

Zima 2023

www.inpg.cz

ice

Matthew Perry (†54):

Život plný světla a stínů



...pro ty kteří umějí spát

LOŽNICE OBÝVÁK KOUPELNA KUCHYNĚ



SCAN quilt®



www.scanquilt.cz



VERSACE pour femme DYLAN PURPLE







MANUFACTURE
PRIM
1949



PRIM TRAKTOR 34 LE

S vášní pro kvalitní české hodinky. Od roku 1949.

www.prim.cz

Člen skupiny | **CSG** | Czechoslovak Group



MANUFACTURE
PRIM
1949



PRIM TB LE

Inspirováno příběhem a vizemi Tomáše Bati.

www.prim.cz

Člen skupiny | CSG | Czechoslovak Group

naturbeds®

Když je spánek snový zážitek

Veronika a Johnny Allister hledali způsob, jak si během spánku co nejvíce odpočinout a zregenerovat tělo i mysl. Svůj vysněný spánek našli v posteli DUXIANA od Naturbeds.

Teď usínají s pocitem maximálního uvolnění na technologicky nejvyspělejší posteli ze Švédska.





Spí méně, ale více si odpočinou

Postel DUXIANA páru kompletně změnila pohled na spánek. Teď mohou spát kratší dobu, ale přesto se jim ráno dobře vstává a po celý den mají mnoho energie. Dříve netušili, že je něco takového možné.

DUXIANA®

Poznejte DUX 3003

Unikátní postel s jednou matrací splní i vaše sny o dokonalém spánku a stane se radostným začátkem vašeho dne. Budete spát na nejprodávanější posteli od švédského výrobce DUXIANA.



Chcete doma spát jako v těch nejlepších hotelích na světě?

Přijďte si vyzkoušet postele DUXIANA do showroomů Naturbeds v Praze nebo Brně.

www.naturbeds.cz



DS AUTOMOBILES
Travelling is an Art

DS 4

UPGRADE TO FRENCH CLASS

OPERATIVNÍ LEASING JIŽ ZA 10 200 Kč BEZ DPH / MĚS.
A ZIMNÍ PNEU ZDARMA

DSautomobiles.cz

DS ^{partner} **TotalEnergies** – Spotřeba a emise modelu DS 4 v kombinovaném provozu 5,2–6,2 l/100 km, 137–139 g CO₂/km pro spalovací motory a 1,2–1,3 l/100 km, 27–28 g CO₂/km pro plug in hybridní verze DS 4 E-TENSE. Foto je pouze ilustrativní. Uvedená měsíční splátka operativního leasingu v produktu RELAX je poskytována společností ALD Automotive s.r.o. Nabídka operativního leasingu se vztahuje na model DS 4 BASTILLE PureTech 130 AT6 při ceníkové ceně 825 000 Kč s DPH a bez příplatkové výbavy.



Nabídka RELAX je s trváním doby pronájmu 48 měsíců a do celkového nájezdu 80 000 km. Součástí měsíční splátky je povinné ručení s limitem 70/70 (pojištění skel není zahrnuto), poplatek za rádio a havarijní pojištění se spoluúčastí 5%, GAP. Nabídka je platná až do odvolání u všech autorizovaných prodejců DS Automobiles. Nejedná se o závaznou nabídku na uzavření smlouvy.



LUXURY SLEEPING



Postel, která dobije energii nejen Vám...

... ale i Vašim přístrojům

Kontinentální postele • Polohovací postele • Designově unikátní postele


KUPERUS
BEDDENMAKERS SEDERT 1905

PULLMAN

Be Relaxed!

Mirabel
SLABBINCK
HANDCRAFTED IN BELGIUM SINCE 1920

TRUMP
HOME

LUXURY SLEEPING multibrand showroom prémiových značek postelí a matrací
KORUNNÍ 2569/108b, PRAHA | T: 773 503 100 | WWW.POSTELE-LS.CZ



LUXURY SLEEPING

LUXURY SLEEPING | multibrand showroom

Oblečte svou domácnost stylově!



LUXUSNÍ POVLEČENÍ • RUČNÍKY • PROSTÍRÁNÍ • VÁŠ VLASTNÍ DESIGN • VÝROBA NA MÍRU V BELGII


KUPERUS
BEDDENMAKERS SEDERT 1905

Micabel
SLABBINCK
HANDCRAFTED IN BRUGES SINCE 1903

TRUMP
HOME

LUXURY SLEEPING multibrand showroom prémiových značek postelí a matrací
KORUNNÍ 2569/108b, PRAHA | T: 773 503 100 | WWW.POSTELE-LS.CZ



AERONAUTICA MILITARE



PRODEJNY

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

www.aeronauticamilitare.cz





An advertisement for Givenchy Gentleman Society fragrance. The background features three models: a man with long dark hair on the left, a woman with a large afro in the center, and a man with short brown hair on the right. They are all wearing dark clothing. In the foreground, a black bottle of the fragrance is centered, featuring the Givenchy logo. The text 'GENTLEMAN SOCIETY' is overlaid in white, and 'NOVINKA' is written in white to the right of the bottle. The Givenchy brand name is at the bottom.

**GENTLEMAN
SOCIETY**

NOVINKA

GIVENCHY

L'INTERDIT GIVENCHY



NOVINKA



Naskenujte QR kód a najděte svého nejbližšího prodejce Vispring.

HANDCRAFTED FOR A LIFETIME OF THE FINEST SLEEP
MADE IN ENGLAND VISPRING.COM



VISPRING

Luxury Beds - London 1901



venkovní Native

SAU

sauna
system

finské sauny . BIO sauny . kombinované sauny . infra sauny
příslušenství . návrhy . prodej . výroba . montáž . servis

SAUNASYSTEM s.r.o. . Františka Diviše 1275/1a . 104 00 Praha 10 - Uhřetěves
zelená linka: 800 433 433 . info@saunasystem.cz . www.saunasystem.cz



Horizon





NEW

navštivte
NÁŠ
SHOWROOM
v Uhřetěvsi

kombinovaná sauna



Dark Night



GD
GOLDBERGH





DAVIDSPORT.CZ

DAVID SPORT HARRACHOV
Harrachov 222

SPORTALM ŠPINDLERŮV MLÝN
Pasáž Špindl, Bedřichov 22

SPORTALM PEC POD SNĚŽKOU
Pec pod Sněžkou 137

SPORTALM PRAHA
Týnská ulička 10, Praha 1



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





Letošní zima je, zdá se, ve znamení nepříjemných inverzí. A s nimi se do našich organismů stěhují chřipkové viry. My se s v redakci s jedním takovým také poprali. Rada, jak se chřipky zbavit je jednoduchá – nepřecházet ji a v klidu vyležet. A třeba i se zimním magazínem Ice v ruce (samozřejmě v posteli), se kterým se vám bezpochyby bude stonat alespoň o trochu líp. A co v zimním čísle najdete?

Obzvláště ráda bych vás upozornila na profilový rozhovor s kameramanem Vladimírem Smutným, který tvrdí, že Bez nadšení a touhy něco dokázat, se kamera dělat nedá. Dále určitě nepřehlédněte povídání o jednom z Přátel. Hostem Profilu je Matthew Perry (+54) a jeho Život plný světla a stínů...

Vydáme se samozřejmě i na cesty. Procestujeme několik blízkých zemí a podíváme se, jaké wellness byste měli navštívit, ale procestujeme i krásné kouty naší země. Z rozsáhlého zimního povídání se mimo jiné dozvíte, jak se obléknout na hory.

Čekají vás i novinky ze světa bydlení a designu, v rubrice Speed si prohlédneme automobilové novinky roku 2024 v rubrice Na zdraví se ponoříme do tajů výroby zimních nápojů.

Zkrátka je toho dost. Takže příjemné počteníčko a pokud i vás skolil nějaký ten chřipkový virus, brzké uzdravení.

Vaše Alice Kelly
šéfredaktorka



Ceny
modelů CFMOTO
Gladiator již od
129 990*
Kč vč. DPH

CFMOTO GLADIATOR

Nejprodávanější čtyřkolky ČR a SR



Spolehlivost



Emoce



Práce



Zábava



19 let na trhu



70 prodejců

CFMOTO – Maximum bez kompromisů s pětiletou zárukou i pro firmy.



*Cena 129 990 Kč vč. DPH se vztahuje k modelu Gladiator 520BE

www.cfmoto.cz www.journeyman.cz

30



Profil
Matthew Perry

86



Vybavení
Co nakoupit na zimu

118



Na zdraví
Sváteční drinky

upřesňovač

- 30 Matthew Perry (+54): Život plný světla a stínů
- 36 Přírodní kosmetika znamená nejvíc
- 48 Péče o pleť a vlasy v zimě
- 58 Moderní a praktické designové bydlení
- 66 Trendy v bydlení pro rok 2024
- 74 Vladimír Smutný – Bez nadšení a touhy se kamera dělat nedá
- 80 Developerské projekty roku 2024
- 86 Bez přípravy to nejde, co nakoupit na zimu?
- 92 Vzhůru do zimy
- 98 Luxusní dárky
- 104 Ve jménu hybridů
- 110 Přichází čas na kávu či šálek čaje... Nebo možná na čokoládu?
- 118 Sváteční drinky nejen na sváteční stůl
- 126 Lázně a luxus – ideální kombinace
- 134 Kam za relaxem a pohodou

Titulní foto: Shutterstock.com



 **SOTHYS**
PARIS

NOVÁ HYDRATAČNÍ ŘADA

Hydra

Hyaluronic Acid⁴

INTENZIVNÍ
OŠETŘENÍ
V SALONU

4 PRODUKTY
DOMÁCÍ PÉČE

+ 53 %
HYDRATACE

4násobná hydratační síla

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

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

www.sothys.cz



EXKLUZIVNĚ V SALONECH KRÁSY A SPA



F.R.I.E.N.D.S

MATTHEW PERRY (†54): ŽIVOT PLNÝ SVĚTEL A STÍNŮ

MATTHEW PERRY BYL JEDNÍM Z NEJPOPULÁRNĚJŠÍCH A NEJVÝRAZNĚJŠÍCH HERCŮ SERIÁLU PŘÁTELÉ, KTERÝ SLEDOVAL OSUDY ŠESTI MLADÝCH PŘÁTEL ŽIJÍCÍCH V NEW YORKU. PERRY ZTVÁRNIL POSTAVU CHANDLERA BINGA, JENŽ BYL ZNÁMÝ SVÝM SARKASTICKÝM HUMOREM A NEŠŤASTNÝMI VZTAHY. SERIÁL BĚŽEL OD ROKU 1994 DO ROKU 2004 A STAL SE JEDNÍM Z NEJSLEDOVANĚJŠÍCH A NEJÚSPĚŠNĚJŠÍCH V HISTORII TELEVIZE. PERRY SI ZÍSKAL SRDCE DIVÁKŮ PO CELÉM SVĚTĚ I NĚKOLIK OCENĚNÍ ZA SVŮJ VÝKON, VČETNĚ NOMINACE NA CENU EMMY.



A Avšak za slávou a úspěchem se skrývala temná stránka Perryho života. Herec trpěl závislostí na alkoholu a léčivých přípravcích, které začal užívat po úrazu na lyžích v roce 1997. Perry se několikrát léčil v rehabilitačních centrech a v roce 2018 podstoupil operaci trávicího traktu, která mu způsobila vážné komplikace. V roce 2016 přiznal, že si nemůže vzpomenout na tři roky natáčení seriálu Přátelé, kvůli drogám a alkoholu. Perryho zdravotní stav se zhoršoval i v posledních letech. V roce 2020 se zúčastnil speciálního reunionu Přátelé, kde vypadal unaveně a zmateně. Někteří fanoušci spekulovali, že měl problémy s řečí, protože byl pod vlivem návykových látek. Je možné, že mnohé souviselo s tím, že Perry zrušil zasnoubení s Molly Hurwitz, se kterou spolu byli od roku 2018.

KDYŽ UŽ NIC NEPŘIJDE...

Dne 28. října 2023 byl Perry nalezen mrtvý ve svém domě v Los Angeles. Podle zdrojů z policie byl herec nalezen bez známek života v horké vaně. Příčina smrti není zatím známa a probíhá další vyšetřování, včetně toxikologických testů. Nicméně, policie se již vyjádřila ve smyslu, že neexistují žádné zjevné známky násilí.

Smrt Matthewa Perryho zasáhla celý svět a vyvolala množství otázek. K tragédii se vyjádřila také jeho bývalá partnerka Kayti Edwards, podle které je možné, že před smrtí užíval drogy. Edwards řekla, že Perry byl závislý na opiátech a kokainu a že se s ním rozešla, protože se bála o svou bezpečnost. Edwards také řekla, že Perry byl paranoidní a trpěl depresemi.

Perryho kolegové a přátelé z filmového a televizního průmyslu vyjádřili svou soustrast a smutek nad jeho ztrátou. Mezi nimi byli i jeho kolegové ze seriálu Přátelé,

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



kteří na sociálních sítích sdíleli vzpomínky a fotografie s hercem. Jennifer Aniston, která hrála Chandlerovu manželku Rachel, napsala: "Miluji tě, můj příteli. Budeš mi strašně chybět." David Schwimmer, který hrál Chandlerova nejlepšího kamaráda Rosse, napsal: "Jsi nezapomenutelný, Matthew. Děkuji ti za všechny smích a radost, které jsi nám dal."

VZPOMÍNKY NA DĚTSTVÍ

Z konce ale pojďme nejprve na začátek. Protože v tomto případě je zřejmé, že vše souvisí se vším...

Matthew Perry se narodil 19. srpna 1969 v Massachusetts jako jediné dítě Johna Bennetta Perryho, amerického herce, a Suzanne Marie Langfordové, kanadské novinářky. Jeho rodiče se rozvedli, když mu bylo devět měsíců, a jeho otec ho opustil, aby se věnoval své herecké kariéře v Kalifornii. Perry byl vychováván v Kanadě, kde se stal vynikajícím juniorským tenistou. Žil v Ottawě, Torontu a Montrealu s matkou, která se znovu

provádala za Keitha Morrisona, reportéra z Dateline NBC. Perry měl také čtyři nevlastní sourozence z matčiny strany. První zkušenost s drogami zažil, když mu bylo jen několik týdnů. Byl kolkovitým miminkem a jeho rodiče byli zoufalí. Aby ho utišili, předepsal mu doktor barbituráty, což jsou návykové léky. Jeho otec si pamatuje, jak Perry jako miminko nekontrolovatelně plakal a pak usnul okamžitě po podání léku. Perry si myslí, že to negativně ovlivnilo jeho schopnost spát a že to mohlo být důvodem, proč má problémy se spánkem jako dospělý. Perry také naznačuje, že to byla první situace, kdy se snažil vyřešit problém lékem, místo toho, aby hledal a řešil jeho příčinu, čímž, aniž by za to mohl, vytvořil vzorec, který se později často opakoval. Perry se naučil cestovat letadlem už ve velmi mladém věku, když trávil čas mezi svými dvěma rodiči - jedním žijícím v Kanadě a druhým v Kalifornii. Perry vzpomínal v rozhovoru pro People v roce

2022, jak ho poslali samotného z Montrealu do Los Angeles, když mu bylo pět let. "Byl jsem vyděšený," přiznal. "Nohy mi ani nedosahovaly na podlahu. A pak, když jsem viděl světla města, věděl jsem, že přistáváme, že mě můj táta vyzvedne a že budu s ním." Ve věku 15 let se Perry rozhodl přestěhovat se do slunné Kalifornie za svým otcem jednou provždy, aby se s ním seznámil. "Měl jsem pocit, že jsem s otcem netrůvil žádný čas a chtěl jsem to," řekl BuzzFeedu o tomto rozhodnutí v roce 2015.

Perryho zázemí bylo tedy složité a nejednotné, což mělo vliv na jeho osobnost, závislosti a vztahy. Perry se snažil najít své místo v rodině i ve světě, a nakonec našel útočiště v herectví. Perry byl milovaný a obdivovaný svými rodiči, sourozenci, přáteli a fanoušky, ale také bojoval se svými démony a trpěl. Jeho život byl plný světla i stínů.

TAKÉ TROCHU LÁSKY...

Matthew Perry měl v průběhu života několik vážných vztahů, ale nikdy se neoženil. Jeho poslední partnerkou byla Molly Hurwitz, se kterou byl zasnoubený od roku 2020, ale v květnu 2021 oznámil, že se rozešli. Perry také ve své knize Friends, Lovers and the Big Terrible Thing popsal některé ze svých minulých romancí, například s Gwyneth Paltrow, s kterou měl letní flirt v 90. letech, nebo s Julií Roberts, s níž chodil v letech 1995 až 1996 a která si s ním zahrála v seriálu Přátelé. Perryho nejdelším vztahem byl ten s herečkou Lizzy Caplan, se kterou byl spolu od roku 2006 do roku 2012. Perry také ve své knize projevil touhu být manželem a otcem, ale řekl, že ještě nenarazil na tu pravou. Bohužel, Perryho život skončil tragicky a tuto roli už nikdy nenaplnil...

GENIÁLNÍ HEREC...

Matthew Perry začal svou hereckou kariéru v roce 1979, když si zahrál v reklamě na tenisové rakety. Jeho první televizní rolí byla postava Chirpy Boy v seriálu Not Necessarily the News (1983). Perry se proslavil jako Chandler Bing v seriálu

Přátelé (1994–2004), kde hrál spolu s Jennifer Aniston, Courteney Cox, Lisou Kudrow, Mattem LeBlanc a Davidem Schwimmerem. Seriál byl velmi úspěšný a získal mnoho ocenění, včetně Emmy, Zlatého glóbu a Screen Actors Guild Award.

Perry si také zahrál v několika filmech, jako Fools Rush In (1997), kde hrál mladého manažera, který se zamiluje do mexické fotografky, nebo The Whole Nine Yards (2000), kde hrál zubaře, který se zaplete s nájemným vrahem. Perry také daboval postavu Bennyho ve videohře Fallout: New Vegas (2010), která je součástí populární série Fallout.

Perry se dále objevil v několika dramatických seriálech, jako například Studio 60 on the Sunset Strip (2006–2007), kde hrál spisovatele a producenta komediálního pořadu, nebo The West Wing (2003), kde hrál právníka Bílého domu. Perry byl za tyto role dokonce nominován na Emmy. Perry také hrál ve filmu The Ron Clark Story (2006), kde hrál skutečného učitele, který se snaží vzdělávat děti z chudých čtvrtí. Za tuto roli získal cenu Zlatý glóbus.

Dále byl spoluautorem, spoluvýrobcem a hlavním hercem v seriálu Mr. Sunshine (2011), kde hrál manažera sportovní arény. Seriál byl zrušen po jedné sezóně. Poté se vrátil k sitcomu v seriálu The Odd Couple (2015–2017), kde hrál rozvedeného novináře, který se nastěhuje k svému příteli, jenž je také rozvedený. Seriál byl inspirován stejnojmennou hrou a filmem. Perry se také objevil v seriálech The Good Wife (2012–2013) a The Good Fight (2017), kde hrál politika a advokáta. Perryho poslední rolí byla postava Teda Kennedyho v minisérii The Kennedys: After Camelot (2017), kde hrál spolu s Katie Holmes

ZAJÍMAVOSTI ZE ŽIVOTA, KTERÉ JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI...

Matthew Perry se také podílel na charitativních a politických aktivitách. V roce 2011 byl oceněn Národním sdružením pro duševní zdraví za svou veřejnou

podporu léčby závislostí a duševních poruch. V roce 2013 se stal vyslancem pro Mezinárodní organizaci pro migraci, která pomáhá uprchlíkům a migrantům po celém světě. V roce 2016 podpořil kandidaturu Hillary Clintonové na prezidentku Spojených států.

Matthew Perry byl také velkým fanouškem hokeje, zejména týmu Ottawa Senators. V roce 2015 se zúčastnil charitativního zápasu mezi celebritami a bývalými hokejisty, kde skóroval. Perry zároveň vlastnil podíl v týmu Hollywood Vampires, který hrál v Celebrity Hockey League.

Matthew napsal, že svůj první drink měl ve 14, ale známky alkoholismu rozpoznal až ve 21. Od té doby, odhadoval, utratil více než 7 milionů dolarů za úsilí o vyléčení, včetně několika rehabilitačních pobytů. Jeho zneužívání návykových látek také vedlo k řadě vážných zdravotních problémů, včetně pětiměsíční hospitalizace v roce 2018 po ruptuře tlustého střeva, kdy mu lékaři dávali zhruba 2% šanci přežít noc.

Matthew Perry byl jediným hercem ze seriálu Přátelé, který nezískal cenu Emmy za svůj výkon. Přál si, aby jeho jméno bylo odstraněno z nominace na nejlepšího herce v komediálním seriálu, protože chtěl, aby byl seriál vnímán jako týmová práce.

Matthew Perry byl také spoluautorem několika epizod seriálu Přátelé. Perry byl známý svým smyslem pro humor a improvizací a často přispíval ke scénáři svými nápady a vtipy.

Matthew Perry byl velkým fanouškem videoher, zejména série Fallout. Byl tak nadšený z hry Fallout 3, že poslal vývojářům hry dárkový koš plný suvenýrů ze seriálu Přátelé. Vývojáři byli tak potěšeni, že nabídli Perrymu, aby daboval postavu Bennyho v pokračování hry Fallout: New Vegas.

Matthew Perry byl také velmi dobrým tenistou, který se stal nejlepším juniorským hráčem v Kanadě ve své věkové kategorii. Perry dokonce zvažoval profesionální kariéru v tenise, ale nakonec se rozhodl pro herectví. Zachoval si však

svou lásku k tenisu a často hrál s jinými celebritami, například Rogerem Federerem nebo Johnem McEnroem.

Jeho spoluherci ze seriálu Přátelé se stali jeho druhou rodinou. Perry si vytvořil silné pouto s Jennifer Aniston, Courteney Cox, Lisou Kudrow, Mattem LeBlanc a Davidem Schwimmerem, kteří ho podporovali v jeho boji se závislostí a duševními problémy. Perry s nimi udržoval kontakt i po skončení seriálu a účastnil se jejich speciálního reunionu v roce 2020. Perry o nich napsal: "Byli to moji nejlepší přátelé, moji spolubojovníci, moji sourozenci. Byli to lidé, kteří mě milovali, když jsem se nemiloval sám." Perry se sblížil se svým otcem, Johnem Bennettem Perrym, který byl také hercem a modelem, když se přestěhoval k němu do Kalifornie. Perry obdivoval svého otce a chtěl následovat jeho kroky v herectví. Řekl také, že jeho otec byl jeho největším fanouškem a že mu dal cenné rady a povzbuzení. Perry a jeho otec si také zahráli spolu v několika filmech a seriálech, jako Fools Rush In (1997) nebo Scrubs (2004).

Jeho bývalá partnerka Lizzy Caplan je také herečkou a komičkou. Perry a Caplan se seznámili v roce 2006 na večírku a začali spolu chodit. Perry řekl, že Caplan byla jeho nejdelším a nejšťastnějším vztahem a že s ní chtěl založit rodinu. Také se zmínil, že Caplan mu pomohla překonat jeho závislost a že byla jeho největší oporou. Perry a Caplan se rozešli v roce 2012, ale zůstali přáteli. Matthew Perry byl jedinečným a nadaným hercem, který ovlivnil celou generaci diváků. Jeho komické nadání a charisma bylo cítit v každé roli, kterou si zahrál. Jeho smrt je srdcervoucí a nečekaná a zanechává za sebou velkou mezeru v srdcích jeho fanoušků, přátel a rodiny. Matthew Perry bude navždy žít v našich vzpomínkách jako Chandler Bing, jeden z nejlepších přátel, které jsme kdy měli. Přes všechny svůj herecký úspěch a nedávno i jako nejprodávavější memoárista Perry v dubnu The Times řekl, že jeho práce není středem toho, co doufal, že bude jeho odkazem.

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA ZNAMENÁ NEJVÍCE

NAŠTĚSTÍ SI ČÍM DÁL VÍCE UVĚDOMUJEME, ŽE BYCHOM MĚLI PRO SVOU PLEŤ A VLASY NĚCO UDĚLAT. A TO NĚCO JE DODAT JIM TY NEJLEPŠÍ MOŽNÉ ŽIVINY. TRENDY JE PŘÍRODNÍ KOSMETIKA, KTERÁ JE ŠETRNÁ K POKOŽCE I K NAŠÍ PLANETĚ.





Mažeme si na obličej, dekolt i celé tělo všelijaké kosmetické produkty, abychom zabránily předčasněmu stárnutí, vráskám, dodaly pokožce svěžest, hydrataci a výživu. Přitom si mnohdy můžeme naopak ublížit. To se nám nestane s přírodní či bio kosmetikou, která dodá pleti přesně to, co potřebuje...

POZLÁTKO PRODÁVÁ

Z regálů drogerií či parfumerií se na nás lákavě usmívají pestrobarevné obaly mnoha značek slibujících dokonalé účinky. A připomenutí, že právě tento produkt musíte mít. Jeden krém na to, další na to, třetí na to a, pokud možno, používat je všechny dohromady. Běžně

nás nenapadne studovat s lupou, co všechno obsahují. Ale napadlo vás, když si ráno roztíráte denní krém nebo se po náročném dni doma ve vaně s úlevou necháváte zahalit do pořádné pěnové peřiny, že si právě „pohráváte“ s ropou? Není to až taková nadsázka. Konvenční kosmetika skutečně může obsahovat ropné deriváty a další chemické složky, s nimiž byste běžně nechtěla přijít do styku. Sice v takovém množství, které není závadné, přesto se jim nevyhneme. Takže vás uklidníme, protože každá konvenční kosmetika musí splňovat legislativu. Nesmí vám škodit. Ale někteří citliví lidé na ni mohou být alergičtí. Ta přírodní a bio musí navíc splňovat nadstandardy. Dodá vám minerály, vitamíny, antioxidanty,

Koupelové a sprchovací oleje



Olejové mycí přípravky
šetrné k pokožce



Bylinky pro podporu kožního filmu



Bez zbytečné chemie



Zklidnění citlivé pokožky

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

24ICEAROMA15

více na www.aromakh.cz



@Aromakh.cz



Kosmetika, samozřejmě přírodní, je stará snad jako lidstvo samo. Už ve starověkém Egyptě používali líčidla, mastičky, koupele, barviva, masky na vlasy.

hydratuje, to vše v přirozené formě. Žádné chemické látky, chemická parfemace... Je jemná, šetrná i k citlivé a problematické pleti, vhodná také pro dětskou pokožku.

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA MÁ TRADICI

Kosmetika, samozřejmě přírodní, je stará snad jako lidstvo samo. Už ve starověkém Egyptě používali líčidla, mastičky, koupele, barviva, masky na vlasy. Používaly se k tomu výtažky z rostlin, bylinky, olivový olej, včelí vosk.

Přesuneme-li se do moderní doby, pak se stačí inspirovat u našich prababiček. Na vlasy si místo tužidla nanášely pivo, na zklidnění pokožky tvaroh, masku si umíchaly z droždí plného vitamínů. Dnes se k jejich radám rádi vracíme. Někdo volí tzv. DIY, což znamená Do it yourself (DIY), v překladu „udělej si sám“, a skutečně se pustí do vlastní výroby.

Má tak jistotu, že ví, co do svého výrobku vkládá. Jiní využívají pohodlnější cestu, než si doma míchat mastičky, a hledají profesionální přírodní kosmetiku.

Důvod je prostý. Není nám lhotejně, co nám vnucují výrobci. Masivní nápor novodobé konvenční kosmetiky zaznamenáváme v období 70. let minulého století. Velký rozvoj průmyslu, techniky, nové chemické postupy přispěly k masivnímu rozvoji kosmetických vychytávek. Kosmetika začala zářit barvami, prodloužila se trvanlivost, síla účinnosti, a co se lidem líbilo, nestála mnoho. Čím to? Protože výrobci používali levnější složky založené na syntetické bázi. To však nenechalo chladnými uvědomělé producenty, kteří se rozhodli jít přírodní



AloeVeraLife NATURA 3x1000ml s přibalem LIPOZOMAL vit. C 15 sáčků

cena 545 Kč

Doplňěk stravy se sladidlem

Zdravý způsob života a vyvážená strava zajišťují řádné fungování organismu a dobrou kondici.

