

# Peso PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK III • ČÍSLO 10/2015  
CENA 49 Kč • 1,95 €

## JARNÍ DETOX

Pravdy a mýty  
o tom, co tělu  
prospěje

## PRÁCE NEBO RODINA?

Bez dilema  
s Work-life  
balance

## VAŠE DIETA:

- ▶ Petra  
ze Znojma -22KG
- ▶ Alžběta  
z Galanty -20KG

Milla  
Jovovich

Element, o kterém se nemluví



K dostání na  
všech pobočkách  
NATURHOUSE

  
**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě

# Chci ploché břicho!

## Řešení pro muže i ženy

- ❖ Balíček na tři týdny
- ❖ Váš dietní plán
- ❖ Vaše cílové potravinové doplňky
- ❖ Našich 10 rad pro ploché břicho
- ❖ Náš exkluzivní recept



facebook.com/  
naturhouse.cz

[www.naturhouse-cz.cz](http://www.naturhouse-cz.cz)





**Ředitelka PESO PERFECTO:**  
Vanessa Revuelta

**Šéfredaktorka:**  
Mgr. Jana Tobrmanová

**Dietní specialisté:**  
Marcela Dvořáková  
Věra Burešová  
Jana Jarošová  
Alena Přídová  
Štěpánka Štěpánová

**Vedoucí editorka:**  
Mgr. Jana Heřmáňková

**Redaktoři:**  
Daniela Beniaková  
Renata Burešová  
Jana Elfmárková  
Kateřina Holá  
Petra Linhartová  
Markéta Škaldová  
Kateřina Stárková

**Korektury:**  
Mgr. Hana Rašínová  
Dominika Černá

**Art direktor:**  
Zbyněk Mareš

**Grafička:**  
Daniela Marešová

**Obrazový editor:**  
Mgr. Jana Tobrmanová

**Fotografie na obálce:**  
L'Oréal

**Fotografie v čísle:**  
archiv firem, Shutterstock,  
Lucie Křížková (2)

**Inzerce:**  
MC CONSULTANT s.r.o.  
Jana Holoubková  
tel.: +420 728 670 959  
Jana Hryzáková  
tel.: +420 728 822 771  
Lenka Žilková  
tel.: +420 602 831 620  
tel.: +420 776 779 934

**Vydavatel:**  
REDUCCIA s.r.o.  
Okružní 147/1, 417 12 Proboštov  
tel.: +420 273 132 614

**Tiskárna:**  
EUROPRINT a.s.  
www.ueroprint.cz

**Předplatné pro ČR a SR:**  
Nikola Štiková  
tel.: +420 734 441 568  
predplatne@pesoperfecto.cz

**Kontakt na redakci:**  
redakce@pesoperfecto.cz

**Registrace:**  
MK ČR, ISSN 1805-5419

Vydavatel disponuje veškerými autorskými právy. Užití částí textů nebo celku, rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem (zejména mechanickým nebo elektronickým) není možné bez výslovného souhlasu vydavatele. Redakce neodpovídá za obsah inzerce a vyhrazuje si právo na úpravu informací.

# Zastavte se... Nic vám neuteče

**N**evím, jak vy, ale já si každé ráno dělám kafe s příslibem, že toto ráno si dám určitě v méně hektickém provozu. Večer, když přijdu ověšená taškami, jej studené vylévám. Jen málokdy stihnu aspoň upít. A nebojím se tvrdit, že s 90% jistotou to máte podobně. Žijeme ve stresu a spěchu tak velkém, že tělo nestihne v noci ani pořádně nabírat síly a musí se pustit do nového dne s ještě menší porcí energie než včera, především, předpředevším, no a tak dále klidně několik let zpátky. Možná si to neuvědomujete, ale zkusili jste se někdy zamyslet nad tím, kolik věcí si necháváte proplouvat mezi prsty na úkor toho, abyste něco stihli? Mně osobně to nejvíc došlo ve chvíli, kdy jsem se podívala do diáře. Už tam jsou i takové poznámky, které bychom si normálně měli pamatovat – máminy narozeniny s vykřičníky, že je čas koupit dárek, zaškrtnaná jména dětí, abychom nezapomněli na jejich svátky, partnerská výročí... Lidé na ulicích chodí se skloněnou hlavou k mobilům v přesvědčení, že i cestou do práce a z práce se dá ukrást aspoň trochu času pro to, aby přes všechny možné aplikace zjistili, jak se mají jejich přátelé, a pevně doufají, že budou online a vymění si aspoň 2 nebo 3 zprávy. Nekoukáme před sebe, ale dolů – zamyšlení nad tím, co je dnes bezprostředně potřeba udělat v obavě, aby nám něco neuniklo. Přitom nám uniká daleko víc. Třeba jste právě včera cestou domů hledíce do neznáma přehlédli kamarádku, kterou jste neviděli 15 let, přestože stála kousek od vás, visící inzerát na práci, po které jste vždycky toužili, člověka, který by k vám mohl patřit...

Jaro je každoročně spjato s novým začátkem. Všechno voní svěžestí a vzduch je lehčí než kdykoli jindy. V jarním čísle jsme se proto rozhodli, že vás odnaučíme stresu a přimějeme k tomu, abyste se zastavili. Začněte s námi čistit a uvolňovat tělo i duši. Začněte detoxikačními tipy našich výživových poradkyň na straně 14 a hned potom si sestavte jídelníček do pyramidy, o které píšeme na straně 32. Práci neházejte za hlavu, ale zorganizujte si ji a zkuste skloubit s osobním životem, aby ani jedna složka nekonkurovala té druhé. Jestli nevíte, jak na to, na straně 40 najdete „návod“, jak začít. No a samozřejmě nezapomínejte ani na terapie, které zregenerují tělo i mysl. My jsme pro vás našli ty, které jste ještě určitě nezkoušeli a nejspíš je ani neznáte. Najdete je na straně 44. Možná potom všem dostanete chuť nejen na skvělé jarní odlehčené recepty (str. 65), ale i na nějaký ten relaxační víkend (tipy najdete na str. 72) s lidmi, na kterých vám záleží – jen jste jim to poslední dobou nestihli ani říct.

*Jaro plné nových začátků vám přeje  
tým PESO PERFECTO*

**Vanessa Revuelta**  
ředitelka PESO PERFECTO



# OBSAH

ČÍSLO 10



18

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

10 ... jídlo se vyplatí i správně kombinovat? Můžete z něj totiž vytěžit víc!

## EXTRA

14 Jarní detox. Čemu věřit a jak správně vybrat vhodný způsob?

## TÉMA

16 Ovoce & Zelenina  
- Věčné téma o kvalitě

## HVĚZDNÝ PROFIL

18 Element, o kterém se nemluví



32

## HVĚZDNÁ DIETA

22 Na těch pár kil platí zeli

## DIETA

24 Hubneme s NATURHOUSE

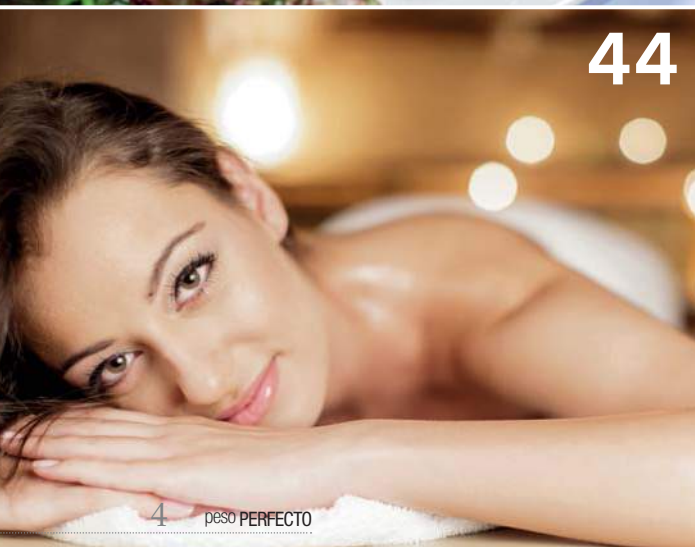
## ZDRAVÁ VÝŽIVA

32 Potraviny v pyramidě:  
Proč je dobré skládat do pater?

## ZDRAVÍ

36 Know-how na bolest  
- naučte se jí naslouchat

38 Tipy pro zdraví



44

## PSYCHOLOGIE

40 Work-life balance aneb Život v pohodě

## WELLNESS

42 14denní výživový plán

# PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

- 44 Terapie s přidanou hodnotou
- 46 Tipy pro dobrou kondici

## KRÁSA

- 48 Jarní revize zahájena: Pravidla pro krásu
- 50 Pravý čas na zdokonalování  
Začněte už teď s tím, co zúročíte v létě!
- 52 Snový příběh
- 54 Tipy pro krásu

