouhověkosti je efektivní ochrana **proteinů**, které po odeznění extrémních podmínek dokáží znovu zregenerovat buňku, včetně jejího DNA.

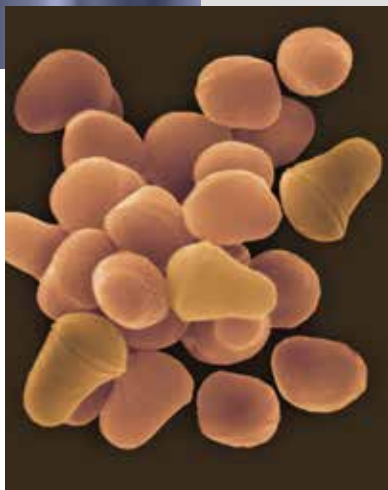
Studium biologie proteomu těchto mikroorganismů, které jsou extrémně odolné vůči všem typům stresu, se profesoru Radmanovi podařilo prokázat souvislost mezi kvalitou proteomu a odolností vůči předčasnému stárnutí, přičemž stárnutí je důsledkem nahromadění mnoha vnějších nebo vnitřních stresorů.

NĚKTERÉ FORMY ŽIVOTA JSOU ZDÁNĹIVĚ NESMRTELNÉ

Mezi živými organismy jsou takové, které jsou schopné regenerovat do nekonečna, a to i za extrémních podmínek (záření, teplota atd.). Tyto mikroorganismy jsou známé jako extremofilní.

V průběhu milionů let evoluce se přizpůsobily a optimalizovaly svou biologii tak, aby přežily a rozmnožovaly se i v podmínkách blížících se hranicím životaschopnosti. Bylo odhaleno, že **tajemství jejich extrémní odolnosti nezávisí na integritě jejich DNA, ale na odolnosti jejich proteomu – souboru proteinů, zejména proteinů reparačních.**

Prof. Miroslav Radman a jeho tým učinili překvapivý objev: když jsou tyto mikroorganismy vystavené silnému stresu, například velmi



I MLÁDÍ POKOŽKY JE ZAKÓDOVANÉ V JEJÍM PROTEOMU

Kožní proteiny, které jsou klíčové pro udržení mladistvosti kůže, hrají roli, pokud jde o strukturu a funkci. Tvoří strukturu, oporu a hustotu kožní tkáně, patří mezi ně i například elastin nebo kolagen. Zajišťují také správné fungování všech životně důležitých fyziologických procesů, jako je dýchání, oprava, komunikace a likvidace odpadních látek.

Tyto proteiny, které jsou nezbytné pro buněčný život, jsou neomezené: enzymy opravující DNA, hormony, konexiny, které zprostředkovávají buněčnou komunikaci, akvaporiny, které přenášejí vodu přes různé kožní vrstvy... Všechny tyto funkce plní několik specializovaných proteinů, které se starají o zdraví a krásu pokožky.

Ochrana integrity proteomu pleti tak v dlouhodobém horizontu může významně zpomalit proces stárnutí pokožky.

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

Co kdyby vaše pleť stárkla dvakrát pomaleji?

VIDITELNĚ A TRVALE

Vysoká antioxidantní ochrana,
prevence a korekce nejčastějších
známek stárnutí pleti. Prokazatelné
účinky a viditelné výsledky.
Dlouhodobě.

Přesná
dávka díky
samoplňcí
pipetě



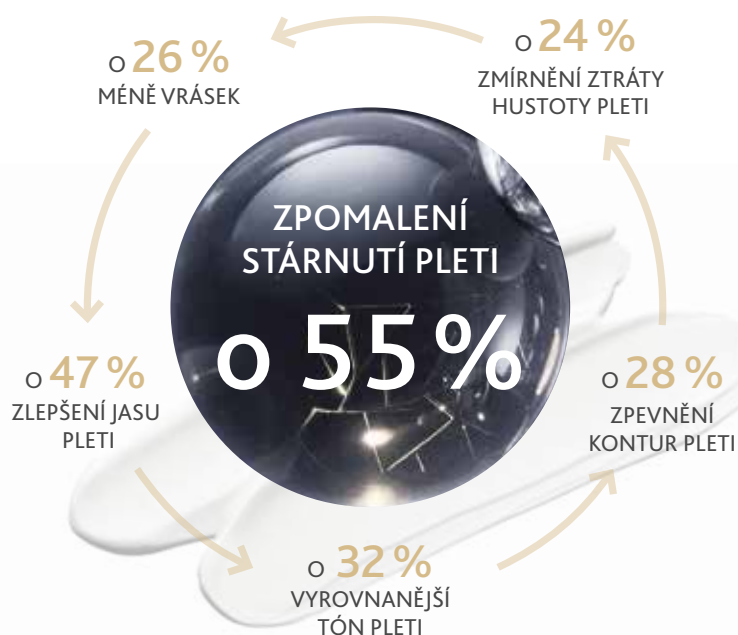
AGE PROTEOM™

SÉRUM DLOUHOVĚKOSTI BUNĚK PLETI

První sérum na světě s pokročilou biotechnologií
s efektem chaperonů - bodyguardů kožního
mládí, která trvale uchovává a opětovně posiluje
klíčové proteiny v pleti a chrání ji tak před
předčasným stárnutím.



Prof. Miroslav Radman
– objevitel patentu - genetik a biolog
s celosvětovou reputací a aspirací
na Nobelovu cenu, který se zabývá
nemocemi spojenými se stárnutím,
buněčnou regenerací a dlouhověkostí.



Klinická studie na 55 ženách ve věku 42 až 65 let, fototypy II až IV, všechny typy pleti.
Žijící v městském prostředí, vykazující známky únavy (vrásky, jemné linky a/nebo tmavé
kruhy pod očima nebo otoky) a poruchy pigmentace, tmavé skvrny, nerovnoměrný odstín
pleti. Pravidelné používání 2x denně po dobu 6 měsíců za běžných podmínek.

Významný vědecký objev: změna proteomu - souboru proteinů v kůži - je první příčinou stárnutí kůže. Revoluční sérum s pokročilou biotechnologií s efektem chaperonů - bodyguardů kožního mládí, dokáže trvale uchovávat a opětovně posilovat klíčové proteiny v pleti. AGE PROTEOM™ působí jako silný antioxidant a chrání tak pleť před předčasným stárnutím. Od 28 dnů je jeho klinicky prokázaná účinnost viditelná na vráskách, pevnosti, hutnosti, zářivosti a rovnoměrnosti pleti. Po 6 měsících se výsledky trvale zvyšují.



SEBERTE ČASU VÍTR Z PLACHET!

NEDÁ SE ŘÍCI, ŽE ČAS A ZEMSKÁ GRAVITACE JSOU PŘÁTELI NAŠEHO VZHLEDU. S PŘIBÝVAJÍCÍMI ROKY DOCHÁZÍ K POVOLOVÁNÍ KŮŽE, JEJÍMU POKLESU A TVORBĚ VRÁSEK, STÁLE VÍCE SE PROJEVUJÍ NEŽÁDOUCÍ ZNÁMKY STÁRNUTÍ. NAŠTĚSTÍ DNES MŮŽETE TAK ŘÍKAJÍC SEBRAT ČASU VÍTR Z PLACHET A VOLBOU SPRÁVNÉ PÉČE ČI ZÁKROKU NASTALOU SITUACI OVLIVNIT. A PODOBNĚ SE MŮŽETE POPRAT I S CELOU ŘADOU DALŠÍCH NEDOKONALOSTÍ, KTERÉ VÁS TRÁPÍ.





PRVNÍ POHLED PATŘÍ OBLIČEJI

Obličej je celoročně vystaven slunci a povětrnostním vlivům a tak logicky trpí více než ostatní části těla. To spolu s přirozeným procesem stárnutí zapříčiňuje proměnu, kterou nevíáme právě s radostí. Stanovit, kdy tyto změny naruší vaši tvář, není možné. Obecně se uvádí, že první známky stárnutí se objevují mezi třicátým až padesátým rokem života. Rozhodující jsou genetické předpoklady, ale i další faktory. Je známo, že například nadměrné vystavování se slunečním paprskům stárnutí pokožky urychluje podobně jako nezdravý životní styl. A tak přichází čas, kdy nestačí ani péče v podobě drahých krémů a je třeba vyhledat účinnější pomocníky.

KOUZELNÁ KYSELINA PRO NEINVAZIVNÍ LIFTING

Nejoblíbenější metodou omlazení obličeje je aplikace dermálních výplní, tzv. fillerů, hojně využívaných v estetické dermatologii pro jejich schopnost dodávat pokožce

pružnost a plnost. Jedná se o gelovitou látku na bázi kyseliny hyaluronové, injekčně aplikovanou do míst postižených vráskami a nerovnostmi. Jde o bezpečné ošetření, neboť kyselina hyaluronová je látka biogenní, která se běžně nachází v organismu a je součástí pojivových, nervových a epitelálních tkání, kůže, ale například také očního sklivce. Kyselina hyaluronová postupem času v organismu ubývá, pleť je pak nedostatečně hydratovaná, ztrácí svůj původní mladistvý vzhled a objevují se viditelné projevy stárnutí. Díky tomu, že se jedná o látku tělu vlastní, jsou dermální výplně tohoto druhu vhodné prakticky pro kohokoliv. Efekt je viditelný ihned po ošetření. Výplně si efektivně poradí s vráskami, problémové partie jako hluboké rýhy získají zpátky ztracený objem, zmizí svěšené koutky úst a tvář získá opět mladistvý optimistický výraz. Na místě vah pro dermální výplně jednoznačně převažuje ANO. Jejich nevýhodou je totiž prakticky jen časově omezený efekt, neboť

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.

Prof. MUDr. Pavel Ventruba, DrSc., MBA

Garant a specialista na problematiku estetické gynekologie. Více než 40 let praxe, 500 vědeckých prací a 600 přednášek.

MUDr. Tomáš Ventruba

Vyhledávaný plastický chirurg a specialista na zákroky v oblasti obličeje. Vedoucí lékař, majitel a zakladatel soukromého pracoviště V-CLINIC. Autor V Liftu, vertikálního typu faceliftu. IG @tomasventruba

MUDr. Michaela Heroutová

Propojuje obory estetické chirurgie a gynekologie. Její specializací jsou estetické operace intimních partií a zároveň estetické korekce obličeje.



se jedná o vstřebatelné materiály. Podle druhu zvoleného přípravku se doba jeho účinnosti pohybuje nejčastěji zhruba od šesti měsíců do jednoho roku, poté je třeba ošetření opakovat.

STROJ ČASU EXISTUJE!

Ztrátu kontur a další příznaky stárnutí radikálně vyřeší operace zvaná facelift, která vám navrátí mladistvý vzhled obličeje a krku na několik let. Řada lidí má z této operace obavy, neboť se domnívají, že po „vypnutí obličeje“ ztratí svůj výraz a nebudou již sami sebou. Úspěšný zákrok s sebou však nese uchování osobní jedinečnosti, pouze s tím rozdílem, že člověk vypadá mladší. Předpokladem operace je dobrý zdravotní stav. Základem liftingu je předoperační konzultace, během které s vámi lékař probere průběh samotné operace i procesu hojení. Dozvíte se například, že pokud máte dobrý genetický základ, nekouříte, žijete zdravě a nevystavujete se zbytečně slunečním paprskům, můžete se z nově nabytého mladistvého obličeje těšit i více jak deset let. Facelifting je rekonstrukční operace, během které chirurg vypne uvolněnou kůži a její přebytečnou část odstraní. Řez je veden z vlasaté části spánkové krajiny směrem dolů, kolem ušního lalůčku a v rýze za ušním boltcem, kde se zhruba v jeho polovině vrací zpět do vlasaté části. Poté chirurg uvolní kůži obličeje a krku a vyměří kožní nadbytky, které odstraní. Většinou je součástí operace také posun a zpevnění vazivově svalové podkožní struktury, což vede k lepšímu a trvalejšímu výsledku operace. Následná rána se uzavírá jemňoučkým šitím, aby jizva byla co nejméně viditelná. Každý člověk je originál, a proto i doba rekonvalescence je individuální a její délka závisí na konkrétní schopnosti hojení. Důležitý je rovněž váš zodpovědný přístup. První tři týdny je nutné vyhýbat se fyzické námaze a nepředklánět se. Zhruba po této době se začíná s tlakovou masáží jizvy po celé její délce. Pro dobrý výsledek je třeba masáž v průběhu dne několikrát opakovat a je nezbytné jizvu pečlivě chránit před slunečním zářením krémem s vysokým UV faktorem. V době, kdy jsou navíc v módě různé kšiltovky a další

pokrývky hlavy, se tak lze účinně chránit, a není proto problém podstoupit lifting i v letním období.

CO BY VÁS MOHLO V SOUVISLOSTI S PLASTICKOU OPERACÍ OBLIČEJE ZAJÍMAT:

- hospitalizace trvá jeden až dva dny
- součástí běžného pooperačního průběhu jsou otoky a krevní podlitiny
- po operaci je třeba nosit po dobu tří až pěti dnů celkový obvaz hlavy
- ležet a spát je nutné v poloze na zádech, s vyvýšenou hlavou
- úlevu přináší studené obklady
- v prvních týdnech po operaci jsou běžným jevem pocity tahu a necitlivosti v operovaných místech

PRYČ S UNAVENÝM POHLEDEM!

Máte pocit, že váš obličej působí skleslým, unaveným dojmem, máte těžká víčka, slzí vám oči, případně vás trápí váčky pod očima? Popřemýšlejte o operaci víček (blefaroplastice), která je tím pravým řešením těchto potíží. Problémy s povolenou kůží kolem očí začínají většinou kolem čtyřicátého roku. Kromě zmiňovaných potíží mohou v extrémních případech být dokonce příčinou zhoršeného vidění. Blefaroplastika je vhodným řešením jak z estetického, tak funkčního hlediska a postupují jí ženy i muži. Pokles víček je poměrně rozšířený problém, ale řada lidí má ze zákroku zbytečné obavy. Jedná se o šetrný zákrok, prováděný ambulantně v lokální anestezii, díky němuž lze vypadat doslova o desítky let mladší. Blefaroplastika se provádí buď samostatně na horních, nebo dolních víčkách, ale lze i operovat obojí současně během jednoho zákroku. Při operaci horních víček je řez veden v očním záhybu tak, aby jizvičky byly po zhojení co nejméně patrné, a ti, kdo mají blefaroplastiku za sebou, potvrzují, že jsou prakticky neviditelné. Při operaci dolních víček lékař vede řez těsně pod řasami, takže ani tady není třeba obávat se viditelných jizev. Okraje kůže jsou po zákroku sešity jemňoučkými stehy a přelepeny náplastovými stripy.

„Po operaci jsem vypadala jako panda,“ směje se paní Daniela, která podstoupila operaci horních víček a dodává, že modřiny vymizely během dvou týdnů. Krevní podlitiny a mírné otoky kolem očí jsou po operaci téměř vždy průvodním jevem. A protože v prvních dnech po zákroku bývají oči citlivější na světlo, je vhodné nosit sluneční brýle, které v tomto případě „zabijí dvě mouchy jednou ranou“ – ochrání vaše oči před světlem i před pohledy zvědavců a dotěrnými otázkami. Své by o tom mohli vyprávět lidé z uměleckého a veřejného života, kteří se s oblibou stávají terčem spekulací. Tak jako každý operační zákrok i blefaroplastika má svá pravidla. Alespoň dva týdny před operací byste neměli prodělat žádné akutní onemocnění, např. virózu, chřipku, ba ani „pouhé“ nachlazení. Rovněž byste po dobu dvou až tří týdnů před zákrokem neměli užívat léky zvyšující krvácivost, což zahrnuje i obyčejný Acylpirin.

CHYBÍ VAŠEMU OBLIČEJI SMYSLNÉ RTY? ŽÁDNÝ PROBLÉM.

Velké oblíbě se v současnosti těší modelace rtů a není divu. Která žena by nechtěla mít plné, smyslné rty, když jejich získání je tak jednoduché. Na výběr je množství kvalitních biokompatibilních a stabilních výplní, které nevyvolávají alergické reakce a jejich aplikace je prakticky bezbolestná. Tyto výplně jsou uzpůsobeny tak, aby vyhovovaly citlivé tkáni rtů a jejich okolí. Nejen, že zvětšují objem rtů a zvýrazní jejich kontury, ale poradí si také s „unavenými“ vráskami v koutcích úst. Aby vás ošetření nebolelo, jsou indikovaná místa nejprve potřena anestetickou masťou. Výsledek je viditelný prakticky hned po ošetření a s ohledem na typ výplně přetrvává asi 6–12 měsíců. Modelace rtů výplněmi s dočasnou účinností není ale jedinou možností jejich proměny. Chirurgickou cestou lze docílit trvalého efektu. Jako výplně se využívá buď vlastní tkáň (např. z hýždí či stehenní oblasti), nebo implantát, který tělo bez potíží přijímá a toleruje. Tento chirurgický zákrok se provádí v místním znecitlivění,

AURUM CLINIC s.r.o



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

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

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

HIFUtherapy je srovnatelná s chirurgickým liftingem.

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

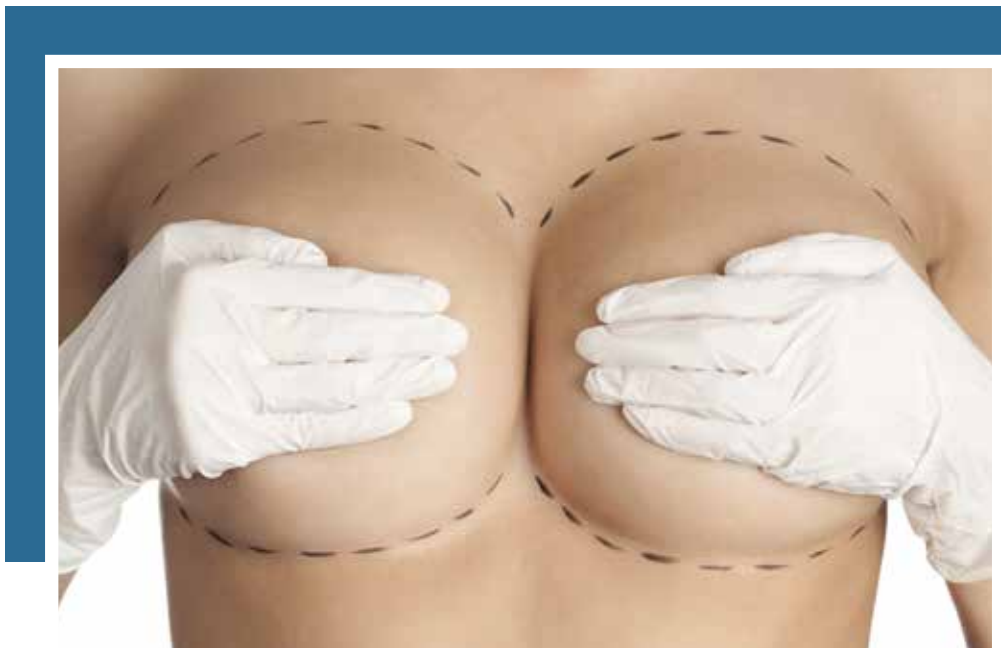
Na klinice provádíme ruční lymfatické masáže a kosmetiku pro dosažení mladšího a krásnějšího vzhledu.

AURUM CLINIC s.r.o

MUDr. Ivana Němečková

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

aurumclinic.net



avšak bojácnější lidé mohou využít i analgosedaci. Po ošetření je pacient propuštěn domů, hospitalizace není nutná. Aby se rány dobře hojily, je třeba omezit pohyb rtů a stravu volit měkkou, ideálně kašovitou. Protože partie úst a rtů se rychle hojí, nejnáročnější období trvá jen asi dva až tři dny. A po odstranění stehů, které probíhá většinou sedmého až desátého dne, se již můžete pochlubit krásnými plnými rty.

Pro koho ano a pro koho ne?

- rhinoplastika je vhodná pro osoby po dokončení vývoje a růstu
- operace je vyloučena u lidí s některými kožními problémy v blízkosti nosu
- opatrnosti je zapotřebí u osob s endokrinními nemocemi a chronickými alergenními stavy
- zákrok se nedoporučuje lidem s onemocněním a genetickou zátěží krvácivého onemocnění a trombózy, avšak zvolením vhodné medikace lze jejich zdravotní stav upravit tak, aby bylo možné rhinoplastiku provést
- provedení operace závisí na celkově dobrém zdravotním stavu – operace není možná, pokud trpíte rýmou, zánětem nosních dutin a sliznic, dýchacích cest apod.

Rhinoplastika je chirurgický zákrok a jako takový vyžaduje předoperační vyšetření. Lékař pak vyhodnotí jeho výsledek a dá vaší operaci buď zelenou, nebo STOPku. Pěkný nos je jistě úžasný, ale hazardovat se zdravím se nevyplácí.

NOVÁ PRSA = NOVÝ ŽIVOT

Pomyslnou královnou plastických operací je zvětšení a modelace prsou. Mnoho žen trápí, pokud jejich prsa nejsou taková, jaká by si přály. Týká se i těch, které byly se svým poprsím spokojené, ale vlivem těhotenství a mateřství o původní krásný dekolt přišly. Rčení „nová prsa = nový život“ zní možná trochu nadneseně, ale není tomu tak, protože nedokonalost této tělesné partie, která je symbolem ženskosti, přináší mnoha ženám trápení a úbytek sebevědomí. Plastická operace dokáže vyřešit úbytek plnosti prsů, jejich pokles, vyrovnání nestejných velikostí, ale také prsa zmenšit v případech, že příroda byla k ženě přes míru štědrá, a kromě velkého poprsí jí tak nadělila s tím související bolesti zad. Prsa lze chirurgicky zvětšit až o několik velikostí.

Na výběr jsou implantáty okrouhlého nebo kapkovitého tvaru, s nízkým, středním, vysokým a velmi vysokým profilem. S výběrem vám poradí lékař, který vyhodnotí velikost a tvar implantátů, které budou s ohledem na vaše tělesné proporce pro vás ideální. Mezi rozhodující faktory patří například množství tukové a svalové tkáně, potřebné k překrytí implantátu. Pro zvětšení prsů se využívají silikonové implantáty. Existují tři možnosti jejich vložení: řezem v podprsni rýze, řezem na spodní hranici prsního dvorce nebo řezem v podpaží. Operace probíhá v celkové anestezii a trvá přibližně

1–2 hodiny a je třeba počítat s 24hodinovou hospitalizací. Poté vás bude čekat přibližně týdenní klidový režim doma na lůžku a poté ještě asi 14 dnů dlouhá rekonvalescence. Důležité je nošení speciální kompresivní podprsenky, která stabilizuje implantáty ve správné pozici a eliminuje riziko případných možných komplikací. Tato podprsenka se stane vaší společnicí na dobu asi čtyř až osmi týdnů. Její službu si uvědomíte zejména ve chvíli, kdy ji na chvíli sundáte, např. z důvodu hygieny, a poznáte, že její přítomnost na vaší hrudi snižuje bolestivost. Očekávaný výsledek můžete podpořit promašťováním a tlakovými masážemi jizev. Ty budou zprvu vystouplé a červené. Postupem času ale téměř zmizí a zbude po nich jen tenká světlá čárka. Důležité je chránit jizvy před UV zářením. Pokud se rády sluníte nahoře „bez“, mějte tuto skutečnost na paměti a buďte trpělivé, než se jizvy zcela zahojí. Poté se opět budete moci vyhřívat na sluníčku jen s minimem textilu na svém těle, ale samozřejmě nezapomínejte na kvalitní opalovací prostředek s odpovídajícím UV faktorem. Ty z vás, které holdují sportu, se ke své oblíbené činnosti mohou vrátit asi za šest týdnů od operace. Zpočátku se však nedoporučuje zatěžovat prsní svaly. Tělesná námaha je vhodná po třech měsících s tím, že nejsme všichni stejní a vždy záleží na schopnosti hojení organismu. A na závěr této kapitoly ještě jedna zajímavost. O výrobu prsního implantátu usiloval i proslulý český vědec, profesor Otto Wichterle, známý především díky objevům a vynálezům v oblasti kontaktních čoček. Spolu se svým týmem pracoval na implantátu, jehož výplň tvořil speciální hydrofilní gel, stejný, jaký se používal na výrobu prvních kontaktních čoček. Materiál však nebyl pro tento typ výplně vhodný a situace v zemi neumožnila další vývoj. Krása těla a spokojenost duše spolu souvisí odedávna. Pokud se člověk cítí v pohodě fyzicky, pozitivně se to odráží i na jeho psychice. Neobávejte se vyhledat pomoc, pokud realita neodpovídá vašim představám. Jak vidíte, existuje řada způsobů, jak to napravit.

EROTIC CITY[®]

Potěšení
pro páry



we VIBE
Chorus



BYDLENÍ A DOMÁCNOST NOVINKY V MODERNÍM BYDLENÍ

CHTĚLI BYSTE BYDLET MODERNĚ A V SOULADU SE STÁVAJÍCÍMI TRENDY? TAK SI NENECHTE UJÍT NÁŠ ČLÁNEK A DŮKLADNĚ ČTĚTE NAŠE TIPY, JAK NA MODERNÍ INTERIÉR NEJEN STATICKY V ROCE 2023, ALE I PRUŽNĚ V JEHO PRŮBĚHU – DLE ROČNÍCH OBDOBÍ A SEZÓNĚ DLE SVÁTKŮ.





Svůj domov si můžete probarvit dle barev roku 2023. Například levandulově fialovou

Věděli jste, že mít moderní interiér je především o vašem stylu? A že bydlet moderně neznamena bydlet sterilně a ryze minimalisticky? Jde to i jinak!

MÓDNÍ NENÍ TOTÉŽ, CO MODERNÍ

Víte, jaký je rozdíl mezi pojmy módní a moderní? Módní je vše, co je právě v oblibě a takzvaně frčí. Co je řešeno a realizováno podle poslední módy, ale také bez ohledu na výslednou kvalitu produktu. Ať už to je oblečení, nábytek, bytové doplňky, bytové textilie, šperky, či další věci.

Moderním nazýváme opak slova staré a starověké. Jsou to produkty a výrobky v novodobém designu, stylu a za využití současných technologií (ve výrobě, v technice atp.). Moderní tedy může být vše,

co není staré a starobylé, naopak módní věci mají jen krátkodobou trvanlivost. Do momentu, kdy se objeví boom něčeho dalšího módního.

A CO JE LETOS MODERNÍ?

- přírodní prvky interiéru
- udržitelné doplňky a materiály
- barevnost dle roku 2023
- vícefunkčnost a multifunkčnost
- útulnost a hřejivost interiéru
- dominantní solitérní stěny
- textura na nábytku a tvary v interiéru

PŘÍRODNÍ PRVKY V INTERIÉRU

Příroda vás více či méně obklopuje. A to v míře dle toho, kde bydlíte. Na okraji

města určitě více než v jeho centru a na vesnici mnohem znatelněji než ve městě. I proto je prima přivést si přírodu domů, do příbytku, protože právě přírodní prvky

Jak bydlet moderně a příjemně zároveň? Co si pořídit a jak interiér barevně vyladit v letošním roce? Co je vlastně letos moderní a v kurzu?

LUXUSNÍ LOŽNICE

NAVRHNĚTE SI POSTEL SVÝCH SNŮ

Úžasný design, který tvoří krásná čalouněná čela a základny dle vašich představ. Dokonalý celek dotvářejí vysoce kvalitní a luxusní matrace. Velký výběr vzorů, tkanin a rozměrů.

Evoluce komfortu spánku.

Inovace a kvalita, která vám nabídne zdravý odpočinek a zlepší váš každodenní život.