Štáva z aloe obsahuje více než 200 aktivních látek, jako např.: polysacharid acemannan (aloverose), aminokyseliny, enzymy, vitamíny, minerály a antioxidanty. Příroda je zvolila v dokonalém poměru tak, aby se navzájem doplňovaly ve svém působení a měly příznivý vliv na lidský organismus.

Ceníte si přírodních, tradičních a ověřených způsobů péče o zdraví? Proto je AloeVeraLife Natura výrobkem pro vás. Jedná se o 98,7% šťávu z aloe, která pomáhá správnému trávení, podporuje obranyschopnost organismu a zdravý vzhled pokožky, kterou vyživuje zevnitř.

AloeVeraLife NATURA má hustou rosolovitou konzistenci, barvy čiré až lehce žluté, chuť je neutrální až sladší, velmi příjemné aloe aroma.

Akce platná do 31. 3. 2024 nebo do vyprodání zásob, www.pharmaactiv.cz.



cestou. Myšlenka se začala šířit, získala na popularitě a postupně pronikla do celého světa.

VYBRAT TU SPRÁVNOU

Zatímco u potravin už jsme si zvykli zajímat se o jejich složení, v případě kosmetiky k tomu máme ještě daleko. Přečetla jste si někdy, co obsahuje váš pleťový krém? Možná jste skončila u páté položky, protože studovat drobným písmem napsaný dlouhý seznam všech látek by vyžadovalo lupu a hlavně trpělivost. Jenomže právě obsah je tím, o co bychom se měly zajímat v první řadě. Avšak vyznat se ve složení je docela věda. Není to tak jednoduché. Zatímco v případě potravin již u existujících evropských norem, u přírodní kosmetiky není přesná definice požadujících kritérií. Proto někteří výrobci hledají klíčky a zahrnou do ní i to, co se jako přírodní jen tváří. Takovému chování se říká greenwashing. Vy pak používáte produkt, o kterém se z obalu domníváte,

Zatímco
u potravin
už jsme si
zvykli zajímat
se o jejich
složení,
v případě
kosmetiky
k tomu máme
ještě daleko.

že vám dodá skvělé rostlinné výtažky, ale už si nevšimnete, že jich tam je jen stopové množství, na úkor mnoha syntetických látek, které v přírodní kosmetice nemají co dělat. Například ropné látky, syntetická barviva či konzervanty...

Přírodní kosmetika neobsahuje deriváty ropy, parafín či minerální olej. Naopak má rostlinné oleje, přírodní másla, bylinky, květiny, maceráty.

Abyste měla jistotu, můžete se opřít o certifikáty, které zaručují skutečnou kvalitu, ať už se jedná o bio výrobky, či „pouze“ přírodní produkty. Rozdíl mezi nimi je hlavně v tom, že v případě bio-kosmetiky musí část surovin být bio.

Tyto výrobky musely projít důkladnými zkouškami a splnit přísné standardy dle dané organizace, která certifikát udělila. Nesměly se testovat na zvířatech ani použít složky z mrtvých zvířat. Bývají v recyklovatelných obalech. Nenajdete v nich syntetická barviva a konzervanty ani syntetické parfermace. Suroviny

JEDINEČNÁ AROMATERAPEUTICKÁ BIOKOSMETIKA
PRO VAŠI KRÁSU A POHODU V DUŠI



Vyrobena z prvotřídních bio ingrediencí

Luxusní omlazující péče

Výjimečné aromaterapeutické účinky

Dermatologicky testováno pro citlivou pleť

Zatímco klasická kosmetika mnohdy omamně voní, čímž nás naláká ke koupi, tak ta přírodní bývá často i úplně bez parfarmace.

nebyly geneticky pěstované. I zpracování je šetrné k přírodě, včetně obalu. Trochu vám to ale ztížíme. Ne každá kvalitní přírodní kosmetika má certifikát. Získat certifikaci je poměrně nákladné a mnoho výrobců na to prostě nemá. Někdy ani není potřeba, například u rostlinných olejů, květových vod apod. či v případě, kdy je jasné, že používá látky z kontrolovaného zemědělství. Hlavní tedy pro přírodní kosmetiku je, aby neobsahovala syntetické látky. To vše se dočteme ve složení výrobku. Přecházíte-li na přírodní kosmetiku, může vás zaskočit i zhoršení stavu pleti. Ale to je přirozený proces, protože pokožka byla zvyklá na vysokou účinnost danou chemií.

CO VÁS MŮŽE PŘEKVAPIT

Aroma – zatímco klasická kosmetika mnohdy omamně voní, čímž nás naláká ke koupi, tak ta přírodní bývá často i úplně bez parfarmace. Aby silně voněla,

obvykle je potřeba nějaká chemie, která aroma zintenzivní. Například bambucké máslo. Oproti tomu jsou ale přírodní složky, které voní intenzivně, například kokosový olej, levandule atd.

Účinnost – mnohdy se lidé obávají, že přírodní kosmetika není tak účinná. To dnes neplatí. Vždy je potřeba vybírat podle typu pleti. Také záleží na každém z nás, jak rychle na nás bude působit. Jestliže jste dlouhá léta používala běžné produkty, pak chvíli potrvá, než na vás přírodní báze bude účinkovat. Ale nelekejte se. Podstatou těchto výrobků také je, že podporují přirozené procesy, a tak se vaše pleť sama začne „uzdravovat“. Naopak chemická vám dodá umělé látky, které to udělají za vás.

Trvanlivost – je pravda, že přírodní kosmetika bez silných konzervantů vám nevydrží roky. Na druhou stranu vám to zaručuje, že se k vám vždy dostanou ty nejčerstvější výrobky. Mnoho výrobců tak vyrábí přímo pro konkrétního

spotřebitele na základě jeho poptávky. Jak dlouho vám produkt vydrží, také záleží na vašem chování a způsobu skladování.

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT A POUŽÍVAT ROSTLINNÉ OLEJE NA PLETĚ?

Kvalitní přírodní oleje jsou základem přírodní kosmetiky a jsou plné blahodárných živin pro naši pleť. Vytvářejí přirozený ochranný film a podporují dlouhodobou hydrataci. Skvěle působí na vrásky, akné a jsou šetrnou péčí i při ekzému nebo začervenání. Možná vás překvapí, že jsou vhodné pro všechny typy pleti. Jak ale vybrat ten správný a začít ho správně používat?

Jak vznikají a fungují rostlinné oleje?

Rostlinné oleje vznikají nejjemnější metodou zpracování jader, lisováním za studena. Díky tomu, že přírodní suroviny nabitě aktivními látkami neprochází žádnou, a to ani tepelnou úpravou, ponechají

JAK SKLADOVAT:

Obecně platí, že bychom kosmetiku neměly vystavovat přímému slunci, obal vždy pečlivě uzavřít, neznečišťovat a teplota by se měla pohybovat do 20 až 25 stupňů. Ne však u všeho. Vždy tedy důkladně čtěte, co radí výrobce.





Než začnete vybírat rostlinný olej pro pleťovou péči, ověřte si pro jistotu ještě jednou, jaký typ pleti máte.

si je všechny v plné síle. A právě mimořádná čistota olejů přináší intenzivnější regeneraci než běžný pleťový krém. Extra porce potřebných živin přirozeně proniká do hlubokých vrstev pokožky, kde nastartuje revitalizační procesy.

JAKÝ MÁM TYP PLETI?

Než začnete vybírat rostlinný olej pro pleťovou péči, ověřte si pro jistotu ještě jednou, jaký typ pleti máte. Můžeme je rozdělit na čtyři základní skupiny – normální, suchou, mastnou a smíšenou. Typ pleti je do jisté míry ovlivněn geneticky, ale působit mohou i další vnitřní a vnější vlivy. Stres, hormonální změny nebo nevhodně zvolená kosmetika mohou být příčinou dalších dvou používaných termínů: citlivé a problematické pleti. Vyznačuje se optimálním množstvím seba (kožního mazu). Díky ideálnímu poměru mazu není pleť ani příliš suchá, ani mastná s aknézními projevy nebo

rozšířenými póry. Nemá sklony k podráždění, zarudnutí nebo pnutí.

Poznáte ji podle častého pocitu svědění, šupinatění kůže a vzniku hrubých míst. Může se projevit pnutím a zvýšenou citlivostí.

Pro mastnou pleť je charakteristická zvýšená tvorba kožního mazu. Zpravidla je lesklá s viditelnými póry. Nejčastěji se objevuje v kombinaci s akné. A nenechte se zmást, není pouze záležitostí puberty, potrápí umí i v dospělosti.

Je kombinací mastné a suché pleti.

Mastnější oblast nejčastěji vzniká v takzvané T-zóně – čelo, nos a brada. Sušší pleť naopak na tvářích, které neprodukují dostatek kožního mazu.

Je nejčastějším důsledkem narušení přirozeného ochranného filmu, který chrání pleť proti vysušování a nepříznivým vnějším vlivům. Proto může být pleť při změně teploty nebo použití nevhodné kosmetiky náchylnější k podráždění. Příznaky zvýšené citlivosti mohou být

šupinatění, hrubost, zarudnutí, svědění nebo pocit napjatosti.

Tento typ pleti trápí většinu dospívajících. Přibližně kolem 11. roku se může poprvé objevit lesklá mastná pleť s projevy akné, jako jsou pupínky, černé tečky nebo záneťlivá místa. Nadměrná produkce mazu může být ovlivněna hormonální změnou, životním stylem, ale i genetikou.

VYBÍREJTE PÉČI NA MÍRU SVÉ PLETI

Kvalitní rostlinné oleje jsou díky vysokému obsahu aktivních látek klíčové pro důslednou výživu každé pleti a mnohdy svými účinky předčí i výživné pleťové krémy. Jejich obrovskou předností je, že díky čistě přírodnímu složení jsou velmi šetrné i pro citlivou pleť.

Pleťové oleje pro konkrétní typ doporučujeme na základě jejich viskozity, obsažených aktivních látek a schopnosti podpořit dlouhotrvající hydrataci.



Ani u normální pleti nepodceňujte dostatečnou hydrataci a prevenci proti vráskám. Doporučujeme oleje s mírnou až střední viskozitou jako arganový olej nebo bambucké máslo.

Suchá pleť vyžaduje intenzivní hydrataci a maximální zvláčnění. Má vyšší předpoklad dřívějšího vzniku vrásek a jemných linek kolem očí a úst. Nejvhodnější jsou oleje s obsahem kyseliny olejové a vyšší viskozitou, jako mandlový, avokádový nebo bio kokosový. Hlavním úkolem péče o smíšenou pleť je pokožku dostatečně hydratovat, vyživit, a omezit tak tvorbu nedokonalostí. Vhodné jsou oleje s nižší viskozitou ideálně v kombinaci s antimikrobiálními účinky, například arganový či švestkový.

Říkáte si, že na mastnou pleť si dávat olej je nesmysl? Naopak, často může být důvodem mastné pleti nedostatek hydratace nebo kyseliny linolové, který má za následek vyšší produkci mazu. Pro mastnou pleť volte spíše lehké, nekomedogenní oleje, jako je jojobový.

Citlivá pleť vyžaduje precizní pravidelnou péči bez dráždivých složek. Nevhodně zvolenou kosmetiku poznáte snadno, může vyvolat pocit svědění, zarudnutí nebo dokonce i pálení. Pro citlivou pleť volte vždy oleje s nízkou viskozitou ideálně v kombinaci s protizánětlivými složkami

JAK POUŽÍVAT OLEJ NA PLEŤ?

Rostlinné oleje mají díky své jedinečné konzistenci schopnost uzamknout

dlouhodobě vlhkost v pokožce a chránit ji před vysušováním. Právě proto se nanáší vždy na navlhčenou pleť.

Oleje doporučujeme nanášet ráno a především večer, kdy se během spánku pleť přirozeně více vysušuje, protože nehydratujeme tělo zevnitř. Ráno budete překvapeni, jak je pleť krásně hydratovaná a svěží.

NEZAPOMEŇTE NA AROMATERAPII

K přírodní kosmetice neoddělitelně patří aromaterapie. Jak ji praktikovat? Existují různé způsoby aplikace éterických olejů, a to jak pro terapeutický účinek, tak pro potěšení. Abyste z éterických olejů získali maximum, je důležité vybrat nejvhodnější způsob použití dle svých potřeb a preferencí.

Jedním z nejpříjemnějších způsobů jsou AROMATERAPEUTICKÉ KOUPELE. Výhodou koupelí je, že kombinují více způsobů absorpce éterických olejů – kůží a také inhalací. Hluboce uvolňující aromaterapeutické koupele se doporučují zejména večer, aby mysl dokázala vypnout a tělo se připravilo ke spánku. Chcete vědět, jak na to?

JAK KOUPELE FUNGUJÍ?

Při koupeli rozptýlené částičky nosného rostlinného oleje ulpí na pokožce, zabraňují jejímu vysoušení, pomáhají zachovávat přirozený kožní film a zlepšují její ochranu. Díky přirozené těkavosti přidaných éterických olejů se v teplé vodě ihned odpařují a po vdechování pronikají do celého

těla. Zároveň díky malé velikosti molekul účinných složek prostupují přímo kůží.

JAK KOUPEL PŘIPRAVIT?

Éterické oleje se ve vodě nerozpouští, ale plavou na hladině, což není žádoucí. Je nutné naředit éterický olej do rostlinného oleje a emulgátoru, který zajistí propojení oleje a vody. Pomocníkem může být NEUTRÁLNÍ HYDROFILNÍ KOUPELOVÝ OLEJ, což je rostlinný olej s emulgátorem, případně můžete tradičně použít med či smetanu.

1 až 2 polévkové lžičice koupelového oleje vlijte do proudu tekoucí vody, tak se voda s koupelovým olejem nejlépe promísí. Doporučená teplota vody je cca 32–36 °C. Každý člověk však snáší teplotu vody jinak, proto ke stanovení teploty lázně přistupujte dle individuálních potřeb a aktuálního zdravotního stavu.

Jak dlouho má trvat?

Doporučuje se setrvat v lázni minimálně 15–30 minut. Delší doba není na závadu.

BABSKÉ RADY PRO KRÁSNOU PLEŤ

Mastná pleť trápí nejen pubescenty, ale vlivem hormonů potrápí i zralé ženy. Pomůže vám obyčejný sních z bílku, do kterého přidáte kapku citronu. Naneste na obličej a po dvaceti minutách opláchněte. Chutná vám bramborová kaše? Tak na ní si pochutná i suchá pleť. Ale pozor, ani nám, ani pleti neprospívá sůl, a tak ji tentokrát uvařte bez soli, namažte na pleť a po dvaceti minutách odstraňte. Potřebujete-li pleť osvěžit, sáhněte po medu a olivovém oleji. Přidejte žloutek, smíchejte a nechte dvacet minut působit. Výživu vám zajistí avokádo či banán. Ovoce nabitě antioxidanty vám prospěje. Avokádo rozmačkejte, smíchejte s medem, bílým jogurtem a zakápněte citronovou šťávou. Nebo rozmačkejte banán, smíchejte se žloutkem, kapkou olivového oleje a užijete si blahodárných účinků. Jestliže potřebujete pleť zklidnit, postačí vám obyčejný tučný tvaroh. Navíc vás zbaví otoků. Nezapomínejte také na kvalitní jídelníček s dostatkem vitamínů, minerálních látek a antioxidantů. Je stará známá věc, že pleť je potřeba vyživovat také zevnitř.

LIMITOVANÁ EDICE

PEPTIDE REPLUMP SET

Pro viditelně hladší a mladistvě plnější pleť.



**DOCTOR
BABOR**
EXPERT SKINCARE
MADE IN GERMANY

PÉČE O PLEŤ A VLASY V ZIMĚ

ZIMA JE TADY. A ŽÁDÁ SI ZMĚNY V PÉČI O PLEŤ I VLASY. VÍTE, JAK MÁTE V TOMTO OBDOBÍ O SVOJI POKOŽKU A VLÁSKY PEČOVAT? S NÁMI TO MÁTE JEDNODUCHÉ, NEMUSÍTE DÁL NIC HLEDAT, PROTOŽE NAŠE TIPY VÁM POMOHOU A VAŠE PLEŤ I VLASY BUDOU I V ZIMĚ KRÁSNÉ.





Bohaté, husté, lesklé vlasy, svěží a zářivá pleť bez kazů. Zní vám to jako pohádka? Ale nemusí být. Můžete to vše mít, pokud se budete o vlasy i pleť dobře, a hlavně vhodně starat. Jste připraveni? Jdeme na to!

JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O VLASY?

Vlasy v zimě schováváme pod čepicemi, a tak jsou nejen více slehlé a mastnější, ale pokožka pod nimi se také více potí. Proto je zásadním pravidlem péče o vlasy pravidelnost, stejně jako u pleti. Obecně je doporučovaná péče o vlasy známá všem, jenže pokud nepostupujete v jednotlivých krocích za sebou a něco vynecháte, hned máte s vlasy problém.

KROKY KE ZDRAVÝM A KRÁSNÝM VLASŮM

- každodenně vlasy pročešávejte a kartáčujte

- používejte vhodnou vlasovou kosmetiku dle typu vašich vlasů
- vlasy myjte 1–2x týdně
- při mytí vlasů si promasírujte i pokožku hlavy
- po umytí vždy aplikujte kondicionér či balzám na vlasy pro výživu a hydrataci vlasů
- regenerujte vlasy vlasovými séry a oleji

Kartáčování a pročešávání

Ano, vaše vlasy potřebují každodenní pročešávání, které k péči o ně také patří. To mnozí opomíjejí.

Víte, že...

... právě díky pravidelnému pročešávání jsou vlasy kvalitnější a vlasová pokožka odolnější?

Vždy si pročešávejte vlasy po ránu a večer před spaním. Nezapomeňte je pročešávat i těsně před mytím. Po umytí si vlasy nerozčešávejte hned, ale nechte je trochu proschnout. Tak

PIZ BUIN®

"Where have you been!"



*Speciální ochrana
pro horské slunce, chlad a vítr.*



totiž nepoškodíte jejich otevřenou strukturu po mytí a nezpůsobíte jejich třepení.

Tip pro majitele kudrnatých a hustých, špatně rozčesatelných vlasů: Pomozte si při pročesávání sprejem speciálně určeným k rozčesávání vlasů.

Vlasová kosmetika dle typu vlasů

Znáte typ svých vlasů? Je to docela podstatná informace, dle níž vybíráte vhodný šampon na své vlasy. V obchodech najdete pestrou paletu šampónů na vlasy jemné, husté, mastící se, suché, padající, s šedinami, poškozené i barvené.

Mytí vlasů

Vlasy nemyjte úplně horkou vodou, ale spíše vlažnou. Horká voda má negativní vliv na strukturu vlasů, tudíž vlasy poškozuje, a navíc dráždí pokožku hlavy. Pozor však na to, aby

voda nebyla naopak příliš studená. Ta vám neudělá dobrou službu, jelikož vlasy dobře neopláchne od nečistot. V rámci mytí vlasů si dobře promasírujte i pokožku hlavy pod nimi. Poté vlasy dobře opláchněte.

Na vlasy použijte šampon dle vašeho typu vlasů, s nímž vlasy myjte cca 1–2x týdně. Častější mytí by vlasy oslabovalo. Také ale cca 1–2x měsíčně sáhněte po speciálním čistícím šamponu, který vlasy dokonale čistí do hloubky, a pečuje tak o jejich kvalitní strukturu.

Promasírujte si pokožku při mytí

Při mytí vlasů si důkladně promasírujte i pokožku hlavy pod vlasy. Můžete k tomu využít cca 1x za 14 dní vlasový peeling. Ten nejenže očistí vlasy, ale především pečuje o vaši vlasovou pokožku, kterou zbavuje odumřelých kožních buněk. Tak předejdete tvorbě lupů a přílišné mastnotě vlasů. Pokožka se nejen vyčistí, ale i krásně prokrví.

Kondicionér a balzám po umytí vlasů

Po umytí na vlasy vždy aplikujte kondicionér či balzám pro jejich výživu a hydrataci.

Víte, že...

... mytím se otevře struktura vlasů, a je tak velmi zranitelná? Uzamknete ji využitím kondicionéru či balzámu na vlasy. Kondicionér využijte po každém mytí vlasů. Balzám si naneste cca 1x týdně, vaše vlasy ještě trochu více rozmazlí a komfortně opečuje.

Regenerujte vlasy s vlasovými séry a oleji

Umýt vlasy a ošetřit je kondicionérem nebo balzámem není ještě konec vaší péče. Když k tomu přidáte ještě něco navíc, budou vaše vlasy prospívat. Ony totiž potřebují dle ročních období ještě další péči speciálními prostředky. Především je to ochrana

před UV zářením nejen v létě, ale i v zimě na horách. Slunce vlasy hodně vysušuje. Potřebná je i ochrana před chladem a mrazem, které také vlasům neprosívají. Rovněž před použitím kulmy a žehličky je dobré vlasy ošetřit krémem či sprejem na ochranu vlasů před teplem (ideálně s keratinem či turmalínem).

Také vysoušení vlasů fénem je pro ně zátěž. Proto využijte na vlasy po umytí a ošetření kondicionérem a balzámem ještě bezoplachové produkty k hydrataci a výživě vlasů (ideálně s oleji z hedvábní, s vitamínem E, s makadamovým či arganovým olejem). Tato vlasová tonika a vlasové vody či séra jsou určena k finální péči o vlasy a jejich ochraně před vlivy prostředí. Často také podporují růst a hustotu vlasů.

Víte, že...

...můžete sáhnout také po produktech s ovocnými AHA kyselinami? Ty vlasy vyživí a budou o ně luxusně pečovat.

JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O PLEŤ V ZIMĚ?

Stejně jako u vlasů, tak i u pleti je každodennost nutností. U pleti a pokožky to platí dvojnásob. Obzvláště v zimě,

kdy na její odhalené části působí chlad, mráz a sníh. Nestačí tyto partie jen vyčistit a nanést na ně krém, ale věnovat jim čas, který potřebuje de facto celé tělo a jeho pokožka. A protože pleť obličej, krku a dekoltu je viditelná (a odhalená v zimě) nejvíce, i proto je přínosem jakákoli péče o ně navíc. Víte, jak na to?

CO DĚLAT V ZIMĚ PRO PLEŤ?

- pravidelná péče je základem
- pěstěte pleť správnou a kvalitní kosmetikou
- každý den pleť dobře čistěte
- po čištění dopřejte pleti tonizaci
- po tonizaci naneste vhodný pleťový krém
- naneste podkladovou bázi pod make-up
- poté aplikujte make-up, a pokud chcete, jemně se pro den naličte
- při péči o partii obličej, dekoltu a krku denně masírujte
- využívejte na pleť speciální přípravky
- pomozte si také denními i nočními maskami
- podpořte pleť každý týden využitím peelingu
- komfort péče doladte retinoidy
- rozmazlete pleť AHA kyselinami

PRAVIDELNOST PÉČE JE ZÁKLADEM

Pravidelně, denně, nejméně ráno a večer. To je základem správné a dobré péče o pleť. Vaše pleť vám to vrátí jak v krátkém, tak i v dlouhém časovém horizontu svojí bezvadností bez podráždění a zašednutí. Pěčí o pleť de facto pomáháte sami sobě ke kvalitní kůži. Ta je jako největší orgán vašeho těla stále dokola namáhána. Podpořte a pěstěte ji, budete se cítit nejen dobře, ale i příjemně a „ve své kůži“.

PĚSTĚTE PLEŤ SPRÁVNOU A KVALITNÍ KOSMETIKOU

Vhodná kosmetika dle typu vaší pleti spolu s kvalitou produktů vám zaručí prospívání pleti po dlouhou dobu. I když zkoušení nových produktů není na škodu, u pleti je dobré mít svoji osvědčenou značku a té se držet. Takže ať máte pleť suchou, mastnou, smíšenou, nebo citlivou, sáhněte po tom, co víte, že vám na ni sedí.

KAŽDÝ DEN PLEŤ DOBRĚ ČISTĚTE

Čištění pleti je vždy základem toho, aby byla svěží, zářivá a zdravá. Když na nedobře vyčištěnou pleť aplikujete

Čištění pleti je vždy základem





Báze pod make-up – je to docela fajn záležitost, kterou si zajistíte, že váš make-up zůstane celý den neporušený.

krém, make-up a nalíčíte se, co se stane? Zakonzervujete nečistoty v pleti, ucpete její póry a podpoříte její podráždění. Obličej, krk a dekolť jsou partie, kterým byste měli věnovat dostatečný čas každý den. Čistíte pleť vždy jemně, a nikdy nesáhněte po kousku, který by váš typ pleti nadměrně vysušoval. Začněte čištění jemnou čistící pěnou, pak využijte kvalitní micelární nebo pleťovou vodu, a nakonec můžete pleť dočistit ještě pleťovým čistícím mlékem, které ji hydratuje. Pleť obličej, krku a dekolť potřebuje čistit vždy ráno i večer. Ráno je to nutné po noci, kdy se ve spánku zpotíte, a večer pleť čistíte po celodenním přívalu různých nečistot z okolního prostředí, které vaše pleť nachytá. A samozřejmě se při tom i odličíte

PO ČIŠTĚNÍ DOPŘEJTE PLETI TONIZACI A PLEŤOVÝ KRÉM

Po očištění vaše pleť potřebuje tonizovat. A k tomu slouží tonika. Vyberte si je vždy dle svého typu pleti. Tento druhý krok

po očištění nevynechávejte, protože tonizace zmenšuje póry, dodává pleti vlhkost, příjemně ji osvěžuje a v neposlední řadě ladí její pH. A po tonizaci naneste na svoji pleť vhodný pleťový krém.

BÁZE POD MAKE-UP A MAKE-UP

Tento krok můžete, nebo nemusíte realizovat. To je již na vašich preferencích, zdali upřednostňujete přírodní a nenalíčený vzhled, či máte rádi líčení na obličej. Pokud ano, tak nyní naneste podkladovou bázi pod make-up. Její složení je lehké, gelové a vytvoří na vaší pleti vrstvičku, která „ukotví“ následně nanesený make-up. Je to docela fajn záležitost, kterou si zajistíte, že váš make-up zůstane celý den neporušený. Naneste si na obličej bázi o velikosti lískového oříšku a jemně rozetřete. Nechte chvíli vstřebat a poté aplikujte na obličej, krk a případně i na dekolť make-up. Až poté se můžete nalíčit – upravit obočí, zvýraznit oči, nanést rtěnku či lesk na rty.

DENNÍ MASÁŽE PLETI

Mimoto můžete svoji pleť podpořit v jejím správném fungování denními masážemi. Lze to dělat ráno při čištění, nebo večer při odličování. Masáž provádějte jemně, krouživými pohyby, pomocí prstů od středu obličej do stran, u krku a dekolť ve směru nahoru a dolů, nebo po celé ploše krouživým pohybem. Pleť tím prokrvíte, bude příjemně svěží a jakoby sjednocená i rozzářená.

SPECIÁLNÍ PLEŤOVÁ KOSMETIKA

K péči o pleť využijte nejen běžnou kosmetiku, ale i speciální přípravky na její určité partie – pleťová a oční séra, oční krémy, krémy na krk a dekolť, pleťové oleje. Poslední zmíněná položka je výborným supportem každé pleti, a to bez rozdílu jejího typu. Tyto oleje můžete včlenit do péče před nanesením denního nebo nočního krému. Pleťové oleje vaši pleť krásně hydratují, zjemní a vyživí. Lze využít meruňkový, arganový, olivový, mandlový, jojobový, malinový, hroznový, šípkový, konopný, růžový, levandulový, nebo pupalkový olej. Jejich



Péče o vlasy

Péči o vlasy a prevenci není dobré příliš podceňovat, protože poškození vlasů a zejména jejich vypadávání, by mohlo být nevratné.