## DESIGN A BYDLENÍ

- 55 Růžová & Bílá

## MÓDA

- 56 Když ještě nemáte velikost „S“...
- 58 Protiklady se přitahují
- 60 Indiánské srdce

## GASTRO

- 62 Znáte zákony schválnosti?  
Ty platí i v kuchyni!
- 64 Recepty
- 70 Tipy pro dobrou chuť

## CESTOVÁNÍ

- 72 Tipy na relaxační víkendy:  
Česko & Slovensko

## SERVIS

- 6-7 Píšete nám – PP poradna
- 8 Neuniklo nám
- 74 Tržiště tipů
- 76 Křížovka
- 77 Předplatné
- 78 Pobočky NATURHOUSE
- 82 V příštím čísle

56



64



72





# Píšete nám...

## Díky za společný boj

Krásný dobrý den všem v redakci Vaše-  
ho krásného a poučného časopisu. Chci  
moc poděkovat za vydání článku o mém  
hubnutí, který se nachází na straně 26  
a 27 v čísle 9/2014. Jsem na sebe hrdá,  
že jsem dokázala se sebou něco dělat.  
Tloustnutí mi hlavně způsobovala za-  
držená voda, kterou jsem měla bezmála  
30 kg navíc. Děkuji celému kolektivu  
a pracovníkům NATURHOUSE za spo-  
lečný boj s nadváhou všech statečných  
lidí, kteří se k Vám přihlásí. Ještě jed-  
nou moc a moc děkuji za vydání článku  
o mém boji s nadváhou.

**Srdečně zdraví Vaše vděčná  
klientka a čtenářka Lauková  
Zuzana – Praha, e-mailem**

## Na zimu fakt nepřibírám

Milá redakce, chtěla bych vám poděko-  
vat za článek Pravda o přibírání na zimu.  
Zvlášť za to, že jste uvedli na pravou  
míru, že se jedná o nesmysl. Já sama do-  
držuji zdravý jídelníček a tento problém  
se mi vyhýbá obloukem. Mám v oko-  
lí spoustu lidí, kteří na zimu přibírají  
a vymlouvají se na to, že to jde samo  
od sebe. Zkoušela jsem jim to vysvětlit,  
ale vždycky mi řekli, že je to hloupost  
a že jsem prý zvláštní případ, který má  
jen štěstí. Ted' mám pádný argument. ☺

**S pozdravem z Kolína  
Martina J., e-mailem**

## Je mi čím dál méně

Dobrý den, zaznamenala jsem váš pří-  
spěvek o RAW food a chtěla bych se  
podělit také o svou zkušenost. Je mi  
29 let a pracuji jako obchodní zástup-  
kyně pro jednu nadnárodní společnost.  
V práci mám dost stresu, který jsem  
často nezvládala. Z předchozího za-  
městnání na podobné pozici, jen u jiné  
firmy, jsem odcházela poté, co jsem  
psychicky i fyzicky zkolabovala. Nápor  
byl opravdu tak veliký, že mě to přinu-  
tilo ve svém životě něco změnit. Pak  
jsem potkala svého současného příte-  
le, který pracuje jako kondiční trenér.

Přivedl mě ke sportu – hlavně k in line  
bruslení a běhu a také ke konzumaci  
vitariánské stravy. Musím říct, že asi už  
po třech měsících jsem na sobě začala  
pozorovat obrovské změny. Přestala  
jsem mít špatné nálady, začala jsem  
dobře spát, v práci jsem daleko výkon-  
nější. Vše zvládám tak nějak lehčeji.  
Co mě ale překvapilo po dvou letech  
nové životosprávy, bylo naměření  
skutečného metabolického věku. Můj  
organismus je díky RAW food o 11 let  
mladší. Já osobně tedy cítím, že 100%  
konzumace RAW food má pro mne ob-  
rovský přínos.

**Zuzka J., e-mailem**

## S vámi odpočívám i čerpám informace zároveň

Musím opravdu pochválit poslední  
číslo časopisu. Kupuji si jej pravidelně  
od té doby, co vychází, a překvapuje  
mě, že je číslo od čísla lepší. V tom-  
to čísle mě mile překvapily hned dva  
články: Co jíst a pít na večírku a pak  
ten o přibírání na zimu. Líbí se mi, jak  
vysvětlujete a vyvrátíte to, na co se lidé  
často vymlouvají. Peso Perfecto je to  
pro mě lehké zábavné čtení pro odpo-  
činek, ve kterém se ale i něco dozvím.  
Dá se říct, že z každého čísla načerpám  
něco, co jsem ještě nevěděla. Tak ne-  
polevujte!

**Marcela V., e-mailem**

## Díky za příběhy.

**Nacházím tam sebe samu.**

Dobrý den do redakce, i já patřím mezi  
ty, které získaly celkem dobrou kondič-  
ku díky zdravému způsobu stravování.  
A také to byla cesta dlouhá. Vždycky,  
když čtu příběhy lidí, kteří zhubli, na-  
cházím tam sebe samu. Pamatuju si,  
jak jsem se na to chtěla vykašlat a pak  
druhý den zase vyšlo slunce a já se cítila  
plná energie a věděla jsem, že to zvlád-  
nu. Nakonec nosím velikost 38 a cítím  
se opravdu skvěle. A protože vím, o čem  
mluvím, chtěla bych všem vzkázat, ať  
vydrží, že to opravdu stojí za to.

## ODMĚŇUJEME VAŠE PŘÍSPĚVKY: 5x SLEVOVÝ VOUCHER NA NÁKUP NA STILAGO

Stilago je exkluzivní módní nákupní  
klub, který svým členům přináší jak  
dobře známé, tak i netradiční a ori-  
ginální značky s vysokými slevami  
v limitovaných kolekcích. Tyto jedi-  
nečné nabídky pak doplňuje sekce  
zvaná Brand Shop, která nabízí širo-  
ké spektrum módního oblečení bez  
časového omezení.



## STILAGO PRO STYL

Stilago je klub, který svým členům při-  
náší světově nejprestižnější značky.

## STILAGO PRO CHYTRÉ

Stilago nabízí slevy až 70 % v několi-  
kadenních kampaních. Odoláte?

## STILAGO PRO EXKLUZIVITU

Časově omezené kolekce jsou pouze  
pro naše členy, nedostane se k nim  
jen tak každý. Využijte proto časově  
omezenou nabídku volné registrace!

## STILAGO PRO RŮZNORODOST

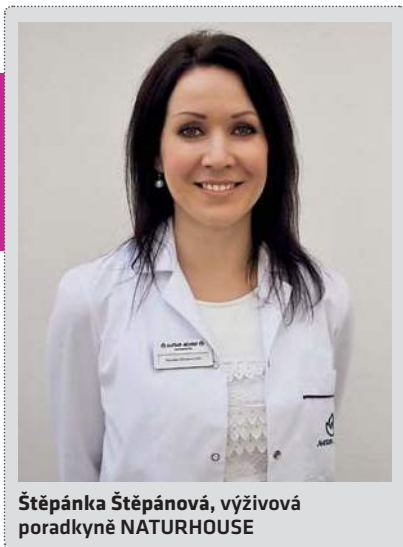
Neustále aktualizujeme naše kolekce  
novými kousky s cílem pestré nabídky  
zboží, která uspokojí i nejnáročnější  
zákazníky.

## STILAGO PRO DŮVĚRYHODNOST

Naši členové si mohou užít nákup na  
vysoké bezpečnostní úrovni a platit  
až ve chvíli, kdy obdrží své zboží.

Více na: [www.stilago.cz](http://www.stilago.cz)

Zaujal vás náš článek? Chtěli byste,  
abychom se věnovali určitému  
tématu? Neváhejte a kontaktujte  
nás! Napište e-mail na adresu:  
[redakce@pesoperfecto.cz](mailto:redakce@pesoperfecto.cz).