Designové kolekce a pokročilé technologie na dosah ruky navržené pro dnešní životní styl.

Ve Španělské společnosti Gomarco pracují tak, abyste si vy a vaše rodina užili ten nejlepší odpočinek.

DESIGN LOŽNICE.cz



-10%

Při předložení tohoto kupónu
získáte na naše showroomu
10% slevu

GOMARCO

 MADE IN SPAIN

Navštivte nás v našem showroomu, jsme zde pro vás každý den v týdnu

www.designloznice.cz

Design Ložnice – Galerie MODO
V Oblouku 800, Praha – Průhonice
Tel: 602 786 589

DESIGN LOŽNICE.cz





v interiéru jsou letos v kurzu. Vneste přírodní prvky k vám domů, je to jednoduché.

Víte, že...

...begónie, fikus a dracena patří k nenáročným pokojovkám, které vám doma porostou doslova samy a téměř bez péče? Stačí jen pravidelná zálivka a máte kus přírody v příbytku!

Postačí živá zeleň ve formě pokojových květin a bylinek v květináčích, vodní fontánka, vodní sloup nebo také malé akvárium třeba jen s vodními rostlinami. Nasbírejte si venku nějaké cool kameny a kamínky pro domácí dekoraci, pořídte si sušiny a živé květiny do vázy, využijte bytové dekorace a textilie s motivy přírody.

UDRŽITELNÉ DOPLŇKY A MATERIÁLY

Udržitelnost je stále na vzestupu, což platí i pro letošek. Ochrana životního prostředí se s udržitelností neodmyslitelně pojí a lze ji jednoduše zakomponovat i k vám domů. Pořizujte si nábytek i dekorace z udržitelných materiálů, (recyklované a regionální dřevo, bambus, kamenina) využívejte doma znovu již využitá předměty a materiály k přetvoření na nové a dopřejte jim další užitek. Zkuste třeba ze starého svetru vyrobit hřejivý polštářek, staré denimové kalhoty přetvořte na cool kapsář, obruste a namořte staré úchyty a ozdobte

jimi šuplíky a skříňky. Nebo přelakujte oprýskanou židli a udělejte z ní trendy příruční nebo noční stolek. Váš domov ožije tradicí i útulností starých materiálů a věcí v novém kabátku.

Víte, že...

...vlna, bavlna a len patří k přírodním materiálům, které vám krásně proteplí a zútulní bydlení? A že dubové dřevo je nejtvrdějším dřevem vůbec, které vlivem delšího ponoření do vody téměř zkamení?

BAREVNOST DLE ROKU 2023

Svůj domov si můžete probarvit dle barev roku 2023, jak je určily instituty a firmy. Najdete mezi nimi barvy světlé i tmavé, syté i pastelové, jemné i výrazné.

CO MŮŽETE VYUŽÍT?

- červenou Viva Magenta určenou za barvu roku Pantone Color Institutem
- zelenomodrou Vining Ivy od společnosti PPG
- levandulově fialovou Digital Lavender společností Coloro a WGSN
- neutrálně zelenou Wild Wonder od společnosti Dulux
- béžovou Redend Point od Sherwin-Williams
- oranžovo-rezavou Raspberry Blush od Benjamin Moore

- tmavě zelenou Spanish Moss od firmy Krylon

Viva Magenta se hodí coby výrazná barva na menší plochy či v podobě prvků v interiéru. Vining Ivy navodí i ve větších plochách příjemnou náladu a pohodu. Digital Lavender je jemná a krásná, což u vás doma při jakémkoli využití vytvoří klidnou atmosféru. Wild Wonder je zelenká barva evokující přírodu a její nuance. Hodí se na větší plochy. Redend Point je jako béžová tečka interiéru, která koresponduje s mnoha dalšími odstíny, a nešlápnete s ní vedle. Raspberry Blush jako sytý rezavo-oranžový odstín přináší do prostoru hravost a optimismus. Stačí ji využít na dekoracích, textiliích a nepřehnat to s ním. Spanish Moss je tzv. noční zelená, tmavá barva, která je ideální jako doplňková, protože méně je u ní někdy více.

VÍCEFUNKČNOST A MULTIFUNKČNOST

Mít jeden nábytek, který vám poslouží vícero funkcemi a násobným využitím, je letos trendy. V kurzu jsou multifunkční řešení, a to jak v nábytku, tak celém interiéru. Máte gauč, a najednou je z něj pohodlná lenoška či postel, nebo z relaxačního koutu se rázem stane malá pracovna. Kuchyně se prolíná do obytné zóny a naopak. Takováto multifunkční řešení vám pomohou všude tam, kde je málo místa a také tam, kde chcete vaše zařízení a nábytek vyžít naplno a do důsledku.

ÚTULNOST A HŘEJIVOST INTERIÉRU

Pozitivní a pohodový ráz vám doma vykouzlí příjemné a milé dekorace, funkční textilie a pohodové příslušenství. Plédy, polštářky, variabilní stolky, taburety a lampy, svíčky, aroma difuzéry, to vše vám v interiéru navodí lepší pohodu a domáckost. Vše orámováno jednoduchostí v designu i liniích.

DOMINANTNÍ SOLITÉRNÍ STĚNY

Solitérní nebo též akcentové stěny jsou jednou z výrazných novinek moderního

I luxus může být užitečný

Rohové sedací soupravy s rozkládací postelí

Dedalo

Rohová sedací souprava využívá všech výhod rozkládací pohovky, a navíc ji rozšiřuje rohový díl. Nadčasový design s mimořádně pohodlnými sedáky a polštáři opěráků s výplní z přírodního měkkého peří, to vše na moderních kovových nohách.



Relaxo

Dopřejte si život bez jakýchkoli schémat a pravidel. Dva typy područek řeší variabilitu v interiéru. Vysoký opěrák s výplní z peří vás bude hýčkat. Relaxo může být složena z různých prvků, jako jsou relaxační nebo pevné prvky, vč. rohového lehátka s úložným prostorem.

Hostivařská 92/6, 102 00 Praha 15–Hostivař
Po–Pá 10:00 – 18:00, So 10:00 – 14:00

775 627 848, 605 290 488
in@italsky-nabytek.eu

www.italsky-nabytek.eu

Nabídka rohových
sedacích souprav
s rozkládací postelí



interiéru v letošním roce. Akcentová stěna je jedna ze stěn a zdí pokoje či prostoru, s výmalbou a designem odlišujícím se od ostatních stěn. Takovéto pojetí výmalby či tapetování nebo strukturality zdí vytvoří v interiéru zajímavý vizuální dojem, který takto zvýrazní určitou část pokoje a zónu v interiéru. Přivede na ni zrak váš i návštěv. Mimo barevnosti, a textury a struktury, lze vyvolat dojem dominance. Proto se před takto řešenou stěnu staví solitérní kousky nábytku, větších dekorací či výrazných textilií v interiéru. Ideální je letos využít na akcentovou stěnu barvy roku, třeba zelenomodrou Vining Ivy, neutrální zelenou Wild Wonder nebo fialkovou Digital Lavender.

Víte, že...

...solitér znamená osamělou, ojedinelou, jedinečnou, originální nebo designem barvou i tvarem výraznou věc, zvíře či rostlinu? A že solitérem může být i vyjímečný člověk?

TEXTURA NA NÁBYTKU A TVARY V INTERIÉRU

Akcentové stěny se promítají i do strukturality a textury nábytku a tvarů celého interiéru. Co třeba dřevěné obklady, kamenné či cihlové stěny, originálně řešená betonová škrabka s rýhami a šmouhami, výmalba s flíčky tvořenými houbičováním či nerovné povrchy nábytku? Když k tomu přidáte ještě křivky a oblouky ve stavbě a tvarech zdí, atypické tvary a řešení dveří, které se všechny vracejí letos na výsluní, bude to zcela dokonalé. A organické linie, měkké výseče a křivky jsou letos cool i u nábytku. Nečalouněného i čalouněného, stejně jako u svítidel a doplňků. Tak se je nebojte využít.

DŘEVO STÁLE MODERNÍ MATERIÁL

Někteří lidé, zejména milovníci přírody si nemohou svůj domov bez dřeva vůbec představit. Nedají dopustit na klasický dřevěný nábytek, v interiéru jim stojí artefakty z přírodního či leštěného dřeva, nebo dokonce mají celé stěny obložené dřevem, případně, v ideálním případě, vsadili na dřevostavbu. Ovšem i ti, kteří dávají přednost v interiéru spíše plastu, kovu a sklu občas pocítí touhu si svůj interiér

trochu polidštit a zateplit. Dřevo poskytne kýžený efekt. Hnědé odstíny působí teple, navíc dřevo je příjemné na omak.

Jak pracovat se dřevem v interiéru? Leštěné dřevo působí luxusním dojmem Přírodní dřevo jenom lehce opracované nebo i s kůrou zase tvoří rustikální dekoraci Záleží jenom na vás, jakou cestou chcete jít, zda lesklé dřevo, které se spíše hodí k exkluzivním interiérum, nebo přírodní vhodné do domáctějších prostor.

Kde se může dřevo uplatnit? Nabízí se samozřejmě obklady stěn. Nemusíte nutně obkládat celé stěny – počítejte s tím, že tmavý obklad celé stěny také opticky zmenšuje celý prostor místnosti. Stačí třeba obklad v podobě vertikálního či horizontálního pásu, který stěnu oživí. Nebo je možné obložit pouze dveře. Dále můžete zkusit stropní obklady. Hodí se ale spíše pro místnosti s vyššími stropy, protože tmavé dveře opět opticky zmenšuje. Počítejte také s tím, že strop musí mít nosnou konstrukci, jež ponese váhu obkladu. Stejně dobře jako strop ale může být dřevěná i podlaha. V luxusnějších novostavbách jsou dnes dřevěné parkety velmi oblíbené, i když jsou poměrně nákladnou záležitostí. Ovšem i ve starších domech se vyplatí parkety renovovat.

Akcentová stěna je jedna ze stěn a zdí pokoje či prostoru, s výmalbou a designem odlišujícím se od ostatních stěn.

Někdy stačí i detail

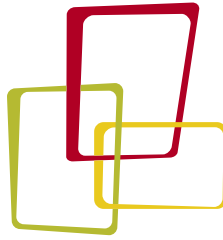
Možná nemáte odvahu pouštět se do většího budování a úprav domova. V takovém případě ale můžete využít různých dřevěných doplňků. Někdo vsadí třeba na nábytek a pořídí kompletně dřevěný. I kontrast dřeva třeba s velkými prosklenými plochami francouzských oken moderní bytů může působit zajímavě. Elegantně vypadá nábytek, který kombinuje kov, dřevo i sklo. Řešením je i oživit jinak stroze minimalistické byty s nábytkem z kovu, skla či plastu dřevěnými doplňky, například malými skříňkami či stolky, stojánky, nebo poličkami.

DŮM ZE DŘEVA MÁ OSOBITÉ KOUZLO

Ideální variantou pro milovníky dřeva je samozřejmě postavit přímo dřevostavbu.

Existuje mnoho výhod dřevostaveb, z nichž některé jsou:

1. Ekologická stavební alternativa: Dřevostavby jsou ekologickou alternativou k tradičním stavebním materiálům, jako jsou cihly, beton a ocel. Dřevo je obnovitelný zdroj, což znamená, že při jeho výrobě se využívá méně energie než u jiných stavebních materiálů. Dřevostavby také produkují méně skleníkových plynů a jsou mnohem šetrnější k životnímu prostředí.
2. Dobrá tepelná izolace: Dřevo má přirozenou izolační vlastnost, což znamená, že dřevostavby jsou schopny udržovat příjemnou teplotu uvnitř bez nutnosti vysokých nákladů na vytápění. To také přispívá k úspoře energie a snižuje náklady na provoz.
3. Estetický vzhled: Dřevostavby mají přirozenou a krásnou estetiku, která přináší do každého prostoru příjemnou atmosféru. Dřevo lze také snadno upravit, takže dřevostavby mohou mít různé designové prvky a vzhled.
4. Rychlost výstavby: Dřevostavby se obvykle staví rychleji než tradiční stavební materiály, což znamená, že jsou dokončeny rychleji a majitelé se mohou do nich rychleji nastěhovat.
5. Nízké náklady na údržbu: Dřevostavby vyžadují méně údržby než jiné druhy.



LUCERN
moderní dřevostavby



Také Vás vždy zajímala cena
PRÉMIOVÝCH DOMŮ?

U nás se ji dozvíte...

www.lucern.cz



TERASA BEZ GRILU JE JAKO KYTKA BEZ VODY

ZA OKNY JE JIŽ PATRNÉ, ŽE ZAČÍNÁ TO PRAVÉ LÉTO. STROMY HUČÍ, PTÁCI JSOU AKTIVNÍ A TRYLKUJÍ OSTOŠEST A I DALŠÍ ZVĚŘ A HNED JE VÍCE VIDĚT I SLYŠET. NA TEPLÉ DNY SE TĚŠILI ASI VŠICHNI. SLUNCE UŽ POŘÁDNĚ PÁLÍ, A POKUD BYDLÍTE V BYTĚ A MÁTE BALKON, ČI DOKONCE LODŽII, MŮŽETE „CHYTAT“ SLUNEČNÍ DOPING. A JESTLIŽE BYDLÍTE V DOMĚ, MŮŽE BÝT VAŠÍM PŘÍJEMNĚ STÍNĚNÝM ZÁZEMÍM S ČERSTVÝM VZDUCHEM TERASA.







Mít v rámci bydlení terasu je moc fajn. Jak ji realizovat a vybavit? Co by na ní nemělo chybět a proč? Nač si dát při realizaci a zařizování pozor?

Terasa vám totiž nabídne prodloužené metry k vnitřním prostorům vašeho příbytku. Znáte její plusy a mínusy? A víte, co si na terasu dát, jak ji vybavit, a co tam naopak nepatří?

Víte, že...

...se terase se říká domov venku? A že je to nejen relaxační, odpočinkový, ale i rodinně společenský prostor?

KDYŽ SE ŘEKNE TERASA

Terasa je de facto nastavený prostor vašeho příbytku, kus domova větší než balkon či lodžie, kam vkročíte přímo z interiéru domu. Je to pevná část domu buď v přízemí, nebo i v patře.

PROČ ŘÍCI TERASE ANO?

- terasa se stává vašim relaxačním i odpočinkovým prostorem
- je to prostor u vás doma pod širým nebem
- lze zde kromě relaxace a odpočinku také konzumovat jídlo
- můžete tu ráno snídat a pít kávu nebo večer v páru popíjet víno
- na terase lze i bivakovat s rodinou a užívat si čerstvý vzduch přímo doma
- můžete zde spolu s blízkými a dětmi koukat na hvězdy nebo i přespát, což je parádní domácí dobrodružství
- terasa je společenským prostorem domu,

kde se můžete scházet a posedět s přáteli či širší rodinou

- na terase můžete grilovat, čímž jí dáváte další nový náboj a funkci
- pobyt na terase je vždy prima pohodový zážitek, protože nábytek je pohodlný, polstrovaný a stojí na zpevněné podlaze
- zkrátka s terasou u domu si můžete vychutnávat všechny podoby života samého

Víte, že...

...relaxace je také činnost? Protože odpočinek je pro fyzické a duševní zdraví nemálo důležitý. Dobíjíte si jím baterky a získáváte elán na další činnosti i dny.

I proto by terasa u domu neměla chybět. Skýtá vám pohodu, klid, lenošení na lehátku, čtení v zahradním křesílku, posezení u kávy, čaje nebo vína. Lelkování a nicnedělání s pozorováním okolní přírody je rovněž fajn.

STÍNĚNÍ TERASY

Terasu perfektně zastíní jak markýza, tak pergola. Oba stínící prvky mají své přednosti, při rozhodování byste měli zvážit, co od stínění očekáváte. Stačí vám ochrana před sluncem, nebo chcete trávit čas na terase v suchu, i když prší?

Přičemž, markýzy nevyžadují náročné stavební úpravy, přitom poskytnou dostatek stínu i pro větší plochy a široký výběr dezénů a látek z nich činí krásný architektonický doplněk.

Pergoly jsou oproti tomu díky své konstrukci stabilnější a hodí se na zastínění verand, atrií či jako samostatné stavby do zahrady. Nejmodernější pergoly mají hliníkové lamely, které lze naklápět až po úhel 140°. Zavřené lamely do sebe krásně zapadnou a chrání kromě slunce i před deštěm. Dešťová voda odtéká do žlabu, který je schovaný v nosných nohách a není tedy vidět. Pergolu můžete doplnit venkovním topením nebo clonami, které ochrání před větrem, a strávit tak venku na terase téměř celý rok.

Věděli jste, že...

...na terase můžete trávit čas téměř po celý rok? Tento prostor pod širým nebem je



 **ALUMISTR**
ZÁBRADLÍ | ZASKLENÍ | ALTÁNY



Systémy ALUMISTR umožňují sestavit zimní zahradu či přístřešek k rodinnému domu, a to vše na míru dle Vašich požadavků.



ALUMISTR SE
U Výzkumu 603, 664 62 Hrušovany u Brna
e-mail: alumistr@alumistr.cz tel.: +420 725 823 600

www.alumistr.cz

často chráněný i zastřešením před nepříznivým počasím i ostrým sluncem. Lze jej z větší části uzavřít i v chladných měsících, ba dokonce též vytápět.

JAK VYBAVIT TERASU?

Relaxovat a nabírat elán do dalších dní můžete na různorodém zahradním nábytku, který na terasu, balkony a lodžie patří. Pamatujte přitom nejen na to, co se vám líbí a jaký design chcete na terase mít, ale také na vhodný druh materiálu a čalounění. To závisí na tom, zdali máte terasu otevřenou či se stěnami. V prvním případě volte odolný a lehce udržovatelný materiál (se snímatelnými sedáky) a ve druhém případě můžete jít i do čalouněného nábytku.

Současnost vám skýtá pestrý výběr mezi zahradním nábytkem dřevěným, kovovým, plastovým, ratanovým, proutěným nebo v kombinaci několika těchto materiálů (dřevo a textilie, kov a textilie, kov a dřevo atp.). Vzhledem k velikosti terasy oproti menšímu balkonu či lodžii můžete volit buď mezi jednotlivými kousky, nebo si pořídit rovnou celou sadu. Každopádně platí „všeho s mírou“, jelikož přeplácaná terasa plná nábytku vám harmonické posezení neudělá. Spíše to zavání nějakým nakopnutým palcem u nohy či podobnou lahůdkou.

PLUSY A MÍNUSY MATERIÁLŮ

Dřevěný nábytek – tradiční, oblíbený, odolný a pevný nábytek. Díky variabilitě a skládacím funkcím je také dobře skladný a designově příjemný. Ideální je dubový, bukový, akátový, bambusový nebo teakový.

Kovový nábytek – je stylový, lehký a moderní. Dominují kovy, jako je hliník, ocel a slitiny kovů. Jde o pěkný a praktický nábytek nenáročný na údržbu.

Ratanový zahradní nábytek – atraktivní, lehký a ležerní materiál v pestré nabídce provedení. Materiál je nenáročný na údržbu i manipulaci a se sedáky nabídne maximální pohodu.

Plastový zahradní nábytek – patří ke staré tradici, stále oblíbené, odolné a levné. Je lehce udržovatelný a lehký k manipulaci. Není ale příliš atraktivní a časem materiál zešedne a vzhledově se nábytek postupně zhoršuje.

Proutěný nábytek – komfortní, pohodlný a velmi příjemný typ nábytku. Se sedáky, plédy a přehozy vám vytvoří severský „Hygge“ harmonický celek terasy. Materiál je lehký, odolný vůči klimatu, dobře udržovatelný. Co víc si přát?

GRILUJI, GRILUJEŠ, GRILUJEME



Lze říci, že Češi jsou národem, který miluje grilování. Dle průzkumů se v Česku griluje hodně a často. Pro Čechy je grilování de facto společenskou akcí v užším či širším rodinném nebo přátelském kruhu.

Věděli jste, že...

...grilování patří k jednomu z nejstarších způsobů přípravy surovin a pokrmů? A že sice dnešní možnosti a způsoby jsou mnohem vymazlenější, než byly kdysi, ale princip zůstává stejný?

PROČ ŘÍCI GRILOVÁNÍ ANO?

- získáváte naplno využití možnosti bydlení
- máte šanci konzumovat jídlo upravené tak, jak si je uvnitř domova neuděláte
- vaše domácí pohoda dostane zcela jiný rámeček a užijete si každou chvíli
- máte zde doslova kulinářské hody na čerstvém vzduchu
- relaxace při kuchtění je zde komfortní a příjemná
- můžete zvolit, zda využijete statický, nebo mobilní gril
- a nemylte se, grilovat nemusíte jen maso, ale i sýry, zeleninu nebo ovoce

VYBÍRÁME GRIL

Vyberte si gril dle svého gusta. Jen tak se vám bude pohoštění příjemně realizovat. Gril jako zařízení pro tepelnou úpravu pokrmů má různý zdroj tepla.

Grily na základě zdroje tepla dělíme na tři kategorie – grily na dřevěné uhlí, plynové a elektrické.

PLUSY A MÍNUSY JEDNOTLIVÝCH TYPŮ GRILŮ

Grily na dřevěné uhlí – gril je zapotřebí před použitím nahřát a samotná regulace teploty se děje otevíráním či zavíráním průduchu ve víku grilu. Tím se omezuje, nebo naopak podporuje hoření. Cenově jsou tyto grily nejdostupnější verzí. Nutno podotknout, že díky dřevěnému uhlí vzniká popílek, a tím mírné znečištění.

Plynové grily – mají snadnou obsluhu, jednoduché ovládání a rychle se zahřívají. Díky propan butanové lahvi jsou těžší, a pro manipulaci tak náročnější. Lahve, stejně jako dřevěné uhlí, je nutno dokupovat.

Víte, že...

...plynový gril si můžete vybírat ze dvou druhů, a to RBS grilu a lávového grilu? Víte, že RBS gril (Radiant Burner System) je gril s hořáky na bocích grilovací plotny? A že lávový gril má kromě plynu k dobru i lávové kameny, které se rychle nahřívají a do porézního kamene se vstřebává tuk z grilovaných surovin?

Elektrické grily – patří k nejsnadněji ovládaným grilům, kdy doslova jedním knoflíkem zvládnete vše. Je také velmi skladný a dobře se s ním manipuluje. Elektrický gril patří k finančně náročnějšímu typu grilu, ale na druhou stranu není zapotřebí dokupovat žádný zdroj tepla jako u přechozích grilů.

Stejně jako plynové grily, i ty elektrické se člení, a to na elektrické grily kontaktní, s roštem a raclette. Kontaktní elektrické grily mají přiklop na plotnu, přičemž na plotnu položíte suroviny a ty se přiklopí další deskou. Vše se tudíž griluje najednou oboustranně. Elektrické grily s roštem jsou klasikou, kde jen namísto dřevěného uhlí je zdrojem tepla elektřina. A raclette grily jsou takovou původem švýcarskou lahůdkou. Gril má dvojité patro, kde se nahoře grilují suroviny a dole se může rozpustit sýr. Ten pak slouží jako poleva nebo dip k namáčení grilovaných dobrot.

PRO VÁŠ KOMFORT

ISOTRA[®]



REGULUJTE KLIMA PODLE SVÉHO

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

www.artosi.cz

 **BIOKLIMATICKÁ
PERGOLA
ARTOSI**



SESTAVTE SI PERGOLU
ARTOSI NA MÍRU A ODEŠLETE
NEZÁVAZNOU POPTÁVKU



NEJLEPŠÍ DEVELOPERSKÉ PROJEKTY ROKU 2023

PŘEMÝSLÍTE O VLASTNÍM BYDLENÍ, NEBO CHCETE BYT JAKO INVESTICI? JEDNOU Z MOŽNOSTÍ JE KOUPEŤ BYTU Z DEVELOPERSKÉHO PROJEKTU. POJĎME SE SPOLEČNĚ PODÍVAT NA NEJZAJÍMAVĚJŠÍ PROJEKTY NA DEVELOPERSKÉM TRHU.

Dříve než se ale rozhodnete, který si pořídit, řekněme si pár obecných věcí, jak si vybrat ten správný. Každý developerský projekt prochází několika fázemi – předprodej, výstavba a novostavba. Prodej bytů většinou začíná ještě v době, kdy je projekt teprve na papíře, a pokračuje i během výstavby. Po dostavbě a kolaudaci celé stavby pak následuje doprodej zbylých volných bytů. Každá tato fáze vám nabízí řadu výhod i nevýhod. Velkou výhodou předprodeje je například to, že je opravdu velký výběr volných bytů. Čím později se k projektu dostanete, tím bude volných nabídek ubývat. Máte tak možnost vybrat si byt s nejlepší dispozicí či orientací na světovou stranu. Leckdy také máte možnost v této etapě byt přizpůsobit po domluvě s developerem svým představám, ať už se jedná o výběr podlahy, či kuchyně. Další velkou výhodou je také kupní cena. V předprodeji bývá nižší. Důvodem je zájem samotných developerů o brzký prodej bytů. Nevýhodou je pak to, že

na byt si budete muset počkat, leckdy i dva roky. V další fázi, kdy je developerský projekt rozestavěn, máte stále ještě šanci na jisté změny v daném bytě. Dispozice bytu sice už nezměníte, ale stále si můžete nechat budoucí byt vybavit podlahou, obklady, dveřmi či vypínači podle vlastních představ. Druhá fáze má však i svou nevýhodu, a tou je cena, která se v této fázi zvýšila. V poslední fázi je nemovitost již dostavěna. Tudíž se podobá klasické koupi bytu, kdy můžete přijít na prohlídku a rozhodnout se podle toho, zdali na vás byt udělá dojem. Počítejte ale s tím, že v této konečné fázi už není moc z čeho vybírat. Nevýhodou je to, že vybavení již nelze změnit. Pořízení vlastního bydlení je velmi zásadním a důležitým krokem v životě mnoha z nás. Výběr proto nepodceňujte a daného developera si vždy ověřte z vícero zdrojů. Mělo by se jednat o ověřenou společnost s dlouholetými zkušenostmi, především pak na českém trhu.

„stavíme domy
pro úspěšné“



energy-domy.cz

Durisol[®]



izoluje | akumuluje | dýchá

Blízko Prahy vzniká nova rezidenční čtvrť

POUHÝCH 20 KM OD ZÁPADNÍ HRANICE PRAHY NA OKRAJI KŘIVOKLÁTSKÉHO LESA VZNIKÁ NOVÁ REZIDENČNÍ ČTVRŤ. STAVEBNÍ SPOLEČNOST GREEN HILLS REALTY S.R.O. TU STAVÍ 26 TYPOVÝCH DOMŮ A ČTYŘI PO ARCHITEKTONICKÉ STRÁNCE NAPROSTO UNIKÁTNÍ VILY.

NADSTANDARDNÍ REZIDENČNÍ BYDLENÍ

Na 30 pozemcích o velikostech 557–2762 m² vyrostou zděné nízkoenergetické rodinné domy podle unikátních architektonických návrhů. V nabídce jsou přízemní bungalovy 4+kk, bungalovy 4+kk se suterénem, patrové domy 5+kk a luxusní vily s vlastním wellness a soukromým kusem lesa. Všechny nemovitosti mají velkorysé dispozice a pro jejich stavbu jsou využívány moderní technologie a nejkvalitnější nadčasové materiály. V kombinaci se spolehlivými dodavateli vzniknou v podstatě bezúdržbové domy s dlouhou životností a nízkými měsíčními náklady.

Ceny jsou již od
14 000 000 Kč.
To vše pouhých
20 minut
od Prahy.