Vlasová kosmetika má svůj velký význam v okamžité úpravě vlasů. Dokáže během chvíle zvýšit lesk vlasů, změnit jejich barvu či navodit dojem vysoké hustoty. Nedokáže však dodat vlasům výživné látky.

Jedinou možností, jak podpořit výživu vlasů, je dodat jim potřebné látky vnitřně ve chvíli jejich růstu. Proto je tak důležitá pestrá a vyvážená strava. Růst kvalitních a zdravých vlasů lze podpořit především vlasovou výživou, která obsahuje vyvážené množství důležitých stavebních prvků v optimálním poměru, které mohou být v běžné potravě nedostatečně obsaženy. ■

CLINICAL HAIR-CARE 90 tobolek + Arganový olej 20ml

Tříměsíční intenzivní kúra.

CLINICAL HAIR-CARE je doplněk stravy obsahující KERATIN RENEWAL SYSTEM, který je tvořen převážně důležitými sirnými aminokyselinami.

V živé části vlasu, vlasové cibule, dochází k tvorbě keratinových vláken, jejichž síla a pevnost určují kvalitu vlasu. Aby buňky mohly tvořit kvalitní keratin, je potřebné, aby byly vyživovány. Živiny se k buňkám dostávají krevními kapilárami. Pro keratin je nejdůležitější především aminokyselina L-cystein s obsahem síry, která významně přispívá k posílení vlasů.

- ✓ podporuje růst vlasů
- ✓ zlepšuje vlasovou strukturu
- ✓ zvyšuje lesk a omezuje šedivění
- ✓ zklidňuje podrážděnou pokožku
- ✓ prospívá posílení a vyživení nehtů

Je určen osobám se zvýšeným vypadáváním vlasů z neznámých příčin a degenerativními změnami ve vlasové struktuře (roztřepeně, suché, křehké, tenké, nepružné, zplihlé vlasy, či vlasy bez lesku).

Více informací na www.melatonin.cz a clinical.cz



Clinical Keratin hloubková regenerační kúra 100 ml

Pro obnovu a regeneraci suchých, poškozených a chemicky narušených vlasů.

Obnovuje a vyplňuje poškozenou vlasovou strukturu, omezuje třepení, lámavost a krepatění vlasů, vyhlazuje povrch vlasů, posiluje vnitřní stavbu vlasů, hydratuje, dodává vlasům lesk a předchází elektrizování.

Použití do suchých i mokřých vlasů.

Bez obsahu: PARABENŮ, SULFÁTŮ, LEPKU, SILIKONŮ, ROPY, UMĚLÝCH BARVIV A MINERÁLNÍCH OLEJŮ.

www.melatonin.cz, clinical.cz



Kofeinový šampon 250 ml.

Pro podporu růstu vlasů

KOFEIN pomáhá stimulovat vlasové kořínky, napomáhá při podpoře růstu vlasů a zvýšení jejich odolnosti.

TAURIN napomáhá při vitalizaci vlasů.

BAMBUCKÉ MÁSLO pomáhá v péči o suché konečky, dodává vlasu lesk.

PANTHENOL šetrně pečuje o vlasy i pokožku hlavy
www.melatonin.cz, clinical.cz





K péči o pleť využijte nejen běžnou kosmetiku, ale i speciální přípravky na její určité partie – pleťová a oční séra, oční krémy, krémy na krk a dekolt, pleťové oleje.

pestrá škála je k mání jak v kamenných marketech, tak v e-shopech s kosmetikou. Ať už sáhnete po jakémkoli, tak si vyberte 100% organický olej. Tyto oleje mají v sobě díky lisování za studena cenné látky, jako jsou minerály, vitaminy, antioxidanty a mastné kyseliny. Složení olejů je podobné ochranné lipidické vrstvě pokožky, která je narušena kvůli střídání teplot čili obzvláště v zimě. Pleťové oleje umí pleť vyživit a vytvořit na ní ochranný film, který zajistí, že nebude docházet k jejímu vysoušení a podráždění.

DENNÍ I NOČNÍ MASKY

V péči o pleť si můžete pomoci také denními i nočními maskami. Ty jí dokáží rovněž dodat výživu a hydrataci. Denní maska je určena k osvěžení a hydrataci, noční pak k regeneraci a výživě. Ranní masku si naneste na obličej krk i dekolt před čištěním pleti, po 5 minutách (či dle návodu) smyjte a pokračujte čištěním. Na noc si masku aplikujte a nechte působit celou noc. V noci totiž pleť intenzivně přijímá výživu a regeneruje se.

PEELING

Podpořte pleť 1x týdně či 1x za 14 dní využitím peelingu. Proč? Peeling pleť čistí do hloubky, zbavuje ji odumřelých kožních buněk a pomáhá nastartovat vyšší produkci kolagenu, který má na svědomí elasticitu pleti. Sáhňte po peelingu dle vašeho typu a citlivosti. Nanášejte na navlhčený obličej, krk a dekolt, jemně vmasírujte krouživými pohyby a poté opláchněte. Pak pokračujte v péči o pleť čištěním.

KOMFORT PÉČE DOLAŽTE RETINOIDY

Retinoidy jsou docela nedávnou novinkou v péči o pleť. Jsou to složky odvozené od vitamínu A. Retinoidů je celá řada, ale nejvíce podstatné jsou retinol a retinal.

Víte, že...

...původně byly retinoidy určeny jen v lékařství k léčbě akné? A že nyní jsou využívány v péči o pleť k jejímu omlazení, oživení, zjemnění vrásek a zpomalení jejího stárnutí?

Retinoidy totiž v pleti nastartují tvorbu kolagenu, čímž dochází k postupnému vyhlazení vrásek, pleť se v liniích obličeje, krku a dekoltu zpevní. Retinoidy také pomáhají s produktivitou cév, a tím s cirkulací krve v pleti a jejím okysličením.

ROZMAZLETE PLEŤ AHA KYSELINAMI

Produkty s AHA kyselinami pleť nejen vyživují, ale také regenerují. AHA kyseliny jsou alfahydroxylové kyseliny, které se hodí pro všechny typy pleti bez rozdílu vašeho věku. AHA kyseliny redukují jemné vrásky, nadměrnou pigmentaci, páječky a další nedokonalosti pleti. Pleť je díky nim svěžší a sjednocená. V kosmetice jsou AHA kyseliny uvedeny většinou pod obecným názvem ovocné kyseliny, jelikož ovocné mezi nimi převažují. Patří k nim kyselina citronová, glykolová, mléčná, vinná, salicylová, mandlová, jablečná, hyaluronová a další. Najdete je v sérech, krémech, maskách, gelech, i dalších kosmetických kouscích.

Doplněk stravy

orthomol® hair intense

30 denních dávek
pro krásné vlasy
od kořínků
ke konečkům



**Krásné vlasy
nejen pod stromeček**

Doplněk stravy obsahující důležité mikroživiny pro vlasy.

Výrobce:

Orthomol GmbH

Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld
Německo / www.orthomol.com

Dovozce a distributor v ČR:

IBI-International spol. s r.o.

Senovážné náměstí 5, 110 00 Praha 1
Česká republika, ibi@ibi.cz

K zakoupení

v partnerských lékárnách

www.orthomol.cz



MODERNÍ A PRAKTICKÉ DESIGNOVÉ BYDLENÍ NEMUSÍ BÝT JEN SNEM

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





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

MODERNÍ DESIGNOVÝ STYL BYDLENÍ MÁ URČITÉ ZNAKY

- minimalismus s minimem zbytečných dekorací
- když už dekorace, tak funkční a praktické
- přírodní prvky v interiéru
- moderní materiály nebo tradiční materiály v nové hávu
- jednoduché a čisté linie nábytku a vybavení

- minimum otevřeného nábytku a polic
- otevřený prostor a interiér propojující více zón
- praktičnost ve všech směrech – údržba, skladba, využívání vybavení
- moderní technologie sloužící k chodu i údržbě domácnosti
- vysoká funkčnost materiálů, vybavení i techniky
- tlumená barevnost a neutrální tóny, nebo neutrální v kombinaci s menšími kontrastními prvky

MINIMALISMUS S MINIMEM ZBYTEČNÝCH DEKORACÍ

Základem minimalismu je vědomá tvorba jednoduchého a účelně zařízeného prostoru. Jak se říká, méně je někdy více. A v minimalismu to platí dvojnásob. U moderního stylu bydlení se tak striktně minimalismu držet nemusíte, ale jeho základní principy do prostoru



JVC

**JAPONSKÁ
PRECIZNOST**

JVC QLED TELEVIZORY • androidtv

promítněte. Minimum nábytku, dekorací, s důrazem na prosvětlenost a správné osvětlení, které vnese do interiéru nejen pohodu a vzdušnost, ale i klid a harmonii.

KDYŽ UŽ DEKORACE, TAK FUNKČNÍ A PRAKTICKÉ

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

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

MODERNÍ MATERIÁLY A TRADIČNÍ MATERIÁLY V NOVÉM HÁVU

Moderní bydlení se pojí (stejně jako rostliny v něm) s přírodními materiály. Ty totiž dokáží dodat prostoru příjemný a pozitivní punc, kterým umělé materiály neoplývají, i když jsou krásné. Můžete je však s nimi i nakombinovat. Sáhněte u nábytku, vybavení a obkladů především po dřevu, přírodním kameni a sklu, které můžete nakombinovat s přírodními travami, kovem a keramikou. Vybírejte si vždy kvalitní a dobře opracovaný a zpracovaný materiál, který vám váš moderní styl interiéru udrží dlouho svěží. Dřevo je ideálem na nábytek, podlahy i drobné doplňky. Přírodní kámen je ideální na zátěžové plochy, jako jsou pracovní plochy kuchyně, podlahy předsíni, hal, koupelen a technických místností. Keramika vynikne na sanitě, obkladech, doplňcích. Na podlahu můžete zvolit i vinyl, který je sice umělým materiálem, ale se skvělými vlastnostmi – je příjemný na chůzi, omak, dobře tlumí kročeový hluk, lze jej sehnat v mnoha dekorech a barvách a velmi dobře se udržuje.

JEDNODUCHÉ A ČISTÉ LINIE NÁBYTKU A VYBAVENÍ

Moderní styl bydlení si žádá jednoduché a čisté linie zpracování nábytku

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

MINIMUM OTEVŘENÉHO NÁBYTKU A POLIC

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

OTEVŘENÝ PROSTOR A INTERIÉR PROPOJUJÍCÍ VÍCE ZÓN

V moderním příbytku často hraje roli jeden či více velikých prostorů, rozčleněných na jednotlivé zóny, které na sebe volně a nenásilně navazují. Otevřený prostor dává lepší a vzdušnější pocit z domova, pospolitost jeho obyvatel, a přitom člení vše tak, jak je potřeba. Kuchyňský prostor se lehce přelévá v jídelní a navazuje na obývací. Kout pracovní je v něm prakticky zakomponován, stejně jako relaxační či čtecí kout. Je zde místo i na hrací kout pro děti, které přitom máte stále na očích a víte, co dělají. Bonusem otevřeného prostoru je i volnější a příjemnější pohyb všech členů rodiny a pocit vzdušnosti.

PŘÍRODNÍ PRVKY V INTERIÉRU

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



rento

THE HARMONY OF SAUNA

OPAMUURIKKA.CZ

*Přirorodní kosmetika
a textil do sauny*

DESIGN
FROM
FINLAND

Barvám zde dominují světlé barvy, jako je bílá, krémová, šedá a béžová.



PRAKTIČNOST VE VŠECH SMĚRECH

Jak již bylo opakovaně řečeno, moderní interiér by měl být především praktický, dobře funkční, účelový a, pokud možno, lehce udržovatelný. A jestliže se vám v tom všem povede jej vytvořit i ekologický a udržitelný, máte na dlouhou dobu vyhráno. Odraz toho můžete otisknout ve volbě materiálů, kterými si příbytek zabydlíte. Ekologicky šetrné materiály a volba věcí z obnovitelných zdrojů vám dá pocit, že neplytváte a zároveň jste i v tomto směru moderní. Samozřejmě je hlavně praktičnost ve využití i používání. Pohrajte si přitom i s osvětlením. Praktické je nemít jen středové osvětlení na stropě, ale využít zónování velkého prostoru a zaplnit jednotlivé zóny vhodným osvětlením ve formě stojacích stolních lamp a lampiček, přídatných nástěnných světel, osvětlit dobře pracovní plochy kuchyně, dětský hrací kout a relaxační zóně vdechnout atmosféru náladovým osvětlením.

MODERNÍ TECHNOLOGIE SLOUŽÍCÍ K CHODU I ÚDRŽBĚ DOMÁCNOSTI

Moderní technologie do moderního stylu bydlení patří. Zlehčují chod domácnosti i fungování všech jejích členů v ní v každodenním životě. Mimoto ale také

šetří energie. Clever alias chytré domácnosti a zařízení skýtají mnoho možností.

JAKÝCH?

- automatické ovládání vytápění a osvětlení
- automatické ovládání stínění a úklid robotickými prostředky
- automatické ovládání praní chytrou 6sense pračkou
- automatické ovládání mytí nádobí chytrou 6sense myčkou
- automatické ovládání zabezpečení domova
- a to vše nejen ve vaší přítomnosti, ale i na dálku

VYSOKÁ FUNKČNOST MATERIÁLŮ, VYBAVENÍ I TECHNIKY

Funkčnost znamená bez zbytečností, dekorací a okras, na něž se jen práší. A právě funkčnost je hlavním a stěžejním středobodem moderního bydlení. Zde by měl mít každý kus nábytku, vybavení a dekorací svůj praktický účel. Při zařizování moderního bydlení se tudíž zaměřte na výběr kvalitní a užitečné vybavy domova i jeho doplňků. I v kontextu jednotlivých zón otevřeného prostoru či jednotlivých pokojů a místností musí být vše velmi funkční. Co to znamená? Že by prostorové řešení

a uspořádání nemělo být příliš komplikované, ale jednoduché a pohodlné. Také otisk toho, čím prostor nebo pokoj to je, by měl v moderním bydlení zaznívat. Tato personalizace se projevuje prvky a vybavením typickým pro tuto osobu spojenými s jejími zájmy a životním stylem.

BAREVNOST MODERNÍHO DESIGNOVÉHO INTERIÉRU

Moderní bydlení se vyznačuje

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

Dominují zde světlé barvy, jako je bílá, krémová, šedá a béžová. Lze také přidat i několik kontrastních barev, které moderní interiér jemně prostoupí. Vždy je ideální zachovat jednoduchost a nepřekombinovat ani tu barevnost. Využít barevnost lze na jednotlivých osvětleních, prvcích, drobných dekoracích.

TIP NA ZÁVĚR

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

Ze sjezdovky přímo do pohodlné postele.

Oživte svůj horský apartmán praktickou sklápěcí postelí.



Nobu

Výjimečné řešení pro horské apartmány.

Pohodlná pohovka stojí ve dne před skříní, ve které se ukrývá noční překvapení v podobě pohodlné postele.

Sklápěcí postel 160×200 cm s patentovaným vertikálním zvedacím systémem, který rychle a velmi snadno vyklopí postel na místo, kde před malou chvílí stála pohovka.

Skříň postele Nobu můžete mít v mnoha dekorech dřeva a barev, a pro čalounění pohovky si můžete vybrat z velkého množství potahových látek.





TRENDY V BYDLENÍ PRO ROK 2024

SLEDUJETE TRENDY, KTERÉ SE KAŽDOROČNĚ PROMĚŇUJÍ? PAK VÁS JISTĚ ZAJÍMÁ, CO BUDE TRENDY V BYDLENÍ V ROCE S ČÍSLOVKOU 2024. BUDETE PŘEKVAPENI. OBJEVUJÍ SE OČEKÁVANÉ, ALE I HODNĚ PŘEKVAPIVÉ VĚCI.





Že bude rok 2024 především udržitelný a na vlně eko, nikoho moc nepřekvapí. Dominují mu ekologicky šetrné a recyklované materiály a vše, co snižuje dopad na životní prostředí. Na druhou stranu se můžete těšit na inovativní technologie v domácnostech, jedinečnou barevnost a velmi překvapí takový malý návrat z minulosti v barvě, vzorech a materiálech především u obývacích zón.

JAKÉ KONKRÉTNÍ TRENDY BYDLENÍ NÁS ČEKAJÍ V ROCE 2024?

- trojice barev a barevnosti v interiéru
- minimalismus a jednoduchost v pojetí bydlení
- ve vybavení, řešení i chodu domácnosti se klade důraz na ekologii
- ve hře jsou udržitelné materiály, důraz na udržitelnost a recyklaci

- dominují moderní technologie a chytrá řešení pro chod domácností
- minulost připomenou i barvy a materiály v obývacích zónách
- návrat do minulosti ve vzorech interiéru ukáže trocha geometrie v prostoru

Return do minulosti v barvě a materiálu

Poslední dva body našeho výčtu jsou velmi překvapivé, ale ne až tak neobvyklé. Někdy trendy jakoby na chvíli z prostoru vyprchají, aby se s větší či jinou intenzitou zase po čase vrátily. A právě to nás čeká v roce 2024. Na výsluní se vrací hnědá barva ve všech odstínech do obývací zóny. A to jak ve výmalbě, tak v materiálech, bytových textiliích, dekoracích a nábytku. Hnědá ve všech barevných nuancích byla ultramoderní v sedmdesátých letech. Téměř všichni měli nebo chtěli mít tmavou kůži na sedačkách a křeslech, mahagon na nábytku a mokka odstíny na zdech. No a pro




BY APPOINTMENT TO HER MAJESTY THE QUEEN
SUPPLIERS OF WALLPAPER, COLE & SON WALLPAPER LTD LONDON
Cole & Son[®]
COLOUR · PATTERN · EXCEPTIONAL WALLPAPERS

Fornasetti Senza Tempo II Ortensia

color

Oficiální zastoupení
pro Českou a Slovenskou republiku

Kompletní design textilu a tapet do interiéru

color-design.cz



Víte, že...

... květ mahagonového stromu je národním znakem Dominikánské republiky, přičemž mahagon je národní strom Dominikánské republiky a Belize? A že tmavá kůže v interiéru a mokka odstín zdí k nám přišly ze zámoří?

Hnědá se nabízí jako barva, která nahradí dlouho moderní a trendy šedou. Sezóna roku 2024 je tak jakýmsi návratem k jednoduchým a zdrženlivým paletám a k blízkosti k přírodě, která se snoubí s udržitelností a ohledem k životnímu prostředí. Dominuje v ní zeleň lesa, jemné neutrální odstíny a tóny přírody, které korunuje právě hnědá. Neutrální barvy v kombinaci s hnědou jsou trendy i v materiálech interiéru. Rok 2024 sází především na přírodní prvky, jako je kámen, kamenina, keramika a matnost. V bytových textiliích pak bude v roce 2024 cool přírodní styl s texturou bavlny a lnu, zemité a jemně mléčné hnědé odstíny. De facto budou jemné zemité odstíny hnědé hrát v obývací zóně prim.

rok 2024 je hnědá zase trendem doby. A to v trochu jiné podobě, než byla.

Návrat do minulosti: geometrie je zase v kurzu

Výrazný geometrický vzor je jedním z interiérových trendů roku 2024. Tiše se upozadil a pak odešel z našich domácností a zase se s pompou vrací. Interiér dokáže osvěžit, pozvednout a udělat jej mnohem zajímavějším i živějším, než byl. To vše umí geometrické vzory jako čtverce, kruhy, trojúhelníky a vícehrany. Můžete je využít nejen na bytové textilie, ale i v obrazech, dekoracích, kobercích i na nábytku. Ano, nábytek se strukturalitou, která byla trendy roku 2023, ještě přetrvává a přelévá se v podobě geometrických tvarů na nábytku do roku

2024. Ale pozor! Geometrii využijte v bydlení s rozumem, jemně a tak, aby byl interiér v rovnováze.

MODERNÍ TECHNOLOGIE A CHYTRÁ ŘEŠENÍ

Technologický pokrok jde stále kupředu. Nevyjímáje domácnosti. Chytrá řešení pro moderní bydlení jsou stále častější a využívanější. V roce 2024 tomu nebude jinak. Každé druhé moderní bydlení je stále více propojeno s chytrou technologií, která usnadňuje každodenní chod domácnosti a silně navyšuje komfort bydlení.

Víte, že...

... v chytré domácnosti mohou existovat chytrá okna, chytré izolace nebo třeba

chytrý dveřní intercom? A že ve smart home systému si klidně na dálku uvaříte kávu skrz ovládání na mobilním telefonu nebo vypnete/zapnete robotický vysavač či pračku, aniž byste byli doma? Chytrým řešením, které je největším trendem pro bydlení, je automatizace domácích spotřebičů a systémů. Dnes už lze „levou zadní“ ovládat osvětlení, topení a klimatizaci, a to pomocí jednoduchých aplikací v mobilu. Stále více jsou domácnosti vybavovány chytrými spotřebiči, a tak to není těžké. Díky tomu si můžete lehce nastavit vše potřebné a smart spotřebiče dokáží kvalitně analyzovat vaše preference a přizpůsobit se jim. Pořídít si můžete i některý ze smart home systémů, které vám integrují celé bydlení do jednoho centrálního ovládání. Chytré home systémy vám skýtají mnoho možností - sledovat bezpečnost vašeho domova skrz kameru, detektor pohybu, regulovat teplotu v domácnosti a vytápění, zapnout a vypnout spotřebiče na dálku, to vše prostřednictvím mobilního telefonu. Můžete díky tomu uspořit spoustu času a energie, zabezpečit své bydlení a ovládat chod domácnosti vždy a všude.

EKOLOGIE A UDRŽITELNÉ MATERIÁLY

Na ekologické notě se ponese i rok 2024. Trendem, který se přelévá z roku 2023 do roku 2024, je tudíž ekologičnost a udržitelnost v bydlení a interiérovém designu. Dá se říci, že je to hlavní trend mezi všemi. Podstata a důležitost ochrany životního prostředí je nasnadě. Závisí na ní naše budoucnost. A proto se v roce 2024 ještě více prolne do možností a způsobů, jak ekologii a udržitelnost zachovat a využít v domácnosti. V kurzu jsou ekologicky šetrné materiály a technologie, přičemž se velkým trendem stává využití recyklovaných materiálů (sklo, dřevo, druhotná výroba z odpadu). K tomu patří i interiérový minimalismus, který těmto eko trendům skvěle nahrává. A v tomto minimalismu se klade důraz na multifunkční nábytek a maximální optimalizaci interiéru.

*Vyrobeno s láskou
pro Vaš domov*



Veba

Tradiční český výrobce damaškového povlečení a bytového textilu

Navštivte naše prodejny a eshop.veba.cz



www.veba.cz





Zkrátka ekologická udržitelnost bude hrát v našich domovech stále větší význam. Zařízení domácností tak, aby byly co nejšetrnější k přírodě a životnímu prostředí je silnou trendy linkou, vinoucí se celým rokem 2024.

MINIMALISMUS A JEDNODUCHOST V POJETÍ BYDLENÍ

Jak již bylo řečeno, minimalismus má v roce s číslovkou 2024 pré. Jeho jednoduchost a čistota linií, bez zbytečné zdobnosti, se snoubí s využitím recyklovaných materiálů a ekologických způsobů pojetí chodu domácností. Minimalismus vám vnese do domácnosti pohodu spojenou s harmonií, jakousi vizuální čistotu interiéru a jednoduchost jeho údržby, ale s vysokým komfortem užívání. Dá se říci, že právě v minimalistickém stylu a designu bezesporu platí, že méně je někdy více. Rok 2024 do minimalismu vkládá ještě jeden nový prvek, a tím je

využití jednoho nebo vícero výraznějších prvků v interiéru. Mohou jimi být výrazné (ale méně početné) solitéry – výrazná lenoška, jeden ušák, menší křesílko nebo unikátní komoda či stůl.

Víte, že...

...i teplo může být solitérem? Krásný krb nebo krbová kamna jsou unikátní ozdobou interiéru a skvělým funkčním solitérem, který do stylu minimalismu výborně zapadá.

ČTVEŘICE BAREV A BAREVNOSTI V INTERIÉRU

Kromě návratu hnědé a jakési jemnosti v odstínech spolu s přírodními nuancemi dochází k určení dalších barev institucemi a subjekty na rok 2024. Pro rok s touto číslovkou jsou to pastelová barvička Limitless (medová béžová), kterou vyhlásila pro rok 2024 společnost PPG. Dále vévodí barvám Apricot Crush alias meruňková drť, již upřednostňuje na rok 2024 společnost Dulux. Ale také

Institut Pantone se přiklání k jemně meruňkové, ale zatím jen pro sezónu zima 2023 až jaro 2024. Pro módní a oděvní průmysl na podzim a zimu 2023/2024 to neplatí, tady Pantone vybral ohnivě červenou.

Když vypustíme sytě červenou, která patří k oděvům, zbydou nám pro interiéry tři barvičky – Limitless (medová béžová), Apricot Crush (meruňková drť) a hnědá v jemných odstínech. Dá se říci, že pro interiéry a bydlení byly na rok 2024 vybrány velmi jemné a pastelové odstíny, s nimiž lze dobře pracovat a nakombinovat je. Ovšem pozor na překombinování barevnosti. Protože i v interiéru platí, že méně je někdy více.

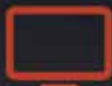
Takže ideálně si vyberte jednu z těchto barviček pro rok 2024 a propojte ji s prvky další nebo s neutrální bílou. S bílou v kombinaci s pastelovou nemůžete šlápnout vedle, když interiéry budou díky ní krásně prosvětlené, a přitom spolu s jednou barevnou a pastelovou jemně barevné.

Pohodové Vánoce pro vás i vaši pokladničku

Už žádné odbíhání od vánoční večeře ani rozhodování, které pohádce dáte přednost. **Letos na vás televize počká!** Zažijte pohodové svátky a sledujte nejlepší pohádky, filmy a TV stanice, když máte čas. **Navíc za neuvěřitelnou cenu a s HBO balíčkem jako dárek.**



Objevte kouzlo nekonečné zábavy



150 TV
stanic



4000 filmů
a pohádek



100 dní
Nejdelší
zpětné zhlédnutí



Dárek
na měsíc



Pro každé
zařízení

Vyzkoušejte za 1 Kč

Poté může být Lepší.TV vaše už za 119 Kč. Objednejte si bez závazku pohodové Vánoce na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV



BEZ NADŠENÍ A TOUHY NĚCO
DOKÁZAT SE KAMERA DĚLAT NEDÁ,
ŘÍKÁ O SVÉ PROFESY KAMERAMAN
VLADIMÍR SMUTNÝ

VLADIMÍR SMUTNÝ MÁ ZA SVOU DLOUHOU KARIÉRU U FILMU NESPOČET FILMOVÝCH PROJEKTŮ. A VĚTŠINU Z NICH VŠICHNI DOBŘE ZNÁME, NAPŘÍKLAD FILMY SKALPEL, PROSÍM, DOBRÉ SVĚTLO, SMRT KRÁSNÝCH SRNCŮ, DISKOPŘÍBĚH, KAMARÁD DO DEŠTĚ, SVATBA UPÍRŮ, KOLJA, VÝCHOVA DÍVEK V ČECHÁCH, TMAVOMODRÝ SVĚT, VRATNÉ LÁHVE, TOBRUK, KUKY SE VRACÍ, POUPATA, LÍBÁŠ JAKO ĎÁBEL, TŘI BRATŘI, PO STRNIŠTI BOS, ZLATÝ PODRAZ, TÁTOVA VOLHA ANEBU NABARVENÉ PTÁČE. ZA NEJLEPŠÍ KAMERU ZÍSKAL TAKÉ OSM ČESKÝCH LVŮ. MEZI JEHO NEJNOVĚJŠÍ PROJEKTY PATŘÍ KOMEDIE ARISTOKRATKA VE VARU A SERIÁL EXTRAKTORI. V ROZHOVORU ZAVZPOMÍNAL NA SVÉ DĚTSTVÍ A PROZRADIL, CO PROFESE KAMERAMANNA OBNÁŠÍ A TAKÉ TO, CO HO NA KAMEŘE, KTERÉ SE VĚNUJE PŘES PADESÁT LET, STÁLE BAVÍ. JE TAKÉ PROFESOREM NA FAMU, KDE PŘEDNÁŠÍ O SVĚTELNĚ-TONÁLNÍCH KOMPOZIČNÍCH POSTUPECH V KINEMATOGRAFICKÉM OBRAZE.