Štěpánka Štěpánová, výživová  
poradkyně NATURHOUSE

# Odovídá...

## Mám raději sportovat, nebo držet dietu?

*Dobrý den, chtěla jsem se zeptat, jak je to s hubnutím a sportem. Před několika měsíci jsem byla u soukromé trenérky pilates, která zároveň sestavuje i jídelníčky a měla jsem dietu přesně navrženou ke cvičení. Byla hodně založená na proteinech (v podstatě každé hlavní jídlo – oběd a večeře – bylo proteinové a k tomu byla doporučena proteinová tyčinka ještě ke svačině) – to mě trochu odradilo. A tak jsem se chtěla zeptat, jak to tedy s dietou a cvičením vlastně doopravdy je. Je možné zhubnout efektivně a nevratně bez cvičení nebo je lepší způsob více cvičit a vsadit do jídelníčku bílkoviny.*

**Monika Halverová, e-mailem**

Dobrý den, paní Moniko, děkuji za Vaši otázku. Při hubnutí je vždy nejlepší spojit úpravu jídelníčku a aktivního pohybu. V případě, že se budete pravidelně hýbat, ale nebudete mít upravenou stravu, hubnutí Vám půjde o dost hůře, anebo vůbec. Důležité je také, co jíte před a po cvičení. Bílkoviny jsou při hubnutí důležité, proto jejich množství navyšujeme, aby byla chráněná svalová hmota, a navíc i proto, že na trávení bílkovin tělo potřebuje více energie než na tuky a sacharidy, a pomáhají tak zrychlovat metabolismus a spalování tuku. Detailní informace včetně měření a vážení Vám rádi sdělí v každé výživové poradně NATURHOUSE.

## Přestala jsem kouřit, teď začínám tloustnout

*Hezký den do redakce, dala jsem si předsevzetí, že přestanu kouřit. Docela bez obtíží se mi to podařilo – jen kila začala nekontrolovatelně narůstat. Nyní už*

*mám o 6,5 kg více (po dvou měsících od poslední cigarety), jsem hodně oteklá, mám stále chuť na sladké. Snažím se jíst přitom 6x denně v malých porcích, aby mi sladké nechybělo. Co může mému tělu chybět a co může způsobovat otoky?*

**Marie D., e-mailem**

Dobrý den, paní Marie, děkuji za Váš dotaz. Je dokázáno, že kouření a látky, které se vdechují, mají vliv na metabolismus tuků včetně rizik vzniku závažných onemocnění. V případě, že kouřit přestanete, je vhodné snížit denní kalorický příjem o cca 800 kJ (přibližně 2 středně tučné jogurty, 1 obložený chléb apod). To, že jíte 6x za den v malých porcích, je v pořádku, ale otázkou je, co jíte, protože chuť na sladké jsou způsobeny většinou tím, že strava je nevyvážená, často bez svačin ve formě ovoce. Otoky mohou být způsobeny právě konzumací sladkostí, špatným pitným režimem a nevyváženým jídelníčkem. Vzhledem k tomu, že neznám Váš zdravotní stav a jiné údaje, doporučila bych Vám navštívit některou z našich poraden, kde dokážeme lépe rozkrýt příčiny chuti na sladké a pomůžeme Vám se zbavit nadbytečných kil.

## Fungují tabletky na hubnutí?

*Dobrý den, zajímalo by mne, jaký máte odborný názor na hubnoucí tabletky. Moje známá po nich zhubla. Jiní zase tvrdí, že je to jen placebo a jejich užívání je jen psychická podpora k tomu ve stravování něco změnit... Většina lidí k tomu přistupuje tak, že když už je bere, začne si i hlídat jídelníček. Děkuji za odpověď.*

**Ena123, e-mailem**

Dobrý den, mohu Vás ujistit, že žádná zázračná pilulka na hubnutí neexistuje. Pořád je hodně lidí, kteří tomu věří a jsou ochotni utratit nemalou částku za takové tabletky, aniž by se zamýšleli nad tím, co jedí. Vždy platí, že základem je úprava stravy a přiměřený pohyb. Jsou samozřejmě

potravinové doplňky stravy, které dokážou pomoci zefektivnit třeba spalování tuků a zrychlení metabolismu. Ale ležet na gauči a čekat, že za mě odvedou práci tabletky, je holý nesmysl.

## Jak rychle zhubnout?

*Dobrý den, četla jsem, že zhubnout více než jeden kilogram týdně není dobře. Že se rychle zhubnutá kila vrátí. Moje známá však chodila k vám na pobočku NATURHOUSE a hned první týden byla o 3,7 kg lehčí. Jak je to tedy skutečně správně?*

**Petra Ch., e-mailem**

Dobrý den, paní Petro, v našich poradnách doporučujeme zdravé hubnutí bez jo-jo efektu, které se pohybuje obvykle mezi 0,5–1 kg za týden. To, že Vaše známá zhubla po prvním týdnu 3,7 kg, není úplně neobvyklé. Je to z toho důvodu, že v prvním týdnu změny jídelníčku se začne tělo zbavovat toxinů a tím se začne z těla uvolňovat nadbytečná zadržovaná voda. Je to dáno jídelníčkem a produktem, který přispívá k detoxikaci a odbourávání tuku. Takový úbytek je zcela v pořádku. Později se hubnutí ustálí na hodnotě v rozmezí 0,5–1 kg týdně.

## Zrychlení metabolismu pomocí tablet

*Dobrý den, jaký máte názor na umělé zrychlování metabolismu se slibovaným efektem hubnutí? Docela mne tato metoda láká, ale bojím se zdravotních komplikací.*

**Kika, e-mailem**

Dobrý den, bohužel netuším, co máte konkrétně na mysli. Metabolismus lze zrychlovat úpravou stravy, aktivním pohybem a doplňky stravy. Je samozřejmě důležité, jaký je Váš zdravotní stav, případně jaké užíváte léky. V případě bližšího zájmu Vám doporučím navštívit některou z našich výživových poraden, kde Vám konkrétněji poradíme, aby Vaše hubnutí bylo skutečně bez zdravotních následků.



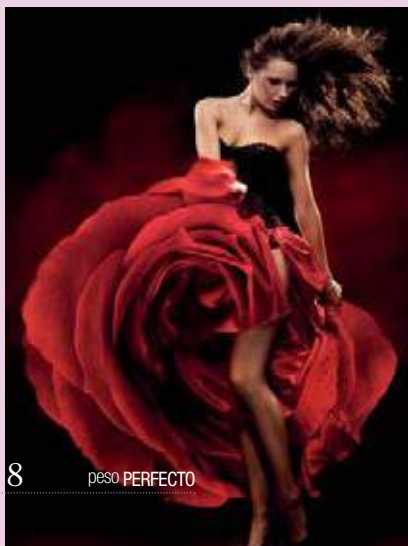
## KOLIK ŽENY PROPLÁČOU ZA ŽIVOT?

Je známo, že některé ženy jsou silně emotivně založené. Je proto přirozené, že pláčou – radostí i smutkem, a to v průměru 64x do roka. Průměrná délka jednoho pláče je přitom 6 minut. Za pláč ženy se přitom počítá každý, který nastane po dovršení 13 let. Během života ženy průměrně propláčou 16 celých dní.



## FLAMENCO - TANEC PRO KRÁSU

Nejenže krásně vypadá, ale ke kráse hodně přispívá. Věděli jste například, že ženy, které tančí flamenco, se daleko více a častěji smějí? „Pravidelné lekce flamenca ženám zlepší fyzickou kondici, zpevní a zformují postavu, narovnajjí záda, vytříbí koordinaci, přinesou radost do života a psychický odpočinek od problémů v práci nebo v rodině, říká Jana Drdácká, lektorka flamenca. Flamenco je relativně náročné a je třeba se na něj opravdu soustředit, to znamená, že se aspoň na chvíli od všeho odstříhnete. Starosti zkrátka zůstávají před dveřmi tanečního studia. Jedná se o původně lidový tanec, který vychází z přirozených pohybů. Je tedy vhodný pro každou ženu. Více na: [www.studio-element.cz](http://www.studio-element.cz).