Vila „HILLSIDE SPLENDOR“



Hillside Splendor je po architektonické stránce naprosto jedinečná originální stavba, jež vyhovuje nejnovějším trendům v oblasti rodinného bydlení. Díky zelené střeše, dynamickému tvarování fasády i zvoleným přírodním materiálům navazuje na stávající terén, včleňuje se do krajiny a souzní s okolní přírodou. Zároveň se jedná o ryze moderní, nadstandardně vybavený dům, jenž si klade za cíl uspokojit i ty nejvyšší nároky našich klientů. Více se dozvíte na stránkách: www.hillsidesplendor.cz

Vila „EUPHORIA“

Prostorově velkorysé pokoje jsou plné světla a moderních prvků, které se dokonale snoubí s přírodními materiály, jako je dřevo a sklo. Vilu obklopuje krásná zahrada a les, což vám umožní vychutnat si skutečně jedinečnou atmosféru. Tento dům je ideální pro náročné klienty, kteří hledají unikátní nemovitost s vynikajícím designem a luxusním vybavením. Pokud se rozhodnete pro tuto vilu, získáte kousek nebeského klidu a krásy, kterou budete moci nazvat svým domovem.





Velkorysý dům „**SKY LINE PANORAMIC**“, jehož srdce tvoří více jak 70 m² velký obývací pokoj s kuchyňským koutem. Interiér tohoto zděného nízkoenergetického domu je chytře řešený a komfort v něm najde celá rodina. Dům je unikátní umístěním obývacího prostoru a kuchyně v patře, kde je zároveň garáž a rozsáhlá terasa s dechberoucím výhledem. Při posezení venku si tak můžete užít dokonale nerušený výhled na okolní krajinu. Všechny obytné místnosti jsou umístěné ve spodním patře domu a mají výstup na zahradu domu.

Čtyři velké ložnice, z nichž každá má vlastní koupelnu. Určitě oceníte také fitness nebo samostatný pokoj jako technické zázemí.

Dům je orientován na jižním svahu v bezprostřední blízkosti Křivoklátských lesů.

Projekt „Oak House“ s panským pokojem

OAK HOUSE je velkorysý dům, jehož srdce tvoří více jak 50 m² velký obývací pokoj s kuchyňským koutem. Díky zvýšenému stropu a prosklení až do štítu vznikl impozantní prosluněný prostor, který plynule přechází ve venkovní terasu. I v zimě můžete sedět v teplém obýváku s pocitem, že jste uprostřed přírody. Interiér tohoto zděného nízkoenergetického domu je chytře vyřešený a komfort v něm najde celá rodina. Díky



rozsáhlému suterénu s dvojgaráží budete mít vždy dost místa k parkování a uskladnění všech nezbytností. V suterénu domu se nachází místnost s názvem Man Cave. Pokoj má přes 30 m² a má samostatný vstup na terasu. Můžete využívat jako oddělený pokoj pro hosty nebo vám zde vybudujeme domácí kino s barem/domácí wellness.

Beroun je nejlepší město pro život

Zdravé životní prostředí, dostupnost lékařské péče nebo vysoká úroveň služeb a dopravy. To jsou hlavní přednosti města Berouna. Podle žebříčku projektu Obce v datech, který sleduje index kvality života ve městech napříč Českou republikou, je Beroun 6. nejlepším místem pro život.

Zajímá vás více informací nebo chcete rovnou objednat prohlídku?

Navštivte web www.greenhills.cz

BYDLENÍ



LETOHRAD

Pořídte si dřevostavbu v Letohradě v maximální kvalitě a s mnohaletou zárukou. Rodinné a bytové domy nabízí prostorné zahrady pro relaxaci a rodinné aktivity. Prostředí Orlických hor je oblíbené pro pěší túry a cyklistiku. A co víc, s blízkostí Dolní Moravy máte v dosahu rodinné výlety plné zábavy a dobrodružství.



ŽIJ A MILUJ
HOLEŠOVICE!

I  SOHO

Dokončení 4Q/2023

BYTY

LOFTY

MEZONETY

PENTHOUSE



CRESCO
REAL ESTATE

www.so-ho.cz

Finance bez starostí - J&D Capital Corporation

Potřebujete hotovost pro své podnikání? Nepodařilo se vám získat standardní úvěr a hledáte cestu, jak získat prostředky pro plánované investice? Potom právě pro vás nabízí své služby společnost **J&D Capital Corporation spol.s.r.o.**

Společnost je **vedena odborníky s mnohaletými zkušenostmi** v oboru nebankovního financování úvěrů se zástavou nemovitosti.

Jedná se o společnost, která klade důraz na **serióznost a férový přístup** ke svým klientům.

Předností firmy je **rychlost** vyřízení a předem stanovené **jasné podmínky**.



CO SPOLEČNOST NABÍZÍ?

Krátkodobý podnikatelský úvěr

KRÁTKODOBÝ ÚVĚR SE ZÁSTAVOU NEMOVITOSTI A S ÚROKOVOU SAZBOU OD 1% P.M.
SE SPLATNOSTÍ AŽ 24 MĚSÍCŮ.

- Klient nesplácí měsíčně celý úrok.
- Měsíční splátka je upravena a nastavena podle potřeby klienta.
- Klient může celý úvěr kdykoliv předčasně a bezplatně zaplatit.

Dlouhodobý podnikatelský úvěr

Výše úvěru až 50.000.000 Kč

DLOUHODOBÝ ÚVĚR SE ZÁSTAVOU NEMOVITOSTI A S ÚROKOVOU SAZBOU OD 9% P.A.
SE SPLATNOSTÍ AŽ 20 LET.

- Doba splatnosti až 20 let.
- Každou měsíční splátku splácíte jistinu i úrok.
- Výše anuitní splátky je po celou dobu splácení stejná.
- Po celou dobu splácení stejná úroková sazba, bez žádné fixace.
- Klient může úvěr kdykoliv předčasně zaplatit.

Zpětný leasing nemovitosti

PRODUKT URČEN PRO KLIENTY, KTEŘÍ POTŘEBUJÍ PŮJČIT FINANČNÍ PROSTŘEDKY,
ALE NENÍ PRO NĚ VHODNÝ STANDARDNÍ ÚVĚR.

- Férové a transparentní podmínky, které jsou zakotveny ve smlouvě a které jsou po celou dobu splácení nájmu stejné.
- Přesně víte, jakou částku budete za 5 let vracet.
- Doba splatnosti nájmu až 5 let.
- Výše měsíční splátky upravena a nastavena podle potřeby klienta.

Více na: www.nebankovni-penize.cz

top' rezidence

JENERÁLKA

S respektem k přírodě
a udržitelnosti...

V komorním projektu, v blízkosti Šáreckého potoka a na dohled od zámku Jenerálka, nabízíme samostatné vily, řadové rodinné domy a dvojdomy v prémiovém kvalitativním standardu značky **top'rezidence**.



Pierre Auguste Renoir

Les Collettes – olejna plátně, 20 x 28 cm, r. 1906



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

knupp gallery
PRAGUE

Ing. Aleš Knupp
+420 731152 095
ales@knuppgallery.com

Revoluční 17
110 00 Praha 1

www.knuppgallery.com

#knuppgallery



KRÁSNÁ

ZEVNITŘ | ZVENKU

KAŽDÁ ŽENA CHCE BÝT KRÁSNÁ. O TOM NEMŮŽE BÝT POCHYB. ALE TAKÉ JE BEZ POCHYBY, ŽE OPRAVDOVÁ KRÁSA VYCHÁZÍ ZE VNITŘ A ŽE POKUD JE ČLOVĚK V SOULADU S PŘÍRODOU A SÁM SE SEBOU, VŠECHNO JE TAK, JAK MÁ BÝT...



Když se podíváte do historie, ženy vždy čerpaly nejvíce energie z přírody, její kouzelná moc dokázala po staletí léčit a dodávat

lidskému tělu, co potřebovalo. Neexistovala antibiotika, neexistovaly léky, a přesto se dokázalo lidské tělo uzdravovat. Lidé netrpěli obezitou, nebyly žádné rakoviny, diabetici, děti nemocné autismem, proto si myslíme, že návrat k přírodě je cestou k našemu uzdravení. Nemoci vznikají z emocí, ženy jsou velice empatické bytosti, citlivé, proto vše, co se odehrává v jejich životech se následně objeví na jejich zdraví a následně vzhledu a to má vliv na celý život ženy. Proměňte svůj život a žijte ho tak, jak si přejete. Omezení máte jen ve vaší hlavě, zbavte se jich a najdete svou svobodu a krásu, kterou každá máme v sobě!

LETNÍ PÉČE O KRÁSU S POMOČÍ PŘIROZENÝCH METOD OMLAZENÍ OBLIČEJE

S letním sluncem a radostí z volného času přichází také příležitost pro zářivou pleť a krásu. Místo spoléhání na přemíru kosmetiky a chemických přípravků se vraťte k přírodě a využijte přirozených

metod omlazení pleti a bio kosmetiky včetně organického meke-upu, který pleť nezatěžuje, ale vyživuje. V tomto článku vám představíme několik jednoduchých, ale účinných způsobů, jak získat zdravou, hydratovanou pleť plnou života, která bude oslňující na letních setkáních.

1. Hydratace zevnitř: Nepodceňujte sílu hydratace. Pijte dostatečné množství vody každý den a dopřejte si osvěžující bylinné čaje. Ovoce a zelenina s vysokým obsahem vody, jako je meloun, okurka a pomeranč, také přispívají k hydrataci pleti a poskytují důležité vitaminy a antioxidanty.

2. Jemný exfoliant: Pro zbavení se odumřelých buněk a oživení pleti je vhodné pravidelně používat jemné přírodní exfoliační prostředky. Vyzkoušejte domácí směs z jemného cukru nebo jemného mořského soli s kokosovým olejem nebo medem. Tento jemný exfoliant pomůže odstranit nečistoty a zanechá pokožku hladkou a svěží.

3. Čištění pleti: Bez správného čištění pleti nelze dosáhnout zářivého a zdravého vzhledu. Každodenně se na naši pleť ukládají nečistoty, jako jsou prach, znečištění ovzduší, nadbytečný maz a make-up. Správné čištění pomáhá odstranit tyto nečistoty a předejít ucpaní pórů. Volte jemné čistící přípravky s mastnou složkou a pleť vždy neutralizujte tonikem nebo pleťovou vodou, která upravuje PH pleti.

4. Kvalitní bio kosmetika a organický make-up: V dnešním světě, kde se stále více lidí obrací k přírodním a šetrným řešením, je na výsluní i kvalitní bio kosmetika. Příroda nám nabízí bohaté zdroje pro péči o pleť, které jsou šetrné k našemu tělu i životnímu prostředí.

Dnes již koupíte i kvalitní bio dekorativní kosmetiku v kvalitě pro profesionály.

5. Metody přirozeného omlazení pleti:

Každodenní krátká lymfatická masáž obličeje vás zbaví otoků. Baňkování obličeje vám vyžehlí vrásky za tři minuty denně.

Pomocí tepů vyhladíte vrásky v noci, když spíte. Obličejová jóga a face fitness vám zpevní svaly v obličejí, tím váš obličej získává krásný mladistvý vzhled. Když máte

Přírodní anti-aging se silou lecitinu

Exkluzivní esenciální olej
z damažské růže ve spojení
s myrhou a boswellií pro
intenzivní péči



Esenciální a rostlinné oleje

jsou pro pokožku tou nejlepší volbou. Aromaterapeutická olejová kosmetika pomůže vaší pleti díky intenzivnímu regeneračnímu, antioxidantnímu a hydratačnímu efektu opět získat svou přirozenou krásu.

Slevový kód 15 % pro čtenáře na e-shopu www.aromakh.cz:

23ICEAROMA15

více na www.aromakh.cz



@Aromakh.cz

povolený zadek, můžete si vzít delší sukni, abyste povolené svaly zakryla, ale povolené svaly v obličejí nezakryjete, váš výraz začne působit smutně a někdy až našťavaně, proto přirozené metody omlazování obličejí mají takovou oblibu u žen, podporují jejich přirozenou krásu. U všech těchto metod je důležité se správně naučit techniku a následně jim věnovat pár minut denně.

6. Dát sebe na první místo: Věnovat sama sobě čas a lásku každý den nemá být fráze nebo motto, ale realita. Vaše harmonie a spokojenost vychází zevnitř, vše se vším souvisí, proto tak, jak vypadáme navenek, ukazuje i to, jak se cítíme uvnitř.

PŘÍRODA NADOSAH

Všichni toužíme po přirozeně krásné pleti bez nedokonalostí. Přírodní a bio pleťová kosmetika je tím nejčistším z přírody s téměř zázračnou mocí dodat pleti všechny potřebné živiny a aktivní látky, které potřebuje pro svou vitalitu a krásu. Vhodně zvolená kosmetika podporuje její zdraví, rovnováhu a mladistvost. Objevte výjimečné účinky rostlin, které již dávno znali naši předkové.

Výhody přírodní péče o pleť

Rostlinné produkty, které prošly minimálním zpracováním jako například bio rostlinné oleje lisované za studena nebo esence, jsou bohatým zdrojem vitamínů, antioxidantů a bioaktivních látek, které příznivě působí na pokožku.

A mají nejen vynikající účinky, ale potěší i všestranností a cenovou dostupností.

Přírodní skin care rutina

Pokud zvolíte přírodní kosmetiku, pleť vám rozhodně poděkuje. Krásně aktivuje její přirozené procesy bez zbytečné chemie. Při přechodu z konvenční kosmetiky, je však potřeba trocha trpělivosti.

Chvilí totiž trvá, než se obnoví přirozená rovnováha. Jakmile si ale vaše pleť na čistě přírodní péči zvykne, budete překvapeni, jak málo stačí k její spokojenosti. Společně s pokožkou je zapotřebí pečovat i o vlasy. Obzvláště teď v létě si péči zaslouží... Je důležité zmínit, že vlasy se na rozdíl od pokožky nedokáží samy

udržet dlouhodobě hydratované. To je důvod, proč naše vlasové folikuly vytváří sébum, přírodní maz, který vlas promašťuje od kořínek až po konečky pro udržení potřebné hydratace.

Různé vnitřní a vnější vlivy mohou poškodit strukturu vlasu i proces tvorby mazu. Nejčastěji se jedná o nešetrné způsoby úpravy jako jsou barvení, zesvětlování, nadměrné vysoušení či žehlení. Příčinou ale může být také vyšší věk, nemoc či nedostatečný příjem vitamínů. Ideálním řešením, jak navrátit vlasům ztracenou sílu, je začlenit do pravidelné péče rostlinný olej za studena. Tato technika je známá již po celá staletí, vždyť výjimečné účinky olejů si zamilovala i prastará ajurvéda. Postarají se totiž nejen o krásu a vitalitu vlasů, ale i zklidnění pokožky hlavy.

5 skvělých účinků

- 1) Posílení:** Olej účinně zvyšuje elasticitu vlasu, který díky tomu získá menší sklon k lámavosti.
- 2) Ochrana proti teplu:** Pokrytím vlasu ochrannou vrstvičkou oleje ho pomůžete chránit proti poškození tepelnou úpravou nebo sluníčkem.
- 3) Prevence před krepatěním:** Olej bohatý na nasycené mastné kyseliny a vitamin E vytváří bariéru, která chrání vlas před ztrátou vlhkosti, a naopak zabraňuje průniku vlhkosti do vlasového vlákna zvenčí, čímž zabraňuje jeho roztržení.
- 4) Podporuje růst vlasů:** Díky vyživujícím a hydratačním schopnostem olejů nedochází k tak vysoké lámavosti konečků a vlasy působí opticky delší.
- 5) Zvyšuje lesk:** Již velmi malé množství oleje při pravidelné péči podpoří hebkost a lesk vlasů.

Opalovací sezóna se blíží – příroda vám s ochranou proti sluníčku ráda pomůže!

Zajistit pokožce při opalování ochranu pomocí přípravku s SPF (Sun Protection Factor) je zásadní, pro udržení zdravé kůže to ale není jediné důležité opatření. Sluníčko pomáhá, o tom není pochyb. Díky němu si vytváříme vitamín D,

zlepšuje nám náladu, likviduje škodlivé mikroorganismy. Ale i u sluníčka platí, že všeho moc škodí.

Proč se musíme před nadměrným slunečním zářením chránit?

Sluneční záření obsahuje i tzv. UVA a UVB záření. Při přílišném vystavení paprskům UVA se na kůži objeví spáleniny od slunce, hyperpigmentace. UVB přispívá k rychlejšímu stárnutí pokožky, má potenciál poškodit DNA buněk a vyvolat nádorové onemocnění. Zejména spáleniny od slunce vzniklé v dětství jsou z tohoto pohledu ještě rizikovější. Pro propuknutí takového onemocnění ale existují i genetické predispozice.

Nejintenzivněji se tomuto záření vystavujeme od 10 do 16 hodin. Čím blíže rovníku se nacházíte, tím silnější je jeho působení. Silnější expozice je ve vyšších nadmořských výškách a v oblastech se slabší ozónovou vrstvou. Paprsky působí také odrazem od písku, sněhu, vody. I při oblačném počasí k nám přes mraky doputuje 80 % UV záření.

Pokožka má vlastní systémy pro svou ochranu před slunečními paprsky. Důležitým pomocníkem je kožní pigment melanin, který produkují buňky melanocyty. Chrání nejsvrchnější vrstvu kůže před poškozením slunečním zářením. Zbarvuje naši kůži do hněda.

Každá kůže je ale v ochraně proti sluníčku vybavena individuálně, je potřeba zohlednit vlastní fototyp. Opakovaným opalováním se náš ochranný faktor zvyšuje. Zatímco tmavá pleť má svůj ochranný faktor cca 13, u světlé pleti má hodnotu pouze 4 až 5.

Důležitá je péče i v době, kdy se zrovna přímo nesluníte. Pro udržení zdravého kožního filmu je třeba zamyslet se i nad přípravky, kterými kůži myjeme. Výborné jsou v tomto ohledu MYCÍ OLEJE aromaterapeutické olejové kosmetiky. Poznáte to už díky tomu, že po umytí nebude pokožka vysušená a šupinatá, ale krásně vláčná. Vlastní ochrana kůže při nadměrném „rozhnění“ na slunci ale určitě není dostatečná. Pokud pokožku vystavujete přehnanému opalování, zvyšujete pravděpodobnost propuknutí rakoviny kůže v dalších letech.

JEDINEČNÁ AROMATERAPEUTICKÁ BIOKOSMETIKA



- Vyrobeno z prvotřídních bio ingrediencí.
- Dermatologicky testováno pro citlivou pleť.
- Výjimečné aromaterapeutické účinky.
- Luxusní omlazující péče.

Čím vícekrát pokožku sluncem spálíte, tím vyšší riziko je. I pokud si nejste jisti typem přípravku a filtru, který zvolit, vždy je pravděpodobnější, že se při opakovaném spálení projeví onemocnění kůže, než že si ublížíte „škodlivým filtrem“. Při použití opalovacích přípravků se určitě nemusíte bát nedostatku vitamínu D, ten je v létě syntetizován v dostatečném množství. Jaký typ opalovacího přípravku zvolit? Fyzikální filtry odráží UV paprsky na povrchu kůže. Radíme mezi ně oxid zinečnatý a oxid titaničitý. Jsou na pokožce obtížněji roztíratelné, proto byly vyvinuty přípravky s jejich nanoformami. Ty jsou ale z hlediska ekologie i působení na organismus v poslední době velmi diskutované. Chemické filtry jsou absorbovány do kůže, kde záření pohltí a rozptýlí (avobenzone, octisalate, octocrylene, ...). Záleží samozřejmě i na dalších složkách, které jsou v opalovacích přípravcích použity – po nich se už můžeme poohlédnout v přírodě. Dokážou působit anti-oxidačně, protizánětlivě a regeneračně (levandulový esenciální olej a esenciální olej z mrkvových semen). Některé rostlinné oleje mají dokonce vlastní UV faktor hodnoty 4 až 6 (jojobový, sezamový).

KDYŽ POKOŽKU NĚCO TRÁPÍ

Bohužel, někdy je naše pokožka v horším stavu, než by se nám líbilo. Od narození plní důležité funkce. Je bariérou a obrazem našeho vnitřního stavu. Co nám změny na pokožce mohou říct? Jak zatočit s vyrážkou, ekzémy nebo jak o kůži správně pečovat? Pokožka má ochrannou, termoregulační a smyslovou funkci. Zabraňuje nadměrným ztrátám vody a elektrolytů, probíhají v ní imunologické děje, má schopnost sekreční, vylučovací a vstřebávací. Často je zrcadlem nemoci nebo změn probíhajících uvnitř organismu. Cílem péče o kůži je udržet její základní funkce v rovnováze a ochránit ji před působením nepříznivých vlivů zevního prostředí. Zároveň udržet optimální hydrataci a zabránit nadměrnému přehřívání nebo vysušování. Zásadní roli přitom hraje oblečení, úprava vnějšího i vnitřního prostředí, výkyvy počasí, stravovací návyky, ale

také používání vhodných mycích, kosmetických a léčebných prostředků.

SLOŽENÍ KŮŽE

Naše kůže je doslova jako chameleon. V průběhu našeho života se mění její tloušťka, pigmentace, morfologické i funkční uspořádání a také její plocha ve vztahu k výšce a hmotnosti. Nejtenčí vrstva kůže je na očních víčkách, a naopak nejsilnější bývá na ploskách dlaní nebo nohou. Kůže jako taková se skládá ze tří základních vrstev: pokožky (epidermis), škáry (corium, cutis) a podkožního vaziva (subcutis). Pokud v našem těle něco není v pořádku, obvykle se to projeví právě na pokožce. Takovým základním projevem bývá kopřivka, která signalizuje nepřiměřenou reakci na alergizující podnět, například na nepříliš běžnou potravu nebo agresivní kosmetiku. Většinou velice svědí a lokalizuje se po celém těle nebo také jen na určitých místech. Typická kopřivka má podobu rudých pupínků s bledým středem. Většinou sama ustoupí, případně po podání vhodného antihistaminika (lokální, systémové). Mnohem větším oříškem je, pokud se jedná o atopickou pokožku. Kůže atopika trpí zvýšenou citlivostí vůči různým provokujícím látkám, alergenům. Nejčastěji se u dětí jedná o kravské mléko, vaječný bílek i žloutek, pšeničnou mouku, arašídý nebo sóju. U dospělých převažují ořechy, ryby, koryši aj. Během alergické reakce, která probíhá u alergika směrem zevnitř organismu ven na kůži, dochází k řadě biologických pochodů. Na povrchu pokožky se objevuje zarudnutí, začervenání, kůže otéká, objevují se pupínky, které mohou mokvat a velmi svědí. Při škrábání dochází k poškozování svrchní vrstvy pokožky a tzv. funkční poruše kůže. Dochází při ní k mizení ochranné bariéry a i nejllehčí podráždění vyvolává další svědění. Atopický ekzém může postihnout celé tělo nebo jen jeho části (většinou ohbí loktů, záhyby kolen, krk) a projevuje se v různých formách po celý život. Rozvinutý ekzém lze tlumit častou aplikací emolientních přípravků (například modrá

indulona aj.) a antihistaminik, v akutních stádiích lokálně aplikovanými kortikosteroidy a topickými imunomodulátory. Jedná se o imunosupresivní látky nové generace, které blokují aktivaci a proliferaci T-lymfocytů, produkci cytokinů, TNF-alfa, faktoru stimulujícího granulocyty a makrofágy. Výsledkem jsou protizánětlivé účinky srovnatelné s úrovní účinku mírných až středně silných kortikosteroidů. Vhodná je také fototerapie a podávání vitamínů B a E, a to ideálně ve formě ovesných vloček, obilných klíčků, rostlinných olejů nebo lněných semínek. Nutná je správná volba oblečení (bavlna, bambus, konopí) a udržování bezprašného prostředí. V případě koupelí je vhodná spíše kratší teplá lázeň s přídavkem promašťujících koupelových olejů.

PÉČE O KŮŽI NOVÉ GENERACE

Absolutní novinkou v péči o poškozenou, ekzematickou či stárnoucí pokožku je plazma s krevními proteiny. Principem fungování je aktivace mesenchymálních kmenových buněk, ze kterých vzniká kolagen jako pojivo a zároveň vzniká buněčné plnivo – kyselina hyaluronová. Jedná se o trend současnosti, plasmaterapie je hitem i na klinikách plastických a estetických chirurgií jako „launch therapy“ – tedy obědový zákrok.

DUŠE A TĚLO V SOULADU? ZKUSTE JÓGU...

Obličejová jóga – malý zázrak

Odbourání hlubokých vrásek a dalších neduhů pleti je opravdu možné! Ovšem nikdo, kromě vás samých, to za vás bohužel neudělá. Můžete volit cesty rychlé, invazivní, například estetickou chirurgii. Stejně tak můžete hledat možnosti v přirozených vodách, kam patří obličejová jóga. V takovém případě si stačí najít každý den chvilku pro sebe a zajistit dostatečné prokrvení celého obličeje. Obličejová jóga probouzí svaly ve tváři, posiluje je výdržemi, opakováním vždy vlastní vahou. Tím uchovává jejich pružnost, pevnost a vitalitu. Máte-li už vrásky, pak vás zaujme, že obličejová jóga startuje také regenerační procesy pleti.



l u x u s n í p é č e o p l e ť

plasmakosmetika.cz





Hathajóga

Hathajóga přirovnává lidské tělo ke květině lotosu. Stejně jako se lotos s východem slunce otevírá, otevírá se tělo s nádechem. A stejně, jako se lotos se západem slunce zavírá, zavírá se tělo s výdechem. Vědomé dýchání je základním stavebním kamenem nejen hathajógy jako takové, ale i života jako celku. Relaxujeme (díváme se na televizi), odpočíváme (ležíme na gauči) a hýbeme se (ničíme se v posilovně). A přes to všechno se pořád tak nějak necítíme dobře. Proč? Protože opomíjíme to základní, co bychom opomíjet neměli. Dech. Dech, který je tu pro nás, je tu s námi. Nikdy nás nepouští – snad jen až na sklonku života. První krok k nápravě je překvapivě jednoduchý. Postačí začít si všímat dechu. Ideálně večer před usnutím nebo ráno po probuzení – zpočátku. Ležte, oči mějte zavřené a jen sledujte dech. Dráhu, kterou v těle vykonává. Dechové pohyby. Potom začněte pěkně od země. Od pánevního dna. Položte se na záda, na rovný, přiměřeně tvrdý povrch. Pokrčte nohy, zapřete je o chodidla. Zhluboka se nadechněte, s výdechem zatlačte vědomě žebra dolů a k sobě a zároveň se odtlačte od chodidel, jako byste po podložce chtěli odjet někam dozadu. Tlak chodidel do země pomáhá aktivovat pánevní dno, které se s nádechem do břicha do stran otevírá a tato

dechová vlna jde přes břicho a žebra až do klíčních kostí a nosem z těla ven, odkud se zase stejnou cestou vrací – žebra jdou dolů a k sobě, pánevní dno se zavírá. A s nádechem znovu – odtlačte se od chodidel a vědomě se nadechněte do břicha, do stran, do klíčních kostí a zpátky – žebra jdou dolů a k sobě. Dýchejte vědomě, jemně, nevkládejte do dechu přílišné úsilí a sílu. Jen sledujte, jak se tělo s nádechem otevírá, s výdechem zavírá. Uvědomte si, odkud vychází impuls k dechu. Představte si uvnitř sebe lotos, na který září slunce nádechu, a tedy se otevírá, a potom jej zavírá západ slunce jako výdech. Přijměte tento lotos za vlastní, staňte se jím. Sledujte, jak tělo dýchá, jak se dech děje, jak se pánevní dno zapojuje a otevírá celé tělo s nádechem, aby se posléze s výdechem zase zavřelo, smrštilo. Podobné dechové cvičení můžete praktikovat i v sedě na židli, kdy necháte chodidla pod kolena, která jsou zase umístěná pod úroveň kyčlí, a budete se od nich s výdechem odtlačovat stejně jako vleže na zemi. Dýchejte plným jógovým dechem, kdykoliv se vám k tomu naskytne příležitost, uvědomujte si kontakt chodidel se zemí. Cestou do práce, v autobuse, v tramvaji, v čekárně u doktora. Dýchejte plným jógovým dechem a otevřete se životu a všem krásám, které skýtá. Otevřete se svému vnitřnímu světu.