Kromě práce za kamerou ještě učíte na FAMU. Co se snažíte svým studentům, budoucím kameramanům předat?

Bez nadšení a touhy něco dokázat se kamera dělat nedá. Takže neustále hledám, jak probudit ve studentech kameramanský entuziasmus. Ale pro jistotu jsem konzervativní, a tak pokračuji v naukách svých profesorů, kterými byli Ján Šmok, Václav Hanuš a Jan Kališ. To, co mě naučili, to se snažím předat svým studentům. V kumštu prověřené staré kanóny stále platí. Patnáct let je tu digitální obraz, ale nepřinesl žádné zásadní změny v používání nástrojů kamery, i když bezesporu dojde k rapidním změnám v technologii a asi přinesou další možnosti pro reprodukci fantazie tvůrců!

V čem je podle Vás současná generace mladých kameramanů jiná, než byla ta vaše. Jaké rozdíly vnímáte nejvíce?

Elektronkové televizní kamery krok za krokem přerostly v digitální kamery, použitelné pro film, jejichž zobrazení je možné promítat na velké plátno, aniž by divák poznal změnu kvality obrazu. Jestli je obraz fotochemický nebo digitální, to divák neřeší. Pro vysvětlení, analogový filmový obraz je tvořen z chaoticky rozmístěných zrn stříbra na světlocitlivé vrstvy, ale digitální obraz je tvořen vyrovnanými řadami světlocitlivých senzorů, které přeměňují světlo na elektrický signál. Chaos a řád. Obrovská změna je, že režisér a kameraman a s nimi i celý štáb vidí digitální obraz v přímém přenosu již při

snímání. Ale pokud natáčí na film, ví pouze kameraman, a to ještě ve své představě, jak bude obraz vypadat. A ostatní musí čekat na vyvolání negativu a jeho digitalizaci. Kouzelnou moc překvapení s nečekaným okouzlením, režiséra i filmového štábu, obrazem na plátně, nám kameramanům, digitál vzal.

Rozdíl mezi digitálním a filmovým analogovým obrazem lze popsat asi takto: natáčím louku. Na digitálním obraze vidíme, jak se každý lísteček trávy se snaží být vidět. Na filmovém obraze divák vidí louku, která je množinou lístků trávy.

Co Vás na práci kameramana baví?

Přijdete do ateliéru, kde je dekorace postavená z kulís, a vše je podvod, vše je „jako“!!! Začnete-li dekoraci osvětlovat, dřevěná dekorace se promění. Světlem vytvoříte atmosféru třeba kuchyně, oknem proudí paprsky slunce, vánek si pohrává se záclonou a na domě naproti hraje odraz slunečního světla. Tak si můžu hrát se světlem a přenášet do ateliéru či reálu světelné atmosféry, které jsem odpozoroval v reálném světě. Anebo vytvořit atmosféru podle režisérova přání a případně fantazie nás obou. Proměny světla podle emocí a tvorba emoce světlem, je jedna z věcí, která mne na práci kameramana těší! Ale těch nástrojů kamery je mnoho, jen je musíte použít ve správný okamžik, někdy překvapit a jindy nebýt téměř vidět. Ale i omšelé obraz má svou nostalgickou nebo neorealistickou emotivní krásu. Svět kolem nás je bohatý na vizuální zážitky a pozorovatelé, to jsme my lidé.

Oslovily Vás v dětství či mládí nějaké zásadní filmy, které Vás nasměrovali na FAMU, anebo jste se inspiroval při pozorování otce a strýce, kteří fotili a natáčeli?

Měl jsem štěstí, protože strýc byl kameraman a v Krátkém filmu natáčel krátké filmy, a můj tatínek byl vyučený fotograf. Doma jsme měli takový velikánský papírový kufr, skládali se na něj přes den peřiny a byl plný černobílých fotografií, které tatínek vyfotografoval, vyvolal a nazvětšoval. A když bylo venku ošklivé počasí, tak jsem

si fotografie prohlížel a byl jsem okouzlen tím okamžikem zastavení času, který již pominul, anebo lidmi, který již nebyli mezi námi. Táta měl talent a dovedl vystihnout moment, kdy zmáčkne spoušť. A jeho kompozice měly jasná pravidla „zlatého řezu.“ Dnes mám pocit, že kompozici figur a jejich aranžmá jsem se podvědomě naučil z toho kufru. V 10 letech jsem dostal fotoaparát Box Tendr na film 6x9 a první filmy jsem vyvolával protahováním filmu v pekáči na buchty. Do pekáče na buchty jsem nalil vývojku a v ni protahoval film. To mne naučila moje teta Micka. Teta měla fotoateliér na Smíchově u Anděla, u Šlechtů ve dvoře. Šlechta byl podnikatel, který vyráběl českou němou i zvukovou 35mm kameru. Láska k fotografii mě pak již nepustila. A protože v osmé třídě jsem měl dvě trojky a čtyřku z ruštiny, tak jsem musel do učení. Táta rozhodl, že půjdu do učení na spojaře a vlastně i telefony, které bylo v Brně. Po vyučení jsem si musel udělat večerní maturitu na elektrotechnické průmyslovce a poté jsem se hned hlásil na FAMU, kde mě přijali do prvního ročníku, ale na fotografii. Tenkrát bylo spojené studium fotografie a kamery, ale v druhém ročníku (v roce 1965) mě převedli na kameru a pak jsem prožil pár šťastných let, než přišla okupace 1968.

Co je pro Vás při oslovení k natáčení filmu nejdůležitější?

Víte, ono natáčení filmu je práce na dlouhou dobu, kdy měsíce trávíte přípravou, natáčením a dokončováním. A tak je pro mě důležité rozumět si především s režisérem, abych z té práce měl taky radost. Scénář je důležitý, ale také radost ze společné tvorby a toho, že dokud není film v kině, tak je vše možné změnit. Kameraman je prvním divákem herecké akce. Spontánní tvorba a spolupráce s celým týmem je to, co mě denně při natáčení baví!

Jak často režisérům rozmlouváte jejich natáčecí plán?

Nikomu nic nerozmlouvám. Moje práce na filmu není o rozmlouvání. Jak režisér, tak kameraman se spolu snaží udělat dobrý film a odvyprávět příběh. Je to taková služba příběhu, kdy já, jako kameraman, sleduji

vizualizaci režiséra, a pokud mám třeba jiný nápad, než má režisér, tak nebývá problém se změnou, protože oba chcete, aby ten film odpovídal společně představě. Vše je o vzájemné spolupráci.

Co točíte nerad? Předpokládám, že to jsou právě válečné scény ve filmech (např. Tmavomodrý svět, Tobruk, Nabarvené ptáče), za které jste také dostal Českého lva?

Nerad nic netočím, svou práci mám rád. Neřekl bych, že válečné scény točím nerad, ale patří mezi nejnáročnější. Létají tam letadla, je tam hodně komparzistů a je to komplikované na organizaci a aranžmá. Ale naštěstí jsou různé řemeslné řešení, které musíte při natáčení s režisérem vymyslet tak, aby vše ve výsledku vypadalo tak, jak má.

A asi je to limitované, aby se to povedlo na první klapku?

Tak nějakým způsobem to limitovaný je. Ale víte, ono se v Čechách točí jiným způsobem, než se točí ve světě. Jednou jsem se bavil s americkými kameramany o filmu Ridleyho Scotta a kameramana Slawomira Idziaka - Černý jestřáb sestřelen, protože ten film jsem obdivoval. A oni mi vysvětlovali, že kameramansky to nebylo tak složité natočit, protože ten jejich styl natáčení je zcela jiný než v Evropě. V Americe přijde pomocný režisér a rozestaví osm nebo více kamer, které jedou celou scénu, a její

výsledná podoba vznikne dle režiséra až ve střížně. My máme jednu kameru (někdy maximálně tři) a s ní musíme vše natočit, scénu, záběr po záběru odvyprávět.

Máte veselé historky z natáčení?

Veselé historky nemám, jsou to jen historky pádů kameramana. Když jsem točil film Kuky se vrací, tak ty loutky byli malé, takže jsem skoro pořád ležel na zemi s kamerou tak 30 cm od loutek. A při natáčení jedné scény, kdy byl Kuky schovaný pod senem v jedoucím nákladáku a pyrotechnik se snažil to seno zapálit, tak mi propálil moje triko na zádech. Štáb se pobavil a já měl v triku díru. Anebo když jsem na Barrandově dělal operátora Steadycamu (zařízení na tlumení otřesů kamery) a pracoval na jednom zahraničním válečném filmu, tak jsem běhal mezi zákopy a někdo po zkoušce dal do cesty, po které jsem běžel, kolo ostnatého drátu, zakopnul jsem a viděl, jak kamera putuje i se svými tlumiči do země. A jednou, když jsem natáčel v Hoříně film Svatba upírů, tak jsem při natáčení běžel mezi umělými hroby, ale byl tam nějaký opravdový kámen, o který jsem zakopl a i s tím steadycamem jsem zoral kus hlíny přede mnou. Takže steadycam, který zrovna přivezli čerstvě opravený z Ameriky, putoval zpátky do servisu. Ale mě se naštěstí nic nestalo.

Máte čas si lokace a filmová místa prohlédnout i okem turistů?





Tím, že jezdím jako kameraman natáčet, ať u nás, či do zahraničí, tak jsem jako kameraman také trochu turista. Protože před natáčením si musím tu lokaci projít, nejlépe i s režisérem, abych věděl, který úhly budou pro obraz nejlepší. A tak za dobu natáčení, pak znám ty natáčené lokace velice podrobně a zblízka. Z místa, kde točíte měsíc, pak odjíždíte s pocitem nostalgie, kdy to místo máte na filmu, ale pravděpodobně se tam již nevrátíte. Putujete jinam.

A kde se Vám líbilo?

Já točím jenom tam, kde se mi líbí. A tak lokace, které mám rád, jsou také ve filmech, na kterých jsem dělal kameru. A upřímně řečeno, to neustálé hledání se projevuje také v soukromí, takže rád odpočívám na jednom místě, protože v práci pořád něco hledáte, jezdíte a jezdíte, říkáte: zde ano, tady ne, hledejte dál!

Naposledy jste byl kde?

Teď jsem byl naposledy v Milovicích na Moravě, kde jsme točili s Jiřím Vejdělkem Aristokratku ve Varu. V Miloticích jsme natáčeli na zámku v interiérech, a poté exteriéry na severu Čech u hradu Lemberk. Na podzim minulého roku jsem natáčel měsíc a půl v Turecku, seriál Extraktoři. V Kurdistanu pod horou Ararat, v krajíně osamělé vesnici, ležící 2200 metrů nad mořem. Turecko je krásná země s krásnými rozmanitými

exteriéry a zatím k filmařům vstřícnými obyvateli. Režiroval to Roman Kašparovský, se kterým jsem předtím pracoval na filmu Všiváci, a za tu dobu se z nás stali kamarádi a máme taky rádi stejné filmy. Takže to byla opravdu hezká spolupráce.

Jak probíhalo natáčení v Turecku, bylo náročné oproti natáčení v Čechách?

Tak rozdíl to byl velikánský, štáb v Čechách má cca 50 lidí, tady nás byla půlka a vše bylo limitované, bylo to spíše takové expediční natáčení. Ale sám sebou jsem byl překvapen, jak dlouho mi trvalo, než jsem se přizpůsobil a smířil s tím, že nemám vše, co chci. Lepší přijmete hned, ale přehodit výhybku z komerčního natáčení hraného filmu na styl a práci s vybavením expedice a docílit stejného výsledku v obraze a stylisticky nepolevit mne nakonec bavilo. Taky díky spolupráci s Romanem Kašparovským.

Užil jste si akční scény, kterých je prý seriál plný?

To si vymyslel vždy režisér Roman Kašparovský, který má dar pro aranžmá akčních scén. Občas můžete přidat něco zajímavého se světlem, ale fyzicky již nejsem v takové kondici, abych běhal s kamerou, na to již mám své bývalé studenty. Na dynamické a akční scény jsme měli stabilizovanou kameru Ronin, se kterou operoval

k mé spokojenosti Jan Skriečka, a já jsem měl kameru SONY Venice, kterou jsem si švenkoval ze stativu.

Jaká byla spolupráce s Jiřím Vejdělkem, dal na Vás, anebo jste občas museli vést dlouhé diskuze ohledně natáčení?

S režisérem Jiřím Vejdělkem to byl již čtvrtý film. A tak se vzájemně známe tak, že spolu nemusíme ani mluvit.

Zažil jste během „aristokratky“ nějakou veselou historku?

Veselé historky z natáčení jsou doménou herců, a když se točí komedie, tak na place moc legrace není. Tentokrát mě pan režisér obdařil velkým množstvím záběrů během natáčecího dne, takže na legraci nezbyl čas.

Jak vzpomínáte na slávu kolem oscarového Kolji? Kromě započaté spolupráce se Svěrákem jste poté točil také v zahraničí. Byli to otevřené dveře k zahraniční spolupráci?

Pro kameramana oscarový film nic v zahraničí nepřináší. Po Tmavomodrém světě jsem měl nabídky na letecké filmy v Americe, které chtěli točit digitálně, ale v tu dobu jsem točil na 16mm film francouzský seriál Maigret, který jsem jim už slíbil. A tak jsem Američany odmítl, a když jsem jim řekl, že kvůli TV seriálu, tak kroutili hlavou. Zajímavě nedobytné území je Francie, pro kterou

jsem natočil asi 25 TV filmů s úspěchem, ale chyběla mi francouzština tak to nemělo bohužel pokračování.

Odmítl jste někdy práci, ať už kvůli příběhu, který Vás neoslovil, anebo špatně napsanému scénáři?

Občas se stane!

Natočil jste mimo jiné přes 50 celovečerních filmů, 5 seriálů, získal osm českých lvů, co byste si jako kameraman ještě rád splnil?

V každém filmu kromě vyprávění příběhu řeším i způsob obrazové stylizace, což je pro mě více méně styl fotografie a pohybu kamery. Mám štěstí, že film je médium bezprostředně související s pokrokem techniky. Tato souvislost přináší tvůrcům podněty, které pomáhají realizovat vize, které dříve zůstaly jen v jejich fantazii.

Jaké filmy máte rád a umíte u nich vypnout profesionální oko kameramana?

Mám rád třeba filmy s J.P. Belmondem, protože se u nich vždy pobavím a zapomenou na vše.

A co se Vám líbilo poslední dobou?

Tak samozřejmě člověk jako já od filmu, rád sleduji evropskou a americkou tvorbu. Naposled se mi líbil Oppenheimer a pak také dva filmy, Roma od režiséra a scénáristy Alfonse Cuaróna a pak Bardo, falešná kronika několika pravd, režiséra Alejandra Gonzáleze Iñárrita.

Tyhle dva filmy jsou tak překrásně natočené. Roma je černobílý film na digitál, kde byl kameramanem zároveň i režisér. Bardo je barevný film s prvky surrealismu. Oba dva filmy používají široké objektivy a překrásný pohyby kamery.

Díváte se rád na své filmy v televizi, včera zrovna běžel film Smrt krásných srnců?

Ani moc ne, ale nějaké filmy mi vzpomínku přinesou. Třeba právě na natáčení tohoto filmu s Karlem Kachyňou, protože vždy přišel se scénářem, který byl geniální a měl výborné dialogy. Když jsem zmínil duo mexických režisérů a jejich práci s širokými objektivy, tak

režisér Kachyňa v roce 1984 přišel a začal natáčet také širokým objektivem. On uměl sladit aranžmá a pohyb kamery s prostorem, a tak nebyla potřeba střihu na detail, který by příliš zdůrazňoval text dialogu. Mám také rád seriál Vlak dětství a naděje a rád si vzpomenu na Helenu Růžičkovou a Stanislava Zindulku. A navíc na tomto filmu jsem spolupracoval s Janem Čuříkem, jehož kameru jsem obdivoval. To byla krásná spolupráce, pan Čuřík měl nejenom krásnou kameru, ale byl ještě typem umělce, který tvorbu silně prožíval. Byl plný pochybností, ale i touhu udělat emocionální film.

Film mého mládí byl Discopříběh, jak vzpomínáte na jeho natáčení?

Tenkrát po Smrti krásných srnců za mnou přišel Jaroslav Soukup a přinesl mi scénář. A pro mě to byla výrazná žánrová změna a pak taky výrazná změna ve spolupráci s režisérem. S Kachyňou jsme se snažili tu scénu vyprávět společně a spontánně, ale Soukup přinesl seznam záběrů, kde měl přesně popsany, jak to bude a podle toho se přesně natáčelo. Z natáčení mám dodnes vzpomínku. Když jsem natáčel z helikoptéry, tak z ní vysadili dvířka, abych si mohl sednout do dveří. Byl jsem připoutaný, měl na sobě steadycam a zapomněl jsem na to, že když bude helikoptéra zatáčet, tak kamera bude chtít pokračovat rovně, zatímco mě bude helikoptéra odnášet do zatáčky. Přetahovaná s kamerou skončila nad plzeňským náměstím, kde jsem natočil scénu a poté jsem se zase přetahoval s kamerou celý let na letišti. Steadycam byl tehdy v Čechách nový a nikoho ze soudruhů nenapadlo nás poslat do Švýcarska na kurz. Tak jsme se učily stylem pokus – omyl.

Hodně lidí od filmu, scénáristů a herců, časem láká natočit si svůj vlastní film. Vy jste takovou potřebu neměl?

Za kamerou jsem dobře schovaný a taky se mi tam líbí, takže tuhle potřebu realizace nemám. Ale je pravda, že se mi líbila povídka Dobrodružství od Jaroslava Havlíčka ze sbírky Prodavač času. Povídku jsem pak věnoval Zdeňkovi Jiráskému, který podle ní natočil televizní film Cyklista.

Proč jste se té povídky vzdal?

Když jsem viděl, co s tím kolektivní televizní dramaturgie udělala, byl jsem rád a vyléčen. Na kompromisy moc nejsem. Výroba filmu je složitý proces, od dobrého scénáře počínaje až po realizaci. Někdo ten film musí zaplatit a má na vás požadavky, a ne vždy s pochopením pro váš záměr. Celé to chce sociální obratnost a velkou trpělivost. Za kamerou musím dělat taky hodně kompromisů, ale snažím se je nedělat. Kompromis za kamerou mnohdy spraví postprodukce. Ale jako režisér, když neděláte kompromisy, tak zase moc netočíte. A jako kameraman si mohu dovolit ten luxus, občas něco zkazit, ale jako režisér, když něco pokazíte, tak už vám další film nedají. A pravdou je, že jsem měl vždy daleko větší touhu vytvořit nějaký obraz a ta touha je při té tvorbě dost podstatná.

V čem jste byl při natáčení nekompromisní?

Například když jsem dělal televizní film Výchova dívek v Čechách, tak se měla natáčet scéna venku na terase, která by bez sluníčka neměla smysl. A zrovna bylo zataženo, tak jsem to natáčení na týden stopnul a odmítl jsem točit. To už bych si dnes nemohl vůbec dovolit. Dnes upřímně řečeno, buď máte štěstí, že si vše pohlídáte sám, anebo máte takového režiséra, se kterým jste schopni to na place přizpůsobit počasí a třeba to natočit v interiéru. Ale film se také potřebuje nadechnout a na to jsou dobré exteriéry.

S Václavem Marhoulem byste měl v novém roce natáčet film McCarthy o bývalém ex senátorovi, v hlavní roli s Michalem Shannonem. Jak daleko jsou přípravy na natáčení?

Dokud ten film není ve výrobě a nejsou na něj peníze, tak se tím moc nezabývám. To musí přijít nejdříve producent a říct, že se bude točit. Není to film studiový, tak na to musí producent nejprve sehnat peníze.

Co Vás čeká pracovníě dál?

Je to zajímavé, ale v současné době nemám konkrétně nic.



TO NEJLEPŠÍ PRO ROK 2024

HLEDÁTE NOVÉ BYDLENÍ A STOJÍTE PŘED OTÁZKOU, ZDA DO NOVÉHO, NEBO STARŠÍHO? MY VÁM ČASTO PŘEDSTAVUJEME MODERNÍ A ZAJÍMAVÉ DEVELOPERSKÉ PROJEKTY, KTERÉ JSOU NA ČESKÉM TRHU K MÁNÍ. POJĎME SE PODÍVAT, CO ZAJÍMAVÉHO SE PRO ROK 2024 CHYSTÁ. NEJPRVE SE ALE POJĎME PODÍVAT NA TO, CO VLASTNĚ BUDOUCÍ OBYVATELÉ OD SVÉ VYSNĚNÉ NEMOVITOSTI ČEKAJÍ.



OBČANSKÁ VYBAVENOST

Především je to samozřejmě občanská vybavenost. Úspěch mají projekty, kde se již od počátku počítá s obchody a vůbec službami. Ať již jsou to školy, sportoviště, nebo restaurace či kulturní centra. Je také dobré vědět, že většina developerských projektů nabízí k bytům i moderní kočárkárny, místnosti na mytí psů či další praktické společné prostory. Důležité je také parkovací stání, které ve většině případů bývá taktéž součástí zakoupené bytové jednotky.

ENERGETICKÁ ÚSPORNOST

Při výběru nového bydlení jsou sázkou na jistotu nízkoenergetické byty. Výhodou jsou kvalitní materiály a moderní technologie, díky čemuž jsou nové byty mnohem energeticky úspornější než nezrekonstruované a často nezateplené starší byty. Mnoho developerů totiž dbá na šetrný přístup k životnímu prostředí a zahrnuje do svých projektů například prvky na zachytávání dešťové vody či na recyklaci vody.

VLASTNÍ KOMUNITA

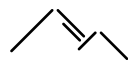
Neměli byste podcenit ani prostředí, ve kterém budete žít. Pokud se stěhujete do nově postaveného projektu, máte větší šanci se seznámit se svými sousedy, kteří mají stejné smýšlení jako vy. Obdobně jako vy se totiž postupně zabydlují, což otevírá dveře ke vzájemnému poznání. Moderní developerské projekty na toto dbají a myslí na místa vhodná pro setkávání, ať už se jedná o parky, komunitní zahrady, terasy, místa pro grilování, či herní prvky pro děti.

VHODNÁ INVESTICE

Nový byt by měl být samozřejmě i rozumnou volbou z hlediska ekonomického. V současné době nabízejí novostavby jednoznačně lepší zhodnocení a investiční potenciál. S tím, jak developerský projekt postupuje a rozvíjí se jeho okolí, může navíc hodnota nemovitosti ještě růst. U novostavby se také vyhnete vysokým vstupním nákladům na opravy či rekonstrukce. Minimální je i čerpání fondu oprav a zpravidla nové byty nabízejí dlouhou záruku.



ZAHRÁDKY 1000



Zahrádky 1000 je exkluzivní projekt vysokohorské chaty nacházející se v nadmořské výšce 1000 m n. m. Jedná se o opravdový ski in & out pro milovníky hor, lyží, skialpů i horských túr, a to díky své poloze přímo na sjezdovce Zahrádky v Peci pod Sněžkou. Budova nabídne 33 apartmánů, kompletně vybavenou společenskou místnost, recepci, privátní wellness a lyžařnu. Správa i pronájem budou zajištěny ve spolupráci s místním provozovatelem hotelu.

Více informací a nabídku apartmánů najdete na www.crescon.cz

vašich 1000 mn.m.



Nadčasové bydlení v Šárce



Projekt Šárka, budovaný renomovaným developerem Crestyl Real Estate, se nachází na kopci přímo v Divoké Šárce, v nejrozsáhlejších pražském parku a jednom z přírodovědecky nejceněnějších chráněných území Prahy. Nedotčená příroda, magické lesy a romantická skalnatá údolí. Krásy Šárky jsou nekonečné a vy je teď máte možnost objevovat. Každý den. Cílem bylo vytvořit oázu pro lidi, kteří touží po klidném domově a zároveň nechtějí opustit vír velkoměsta. Projekt se nachází v těsné blízkosti vodní nádrže Džbán, která slouží jako dokonalý startovní bod pro objevování rozsáhlé přírodní rezervace. V areálu došlo v 70. letech k poměrně bezohledné průmyslové výstavbě. Dalším cílem je toto napravit a vytvořit rezidenční čtvrť hodnou takto neobyčejné lokality.

Praha 6 je jednou z nejprestižnějších rezidenčních lokalit v Praze. Tato lokalita nabízí přístup k soukromým anglickým školám, ambasadám, vynikajícím dopravním možnostem a nákupním centrům. Díky své poloze poblíž centra Prahy a letiště Václava Havla nabízí dokonalou polohu. Nastal čas vám představit domovy, které vás opravdu ohromí. Vkusný a nadčasový design vždy odpovídá čisté estetice celého projektu. Zároveň zaručuje kvalitu a je navržen tak, aby vydržel desítky let. Rezi-

dence s privátní zahradou či prostornou terasou nabídne dechberoucí výhled na netknutou přírodu všude kolem vás.

Veřejné prostory jsou navrženy tak, aby dokonale splývaly s charakterem přírody v Divoké Šárce. Kamenné fasády, kvalitní dřevo a keramická dlažba zdobí jak rezidenci Šárka, tak její okolí. Centrální náměstí doplňuje přírodní kámen s vodními prvky a divokým kvítím, navrženým zahradním architektonickým studiem Šmídová landscape architects.

Podobně jako venkovní veřejné prostory, jsou i exteriéry domů tvořeny materiály, které jsou pro Divokou Šárku přirozené. Kamenné fasády jsou zdobeny terasami s kvalitními dřevěnými podlahami, které jsou ohraničeny nadčasovým skleněným zábradlím. Kamenné fasády jsou v noci osvětleny zapuštěnými světly, které zvýrazňují celkový design residence. Nadčasové interiéry bytů jsou dílem architektonického studia Loxia ve spolupráci s prémiovými evropskými značkami a designérskými studii například s Elite Bath+Kitchen, jejímž motto je „Když je koupelna čistou krásou“. Jejich dodavateli jsou kvalitní a ověřené značky, jako je švýcarská Laufen nebo slavná německá Grohe.

V první etapě projektu jsou dostupné nemovitosti ve velikosti 2+kk – 5+kk do 120 m².

www.sarkabycrestyl.com



Šárka

Nastal čas

žít v náručí přírody.

by CRESTYL



sarkabycrestyl.cz



BEZ PŘÍPRAVY TO NEJDE, **CO NAKOUPIT NA ZIMU?**

PODZIM UŽ JE ZA NÁMI A ZIMA SE HLÁSÍ V PLNÉ SÍLE.
VÍTE, JAK A V ČEM V CHLADNÝCH DNECH SPORTOVAT? PORADÍME VÁM! VĚZTE,
ŽE BEZ POŘÁDNÉ PŘÍPRAVY TO NEJDE.





Sportovat se dá různě – vrcholově, zlehka, rekreačně, ale také v outdooru i uvnitř. A víte, co je pro všechny varianty sportování stejné?

Všude musíte dbát na správný postup, dobrou přípravu a vhodné oblečení.

Proč? Prostě proto, abyste se i při sportovních aktivitách cítili dobře a pohodlně. Jinak si pohyb neuzijete.

Zkrátka bez přípravy nelze dělat žádný sport ani rekreačně. Začněte tedy od „podlahy“, respektive od vhodného oblečení přes přípravu vybavení, pomůcek a náčiní, dále ke správnému protažení těla až k samotné pohybové aktivitě, respektive sportování.