## JARNÍ SHOPPING FEVER: ZA NÁKUPY JEĎTE ZA HRANICE

ZAHRAŇIČNÍ NAKUPOVÁNÍ NABÍZÍ MNOHÉ VÝHODY. NAPŘÍKLAD OBCHODY, KTERÉ U NÁS NEJSOU, VĚTŠÍ VÝBĚR V KOLEKČÍCH A MNOHDY TAKÉ NIŽŠÍ CENY. VZHEDEM K ČENĚ LETENĚK PO EVROPĚ SE JEDNODENNÍ DÁMSKÁ SHOPPING JÍZDA VĚTŠINOU NÁKLADOVĚ 100% VRACÍ. PŘEMÝSLÍTE, ŽE VYJEDETE ZA NÁKUPY DO NĚKTERÉ ZE SVĚTOVÝCH METROPOLÍ? PAK BY SE VE VAŠEM HLEDÁČKU MĚLA OBJEVIT TATO MÍSTA:



**PAŘÍŽ:** FRANCOUZSKÉ HLAVNÍ MĚSTO JE ČÍSLO JEDNA MEZI MÓDNÍMI METROPOLEMI. ZA NÁKUPY TU MŮŽETE VYRAZIT NA RUE SAINT-HONORE, KDE MŮŽETE NAVŠTÍVIT ORIGINÁLNÍ KONCEPT COLETTE. TENTO NETRADIČNÍ OBCHOD NABÍZÍ JEDINEČNÉ KOUSKY OD ZNÁMÝCH I MĚNĚ ZNÁMÝCH ZNAČEK A MEZI MÍSTNÍMI JE VELMI POPULÁRNÍ. NÁKUPNÍ GALERIES LAFAYETTE JE PRO MNOHÉ HLAVNÍM CÍLEM CESTY ZA SLEVAMI.

**ŘÍM:** PAMÁTKAMI MILOVANÉ MĚSTO JE PRO MÓDNÍ NADŠENCE JAKO STVOŘENÉ. NEJLUXUSNĚJŠÍ ŘÍMSKÁ ULICE VIA DEI CONDOTTI, KTERÁ SE NACHÁZÍ PÁR KROKŮ OD PROSLULÝCH ŠPANĚLSKÝCH SCHODŮ, JE PLNÁ BUTIKŮ SE ZNAČKOVOU MÓDOU. NAJDETE TAM VŠE, NA CO SI JEN VZPOMENETE. POKUD SI BUDETE CHTÍT POŘÍDIT NĚCO ZA PŘIJATELNĚJŠÍ CENY, TAK ROZHODNĚ ZAVÍTEJTE DO ULICE VIA CORSO, VE KTERÉ SI VYBERETE I Z CENOVĚ DOSTUPNĚHO ZBOŽÍ.

**MILANO:** PRŮMYSLOVÉ MĚSTO MILANO JE POVAŽOVÁNO ZA ITALSKOU MEKKU MÓDY. NA MILOVNÍKY LUXUSU ZDE ČEKÁ SKVOSTNÁ GALERIE VIKTORA EMANUELA II., KTERÁ BYLA POSTAVENA V ROCE 1877. V GALERII SI MŮŽETE POŘÍDIT ZNAČKY SVĚTOVÝCH NÁVRHÁŘŮ. POKUD TOUŽÍTE PO NĚČEM, CO JE NEOTŘEKLÉ A ORIGINÁLNÍ, TAK ZAJDĚTE DO DESIGNOVÉHO OBCHODU CORSO COMO, KTERÝ NAJDETE KOUSEK OD STANICE METRA GARIBALDI FS V MILÁNĚ. CORSO COMO JE UNIKÁTNÍ MÓDNÍ KONCEPT, VE KTERÉM JE POSLUCHÁRNA, OBCHOD S OBLEČENÍM A DOPLŇKY. GALERIE CORSO COMO VÁS OMÁMÍ SVOU VELIKOSTÍ, NEPOPSATELNOU ATMOSFÉROU A NEKONEČNOU INSPIRACÍ.

**LONDÝN:** POTŘEBUJETE LEVNĚ OBNOVIT ŠATNÍK? VYJEĎTE NA NÁKUPY DO LONDÝNA. I PŘESTOŽE LONDÝN PATŘÍ MEZI JEDNU Z NEJDRAŽŠÍCH METROPOLÍ, TAK MÓDU A KOSMETIKU ZDE PARADOXNĚ NAKOUPÍTE MNOHEM LEVNĚJI NEŽ U NÁS. POKUD SI POTRPÍTE NA LUXUSNÍ ZNAČKY, TAK SI NA SVĚ PŘIJDETE VE ZNÁMÉ ULICI BOND STREET. JESTLI TOUŽÍTE SPÍŠE PO KLASICKÝCH KOUSCÍCH, SMĚŘUJTE SVĚ KROKY NA OXFORD STREET. PAUZU MEZI NÁKUPY SI DOPŘEJTE V TRADIČNÍ ČAJOVNĚ WOLSELEY NA RUŠNÉ LONDÝNSKÉ TRĚDĚ PICCADILLY.



**VYBRALI JSME:** Kufř na nákupy Cosmolite z limitované edice Samsonite



## CHCETE KVALITNÍ HODINKY? HLEDEJTE OZNAČENÍ SWISS MADE!

Švýcarsko je kvalitou hodinek přímo proslulé. Hodinky, které jsou vyráběny a sestavovány přímo zde, jsou obvykle označovány štítkem Swiss Made. Někteří prodejci ale s oblibou přičknou švýcarskou kvalitou i kouskům, které na ni nemají nárok. Dávejte si pozor hlavně na to, kde jsou hodinky zkompletované. To, že mají švýcarské komponenty, ještě nic neznamená a na kvalitě jim to nepřidává, pakliže jsou montované například na Filipínách. Swiss Made označení najdete vyryté přímo na hodinkách na rubu ciferníku. Hodinky, které toto označení nemají, by měly mít certifikát, který hodnotu Swiss Made uznává.



**VYBRALI JSME:** Swiss Made hodinky a.b.art z [www.emotio.cz](http://www.emotio.cz)

## CO DO LEDNICE NEPATŘÍ?

ZNÁTE TO TAKÉ. PŘIJDETE Z NÁKUPU A PO VYBALENÍ VŠEHO Z TAŠEK HLEDÁTE MÍSTO, KAM BYSTE MNOŽSTVÍ POTRAVIN SCHOVALI. NABÍZÍ SE LEDNICE. JENŽE NE VŠECHNY POTRAVINY TAM PATŘÍ. TYTO TAM NAPŘÍKLAD DÁVÁME BĚŽNĚ – ALE TAKÉ CHYBNĚ!

**BANÁNY:** BANÁNY PATŘÍ DO POKOJOVÉ TEPLoty. V LEDNICI VÁM ZČERNAJÍ. NEJLEPŠÍ JE NECHAT JE DOZRÁT V PAPIROVÉM SÁČKU.

**RAJČATA:** RAJČATA PATŘÍ DO SPÍŽE. NEDĚLÁ JIM DOBŘE ANI TEPLo, ANI CHLAD. V LEDNICI ZTRÁCEJÍ NEJEN SVOU CHUŤ, ALE TAKÉ MOUČNÍ.

**MELOUN:** DÁTE-LI DO LEDNICE MELOUN, ZTRATÍ ANTIOXIDANTY. PATŘÍ DO POKOJOVÉ TEPLoty.

**BRAMBORY:** V LEDNICI Z NICH MIZÍ ŠKROB A PŘETVÁŘÍ SE NA CUKRY. TÍM SLÁDNou. NEJLEPE JE JIM V PŘÍTMÍ NA SUCHÉM A TEPLÉM MÍSTĚ.

**CIBULE:** V LEDNICI JE NA NI MOC VLHKO A PAK ČASTĚJI PLESNIVÍ A HNIJE. STEJNĚ JAKO BRAMBORÁM JE JÍ DOBŘE NA TMAVÉM SUCHÉM MÍSTĚ.

**ČESNEK:** JE MU TAM ZLE ZE STEJNĚHO DŮVODU JAKO CIBULI.

**ALKOHOL:** VÍTE, PROČ SE DĚLAJÍ BARY A RŮZNÉ SKŘÍŇKY NA ALKOHOL DO OBÝVÁKU? PATŘÍ DO POKOJOVÉ TEPLoty. CHLADIT BY SE MĚL ZVENČÍ BOXEM S LEDEM PŘED PODÁVÁNÍM.