KDYŽ DUŠE BOLÍ

A na závěr jedna metoda, která nám pomůže, když je nejhůř...

Naše tělo, mysl a duch jsou propojené jedno s druhým a ve zdraví jsou v dokonalé rovnováze. Pokud nás něco z této rovnováhy vyvede, projeví se to jako tělesné, mentální nebo emocionální obtíže. V tomto případě je výbornou možností vyzkoušet kraniosakrální biodynamiku (někdy psáno jako cranio-sacrální biodynamika, zkráceně pak Cranio). Je to terapeutická metoda, která celostním a bezpečným přístupem pomáhá našemu systému najít cestu k rovnováze – tedy zpět ke zdraví. Název terapie vychází z latinských názvů pro lebku (cranium) a kost křížovou (sacrum).

A jak terapie probíhá?

Ošetření probíhá tak, že klient leží oblečen na lehátku v pohodlné poloze a terapeut mu podle potřeby a po dohodě přikládá ruce na nebo pod tělo. Zůstává s ním ve velmi lehkém a hranice respektujícím kontaktu. Klient se pozvolna v klidu začíná uvolňovat, a tím tělo může začít zpracovávat aktuální témata, které si samo určí. Terapeut s klientem spolu během ošetření komunikují a terapeut skrze naslouchání projevům klientova zdraví pomáhá uvést celý systém do harmonie a zahájit léčivé procesy. Ty se aktivují na všech úrovních – fyzické, psychické, emocionální i spirituální. Konkrétně během ošetření například jako pocity chladu, tepla, brnění, tlaku, houpání, proudění v těle, rozšiřování do prostoru či jako nejrůznější emoce. Mohou se dostavit i velmi příjemné pocity vlastní neohraničenosti a spojení s jednotou, jaké můžete znát například z meditace. Klient se během ošetření dostává do stavu hluboké relaxace, a tělo tak regeneruje své energetické zdroje. Někteří během ošetření i usnou, jiní mohou mít pocity spojené s návratem do dělohy do období před porodem, během něj či po něm.

FACE FITNESS



by Pavla Skoil



Přijďte a vyzkoušejte nový a inovativní způsob, jak zlepšit vzhled vašeho obličeje!

Představuji vám kurzy Face Fitness, které vám pomohou dosáhnout mladšího, zářivějšího vzhledu obličeje bez nutnosti chirurgických zákroků nebo invazivních procedur!

Rozhodla jsem se pomocí individuálních konzultací, kurzů, e-booků moje zkušenosti posílat dále mezi ženy které hledají to, co jsem hledala před lety já.

Přála jsem si, aby můj obličej zářil i po 40.



Co je Face Fitness?

Jedná se o speciální cvičební techniky a techniky masáží, které jsou navrženy tak, aby posílily a vyformovaly svaly obličeje, zlepšily odtok lymfy, stimulovaly krevní oběh a zlepšily elasticitu pokožky. Pravidelným tréninkem Face Fitness můžete dosáhnout vyhlazení vrásek, zdůraznění kontur obličeje, redukci otoků a zlepšení celkového tónu pokožky.



kontakt



Pavla Skoil

Tel. +420 608 432 775

Email: pavla@shopmorebeauty.com

Zarezervujte si místo ještě dnes a objevte krásu svého obličeje s kurzy Face Fitness!

www.shopmorebeauty.com

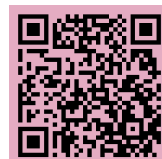
Ženská kreativita a inspirace je neomezená, neohraničujte ji hranicemi, nechte ji proudit! Šiřte se mnou přirozenou krásu dále mezi ženy.



Instagram
[@shop_more_beauty](https://www.instagram.com/shop_more_beauty)



Facebook
[ShopMore Beauty By Pavla](https://www.facebook.com/ShopMoreBeautyByPavla)



Fb uzavřená skupina
omládněte s radostí



Youtube
[Shop More Beauty](https://www.youtube.com/ShopMoreBeauty)



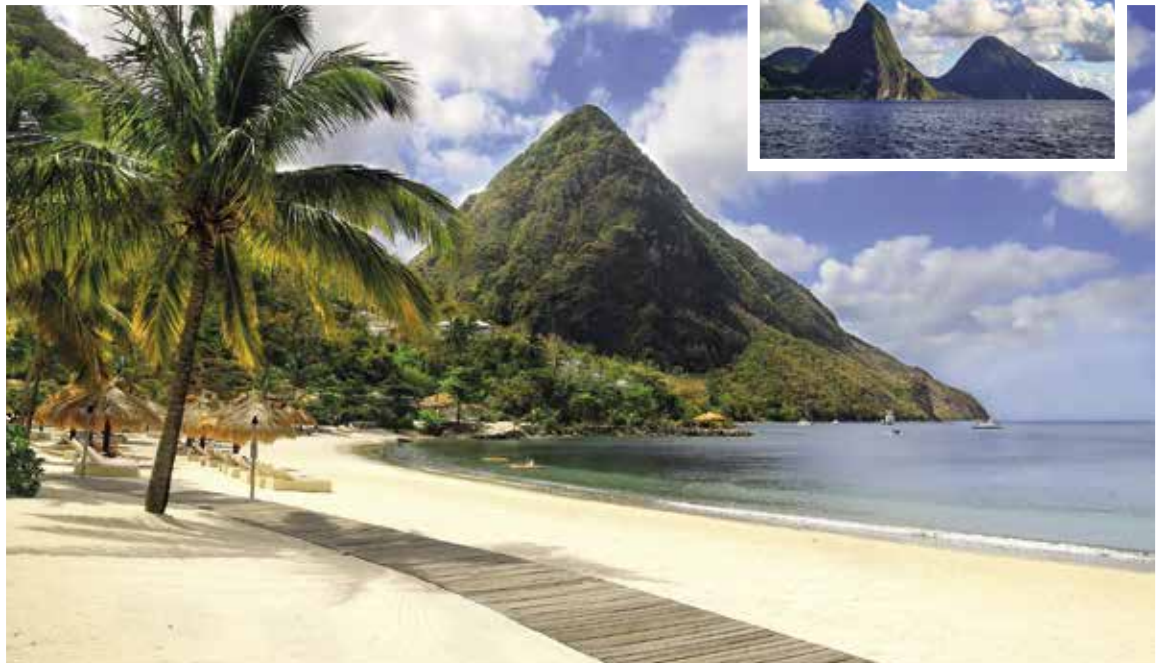
10 NEJROMANTIČTĚJŠÍCH DESTINACÍ SVĚTA

NIKDE JINDE NA SVĚTĚ PRÝ NENÍ K VIDĚNÍ TOLIK ZAMILOVANÝCH PÁRŮ JAKO V ITALSKÉ FLORENCII PLNÉ RENESANČNÍCH PAMÁTEK A UMĚLECKÝCH SKVOSTŮ. MÍST, KDE SI SE SVOU DRAHOU POLOVIČKOU MŮŽETE UŽÍT PÁR DNÍ JEN SAMI PRO SEBE, JE ALE MNOHEM VÍCE. INSPIRUJTE SE NAŠIMI TIPY A UŽIJTE SI KRÁSNOU DOVOLENOU PLNOU ROMANTIKY, NA KTEROU HNED TAK NEZAPOMENETE.

1

ŽEBŘÍKU VÉVODÍ SVATÁ LUCIE

Není se čemu divit, že se o ostrov Svatá Lucie v minulosti hodně bojovalo – je totiž až nadpozemsky krásný a nedá se splést s žádným jiným místem na Zemi. V jeho těsné blízkosti se nachází vulkány Malý a Velký Piton, které jsou důkazem toho, že má ostrov sopečný původ. Luxusní resorty jsou situovány zejména na severozápadní pobřeží a povečeřet v nich můžete třeba mořské plody, které údajně platí za mocné afrodisiakum. A až se vám omrzí neustálé ležení na pláži, můžete pro změnu vyzkoušet sopečné lázně Sulphur Springsse s léčivými sirnými prameny, ukryté v samotném srdci tropické vegetace.



2



Jednou z dalších top romantických destinací je ostrov Mauritius, který je označován za perlu Indického oceánu. Má to však jeden háček – místní resorty jsou značně drahé (většinou mají čtyři nebo pět hvězdiček), což má ale své výhody, protože tu jen tak někoho nepotkáte. Nad ostrovem se tyčí masiv hory Le Morne a čeká tu na vás i Chamarel, což je kousek země, na první pohled připomínající sedmibarevné písečné duny. A nesmíme opomenout ani proslulé místní lekníny, jež jsou tak obrovské, že unesou i malé dítě.



MAURITIUS UŽ JE KLASIKA

★★★★★

OZEN Life Maadhoo / Maledivy

Pouhých 45 minut jízdy rychlolodí od mezinárodního letiště na Maledivách se ukrývá poklad. Luxusní vily OZEN s nadčasovým designem jsou zasazené do tropické vegetace na bělostných plážích Indického oceánu. Exklusivní all inclusive zahrnuje snídaně servírované se šampaňským či večeře v unikátní restauraci pod mořskou hladinou.

★★★★★

Joali Maldives / Maledivy

Jedinečný resort Joali Maldives se nachází na ostrově Muravandoo, 40 minut letu hydroplánem z mezinárodního letiště Malé. Ostrov je charakteristický úchvatnými plážemi se sametově jemným pískem, nespočtem kokosových palm a průzračným mořem. Ubytování je zajištěno v elegantních soukromých vilách a luxusních rezidencích.



DELUXEA

★★★★★

CESTOVNÍ KANCELÁŘ

od roku 1995

- Zajišťujeme luxusní dovolenou
- V hotelech jsme bydleli
- Dáme Vám osobní rady
- Zájezdy připravujeme na míru

Naši specialisté na exotiku.
Procestovali jsme svět. Poradíme Vám.

www.DELUXEA.cz



Petra
Melková
+420 724 065 777



Pavlína
Zbořilová
+420 724 730 003



Ondřej
Světlík
+420 724 065 774

3

TAHITI, OSTROV LÁSKY

Romantické bungalovy, bílý písek na plážích a dokonale průzračné moře. Přesně to je Tahiti, kterému se říká „ostrov lásky“ a při jehož vyslovení se snad každému vybaví houpavý tanec místních dívek. Zkuste se jejich zvyklostmi inspirovat i vy – tedy ne že byste musela nutně tančit, spíše se ozdobte tradiční květinovou ozdobou, které se říká „tiara“. Vplete-li si ji do copu, pak svému muži vyšlete jasný signál – Následuj mě! Uvidíte, že vám jen tak neodolá a rád se nechá svést.



4

Užívat si polibky při plavbě na gondole, procházet se přes skryté mosty vedoucí přes místní kanály a objevovat kouzlo malebných úzkých uliček. Nějak takhle si můžete užívat čas v kouzelných Benátkách, v jejichž blízkosti se nachází i několik ostrovů. Za návštěvu určitě stojí Giudecca, z něhož je naprosto dechberoucí výhled na lagunu. A až si budete chtít odpočinout a chvilku posedět u kávy, zavítejte na náměstí svatého Marka, z něhož můžete obdivovat Canal Grande.

BENÁTKY, MĚSTO CASANOVY



5

DO PAŘÍŽE PROSTĚ MUSÍTE



Že jste v Paříži ještě nebyli? Pak to musíte honem rychle napravit. Už při pouhém pohledu na osvětlenou Eiffelovu věž se vám rozbuší srdce. Užijte si romantický večer u vínka, poté se procházejte rukou v ruce podél řeky Seiny a ráno zavítejte do některé z vyhlášených místních kaváren. Pomalu usrkávejte espresso, vychutnávejte si čerstvý, křupavý croissant a po snídani se vydejte do Montmartru – tahle čtvrt úplně dýchá romantikou.



6

LEVANDULÍ VONÍCÍ PROVENCE

Všichni milovníci romantiky, kteří zbožňují vůni levandule, by měli povinně navštívit Provence. Tohle území vás pohladí po duši nejen levandulovými poli, ale i malebnými horskými vesničkami, vynikajícím vínem, historií a uměním, které na vás čekají na každém kroku. Určitě navštivte typické místní trhy a udělejte si výlet do Avignonu, v němž se můžete projít po slavném mostě.



7

SYDNEY PRO MILOVNÍKY DOBRODRUŽSTVÍ



Patříte-li spíše mezi outdoorové nadšence, pak se v Sydney budete cítit jako doma. Mimoto tu na vás

čekají i nádherné pláže, vyhlášená vinařství a bujarý noční život, který vás naprosto vtáhne do svého dění. Až si budete chtít od lidí spíš odpočinout, můžete se vydat na výšlap do Modrých hor či Hunter Valley a večer si užívat romantické západy slunce například na Sydney Harbour Bridge.



8

DUBLIN, V NĚMŽ
ODPOČÍVÁ
VALENTÝN

Tušili jste, že je právě v Dublinu pohřben svatý Valentýn? Pokud ne, můžete jeho ostatky navštívit v místním kostele Whitefriar Street. Odtud se pak dá zavítat do mnoha starých katedrál či hradů, kterými je město vyhlášeno a které mu dodávají romantickou atmosféru. Nechybí tu ale ani spousta dobrých restaurací či kaváren, stejně jako galerií a koncertních sálů, které představují perfektní romantický útěk od všedních starostí.



9

STARÁ DOBRÁ PRAHA

Byla by velká škoda, kdyby na seznamu těch nejromantičtějších míst na světě nestála naše Matička stověžatá. Schválně, kdy jste tu naposledy byli za jiným cílem, než jsou nákupy, a obdivovali všechny ty architektonické skvosty? Toulejte se po Staroměstském náměstí a objevujte kouzlo okolních zapadlých uliček. Přejděte Karlův most, užijte si nádherný pohled na Vltavu a večer zavítejte za kulturou.



10

SMYLSNÉ BUENO AIRES



Město, v němž se zrodilo tango, jež je považováno za ten nejsmyslnější tanec na světě. A zatančit si ho můžete v některém z místních nočních klubů, které jsou zde vyhlášené a zavírají až kolem osmé hodiny ranní. Ale ať už pojedete i kamkoliv jinam po městě, budete až žasnout na tím, kolik je všude zamilovaných párů, které se drží za ruce a jeden druhého zahrnují polibky. A až se vám bujarý noční život omrzí, vydejte se prozkoumávat místní romantickou architekturu a užijte si procházky v ulicích lemovaných stromy.

Nově ještě více stanic!

BUDETE ŽASNOUT

153 stanic a 4100 filmů jen za 1 Kč

Sledujte své oblíbené pořady a filmy **kdykoli máte chuť**. Doma, na chatě nebo při cestování a klidně **až 100 dní zpětně**. Navíc s balíčkem **HBO jako dárek**.



Bez závazku!

Zkuste Lepší.TV i s balíčkem HBO **jen za 1 Kč**. Poté ji můžete mít už **od 119 Kč měsíčně**. Objednávejte na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV

Kika Simonsen



SUMMER DAYS

TAK JSME SE PŘECE JEN DOČKALI... ZDLOUHAVÝ A NEJISTÝ ROZJEZD LÉTA V NÁS PROBUDIL TOUHU CESTOVAT A UŽÍVAT SI NA MAXIMUM SLUNCEM PROJASNĚNÉ DNY. NENÍ ČAS NA ROZMÝŠLENÍ, CO NA SEBE, NÝBRŽ KDE STRÁVIT NADCHÁZEJÍCÍ ČTVRTLETÍ. MOŽNÁ ZAMÍŘÍTE NA POHODOVÝ VENKOV ZA KRÁSAMI ROZKVELTÉ PŘÍRODY NEBO DÁTE PŘEDNOST DOBRODRUŽSTVÍ U MOŘE S AZUROVÝM NEBEM A OBJEVOVÁNÍ NOVÝCH DESTINACÍ. ZMAPOVALI JSME TERÉN MÓDNÍCH MOŽNOSTÍ, KTERÉ VÁS BUDOU DOPROVÁZET BĚHEM VAŠEHO LÉTA.

Kika Simonsen



SUMMER DAYS

Jednoduchost je heslem sezony. Pohodlné, nenáročné a minimalistické outfity pro volný čas mnohdy více odhalí, než obléknou, a o to právě jde. Transparentnost, žhavý trend fashion weeků i módy ulic světových metropolí, umocňují zkrácené verze mini a mikro, ale také síťované či háčkované textury. Ve vzduchu vládne optimismus. Takže komplexy stranou a kůži ven!

Chanel



Celine



Giambattista Valli



V BARVÁCH DUHY

Výrazně syté barvy letos delikátně přechází k pastelovým odstínům. S něžnými stopami proužků, které jsou symbolem léta, uděláte velkou parádu.

Natan



Maison



Maje



Celine



Chloé



Prodejny TIMO: Brno - střed | České Budějovice | Frýdek - Místek | Hradec Králové | Karlovy Vary | Liberec | Litoměřice | Třebíč | Ústí nad Labem | Ostrava - Mariánské Hory | Pardubice | Plzeň | Praha 1 - Palác YMCA | Praha 1 - Vodičkova | Praha 6 - Dejvice | Praha 5 - Smíchov | Praha 7 - Holešovice | Praha 9 - Libeň | Praha 9 - Vysočany | Praha 10 - Vršovice | Praha 13 - OC Luka Living | Praha 5 - Galerie Butovice

LESK A ZÁŘE

Již na jaře jsme vás informovali o žhavém trendu lesklé módy. Už nemusíte zářit pouze na večerní párty. Na první pohled obyčejné kousky vás chytanou za srdce dekoracemi z kamínků, drobných flitrů či metalickými odlesky. Ovšem na výběr máte mnohem více.

Celine



Celine

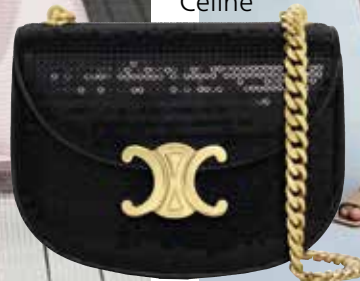
Chanel



Natan



Celine



KAPSY

Zaměřte pozornost na kapsy, které jsou aktuálně žhavým hitem. Letní kolekce představené na přehlídkových molech jsou toho důkazem. V čele trendu vedou kalhoty stylu kargo vybavené několika kapsami. Evokují pracovní či uniformní kalhoty, oblíbené pro praktičnost a komfort. Kapsy letos vynikají četností, velikostí a také nápaditostí. Vyražte na módní obhlídku... a ruce do kapes!



Celine

Dior



Victoria-Tomas



www.aeronauticamilitare.cz



AERONAUTICA MILITARE



Prodejny

Galerie Harfa
Centrum Olympia Olomouc
Centrum Olympia Brno
Aupark Shopping Center Bratislava



LÉTO VE MĚSTĚ

I v letních tropech na městském betonu lze být elegantní. Držte se ležérnosti, jednoduchých střihů s nádechem minimalismu, lehkých a prodyšných látek. Ideálně v barvách bílé či béžové, ale trendového výsledku dosáhnete i s barevnými motivy a vzory.

Natan



Natan



Natan



Natan

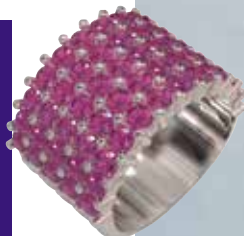


Natan



JAKÉ DOPLŇKY?

Takové, které budou vidět. Extravagance má zelenou, proto se vyplatí přehánět. Zkusit můžete břišní řetízky, kabelky XXL, sandály či tenisky na platformě, ke kterým skvěle vyniknou barevné ponožky, jak jinak než s logem. Pokud inklinujete spíše ke šperkům, soustředte pozornost na náušnice. Opět se vrací do trendu separované náušnice. Teď máte návod, jak být nepřehlédnutelná.



Cellini



Celine



Dior

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

V NASCAR UMÍ ZATÁČET I DOPRAVA

KLASICKÉ TRATĚ, ZÁVODNÍ OKRUHY UPROSTŘED MĚSTA NEBO PNEUMATIKY DO MOKRA? AMERICKÝ AUTOMOBILOVÝ ŠAMPIONÁT NASCAR SE MĚNÍ K NEPOZNÁNÍ. KDYSI VÝHRADNĚ JIŽANSKÝ SPORT PRO FANOUŠKY S PIVEM V RUCE CHCE OSLOVIT NEJEN VYZNAVAČE ZÁVODŮ LEVÝCH KLOPENÝCH ZATÁČEK, ALE I ŠIROKÉ PUBLIKUM ZA HRANICEMI USA.







Šampionát NASCAR je starší než Mistrovství světa formule 1. Vznikl v roce 1949, přesně o rok dříve než f1. Tento americký sport má kořeny v pašeráctví alkoholu z dob prohibice. Ilegální výrobci alkoholu převáželi ve svých pick-upech láhve samohonky, a aby unikly hlídkující policii, vylepšovali si svá auta k rychlejší jízdě. Pokud zrovna nepašovali alkohol, po večerech poměřovali výkony svých aut na, jak jinak, nelegálních závodech. Nedlouho poté se tito řidiči potkali na uzavřených prašných oválech a závodili o poháry a peníze. Nežádka se bohužel stávalo, že pořadatel vybral od všech účastníků peníze, a než skončil závod, zmizel s plným kufříkem z okruhu. Účastníkům docházela trpělivost, včetně Billa Franceho staršího – závodníka i pořadatele. V roce 1948 založil organizaci NASCAR a o rok později odstartoval historicky první ročník tohoto šampionátu v počtu osmi závodů.

V NASCAR se zpočátku jezdilo převážně na krátkých a prašných oválech na jihu USA. Postupem času se stavěly nové asfaltové ovály na severu země a popularita NASCAR rostla. V roce 1964 bylo dokonce uspořádáno 62 závodů, započítávaných do šampionátu. Samozřejmě nebylo v lidských silách absolvovat všechny podniky a od roku 2001 se počet závodů ustálil na čísle 36. V té době už bylo NASCAR zdaleka nejpopulárnějším automobilovým šampionátem v USA. Vše odstartovalo v 90. letech – boomem televizních přenosů, přílivem sponzorů a především rozpadem do té doby nejpopulárnější motoristické disciplíny v USA – americké formule IndyCar. Šampionát NASCAR stoupal k výšinám. Firmy se praly o místa na kapotách vozů, automobilky bojovaly o přízeň týmů a fanoušků, majitelé oválů stavěly další a další tribuny a s televizními společnostmi se uzavíraly lukrativní smlouvy. Jenže nic netrvá věčně a v novém miléniu začal útlum a v očích dlouholetých fanoušků postupná degradace šampionátu.



MORELO
FIRST CLASS REISEMOBILE

LUXUS NA CESTÁCH



NĚMECKÉ LUXUSNÍ OBYTNÉ VOZY

FLOTILA MORELO 2023

KOMPAKTNÍ MENŠÍ MODELY

HOME	5,5 t
LOFT	7,2 t
PALACE	7,5 t

VĚTŠÍ MODELY S GARÁŽÍ

LOFT LINER	7,5 t / 15 t
PALACE LINER	12 t / 15 t
EMPIRE LINER	12 t / 15 t
GRAND EMPIRE LINER	18 t / 26 t





Nové a jednotvárné ovály, nová pravidla nebo vznik takzvaného Chase for the Cup, což je obdobou klasického play-off jako známe v hokeji, se neseťkalo s pochopením pravověrných fanoušků a ti noví nepřicházejí v takovém množství, jak by si v NASCAR přáli. Začaly se hledat nové impulsy, které by opět přitáhly divácky zájem. Občas se to podařilo, občas ne. Například návrat prašného povrchu, kdy se na krátký asfaltový ovál Bristol navezou tuny hlíny, je zajímavým zpestřením šampionátu. Je ale jasné, že to nestačí. Obzvláště v době, kdy, pokud nezaujmete v prvních sekundách, pozornost člověka neudržíte. A to prosím závody NASCAR trvají tři a více hodin – pokud zrovna neprší. To se z důvodu bezpečnosti na oválech s klopenými zatáčkami nejezdí vůbec. V NASCAR už ovšem připravují další revoluční novinku. Možná se skutečně začne po 75 letech závodit na oválu za mokra.

ZÁVODY NA OVÁLECH NA MOKRU?

Zdá se to nemyslitelné, ale stejně nepředstavitelné se zdály i závody na prašných oválech nebo na městských tratích. Představitelé série schválili používání speciálně navržené pneumatiky do mokra pro kratší ovály včetně Phoenixu, který hostí finále seriálu. Speciální technický balíček zahrnuje nejen pneumatiky se vzorkem, ale i stěrače, světlomety (které vozy NASCAR nemají) a zástěrky ke kolům. Nutno podotknout, že není v plánu závodit za silného deště, ale spíše v lehkém mrholení, vlhku nebo na postupně vysychající trati.

Kromě jiného pokračuje NASCAR v trendu hledání nových lokalit. Letos vůbec poprvé se uskuteční závod na městské trati. Dne 2. července se pojede na 2,2 míle dlouhé trati s 12 zatáčkami v centru Chicaga. Závod na městské trati v kombinaci s předsezónním závodem Busch Light Clash, který se koná

na speciálně postaveném čtvrtmílovém oválu uvnitř sportovního stadionu Los Angeles Memorial Coliseum, otevírá dveře k potenciálním novým tratím uprostřed měst, tedy mnohem blíže lidem.

NASCAR DO EVROPY

Americká série sice zůstává v USA, nicméně vyšle jednoho ze svých zástupců do Evropy na slavný závod 24 hodin Le Mans – po téměř padesátileté pauze. V červnu se slavného francouzského podniku zúčastní upravená verze závodního vozu Chevrolet Camaro ZL1 jako účastník kategorie Garage 56, kterou pořadatel každoročně vyčleňuje pro inovativní stroje a technologie budoucnosti. Projekt byl oznámen loni v březnu jako pocta zakladateli NASCAR Billu Francovi staršímu, který vzal NASCAR na francouzskou klasiku poprvé v roce 1976, když do zámoří vyslal vozy Dodge Charger a Ford Torino.

Ten současný Chevrolet byl připraven

ve spolupráci s NASCAR, automobilkou Chevrolet a týmem Hendrick Motorsports. Za volantem se bude střídát hvězdné obsazení: sedminásobný šampion NASCAR Jimmie Johnson, vítěz Le Mans Mike Rockenfeller a mistr světa formule 1 z roku 2009 Jenson Button. A jak si robustní Chevrolet, připomínající osobní vůz, povede v konkurenci sportovních vozů GT? Minimálně v zatáčkách bude pomalejší, protože vozy GT generují obrovský přítlak. Na druhou stranu je okruh v Le Mans tvořen především rovinkami nebo opravdu pomalými zatáčkami, takže v těchto místech by americký stroj nemusel tolik ztrácet.

O sportovní výsledek nikomu v týmu a NASCAR nepůjde. Důležité je, aby vůz dojel. Jde přeci o určitou exhibici, připomínající 75. výročí šampionátu NASCAR a 100. výročí závodu 24 hodin v Le Mans.