A PROČ VLASTNĚ V ZIMĚ SPORTOVAT?

Protože ideálním parťákem zimy je nejen sytá a hutnější jídla pro vnitřní prohřátí, ale i pohyb. Navíc vás samotné sportování a pohyb v zimě krásně „nakopne“ a dodá nálož energie a dobré nálady.

SPORTOVÁNÍ V ZIMĚ

Možná si ale říkáte, jaké sporty lze provozovat v zimě. Budete se divit, ale není jich málo. Vyberte si!

ZIMNÍ BĚH ČI CHŮZI VE SNĚHU

Bruslení na ledu nebo jízdu na saních, sjezdové lyžování anebo běžkování, snowboarding či ledový curling, hokej nebo lezení na ledu.

A zkusit můžete i méně tradiční formy zimního sportování, jako je golf na sněhu nebo fotbal na sněhu.

Nestačí vám to? Lákejí vás spíše indoorové aktivity pěkně v teple?

Pak zvolte raději:

- aerobic či pilates
- jógu nebo Tai-či
- tenis nebo badminton
- fotbal či florbal
- basketbal nebo házenou
- lezení po stěně nebo posilování na přístrojích v posilovně

Dopřejte si to nejlepší od NEZESTÁRNI.CZ

ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE

*Hledáte originální dárek pro ženu, která nechce předčasně zestárnout...?
Určitě ji potěšíte minutovou anti-age péčí s ŽIVÝM KOLAGENEM.*

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej má gelovou konzistenci. Nanášejte na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky. Účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Působí proti vráskám, úbytku kolagenu a ztrátě pevnosti a hydratace. Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu, tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní a dlouhodobě nastartuje omlazující a regenerační procesy.

Čistý, 100% přírodní, biologicky aktivní kolagen viditelně oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličej, krku podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. V nabídce 50, 100 a 200 ml.



NEZESTÁRNI.CZ
Živý kolagen nové generace

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

Ještě více péče

Maximální procesy omlazení a regenerace můžete podpořit i vnitřním používáním kolagenových doplňků stravy **INVITA SKIN BEAUTY** nebo **INVITA ACTIVE** pro krásnou pleť, pružné tělo i ohebné klouby.



**Originální produkty s živým kolagenem si můžete objednat
v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz | 775 373 379**



JAK SE SPRÁVNĚ OBLÉCI?

U indoorového oblečení je to docela jasné, stačí si vybrat něco z cool možností přímo určených na provozování určitého sportu.

- jógové legíny a triko
- capri legíny a triko na aerobic, pilates a lezení po stěně
- trenýrky nebo delší sportovní kalhoty a triko na tenis, házenou, basketbal, badminton a florbal

A CO NA SEBE NA OUTDOOROVÉ ZIMNÍ SPORTOVÁNÍ?

Správně se obléci (nejen) na zimní sportování je základem toho, abyste i po pohybu venku zůstali zdraví a fit.

VRSTVIT A ZASE VRSTVIT

Vaše zimní oblečení musí být vrstvené tak, aby se jednotlivé vrstvy doplňovaly a ochránily tělo jak od potu, tak i od chladu. Ideální jsou tři základní (obecné) vrstvy. A proč obecné? To proto, že se malinko liší oblečení dle daného sportu. To už si přizpůsobte sami dle potřeby.

ZÁKLADNÍ VRSTVY OBLÉČENÍ PRO ZIMU

- spodní vrstva
- střední vrstva
- vrchní vrstva

Spodní vrstva oblečení

Tato vrstva je přímo na vašem těle a kůži. Je to kvalitní funkční prádlo, případně termoprádlo. Mělo by mít vždy dlouhý rukáv a dlouhé nohavice. U žen tedy platí, že si oblékají kalhotky a sportovní podprsenku, u mužů pak sportovní boxerky a na ně funkční prádlo s tenkými ponožkami. Tenké funkční prádlo či termoprádlo dokáže krásně udržet optimální teplotu u vašeho těla a především odvést pot od těla do dalších vrstev tak, aby vám v propoceneném prádle nebylo zima ani horko na pokožce. Prádlo je vyrobeno ze sofistikovaných funkčních vláken a materiálů, tudíž na něm nešetřete. Vráťte se vám to stonásobně na zdraví.

Střední vrstva

Tato vrstva je ochranou před chladem. Může mít formu trika s dlouhým rukávem či mikiny nebo svetru, ideálně z hrubší tkaniny. Na nohy zateplené kalhoty, nebo alespoň kalhoty z hrubšího materiálu či s počesaným rubem (sametová vrstva). Na vrchní část těla můžete přehodit ještě flísovou nebo softshell vestu. Nezapomeňte ani na teplé ponožky, ideálně termoponožky.

Horní vrstva

Viditelná vnější vrstva je ochranou před klimatickými změnami – větrem a sněhem. Zvolit můžete funkční zimní bundu či péřovou bundu nebo vestu, k tomu rukavice

na ruce, šálu či nákrčník k ochraně krku a na hlavu čepici, nebo alespoň pletenou širokou čelenku na uši. A protože je sníh (případně sníh s deštěm) mokrá, je dobré na tuto vnější vrstvu mít připravenou delší či dlouhou funkční pláštěnku s kapucí se zatavenými švy a membránou, která vás udrží v suchu velmi dlouho. A samozřejmě kvalitní teplé a nepromokavé vyšší boty.

DALŠÍ PRAKTICKÉ DOPLŇKY

Využijte vymoženosti dnešní doby a do batůžku si přibalte ven v zimě také návleky na ruce (pomohou proti chladu i pod nebo přes rukavice), návleky na kolena i nohy (ochrana proti chladu pro klouby) i návleky na boty, případně lehkou větrovku pro malou dešťovou přeháňku.

PŘÍPRAVA POMŮCEK

Ať už si jdete zalyžovat, běžkovat, projet na snowboardu, či projít s nordic holemi, vždy si své pomůcky dobře zkontrolujte. Použijte jen nezávadné a vhodně připravené vybavení, které vám přispěje k utužení zdraví, nikoli k úrazu.

CO VŠE JE NUTNO PROHLÉDNOUT A PŘIPRAVIT PRO ZIMNÍ OUTDOOR?

- hole a lyže na sjezdové lyžování
- lyžařské a snowboard brýle
- běžecké lyže a hole
- nordic walking hole
- snowboard
- lana, přezky, karabiny, záseky
- hokejové a krasobruslařské brusle
- golfové hole na zimní golf
- fotbalový míč na zimní fotbal
- sluneční brýle proti ostrému zimnímu slunci a sněhu
- a další pomůcky

SPRÁVNÉ PROTAŽENÍ

Do sportování se nevrhajte bezhlavě, ale své tělo na něj dobře připravte. Součástí každého sportování je příprava těla protažením alias strečinkem a zahřátím svalů při kardio cvičení. Bezhlavým počátkem sportovní aktivity trpí kromě svalů také klouby a kosti, které jsou nejvíce náchylné k poranění.



JAK NA SPRÁVNÉ PROTAŽENÍ?

Před samotným strečkem se zahřejte kardio cvičením. K tomu vám postačí rychlá chůze nebo volný klus, třeba i na místě. V zimě je ideální začít půli protažení doma v teple a další půli venku. Tak se vaše tělo lépe aklimatizuje na přechod z tepla do zimy. Strečink alias protahování je de facto prevence proti úrazům a pomůže svalům lépe se prokrvit, a být tak pružnější. Když strečink před sportovní aktivitou zanedbáte, neprotáhnete a nezahřejete se, má to velký vliv na vaše klouby, což se může projevit až s odstupem doby.

STREČINGOVÁ INSPIRACE

Konkrétních návodů na protažení je na internetu celá řada. Zkuste třeba naši domácí trojku, při níž protáhnete celé tělo.

PROTAŽENÍ ZAD, BOKŮ A HRUDNÍKU

Vleže na zádech pokrčte kolena, opřete si chodidla o zem a rozpažte dlaněmi k zemi. Střídatě přetáčejte obě kolena na jednu a druhou stranu, přičemž u země je podržte cca 15 sekund.

PROTAŽENÍ ŠÍJOVÝCH A TRAPÉZOVÝCH SVALŮ

V tureckém sedu si položte ruce zezadu na temeno hlavy a za lehké pomoci rukou si přitáhněte bradu k hrudníku. Poté totéž udělejte do strany k rameni. Pak zkuste přitáhnout hlavu zešikma (očima směrem ke kyčli). V každé pozici hlavu vydržte 15 sekund.

PROTAŽENÍ NOHOU A LÝTEK

K protažení lýtek již vyrazte ven do zimy. Potřebujete k tomu totiž okraj schodu,

patníku či jiné vyvýšeniny. Pak jednou nohou sešlápněte zlehka dolů a vydržte 15 vteřin. Nohy vystřídejte. Cvičte cca 10 opakování.

A NYNÍ VZHŮRU DO OUTDOORU!

Samotné sportování – nepřepínat síly, dostatek energie (s sebou malou oříškovou tyčinku či oplatku, kousek čokolády) a hlavně dobrou náladu, s ní to jde pak samo. Po pobytu venku se nevydýchávejte v outdooru, ale až uvnitř, aby vám neprochladly plíce a průdušky. Dodržte tempo až k vám domů (nebo do auta). V teple si pak tělo prohřejte ve sprše či vaně. Ideální je také sauna, takže pokud ji doma máte, hurá do ní. Tak si prohřejete a uvolníte svaly a budete se po outdoor pohybu cítit skvěle.

BEZPEČNOST PŘEDEVŠÍM

I když jdete ven sportovat a nepředpokládá se, že se budete delší dobu pohybovat na silnici a někde v dopravním provozu, dbejte na to, aby vaše oblečení mělo reflexní prvky. Jen tak budete viditelní i za šera, a protože se v zimě brzy stmívá, je to důležitý prvek vaší výbavy. A pokud nemáte horní vrstvu oblečení s reflexními prvky, použijte tzv. nasazovací reflexní pásek na paži, kotník a reflexní přívěsek na kapsu. Vymazlit svůj sportovní oděv můžete i malou čelovkou nasazenou na čepici.

Celine



C'EST PARTI! VZHŮRU DO ZIMY

DNY SE KRÁTÍ, TEPLoty PADAJÍ, VĚTŠINA Z NÁS POSTRÁDÁ ENERGIÍ: ZIMA VSTOUPILA NA PÁR MĚSÍCŮ DO NAŠICH ŽIVOTŮ. I PŘES NEPŘÍZEŇ POČASÍ HLEDEJTE POTĚŠENÍ V PRÊT-À-PORTER. NÁSLEDUJÍCÍ ŘÁDKY ODHALÍ HLAVNÍ SMĚRY ZIMNÍ MÓDY VYPOZOROVANÉ Z PŘEHLÍDEK I ULIC FRANCOUZSKÉ METROPOLE.

Alberta Ferretti



Čtení článků o stylu Pařížanek mě neskutečně baví. Pokaždé se usmívám, jak je staré klišé stále v kurzu. Po dvaceti letech života v metropoli nad Seinou jsem se vlastně stala jednou z nich. Udělení francouzského občanství zpečetilo můj status: Pařížanka a Francouzka zároveň. Dva pojmy, dva rozdílné způsoby života, dva světy. Už z tohoto titulu je třeba jít s pravdou ven. O stylu Pařížanek existují mnohočetné rozборы, přitom samotné neví, čím si zasloužily tolik pozornosti. Usazené na ratanových židlích v jedné z oblíbených kaváren na rohu ulice nejspíš teď srkají vin chaud, které je k mání pouze v prosinci a raději pokračují v oblíbeném "sportu" sledování přehlídky ulice. V hlavní roli účinkují zahraniční turistiky. A jejich červené barety... Au revoir stylu Pařížanek, který evokuje senzací a svádí imaginární rolí! Jde totiž o dokonalý marketing udržovaný turisty a vlastně celou Paříží, ve formě prodejního artiklu, který dobře vynáší. Zeptejte se francouzských žen žijící v metropoli! Ve skutečnosti jsou na míle vzdálené od celého klišé. Každá ve své individualitě a vlastním stylu, sžitá s nároky tepajícího města, které milují a nesnáší zároveň. Jinde ale žít nemůžou. Tohle je to kouzlo a „prokletí“ života v nádherné, záviděníhodné, drsné a štědré Paříži, tohle je jedinečný styl Pařížanek. Ovšem něco přece jen mají společné: přirozenou jednoduchost vyjádřenou způsobem života, líčením a oblékáním. Právě díky jistotě a nenáročnosti patří černá barva k nejoblíbenější. Vášnivé spory, zda jde vůbec o barvu, když nemá odstíny, jdou stranou. Symbolizuje luxus a sofistikovanost zároveň. Nestarnoucí klasika navždy spjatá s pařížskou elegancí nikdy nevyjde z módy.

Alberta Ferretti



ROUGE

Blahodárný dopping v podání červené je přesně to, co váš šatník aktuálně potřebuje. Zaručeně rozzáří outfit a také zvedne náladu. Inspiraci a další trendové možnosti na vás čekají v butikách, ulicích světových metropolí a na sociálních sítích.





Objevte
skrytou
krásu
vaší
pleti.

Gioiello  Liquido®



Najdete na
www.fitvitaminy.cz



MADE
IN
ITALY

MAŠLE

Romantický detail neoburžoázního stylu a synonym diskrétního luxusu. Pohled na delikátně uvázané mašle evokuje období rozkvětu haute couture. Tentokrát bude slušet i vám.

Nina Ricci



Nina Ricci



Celine



Maison Margiela



Louis Vuitton



PODLE VZORU KÁRO

Bylo otázkou času, kdy symbol britského stylu, motiv káro opět vpluje na přehlídková mola. Letošní zimu s důvěrou investujte do osvědčené retro klasiky, a to nejen v červeném provedení. Překvapí dosahem barevných možností, ale i schopností oživit celkový outfit, ať už jde o total look, nebo doplňky, především kabelky či šály.

SUKNĚ NA KALHOTECH

Diskutabilní kombinace sukně s kalhotami úspěšně kontrastovala v kolekci Fendi, Givenchy i Chanel. Návrháři se bavili kódy devadesátých a jasně definovali stylový trend. Úspěšně osvojený odvážnými fashionistkami vyvolává pocity nostalgie. Cesta ke stylovému looku spočívá ve hře s materiálem, délkami a kombinování. Rozhodně stojí za vyzkoušení.

Chanel



Zara



Philosophy

ZIMNÍ VÝBAVA

Jednoduché, praktické a pohodlné modely stojí v opozici divoké logomanie a úsilí vyjádřit ekonomické postavení. Diskrétnost klidného luxusu tvoří stabilní základ šatníku dnešní moderní ženy. Jde ruku v ruce se způsobem života a uvědomění si hranic zodpovědnosti. Zimní výbava je skromnou ukázkou trendových kousků na zimu, na kterých lze efektivně stavět. Nastal čas udělat uvážené rozhodnutí, nakoupit méně, ale vybrat dobře.

Dolce&Gabbana



Celine

Caroll Paris



Tara Jarmon



Dior

Luxusní dárky



Noblesní parfém The Noble od Asombroso pro ženy a muže

Asombroso, oblíbená značka známého návrháře kubánského původu Osmanyho Laffity, přichází s novinkou sezóny.

Je jí dlouho očekávaný parfém Asombroso The Noble. Parfémy pro dámy i pány skvěle doplní a podtrhnou váš styl.

Asombroso The Noble je skvělou volbou i jako vánoční dárek.



Více na www.asombroso.cz

Povlak na polštář MOTIV

Povlakem na polštář MOTIV značky SCANquilt můžete doplnit a ozvláštnit každý interiér, Váš obývací nebo dětský pokoj získají rázem veselý a optimistický vzhled :) Může být i překvapivým dárkem, kdykoliv si ho Vaši přátelé povléknou, vzpomenou si na Vás.

rozměr: 45 x 45 cm

různé motivy

cena: 690 Kč/ks



SCAN quilt®



www.scanquilt.cz

DAVID
SPORT HARRACHOV

NOVÁ KOLEKCE GOLDBERGH

GD
GOLDBERGH



www.davidsport.cz



BABOR
EXPERT SKINCARE
MADE IN GERMANY



LUXURY SPORTS



**NEMŮŽEŠ
UDĚLAT
CHYBU**

**YU
GIN**

RELAX & REFRESH

**FRANKLIN
& SONS LTD**
London 1886
Tonics & Mixers

Oficiální distribuce produktů v ČR:
Zanzibar, s.r.o. / zanzibarshop.cz

NESPRESSO A FUSALP O LETOŠNÍCH SVÁTEČNÍCH SPOJUJÍ SÍLY A ZVOU VÁS DO OKOUZLUJÍCÍHO ALPSKÉHO SVĚTA

Nová kampaň zve milovníky kávy do světa nezapomenutelné chuti
a stylu v kolekci v limitované edici

Pro tuto sváteční sezónu společnost Nespresso spolupracuje s francouzskou značkou luxusního volnočasového oblečení Fusalp, aby mohla okouzlit milovníky kávy svou nejnovější sváteční kolekcí, jež se letos inspirovala zasněženými vrcholky Alp.

Partnerství Nespresso se značkou Fusalp, jejíž sport-chic styl je oslavou pohybu a francouzské elegancie na sjezdovkách i mimo ně, nabízí to nejlepší z obou světů. Moderní a sofistikovaný styl kolekce je propojením obou značek, jež se inspirovalo ikonickým kosočtvercovým vzorem Fusalp.

Kolekce Nespresso v limitované edici je pozvánkou do světa moderních oslav, v nichž můžete zažít okamžiky štěstí a kde vás na každém rohu čekají radostné chvíle s kávou. K tomu dopomáhá celá sváteční řada káv v limitované edici pro systémy Original a Vertuo, s nimiž si můžete vychutnat příjemnou pauzu mezi lyžováním nebo se jednoduše kochat nádhernými výhledy na zimní krajinu. Kolekce také obsahuje řadu Alpine Chic příslušenství včetně sklenice Barista Festive Glass a kávové receptury, jež zaručeně zahřejí všechny milovníky cocktailů a mocktailů.



VERSACE pour femme DYLAN PURPLE

V tomto dámském setu najdete vůni a sprchový gel
VERSACE Dylan Purple, ve kterém se mísí aroma
italského hořkého pomeranče, sladké hrušky
a květin. Je pro všechny elegantní a sebevědomé
ženy, které se nebojí dát na odiv svůj šarm.

1 870 Kč, síť FAnn parfumerií



Dárkové balení

náš tip!

V krásném dárkovém balení za zvýhodněnou cenu můžete věnovat doplňky stravy Melatonin Forte v různých kombinacích.

Např. Melatonin Forte Herbal, podporující dobrý spánek a relaxaci, společně s doplňkem stravy L-Tryptofan+Bylinky, který obsahuje unikátní kombinaci bylin, hořčičku, vitamínu B6 a L-Tryptofanu pro duševní pohodu, dobrou náladu a také pro snížení únavy a vyčerpání.

www.melatonin.cz





SAPEKA
koupel s vůní dřeva

www.sapeka.cz

KÁVOVAR FOODIE KOMBINUJE HRAVÝ DESIGN S FUNKČNOSTÍ A KOMPAKTNOSTÍ

Řada Foodie od dánské značky Rig-Tig se inspirovala designem 50. let, do moderních kuchyní ale vnáší současnou funkčnost. Kávovar z této kolekce skvěle poslouží v bytě i na pracovním stole. Za tímto kompaktním a do detailů promyšleným spotřebičem stojí skandinávská designová společnost UNIT 10.

Oblé tvary a matný povrch v kombinaci s pastelovými barvami prozáří každou kuchyňskou linku. Kávovar, který nezabere skoro žádné místo, jednoduše zvládne připravit čerstvou kávu i do kelímku na cesty. Velmi snadno se ovládá a součástí balení je opakovaně použitelný filtr šetrný k životnímu prostředí.

V kombinaci s toasterem, rychlovarnou konvicí, ručním mixérem, mlynkem na kávu a mixérem na smoothie tvoří kávovar neodolatelnou řadu, která je praktická a krásná zároveň. Všechny produkty značky Rig-Tig můžete koupit v prodejně Villeroy & Boch ve 3. patře obchodního domu Kotva na náměstí Republiky v Praze nebo v e-shopu na www.luxurytable.cz.



INFRAKABINA

DARK NIGHT

PODLEHNĚTE TEMNÉMU MÁMENÍ

sauna
system

www.saunsystem.cz



eta

Gratus Di Vetro
moderně, stylově,
jednoduše.



Glass Design by Rony Plesl

Rony Plesl

Czech Crystal by BOMMA

bomma

Více na www.eta.cz/gratus-di-vetro/

KOLEKCE ESPRIT DE VOYAGE: UKÁZKA KNOW HOW SPOLEČNOSTI DS AUTOMOBILES



- DS Automobiles představuje svou první kolekci. Je inspirována módním průmyslem a přináší do modelů značky DS Automobiles nádech haute-couture.
- Tuto první kolekci, která dostala označení ESPRIT DE VOYAGE, charakterizují světlé interiéry zvýrazňující exkluzivní povrchové úpravy a bohatá výbava vybízející k cestování.
- Kolekce ESPRIT DE VOYAGE se představuje u modelů DS 4 a DS 7.

DS Automobiles představuje po vzoru módních salonů a v tradici s francouzským stylem cestování svou první kolekci. Ta byla navržena tak, aby propojila know-how značky s jejími oblastmi projevu, a je dynamickou ozvěnou přání společnosti DS Automobiles sdílet to, co je pro ni nejdůležitější, se všemi milovníky elegance a technologií. První kolekce DS Automobiles nese název ESPRIT DE VOYAGE a byla uvedena na trh v roce 2023 na všech čtyřech kontinentech, kde je značka přítomna: v Evropě, Asii, Africe i Jižní Americe.



Polštáře a přikrývky MyDream

Prožijte adventní čas pohodlně a v teple s polštáři a přikrývkami MyDream. Vyberte si z naší široké nabídky husího peří různého typu a poměru, včetně peří z hus arktických, sibiřských a kanadských ve třech stupních hřejivosti. Polštáře MyDream se o vás a vaše blízké postarají s patřičnou láskou a v zimních nocích vám dopřejí sladké sny.

dreambeds.cz

dreambeds®
by Vagner



**Krepaté a nevyživené vlasy jsou minulostí,
objevte sílu multifunkčního
kulmofénu BaByliss 4v1**

**Multifunkční kulmofén 4v1 od BaByliss
pro profesionální styling bez námahy**

Multifunkční kulmofén BaByliss AS774E se stane skvělým pomocníkem při péči o vaše vlasy, ať už půjde o vysoušení, uhlazování nebo narovnávání. Dodá vlasům během pár minut objem, který si zamilujete. Unikátní plazmová technologie se postará o lesklý a hladký look bez krepatění. Kulmofén je vybaven kartáčem pro dodání objemu, narovnávacím hřebenem, uhlazujícím hřebenem a úzkým nástavcem pro vysoušení.

Horkovzdušný kulmofén má k dispozici 2 nastavení teploty a nechybí ani funkce chlazení, kterou využijete zejména pro fixaci účesu. S kompaktním ergonomickým designem je pohodlný a snadno ovladatelný. Omezení nebudete ani tím, že by fén nedosáhl k zrcadlu, má totiž 2,5metrový kabel. Kulmofén je vybavený dalším příslušenstvím, které tvoří narovnávací hřeben, uhlazující hřeben a úzký vysoušecí koncentrátor, díky kterému vlasy bleskurychle vysušíte. Plazmová technologie zajistí lesklé, hladké vlasy bez krepatění. Využívá k tomu iontový systém, který zabraňuje vytváření statické energie, váš konečný účes proto bude stát za to! Vytvořte si trendy nadýchaný účes, který vám dodá sebevědomí.

Kulmofén BaByliss AS774E má 3letou záruku a k dostání je na www.bodylovers.cz



naturbeds®

**NECHTE LUXUSNÍ
LŮŽKOVINY ZMĚNIT
ZPŮSOB JAKÝM USÍNÁTE.**

Navštivte showroomy Naturbeds v Praze nebo v Brně.
www.naturbeds.cz

 **JANSSEN
COSMETICS**



Vánoce ve znamení
„vitamínu C“



www.janssen-beauty.cz



VE JMĚNU HYBRIDŮ A VELKÝCH DISPLEJŮ

PRODUKTOVÁ NABÍDKA SVĚTOVÝCH AUTOMOBILEK PŘINÁŠÍ V ROCE 2024 ŘADU NOVINEK. JAKO VŽDY SE NAŠLO NĚKOLIK STÁRNOUCÍCH MODELŮ, KTERÉ POTŘEBOVALY NAHRADIT NOVĚJŠÍMI A TECHNOLOGICKY POKROČILEJŠÍMI GENERACEMI. LETOŠNÍ NABÍDKA JE OPĚT BOHATÁ A OPĚT SE NESE V DUCHU ELEKTROMOBILŮ ČI HYBRIDŮ A MULTIMEDIÁLNÍCH INTERIÉRŮ.





Čím jiným začít než domácí automobilkou? Nová generace modelu Škoda Superb přichází na český trh nejprve s karosářskou variantou kombi a prozatím jednou motorizací. Pohonnou jednotkou je moderní a úsporný spalovací motor 2,0 TDI s výkonem 149 koní a sedmístupňovou automatickou převodovkou DSG. Další motorizace budou přidány v průběhu roku 2024. Autorizovaní partneři značky Škoda již přijímají objednávky a první vozy budou k dispozici ve druhém čtvrtletí roku 2024. Nový Superb Combi je nabízen ve dvou výbavových stupních. Základní verze Selection přichází se standardní výbavou, zahrnující například parkovací senzory, parkovací kameru, tempomat, komfortní přední sedadla a 17palcová litá kola. Doporučená prodejní cena pro tuto verzi startuje na 1 035 000 Kč včetně DPH. Vrcholná verze Laurin&Klement nabízí ještě více luxusních prvků jako masážní funkce předních sedadel, elektricky ovládaný roletový kryt zavazadlového prostoru a asistovaná jízda s parkovacím systémem. Tato verze je k dostání za doporučenou prodejní cenu od 1 235 000 Kč včetně DPH. Další mladoboleslavskou novinkou je Kodiaq, který navazuje na svého úspěšného předchůdce, jehož se od roku 2016 vyrobilo téměř 850 000 kusů. Jako první se do prodeje na tuzemském trhu dostává motorizace 2,0 TDI, standardně k dispozici se sedmístupňovou převodovkou DSG

a pohonem předních kol – tedy stejně jako v novém Superbu. Základní výbava Selection zahrnuje například LED přední světlomety s asistentem dálkových světel, hlídání mrtvého úhlu, asistent udržování jízdního pruhu, asistent rozjezdu do kopce, rozpoznávání dopravních značek s hlídáním rychlosti, parkovací senzory vpředu a vzadu, parkovací kameru, 10palcový virtuální kokpit, světelný i dešťový senzor, třízónovou klimatizaci Climatronic, vyhřívání předních sedadel, bezdrátové nabíjení telefonu a mnoho dalších komfortních i bezpečnostních prvků. Doporučená prodejní cena začíná na 1 040 000 Kč včetně DPH.

Nové BMW řady 5 Sedan a první BMW i5 se v listopadu rozšířilo na mezinárodní trh a v České republice se prodává ve variantě se čtyřválcovým benzínovým nebo dieselovým motorem o výkonu 208, resp. 197 koní. Rovněž elektrická i5 se nabízí ve dvou variantách, a sice s výkonem 350 a 601 koní a dojezdem okolo 500 kilometrů. V pořadí osmá generace řady 5 nabízí mnoho technologických zlepšováků. Například díky dálničnímu asistentu mohou řidiči v Německu sundat ruce z volantu na dálnici až do rychlosti 130 km/h za podmínky, že i nadále pečlivě sledují dopravní situaci a v případě potřeby jsou schopni kdykoli od systému opět převzít řízení. Automobilka BMW už před časem zavedla placené digitální služby, jako je vyhřívání volantu a podobně. I v případě páté řady pokračuje v tomto trendu. Nová generace BMW řady 5 Touring oslaví světovou premiéru na jaře 2024 a bude k dispozici se stejnou nabídkou motorů a pohonů jako nové BMW řady 5 Sedan.