**OKURKY:** OKURKY HADOVKY SE V CHLADU DALEKO RYCHLEJI KAZÍ A ZTRÁCÍ SVĚ AROMA.



## WELLNESS NEBO SELFNESS? CO NÁM VÍC PROSPÍVÁ?

Zní to jako totéž. Dokonce vám obojí přinese uspokojení. Selfness na rozdíl od wellness však na daleko delší dobu. Jako wellness označujeme aktivity, které vám krátkodobě pomohou od stresu a napětí. Takové, u kterých se zkrášlujete nebo relaxujete. Selfness je o pozici výše. Jeho základ je v celkovém zdravém životním stylu. Zdravě žít, sportovat, zdravě jíst, dosáhnout rovnováhy mezi prací a osobním životem – to jsou hlavní zásady, na které se zaměřuje. „Zatímco wellness je péče o tělo, selfness je péče o své vlastní já,“ říká Ctírad Hemelík – life-coach, který se selfness věnuje na svých seminářích. Lidé, kteří nacházejí podstatu péče o sebe samotné, jsou obecně šťastnější, mají méně starostí, jsou méně nemocní a život jim „neproplouvá“ jen tak mezi prsty. Více na [www.felicius.cz](http://www.felicius.cz).



## ZRÁDNÉ RPSN: VÍTE, JAK JEJ SPRÁVNĚ ČÍST?

U půjček se často používá zkratka RPSN. Takzvaná Roční Procentní Sazba Nákladů je údaj, který udává, kolik za půjčku zaplatíme po dobu jednoho roku. Jeho výše ale není spolehlivým hodnotícím kritériem výhodnosti půjčky. Například v případě krátkodobých půjček je takové srovnání zcela zavádějící, protože náklady na půjčku, kterou klient zaplatí za tři týdny, se přepočítává na období celého roku. Podívejme se na příklad: Půjčíte-li kamarádovi na týden 10 Kč a on vám po týdnu vrátí jedenáct, RPSN vystoupá na astronomických 14 128%! Jenže skutečný náklad pro vašeho kamaráda bude jen jedna koruna, což znamená skutečný náklad na půjčku deset procent. „Klienti by měli být opatrní a vždy si kromě hodnoty RPSN ověřit, kolik za půjčku skutečně zaplatí. Správný produkt není drahý a dokáže ušetřit spoustu starostí,“ říká Gabriela Síkorová ze společnosti Ferratum Bank.



ŘÍKÁ SE, ŽE správným sestavením jídla si můžete dokonce prodloužit život. A to prý až o 20 let. To už přece stojí za trochu námahy!

**VĚDĚLI JSTE, ŽE...**  
... jídlo se vyplatí  
i správně kombinovat?

**Můžete z něj totiž**  
**vytěžit víc**



EXISTUJÍ KOMBINACE  
JÍDEL, DÍKY KTERÝM  
MŮŽETE ZVÝŠIT  
VYUŽITELNOST  
PROSPĚŠNÝCH  
LÁTEK OBSAŽENÝCH  
V POKRMECH.

připravila: Kateřina Stárková  
foto: Shutterstock



**H**ned v úvodu tohoto článku je třeba podotknout, že doporučení a filozofie, jak kombinovat potraviny, existuje celá řada. Jenže ne všechny jsou zárukou toho, že svému tělu prospějete – alespoň z dlouhodobého hlediska ne. To, proč tomu tak je, se snažíme níže rozebrat na konkrétním příkladu, který jsme vybrali, právě protože jej spousta lidí ne zcela správně vnímá za správný. Vysvětlení, proč některé postupy nemohou fungovat, je zcela jednoduché. V mnoha z nich totiž není zachován příjem sacharidů, tuků a proteinů v tom správném poměru či jsou konzumovány v dobu, která není pro jejich konzumaci nejvhodnější. Je sice možné, že některé postupy skutečně zvýší účinek jedné látky za pomoci druhé, ale myslíte, že je to dobře, když zase trpí druhá, ta důležitější část zásad zdravého stravování, a to ta, že tělo ochudíte o porci toho, co potřebuje?

### **PŘÍKLAD, KTERÝ MLUVÍ ZA VŠECHNY**

Je to několik let, co nás zachvátila doporučení o dělené stravě. Základní zásadou správného stravování podle dělené stravy je oddělená konzumace bílkovin (kyselá strava) a sacharidů (zásaditá strava). Jídlo je jednoduše rozdělené na „kytičky“ a „zvířátka“ pro snazší zapamatování. Přínos byl vysvětlován tím, že různé druhy potravin náš organismus zpracovává různě, různými zaživacími enzymy. A rozdílné typy jídel tedy potřebují trávit jinak. To ostatně může být pravda – lépe řečeno polopravda, protože na druhou stranu existuje také spousta sacharidů, které se k bílkovinám mohou konzumovat bez omezení, ale zkuste pátrat po lidech, kteří skutečně dělenou stravu drželi. Většina z nich vám potvrdí, že ve chvíli, kdy přestanou dělit, nejenže nepřinášejí svému tělu tolik propagovaný přínos, ale často nabírají i kila + další jo-jo kila, která shodili díky dělení na živočišnou a rostlinnou složku. Zkrátka ve chvíli, kdy je jeden efekt utlumen efektem jiným – negativním, se o přínosu příliš mluvit nedá.

### **SELEKCE – PÁR TIPŮ, JAK ROZEZNAT BLUDY OD PRAVDY**

Jak ale selektovat doporučení a jak rozeznat, která jsou skutečně ta správná?

**U NĚKTERÝCH POTRAVIN se ochuzujeme o kvalitní látky už jen špatným skladováním. Například brambory rozhodně nepatří do lednice, kde se z nich vlivem chladu vytrácí výživové hodnoty.**



Jako první je potřeba na celou problematiku nahlížet z hlediska nadřazenosti a podřazenosti a také z hlediska priorit. Zásadou číslo jedna, na kterou proto vždy myslíte, je dodat tělu správný poměr sacharidů, tuků a bílkovin. To, jaké je optimum přímo pro vás, si můžete nechat doporučit ve výživových poradnách NATURHOUSE. Pak také koukejte na to, zda jsou jednotlivé potravinové skupiny konzumovány tak, jak se obecně doporučuje výživovými poradci. Například, aby večeře byly převážně bílkovinné, aby bylo ovoce doporučováno ke svačinám a podobně. Dalším bodem je také najít podobnosti v různých zdrojích. To znamená, že

pokud najdete ve dvou a více odlišných metodách stejné doporučení, můžete jej pokládat s velkou pravděpodobností za správné.

### **CO JE DÁNO... ... u vitaminů**

Ukázkově známým příkladem je například podpora vyšší vstřebatelnosti vitaminů. Jak je známo, spousta vitaminů je rozpustných v tucích. Jedná se hlavně o A, D, E a K. Když tedy zeleninu, která tyto vitaminy obsahuje, zakápnete opravdu kvalitním olivovým olejem, přidáte pokrmu nejen na skvělé chuti, ale přispějete k vyšší vstřebatelnosti těchto vitaminů ze zaživacího traktu.

>>>>



**TĚSTOVINY JSOU** přílohou sacharidového typu. Dobře se kombinují například podle zásad středomořské kuchyně se zeleninou, olivovým olejem a bylinkami a tvoří ideální alternativu lehkého, svěžího a výživově hodnotného oběda.



## ... u železa nebo zinku

Je pravda, že lépe vstřebatelné je železo z živočišných zdrojů. Ale i z rostlinných zdrojů můžete pomoci k jeho lepšímu vytěžení. Dobře totiž reaguje s vitamínem C nebo ve spojení s kyselínou citronovou. Když si proto dáte brambory, papriku, zelí nebo petržel s malým množstvím libového „červeného“ masa či rybou, dostanete z pokrmu ten nejkvalitnější podíl v tom nejvíce možném množství. Stejně to bude, když listovou zeleninu zakápnete citronem nebo si k luštěninám naservírujete čerstvou zeleninu.

## ... u vápníku

Jak je známo, kvalitním zdrojem vápníku jsou mléčné výrobky – ideálně ty zakysané, které jsou doporučovány i výživovými poradci NATURHOUSE. Jinak vstřebatelnost vápníků podporují také vitamín D a laktóza. Pak jsou zde látky, které vstřebávání vápníku snižují. Patří sem šťavelany, fytáty, fosfáty v sycených nápojích, kofein v kávě i kole, bílá mouka, bílý cukr, přemíra tuku (např. smetana), kouření a alkohol. Na ty si naopak dejte pozor.