TAKHLE NE

Aniž byste byli příznivci NASCAR nebo motorsportu, možná jste na podzim roku 2022 viděli záběry, které obletěly svět. Ross Chastain totiž na malém oválu Martinsville předvedl něco, co se běžně dělávalo při hraní starých počítačových her NASCAR. Chastain v poslední zatáčce posledního kola najel v plné rychlosti na bariéru, držel nohu na plynovém pedálu a tím, jak se v plné rychlosti otíral o zeď oválu, předjel několik vozů a zajistil si postupovou pozici do vyřazovacích soubojů. Nikdo předtím se za těch 75 let o nic podobného nepokusil, a přestože Chastainovi nebezpečný manévr prošel a vedení NASCAR nepodniklo žádné kroky k jeho penalizaci, v budoucnu bude každý takový nebezpečný manévr potrestán časovou penalizací nebo ztrátou jednoho kola.

Dalším významným problémem, který se objevil v loňském roce, byly nárazy zezadu, které vedly k otřesům mozku Kurta Busche a Alexe Bowmana. NASCAR si na incidenty posvítilo a přistoupilo k revizi konstrukce nárazníků vozů. Ta byla navržena tak, aby umožňovala větší

O sportovní výsledek nikomu v týmu a NASCAR nepůjde. Důležité je, aby vůz dojel. Jde přeci o určitou exhibici.

deformační zónu při nárazech zezadu a síla nárazu se tím pádem nepřenášela přímo na řidiče.

JEDEN ZPĚT, DRUH VEN

Dvě velké hvězdy NASCAR se už před únorovým začátkem sezony postaraly o hlavní zájem medií, byť ze zcela odlišných důvodů. Rekordman Jimmie Johnson, který za svou kariéru v letech 2001 až 2020 nasbíral sedm titulů, se po dvouleté přestávce, kterou strávil v americké formulové sérii IndyCar a ve vytrvalostních závodech prototypů, vrací do šampionátu. Nutno podotknout, že sedmačtyřicetiletý Johnson se vrací jen na částečný úvazek a s týmem Richarda Pettyho (první sedminásobný šampion NASCAR v historii) absolvuje jen omezený program. Johnson si samozřejmě nenechal ujít slavných pět set mil v Daytoně, a přestože se pohyboval velmi vepředu, závod nedokončil z důvodu hromadné havárie.

Druhým mužem, který plnil „novinové“ titulky je rovněž sedmačtyřicetiletý Kevin Harvick, jenž se rozhodl

kariéru ukončit a sezona 2023 bude jeho poslední. Příští rok se přesune do komentátorské kabiny stanice FOX Sports a zároveň bude mentorovat svého syna Keelana. Harvick ukončí kariéru s více než 800 starty na kontě a šedesáti výhrami, což ho v počtu vítězství řadí do první desítky historických tabulek.

KDE ZÍSKÁ TITUL?

Jak již bylo zmíněno, nová sezona NASCAR odstartovala únorovým závodem Daytona 500. Nejprestižnější podnik šampionátu vyhrál poprvé v kariéře Ricky Stenhouse, pro nějž to bylo teprve třetí prvenství v třináctileté kariéře v nejvyšší lize NASCAR. Druhý závod sezony vyhrál sedmatřicetiletý Kyle Busch, jenž je považován za jednoho z nejlepších jezdců současnosti. Ačkoliv za svou kariéru získal zatím dva tituly, nasbíral úctyhodných 61 prvenství. A co se týče nižších kategorií NASCAR jménem Xfinity Series a Camping World Truck series, které se jezdí o společných víkendech, tam má na kontě 102, resp. 63 výher. Busch je totiž schopný absolvovat za víkend všechny závody zmiňovaných tří sérií a nemá sebemenší problém najezdit od pátku do neděle tisíce kilometrů.

Kdo se na konci letošní sezony stane novým nebo staronovým šampionem NASCAR, je však ještě příliš předčasnou otázkou. Šampionát má 36 závodů, a i kdyby nějaký jezdec vyhrál prvních 26 podniků, nebylo by zdaleka rozhodnuto. Posledních deset závodů je totiž vyřazovacím soubojem šestnácti nejúspěšnějších jezdců ze základní části sezony. A po každých čtyřech dalších závodech jsou eliminováni bodově nejméně úspěšní jezdci – až se čtyři nejlepší sejdou ve finálovém podniku sezony (samozřejmě se zbytkem startovního pole) a rozehraje se velkolepá bitva o titul. Kdo projede pod šachovnicovým praporkem nejdřív, ten se stane šampionem roku 2023. Jako vždy, bude to ohromná podívaná.

TANCUJ, MATYLDO

V LISTOPADU VSTOUPÍ DO KIN KOMEDIÁLNÍ DRAMA TANCUJ, MATYLDO, NA KTERÉM REŽISÉR PETR SLAVÍK PRACOVAL SE SVOJÍ ŽENOU, SCÉNÁRISTKOU A PRODUCENTKOU NATAŠOU SLAVÍKOVOU. FILM JE INSPIROVÁN OSOBNÍ ZKUŠENOSTÍ AUTORŮ S KAŽDODENNÍ PÉČÍ O NEMOCNÉHO ČLENA RODINY A TAKÉ MYŠLENKOU, ŽE NAVZDORY VŠEM ŽIVOTNÍM PÁDŮM SE MUSÍ ŽIVOT DOTANČIT AŽ DO KONCE.





Film je o vztazích uvnitř nepříliš funkční rodiny, do jejíhož života nemoc fatálně zasáhne, říká o filmu režisér Petr Slavík

Filmový příběh vypráví o bývalé barové zpěvačce, bohémské Matyldě, u které propukne Alzheimerova nemoc, což přinese spoustu humorných situací a nečekaných zvratů, ale také obrátí život na ruby jejímu odměřenému synovi Karlovi, soudnímu exekutorovi, a jeho synovi, kteří si k sobě musí nalézt znovu cestu. Film o naději nevzdávat se a bojovat s tím, co život přináší, o nalezení skutečných hodnot, vede diváka k zamyšlení, jak by on sám jednal, kdyby mu onemocněl někdo blízký. V hlavní roli se představí Regina Rázlová, Karel Roden a Antonio Šoposki.

Scénář filmu Tancuj, Matyldo, je inspirovaný skutečnou událostí z Vaší rodiny. Mohla byste ji našim čtenářům přiblížit?

Nataša: Moje maminka žila s Alzheimerovou nemocí sedm let. Čtyři roky se o ní staral otec a po jeho smrti já s našimi dvěma

syny. Ona do ústavu zoufale nechtěla a já musela otci slíbit, že ji tam nikdy nedám. Upřímně řečeno jsem tehdy ale netušila, co všechno takový slib obnáší. A splnit ho nebylo vůbec jednoduché a samozřejmě. Za to, že se to povedlo, vděčím jednak ochotě obou synů se na péči podílet a pak také situaci, která to umožňovala. Oba tehdy ještě studovali a já mám svobodné povolání, takže jsme měli možnost si čas podle potřeby organizovat a střídat se u ní. Kdybychom byli zaměstnaní, bylo by to mnohem složitější. Znáám ale lidi, kteří to dokázali i tak. Že se nám to povedlo, naši rodinu stmelilo a samotný konec, který nebyl lehký, nám přinesl jinak těžko dosažitelný pocit naplnění.

Kdybyste se museli znovu rozhodnout, jak se postavit k péči o nemocného staršího člena rodiny, učinili byste znovu stejná rozhodnutí?

Petr: To je takové to kdyby... Na to se asi nedá se stoprocentní spolehlivostí

Aby bylo tvé dovádění hmmm...!

Erosstar.cz je tvé hračkářství pro dospělé. Máme pro tebe hračky, které tě přesvědčí, že sex je nejlepší zábava. Ať už v posteli, na gauči, na kuchyňské lince nebo kdekoliv jinde.

Protože, kdo si hraje, dělá (si) dobře.



EROS  STAR
fun & sex shop

Kdo si hraje, dělá (si) dobře.

www.erosstar.cz

Děláme sex zábavnější!



odpovědět. Tehdy to vycházelo z konkrétní situace, a ta už se nemůže opakovat. Ale pokud by se ta otázka formulovala, jestli toho rozhodnutí litujeme, tak určitě nelitujeme, naopak.

Nataša: Ano, stejná rozhodnutí. Jen bych už více věděla, do čeho vlastně jdu, takže by mě tolik nepronásledoval strach z neznáma.

Do jaké míry jste vložila do filmu své reálné životní zážitky?

Nataša: Nápad na tento film vznikl před více než 7 lety, ještě za života maminky. Péče o ní přinášela i spoustu humorných či tragikomických situací. Navíc my jsme pak pro Českou televizi natočili dokument Život s Alzheimerem o lidech, kteří pečují o své nemocné blízké, takže jsme se setkali se spoustou dalších příběhů. A všechny tyhle zážitky, ať už osobní, či zprostředkované, se vám pak při psaní scénáře vybavují, ale mnohdy už člověk neví, kde přesně mají původ. Nicméně spousta situací ve filmu obsažených se

skutečně stala. I když ten příběh a postavy v něm jsou vyfabulované, všechno to vychází z osobní zkušenosti a má to reálný základ. Prostě to není vycucané z prstu..

Můžete popsat nějaké situace, které se objeví ve filmu?

Nataša: Některé scény ve filmu přesně kopírují konkrétní situace, které jsem zažila. Zpětně se mi vybavuje třeba to, jak jsme chodily spolu po prodejně a já táhla vozík zepředu a maminka se ho držela vzadu a táhla ho zpátky nebo prostě jen stála a nešla. Bolestné ty vzpomínky už ale nejsou. Jsem ráda, že je prostřednictvím filmu mohu komunikovat s diváky a sdílet s nimi zážitky, které mnozí také důvěrně znají. Jen jedna vzpomínka se tomu vymyká. Je to moment, kdy mi maminka chtěla ještě něco sdělit, ale už to nedokázala. Ta stejná situace je i ve filmu.

Jak Vás napadlo obsadit do filmu herecké spojení Karel Roden a Regina

Rázlová? I když mají oba bohatou hereckou historii, spolu ve vašem filmu stojí před kamerou poprvé...

Petr: Herecké spojení Karla Rodena s Reginou Rázlovou nebylo naším primárním cílem. Takhle jsme neuvažovali. Prvořadé je, nakolik herec odpovídá vaší představě postavy, kterou má hrát. A to oba beze zbytku splňovali. Pro nás bylo důležité, že je náš scénář okamžitě oslovil a že na naši nabídku kývli. Samozřejmě jsme věděli, že Regina Karla na DAMU učila a že se celý svůj herecký život míjeli. Ale že si v našem filmu splní přání si spolu zahrát, bylo jen jakýmsi příjemným bonusem navíc.

Jak se Regina Rázlová stavěla ke své roli stárnoucí zpěvačky, která onemocní Alzheimerem? Přece jen je to trochu citlivé téma. Zaujal ji scénář hned, když jste ji pro spolupráci oslovili?

Nataša: S Reginou Rázlovou jsem se seznámila několik let před tím, než jsem

vůbec tušila, že by podobný film mohl vzniknout. Bylo to v době, kdy jsem jako externí producentka vyráběla pro Českou televizi cyklus Třináctá komnata. Její Třináctou komnatu pak natočil někdo jiný, ale s Reginou jsem v kontaktu zůstala. Navštěvovali jsme se, zvala nás do divadla, a když jsme pak psali scénář, ona pro nás byla od začátku první a jasnou volbou. Nejen proto, že je výborná herečka, ale také z toho důvodu, co všechno v životě prožila.

Petr: Regina se v té době po dlouhé odmlce vracela k herectví. Já jsem ji do té doby znal jen ze starších filmů, a když jsem ji potom viděl v představení Miss Dietrich v Divadle Ungelt, bylo jasné, že to je Matylda. Bohémská, extrovertní, stárnoucí, a přitom stále krásná žena. Když jsme se pak nad scénářem scházeli, Regina mě přesvědčila, že se nebude bát jít až na dřev. Nejen, že dokáže zahrát tu proměnu v lidskou trosku, ve kterou se lidé postižení touthle nemocí mění, ale že dokáže dát té postavě humor i hloubku.

Ve filmu si zahraje také mladý herec Antonio Šoposki, podle čeho jste si ho vybral?

Petr: Od začátku bylo jasné, že pro obsazení role osmnáctiletého kluka bude potřeba udělat poměrně obsáhlý casting. Jenže byl Covid, a tak nás napadlo zkusit ne zcela běžný postup. Na sociálních sítích jsme zveřejnili výzvu a uchazeči o roli měli za úkol poslat tři krátká videa - monolog ze scénáře, volnou improvizaci a krátké vlastní představení. Ozvalo se téměř 190 zájemců. Z nich jsme vybrali asi 30 a ty pozvali na kamerové zkoušky. Se třemi z nich pak zkoušela i Regina s Karlem. No a nakonec jsme se rozhodli pro Antonia. Nejen, že odpovídal typem naší představě postavy Pavla, ale bylo tam i něco navíc. Něco, čemu se říká charisma, osobnost? Samozřejmě to byl trochu risk, protože z hereckých zkoušek nepoznáte všechno, ale Antonio ne naplnil, ale překonal naše očekávání. Myslím, že má všechny předpoklady být opravdu dobrým hercem.

Kromě ČR se film natáčel také v Normandii, proč jste si vybrali zrovna tuto oblast? Jaké máte na natáčení vzpomínky?

Petr: Konkrétně se jedná o malé letovisko Étretat na pobřeží Atlantiku. Bez nadsázky patří mezi ta místa, o kterých se říká „uvidět a zemřít“. Na konci 19. století tam z Paříže jezdili malovat impresionisté. Slavné jsou především obrazy útesů Clauda Moneta, takové ty bílé skalní brány v mořském příboji. Já jsem ty obrazy znal z knih a když jsme se s Natašou v roce 1986 poprvé dostali na Západ, na závěr naší cesty po Evropě jsme dojeli také tam.

Nataša: Přijeli jsme tam na konci září už po sezóně, městečko bylo vylidněné a silný vítr hnal na pláž obrovské vlny. Za poslední peníze jsme si koupili láhev Ruffina, úplně sami jsme v tom vichru seděli nahoře na útesech a hleděli na oceán se zapadajícím sluncem. Přespali jsme ve starém vypůjčeném žigulíku a ráno se vydali zpátky do šedivého komunistického Československa. Prostě romantický zážitek, na jaký člověk do smrti nezapomene. A když jsme pak potřebovali takový motiv do našeho příběhu, hned nám naskočilo Étretat.



Petr: Natáčení tam ovšem žádnou romantiku neslibovalo. Jednak se dnes z Étretatu stalo turisticky frekventované místo a po celý rok je tam hlava na hlavě s jednak místní radnice už zavedla různá omezení, takže vůbec nebylo snadné získat povolení k natáčení. Navíc v dané roční době (točili jsme v prosinci) tam bývají několikadenní mlhy tak husté, že není vidět na krok, nebo prší a nebo obojí. A ke všemu Regina trpěla velkými bolestmi od nemocné páteře a Karel měl virózu a horečku. Celé to bylo docela nervák, ale nakonec jsme měli štěstí. Po celou cestu z Prahy lilo jak z konve, ale když jsme dorazili se štábem na místo, pršet přestalo. Regina s Karlem zaťali zuby a všechno vyšlo přesně tak, jak jsme si to napsali do scénáře, včetně toho západu slunce.

Měli jste vždy stejný názor na scénář a průběh natáčení, nebo jste občas museli o správnosti jeden druhého přesvědčit?

Petr: Názory vždycky stejné nemáme. V tomto případě jsme určitě sledovali stejný cíl, ale jakou cestou k němu dospět, v tom jsme se často neshodli. Scénář je naším společným dílem, ale nebylo to tak, že bychom spolu seděli



a psali. Já totiž, pokud je se mnou v jedné místnosti ještě někdo jiný, nejsem schopný napsat ani větu. Vůbec nechápu, že někdo může chodit psát třeba do kavárny. Takže u nás to probíhalo tak, že jsme si vždycky řekli, co a jak chceme, a já odjel na chalupu. Tady jsem pár dní prokrastinoval, a když jsem se konečně dobral potřebného stavu soustředění, napsal jsem danou pasáž či posléze verzi. S tím jsem se vrátil do Prahy a pak to teprve začalo. Diskuze byly často bouřlivé. Každý autor je tak trochu ješitný a těžko se smíruje s tím, když mu někdo kritizuje jeho práci. A Nataša bývá dost neústupná. Myslím ale, že tu dobře fungovala jedna věc. Já mám sice v praxi asi víc zkušeností, ale možná právě kvůli tomu jsem pozbyl něco z té citlivosti, kterou v plné míře disponuje Nataša. Citlivosti vůči různým stereotypům a klišé.

Nataša: Střídalý se chvíle souznění a tvůrčí spolupráce s odlišnými představiteli. Ale pokud mě paměť neklame, tak scény či situace, nad kterými byly

diskuze nejbouřlivější, nakonec ve filmu vůbec nejsou.

Co pro vás bylo během natáčení největší výzvou?

Petr: Největší výzva je vždycky to celé dotáhnout do konce. Během natáčení se může zkomplikovat a pokazit tolik věcí, že úspěšné dotočení se vlastně rovná malému zázraku.

Nataša: Zde jsem se mohla na profesionalitu Petra spolehnout, že tyhle zázraky dokáže, udělá maximum možného.

A na co z natáčení nejraději vzpomínáte?

Petr: Když jsme navzdory nepříznivé předpovědi a cestě v neustálém dešti dorazili do Étretatu a tam se obloha vyjasnila, vykouklo slunce, a přestože zbývaly ještě dva dny dotáčky v Čechách, v tu chvíli už bylo jasné, že všechno podstatné máme tak říkajíc v kapse. Ale musím zmínit ještě něco. Matylda je sice v případě celovečerního filmu do kin můj debut

(což je vzhledem k mému věku trochu legrační), ale já jsem natočil asi dvacítku televizních hraných filmů a podílel se na řadě seriálů, takže můžu srovnávat. Štáb, který se nám podařilo na tenhle film sestavit byl jednoznačně nejlepší, s jakým jsem kdy pracoval.

Nataša: Na chvíle, a bylo jich celkem dost, kdy tvůrčí tým plně spolupracoval a bylo jasné, že všichni točíme stejný film. Zní to možná banálně, ale nebývá to zdaleka pravidlem.

Máte v plánu další náměty na film, který by jste chtěli zpracovat?

Petr: Nějaké nápady, a dokonce i hotové scénáře máme, ale vzhledem k tomu, jak obtížně se dnes u nás na film shánějí prostředky a jak dlouho taková realizace trvá, nemá smysl plány, vize a sny zveřejňovat dříve, než nabydou alespoň trochu konkrétní obrysy. Jak říká Jan Werich ve Fimfáru. „Sen je sen, probudíš se, je den...“

Nataša: Petr zapomněl na jeden

společný dokumentární projekt s ekologickou tematikou, který budeme vyvíjet ještě letos. A ekologie je naše společné téma.

Svou roli ve filmu má také píseň Toma Waitse Tancuj, Matyldo. Jaký vztah vy osobně k této písni máte a proč jste ji vybral jako jakýsi „leitmotiv“ filmu?

Petr: Záležitost s touhle písní je poněkud složitější. Původně jde o australskou zlidovělou píseň Waltzing Matilda, kterou u nás lidé znají jako Tancuj, Matyldo v podání Pavla Bobka či Karla Hály. Ta píseň ale v originále není o ženě Matyldě ani o tancování. Je o námezdních dělnících, kteří putují od farmy k farmě a nechávají se najímat na práci. A Matilda (v angličtině se píše s měkkým i) je bágl, ve kterém si nosí nářadí. Prostě břemeno, které vláče celý svým nelehkým životem. Tom Waits pak použil nápěv té písně, ale sám v ní vypráví o vztahu k dívce Matildě a o rozchodu s ní. Název písně zní Tom Traubert's Blues a její obtížně přeložitelný básnický text se dá chápat v tom smyslu, že život se musí dotančit až do konce. Ta mnohoznačnost se nám líbila a vlastně i odrážela mnohoznačnost našeho vyprávění. Náklady na zakoupení práv k této písni jsou v současnosti nad naše finanční možnosti. Budeme se snažit sehnat na ni peníze přes crowdfundingovou platformu Donio, o možnostech finanční podpory budeme veřejnost včas informovat.

Uvedení filmu, který bude mít premiéru letos v listopadu, bude zároveň spojené s osvětovou kampaní o Alzheimerově chorobě. Co byste osobně chtěli, aby se v přístupu k nemoci změnilo? Budete spolupracovat na kampani?

Nataša: Spolupracovat budeme, respektive budeme tu kampaň spoluvytvářet. (Partnery jsou nezisková organizace A DOMA z.s., prof. Jakub Hort a další). Alzheimerova demence se právem považuje za velkou hrozbu, za jakousi novodobou epidemii. Nemocných rapidně přibývá a přibývat bude. Proto je cenný už samotný fakt, že se o ní ve veřejném



prostoru mluví. Tím spíš, že obecná informovanost o ní je stále nízká, panuje kolem ní spousta předsudků a mýtů. Lidé se za ni často stydí a když se objeví v jejich rodině či okolí, nevědí si s ní rady. Přes jisté pokroky ji medicína stále vyléčit nedokáže, ale dokáže zpomalit její průběh a tak je velmi důležité zachytit její příznaky včas.

Chcete svým filmem divákům předat také svou vlastní zkušenost s péčí o nemocného člena rodiny a ukázat, že to jde i bez nutnosti ústavní péče?

Petr: Vzpomínám si, jak jsme před několika lety žádali o podporu Státní fondu kinematografie. Při slyšení před radou fondu někteří radní vyjádřili obavu, zda jsme si nevymysleli něco nereálného, že pečovat doma o nemocného Alzheimerem není možné a že divákům dáváme iluze a klamné naděje. Naopak jiní měli pocit, že příliš moralizujeme a říkáme, že kdo dá nemocného do ústavu, je špatný. Tehdy se nám podařilo tyto výhrady rozptýlit a podporu jsme dostali. Bez ní by film nikdy nevznikl. S podobnými názory se setkáváme opakovaně, ovšem skutečnost je jiná. Naše zkušenost (stejně jako zkušenost kohokoli) je jedinečná a nepřenositelná. Kromě jiného vycházela i z daných podmínek a ty má každý jiné. Rozhodně nechceme filmem moralizovat a říkat, že svěřit nemocného do ústavní péče

Režisér natočil nespočet televizních projektů, například televizní filmy Cesta do Vídně a zpátky, Na vlky železa, V hlavní roli, Divnovlásky, seriály Svatby v Benátkách, Obchodák, Život je ples, televizní cyklus Oběti. A také získal řadu ocenění, například za dokumentární cyklus Alternativní kultura (Cena FITES TRILOBIT 1998, Cena Evalda Schorma Academia film Olomouc 1999 a 2001, Cena ČFTA za nejlepší televizní dokument roku ELSA 2005), ale také natočil díly dokumentárního pořadu 13.komnata (díl o Jaroslavu Pouzarovi - ocenění poroty Milano IFF 2006), Soukromé pasti - Tatínkova holčička 2008 (ČFTA - za režii, nejlepší snímek evropské televizní tvorby na mezinárodním festivalu La Rochelle), televizní film Divnovlásky (hlavní cena - Novoměstský hrnec smíchu 2009).

znamená selhání. Tahle životní situace je nesmírně složitá a neexistuje pro ni univerzální návod řešení. V našem filmu jde totiž o něco jiného. Přestože se většina otázek tohoto rozhovoru točí kolem Alzheimerovy demence, film o Alzheimerově demenci není. Je o vztazích uvnitř nepříliš funkční rodiny, do jejíhož života tahle nemoc fatálně zasáhne. A působí tu jako katalyzátor. Tím, že se s ní jednotlivé postavy musí nějak vyrovnávat, mají možnost nacházet cestu nejen k těm druhým, ale i sami k sobě. Jak a jestli vůbec se jim to podaří, uvidí diváci až ve filmu.



TIP NA VÝLET: KAM VYRAZIT V LÉTĚ DO **LUXUSNÍHO WELLNESS CENTRA?**

POHODA, PÉČE, ODDECH A POŽITEK Z PŘÍJEMNÝCH PROCEDUR, KTERÉ PĚSTÍ VAŠE TĚLO. ZNÍ VÁM TO JAKO SEN? ALE NENÍ. TOTO MŮŽETE ZAŽÍT, KDYŽ SI DOPŘEJETE TŘEBA JEN KRÁTKÝ WELLNESS POBYT. A POKUD VYUŽIJETE SLUŽEB NĚKTERÉHO LUXUSNÍHO WELLNESS CENTRA, DOSTANETE SE NA ÚPLNĚ JINÝ LEVEL – O TŘÍDU AŽ DVĚ VÝŠE.





D arujte si neobyčejný zážitek z požitků toho, kdy o vás někdo maximálně komfortně pečuje. Zkuste si naordinovat tuto péči během letních dní v rámci dovolené, nebo alespoň prodlouženého víkendu, a užíjte si volné dny tak trochu jinak – relaxačně a nerušeně odpočinkově.

WELLNESS JE, KDYŽ...

Věděli jste, že...

... anglický pojem wellness je opakem pojmu illness, který znamená v překladu do češtiny nemoc? Již z této informace je vám tak jasné, že je wellness velmi prospěšný tělu, duši i mysli, potažmo celkovému zdraví.

Wellness je de facto životní styl, s převládající harmonií a pohodou, z níž vyplývá spokojenost se sebou samým i se svým životem. Uvnitř i zevně. A to by si přál asi každý z nás. A tak proč tomu

nedopomoci využitím komfortních wellness služeb? Wellness vám tak pomůže ukotvit vaše pohodově klidné rozpoložení po všech stránkách.

V současnosti se pojem wellness používá jako pojmenování pro různá relaxační zařízení, která v sobě spojují nejrůznější léčebné a relaxační procedury do ucelené nabídky pod jednou střechou. Wellness je tak docela širokým pojmem, pod nímž si můžete představit saunování, stejně jako masáž nebo vířivku či fyzioterapii a rehabilitační cvičení. Obecně lze říci, že je wellness cestou k souladu těla a mysli člověka tak, aby byl spokojený.

PRO ŘÍCI WELLNESS ANO?

- podpora a pomoc pohybovému aparátu
- regenerace a relaxace svalů, kloubů a páteře
- urychlení uzdravování a zmírnění symptomů některých nemocí
- úleva od bolesti a spasmů

do 31/8/2023
sleva 10 %
na wellness pobyty



Známe recept na Váš odpočinek

Vyberte si některý z našich wellness pobytů a poznejte sami, proč do Jáchymova jezdí již více jak 100 let hosté z celého světa.



- uvolnění svalů a zlepšení cirkulace krve
- vyplavení hormonů štěstí a endorfinů vlivem příjemných procedur
- lepší fyzický pocit z těla a zdravější psychika
- péče o tělo, duši a zevnějšek v příjemném módu

Samotná wellness centra se neustále rozvíjí jak v oblasti technologií, tak v samotné péči o klienty. A není vůbec žádná náhoda, že právě v dnešní hektické době se wellness dostává stále více do popředí. Protože právě kvůli hektičnosti doby by se měl každý člověk občas zastavit a zaměřit především na sebe a péči o sebe sama. Mnozí na to zapomínají. A to je škoda. Tak si vyberte z našich luxusních tipů na wellness centra, která vám nabídnou maximální komfort a pohodu.

KAM VYRAZIT ZA LUXUSNÍM A KOMFORTNÍM WELLNESS?