BMW si na rok 2024 ponechalo i model X2, který má být uveden na trh v březnu. BMW X2 je automobilem kategorie Sports Activity Coupé (SAC) a nová generace přináší ještě větší rozměry a výrazně sportovnější design, který se odlišuje od BMW X1. V nabídce bude samozřejmě i čistě elektrická verze BMW iX2, široká škála systémů pro automatizovanou jízdu a parkování a inovativní digitální služby. BMW iX2 xDrive30 bude mít dvě hnací jednotky, které společně generují výkon 313 k a točivý moment

EROTIC CITY[®]

RADOST NA DOSAH



Jak silně
pulzuje?

**JAK TO OPRAVDU JE,
VÍME V PRODEJNĚ EROTIC CITY**



494 Nm. Model M35i xDrive bude nabízet maximální výkon 300 k.

Americká legenda Ford Mustang je dlouhodobě dostupná na evropském trhu a v současnosti se na český trh dostala jeho sedmá generace. Téměř 60 let po svém debutu je sedmá generace Fordu Mustangu prý nejzábavnější, a sice díky zcela přepracovanému zážitku z jízdy. Digitální interiér, inspirovaný stíhacími letouny, nabízí dvě velké přizpůsobitelné obrazovky. Mustang je nabízen ve dvou motorkářských verzích – čtyřválcovém 2,3litrovém EcoBoost a nejsilnějším pětilitrovým osmiválcem. Majitelé obou verzí budou mít k dispozici funkci Remote Rev, která umožňuje ovládat motor vozu na dálku a nový elektronický systém pro brzdu při driftu, který dokáže rychle proměnit začátečníka v profesionálního „driftera“.

Značka Hyundai se při první kompletní generaci obměně modelu Santa Fe rozhodla pro neobvyklou designovou strategii. Navrhování vozu začalo zvětšením zadních výklopných dveří a poté pokračovalo dalšími částmi vnějšího designu. Nový Hyundai Santa Fe se začne prodávat v první polovině roku 2024 a je zkonstruovaný na základě konceptu „Open for More“ – ať už to v očích výrobce znamená cokoliv... Delší rozvor náprav umožňuje v terasovitě uspořádaném interiéru komfortnější sezení v porovnání s předchozími dvěma řadami nabízí největší vnitřní prostor. Mezi prémiové prvky výbavy patří mimo jiné relaxační

sedadlo s opěrkou pro nohy, schránka pro sterilizaci předmětů zářením UV-C, bezdrátový nabíjecí systém pro dva chytré telefony a panoramatický zakřivený displej 12,3". Santa Fe se prodává se dvěma motorizacemi. Standardní hybridní jednotka s přeplňovaným zážehovým motorem 1,6 litru v kombinaci s šestistupňovou automatickou převodovkou nabídne 230 koní. Hybridní varianta plug-in nabídne výkon 265 koní a zrychlení z 0 na 100 km/h za 9,5 sekundy.

Pod nátlakem veřejnosti, toužící po ostrém Nissanu Z, se japonská automobilka rozhodla předat své osvědčené kupé své závodní divizi Nismo. Čekání na finální výsledek bylo dlouhé, ale trpělivost se vyplatila. Sportovní kupé si kupují zejména automobiloví nadšenci, hledající řídicí zážitek na okreskách a závodních okruzích. A jak se říká, s jídlem roste chuť. Touha zákazníků se zdokonalovat a zajíždět rychlejší časy tak automobilku podnítila k vývoji ostřejší verze Z Nismo. Proměnu modelového ročníku 2024 na Z Nismo vzal tým odborníků zodpovědně, což dokazují vylepšení například vozem. Viditelné změny jsou patrné už na přední části s novým nárazníkem. Ten má v horní části centrálního otvoru černě lakovanou lištu, naopak v dolní části přidali inženýři splitter s křídélky po stranách. Optimalizovaný nárazník najdeme také vzadu, kde jej doplňuje integrovaný spoiler na víku kufru. Veškeré aerodynamické prvky byly navrženy s ohledem na lepší stabilitu a zmenšení

odporu vzduchu, přičemž o generování většího přitlaku se stará podvozek a zadní křídlo. Ostrá verze Z Nismo má pořád stejný třílitrový motor jako střídmější Z. Motor posílil o 21 koní na 426 koní s točivým momentem 520 Nm. Výkon poháněná kola bude přenášet devítistupňová automatická převodovka.

Nový Peugeot 2008 přináší obměněný světelný podpis, tvořený třemi svislými světelnými „drápy“. Interiér nového Peugeotu 2008 nabízí digitální přístrojový panel s desetipalcovým displejem, který je umístěn nad volantem. Centrální dotykový displej o velikosti deset palců je standardní ve všech verzích a umožňuje ovládat různé funkce vozidla. Co se týče motorů a výkonu, Peugeot 2008 nabízí širokou škálu možností. Elektrická verze e-2008 je vybavena novými motory, které poskytují maximální výkon 156 k a kapacitu baterie 54 kWh. Díky vylepšené účinnosti dosahuje e-2008 dojezdu až 406 km. Pro zajištění různých způsobů nabíjení je k dispozici jednofázová nabíječka o výkonu 7,4 kW a třífázová nabíječka o výkonu 11 kW. Doba dobití závisí na zvolené metodě a může se pohybovat od 30 minut přes veřejnou dobíjecí stanici až po 11 hodin přes zesílenou zásuvku. Kromě elektrické verze je nový Peugeot 2008 dostupný také s benzinovými a naftovými motory. Nabídka zahrnuje benzinové motory s výkonem 100 a 130 koní. Diesellová verze BlueHDi 130 EAT8 disponuje čtyřválcovým motorem o výkonu 130 koní a osmistupňovou automatickou převodovkou.

Nový off-road Land Cruiser od Toyoty se začne prodávat během roku 2024. Tento menší Land Cruiser, známý také jako Land Cruiser Prado, vyniká svými hranatými tvary, které mu dodávají robustní vzhled podobný ikonickému FJ Cruiseru. Nabídne dvě varianty čelní masky – jedna s retrokulatými světlomety a druhá s horizontálně orientovanými LED světlomety. První zmiňovaná varianta je k dispozici jako First Edition v omezené třítisícikusové sérii, kterou bylo možné předobjednat od října 2023. Nový Land Cruiser má o 50 % tužší rám než u předchozí generace, což přináší vylepšené jízdní vlastnosti jak v terénu, tak

na silnici. Poprvé v historii tohoto modelu bude možné rozpojit přední stabilizátor, což zlepší terénní schopnosti vozu. K tomu přispívá také systém Multi-Terrain Select s Multi-Terrain Monitorem. Nájezdový, přechodový a výjezdový úhel činí 30, 22 a 25 stupňů. Interiér vozu působí dojmem off-roadového prostředí, ale zároveň byl kladen důraz i na dostatek komfortu pro posádku. V Evropě je Land Cruiser nabízen jen s novým 2,8litrovým turbodieselem o výkonu 204 koní, který není pro tak velké vozidlo příliš vysoký, ale klíčovým faktorem je hodnota točivého momentu 500 Nm. Land Cruiser dokáže v kombinaci s osmi-stupňovým automatem táhnout přívěs o hmotnosti do 3500 kg. V roce 2025 se motorová nabídka rozšíří o hybridní turbodieselovou verzi 48V s výkonem přes 300 koní.

Nejmenší SUV v historii značky Volvo a zároveň její nejlevnější elektrický model. To je nový crossover EX30, který nabízí dojezd až 480 kilometrů a výkon až 428 koní. S délkou 4,2 metru je EX30 sice nejmenším vozem v nabídce Volva, ale díky chytré konstrukci poskytuje překvapivě velký vnitřní prostor pro posádku i zavazadla. Minimalisticky pojatý interiér nabízí 12,3" dotykový infotainment s plnou online funkcionalitou. Kabina je elegantní a používá recyklované a přírodní materiály. Cena začíná na 869 000 Kč a první auta dorazí do ČR na začátku roku 2024.

Mercedes-Benz třídy E 2024 představil zcela nový design, kombinující eleganci a dynamiku. S inovativním přístupem nazvaným „cab-backward“ se vozu podařilo dosáhnout součinitele odporu vzduchu 0,23, což přispívá k lepší aerodynamice a efektivitě. Mercedes se vyznačuje prostorným a luxusním interiérem, které je vyroben z kvalitních materiálů. Nejnovější technologie jsou samozřejmě výbavy, včetně pokročilého systému MBUX, který je vybaven dotykovou obrazovkou, digitálním přístrojovým panelem a možností přizpůsobení podle individuálních preferencí. Pokud jde o motory, Mercedes-Benz třídy E 2024 nabízí se svým dvoulitrovým přeplňovaným čtyřválcem širokou škálu možností včetně hybridů.





KDYŽ CHLAD ÚTOČÍ,
**PŘICHÁZÍ ČAS NA KÁVU
ČI ŠÁLEK ČAJE...
NEBO MOŽNÁ
NA ČOKOLÁDU?**

KÁVA A ČAJ JSOU PŘÍJEMNĚ VOŇAVÉ TEPLÉ NÁPOJE, KTERÉ HRAJÍ U VĚTŠINY LIDÍ PRIM. PATŘÍTE K NIM TAKÉ? A JAKOU KÁVU NEBO ČAJ MÁTE V OBLIBĚ? VOLÍTE KLASIKU, NEBO NĚJAKOU SPECIÁLKU? A VÍTE VŮBEC, PROČ JSOU KÁVA A ČAJ OBZVLÁŠTĚ V CHLADNÝCH DNECH TAK OCEŇOVANÉ A OBLÍBENÉ?



V chladných dnech, kdy chlad útočí a zalézá pod oblečení, je ideální čas pro horkou kávu nebo čaj. Ať už je vám milejší čaj, či káva, obojí vás krásně zahřeje a navodí příjemné pocity a chvíle. Oba nápoje v chladných dnech mezi ostatními vedou.

NĚKDO MÁ RAD TO, DRUHÝ ZASE ONO

Ať už milujete kávu, nebo čaj, případně obojí, každý tento horký nápoj má svá specifika, klady i zápory.

PLUSY A MÍNUSY KÁVY

Jak říká jedno pořekadlo: „Není na světě ten, který by vyhověl lidem všem“. V přeneseném slova smyslu lze toto rčení použít i na věci nebo nápoje. Tedy také na kávu. Ta rovněž nevyhovuje všem, i když valná většina lidí kávu miluje. Jak je tomu u kávy s klady a zápory?

Víte, že...

...káva je de facto ovoce? Kávovník je totiž ovocný strom, jehož plodem jsou peckovice. A kávová zrna jsou pecky těchto kávových třešní. Samotný plod je jedlý, přičemž sušený se v některých zemích používá k výrobě čaje.

KÁVA JE

- jedním z nejoblíbenějších nápojů vůbec

- horký nápoj s dlouhou historií
- má dlouhou tradici, přičemž v některých zemích světa je součástí rituálů, obřadů a někde je jako nápoj i posvátná
- je světově rozšířeným nápojem
- je ranním nápojem pro příjemné započítí dne
- působí povzbudivě a navozuje bdělost
- dodává lidskému organismu energii
- pití kávy evokuje příjemné pocity
- skýtá nádhernou a silnou vůni působící na všechny smysly
- působí jako afrodisiakum
- má kladný vliv na pleť a pokožku
- zvyšuje sportovní výkony
- dát si šálek kávy pomáhá při bolestech hlavy a migrénách
- zmírňuje projevy Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby
- káva snižuje riziko mozkové mrtvice i srdečního infarktu
- působí dobře a preventivně i na rakovinu prostaty a jater
- pomáhá chránit před vznikem žlučových kamenů
- káva má i kladný protistresový vliv
- nápoj zlepšuje náladu a při přiměřeném množství má dobrý efekt i na odbourávání depresí
- káva tak může prodloužit život
- pití kávy jednoznačně podpoří kvalitu stáří

Víte, že...

...pití kávy je dobré pro astmatiky? Káva svým povzbudivým efektem působí na metabolismus, který zrychluje, a tím pomáhá k prokrvení horních cest dýchacích, a díky tomu k rozšíření průdušek a průdušinek.

A ani s tou dehydratací kvůli kávě to nebude tak horké. Není to zcela pravdivé. Jistě, kofein má mírný diuretický účinek, ovšem přiměřené pití kávy

(2 šálky denně) dehydrataci nezpůsobuje. Nadměrné pití ano. Nové studie o kávě říkají, že její efekt na lidský organismus je jedinečný, protože káva má silný přínos pro lidské zdraví. Děje se tak pro obsah prospěšných látek v kávě – antioxidantů, vychytávání



Ovocné čaje

BASILUR



Seznam prodejních míst: prodejna MIX-TEE, Masarykova 235, Čelákovice.
Adresář všech více jak 130 prodejních míst naleznete na webových stránkách.

www.caje-mixtee.cz



kortizolu v těle a dalších látek, jako je kofein, kyselina chlorogenová, kyselina kávová a chinová, polysacharidy, proteiny, tuky a vosky, voda a minerální látky. Tím se pro nás každý šálek kávy (v přiměřeném denním množství) stává elixírem zdraví.

Víte, že...

...kofein samotný nemá žádná aroma a chuť? A že k vůni a chuti přispívají sloučeniny, jež káva obsahuje? A že konečné aroma kávy se vytvoří seskupením a reakcí všech sloučenin pospolu?

JAK SE KÁVA STANE KRÁSNE VONÍCÍ KÁVOU?

Aroma má každý druh kávy trochu jiné, což je dáno tím, že v samotném aroma

kávy najdete téměř 800 sloučenin. Mezi zásadní se považuje hlavní šestka - kyselina octová, furfural, 2-methylpyrazin, 2-furfurylakohol, 2,6 dimethylpyrazin a 5-methylfurfural. Tato šestka pokrývá cca 80 % těkavých sloučenin aromatu kávy. A díky druhu kávových zrn, zemí jejich původu, zpracováním tzn. pražením a dalším postupem při výrobě kávy se pak aroma kávy různě rozvine. Platí, že každý z kávových produktů, jež najdete v obchodech, má svoji vlastní specifickou vůni. Jednoduše lze říci, že reakce sloučenin je dána také jejich koncentrací a efektem (tedy vůní) lze ucítit až ve finále při pražení zrnka kávy.

Víte, že...

...kofein milují i včely? Kofein totiž díky hořkosti dává rostlinám ochranu před

různými škůdci, přičemž ve vysokých dávkách je toxický i pro opylovače, jako jsou včely. Ale samotný kofein včelky přitahuje a výzkum (od vědkyně Geraldine Wrightové) ukázal, že včely medonosné díky kofeinu mají lepší dlouhodobou paměť.

PLUSY A MÍNUSY ČAJE

Horký čaj dnes je devizou pro dobrou náladu i tepelnou a duševní pohodu. Lze říci, že čaj má podobné devizy, potažmo účinky jako káva. A stejně jako ona se pije po celém světě.

CO ZÍSKÁTE PITÍM ČAJE?

- čaj má jako nápoj atraktivní a zajímavou tradici a minulost
- stejně jako káva je součástí rituálů, posvátných obřadů a někde je posvátný
- čaj má povzbuzující účinky a je afrodisiakem
- pití čaje navozuje duševní pohodu
- čajový obřad je skvělou relaxační metodou k odbourání stresu
- čaj je nejen povzbudivý, ale i léčivý
- a k efektivní podpoře léčby je vhodný jak klasický černý a zelený čaj, tak i alternativy bylinkové a ovocné
- čaj má jedinečnou chuť a aroma
- čaj bystří mozkové funkce a myšlení
- má pozitivní vliv na náladu
- čajem dobře odbouráte únavu, prodloužíte dobu bdění a oddálíte spánek
- čaj obsahuje mnoho vitamínů, minerálů a antioxidantů, má tedy detoxikační a hydratační efekt
- pozitivně ovlivňuje imunitní systém
- snižuje příznaky chřipky a nachlazení, má antimikrobiální efekt
- má kladné účinky na trávicí systém
- pitím čaje odbouráte skvěle bolesti hlavy
- čajem lze také snížit krevní tlak

Víte, že...

...čaj lze využít nejen k popíjení, ale i v kosmetice? Konkrétně k péči o vlasy? Máte-li totiž suché a roztřepeně vlasy, jejich poslední omytí vodou zaměňte za omytí čajem. Vaše vlasy vám poděkují – budou zářivé a zbaví se narušené struktury.



Steiner & Kovarik

PRAGUE CHOCOLATE

VÁŠ ČOKOLÁDOVÝ GURU



steinerkovarik.com

JE LIBO ČAJ?

Skořicový čaj

Uvařte si do konvičky klasický černý nebo zelený čaj. Pak v jiné nádobě přelijte dvě polévkové lžíce mleté skořice 500 ml vroucí vody a nechte vychladnout (ne v lednici). Poté skořicový nálev přecedte. V konvici smíchejte 1:1 černý čaj a skořicový nálev, dle chuti pijte takto nebo si ještě dochutíte medem a citronem. Tento čaj můžete také nechat vychladit a popíjet studený během dne. Je to dokonalý parták při nachlazení a chřipce, působí totiž antivirovicky a proti nejruznějším bakteriím. Lahodný nápoj vám také pomůže s úbytkem váhy díky nastartování metabolismu skořicí.

Vanilkový čaj

Potřebujete na něj 2 lžičky černého čaje, jeden vanilkový lusk (cca 3-5 cm) a 200 ml vody. Vanilkový lusk rozdrťte na malé kousky a pak jej vložte do džbánu, konvice či skleněné lahve. Přidejte čaj a vše zalijte převařenou horkou. Nechte luhovat 3–5 minut a scedte. Lahodný čaj si můžete ještě zvýraznit čajovou lžičkou vanilkového cukru.

Sýrový čaj

V misce smíchejte 150 ml mléka, 1 a půl polévkové lžíce smetanového sýra, čajovou lžičku sladkého kondenzovaného mléka, a pokud není sýr slaný, tak ještě nakonec na špičku nože soli. Lehce smíchejte. Výsledkem by měl být řidší krém. Misku překryjte potravinovou fólií, a nechte v lednici cca 2 hodiny odležet. Poté opatrně obsah misky přendejte do hrnce a ohřejte do vlažné konzistence. Uvařte si do jiné nádoby (větší hrnek, konvička) černý nebo zelený čaj a poté v další nádobě (konvice, lahev, džbánek) smíchejte v poměru 1:1 mléčnou směs a čaj. Je to pro našince dost neobvyklý čaj, který vám ale skýtá jemně smetanovou chuť prodchnutou chutí čaje.

Kardamomový čaj

Uvařte si klasický zelený nebo černý čaj (250–500 ml), poté jej nalijte do hrnce a přidejte drcený (3 kusy semen) nebo

mletý (1/2 čajové lžičky) kardamomu. Vařte do bodu varu a pak stáhněte z ohně a nechte 10–15 minut luhovat. Scedte a pijte. Můžete (ale nemusíte) přidat malou lžičku medu.

Čaj je fajn nápoj, a tak vyzkoušejte třeba klasický zelený či černý se lžičkou zázvoru (pijte teplý, za studena má páliovou chuť), s medem, hřebíčkem (postup je shodný s kardamomovým čajem) či s malinovou šťávou.

JE LIBO ČOKOLÁDU?

Chladné počasí podzimu láká k domácímu posezení (nebo poležení) s lahodným horkým nápojem. Můžete si dát některý z černých, zelených či bylinných čajů, uvařit si kávu, nebo voňavou horkou čokoládu. Ta je pro podzimní chladno ideálem. Proč?

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

Když se řekne čokoláda...

Tento horký nápoj z kakaových bobů chutná jako horká a tekutá čokoláda. Kdo by mu odolal? Ani vy nemusíte! Vychutnejte si lahodný nápoj s horkou vodou či mlékem a smetanou.

Věděli jste, že ...

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

Bylo-nebylo, horká čokoláda se zrodila

Jestli se domníváte, že horká čokoláda vznikala v minulosti z tuhé čokolády, tak se mýlíte. I když se dnes tento lahodný horký nápoj vyrábí právě především z tuhé vysokoprocenní hořké čokolády, kdysi byla známa horká čokoláda jako nápoj z kakaových bobů, a pak až se z ní se vyráběla tabulková čokoláda. Je

to podloženo archeologickými objevy, z nichž vyplývá, že k první sklizni kakaových bobů došlo v podhůří And kolem roku 3400 př. n. l. Byly nalezeny důkazy o sběru kaka, ale i keramické nádoby k výrobě nápoje. Obsahovaly zaschlé zbytky nápoje podobného dnešní horké čokoládě.

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

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

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

Věděli jste, že ...

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

Šetří čas i peníze: KRUPS SENSATION

Ano, plnoautomatický kávovar KRUPS SENSATION to opravdu dokáže: Připravuje kávu od začátku do konce sám, tím ušetří váš čas, a k tomu ve vlastní kuchyni – s minimem útraty si přichystáte kávu přesně jako z vaší oblíbené kavárny! Budete překvapeni stejně jako my.

Měli jsme šanci vyzkoušet, a objevili jsme ještě několik výhod, které dokážou úspoře časové a finanční konkurovat. Vaše káva bude totiž vždy čerstvá a voňavá. Do kávovaru snadno nasypete kávová zrna, dolijete do nádržky vodu a jedním dotykem si vyberete nápoj, na který máte chuť. Mlýnek v KRUPS SENSATION rozemele kávová zrna dokonale do posledního kousíčku pro perfektní aroma a chuť, a to velmi rychle. Navíc nečekáte žádnou frontu (pokud je u vás doma víc, kteří jste závislí na dobré kávě,

tak možná chvíli ano) jako v kavárně a šálek se naplní během pár vteřin!

KRUPS SENSATION umožňuje nastavit si různé parametry přípravy kávy, byť v přednastaveném kávovém menu najdete: espresso, ristretto, lungo a filtrovanou kávu, upravit si můžete objem a intenzitu chuti. Omezení rozhodně nejste ani v přípravě mléčných kávy, součástí je tryska, se kterou připravíte cappuccino s hebkou pěnou či oblíbené latté macchiato. A co je přelomová výhoda? Odzvonilo složitému vymývání, kávovar se dokáže samočistit! Pro větší údržbu se párkrát v roce ozve, abyste ho odvápnili tabletou, kterou do něj pouze hodíte, ale jinak nic víc.

Plnoautomatický kávovar KRUPS SENSATION je kvalitní kousek do kuchyně, a pokud si chcete doma dopřávat lahodnou kávu bez námahy a za nižší cenu, je to skvělá investice!



SVÁTEČNÍ DRINKY NEJEN NA VÁNOČNÍ STŮL

ZIMNÍ ČAS JE Fajn PRO DRINKY A KOKTEJLY NEJEN K ZAHŘÁTÍ, ALE I PŘI SETKÁNÍCH K OSVĚŽENÍ. ABYSTE SI DOMA S PARTNEREM NEBO PŘÁTELI UMÍCHALI NĚJAKÝ TEN LAHODNÝ KOUSEK, NEMUSÍTE BÝT PROFESIONÁLNÍM BARMANEM ANI MÍT PROFI VYBAVENÍ. JDE TO JEDNODUŠEJI. A POKUD SI NA TO NETROUFÁTE? NAPŘÍKLAD I PIVO NA SVÁTEČNÍ STŮL ROZHODNĚ PATŘÍ...





Vánoce jsou obdobím, které má rád snad úplně každý. Je to čas pohody, radosti, vánočních dekorací a krásné atmosféry. Ale vězte, že Vánoce nejsou jen o dárcích pod stromečkem, o cukroví a kaprovi se salátem. Krásně je umocníte, když se budete radovat ze setkání s přáteli, rodinou a kromě pohoštění vykouzlíte pro všechny i lahodné drinky.

DRINK JE, KDYŽ...

Drink může být míchaný nápoj z několika ingrediencí, ale drinkem je také běžný „panák“ tvrdého alkoholu, malá sklenice vína, malé pivo nebo lahvový míchaný nápoj. A třeba láhev vína o objemu 0,7 l v sobě pojímá zhruba 6–7 standardních drinků. Drink je anglický výraz přejatý do češtiny. A v překladu znamená doslovně „napít se“.

Vědecké studie doporučují dle odlišnosti organismu mezi ženami a muži vypít maximální různé množství drinků

na týden. Muži tak mohou vypít cca 16–17 drinků týdně, ženy jen cca 11 drinků. Drinkům se říká také koktejly a hovoříte přitom stále o tomtéž nápoji. A takový koktejl může být jak alkoholický, tak nealkoholický.

JE LIBO GINOVÝ ČI RUMOVÝ, MALÝ NEBO VELKÝ?

Drinky se člení podle různých specifik:

- podle základní alkoholové složky na ginový, whisky drink, rumový drink, vodka drink atp.
- na základě ročního období na letní a zimní – zimní jsou tzv. prohřívací, a to studené i teplé, letní jsou naopak osvěžující a často odlehčené s minimem alkoholu
- dle síly alkoholové složky na lehké či strong (silné) drinky
- podle teploty zpracování na cool (studené) nebo hot (horké) drinky
- dle využitých příměsí na aromatické koktejly, kyselé koktejly, sladké koktejly
- podle velikosti na long drink alias dlouhý či velký drink, short drink alias krátký či malý drink

MONIN®

Chut' letošních Vánoce

Přivítejte nové zimní ikonické duo **MONIN** sirup **Červené plody kořeněné** a **MONIN** pyrė **Jaboticaba** neboli Brazilský hrozen. Společně dodají vašim horkým i ledovým nápojům hřejivou a exotickou chuť, na kterou jen tak nezapomenete.

Inspirujte se na zanzibarshop.cz



Grog s příchutí

20 ml Monin sirup
Červené plody kořeněné,
40 ml tmavý třtinový
rum, 140 ml horká voda

Nealkoholický punč

10 ml MONIN sirup Červené plody
kořeněné, 30 ml MONIN pyrė
Jaboticaba, 160 ml horká voda

Svařené víno

20 ml Monin sirup
Červené plody kořeněné,
180 ml červené víno



JAK NA MÍCHÁNÍ DRINKŮ?

Míchání drinků u profí barmanů je doslova věda. Zde je základem správné náčiní, um a znalosti. Mezi základní propriety patří šejkr a míchací sklenice, malá a větší odměrka, barmanská lžíce, míchací lžička, sítko na led a jemné sítko, drtítko a lis na citrusové plody, různé typy sklenic na namíchané drinky a další barmanské potřeby (podložka, nálevka). Vy si však v domácích podmínkách míchání drinků můžete zjednodušit. Využijte na přípravu to, co máte doma. Šejkr a nějakou větší míchací sklenici byste ale doma na míchání drinků měli mít. V nich se všechny ingredience míchají a pak nalévají do sklenic. A některé drinky se připravují přímo ve sklenicích, z nichž se pijí. Dále stačí využívat k dávkování ingrediencí univerzální odměrku, obyčejnou panákovku (sklenka na malý panák) a na míchání velkou lžící. Ruční lis na citrony do čaje jistě doma máte.



SLAVNOSTNÍ DOJEM VYVOLÁ ZDOBENÍ

Na zdobení můžete využít kolečka citronu, limetky, snítky bylinek (máta, meduňka, levandule), kůru skořice či pomeranče, drobné ovoce (hroznové víno, kompotované třešně, měsíčky mandarinky). Ovoce lze volně vložit do koktejlu, pověsit na okraj sklenice nebo napíchat na špejli vloženou do sklenice s koktejlem.

VÁNOČNÍ ATMOSFÉRA S PROFI VYBAVENÍM

Můžete využít jen to, co máte doma, nebo...pokud se chcete blýsknout před rodinou a přáteli a vyšperkovat jako hostitel svoji vánoční atmosféru k dokonalosti, tak si nějaké barmanské propriety poříďte. Pak můžete své míchání zakomponovat přímo do stolování a předvést své umění přede všemi,

nejen připravovat vše v kuchyni a nosit jim ke stolu v jídelně či obývací zóně. Pak mějte připraveny i správné sklenice.