## ... u zeleniny

Zde platí jedno pravidlo – čím více, tím lépe. Je obecně vhodné střídat a kombinovat různé druhy zeleniny, dělat si opravdu pestré saláty a přidat do nich trochu olivového oleje. Z hlediska příjmu příznivých látek je tu jednoznačně nejvyšší přínos, dáte-li si například mix různé zeleniny s olivovým olejem a bylinkami než jednoduchý salát tvořený například pouze cherry rajčaty.

## ... u bílkovin

Obecně se doporučuje střídat živočišné a rostlinné bílkoviny, používat ve stravě ořechy, luštěniny, obiloviny, sóju. Dospělý člověk by měl mít cca 0,75 g bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti.

## ... u luštěnin

Bílkoviny z luštěnin se poměrně dobře vstřebávají. Oblíbená kombinace čočka, vejce a párek už ale představují zbytečně velkou bílkovinnou zátěž. Jídlo se tak stává zbytečně těžce stravitelným. Proto je doporučováno luštěniny kombinovat třeba jen se zeleninou. ■

## Kdy těžba prospěšných látek 100% NEFUNGUJE...



✓ Když jsou potraviny dlouhodobě uskladňované. Až 60 % těchto potravin je potom mrtvých.

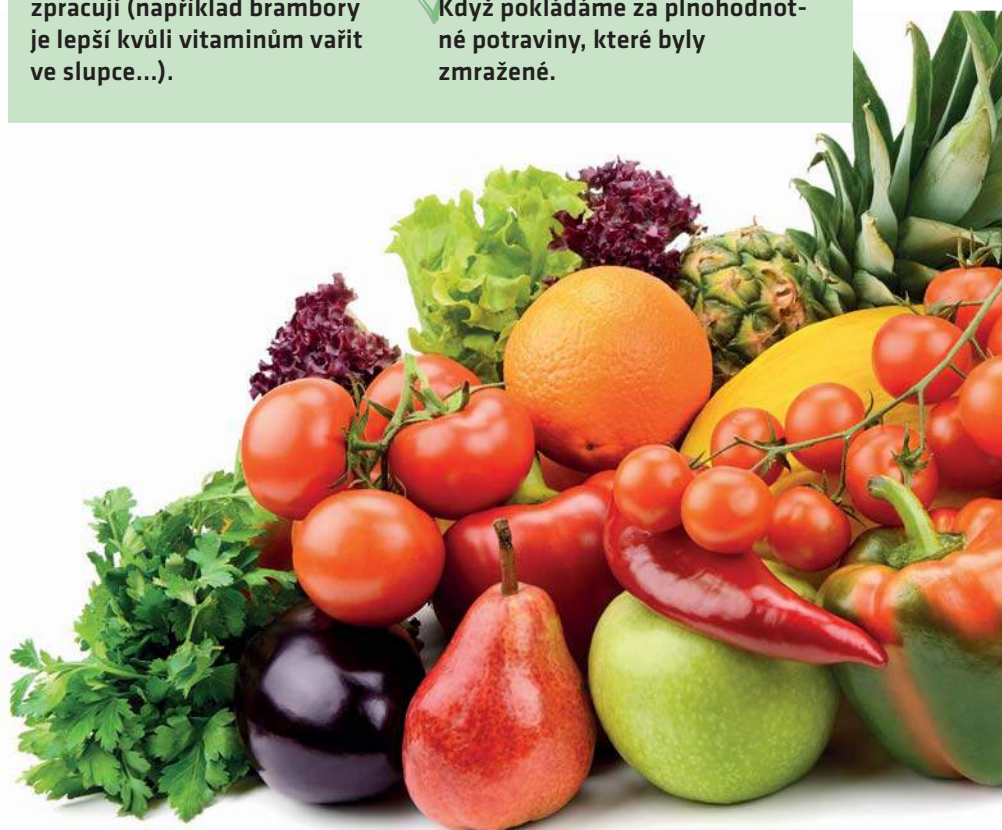
✓ Když nerespektujeme zákony sezonnosti například u ovoce a zeleniny.

✓ Když jíme polotovary, které jsou přesyceny stabilizátory a chemickými barvivy, protože je tělo neumí zpracovat.

✓ Když konzumujeme přemíru tropického ovoce, na jehož trávení a vstřebávání vitaminů z něj jsme hůře vybaveni než obyvatelstvo subtropů a tropů – nemáme na to dostatek enzymů.

✓ Když se potraviny zbytečně dlouho nebo nevhodně tepelně zpracují (například brambory je lepší kvůli vitaminům vařit ve slupce...).

✓ Když pokládáme za plnohodnotné potraviny, které byly zmrazené.





**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě

K dostání na  
všech pobočkách  
NATURHOUSE

# Sušenky PEIPAKOA REGULARIS

zdravá snídaně i svačina



**Hyperproteinové sušenky z celozrnné mouky jsou obohaceny o cenné látky:**

- ❖ pšeničné otruby,
- ❖ sojový lecitin a sojový protein,
- ❖ výtečná chuť po jahodách.

Pochutnat si můžete na **4 kouscích denně** k snídani nebo ke svačině.



facebook.com/  
naturhouse.cz

[www.naturhouse-cz.cz](http://www.naturhouse-cz.cz)

# JARNÍ DETOX

## Čemu věřit a jak správně vybrat vhodný způsob?



**TOŤ OTÁZKA - ALE PODSTATNĚ LÉPE ROZKLÍČOVATELNÁ NEŽ TA HAMLETOVSKÁ. ZPŮSOBŮ, JAK SE ZBAVIT TOXINŮ, KTERÉ SE PŘES ZIMU NAHROMADILY V NAŠEM TĚLE, JE MNOHO. A MNOHO Z NICH JE BLUDNÝCH - NĚKDY OBLUDNÝCH. A SAMOZŘEJMĚ MNOHO Z NICH MOC NEFUNGUJE...**

připravila: Jana Tobrmanová a tým výživových poradkyň NATURHOUSE, foto: Shutterstock

**C**o naše tělo pročistí nejvíce, čemu věřit a jak tedy tělo dobře vyčistit? Zjišťovali jsme ve spolupráci s odbornicemi na zdravou výživu z výživových poraden NATURHOUSE.

### ZBAVTE SE TOXINŮ A SHOĎTE 5 KILO ZA 3 DNY

Asi to znáte také. S prvními jarními dny na nás začnou všude koukat titulky o zaneseném organismu, zaručených tipech, půstech a dietách, které škodliviny odplaví. Některé dokonce slibují úbytky pět kilogramů za tři dny a podobně. Jenže je tohle ten správný způsob, za který by vám vaše tělo poděkovalo? Nejspíš ne. Musíte se naučit číst ve slibně vypadajících titulcích. Tak například úbytek pěti kilogramů, rovná se většinou úbytek vody – může být žádoucí, pakliže ji zadržujete, ale může i ublížit. A přestože voda trápí 70 % žen, rozhodně byste si neměla tento „problém“ indikovat sama. „*To, zda žena opravdu zadržuje vodu v těle, určí až bioimpedanční analýza. Při té výživový poradce změří i BMI a hlavně pomůže odhalit, zda naopak není problém vašeho těla v nadměrném množství tuku. V tom případě je potřeba detoxikaci zaměřit jiným směrem než v případě zadržované vody,*“ upozorňuje Věra Burešová.

### DRŽTE PŮST - VYČISTÍTE SE!

„*Pozor si dejte hlavně na půsty a hladovění. Takhle tělo toxinů nezbavíte, spíše si rozhodíte metabolismus, což má za následek přibírání,*“ varuje Jana Jarošová. Dlouhodobé držení půstu, kdy není zachován optimální příjem sacharidů, tuků a bílkovin v těle a nedodrží se pravidelný přísun stravy každé 2,5 až 3 hodiny, má většinou za následek spíše tloustnutí, protože tělo začne ukládat do tukových zásob.