Chateau Herálec Boutique Hotel & Spa by L'Occitane

Herálec 1, 582 55 Herálec, Česká republika

Honosné pojmenování zařízení na Havlíčkobrodsku, již předem avizuje

nadstandardní služby a péči o klienty. Hotel je hodnocen jako jeden z nejlepších wellness hotelů u nás. Hotel a spa v jednom, je tak zacílen na náročnou klientelu hostů, požadujících luxus, komfort a maximální služby. V překladu do češtiny byl Zámek Herálec Butik Hotel & Spa od L'Occitane vybudován v roce 2011 a svým názvem jistě ukazuje na nebývalou exkluzivitu. Objekt zámku je jedinečnou kulturní památkou, jejíž stopy historie vedou do let okolo roků 1225–6. Co vše můžete od zařízení očekávat? Necelou dvacítku luxusních pokojů s nadstandardními službami a servisem. Resort stojí nejen na komfortním ubytování a stravě, ale především na využívání služeb wellnessu Spa by L'Occitane, tedy spa od francouzské společnosti známé využitím provensálských bylin. Wellnessu nádherná stavba zámku dokonale svědčí. Můžete zde relaxovat v několika bazénech, různých saunách, jedinečném herbáriu nebo si dopřát luxusní masáže (čokoládovou, thajskou, olejovou), peelingy i kosmetickou péči nebo si zacvičit ve fitness centru. Maximálního komfortu pak dosáhnete využitím

regeneračních procedur se strojovou technologií Biosynchron a také odpočinkem v krásném zámeckém parku. Tady je letní rozmazlování hračka!

Art & Design Hotel Miura

Čeladná 887, 739 12 Čeladná, Česká republika

Architektonická lahůdka v Čeladné je úplným opakem Chateau Herálec. Ale jen na první pohled. Luxusem se s ním může rovnávat. Art & Design Hotel Miura je stavba z dílny LABOR13, která evokuje kosmickou loď, již obývá rodinka Krychloidů od Davida Černého. V unikátním hotelu, otevřeném roku 2011, najdete nebývalý luxus, a to včetně děl světových i českých umělců, jako jsou Andy Warhol, Henry Moore nebo Petr Pastrňák. Hotel v srdci Beskyd se nachází přímo v areálu golfového hřiště Čeladná a nabízí ubytování ve více než 35 pokojích kategorie Deluxe, ve 4 Junior Suitech a jednom „Miura“ Suitu. Pohledem z oken pokojů zaplesá srdce milovníků golfu i milovníků přírody. Všechny totiž mají výhled na golfové hřiště a Beskydské vrchy. Unikátním místem je v hotelu

rozsáhlé wellness s hydromasážním bazénem, levitační vanou Sanotherm, navozující stav beztlíže pro maximální relaxaci, a unikátní sněhovou komorou, kde se tvoří sníh. V saunové zóně můžete využít bylinkovou nebo solnou lázeň, páru sanarium, ledový déšť, finskou saunu nebo otužování poléváním vědrem. Ve vodní zóně je k mání venkovní vyhřívaný bazén, vnitřní relaxační bazén s hydromasážní vanou, komfortní vyhřívaná lůžka, Kneippův chodník a velkorysá terasa s výhledem do přírody. Z masáží je v nabídce sportovní, klasická a masáž s baňkami nebo thajská masáž a komfortní královská masáž. Využít lze i privátní Spa s relaxačním bazénem s hydromasážní, finskou saunou, sprchou, privátním minibarem a s iPod dokovací stanicí.

Savoy Westend Hotel Karlovy Vary

Petra Velikého 16, 360 01 Karlovy Vary, Česká republika
Hotel s pěti hvězdičkami v centru lázeňských Karlových Varů oplývá nejen luxusním ubytováním ve více než stovce komfortních pokojů v kategoriích Compact, Standart, Deluxe,

Comfort a Superior, ale i luxusními a nadstandardními wellness službami. V hotelu totiž najdete diagnostickou a léčebnou kliniku, hodnocenou jako tu nej za rok 2022 v Česku. Toto „nejlepší inovativní lázeňské léčebné centrum v roce 2022“ nabízí komplexní screening a diagnostiku řady nemocí. Klinika hotelu je tak jediným akreditovaným lázeňským pracovištěm Ministerstva zdravotnictví České republiky v Karlových Varech. Díky klinice a diagnostice je i wellness specifické a zacílené na léčebné programy pro léčbu především civilizačních onemocnění. Využít lze léčebné programy pro imunitu, pro snížení hmotnosti, pro diabetiky, proti celulitidě, po covidu, programy zdravý muž, zdravá žena a zdravé plíce. Mimoto je k mání velkorysý bazén, četné masáže, jacuzzi vířivka, finská a parní sauna, solná jeskyně, Kneippova koupel nohou a komfortní fitness centrum. Tak vzhůru do Karlových Varů!
Mosaic House Design Hotel

Využít lze
léčebné
programy
pro imunitu,
pro snížení
hmotnosti,
pro diabetiky,
proti celulitidě,
po covidu,
programy
zdravý muž,
zdravá žena
a zdravé plíce.

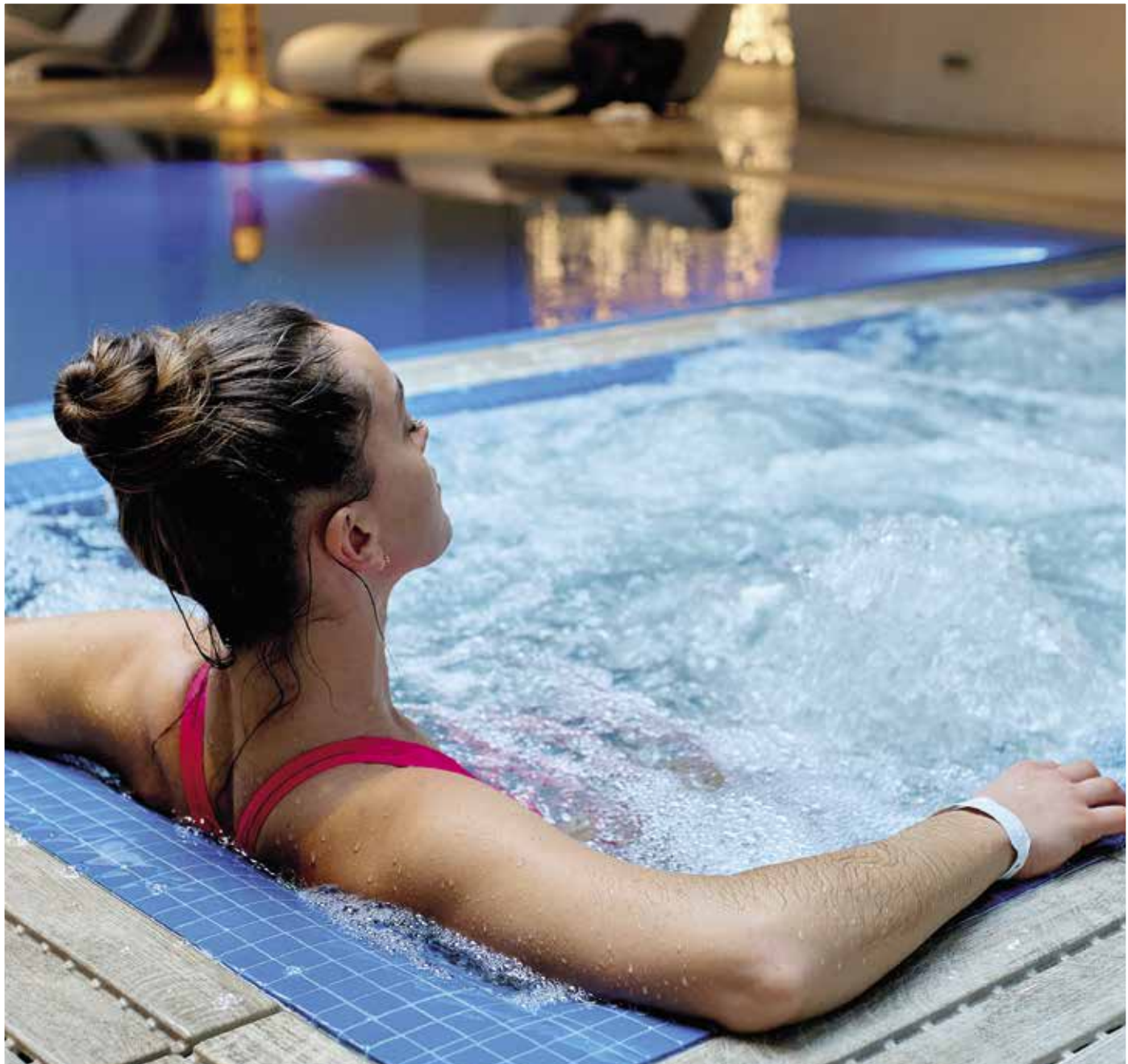
Chateau Mcery

Mcery 61, 289 36 Mcery, Česká republika

Malý zámecký wellness hotel patří ve Středních Čechách k jedničce. Jeho unikátnost je nejen v posazení do Svatojiřského lesa a spojení historické budovy s moderními službami, ale především v luxusním propojení hotelu a wellness centra s upřednostněným přírodní aromaterapie. Ta se vine jako saténová exkluzivní stužka celým spa a většinou wellness procedur. Kromě

úžasného lázeňského wellness s mnoha překvapivými prvky si zde můžete pořídit i jedinečnou kosmetiku. Vše je rámováno do luxusních zámeckých prostor a nádherné, rozsáhlé zámecké zahrady, jež přímo láká k projíždkám v kočáře taženém koňmi, k procházkám poblíž pasoucí se zvěře, ale i k návštěvě hvězdářské observatoře. To vše vám zde areál nabízí. V Chateau Mcery nejen v létě najdete komfort v nádherných apartmánech a pokojích, ale především jedinečný klid, přírodu všude okolo a k tomu přírodní pečování.





Odborů 278/4, 120 00 Praha 2, Česká republika

Mosaic House Design Hotel je pražský hotel s puncem šetrnosti k životnímu prostředí, což se nevyklučuje s luxusním wellness. Stylové interiéry si můžete vychutnat v jednom z více než 90 pokojů nebo jednom ze dvou luxusních penthousů skýtajících pohled na Prahu ze střešní terasy. Privátní wellness centrum vás osloví moderními saunami, bazénem, komfortní relaxační zónou s lehátky a soukromým venkovním prostorem plným zeleně. Jedinečností

hotelu je neutrální bilance CO₂, také ve využívání tzv. šedé vody, když jednou použitou vodu ze sprchy a umyvadla ekologicky vyčistí a opět používají ke splachování toalet. Navíc teplo z odpadní vody zde využívají k výrobě energie a kompostováním získávají vlastní zeminu k péči o privátní venkovní prostory. A zelené prostory nenajdete jen venku, ale i na terasách pokojů nebo na střeše budovy, kde jsou instalována a udržována i pítka pro ptactvo. Zkrátka malý zelený ráj v Praze s cool wellness centrem.

Kam ještě v létě za luxusním wellness? Popisovat všechna česká luxusní wellness a spa hotely, kam můžete v létě ještě vyrazit, by bylo na dlouho. Za zmínku stojí také Wellness & spa hotel Augustiniánský dům v Luhačovicích, Aparthotel Svatý Vavřinec v Peci pod Sněžkou, hotel Nautilus v Táboře nebo hotel Vitality ve Vendryni. Ze samostatných wellness (bez ubytování) pak určitě zkuste Wellness Infinit Maximus v Brně, Theresian Spa v Olomouci, Ecsotica Spa v Praze nebo wellness v Centrum Babylon v Liberci.



Grandhotel Nabokov Spa & Wellness by hotelis



NAČERPEJTE ENERGII V PŘÍJEMNÉM PROSTŘEDÍ HOTELU NABOKOV V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH

- Moderně zařízené pokoje v italském stylu
- Luxusní wellness s bazénem
- Sauna a solná jeskyně
- Pestrá nabídka léčebných procedur
- Léčebný pramen Josef přímo v hotelu
- Pár kroků od Zpívající fontány
- Vynikající kuchyně
- Thajské masáže



📍 Ibsenova 183/3 | 353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 353 108 000

🌐 www.hotelnabokov.cz

MEMBER OF

hotelis
SPA & WELLNESS HOTELS

www.hotelis.cz

Závislost? Zmáčkněte restart.

Když bojujete se závislostí, může být hodně těžké udělat změnu ve svém obvyklém prostředí a nesklouznout do starých kolejí. Nejlepším způsobem, jak udělat kompletní restart, je pobyt na naší klinice **NEO Centrum** v profesionální a diskrétní péči našich terapeutů.

Začněte nový život – ozvěte se nám!

NEO Centrum
Klinika pro léčbu závislostí

neocentrum.cz | recepce@neocentrum.cz | +420 770 143 385



Neléčíme jen hvězdy, ale každého, kdo stojí o důstojnou pomoc šitou na míru

TEXT: HANA TIETZE | FOTO: ARCHIV NEO CENTRUM



Libor Votruba

zakladatel sítě terapeutických klinik NEO Centrum v Praze

Libor Votruba, majitel společnosti Taiko, která již několik let pořádá světově uznávané Vánoční trhy v Praze začal pracovní nasazení a tlak na výkon, kompenzovat před jedenácti lety alkoholem a drogami. Jeho náročný životní styl si začal vybírat svou daň v podobě hned několika závislostí. Těsně před konečným duševním a fyzickým vyčerpáním si uvědomil, že se z toho už sám nedostane. V České republice ale v té době nenašel kliniku, která by splňovala jeho potřeby a požadavky na léčbu. Teprve až na klinice v JAR našel léčebný proces k uzdravení, během něhož se rozhodl, že něco podobného chce nabídnout ve střední Evropě, ve své domovské Praze. Založil proto NEO Centrum s důrazem na individuální péči, soukromí, kvalitní služby a odbornost terapeutů. Dnes má dvě pobytové a jednu ambulantní kliniku.

neo
centrum

Co bylo pro Vás stěžejní, když jste NEO Centrum zakládali?

Především nabídnout kvalitní odbornou péči v bezpečném prostředí s respektem a soucitem k lidem. Podařilo se najít krásné, klidné budovy dýchající historií, kde najdou naši klienti dostatečný klid a anonymitu v malé skupině lidí. Provádíme je těžkou cestou a chceme, aby od nás odešli ve stavu, kdy sami zvládnou zachránit svoje životy a mezilidské vztahy.

Zmiňujete kvalitní terapeutů. Jak složité bylo najít právě ideální tým?

Není to jednoduché, ale podařilo se nám vytvořit tým lidí, kteří mají neustále chuť se vzdělávat a jejich práce je baví. Jsme dnes proto schopni nabídnout skvělé terapeutů, psychology, psychiatry a adiktology, kteří jsou připraveni každému pomoci v jeho cestě k uzdravení. Fungují skvěle i jako tým.

Odborníků je málo, čeká se v NEO Centru na pomoc dlouho?

I já sám vím, že když se člověk rozhodne se svojí závislostí či psychickým problémem něco dělat, je potřeba, aby neměl čas příliš přemýšlet, nebo ho někdo neovlivnil z venku. Výhodou NEO Center je proto rychlá a cílená pomoc bez dlouhých čekání na termín nástupu na léčbu. Závislému chvíli trvá, než si sám připustí, že pomoc potřebuje, pokud už do tohoto bodu dojde a vyhledá pomoc, je to skvělé a je potřeba z toho těžit pro další léčbu.

Jak se na vás lidé dívají, když zjistí, že jste léčbou prošel?

Většinou se třeba na lidi závislé na alkoholu veřejnost dívá tak, že si za to můžou sami, ale člověk, který je závislý na čemkoli je nemocný a potřebuje pomoc, soucit, nikoli trest. Člověk není odpovědný za svoji závislost, ale je zodpovědný za to, zda svoji nemoc řeší. Je pravda, že v Česku se lidé začínají dívat na lidi jako na závislé, až když to začínají řešit. Ale to už je vlastně skvělý krok. Při hledání sebe sama jsem se také vydal do Thajska, kde jsem se začal cvičit meditaci Vipassana. Tzv. meditace vzhledu je dnes také součástí našich léčebných programů v Neo Centru.

Jste první Čech, který získal z rukou thajské princezny významné thajské vyznamenání

za zásluhy v oblasti šíření a podpory právě meditace Vipassana. Jak ho vnímáte?

Ocenění si velmi vážím také proto, že mám příležitost dělat něco dobrého pro druhé. Já jsem si díky dlouholeté praxi našel k meditaci 100 % důvěru a vím, že může lidi zbavovat vnitřního trápení a nacházet svobodu. Ukáže to lepší v sobě a vůči okolí a navede každého, jak začínat s důležitými hodnotami právě u sebe.

Na jak dlouho doporučujete využít služby vašich pobytových klinik?

Program doporučujeme samozřejmě individuálně, nicméně vždy je to tak na čtyři nebo šest týdnů. Máme také tzv. posilovací pobyty pro klienty, kteří u nás třeba už byli, ty trvají dva týdny. Kapacita jednoho domu je maximálně jedenáct lidí. To splňuje naši vizi o anonymitě, klidu a soukromí.

„NEO Centrum nabízí střízlivý filmový zážitek – diskrétní, anonymní a profesionální péči 21. století.“

Pracujete s klienty individuálně?

Naši terapeuti pracují individuálně i ve skupinových terapiích. K dispozici je i psychiatr a internista. Hlavními pilíři jsou psycho-terapie, psychiatrie meditace Vipassana a dvanáctikrokový program, který tu probíhá.

A jak pokračují lidé po této léčbě, dochází k vám do ambulantní kliniky?

Klienty učíme, aby byli schopní projít si i bolestivými situacemi, které život přináší, bez toho, aby se museli opíjet nebo brát drogy. Naše ambulantní klinika je jim samozřejmě k dispozici v rámci doléčování. Nejen z osobní zkušenosti každému doporučujeme docházet na setkání anonymních alkoholiků a narkomanů. Každý úspěch a šťastný a zdravý pacient nás naplňuje silou do další práce.



LETNÍ RELAX

OBDOBÍ, KDY MŮŽEME TRÁVIT VOLNÉ CHVÍLE NA TERASE ČI U BAZÉNU, JE V PLNÉM PROUDU. NENÍ POTŘEBA NIKAM JEZDIT – VŠECHNO, PO ČEM TOUŽÍME, MÁME NYNÍ NA DOSAH RUKY. A PROTOŽE TEPLÉ POČASÍ ZÁROVEŇ VYBÍZÍ K VEČERNÍMU POSEZENÍ NA ZAHRADĚ, POZVĚTE PÁR PŘÁTEL A UŽIJTE SI TŘEBA SPOLEČNÉ GRILOVÁNÍ.





vlijte džus a čerstvě vymačkanou citronovou šťávu a přisypte cukr. Rozmixujte, hotovou směs přendejte do misky a nechte pár hodin mrazit. Pak rozmixujte na hrubou tříšť, rozdělte do sklenic a ozdobte lístečky máty.

Koktejl mint vibe

Připravte si koktejl, který budete mít hotový během pár minut a díky absenci alkoholu ho můžete nabídnout i těhotným nebo řidičům. Na čtyři porce je potřeba 300 ml nápoje Sweppes citrus mix, 300 ml nápoje Sweppes tonic a snítka máty. Nejprve si ve sklenicích rozdrťte lístky máty, vhodte pár kostek ledu a rovným dílem nalijte oba nápoje. Na ozdobu a pro přidání příjemné ovocné chuti můžete vhodit i trochu rozmačkaných borůvek.

OSVĚŽUJÍCÍ NEALKO DRINKY

Okurková limonáda

Na tenhle drink si připravte dvě salátové okurky a dva citrony (ideálně v bio kvalitě), šest snítek meduňky, čtyři lžíce javorového sirupu a špetku mořské soli. Nejprve si nakrájejte okurky na tenká kolečka, dejte je do džbánu a zalijte dvěma litry vody. Poté přidejte omyté citrony nakrájené na kolečka, čtyři snítka meduňky a špetku soli. Nechte alespoň hodinu chladit v lednici. Na závěr už stačí rozdělit okurky a citrony do sklenic, zalít hotovým výluhem, ochutit citronovou šťávou a javorovým sirupem a ozdobit zbylými lístky meduňky.

Melounovo-mangová granita

Na 6–8 porcí budete potřebovat jeden cukrový meloun, jedno vyžralé mango, 100 ml mangového džusu, šťávu z jednoho citronu, dvě lžíce třtinového cukru a pár stonků čerstvé máty. Meloun rozkrojíte, zbavte zrníček a vydlabanou dužinu poté vhodte do mixéru. Přidejte oloupané, na kostky pokrájené mango,

NEJLEPŠÍ KOKTEJLY: TOP DRINKY S RUMEM

V žebříčkách nejoblíbenějších koktejlů se míchané nápoje s rumem tradičně umísťují na předních pozicích. Není divu. Rum totiž patří k nejzajímavějším destilátům. Podle toho, jakým způsobem se vyrábí a v jakých sudech zraje, může mít nekonvenčně podob. Světlé rumy mají zpravidla méně výraznou chuť a jemně podkreslí další ingredience, tmavší rumy naopak dodají koktejlům hloubku a zajímavost. Když přijde na to, s čím míchat rum, možností je spousta. Stačí zalovit v našem receptáři a vybrat. Ale jaký rum použít? Nebojte se experimentovat a připravovat míchané nápoje z rumu, který si běžně vychutnáváte samotný. Je

RUMAKO

WORLD OF EXCLUSIVE SPIRITS



Prostě poctivá KUBA

5 TOP koktejlů z rumu

Rumových koktejlů existuje bezpočet. Pětka top rumových koktejlů ale bude ve většině barů vypadat zhruba takhle (ne, nezdá se vám to, nejlepší koktejly z rumu pocházejí téměř výhradně z Kuby).

Název	Ingredience	Původ
Piña Colada	Rum, ananasový džus, kokosový krém	Kuba nebo Portoriko
Daiquiri	Rum, citronová šťáva, cukrový sirup	Kuba
Cuba Libre	Rum, Coca Cola, limetka	Kuba
Mojito	Rum, máta, limetka, třtinový cukr	Kuba
Mai Tai	Rum, Curacao, mandlový sirup, limetka	USA

třeba bojovat proti rozšířenému omylu, že do koktejlů můžete lít destiláty horší kvality, protože se to ztratí. Nejlepší koktejl s rumem je totiž vždycky ten, který si vyladíte přesně podle chuti.

Citrus Grappino

Od tohoto lehkého nápoje můžete kromě příjemného osvěžení čekat i zajímavou chuť s nádechem hroznů. Na čtyři drinky si kromě 200 ml Fernetu Stock Citrus připravte 500 ml domácí hroznové limonády a na ozdobu pak kuličky hroznového vína a půlku citronu. Nejprve se vrhněte na hroznovou limonádu – 300g bezpečného hroznového vína omyjte, odšťavněte a smíchejte s 300 ml sody. Poté už jen stačí naplnit džbán ledem, nalít do něj limonádu spolu s Fernetem a přidat pár kuliček hroznového vína a plátky citronu.

Melounové mojito

Pokud se vám klasické mojito již okoukalo, zkuste tuto netradiční variantu. Na jeden drink budete potřebovat sedm kostek bezpečného melounu Bouquer, 40 ml světlého rumu, sodu na dolítí, limetku, 10 lístečků máty a tři lžičky třtinového cukru. Do sklenice vhodte kousek limetky, čerstvou mátu a cukr a rozmačkejte. Poté přidejte rozmixovaný melou a po okraj dosypte drceným ledem. Přilijte rum, ozdobte snítkou máty a můžete podávat.

JAK VYBRAT LETNÍ VÍNO

Samozřejmě záleží na konkrétní příležitosti. Obecně se ale dá říct, že byste

na léto měli volit lehká, svěží vína s nižším obsahem alkoholu a příjemnou kyselinkou, která vám v parném počasí zajistí dokonalé osvěžení. Důležité je ale myslet i na párování s pokrmy a současně brát ohled na to, zda vaši blízcí preferují vína bílá, růžová, nebo červená.

Svěží bílá vína

Krásně vychlazené šumivé víno v podání Prosecca nebo Frizzante se hodí pro jakoukoliv příležitost a u slavnostnějších příležitostí pak nesmí chybět klasika v podání pravého šampaňského. Osvědčenou klasikou je ale i Sauvignon Blanc

– hodí se především k čerstvým sýrům. Příjemně lehké a minerální je dále Pinot Grigio, které párujeme zejména s těstovinami nebo grilovanými rybami se zeleninovou přílohou.

Sklenku rosé, prosím

Orosená lahev rosé je tak trochu symbolem léta. Růžová vína z moravských vinic i zemí celého světa jsou čistá, svěží a lehká, takže se hodí pro jakoukoliv denní dobu. Kombinují v sobě ovocnou plnost červeného vína se svěžestí toho bílého a můžete je nalévat do skleniček hned po vytažení z lednice. Před tím, než je naservírujete svým hostům, ale ještě chvíli počkejte – během cca. 10 minut se dostanou na optimálních 10–12 °C.

NEZAPOMEŇTE NA SEKT

Na výrobu sektu se využívá takzvaná Charmatová metoda. Tato metoda je založena na tom, že vinař zprvu vyrobí základní tiché víno, do kterého se přidává tirážní likér. Takto vytvořená směs zapříčiní druhotnou fermentaci. Tato druhotná fermentace pak probíhá





Ochutnej ledové umění

ČTYŘI KOSTKY LEDU,
JEDNA VĚTŠÍ VINNÁ SKLENICE
A MUCHA SEKT ICE.

TAK CHUTNÁ
LEDOVÉ UMĚNÍ.

WWW.MUCHASEKT.CZ



MUCHA SEKT

ICE

ROSÉ

MUCHA SEKT



Malinový dresink

Grilovaný halloumi chutná báječně s opečeným chlebem a lehkým salátem z baby špenátu, polníčku a římského salátu. Zkuste si k němu ale připravit i tento malinový dresing. Uvidíte, že nebudete litovat. Na čtyři porce si připravte 100 g malin (čerstvých či mražených), šťávu ze dvou citronů, 100 ml olivového oleje, sůl a pepř. Maliny rozšťouchejte a přidejte k nim citronovou šťávu. Pečlivě promíchejte, přilijte olivový olej a dochuťte solí a pepřem.

v uzavřených nerezových tancích. Uzavření je zde velice důležité. Díky němu se vzniklý oxid uhličitý koncentruje do vína a způsobí tak požadované perlení. Po skončení procesu druhotné fermentace se víno stáčí do sketových lahví

Sekty se dělí podle obsahu cukru:

- Brut nature – Obsahuje méně než 3 g cukru na litr
- Extra brut – Cukru může být do 6 g/l
- Brut – Obsah cukru je nižší než 15 g/l
- Extra dry - Obsah cukru se pohybuje mezi 12 a 20 g/l
- Sec – Obsah cukru se pohybuje mezi 17 a 35 g/l
- Demi sec – Obsah cukru se pohybuje mezi 33 a 50 g/l
- Doux - Množství cukru je vyšší než 50g/l
- Sekt si v létě dáme rádi vychlazený s čerstvou jahodou, nebi jako součást letních míchaných drinků

SEZÓNA GRILOVÁNÍ JE TADY

Zkuste grilovaný sýr

Člověk nemusí být nutně vegetarián, aby místo po štavnatém steaku s radostí sáhnul po grilovaném sýru. Právě tepelná úprava mu dodá šmrnc, ale mějte na paměti, že ne každý je

na grilování vhodný. Volte sýry s plísni na povrchu, jako je hermelín či camembert, kozí sýry s „kůrkou“, slovenský oštiepok nebo oblíbený řecký halloumi. Zatímco plísňové sýry je ideální grilovat v alobalu, halloumi či oštiepok můžete umístit přímo na rošt nebo grilovací tácek.

Čím hotový sýr doplnit

Grilovaný sýr se skvěle hodí k salátku a křupavé bagetce a doplnit ho můžete o různé omáčky nebo čatní. Velmi oblíbené jsou ostřejší chilli marinády, ale i voňavé sýry plné bylinek a zejména ke kozím sýrům chutná fantasticky grilované ovoce či brusinková marmeláda. Pokud vám navíc večer po grilování pár kousků sýra zbude, nemusíte je hned vyhazovat – uložte je v lednici a přidejte si je do snídaňového toastu či na omeletu.