VÝBĚR SKLENIC NA DRINKY

- Long drink s highball sklenicemi (long=dlouhý, high=vysoký) potřebuje vysoké sklenice bez stopky (nožky) s plochým širokým dnem, válcovitého či hranatého tvaru o 250–450 ml. Hodí se na drinky jako jsou Gin fizz, Mojito, Gin s tonikem atp.
- Shortdrink alias Lowball drink (short=krátký, low=nízký) je obecně tzv. whiskey sklenice. Sklenice je nízká bez stopky a se širokým dnem. Válcovitá či hranatá s objemem 180 až 250 ml. Ideálně sklenice na short drinky jako Old fashion, Bloody Mary atp.
- Koktejlová sklenice alias sklenice na martini je sklenice na úzké nožce

s kónickým otevřeným kalíškem s objemem 200 ml. Vhodná sklenice na koktejl typu Manhattan, Cosmopolitan, Martini atp.

- Margarita sklenice je typická sklenice na koktejl Margarita v designu kalíšku alias tvaru kaktusu. Kalíšek je posazený na dlouhé stopce. Využijte jen na Margarita drink.
- Sektové sklenky nemusíte využívat jen na šumivé víno, ale i na drinky, jejichž složkou je šumivé víno. Ideální skleničky na koktejly, jako je Champagne koktejl, French drink atp.
- Panákovka je sklenička o objemu 25–100 ml, kterou využijete nejen na dávkování ingrediencí do drinků, ale i jako skleničku, z níž se nápoj pije. Patří k drinkům, které se vypijí „na jeden hlt“ jako jsou Tequila, Kamikadze atp.

RON LA CUNA DEL
RON LIGERO

Santiago

DE CUBA™



Získejte 20% slevu na nákup všech kubánských rumů Santiago de Cuba.
Při nákupu na eshopu www.1er.cz zadejte kód „ICE“.



PREMIER
WINES & SPIRITS



PREMIER WINES & SPIRITS



RUMOPOLISCZ



WWW.1ER.CZ



VÍNO NA VÁNOČNÍ STŮL

Přítuknout si u vánočního stolu je už tak nějak nutnost. Proto by vás možná ani nenapadlo, že kdysi měl přípitek úplně jiný důvod. Ve starém Římě, kde lidé víno neskutečně milovali, se tento nápoj s oblibou používal jako cesta k tomu, jak někoho otrávit. Během přípitku se střetávalo množství sklenic, a tak se trocha vína s jedem snadno přelila k sokovy. A ten, kdo se nechtěl napít ze své sklenky, logicky neměl zrovna ty nejčistší úmysly.

Za vznikem portského stála náhoda

Občas není třeba složitých postupů. Velkým objevům můžete mnohdy naopak děkovat náhodě. A právě tak tomu bylo i u zrození portského vína. V 17. století vezli Britové z Portugalska běžné víno. Protože ho čekala dlouhá cesta, bylo třeba ho nějak uchránit před zkažením. Obchodníci do něj proto přidávali vinný alkohol, čímž došlo nejen ke konzervaci, ale i ke vzniku originální chuti, které je pro portské dodnes typická.

Šampaňské není sekt

Vydali jste se do vinařství s cílem pořídit šampus? Ve skutečnosti ale pravděpodobně budete chtít spíše sekt. Jako právě šampaňské se smí označovat pouze šumivé víno, které je vyrobené z hroznů pocházejících z francouzské oblasti

Champagne. Jedná se přitom o odrůdy Chardonnay, Pinot Noir či Pinot Meurier. Šumivá vína z hroznů jiného původu se pak správně nazývají sekt a vyrábí se za pomoci speciální metody hromadění oxidu uhličitého.

Červené není vždy červené

Máte v oblíbě červený tramín? Pak vás možná trochu mate, že ač má v názvu slovo „červený“, ve skutečnosti je tohle víno bílé. Klaret je zase vyráběný z modrých hroznů, a přesto je víno je výsledku opět bílé. Říkáte si, jak je to možné? V podstatě nejde o nic složitého. Při výrobě bílého vína se totiž kvasí čistý mošt bez slupek. A právě slupky jsou zdrojem barviva, který se do nápoje běžně nedostane.

Víno je jako čokoláda

Sníst krabičku belgických pralinek zcela bezmyšlenkovitě a na posezení by byl hřích. A stejně tak se to má s pitím vína. Je zkrátka třeba si ho vychutnat. S tím pak úzce souvisí i skladovací teplota. Pokojová teplota totiž může nadělat více škody než užitku, což platí hlavně pro bílá vína. Těm obecně vyhovují teploty mezi 7 a 10 °C, zatímco červená vína s naprostým klidem snesou i 18 °C. A nebudete-li si jistí, jestli nechat víno v místnosti, řiďte je jednoduchých pravidlem – pokud je zde takové horko, že by se tu začala

rozpouštět čokoláda, je načase přendat lahve někam, kde je chladněji.

Zapojte smysly

Než se pustíte do ochutnávání vína, raději nic nejzte, abyste neměli nijak ovlivněné chuťové pohárky. Jakmile pak zkontrolujete etiketu, můžete si víno nalít a dát se do degustace. Zkušenější sommeliéři připomínají, že byste si víno měli vychutnat všemi smysly. Radí proto nejprve proti světlu prohlédnou jeho barvu, poté k němu lehce přivonět, a teprve poté se ho napít. Určitě nikam nespíchejte. Pomalu víno převalujte na jazyku, aby se začala objevovat jako plnost, kyselinka, ale třeba i tóny ovoce apod. Tady jsou mimochodem ve výhodě ženy, protože mají až o několik desítek procent citlivější čichové a chuťové buňky – myslete na to, až se doma budete přít o to, že každý ve víně vnímáte něco jiného.

Každý ročník je jedinečný

Už se vám někdy stalo, že jste si koupili své oblíbené víno, ale tahle lahev prostě chutnala jinak? S největší pravděpodobností se bude jednat o jiný ročník. Na kvalitu vína má totiž vliv celá řada faktorů, od konkrétních klimatických podmínek až po práci samotného vinaře. Víno, které roste během suchého a horkého léta tedy bude logicky chutnat jinak než to, které rostlo převážně za chladných deštivých dní.

Jak si víno vůbec vybrat

Obecně platí, že čím lehčí pokrm, tím lehčí, svěžejší víno se k němu hodí. Naopak k výrazným jídlům můžete zvolit víno, kde je sladší, těžší. Ačkoliv třeba k pečenému masu bude víno chutnat skvěle, přeci jen jsou situace, kde je lepší si jeho konzumaci odpustit. Nedoporučuje se jídlům ochuceným octem, k vejším nebo třeba ke zmrzlíně. Pokud ho navíc chcete používat při vaření, mělo by být dostatečně kvalitní a bude-li víno chtít podávat k hotovému pokrmu i jako nápoj, pak byste měli použít jedno a to samé. Tak na Vánoce a na zdraví!



POPELA
P E R N Á

- ✓ Vína z jedinečných vinic na Jižní Moravě (Terroir Pálavy, Mikulovská vinařská podoblast)
- ✓ Obhospodařujeme přes 24 hektarů vlastních vinic (Integrovaná produkce hroznů a vína
 - ✓ Snažíme se intenzivně využívat naši polohu a místní teritorium

Rodinné vinařství z vinařské obce Perná na Mikulovsku s více jak dvacetiletou historií, které si zakládá na svém původu, rodinné tradici, respektu k tradičním hodnotám a místní lokalitě. Vinařství obhospodařuje vinice z jedinečných viničních tratí v mikulovské vinařské podoblasti v obcích Bavory a Perná. Místní klimatické podmínky pro pěstování vinné révy, polohy vinic a půdní složení se považují za jedny z nejlepších v na Jižní Moravě.

V roce 2019 jsme vybudovali Vinařský dům jako nedílnou součást vinařství. Stojí na místě původního domu z roku 1897 s charakteristickým předním štítem v neoklasicistním Vídeňském stylu. Tuto architektonickou památku jsme zachovali, zrekonstruovali původní štít a ponechali tento historický vzhled stavby. Autorem projektu je Ing. arch. Čestmír Huf, který ve stavbě propojil historické a moderní prvky s respektem k lokalitě mikulovska.

Nedílnou součástí Vinařského domu je již zmíněné ubytování pro 23 osob

Vína ze slunce Pálavy

WWW.POPELA.CZ

LÁZNĚ A LUXUS – IDEÁLNÍ KOMBINACE

JAK SPOJIT ZDRAVÍ, RELAXACI, POZNÁVÁNÍ KULTURNÍHO DĚDICTVÍ,
DOBŘE JÍDLO A SPOUSTU ZÁŽITKŮ? VYPRAVTE SE DO LÁZNÍ. STRÁVÍTE ZDE
BÁJEČNOU DOVOLENOU A TAKÉ PROSPĚJETE SVĚMU TĚLU.







Ještě pár desítek let zpátky jsme měli lázeňské pobyty spojené hlavně s léčebnými procedurami. Místo, kam se jezdilo na základě schválení lékařem. Přesně daný rozvrh, terapie i večerka. Od té doby se však možnosti významně rozšířily.

Lázně vycházejí z potřeb moderního člověka, kterému vládne nedostatek času, život v poklusu, tvrdá práce i finanční možnosti... Často zapomínáme sami na sebe a tělo to dá najevo vyčerpaností, v horším případě nemocemi. A tak kromě běžně známé péče poskytované pacientům lázně významně rozšířily nabídku i pro ostatní klienty. Patříte-li mezi vytížené jedince, kterým nezbývá čas pro sebe, zkuste se alespoň jednou v roce zastavit. Lázeňská wellness se postarají o vaši vzpruhu.

TROCHA HISTORIE

Lázeňství je staré snad jako lidstvo samo. Už před čtyřmi tisíci lety se zrodily první lázně. Právě naše malá země patří mezi ty, které dosahují celosvětového

významu. Lázeňská města u nás začala vznikat v 15. století po odhalení minerálních pramenů. Absolutní TOP období se datuje do 18. až 20. století, kdy se lázeňská města přestavovala. Od té doby se těší dokonalé podobě, kterou dnes tolik obdivujeme. Vyrostly v nich nádherné kolonády, parky a tradiční lázeňské domy. A tak není divu, že si je oblíbily i známé osobnosti, spisovatelé, skladatelé, hudebníci, či dokonce sami králové. V současnosti u nás můžeme vybírat z cca pětaticeti míst sdružujících se v organizaci Sdružení lázeňských míst. Zde máte jistotu, že budete mít po ruce odborníky, s nimiž lze konzultovat svůj zdravotní stav a nechat se hýčkat množstvím zajímavých služeb.

LÁZNĚ U NÁS – KAM VYRAZIT?

- Bechyně
- Bílina
- Bludov
- Dubí
- Františkovy Lázně
- Hodonín
- Jáchymov



LÁZNĚ
JÁCHYMOV

Ze sjezdovky! do wellness



Dopřejte si pár dní dokonalé relaxace
v Lázních Jáchymov.

Vyberte si některý z nových pobytů

se skipasem v ceně



© Skiareál Klínovec

Rezervujte zde



PRVNÍ RADONOVÉ LÁZNĚ SVĚTA

AXXOSHOTELS.com

- Janské Lázně
- Jeseník
- Karlova Studánka
- Karlovy Vary
- Karviná
- Klimkovice
- Konstantinovy Lázně
- Lázně Bělohrad
- Lázně Bohdaneč
- Lázně Kynžvart
- Lázně Libverda
- Lázně Toušeň
- Lipová-lázně
- Luhačovice
- Mariánské Lázně
- Lázně Mšené
- Náchod
- Osečná
- Ostrožská Nová Ves
- Poděbrady
- Pozlovice
- Skalka
- Slatinice
- Teplice
- Teplice nad Bečvou
- Třeboň
- Velichovky
- Velké Losiny

ZDRAVÍ

- Potřebujete-li podpořit své zdraví, máte-li zdravotní potíže, zajímejte se o komplexní lázeňskou péči. Prakticky nic vás to nestojí, vše hradí zdravotní pojišťovna, a to nejen léčbu, ubytování, ale i veškerou stravu. Musíte ale splnit podmínky vyžadující lázeňskou léčbu. A to stanovení diagnózy a předepsání lékařem. Jak to chodí? Váš ošetřující lékař nebo specialista navrhne nebo schválí váš návrh. Ten následně odsouhlasí revizní lékař vaší zdravotní pojišťovny. Vy si pak z připraveného výběru zvolíte ty lázně, které preferujete.
- Pokud trpíte chronickým onemocněním a nesplňujete podmínky pro komplexní lázeňskou péči, je možné využít příspěvkovou lázeňskou péči. Ta se poskytuje obvykle jednou za dva roky. Jsou vám pak hrazeny náklady na léčbu, ale ostatní

náležitosti, tedy ubytování a stravu si hradíte sami.

- Pokud vás lékař neuzná jako vhodného adepta na lázeňskou péči, je možné do lázní odcestovat jako samoplátce. V takovém případě si platíte vše, ale na druhou stranu vás nic neomezuje. Je zcela ve vaší režii, kam pojedete, kde se ubytujete a i program si plánujete podle svých představ.

DOVOLENÁ

Plánujete-li dovolenou nebo jen prodloužený víkend, vyplatí se vyrazit do některého lázeňského místa u nás nebo v Evropě. Rozhodně stojí za poznání. Jsou situována do hezké přírody, disponují historickými památkami, bohatým kulturním vyžitím i sportovními možnostmi. Přidejme k tomu popíjení léčivých vod z minerálních pramenů, kvalitní a chutnou krmí, různé formy terapie a téměř s jistotou se dá říct, že se vrátíte občerstveni, zrelaxovaní a s novou energií.

NÁŠ TIP ENSANA

Česká republika, Slovensko, Maďarsko, to jsou pro nás klasické destinace. Ale co třeba Bulharsko, Rumunsko nebo Anglie? Tam všude mají své pobočky Ensana hotels. Připravena je pro vás vyvážená strava s výtečnou kuchyní, která nezatíží vaše tělo a dodá vám spoustu energie. Pokrmy vám připraví vyhlášení šéfkuchaři, kteří pracují se sezónními potravinami.

ČESKÁ REPUBLIKA

České lázně disponují množstvím přírodních zdrojů, pyšní se vysokou kvalitou a profesionálním přístupem. Nabízejí se výlety do okolní přírody, zajímavé turistické cíle, bohatý kulturní program, památky i možnosti sportovního vyžití. Vše za dostupné ceny. Vybírat můžete z léčebných, ale i relaxačních, antistresových programů, zkrášlovacích pobytů, dnů zaměřených na redukci váhy. Je na vás, jestli přijedete na dva dny, prodloužený víkend, týden, nebo celý měsíc.

Mariánské lázně

Jsou českým lázeňským skvostem s unikátními přírodními zdroji, bohatou architekturou a evropským věhlasem. Druhé největší lázně u nás lákají na unikátní zpívající fontánu. Je široká osmnáct metrů a stříká do šestimetrové výšky. Najdete zde čtyřicet pramenů. Tady vám uleví od trávících či dýchacích potíží, od pohybových problémů a lidé si sem jezdí léčit také ledviny.

Co zažít

Co byste zde kromě fontány rozhodně neměli vynechat, je park Bohemini-um. Láká na dokonalé napodobeniny významných českých staveb v měřítku 1:25. Doporučujeme vyhradit si celý den, abyste mohli obejít zámek Hluboká, hrad Karlštejn a další významné památky.

Jáchymov

Jáchymov je malé městečko na západě Čech, odkud to budete mít jen na skok do Německa. Ačkoliv je malé, nabízí jednu velkou věc, a tou je radonová voda, která ho proslavila. Lázně zde vyrostly už v roce 1906 a jsou to vůbec první radonové lázně na světě. Z uranového Dolu Svornost vede voda přímo do lázeňských provozoven. Pomůžou vám zde od bolesti pohybového aparátu, podpoří nervový systém a uleví od kožních potíží.

Co zažít

Jestli jste milovníci vody a máte s sebou děti, vypravte se do aquacentra Agricola. Turisté by si měli vyšlápnout na Klínovec. V létě jsou pro vás připraveny cyklostezky a v zimě si s sebou vezměte lyže.

SLOVENSKO

Přes 1600 pramenů, více než 26 lázní s termální vodou, to je Slovensko. I naši sousedé jsou obdařeni bohatstvím. Proto je zdejší lázeňství vyhlášené.

Piešťany

Jedinečné přírodní zdroje staví Piešťany mezi nejvyhledávanější lázeňská

DOBIJTE BATERKY V TEPLE...

V DNEŠNÍ DOBĚ JE POMĚRNĚ OBVYKLÉ ŽÍT V PERMANENTNÍM SHONU A STRESU. TO SAMOZŘEJMĚ NAŠEMU ZDRAVÍ ZROVNA DVAKRÁT NEPROSPÍVÁ A NENÍ DIVU, ŽE SE ČASTO CÍTÍME UNAVENÍ, LÍNÍ A BEZ ENERGIE. V TU CHVÍLI NÁM TĚLO DÁVÁ VAROVNÝ SIGNÁL, ŽE JE POTŘEBA ZASTAVIT SE, ODPOČINOUT SI A UDĚLAT SI ČAS SÁM NA SEBE.



Skoro ideálním řešením by se zdála návštěva lázní, kterou má mnoho z nás spojenou pouze s léčbou určitých onemocnění. To však ale zdaleka není pravda! Právě takových pár dnů v lázních, kdy jste hýčkaní, poslouží jako skvělá prevence. S tím, že jako bonus si pořádně pročistíte hlavu. Jasnou volbou by pak měly být lázeňské hotely Ensana, které najdete v různých městech v 5 různých zemích.

Doporučit bychom rozhodně mohli hotel Thermal Hévíz z řady Ensana Premium, který se nachází poblíž termálního jezer Hévíz. Věděli jste, že toto jezero je největším přírodním termálním jezerem v Evropě a disponuje bahnem s unikátními bioaktivními složkami?

Lázeňský hotel Thermal Hévíz kombinuje ztělesnění maďarské lázeňské tradice s centry přírodních léčebných procedur na Hévízu a unikátní termální jezero. Zárukou je více než 40 let zkušeností a velmi rozsáhlé lékařské znalosti z oblasti aplikace unikátních místních léčivých zdrojů. Pro všechny generace je určen Thermal Aqua, který Kromě skvělých zdravotních programů nabízí lázeňský hotel také mnoho příležitostí k uvolnění a příjemný odpočinek pro aktivní rodinnou dovolenou. A to nejlepší: Jídlo a pití jsou u nás v ceně!

Právě na tomto místě objevili archeologové obětní medaile za uzdravení z období římské říše a podle legendy se zde římský císař Flavius Theodosius vyléčil z dětské obrny.

Moderní lázeňská kultura se začala rozvíjet v 18. století, kdy byl region panstvím známé rodiny Festeticsů a hrabě György Festetics zde nechal na prámech vybudovat lázně.

Z jezera Hévíz je pro léčebné procedury používána jak termální voda, tak speciální léčivé bahno. Obojí obsahuje vápník a hořčík a skvěle se hodí na prevenci a léčbu osteoporózy, revmatické potíže, poruchy svalového, trávicího a nervového systému, ale např. i na gynekologické potíže.

Nabídka procedur v těchto lázních je skutečně rozmanitá, najdete zde např. hévízskou kúru, balneoretapii, moderní léčbu pohybových potíží, trakční lázeň pro úlevu od příznaků poškozených obratlů, elektroléčbu, bahenní procedury, pitné kúry i inhalace.

Pro dobrodruhy je pak možné zkombinovat ozdravný pobyt s poznáním okolí. Můžete navštívit starověké památky, rodinný zábavní park Tavi-rózsa nebo se třeba vypravit na plavbu na kánoích skrz éterický mlžný závoj...

Celkově se dá s čistým svědomím říct, že návštěva jakýchkoli lázní je vždy prospěšná. Každý máme nějaké problémy, ať už malé či velké, a komu z nás by se nehodilo pár dnů, kdy se můžeme soustředit jen a pouze na sebe?



Starověký básník Juvenal říkal: „Modlete se za zdravou mysl uvnitř zdravého těla.“ Léčivá síla zdejších vod byla známá již v období Římské říše. Dnes je Maďarsko centrem zdravotní, léčebné a lázeňské turistiky. Země je na termální vody mimořádně bohatá: má téměř 1 500 horkých pramenů a více než 270 různých druhů minerálních a léčivých vod. Na 80 % jejího území se nachází podzemní termální voda.





letoviska na Slovensku. Však jsou také nejznámější a největší. Kromě léčivých pramenů vás osloví neposkvrněná příroda, bohatý kulturní život i spousta sportovních možností.

Unikátní lázeňský komplex se rozkládá na lázeňském ostrově, kde si můžete také zahrát golf. Místní stezky vybízejí k turistice, cyklistice i in-line bruslení. Koho zajímá historie, nachne ho Balneologické muzeum, kde se dozví vše o samotném městě i historii místního lázeňství. Jistě stojí za návštěvu také čachtický hrad.

MAĎARSKO

Maďarsko je svými lázněmi proslavené. Pro našince je fajn, že je kousek od nás, přitom už máte pocit zahraniční dovolené. Prakticky na každém kroku se můžete koupat v termálech, užívat si prameny s minerální vodou, bavit se, poznávat historii, kulturu, společenský život i sport.

Věděli jste, že...

v Maďarsku je přes 1300 pramenů?

Budapešť

Hlavní město Maďarska je minerálními prameny protkané. Najdeme jich zde více než 120. Z toho důvodu je označováno za město lázní. Kromě léčivé vody disponují místní lázně také léčivým bahnem, které blahodárně působí na pohybové ústrojí. Uleví při jeho zánětech, revmatismu či artritidě.

Když vás omrzí lázeňské procedury, koupání a relaxace, určitě se vypravte za poznáním místních památek. V Budapešti to žije. Konají se zde mnohé festivaly, denně si lze vybírat z koncertů, nabízejí se nepřehledné možnosti zhlédnout výstavu. Nebudete vědět, co dříve zažít.

Věděli jste, že...

... v Budapešti denně vyteče kolem 30 tisíc kubiků léčivé vody o teplotě 70 stupňů?

RUMUNSKO

Tak trochu zapomenuté, ale o to zajímavější je Rumunsko. Sem se jezdí léčit neplodnost či všelijaké záněty včetně revmatismu. Tento balkánský ostrov však nabízí daleko víc. Dechberoucí přírodu, hluboké lesy, hory, ale i spoustu hradů, zámků, památek. V rumunských lázních najdete potřebný klid, ale i vzrušení. Místní lidé jsou velmi přívětiví, štedří a veselí. To vše se promítne i do vaší nálady.

Sovata

Vyhledávaná je například Sovata. Je známá především díky slané heliotermálnímu jezeru Ursu. Jeho voda příznivě působí na neplodnost, revmatické nemoci, nervový systém atd. Zde se bude líbit každému, kdo má rád kostely, kterých je ve městě velké množství.

ANGLIE

I do Anglie si lze zajet za lázeňstvím. Věřte, že když ho jednou okusíte, budete se rádi vracet.

Bruyton

Toto město nabízí jedinečné výhledy. Rozkládá se totiž vysoko nad hrabstvím Derbyshire a pyšní se historickými skvosty, národním parkem, ale i dokonalým lázeňstvím. Vybírat můžete z mnoha kulturních, sportovních a zábavních akcí.

JE LIBO PROCEDURY?

Co byste neměli vynechat?

- **Masáže**

Ajurvédská, čokoládová, medová havajská nebo třeba aroma? Oddejte se do rukou zkušeného maséra a nechte se hýčkat.

- **Zábaly**

Využijte možnosti místních zdrojů a prohřejte tělo v bahenních či jiných zábalech.

- **Koupele**

Kromě koupelí ve vodách z minerálních pramenů se nabízejí další možnosti, například pivní lázeň, vinná lázeň, čokoládová či medová koupel a mnoho dalších. Dopřejte si dovolenou po celý rok.

ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ POHODA NA PRVNÍM MÍSTĚ: ENSANA PŘEDSTAVUJE ČTYŘI NOVÉ SPECIÁLNÍ ZDRAVOTNÍ PROGRAMY

Prevence a holistický přístup ke zdraví se v dnešní době jeví pro kvalitu života jako čím dál tím důležitější. Řadě zdravotním problémům a komplikacím lze předejít nebo je mírnit včasným zachycením, vhodnou léčbou a aktivním preventivním zdravým životním stylem. V dnešním uspěchané době plné stresu nebo sedavého zaměstnání u počítačů je potřeba se naučit o sebe a své zdraví správně starat, a to včas a systematicky. V horizontu 10–20 let může být náš zdravotní stav i naše vnější schránka od toho současného dost odlišný. A pak už může být i pozdě.



Společnost Ensana, která je lídrem lázeňského zdravotnictví, vyvinula unikátní zdravotní koncept, který kombinuje ozdravné síly přírodních léčebných zdrojů s nejnovějšími lékařskými poznatky, expertizou a moderními diagnostickými metodami. Nově připravila pro své klienty čtyři nadstandartní zdravotní pobytové programy, které nabízejí klientům maximálně individuální a personalizovaný přístup s péčí specializovaných lékařů a odborníků. Jsou jimi, program proti stresu, zdravé stárnutí, program štíhlá linie a medical check-up. Složení všech programů vychází ze vstupní lékařské prohlídky a laboratorní diagnostiky. Programy jsou nabízeny exkluzivně v 5* hotelu Ensana Nové Lázně v oblíbených Mariánských Lázních nebo v 5* hotelu Thermia Palace ve slovenských Piešťanech.

PROGRAM PROTI STRESU

Zdravotní program proti stresu je určen pro všechny v produktivním věku, kteří čelí náročnému pracovnímu nasazení a mají stres na denním pořádku. Program pomáhá snížit srdeční frekvenci, zlepšit kvalitu spánku, snížit tenzi a posílit celkovou relaxaci. Na základě konzultace a vstupní diagnostiky se zhodnotí úroveň a vlivu stresu je zdravotním týmem Ensana klientům sestaven vždy vysoce personalizovaný plán zahrnující procedury a metody na snížení stresu a ozdravení organismu. Hosté se v rámci programu naučí eliminovat stresové faktory, naučí se se stresem pracovat a poznají různé relaxační techniky a dechová cvičení. Doporučená délka pobytu je minimálně 7 nocí.

PROGRAM HEALTHY AGING

Personalizovaný nadstandartní program Ensana Healthy Aging je zaměřen na prodloužení dlouhověkosti a zlepšení kvality života, spokojenosti, vitality i vzhledu klientek a klientů. Během pobytu využívají hosté pod lékařským dohledem benefity léčby z přírodních léčivých zdrojů. S odborníky Ensana

se učí, jak nalézt rovnováhu mezi pracovním a osobním životem, osvojují si správné cvičení, meditace, vyvážený jídelníček a dodržují pitný režim. Program zdravé stárnutí je koncipován do týdenního pobytu, během kterého se nastartují ozdravné procesy zpomalující stárnutí. Kombinuje rozličné fyzické aktivity a procedury s péčí o tělo, pleť a duši.

PROGRAM ŠTÍHLÁ LINIE

Program Ensana štíhlá linie je určen pro všechny, kdo se chtějí vydat na cestu za zdravím, osvojením zdravých návyků a vysněnou váhou. Intenzivní program, jehož přesné složení opět vychází ze vstupní lékařské a laboratorní diagnostiky přináší klientům kombinaci procedur z přírodních léčebných zdrojů s fyzickými aktivitami a rozsáhlým výživovým poradenstvím. Je chápán jako započítání cesty, které klientům přinese redukci váhy, lepší kvalitu spánku a zdraví, sebevědomí. Odborníci Ensana poskytují hostům během pobytu neustálou podporu i vedení, aby nejen dosáhli svého cíle a tím i zlepšili svůj zdravotní stav, ale aby si ho byli schopni udržet i nadále. Základní doporučená délka pobytu je minimálně 7 nocí, během kterých klienti načerpají potřebné informace a motivaci. Ideální je ale byt třítydenní.