### PIJTE JEN VODU A ZELENÝ ČAJ

Spousta „osvědčených“ detoxikačních kúr je založena na pití zeleného čaje a čisté nesyčené vody. První den se pijí pou-

ze tekutiny, druhý den můžete zařadit zeleninu, třetí den zeleninu a ovoce a tak dále až do... „*Do úplného vysílení a vyhladovění organismu,*“ říká Jana Jarošová a dodává: „*Pít by se samozřejmě mělo. Je to nezbytná součást zdravého jídelníčku, ale jen přibližně 2 až 2,5 litru denně, což se odvíjí od vaší hmotnosti, fyzické aktivity, věku apod. Pít by se mělo průběžně – to znamená rozdělit si příjem menších porcí tekutin na častější intervaly v průběhu celého dne a nepít největší část tekutin ve večerních hodinách. A samozřejmě se k tomu musí opět zdravě a pravidelně jíst.*“

### ZELENÝ JEČMEN? KLIDNĚ PO CELÝ ROK!

Zelený ječmen se řadí mezi zelené potraviny s přínosem v podobě vitaminů, minerálů, stopových prvků a aminokyselin. Koncentrovaný nápoj se pije každý den nalačno a nejlépe po ránu. Popíjení mladého ječmene se doporučuje kvůli „demolici“ volných radikálů. Ty vznikají nejen při metabolismu, ale také v kůži při opalování a jsou jednou z hlavních příčin poškození DNA a následného vzniku nádorových onemocnění.



ní. „Zelený ječmen působí v našem organismu zásadotvorně, proto má skvělé účinky i proti překyselení organismu, čistí krev, játra a ledviny. Obsahuje velkou řadu vitaminů, kyselinu listovou, biotin a vlákninu. Zelený ječmen lze užívat dlouhodobě, klidně celoročně a mohu jen doporučit. Nečekejte až na jaro,“ říká Štěpánka Štěpánová.

## CHLORELLU NIC NEZKAZÍTE

Chlorella má schopnost vázat na strukturu své buněčné stěny nebezpečné látky a odvádět je z těla. Jedná se především o těžké kovy, zbytky léků apod. Nestravitelná část vlákniny navíc mechanicky podporuje očištění střevní stěny od usazených nánosů, zlepšuje střevní peristaltiku a pomáhá předcházet zánětlivým procesům. „Patří do rodiny zelených potravin stejně jako výhonky mladého ječmene. Má skvělé detoxikační účinky a pomáhá zvládat řešit i problémy, jako je např. zácpa, plynatost, pálení žáhy apod. I chlorellu můžete užívat celoročně nebo ji nasadit při určitých obtížích, ale po 3 týdnech nepřetržitého užívání se doporučuje na 1 týden užívání přerušit,“ doporučuje Štěpánka Štěpánová.

## BYLINKÁM VĚŘILY UŽ NAŠE BABIČKY

Vhodně zvolená očista pomocí bylinek dokáže být přínosná. Některé bylinky čistí lymfu, jiné játra, jiné ledviny a další podporují peristaltiku střev nebo produkci moči a potu, takže škodliviny odcházejí z těla o to rychleji. Jaké bylinné směsi ale vybrat? Kvůli lymfě by určitě měly obsahovat černý bez a kaštan pravý. Pro regeneraci jater se hodí bříza nebo ostropestřec. Ledviny očistíte bylinami, jako je vřes, měsíček a pcháč oset. Toto spojení posiluje zdravý stav a funkci vylučovacího ústrojí i ženských orgánů a stimuluje obranný systém v boji proti nežádoucím procesům v tkáních. Střeva pak vyčistí zelený jíl a enterosgel. „Určitě bych nejdříve začala trávicím ústrojím, jelikož skladba a výběr potravin, které přijímáme stravou, nejsou mnohdy v souladu se zdravým životním stylem. S tím souvisí i následná detoxikace jater, která jsou zodpovědná za odbourávání tuků a toxických látek z těla. Dostatečný pitný režim a vhodný výběr bylin nám zase pomůže pročistit ledviny a močové ústrojí,“ říká Marcela Dvořáková.

## PITÍ VODY SE SOLÍ - ZNIČÍ TOXINY A SPOLEHLIVĚ TAKÉ STŘEVNÍ MIKROFLÓRU

Říká se tomu šankaprakšalána. Ráno vstanete, uděláte si 1,5 litru vody, nasypete do ní vrchovatou lžici soli a pak už jen necháte přirozeně střeva vyloučit vše, co se v nich nahromadilo. Tvrdí se, že tato metoda posbírání cestou i to, co se při běžném vylučování na stěnách střev zachytí. Podstatou očisty je to, že končí ve chvíli, kdy z vás vychází stejně čistá voda, jakou přijímáte. „Šankaprakšalána je složitá metoda očisty s nekompromisní propracovanou technikou, na kterou se musí člověk připravit a dodržovat pravidla, jinak může dojít k opačnému efektu pro tělo,“ varuje Alena Přídová. Například se bezprostředně do hodiny po čištění musíte najíst. Přitom vybrat i vhodný pokrm, který obnoví střevní mikroflóru a zabrání rozleptání solí. Proto se do ní sami bez zkušeností raději nepouštějte. ■

## JAK SE SPRÁVNĚ VYČISTIT? OSOBNÍ TIPY VÝŽIVOVÝCH PORADKYŇ!

### VĚRA BUREŠOVÁ:

Jaro je moje nejmilejší roční období. Prodlouží se den a tím pádem i moje každodenní procházky se psy. A protože je jaro i velmi náročné období pro lidské tělo, snažím se ho po zimě co nejvíce detoxikovat. Na začátku března si udělám dvoudenní detox – hodně piji vodu a zeleninové smoothie – např. z okurky, kapusty, řapíkatého celeru a červené řepy. Skleničku smoothie se pak snažím pít pečlivě denně celé jaro, různé obměňuji chutě, někdy přidám i ovoce např. banán. A abych povzbudila i duši, snažím se denně cvičit jógu.

### JANA JAROŠOVÁ:

Jaro představuje pro organismus zvýšenou zátěž, zejména pak pro játra. Na pročištění jater jsou výborné doplňky stravy s artyčokem, které mám osobně vyzkoušené. Snažím se také odlehčit jídelníček od bílkovin živočišného původu a nahradit je rostlinnými v podobě tofu, tempehu či sóji. Co se týče pitného režimu, snažím se pít pravidelně a kombinovat čistou neperlivou vodu s pročistujícími čaji. Rovněž zařazuji více čerstvé zeleniny například ve formě mixovaných šťáv. A protože se vše odehrává v naší hlavě, doporučuji si udělat chvilku pro sebe. Taková procházka v přírodě dodá ztracenou energii po dlouhých zimních měsících. Nebo naopak návštěva sauny uvolní celý organismus a přispěje k odplavování odpadních látek z těla.

### ŠTĚPÁNKA ŠTĚPÁNOVÁ:

Nečekejte však od detoxikace zázraky na počkání. Snažte se chovat ke svému tělu tak, aby nějaké radikální detoxikace nebyly potřeba. Tím mám na mysli vyváženou stravu s dostatkem zeleniny, ovoce a kvalitním pitným režimem. Vzhledem k tomu, že já jako výživový poradce se tímto sama řídím, nepodstupuji na jaře nějaké výrazné změny. Celoročně užívám zelený ječmen a dle potřeby i jiné doplňky stravy na přírodní bázi. Ale vřele doporučuji odlehčené dny, kdy konzumuji pouze zeleninu, ovoce a čistou vodu. Zkuste je alespoň na dva dny v týdnu a budete se cítit lehčeji, splaskne vám břicho a budete mít více energie.

### MARCELA DVOŘÁKOVÁ:

Celkově je nutné dodržovat správný pitný režim, který zajistí odvod toxických a balastních látek z těla. Proto na jaře používám především bylinky na pročištění jater, podporu ledvin a močového ústrojí. Nemaťou pozornost si zasluhuje také vyvážený jídelníček ve správném poměru sacharidů a bílkovin. Také dbám na dostatek ovoce a zeleniny a především POHYB!!!

### ALENA PŘÍDOVÁ:

Věřím na sílu bylinek a právě jarní, zejména rané rostlinky, mají velkou sílu a mnoho účinků. Příroda nám po zimě nabízí to nejlepší, co pro naše těla má, tak proč toho nevyužít? Na pročištění krve používám kopřivu a břízu, na játra pampelišku a sedmikrásku. Při nachlazení a pro zvýšení imunity nedám dopustit na černý bez.