KOŘENÍ, MARINÁDY A DRESINKY

Pikantní marináda

Vyzkoušejte tuto jednoduchou marinádu, která skvěle doplní zejména hermelín. Na jednu porci budete potřebovat dvě polévkové lžíce sójové omáčky, dva prolisované stroužky česneku a trochu chilli omáčky. Pečlivě promíchejte

v misce a poté přidejte kávovou lžičku promnutého oregana. Následně touto marinádou potřete připravený hermelín, nechte cca dvacet minut marinovat a po zabalení do alobalu můžete ugrilovat.

Domácí BBQ koření

Připravte si vlastní grilovací koření, které můžete používat nejen na sýry, ale i na různé druhy mas. Budete potřebovat čtvrt hrnku třtinového cukru, čtvrt hrnku sladké mleté papriky, tři lžíce čerstvě namletého pepře, lžíci uzené soli, dvě lžičky sušeného česneku a případně i lžičku chilli. Všechno suroviny pečlivě smíchejte a směs uzavřete do skleniček. Skladujte v suchu.

ZDRAVÉ MARINÁDY

Pokud chcete udělat něco pro své zdraví, vychutnejte si majonézy a dresinky plné zdravých tuků a dalších prvotřídních ingrediencí, které nezatíží vaše zažívání. K dokonalosti dotažené receptury povýší každou grilovačku, oslavu, ale i běžnou všední večeři nebo oběd na gurmánský zážitek. Už jste ochutnali unikátní avokádové nebo olivové majonézy? Na trhu jsou v mnoha příchutích, ať již třeba klasické česnekové, nebo citronové či s řeckými bylinkami.



P31

Aperitivo Green

1 L 11 %

Inovativní, svěží, s nízkým obsahem alkoholu, vyráběný z více než 20 bylin a esencí, především heřmánku, skořice, pomerančů, pelyňku, zázvoru a rebarbory.

Více
informací
na webu
P31.cz

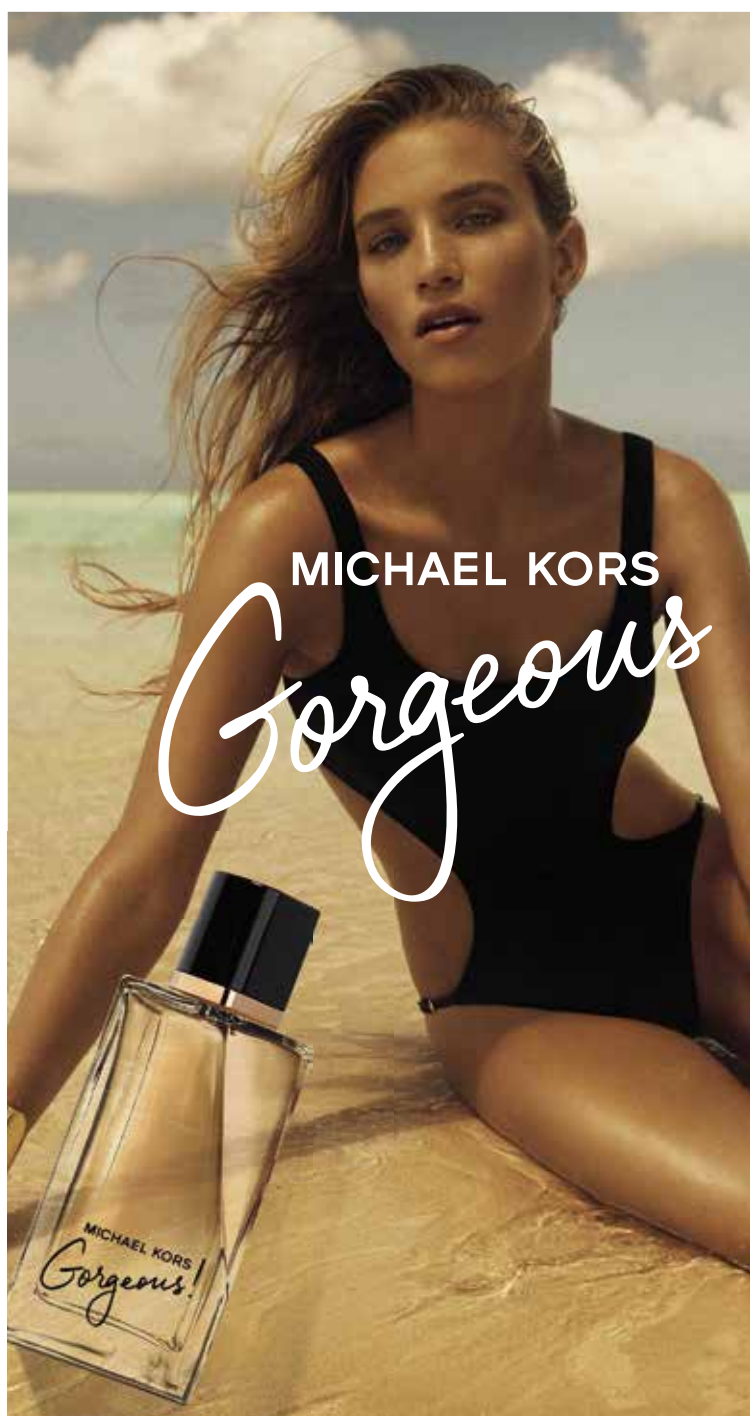


Spritz nebo Green Spritz?



Oficiální distribuce produktů v ČR:
Zanzibar s.r.o. | sirupy-koktejly.cz

Luxusní dárky



MICHAEL KORS

Gorgeous

DERMANEOXIN – NOVINKA

Tvorba kolagenu se s věkem zpomaluje, zralou pleť ohrožuje ztráta elasticity, povadlost a vyšší tvorba vrásek. K běžným vráskám se přidávají také mimické a mění se reliéf pokožky. To všechno jsou důsledky úbytku kolagenu a síťujících látek, které tvoří pevné struktury pokožky. Zpomaluje se také činnost mazových žláz, pokožka je sušší a tvoří se drobné vrásky, především v oblasti tváří a kolem očí. Znamky stárnutí umějí částečně zpomalit vhodné kosmetické přípravky, zaměřené na omlazení pokožky. Patří k nim i novinka **sérum a krém DermaNEOXIN s intenzivními účinky.**

DermaNEOXIN zpevňuje pleť a vyhlazuje vrásky

Nové sérum a krém DermaNEOXIN dokáže nahradit invazivní zákroky, přitom se srovnatelným výsledkem. Jejich výhodou je schopnost transferu účinných látek hluboko do pokožky přirozenou cestou. Tím je podpořen intenzivní účinek, aniž by v pokožce docházelo k nežádoucím změnám.

Dermokosmetické sérum DermaNEOXIN obsahuje vysokou koncentraci protivráskových peptidů s přímým účinkem na běžné i hlubší mimické vrásky. Vtírá se přímo do vrásek, které vyplňuje a dokáže tak vyhladit reliéf zralé pleti. Účinné látky, především Argireline – svými účinky velmi podobný botulotoxinu a zacyklované peptidy, umožňují intenzivní rejuvenaci pleti 55+, která již není schopná samovolné obnovy.

Sérum se doporučuje kombinovat s denním BB krémem stejného složení. **DermaNEOXIN BB krém** pleť krásně vyhladí, sjednotí a celkově zkrášlí. Je důležitým krytím a ochranou pleti po celý den.

Sérum i krém DermaNEOXIN jsou ideálními přípravky pro intenzivní protivráskovou kúru, kterou postačí aplikovat 2x za rok. Sérum se prodává ve 2 formách v závislosti na koncentraci účinných látek – slabší 18 nebo silnější 30 procentní

NOVIKY sérum i krém DermaNEOXIN seženete v kosmetických studiích nebo v e-shopu značky SynCare. Ve studiích vám kosmetičky navíc poradí s jeho aplikací nebo můžete využít on-line poradnu syncare.cz



www.syncare.cz

SynCare
stvořeno pro krásu • created for beauty

EROTIC CITY[®]

Vibrátor We-Vibe Jive

We-Vibe Jive je skvělý vibrátor pro ženy, který vám dopřeje trochu vzrušení v každodenní rutině. Užijete si s ním diskrétní potěšení doma i ve společnosti. Ovládání s pomocí mobilní aplikace.



www.eroticcity.cz

DAVID

SPORT HARRACHOV

NOVÁ SPORTOVNÍ KOLEKCE GOLDBERGH



GD
GOLDBERGH

www.davidsport.cz



UŽIJTE SI LÉTO SE ZNAČKOU SPORTALM

SPiME.CZ

Postel z masivu CORTINA



~~24.990 Kč~~
16.990 Kč

Prodejny a e-shop
českého výrobce



6x v ČR

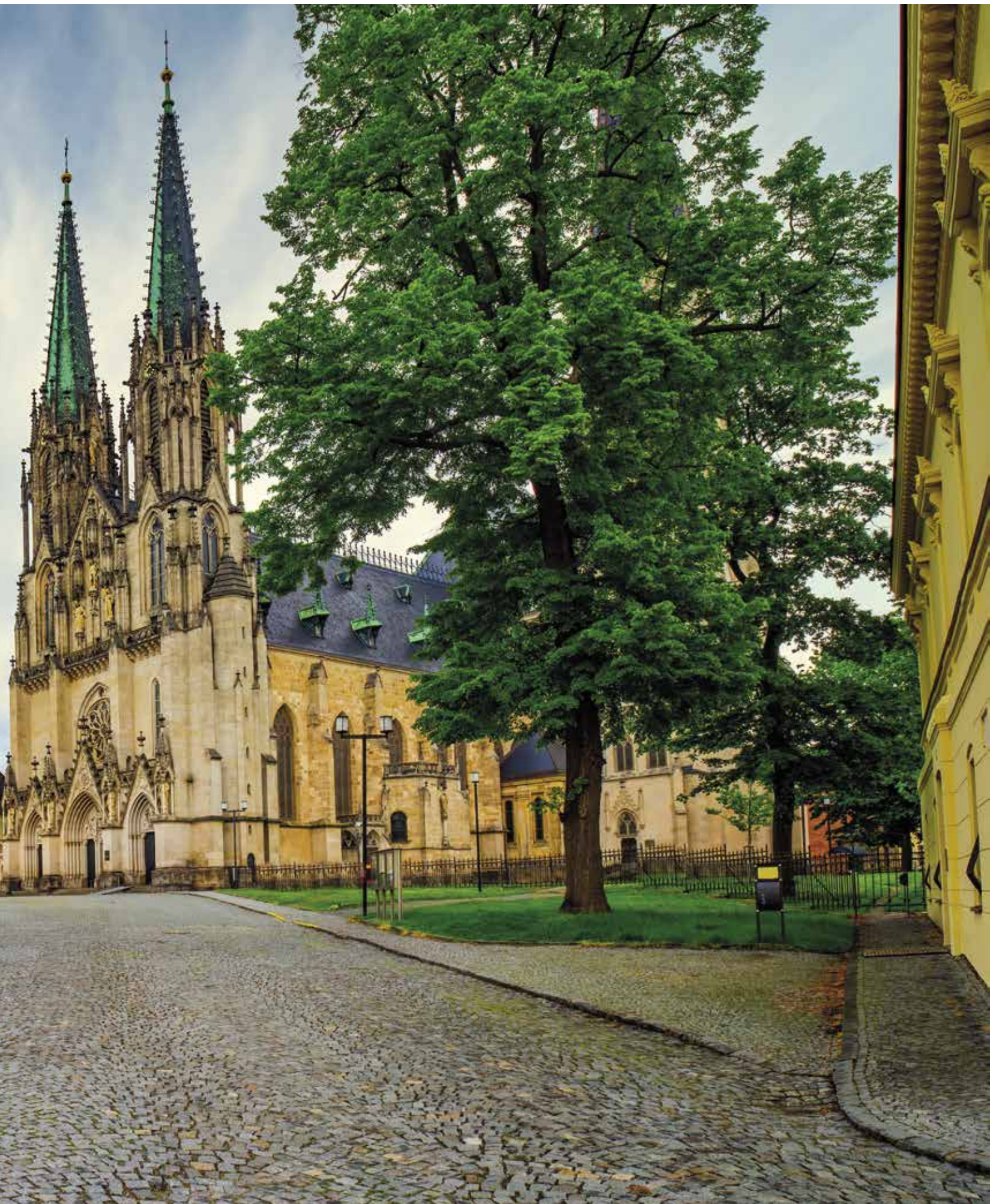


info@spime.cz
383 136 000
www.spime.cz



HEZKY ČESKY: KŘÍŽEM KRÁŽEM ČESKEM ZA VÝLETY DO KRAJŮ

MÁTE RÁDI CESTOVÁNÍ A VÝLETY? TOUŽÍTE POZNÁVAT KRÁSU KRAJE, PŘÍRODU, HISTORII A PAMÁTKY? TOULEJTE SE KŘÍŽEM KRÁŽEM ČESKEM ČASTO PO MÉNĚ ZNÁMÝCH, A PŘESTO (NEBO PRÁVĚ PROTO) KRÁSNÝCH A NEOTŘELÝCH MÍSTECH KRAJŮ.





Vyšehrad je tím pravým místem, kam zamířte.

Česko může být vaše poznávací mapa, která vás nikdy neomrzí. Je nejen srdcem Evropy, ale skýtá v celkem 14 krajích velkou nálož zajímavostí, perliček, krás i neobvyklostí. Vyrazte s námi za poznáním a objevujte Česko!

PRAHA

Víte, že Praha není jen Pražský hrad, Karlův most a Národní muzeum? Je tu toho mimo chronicky známých míst k vidění mnohem více. Můžete Prahu navštívit v rámci malého zoo výletu. Projděte si krásnou pražskou zoologickou zahradu, která patří k páté nejoblíbenější zoo na světě. Pak se vydejte pod hladinu moře na pražské výstaviště do Zoo Mořský svět, kde vás čeká na šest desítek akvárií s více než 360 druhy mořských i sladkovodních ryb a dalších živočichů. A do třetice má Praha v rukávu ještě tak trochu zubatou zoo. Krokodýlí zoo v pražských Holešovicích je jedinečná zoologická zahrada, kterou jen tak někde nenajdete. Bydlí zde desítky krokodýlů a mimoto zde najdete největší druhovou kolekci suchozemských želv v Evropě. Páponia Praha je zase místem, kde na vás čekají křehce krásní motýli z celého světa. A pokud vás zajímají památky, Praha je jejich rájem. Hradiště Vyšehrad

je tím pravým místem, kam zamířte. Je to národní symbol nejstarších českých dějin, jehož středobodem je bazilika sv. Petra a Pavla s monumentální hrobkou Slavín, místem posledního odpočinku nejvýznamnějších představitelů českého politického, kulturního a společenského života. Objevte také krásu rozsáhlých a velmi půvabných vyšehradských zahrad a shlédněte na metropoli z hradeb. Vyšehradský areál je zapsán na seznamu UNESCO, přičemž skrývá i tajuplné poutování spleťtým systémem kasemat. Co víc si přát? Praha nabízí opravdu mnoho možností, zajímavostí a krásných míst.

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Je krajem, který tvoří okolo hlavního města jakýsi pomyslný kruh. Věděli jste však, že je největším krajem Česka s největším počtem obcí? A že ukrývá nejen spoustu různých památek (hradů, zámků, tvrzí) ale i přírodních krás? Mezi ty nekrásnější patří Jindřichova skála, která byla nedávno přidána mezi přírodní památky a nabízí dechberoucí výhledy na hřbety Brd, a narazit zde můžete i na horolezce, kteří tu mají své vyznačené lezecké trasy. Dalším přírodním skvostem kraje jsou Skryjská jezírka, která skýtají neobvyklou procházku téměř pralesní přírodou podél Zbizožského potoka až ke kouzelné skalnaté scénérii s vodopádem. Naplánujte si i výlet do půvabné malé obce Svatý Jan pod Skalou, ležící v údolí u bystrého potoka mezi rozeklanými skalami. Zde vás čeká nejen úžasná Svatojánská skalní naučná stezka s vyhlídkou U Kříže, ale i Svatojánské muzeum a v neposlední řadě barokní kostel Narození sv. Jana Křtitele s jeskyní svatého Ivana a léčivým pramenem svatého Ivana u kostelní zdi. Z památek Středočeského kraje zkuste návštěvu těch méně známých – zámek Březnice a Brandýs nad Labem nebo zámek Veltrusy, Nelahozeves a Kačina. U zámku Liblice se toulejte po stopách Naučné stezky Slatinná louka, kde si na les naladíte svoji mysl a zrelaxujete se v zelené oáze přírody.



PRO VÍCE
INFORMACÍ
SCANUJ

MANIFEST ZRALOSTI A INTENZIVNÍ CHUTI

3 NEJDRAŽŠÍ BYLINY SVĚTA



ŠAFRÁN



KARDAMOM



VANILKA



JIHOČESKÝ KRAJ

Jižní Čechy jsou krásnou možností, jak spojit přírodu s památkami. Přírody je zde mnoho, přičemž z velké části je zastoupena Národním parkem Šumava, a památek je zde tolik, že nebudete vědět kam dřív. Zkuste naše tipy na méně známá a krásná místa Jihočeska. Takový Boubín nabízí hned tři výlety v jednom – vrch, rozhlednu a prales. Vyšlápněte si v Boubínské pahorkatině na vrch Boubín s výškou 1362 m n. m., kde vás čeká krásná dřevěná rozhledna s úžasnými výhledy na hřbety hor a krajinu. Pak se vydejte k Boubínskému pralesu, největšímu původnímu lesu střední Evropy, v němž najdete stromy starší i více než 400 let. Projděte se okolo Boubínského jezírka, kterému se říká také jezírko U pralesa. Leží na Kaplickém potoce, na jižním svahu vrchu Boubín v nadmořské výšce 925 m. Z méně známých památek stojí za návštěvu královský hrad Landštejn v srdci České Kanady nebo půvabný hrad Zvíkov, jehož hradby nabízí krásný pohled na skály a soutok Otavy s Vltavou. Krásný výhled na Táborsko se vám nabídne z pozůstatků hradu Choustník a jeho palácová věže. V CHKO Třeboňsko se vydejte po naučných stezkách, které vás provedou krásnou krajinou plnou rybníků, přírodních a historických zajímavostí. A i pro fandky vojenské historie Jihočeský kraj něco má. Především je to pevnostní areál Slavonice s „řopíky“

v srdci České Kanady. A pradávným hu-sitským obdobím našich dějin je nasáklé celé jihočeské město Tábor.

ZAPOMENOUT SAMOZŘEJMĚ NESMÍME NA LIPENSKO

Lipno je především krásná přehrada, která láká ke koupání nebo dovádění na lodičkách. Určitě si ale nechte prostor i pro lipenské výletování. Vyplatí se zde strávit minimálně prodloužený víkend. Za jediný den totiž zdaleka nepoznáte vše, co si pro vás tato oblast připravila.

- Stezka korunami stromů
Vůbec nejstarší stezka svého druhu u nás se stala zdejší dominantou. Díky poloze 900 m. n. m. se vám nabídnou unikátní výhledy nejen na lipenské jezero, ale i na celou okolní šumavskou krajinu. Když budete mít štěstí na pěkné počasí, zahlédnete i rakouské Alpy. Na konci 675 m dlouhé stezky můžete vystoupat na 40m vysokou vyhlídkovou věž a dolů se vrhnout samospádem na 52 m dlouhém tobogánu. Otevřeno mají v dubnu a v květnu od 10 do 18 h a od června do září potom od 9.30 do 19h.

- Království lesa
V těsné blízkosti stezky pak najdete také rodinný zážitkový park, který své brány otevře v květnu. Nabízí desítky herních prvků, provazové lávky, prolézačky, obří trampolíny a mnoho dalšího. Navíc se tady děti i poučí. Součástí jsou totiž také naučné prvky, které například přibližují

Nezapomeňte navštívit zámek Veltrusy.

život lesních zvířat. V květnu se sem můžete vypravit denně mezi 10. a 18.h, v červnu a o prázdninách potom od 9.30 do 19h.

- Molo

Víte, že Lipno se těší jedním zajímavým unikátem? Je to nejdelší jezerní molo ve střední Evropě. Najdete ho jen kousek od přístavu Marina Lipno v Lipně nad Vltavou. Je dlouhé 150m, na jeho konci se můžete usadit do restaurace a při hodování se kochat nádherným výhledem na hladinu jezera. A pokud chcete zažít skutečnou romantiku, můžete se tady i ubytovat.

PLZEŇSKÝ KRAJ

Již proto, že západočeskou Plzní protékají řeky Úhlava, Úslava, Radbuza a Mže, předurčuje to celé Plzeňsko jako místo plné zeleně a přírody. Mnoho zřícenin hradů je zde obklopeno svěží zelení a ukryto v lesích. Za výšlap stojí pozůstatky hradu Prácheň s hradištěm v přírodní rezervaci Prácheň nedaleko Horažďovic na Klatovsku. Ruiny Starého Herštejna, nacházející se na strmém kopci uprostřed hvozdů Českého lesa na Domažlicku, vám ukáží tak trochu jiný pohled na krajinu. A malý šlechtický hrad Vlčtejn na skalnatém ostrohu u Blovic ukazuje, že hrad mohl být jak obytnou, tak i obrannou stavbou zároveň. Do Bezručic se vydejte na renesanční zámek, který byl kdysi hradem. Mají zde v expozici jedinečný skleněný betlém. Vyrazte tam po kolejích vlakem, přes renovovaný Pňovanský most, který vede nad přehradou Hracholusky tratí z Pňovan do Bezručic. Most je zajímavou a impozantní technickou památkou. A pokud se rádi bojíte, neměli byste minout jedinečný kostel svatého Jiří v Lukové. Jeho 32 tajemných sádrových duchů bere

dech. Máte-li rádi pohádky, zajedte se podívat na peklo z pohádky Z pekla štěstí, které bylo vytvořeno v kulisách zříceniny poutního kostela svatého Jiří v lesích u Kočova na Tachovsku. A za vidění stojí i zbytky poutního kostela svatého Apoleny kousek od Přimdy, který stojí na místě léčivého pramene a pečovali o něj kdysi dva poustevníci.

KARLOVARSKÝ KRAJ

Věděli jste, že Karlovarský kraj je naším nejmenším krajem? A přesto skýtá velkou přehršel možností, kam vyrazit. Když opomeneme tak chronicky známá místa jako Mariánské a Františkovy lázně, Karlovy Vary, Jáchymov a Cheb, stále je zde mnoho méně známých a krásných míst. Objevte v CHKO Slavkovský les smírčí kříž u Vildenavy, jehož hledání vám nabídne nerušenou a neotřelou procházku krásnou přírodou. A víte, že u nás existuje na čtyři tisíce takových křížů v lůně přírody? A že je mapuje Společnost pro výzkum kamenných křížů? Takové vytesání a vztyčení kříže bylo kdysi jakousi symbolickou žádostí provinilce o usmíření. A kousek dál u Vildenavy se nachází další méně známé, ale o to úchvatnější místo. Dřevěný křížek na Jeskynní vyhlídce poeticky zvýrazňuje půvabné a nerušené panorama údolí řeky Ohře, která je obklopena divokou přírodou Slavkovského lesa. Nádhera. Projít se zde můžete i po naučné stezce

Mnichovské hadce, vedoucí především rostlinnými krásami zdejší přírody. Klasičtí zámek Staré Sedlo ve stejnojmenné obci v okrese Sokolov jistě zaujme milovník historie. Stejně jako zámek Chyš, který je de facto hradem přestavěným na zámek s nádhernou zámeckou zahradou. A zřícenina hradu Freudenstein alias Šlikův Hrádek je zajímavé místo kousek do Jáchymova. Jeho zachovalá severní kulatá věž láká k výhledům do kraje. A nakonec objevte České Lurdy, což je přívlastek pro téměř zaniklou a mnoha pověstmi opředenou obec Skoky. Osada bývala významným poutním místem a kostel Panny Marie Skokové (jak se jí říká) stále navštěvují lidé z dalekého okolí. Tato Panna Marie prý měla (a snad stále má) zázračnou moc uzdravení. Odtud také pochází udivené zvolání „panenko Skákává“. Správně by se ale mělo říkat „panenko Skokovská“, protože Panna Marie neposkakuje, ale pochází z osady Skoky.

Karlovy Vary - Za prameny a výlety po okolí

Karlovy Vary jsou našimi nejznámějšími lázněmi, které nabízí kromě blahodárných účinků zdejších minerálních pramenů také spoustu tipů na zajímavé výlety. I když se ve městě samotném nudit určitě nebudete, ale byla by škoda nepodívat se i po okolí. Karlovy Vary mají světový unikát

v počtu léčivých horkých pramenů na světě. V karlovarských pramenech je přítomna většina prvků periodické tabulky, běžně je analyzováno přes 40 prvků potřebných pro lidský organismus. Karlovarská minerální voda se tvoří v hloubkách cca 2500 m pod povrchem zemským. Veřejnosti je přístupná v 13 pramenech, které se od sebe liší teplotou a množstvím rozpuštěného oxidu uhličitého. Každý pramen je tak dle rozdílů teploty a proplynění jiný a s jiným účinkem.

Po návštěvě karlovarských pramenů a ochutnání neopomenutelných tradičních oplatek je čas na pěkný výlet do nejbližšího okolí města. Za barevných teplých podzimních dnů je hezké podívat se na svět z výšky. Zkuste vyjet lanovkou Diana na stejnojmennou rozhlednu a motýlím domem, a pak se z vrcholu projít k dalším karlovarským vyhlídkám – Petra Velikého, Kristýna nebo Jelení skok. Určitě nevynechejte ani procházku Obořou svatý Linhart na svahu Doubské hory. Je zde postavena pozorovatelná, ze které je možné pozorovat pasoucí se zvěř. Vyhlídková plošina je ve výšce 4,3 m a je zastřešená.

ÚSTECKÝ KRAJ

Kraj hodně znevažovaný, ale dnes nejen průmyslový, ale především moc zajímavý. To je Ústecký kraj. Cílů, které jsou krásné, je zde mnoho. Kraj překvapuje především přírodou, skalními městy, jeskyněmi a horami. Najdete zde malebná údolí a vodopády tam, kde dříve kralovala měsíční krajina. Jistě se chystáte jako každý správný Čech vystoupat na horu Říp, symbol české národní historie. Na jejím vrchu najdete asi nejznámější románskou památku v Čechách, rotundu svatého Jiří a svatého Vojtěcha. Vyrazte také do Hřenska na Gabrielinu stezku nebo Mariinu vyhlídku na skále. V CHKO Kokořínsko objevujte záhadná a svérázná místa, jako jsou Kokořínské pokličky, Cinibulkova naučná stezka se skalním bludištěm, jeskyni Klácelka a obrovské skulptury pojmenované Čertovy hlavy. V Krušných horách zamiřte do obce





Měděnec a na vrch Mědník, můžete se podívat i do bývalých dolů, třeba ke štole Starý Martin. Skvělým zážitkem je i výlet do Bezručova údolí nebo na rašeliniště Pernink či Hornoblatenskou rozhlednu. Milovníci památek a historie jistě neopominou hrádek Helfenburk u Úštěka s pověstí o opicích, čímž dostala stavba přízvisko Opičí hrad. U obce Vysoká Lípa najdete unikátní hrad Šaunštěj, který je de facto skalním hradem a býval obranným sídlem. Také se mu říkalo Loupežnický hrad, jelikož byl jednu dobu docela bezpečným útočištěm všech lapků z okolí. Méně známý, a přesto velmi krásný je hrad Sukoslav v Kostomlatech pod Milešovkou. Jedna z nejmalebnějších zříčenin vás uhrane. Ze zámků stojí za návštěvu Pátek v Peruci, Skalka ve Vlastislavi, dále Vrbičany a Ploskovice ve stejnojmenných obcích. Za výlet stojí i město Žatec a jeho muzeum Chrám chmele.