MEDICAL CHECK-UP

V rámci tohoto programu získávají klienti komplexní přehled o svém současném zdravotním stavu s cílem včas odhalit i potenciální zdravotní hrozby.

Součástí programů v Mariánských Lázních je neomezený vstup do luxusních historických Římských lázní s bazény, saunou, párou, Kneippovou lázní či vířivkou. Pokud pojedete do hotelu Thermia Palace, čeká Vás neomezený vstup do krásných lázní Irma, jejichž součástí je i termální bazén a výjimečné bahniště.

Více informací o speciálních programech Ensana Health Spa Hotels naleznete na:
www.ensanahotels.com

KAM ZA RELAXEM A POHODOU? DO PŘÍRODY, PROTOŽE PŘÍRODA, TO JE VŽDY POHODA!

PŘÍRODA JE MOCNÁ ČARODĚJKA, KTERÁ NEJENŽE UMÍ KOUZLIT BĚHEM ČTYŘ ROČNÍCH OBDOBÍ S BARVAMI, TEPLOTOU I SVOJÍ SAMOTNOU PODOBOU, ALE UMÍ I LIDEM I POMOCI. POBYT V PŘÍRODĚ VŽDY PŮSOBÍ NA LIDSKÝ ORGANISMUS POZITIVNĚ. ODREAGOVÁNÍ V ZELENÍ, V LESE ČI NA HORÁCH, S ROZTODIVNÝMI VŮNĚMI, ZVUKY, VÝHLEDY A KRÁSAMI PŘÍRODY JE JAKO BALZÁM NA TĚLO I DUŠI. VYRAZTE ZA POHODOU A RELAXEM!







Příroda je krajina s rostlinami a živočichy, která patří do venkovního prostředí. A být v přírodě je jedním z nejlepších způsobů, jak si užít volné chvíle a pohodu. Zkuste některý z našich tipů na výlety do přírody a zregenerujte se, zrelaxujte a uvolněte!

REŠOVSKÉ VODOPÁDY

V Národní přírodní rezervaci Rešovské vodopády, kde horská říčka Huntava vytvořila četné vodní kaskády a vodopády, se přesvědčíte, že příroda je ten nejúžasnější kouzelník ze všech. Najdete jej v Moravskoslezském kraji, v pohoří Nízký Jeseník, nedaleko severomoravského městečka Rýmařov u obce Rešov na Bruntálsku. A věděli jste, že Rešovské vodopády jsou největší v Nízkém Jeseníku a patří u nás k těm nejkrásnějším? Vodopád má mnoho půvabných kaskád, přičemž hlavní vodopád má až deset metrů výšky. Nad ním je pak několik dalších skoků a kaskád s ještě jedním menším, třímetrovým vodopádem.

K vodopádům dojdete po značené turistické cestě po dřevěných lávkách, můstcích i schodech. A abyste nebyli ošizeni o ta nejkrásnější zákoutí skalnaté rokly, máte na trase k dispozici vyhlídková místa. Zkrátka Rešovské vodopády a okolí potěší srdce každého romantika! A celá Národní přírodní rezervace Rešovské vodopády kromě impozantní vodní scenérie vodopádů je porostlá zbytky přirozených lesů s chráněnými druhy rostlin, živočichů a díky vlhku z vody a stínu stromů se zde velmi daří všemožným mechům.

Kudy k vodopádům?

- K Rešovským vodopádům dojdete z několika míst:
- po červené turistické značce z obce Tvrdkov (cca 3 km)
- v opačném směru z obce Rešov (cca 1,5 km)
- po zelené turistické značce z Rýmařova přes Horní Město (cca 8,8 km)
- po žluté turistické značce z Rudy (cca 3 km)

Nezávislý průvodce
gastronomií jižní Moravy!

gourmet
→ JIŽNÍ MORAVA 2023



Ochutnejte jižní Moravu!



© tastymoravia

jižní morava

Stáhněte si průvodce zdarma →



Pojďte s námi na přírodní výlet do horského masivu Jeseníků, kde objevíte příběh léčivé vody ve Vřesové studánce.

Kde se dobře najíst i ubytovat?

V Penzionu Nad Vodopády, na adrese Rešov 5, 793 44 Horní Město. Zde se vždy dobře najíte, odpočínáte a vyspíte se v komfortu, v překrásné přírodě Nízkého Jeseníku s krásným okolím, které skýtá nejen výlet k Rešovským vodopádům.

HOSTÝNSKÉ VRCHY

Zažijte lesní terapii pro tělo i duši v přírodním království Hostýnské vrchy, které mají rozlohu téměř 300 km² a střední výšku 506 m n. m. Nepodnikáte zde tedy žádné náročné vrcholovky, ale příjemné relaxační procházky přírodou. Krajina nedaleko města Holešov na Kroměřížsku ve Zlínském kraji vás vezme za srdce. Lesnatá a zelená přírodní plocha Hostýnských vrchů spadá do Západních Beskyd a je po právu oblíbeným místem jak pěších, tak cykloturistů, ale i houbařů či běžců. Najdete tu několik krásných a zajímavých naučných stezek, jejichž královnou je Naučná stezka Hostýnské vrchy.

V celém přírodním parku najdete mnoho kratších či delších turistických tras se zajímavými cíli, jimž dominuje především vrch Hostýn s bazilikou Nanebevzetí



Panny Marie a křížovou cestou od Dušana Jurkoviče. Vrch je i poutním místem. Při toulkách Hostýnskými vrchy můžete objevit i přes dvě stovky let staré mohutné stromy, krásná zákoutí i výhledy do okolí. Můžete také spatřit řadu lidových a technických památek, kupříkladu dřevěnice na Rusavě nebo lesní klauzu na splavování dřeva v Rajnochovicích.

Kde se dobře najíst a ubytovat?

V hotelu Rusava I. či Rusava II. anebo v chatkách Rusava. Na adrese Hotel

Rusava Rusava 334, 768 41. Dva hotely a chatky spadají pod jednoho provozovatele a najdete tu veškeré zázemí, komfort, wellness a dobré jídlo v hotelové restauraci. To vše orámováno krásou Hostýnských vrchů. Proto je i Rusava ideálním východiskem pro toulky Hostýnskými vrchy.

VŘESOVÁ STUDÁNKA

Pojďte se s námi na přírodní výlet do horského masivu Jeseníků, kde na Šumpersku nad obcí Kouty nad

Desnou objevíte příběh léčivé vody ve Vřesové studánce. Horská kaplička Vřesová studánka, která je oblíbeným turistickým i poutním místem, stojí na místě kaple a původní turistické chaty v nadmořské výšce téměř 1300 m.n.m. Zastavte se, usedněte a kochejte se nádhernými výhledy do krajiny Jeseníků. Proč je Vřesová studánka léčivá? Vypráví o tom příběh majitele losinského a vízberského panství Přemka III. ze Žerotína, který po roce 1653 přestoupil na katolickou víru. Vypráví se, že to bylo díky zázračné vodě ze zdejší studánky, která jeho rodinu uzdravila z malomocenství. Následně byla na místě postavena dřevěná kaple a zastřešení pramene. Vřesová studánka je proto poutním místem a na jižním úbočí Červené hory korunuje krásu krajiny a přírody svojí vyvěrající léčivou vodou. Voda je to křišťálově čistá a chuťově výborná. Dotváří příhodně čistotu přírody s výhledy

na vrchy Vozka a Keprník. Nabízí se vám zde jedinečné, léčivé a úžasně relaxační místo plné pohody v ryzím lůně přírody. A odměnou vám bude nejen krajina, ale trocha léčivé vody na další procházky.

Kudy ke Vřesové studánce?

- z Bělé pod Pradědem to máte k Vřesové studánce cca 3,5 km
- od Koutů nad Desnou vede k Vřesové studánce trasa dlouhá cca 5,5 km
- z Červenohorského sedla to máte k Vřesové studánce cca 8 km

Kde se dobře najíst a ubytovat?

Hotel Stará Pošta, na adrese Filipovice 27, 790 85 Bělá pod Pradědem, je sice skromným, ale velmi pohodovým místem, kde se nejen dobře vyspíte, ale i dobře najíte. A od hotelu to máte ke studánce jen 3,5 km. Hotel disponuje výbornou kuchyní a milým personálem. Nebo zkuste apartmánové ubytování

Vila kouty, na adrese Kouty nad Desnou 37, 788 11 Loučná nad Desnou. Vila z třicátých let je krásně zrekonstruovaná a má své kouzlo a nadstandardní služby i saunu. Čeká vás komfortní pobyt, v němž si můžete buď vařit sami, nebo zajít do okolních restaurací. Z vily to máte ke studánce cca 5,5 km.

KOČIČÍ KAMENY

Pojďte s námi na krásný, pohodový přírodní výlet na Liberecku, kde nad obcí Bílý Potok vyrazte do malebných Jizerských hor, kde objevíte jedinečné skalní útvary pojmenované Kočičí kameny. Žulové skály v přírodě Jizerských hor stojí v nadmořské výšce 570 m.n.m a učarují vám na první i druhý pohled. Opravdu se podobají kočičím hlavám, po nichž dostaly jméno. Mohou vám však připomínat i tuleně, proto se jim říkává i Tulení kameny. Každopádně ať již Tulení, nebo Kočičí, jsou krásné a unikátní. A budete-li



mít štěstí, tak možná objevíte i poklad, o němž jedna pověst říká, že je ukryt ve skalách. Skály se dle ní jednou za rok otevírají a poklad vydávají. Kousek u Kočičích skal najdete vyhlídku ohraničenou zábradlím, s kouzelným výhledem na údolí říčky Smědé, Bílý Potok a Hejnický hřeben.

A pokud vám to nestačí, můžete vyzkoušet i nenáročnou via ferratu na Kočičích kamenech. Hlavně děti toto lezení po skaliskách milují. Nenáročná a jen 70 metrů dlouhá ferrata je součástí Kočičích kamenů, a můžete na ni vystoupat z obou stran, přičemž z jedné jsou do skal vytesány schody. Z větší části jde na ferratě o šikmé plotnové lezení s krátkým traverzem. Poté se ferrata rozdvojí – levá část se dá rychle obejít, pravá skýtá další kolmé lezení až k vrcholu skály. Dostanete se k vyhlídce, z níž už nemusíte zpět přes ferratu, ale lze odejít pěšinou jako ostatní nešplhající turisté.

Kudy na Kočičí kameny?

Nejjednodušší je vyrazit k Hubertově chatě a pak červeně značenou stezkou ke Kočičím kamenům, která začíná u turistického rozcestníku chaty Hubert.

Kde se dobře najíst a ubytovat?

A právě v horské chatě Hubert se můžete dobře najíst i ubytovat. Na adrese Horská chata Hubert, Bedřichov 1729, 468 12 Jablonec nad Nisou, najdete komfortně vybavené pokoje i výbornou kuchyni. Dětem se jistě zalíbí zahrada s dětským hřištěm a trampolínou. Dospělákům se zase skýtá posezení v altánu i využití ohniště.

ŽAKOVA HORA

Další výlet do přírody je krásná toulka chráněným pralesem na Vysočině neda-leko Žďáru nad Sázavou u obce Cikháj. V Národní přírodní rezervaci Žákova hora se stejnojmenným vrchem (810 m) můžete putovat naučnou stezkou Žákova hora malým kouskem divočiny a téměř panenskou přírodou a při tom se seznamovat s historií pralesa a okolní přírodou. Žákova hora totiž ukrývá vzácný přirozený

jedlobukový prales, jehož krásami vede okružní naučná stezka s deseti zastaveními a informačními tabulemi. Jednotlivá zastavení vám přiblíží přírodu pralesa – jeho faunu a flóru, vegetaci a vodní zdroje. Pěší putování je to příjemně pohodové a na délku má necelé tři kilometry. Užít si klidnou a tichou toulku svěží a nedotčenou přírodou můžete v každém ročním období.

Kudy k Žákově hoře?

- z lesního parkoviště mezi obcemi Cikháj a Kocanda (1 km) k okružní naučné stezce
- na naučnou stezku se lze dostat také ze silnice mezi Herálcem a Kadovem
- nebo ze silnice mezi Herálcem a vesničkou Cikháj přes vrchol Žákovy hory po červené turistické značce (3 km)

Kde se dobře najít a ubytovat?

Restaurace a penzion Tisůvka na adrese Cikháj č.p. 51, 591 02 Cikháj, vám dopřeje příjemně komfortní zázemí jak k posilnění, tak i k přespaní. Příjemné ceny lahodných pokrmů v restauraci i různě velikých dvoulůžkových pokojů s možností přistýlek vás mile překvapí.

SKRYJSKÁ JEZÍRKA

Na pomezí Středočeského a Plzeňského kraje v okrese Rakovník vás čeká procházka přírodní rezervací Skryjská jezírka. Tajemná přírodní scenérie plná stromů, mechů, kamenů, skal a bujně zelené vegetace podél zurčícího Zbirožského potoka (přítok Berounky) vás dovede až do skalní průrvy, kterou jako kamzíci prolezete na kamenitou pláž u jezírka s vodopádem. Půvabná scenérie skalisek, mezi nimiž vyvěrá vodopád, jehož voda z potoka pak padá do Horního jezírka, vás okouzlí. Dolní jezírko leží o několik metrů níže mezi stromy. Při toulce můžete spatřit některé chráněné druhy zvířat, jako je vydra říční, rak říční nebo ledňáček říční. Ke Skryjským jezírkům se můžete vydat po celý rok, ale abyste zachytili opravdu bujný tok vodopádu, je ideální čas po dešti, nejlépe na jaře či na podzim. V létě bývá vodopád hodně malinký. Ovšem zase v létě skrz jezírko můžete přes

dřevěnou lávku projít na lesní pěšinu směrem do obce Skryje. Když je v jezírku hodně vody, tuto další cestu k obci nelze realizovat.

Kudy ke Skryjským jezírkům?

Přírodní rezervaci Skryjská jezírka naleznete v údolí Zbirožského potoka neda-leko obce Skryje v oblasti CHKO Křivoklátsko. U starého mlýna na místě zvaném Slap u Podmokelské hájovny je nezpevněné parkoviště, kde můžete nechat své auto a projít necelý kilometr pěšinou skrz svěží zelenou loukou okolo hájovny k lesu, kde vám cedule sdělí, že vcházíte do přírodní rezervace Skryjská jezírka. Trasa od cedule v počátku lesní vegetace až k vodopádu a jezírkům je dlouhá 3 kilometry.

Kde se dobře najít a ubytovat?

V hotelu Bouchalka, na adrese Újezd u Cerhovic, 267 61 Cerhovice, najdete pohodové a klidné ubytování v krásné přírodě Křivoklátska. Hotel se nachází necelých 13 km od Skryjských jezírek, na kraji brdských lesů, s velkým parkovištěm. Restaurace hotelu je otevřena nonstop a kromě denního menu jsou k mání nejrůznější speciality a minutky. Z komfortních jedno, dvou a třílůžkových pokojů si jistě dobře vyberete, a i cena za ně je velmi příjemná. Můžete také bivakovat v kempu Na Slapnici ve Skryjích, z něhož lesní cestičkou dojdete asi za 1,5 km až ke Skryjským jezírkům. Rodinný kemp s hostincem nabízí pohodový pobyt v jednoduchých, standardních, ale i nadstandardních chatkách a bungalovech. A v hostinci kempu uvítáte jistě dobrý gáblík.

NAUČNÁ STEZKA RŮŽOVÁ

Vydejte se s námi na přírodní toulku propojující Národní park České Švýcarsko a Chráněnou krajinnou oblast Labské pískovce. Unikátní výlet na Ústecko-Děčínsku skrz dvě nádherné oblasti, které propojuje Naučná stezka Růžová, vás nadchne po všech směrech. Při toulce objevíte přírodní zajímavosti i bohatou historii nádherné krajiny mezi obcemi Růžová a Jetřichovice. Příroda je zde ponechána



HOTEL BEDŘIŠKA

WELLNESS RESORT & SPA

Lesní 50, 543 51 Špindlerův Mlýn
Tel.: +420 499 433 103
E-mail: Hotel@Bedriska.cz
www.bedriska.cz



HOTEL PRAHA****, Okružní 118, 543 51 Špindlerův Mlýn
Tel.: +420 499 523 516
Fax: +420 499 433 740
www.spindl-hotelpraha.cz
info@spindl-hotelpraha.cz



Harmony

CLUB HOTEL
ŠPINDLERŮV MLÝN

Bedřichov 106,
543 51 Špindlerův Mlýn
Tel.: +420 499 469 111
E-mail: recepce@harmonyclub.cz
www.harmonyclub.cz



samovolnému vývoji a zůstává tak nejen ryzí a nespoutaná, ale i plná řady chráněných druhů živočichů a rostlin.

Kudy k naučné stezce Růžová?

Trasa naučné stezky je okružní, měří celkem 10 kilometrů a je plná překvapení. Je dobře vyznačena značkami, infotabulemi a rozcestníky. Putování začnete na parkovišti cca 1 kilometr východně od centra obce Růžová a tady také pouť po stezce skončíte.

Na naučnou stezku Růžová vycházíte po zpevněné cestě, která vás povede otevřenou krajinou s krásnými výhledy do okolí se siluetou Růžovského vrchu na dohled. Na něj si můžete z trasy stezky odskočit a vyšlápnout na 619 m vysoký kopec za ještě krásnějšími výhledy. Na naučné stezce vás čeká deset zastavení s informačními panely. Dozvídáte se na nich jak o zajímavostech okolní přírody, lesů, tak i historii každého zastavení a místa. Ke krásnému přírodnímu koloritu stezky patří i řeka Kamenice, na jejímž břehu najdete tajemné rozvaliny historického, 400 let starého Dolského mlýna. Možná se vám zdá povědomá, protože tato unikátní zřícenina si „zahrála“ v české pohádce Pyšná princezna i v pohádce Peklo s princeznou. Pokračujete dál a objevujete stále něco nového. Krása přírody Naučné stezky Růžová je jedinečná a uchvacující. Vychutnejte si to ticho, pohodu a relaxujte v nádherné krajině.

Kde se dobře najít a ubytovat?

V Hospůdce a Penzionu 21, na adrese Růžová 121, 405 02 Růžová, najdete komfortní ubytování s wellness a možnost posilnění v restauraci, a to vše na hranici národního parku České Švýcarsko. Bohatá nabídka z jídelního lístku a denní menu uspokojí každého. V ceně ubytování máte i snídani, využití WIFI připojení a kolárny.

PŘÍRODNÍ REZERVACE PODKOVÁK

Na Plzeňsku, v okrese Tachov u obce s poetickým přírodním názvem Lesná se nachází v CHKO Český les unikátní přírodní

rezervace Podkovák s lesním rašeliništěm. Vykročte s námi na pohodovou procházku lesem přírodní rezervace. Půjdete po lesní pěšině, kde za zvuků přírody dojdete po cca 1,5 kilometru k lesnímu rašeliništi. Podkovák je lesní rašeliniště, které je jen ukázkou a fragmentem z celé přírodní rezervace, jež je celá v převážné většině rašelinná. Na stanoviště rašeliniště vás upozorní informační tabule. Dřevěný povalový chodník vás provede porosty vzácných rostlin, kterým dominuje borovice blatka. Má příznačné označení blatka, protože má ráda rašelinné a bahenní půdy s vysokým podílem vody. Chodníček vás povede podél jednotlivých exemplářů rostlin s infotabulkami o nich. Konec rašeliniště ohlašuje zastřešené odpočívadlo s velkou informační tabulí. Usedněte, pozorujte a zaposlouchejte se. Relaxace v této tiché a klidné lesní přírodě je úžasná. Vidíte tu krásná malá rašelinná jezírka? Slyšíte zvuky přírody jako cvrlikání ptáků a šumění větru ve větvích? A cítíte tu vůni lesa a vůni jehličí promísenou s vůní hub?

Zajímavostí rašeliniště je, že obnažená vlhká místa okraje rašelinných jezírek jsou osídlena masožravými rostlinami, a to rosnatkou okrouhlostou a ručnicí bahenní. Kromě borovice blatky a masožravec v rašeliništi roste vlochyň bahenní, borůvka, brusinka, klikva bahenní, šicha černá nebo suchopýr pochvatý či sedmikvítek evropský. Také zde najdete mnoho mechů. Z živočichů pak můžete spatřit ještěrku obecnou, brouka střevlíka, sovičku kulíška nejmenšího, datla černého a tři druhy sýkorek – parukářku, modřinku a babku.

Kudy k rašeliništi Podkovák?

Přírodní rezervaci Podkovák spolu se stejnojmenným rašeliništěm najdete v severní části CHKO Český les, když zhruba 1 kilometr od silničky z obce Lesná – Knížecí Huť odbočíte na lesní cestu a zaparkujete zde své auto. Dál vykročíte pěšky na romantickou a pohodově příjemnou lesní cestu lesem k rašeliništi.

Kde se dobře najíst a ubytovat?

Najíte se skvěle v restauraci U Radnice, na náměstí Republiky 286, 348 02 Bor

u Tachova. A k ubytování doporučujeme Hotel Starý mlýn, na adrese Mlýnec 9, 348 06 Přimda. Pohodová a komfortní zařízení skýtají příjemný gastro i ubytovací zážitek.

ČESKÁ SIBIŘ

Posledním tipem na přírodní výlet je malebná, tajuplná, ale také drsná krajina na pomezí středních a jižních Čech. Říká se jí Česká Sibiř. Svě pojmenování dostala oblast pro drsné klimatické podmínky, jež jsou oproti jiným okolním místům mnohem studenější. Krásná kopcovitá krajina ležící na rozhraní dvou krajů na Benešovsku, mezi obcemi Votice, Miličín a Tábor je plná lesů, luk, pastvin a rybníků. Prostě přírodní ráj pro pohodové relaxační výlety do přírody po celý rok. Turistické trasy, cyklotrasy a běžecké trasy vás provedou jak krásnou krajinou s mnoha přírodními zajímavostmi, tak k výhledům z rozhledny Velký Blaník nebo i za sběrem hub. Zkratka Česká Sibiř je krásná a jedinečná. Přesvědčte se sami!

Kudy k České Sibiři?

- do oblasti České Sibiře dojedete autem do okolí Sedlece-Prčice, Jistebnice, Nadějkova a Cunkova
- centrum krajiny České Sibiře tvoří obec Miličín v okrese Benešov a rozhraní České Sibiře se pohybuje v okolí měst a obcí Votice, Jankov, Ratměřice, Neustupov, Smilkov, Sedlec – Prčice a rovněž okolí Blaníku
- k České Sibiři se počítá oblast Miličínské vrchoviny a další množství měst a obcí v daném území

Kde se dobře najít a ubytovat?

V penzionu u Modré kočky, na adrese Tábořská 71, 259 01 Votice, najdete jak příjemné nadstandardní ubytování za rozumnou cenu, tak i restauraci s pestrou paletou jídel. Penzion Modrá kočka se nachází v blízkosti České Sibiře, ale i blízko památné hory Blaník a CHKO Blaník. Místo je jako stvořené k vycházkám a výletům do okolí a poznávání České Sibiře.



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



Perfektní jako dárek, tak navštivte náš e-shop.

Protože nejlepší dárky jsou zážitky!



Alchemist Grand Hotel and Spa • Tržiště 19 • 118 00 Praha 1 - Malá Strana

Tel: +420 257 286 011 • info@alchymisthotel.com • alchymisthotel.com • alchymist-shop.cz

Na Lipně lyžují děti za polovic

Dítě za 50 % k dospělému i seniorskému skipasu



www.lipno.info

Lipno.
kopec plný zážitků

Rodinné lyžování na 1* Skiareál Lipno

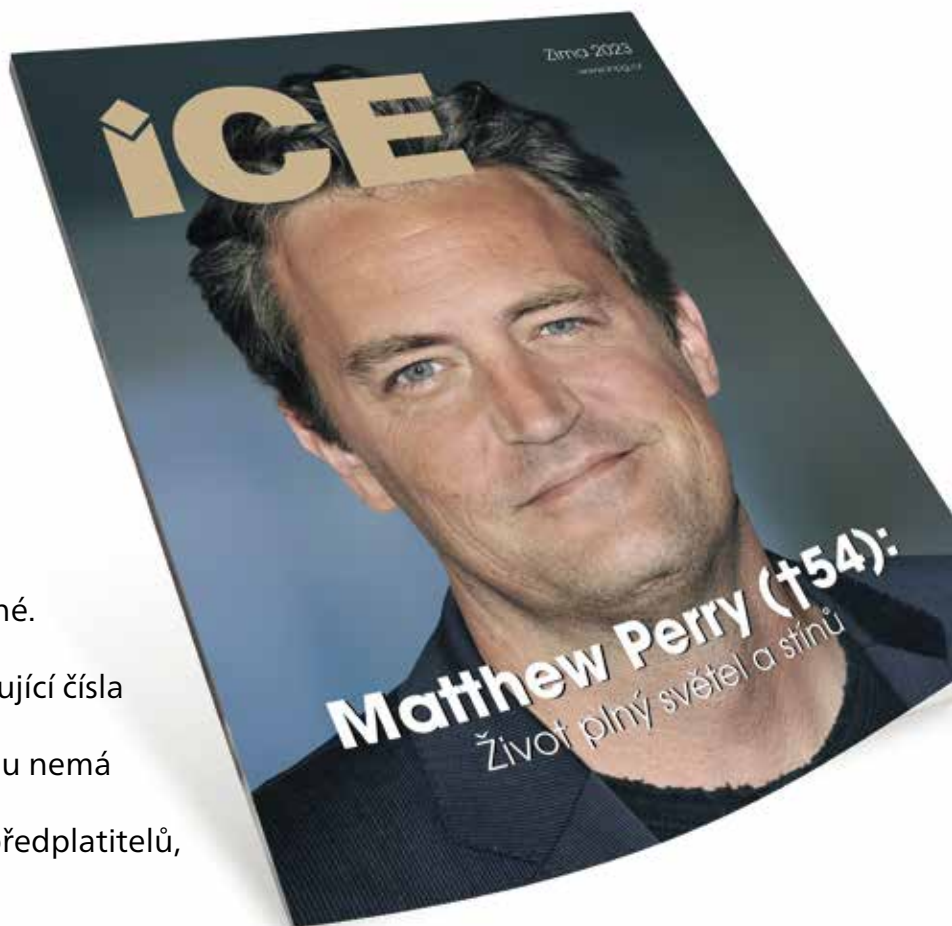
- * Děti lyžují za polovic
- * Nejvýhodnější skipas široko daleko za 480 Kč
- * Unikátní výukové hřiště Foxpark
- * Špičková lyžařská škola
- * Bobovací kopec a animační programy

www.lipno.info

Lipno.

PŘEDPLATNÉ

Objednávkový kupón



Proč se rozhodnout pro předplatné?

Držíte v ruce první číslo čtrnáctého ročníku magazínu ICE.

Možná se právě rozhodujete, zda volit předplatné.

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

Odběratel

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

Jméno a příjmení:

Ulice:

Město a PSČ:

E-mail: **Telefon:**

Vzdělání: **Věk:**

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

Objednávku s případně vyplněnou složenkou pošlete na adresu:

IN publishing group s.r.o. – ICE

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav.

Platbu proveďte na účet: 2493861309/0800

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

ICE číslo 4, ročník 14.

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



GISMONDI

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

GENOVA

PORTOFINO

MILANO

ST.MORITZ

ROME
Baglioni Hotel
Regina

SARDINIA
Baglioni Resort

PRAGUE

ST.BARTH
Diamond Genesis

USA
Selected Stores

 @gismondi1754_prague

 Gismondi Prague

Vyrobeno s láskou pro Vaš domov



Veba

Tradiční český výrobce damaškového povlečení a bytového textilu

Navštivte naše prodejny a eshop.veba.cz



www.veba.cz