LIBERECKÝ KRAJ

Věděli jste, že Liberecký kraj je po Karlovarském jedním z nejmenších krajů? I přesto zde najdete rovnou osmičku národních přírodních rezervací. Výlety v Libereckém kraji vám poskytnou pěší toulky přírodou, velkou nálož památek a zajímavých měst a míst.

Řeka Jizera předznamenává, že zde najdete hned několik vodopádů - Jedlový důl, vodopád na Černém potoce, Mumlavské vodopády a vodopád Štolpichy. Úchvatnou přírodní zajímavostí je rašeliniště Velká Jizerská louka, které je

zapsáno na seznamu památek UNESCO. Jako v pralese si budete připadat v Jizerohorských bučinách, které korunují krásné výhledy z rozhleden Kozákov, Bramberk a Štěpánka. Historické Máchovo jezero, které založil Karel IV., není nutno ani připomínat. Opodál nesmíte vynechat hrad Kokořín, který ale spadá do kraje Středočeského, stejně jako část CHKO Kokořínsko. Objevte také zříceninu hradu Rotštejn v přírodní rezervaci Klokočské skály. Skalní hrad si zahrál v pohádce S čerty nejsou žerty. A víte, že hrad Ralsko u Mimoně je jednou z nejvýše položených hradních zříčenin u nás? Můžete se z ní kochat krásnými výhledy do kraje, nebo si dojít kousek vedle k Juliině vyhlídce, věnované hraběnce Julianě z Grundemannů, manželce hraběte Františka z Hartigů, majitele panství Mimoň. Vyhlídka skýtá dechberoucí panoramata. Velmi zajímavý je profandy motorismu rodný dům Ferdinanda Porsche v Liberci, kde můžete zavzpomínat na automobilového génia, kterého výtvozem byl světoznámý automobil zvaný Brouk.

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Roztodivný, zvlněný, rovný i hornatý je další z krajů – Královéhradecký. Díky tomu se zde nakumulovalo velké množství nejrůznějších možností, kam vyrazit na výlet. Hory, historie, památky, hrady, zámky, muzea a vojenství. To vše tu najdete. Objevte historii a krásu křehké krajky v muzeu ve Vamberku, vydejte se na zámek Opočno za pokladem i do zahrady na Zlatém potoce. V zámku Častolovice objevte nejen historii, ale i zvířata a přírodu. Pevnost Josefov skýtá nitro úžasného pevnostního města. Výletem ke zřícenině hradu Potštejn se dostanete k jedné z nejkrásnějších zříčenin u nás. V Polici nad Metují objevte neotřelá muzea a originální expozice – Muzeum Náchod, Muzeum zimních sportů Emericha Ratha, Vaňkovo muzeum zimních sportů, Muzeum papírových modelů a Muzeum stavebnice Merkur. Hospital Kuks je perlou baroka, která by vám neměla na Královéhradecku

uniknout. Nezapomeňte na město Jičín a pro děti zábavnou Cipískovu stezku nebo na Fajnpark v Chlumci nad Cidlinou. Milovníci vojenské historie jistě navštíví dělostřeleckou tvrz Stachelberg, z období první republiky. Pro ně je jako stvořený i Běloveský pevnostní skanzen, který skýtá vidět na vlastní oči objekt těžkého opevnění. Neobvyklá je technická památka Les Království, která je přehradou se dvěma doslova pohádkovými romantickými věžičkami. Najdete ji na řece Labi u samoty Těšnov, cca 4 kilometry od města Dvůr Králové nad Labem. A ve Dvoře Králové nad Labem můžete své putování krajem uzavřít v atraktivním Safari parku.

PARDUBICKÝ KRAJ

Jeden z menších krajů sice rozlohou, ale náloží zajímavých míst jistě ne. Pestrá paleta tipů, kam vyrazit za poznáním, zábavou a do přírody, překvapí mnohé návštěvníky Pardubického kraje. V Pardubicích mimo proslulého sladkého perníku se Zelenou bránou a zámek se vydejte na zajímavé putování vesmírem po Planetařní stezce Proseč. Tato zajímavá naučná trasa jistě zaujme nejen děti, ale i vás. Vydejte se v muzeu Emila Holuba v Holicích na pomyslnou cestu do Afriky. Dobrodružné putování je jako stvořené pro kluky. Objevte krásu zeleně v arboretu Žampach, čítajícím více než pět stovek druhů dřevin. Arboretum je součástí zámeckých parků v Žampachu a chráněnou kulturní památkou. Vyrazte také ke gotickému hradu Košumberk, jehož zříceninu najdete na okraji města Luže. A můžete přidat dvě rozhledny – celodřevěnou rozhlednu Jahůdka ve vsi Zbožnov a rozhlednu Borůvka, stojící u obce Hluboká. Dalším zajímavým místem je legendami prochnutá zřícenina hradu Rabštejnec, v krásné krajině Železných hor, kterou můžete přidat k putování za výhledy z rozhledny Bára II. u Rabštejské Lhoty. V zastavte se v Chrudimi, protože zdejší muzeum vás okouzlí pohádkovým světem na niti. Město Chrudim neopouštějte a vydejte se do dalších dvou muzeí – Muzea barokních soch a Regionálního



TripAdvisor Hall of Fame
National Geographic Traveller's Choice
One of the TOP 10 castle hotels of the world

★★★★★
Chateau Herálec
Boutique Hotel & Spa by L'OCCITANE
www.chateauheralec.com



muzea. Pak ještě navštivte nedaleký renesanční zámek Slatiňany, kde najdete krásné exponáty s motivy koní a expozici věnovanou hipologii. A ze zámku vykročte do rozlehlého zámeckého parku v anglickém stylu, s mnoha vzácnými dřevinami.

KRAJ VYSOČINA

Vysočina je zelený kraj luk, polí a lesů plný kopců a údolí. Divoká a často nedotčená příroda kraje láká na kratší či delší pěší túry. Třeba naučná stezka Žákova hora nabízí toulky v chráněném pralesi. Nebo výšlap na vrch Javořice, nejvyšší vrchol Vysočiny, je nezapomenutelným zážitkem. Také vyhlídka Devět skal na druhé nejvyšší stejnojmenné hoře Vysočiny by vám uniknout neměla. Čarokrásné výhledy do svěže zeleného kraje vás nadchnou. V hlubokých lesích Vysočiny se vydejte k Čertovu Hrádku, zajímavému skalnatému útvaru, který se skrývá v Přírodním parku Čeřínek. Do úžasného (nejen) zimního království betlémů se vydejte v Třešti. V městském muzeu Polná se podívejte do Staré školy a objevte, jak vypadaly prostory k učení před 150 lety. Najdete zde dvouhlavé tele i byt pana učitele. Z památek stojí za vidění zámky Červená Řečice, Chotěboř, Příseka a Žirovnice, hrady

a zříceniny Roštejn, Zubštejn, Rokštejn, Holoubek a Janštejn. Velmi neobvyklý je Národní památník odposlechu, vytesaný ve skále v podobě ucha, očí a úst. Najdete jej v zatopeném lomu u Lipnice nad Sázavou. Je originálním mementem, které připomíná praktiky totalitních režimů. Středobodem Vysočiny je město Jihlava, kam nezapomeňte zamířit. Původně důlní město, kde se dobývalo stříbro, má nespočet středověkých šachet, přičemž část jihlavského podzemí je veřejnosti přístupná. Jistě vám neuniknou ani mohutné zbytky jihlavských středověkých hradeb, ani velmi neobvyklá mokřadní učebna Skalka

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Jižní Morava je kraj ideální pro pěší a cyklovýlety. Navštívit zde můžete hned pěti turistických oblastí. Pálavu s Lednicko-valtickým areálem, Znojensko a Podyjí, Brno a okolí, Moravský kras a okolí a také Slovácko. Všude najdete krásná místa, zábavu i poučení. Vyšlápněte si do historického a velmi malebného městečka Mikulov, obklopeného vinicemi. Zámek v Mikulově skrývá mimo baroka a zajímavých expozic i raritu v podobě největšího vinného sudu v česku. Neopomeňte památku zapsanou na seznamu UNESCO,

kteřou je Lednicko-valtický areál s mnoha historickými stavbami včetně honosného zámku Lednice a romantických letohrádků ukrytých v zeleni krásných zámeckých zahrad. Projet se kolmo můžete podél Dyje zvládnou krajinou s kilometry vinic a také s mnoha pevnostmi Muzea lehkého opevnění ve Vranově. Tam to láká fandý vojenské historie, kteří si zde mohou prohlédnout dvě plně vyzbrojené pevnůstky. Na Znojensku nezapomeňte vstoupit do dobrodružného labyrintu chodeb znojenského podzemí a na hradě Znojmo vás čekají přepychové komnaty a nádherný výhled na město a Dyji. Prozkoumejte hrad Děvičky na Pálavě, v němž údajně straší dívky zakleté do skal. Zřícenina kláštera Rosa Coeli v Dolních Kounicích je neobvyklé a mystické místo s vysoce pozitivní energií. V Brně zamiřte do Labyrintu pod Zelným trhem, plného tajemných štol a historických sklepů. Vydejte se ke gotickým ruinám hradu Holštejn na Blanensku, kde najdete tajemnou jeskyni. A nakonec vykročte ke Spešovské rozhledně a vychutnejte si nádherné výhledy na řeku Svitavu a okolí.

ZLÍNSKÝ KRAJ

Zlínský kraj nabízí různorodé zážitky – od horské turistiky v Beskydech

Také vyhlídka Devět skal na druhé nejvyšší stejnojmenné hoře Vysočiny by vám uniknout neměla.





Karlovarský kraj

#mozaikazazitku



Naplánujte si dovolenou
v Karlovarském kraji.

a Hostýnské hornatině přes cyklovýlety až k památkám, zámkům, hradům a muzeím. Některé úseky řeky Moravy mezi městy Kroměříž a Uherské Hradiště můžete zdolávat po vodě – na výletní lodi. Toulejte se krajinou Chřibů až ke zřícenině hradu Cimburk. V Chřibech zůstaňte a zamiřte do obce Salaš, kde najdete mohutný sekvojovec a kousek nad obcí krásnou vyhlídku pojmenovanou po obci – Salaš. Dále můžete pokračovat na nedalekou atypickou rozhlednu Súsedská, která má tvar triquetry a stojí za vidění. Vyrazte také na hrad Malenovice kousek od Zlína, za jeho zrekonstruovanou podobou, a staňte se na chvíli detektivy. Zjistěte, či kostra je na hradě ukrytá. Ve skanzenu Rochus, rozprostírajícím se v přírodním parku u Uherského Hradiště, se vraťte v čase do dob dávno minulých a poznejte, jak žili lidé kdysi dávno. Pak si udělejte ryze přírodní výlet k Půlčinským vodopádům do osady Půlčín u Francovy Lhoty v CHKO Beskydy. Krása bystrého a šumícího vodopádu vám vezme dech. Pak se vydejte do obce Lukov a po stejnojmenné naučné stezce vykročte k romantickým

zbytkům hradu Lukov, který málem zarostl a zpustl. A na jižním svahu pod hradem najdete největší dub na Zlínsku, pojmenovaný Valdštejnův dub, po majiteli hradu Lukov Albrechtu z Valdštejna, který jej zde údajně zasadil. Do Bojkovic, na pomezí Moravy a Slovenska se vypravte ke krásnému zámku Nový Světlov. Říká se mu také slovácký Miramare a opravdu stojí za návštěvu. V Bojkovicích také nevynechejte muzeum Bojkovska, které ukrývá zajímavou expozici řemesel a cechů včetně dnes již zaniklého řemesla zvěrokleštičského.

OLMOUCKÝ KRAJ

Olomoucký kraj nabízí výlety za historií měst, zámků a hradů, stejně jako do hor Nížkého a Hrubého Jeseníku i Oder. V krajské Olomouci, která je po Praze druhou největší památkovou rezervací u nás, najdete přehršel cílů. Vydejte se do arcibiskupského paláce s katedrálou sv. Václava, zhlédněte renesanční radnici s orlojem, honosnou krásu barokního sloupu Nejsvětější Trojice a nezapomeňte na soustavu fortů, tj. malých pevnůstek, které kdysi město chránily. Z Olomouce zamiřte na nedaleký

Svatý Kopeček s barokní bazilikou Navštívení Panny Marie. A na Svatém Kopečku ještě zůstaňte, a nenechte si ujít návštěvu zoologické zahrady s průchozím výběhem klokanů. Krásným výletním cílem je i Mariánská studánka u Zlatých Hor v Jeseníkách, s poutním kostelem zasvěceným Matce Boží Maria Hilf. Je to putování krásnou přírodou za tichem a příběhem. Vodopády Stříbrného potoka v Rychlebských horách vás zavedou k dechberoucímu vodnímu divadlu, ale i za pokladem do dobrodružné skalní soutěsky. Zlatokopem se můžete alespoň na chvíli stát ve Zlatokopeckém skanzenu, kde mimo jiné zjistíte, že právě rýžování zlata dalo Zlatým Horám jméno. Vykročte také krásnou přírodou Jeseníků na rozhlednu Háj za nádhernými výhledy na pohoří Jeseníky. Do Loštic se vydejte do „voňavého“ muzea Olomouckých tvarůžků, a ochutnejte třeba tvarůžkový zákusek či zmrzlinu. Ve Velkých Losinách si v Muzeu papíru můžete vyrobit vlastní papír. Středověký hrad Brničko uspokojí milovníky historie i turistiky. A u Bouzova prozkoumejte Javoříčské jeskyně s překrásnou krápníkovou výzdobou.

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Beskydy v Moravskoslezském kraji ocení všichni milovníci přírody a turistiky. Výšlap na Velký Polomu, Smrk, Kněhyni či Travný zaujme všichni. Věděli jste, že Moravskoslezské Beskydy svou geologickou stavbou patří ke Karpatiské soustavě? A že je to pásemné pohoří, vzniklé během druhohor a třetihor? Po celodenní túře jistě nepohrdnete návštěvou Darkovských lázní v Karviné. Tam můžete také navštívit krásný zámek Fryštát s rozsáhlým parkem Boženy Němcové, který byl kdysi zámeckou zahradou. V parku je krásný dětský koutek, zookoutek s oborou daňků, jezero Lodičky a hradiště. Zamiřte také do Ostravy do parku Landek, největšího hornického muzea u nás s parkem, muzeem a možností sfárat jako horníci pod zem. A ostravská halda Ema skýtá krásné výhledy na město i unikátní floru tohoto ostravského Vesuvu. Vyrazit můžete také na Bruntálsko na hrad Sovinec, který patří k nejrozsáhlejším hradním komplexům na Moravě. Dominuje skalnímu ostrohu nad údolím Nížkého Jeseníku. Na kouzelnou zříceninu hradu Hukvaldy s rozsáhlou oborou kolem si vyhradte dostatek času. Obora je protkána stezkami, které vás zavedou za lesní zvěří i liškou Bystrouškou. Můžete si tu také s dětmi zahrát na denrofon při putování po naučné stezce Leoš Janáček očima dětí. A akci Janáčkovy Hukvaldy není nutno dále rozvádět. V obci také navštivte Tropic Hukvaldy, botanickou zahradu tropických rostlin se zookoutkem. Ze zámků stojí za návštěvu zámky, jako jsou Slezské Rudoltice a Janovice, z hradů Šelenburk a Štramberská Trúba. Štramberský je vůbec bohatý na cíle. Městečko posazené mezi skály působí jako z kouzelné pohádky, mimo věž Trúbu nemiňte historické centrum města, starodávné uličky s roubenými chalupami a muzeum Zdeňka Buriana. A nedaleko Štramberka můžete nahlédnout do jeskyně Šipka, obývanou kdysi pravěkými lovci.





Saxonia
Boutique Spa Hotel
by hotelis



NAVŠTIVTE NOVĚ OTEVŘENÝ LUXUSNÍ BUTIKOVÝ HOTEL SAXONIA V KARLOVÝCH VARECH

- Otevřeno v červnu 2023
- Luxusně vybavené klimatizované pokoje
- Fantastické snídaně pro Váš skvělý začátek dne
- V těsné blízkosti lázeňských lesů
- Poklidná atmosféra rodinného prostředí
- Pouhých 150 m od Vřídla a kolonád
- Letní terasa se slunečníky
- Parkování v dostupné vzdálenosti



📍 Pod Jelením Skokem 4 a 6 | 360 01 Karlovy Vary

☎ +420 352 357 111

🌐 www.hotel-saxonia.cz

MEMBER OF

hotelis
SPA & WELLNESS HOTELS
www.hotelis.cz

Zažijte nejlepší léto na Lipně!

AŽ UŽ HLEDÁTE MÍSTO PRO RELAXOVÁNÍ NEBO POŘÁDNÉ SPORTOVNÍ VYŽITÍ, RODINNÝ AREÁL LIPNO SPLŇUJE VŠECHNY PARAMETRY, KTERÉ SI JEN BUDETE PŘÁT. SLUŽBY NA NEJVYŠŠÍ ÚROVNI, KRÁSNÁ ŠUMAVSKÁ PŘÍRODA A KOMFORTNÍ ZÁZEMÍ.



Rodiny s dětmi budou mít zajištěný celodenní program na největším lesním hřišti na celé Šumavě. V oblíbeném Království lesa, na jehož návštěvníky čeká přes čtyřicet různých druhů atrakcí, se vyřadí úplně všichni. A pro dospělé, kteří si potřebují odpočinout nabízí Království lesa ještě jednu velkou specialitu. Animace zdarma. V červnu každý víkend. V červenci a srpnu každý den. O děti se postará profesionální animační tým a vy si v klidu můžete dát něco dobrého v restauraci Šumavanka nebo u občerstvení Bludiště. Jeden den na celé království nestačí, a proto jsme pro všechny připravili extra výhodné vstupky, aby si rodiny s dětmi mohly toto lesní hřiště užít na maximum. Tím nejvýhodnějším je celosezonní vstupenka za 790 Kč. Pro toho, kdo chce přijet na týdenní dovolenou se zase vyplatí zvolit 3 ze 6.

KOČEJTE SE Z VÝŠKY 941 METRŮ NAD MOŘEM

Kousek od lesního hřiště najdete unikátní Stezku korunami stromů. Naše Stezka vám umožní prozkoumat krásu šumavské přírody i krajiny a podívat se na něj z nové perspektivy. Projdete se po 675 metrů dlouhé stezce. Užijte si panoramatické výhledy na jezero Lipno a při dobré viditelnosti dohlédnete až na Alpy. Neopakovatelnou atmosféru na ní zažijete při letních koncertech, kdy řada známých interpretů vystoupí při západu slunce a užijete si hudební vystoupení s pořádným romantickým nádechem. Hudební žánry jsou zastoupené téměř všechny, od popu, folku a rocku až po trio, které interpretuje klasickou hudbu. Během prázdnin si tak





každý vybere podle svého hudebního vkusu. Večerní hudební Stezka je zážitek v jiném světle a na Lipně Vás čeká v červenci a srpnu každé úterý od 20:00. Koncert je v ceně běžného vstupného, takže nezaplatíte ani o korunu navíc.

Pokud byste chtěli spojit výlet do Království lesa se Stezkou korunami stromů, doporučujeme výhodný balíček 3 v 1. Tedy vstup na Stezku korunami stromů, do Království lesa + doprava Stezkabusem nebo lanovkami po tři dny.

RODINNÝ ADRENALIN KLIDNĚ A BEZPEČNĚ

Adrenalinovou jízdu zažijete na Lipně také v Bikeparku. Sjezdové trasy jsou prvotřídní zábavou na klopených zatáčkách, terénních vlnách, lavicích, kamenných polích a dřevěných lávkách. Skvělou rodinnou zábavu je také zážitkový Singletrack Lipno. Sjedete si 5 km dlouhou, lesem vedenou cyklotrasu, která je určená přímo pro vás a vaše děti. Užijte si bezpečnou jízdu na kole trochu jinak, bez provozu v klidném prostředí lesa.

Devět z deseti opiček doporučuje lanový park. Ten se nachází hned nad centrálním parkovištěm. Je vystavený v pohodlném a příjemném prostředí a je vhodný pro jedince i rodiny nebo skupiny kamarádů. Lanový park má několik lanových cest o délce 500 metrů, opravdovým zážitkem je závěrečný sjezd nad hladinou rybníka nazývaný Fly kladka. O klidný průběh vašeho zážitku se postarají profesionální instruktoři.

Strach nemusíte mít ani ze špatného počasí, protože na Lipně je dostatek alternativ. Jednou z nich je vodní ráj Aquaworld, kde je možnost relaxace po celý rok. Odpočinout si můžete ve vířivce, ve které si užijete krásný výhled na lipenskou vodní nádrž. Aquaworld má bezbariérový přístup.

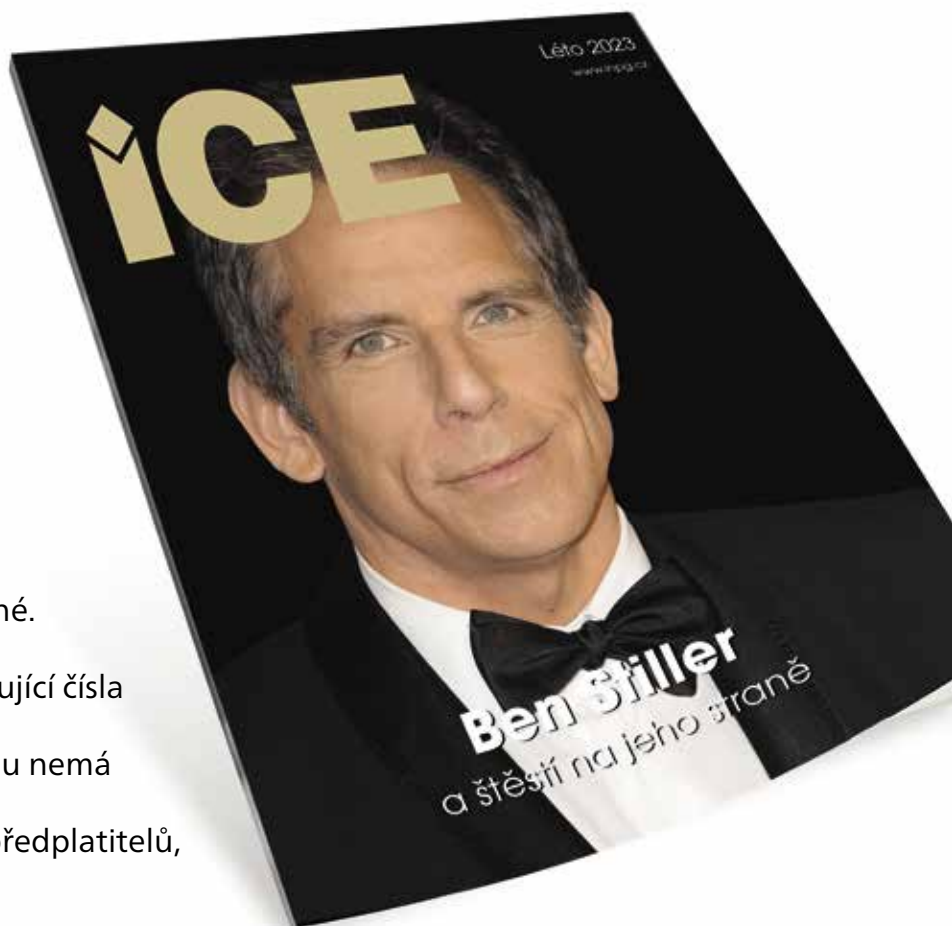
A ubytování? Bez problémů. Rodinný areál Lipno nabízí **** hotel Element hned u lanovky, nebo jeden z nejlepších kempů na Lipně, Kemp Lipno Modřín. I tady budou probíhat animace po celé prázdniny. Na Lipně je zkrátka a dobře nespočet možností a nezapomenutelných zážitků uprostřed šumavské přírody. Špičková gastronomie, skvělé služby a zábavný program pro celou rodinu jsou nejlepší pozvánkou do Rodinného areálu Lipno.



Vše na jednom místě najdete přehledně na lipno.info.

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 17.

Vydává: IN publishing group s.r.o.

Editorka: Mgr. Iva Nováková

Šéfredaktorka: Alice Kelly

Jazyková korektorka: Zuzana Holmanová

Grafické zpracování: Katka Krčíková

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

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav

Obchodní oddělení: Eva Kouřilová

Kontakt redakce: redakce@icemagazin.cz

Registrační číslo: MK ČR E 19635

www.inpg.cz

ARIA PURA

PRVNÍ SPECIALIZOVANÉ CENTRUM

zaměřené na profesionální provonění prostor
a odstranění nepříjemných pachů.

Již téměř 15 let ARIA PURA pomáhá společnostem
realizovat vůni jako součást jejich strategie a posílení značky.
Současně je předním distributorem a specialistou tzv. bytových parfémů.

Naše globální síť a patentované technologie jsou jen jedny
z mnoha důvodů, proč jsme v našem oboru považováni za nejlepší na trhu.

Zařízení zapojitelná do vzduchotechniky, nástěnná či volně umístěná.



- ^ Diskrétní a spolehlivé řešení.
- ^ Široké a stabilní portfolio vůní + výroba na přání.
- ^ Variabilní velikosti náplní 150ml, 450ml, 900ml až 5000ml.
- ^ Patentovaná technologie difuze studeného vzduchu.
- ^ Vůně ve vysoké kvalitě parfému s certifikací IFRA.
- ^ Jednoduše vyměnitelné náplně.
- ^ Odstranění nepříjemných pachů a bakterií.

#PROVONIMEVSE

profi@ariapura.cz WWW.ARIAPURA.CZ





BMW ŘADY 5 TOURING.

OD 19 990 Kč MĚSÍČNĚ BEZ DPH V CARTEC GROUP.
cartecgroup.com



Načíst a zjistit více

BMW Financial Services

*Tato příkladová kalkulace byla vytvořena pro model BMW 520d xDrive Touring s pořizovací cenou 1 685 543 Kč vč. DPH. Uvedená splátka operativního leasingu je kalkulována pro délku nájmu 60 měsíců a roční nájezd 20 000 km a s DPH činí 24 188 Kč. Splátka obsahuje povinné ručení, havarijní pojištění a pojištění skel. Detaily konfigurace a ceny vozu a kalkulaci financování Vám poskytne autorizovaný partner BMW v České republice. Každá žádost o financování podléhá schválení ze strany BMW Financial Services Czech Republic s.r.o. Smlouvy o financování mohou být uzavřeny pouze v písemné formě. Podmínky operativního leasingu jsou dostupné na www.bmwfs.cz. Tato akce platí do odvolání, nejpozději do 30.06.2023. Uvedená fotografie je ilustrativní.

CarTec Ostrava

Vítkovická 1A
70200 Ostrava – Moravská Ostrava
Tel.: +420 597 499 200

CarTec Praha

Průběžná 76
100 00 Praha 10
Tel.: +420 226 889 011

CarTec Olomouc

Tovární 1297/1b
77900 Olomouc
Tel.: +420 584 101 200

CarTec Liberec

Obchodní zóna Sever
Obchodní 622
Tel.: +420 734 418 584

CarTec Ostrava

Ruská 3018
703 00, Ostrava
Tel.: +420 597 499 220

CarTec Brno

Škrobárenská 507/12
617 00 Brno-jih-Trnitá
Tel.: +420 511 181 900