# OVOCE & ZELENINA



## Věčné téma o kvalitě

**JAK JE TO SKUTEČNĚ S OVOCEM A ZELENINOU? MÁME JE KUPOVAT OD FARMÁŘŮ NEBO SE I DO OBCHODŮ DOSTÁVÁ KVALITNÍ ZBOŽÍ Z DOVOZU? A MÁ VŮBEC VITAMINOVÝ POTENCIÁL, KDYŽ SE PLODY TRHAJÍ SYROVÉ A DOZRÁVAJÍ V TRANSPORTNÍCH BEDNÁCH NEBO PŘÍMO NA NAŠEM STOLE?**

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock



**O**voce a zeleninu potřebujeme. Jsou pro nás zdrojem cenné vlákniny i vitamínů. Uvádí se, že by měly tvořit více než 1/3 obědového i večeřového talíře. Jenže poznat, že kousky, které jste si právě nakrájeli na talíř, nějakou hodnotu ukrývají, je kolikrát oříškem i pro zkušeného pěstitele...

## ZBOŽÍ Z FARMY – KVALITA, NEBO PODVOD?

Ideální variantou, jak si dopřát čerstvé a vitaminy nabitě plody, je kupovat českou zeleninu a české ovoce, které se netrhá zelené a nedozrává uzavřené v bedně na cestě dlouhé sto tisíc kilometrů. Jenže ani zboží z farmy dnes bohužel není zárukou, že bude opravdu kvalitní. Kolik najdete poctivých farmářů, kteří nemají farmu v Makru a neprodávají pak jen plody s vyšším rabatem? Zvláště když není složité sehnat ani dobře vypadající průkazku ze sympatické farmičky? Skutečné farmářské trhy, kde nakoupíte opravdu kvalitní zboží z farem, by měly patřit do Asociace farmářských trhů ČR. K dnešnímu dni má asociace asi 200 tržišť. To, že si kupujete zboží čistě české z kvalitní farmy, byste měli poznat už na stánku, kde by měl být vyvěšený certifikát. Asociace farmářských trhů si své farmáře poctivě hlídá. Než se na takový trh vydáte, podívejte se na stránky asociace. Jsou zde vyvěšená videa i fotografie nepoctivých farmářů stejně tak i vizuál originálu certifikátu. Provozovatelé farmářských trhů a farmáři u nabízeného zboží také dodržují a splňují základní farmářský kodex. Legislativní požadavky najdete na: [www.szpi.gov.cz](http://www.szpi.gov.cz) nebo [www.svscr.cz](http://www.svscr.cz).

## NENÍ VŠECHNO ZLATO, CO SE TŘPYTÍ

Hodnotícím kritériem kvality ovocných a zeleninových plodů je také jejich sezonnost. Je jasné, že jahody prodávané v lednu v sobě téměř žádnou hodnotu neukrývají a jejich chuť je jen tajemstvím chemického ošetření a umělých hnojiv, kterými jsou vyhnány. Mohou vypadat sebelépe, ale zrovna u ovoce a zeleniny platí pravidlo, že není všechno zlato, co se třpytí. Rajčata, která jsou opravdu hodnotná, nebudou jedno jako druhé krásně červená, ale každé jiné s různými tvarovými deformacemi. Stejně tak papriky. Ty od českých farmářů bývají všelijak pokroucené. Každá si roste tak trošku jinak. Ty, které vypadají jako namalované, jsou s téměř 100% jistotou uměle hnojené nebo dovážené – trhané zelené ještě předtím, že se v nich vitaminy vytvoří.

## ČÍM ZELENĚJŠÍ, TÍM LEPŠÍ

Většina supermarketů a velkých potravinových řetězců nabízí zboží z dovozu. Odhadem je v něm asi jen 16% cenných látek, které by zboží mělo

mít. To neznamená, že by pro nás nemělo žádný přínos, ale je potřeba tomu úměrně nastavit i denní přísun. V mimosezonním, avšak náročném období z hlediska snížené imunity, se proto může vyplatit vyvažovat nízký potenciál zdraví prospěšných látek z ovoce a zeleniny formou potravinových doplňků.

## I OBCHODY NABÍZÍ KVALITU

Některé řetězce, jako je například Billa, ale nabízí ovoce a zeleninu s označením Česká farma. Sezonní zboží s tímto označením přitom naopak kvalitě zaručuje. Poznáte ji i podle ceny. Zboží z České farmy je asi o třetinu dražší než to z dovozu.

## JAK POZNAT SKUTEČNÝ FARMÁŘSKÝ TRH?

- MÁ ASPOŇ 10 STÁNKŮ.
- 90 % Z NICH NABÍZÍ ČESKÉ ZBOŽÍ.
- 10 % MAXIMÁLNĚ TVOŘÍ ZBOŽÍ NEPOTRAVINOVÉ.

## VŠAK DOJDE...

Na pultech obchodů se velmi často objevuje zboží ve stadiu „technologické zralosti“. Znamená to, že je velké a většinou i stejně barevné jako to dozrálé, ale je o mnoho tvrdší. O takovém zboží se často říká, že „dojde“ doma, popřípadě na prodejních. Jenže ne všechno ovoce a všechna zelenina tuto schopnost má. Můžete si být jistí, že když koupíte jablka, hrušky nebo banány, skutečně vám doma dozrají, a to dokonce bez enormní ztráty živin. U meruněk, švestek, slív, borůvek a nektarinek ale poznáte chuťový rozdíl. Nebudou také tolik sladké. To, co vám doma nedozraje naopak nikdy, jsou citrusy. ■

**CITRUSY OBSAHUJÍ**  
mnoho vitamínu C.  
Jenže ty, které se  
dostávají na náš stůl,  
nejsou hodnotově  
zdaleka tak  
přínosné jako české  
jablko z farmy.





“Kráska s pronikavým  
pohledem není jen herečka.  
Daleko větší úspěch sklízí  
jako modelka a módní  
návrhářka.

# ELEMENT, o kterém se nemluví

**MOŽNÁ JSTE JI TAKÉ POPRVÉ ZAZNAMENALI, AŽ KDYŽ SI ZAHRÁLA ZÁHADNOU DÍVKU PO BOKU BRUCE WILLISE. V TÉ DOBĚ UŽ ALE VYDĚLÁVALA I DESÍTKY TISÍC DOLARŮ DENNĚ A NA ÚSPĚCH MĚLA NAŠLÁPNUTO HNED V NĚKOLIKA SFÉRÁCH...**

připravila: Markéta Škaldová, foto: L'Oréal

**P**átý element. Pro svět film, který Millu Jovovich proslavil. Pro Millu však jen další film, který jí dal z jejího pohledu daleko více – prvního osudového partnera. Vůbec vnímání Milly světem a vnímání světa Millou jsou dva různé břehy. Tak například nenajdete informace o jejím bujarém životě, milostných skandálech a bulvárně zajímavých eskapádách. Nepotřebuje je. Nevadí jí, že nezáří každý týden na titulních stránkách časopisů. O slávu jako by nestála. Žije poměrně klidný život v utajení, avšak pestrý tak, že by ho nedokázalo naplnit ani několik celebrit najednou – byť těch, které žijí v médiích. Zrovna u Milly je ale škoda, že o sobě dává tak málo vědět. Rozhodně má dát co na odív. A tak to tentokrát uděláme za ní. Představujeme vám Millu Jovovich, ženu nevidaných možností a širokého spektra dovedností, koníčků a zájmů, celebritu pestřejší a zajímavější než stovky elementů.

## **MALÝ ZÁZRAK I KRUTÉ ČASY**

Milla se narodila v kyjevské porodnici jako takový malý zázrak. Její matce Galině totiž lékaři tvrdili, že je neplodná. I přestože měla Galina našlápnuto na snovou kariéru herečky, musela ji zastavit. Jejímu muži a otci Milly skončilo sovětské vízum, a tak se museli s pětiletou Millou přestěhovat do Londýna. Millin otec zde ale nenašel uplatnění jako lékař a za dalších 5 let přišlo další stěhování. Kousek od kalifornského Sacramenta. Život ve Spojených státech byl pro rodinu finančně náročný. Rodiče Millu dokonce museli posílat na letní tábory, aby ušetřili za nájem. Navíc i majitel domu neměl moc dobrý vztah k přistěhovalcům z Ukrajiny. Galině se navíc už nikdy nepodařilo navázat na kariéru herečky. Pracovala jako kuchařka a uklízečka v domácnostech. A tak se snažila promítnout svůj sen do své dcerky.



>>>>



**MILLA SE DNES ŘADÍ** mezi nejlépe placené modelky, a to i díky kontraktu s kosmetickou společností L'Oréal. Té propůjčila svou tvář a stala se její dlouholetou ambasadorkou.

### 11 LET A DESET TISÍC DOLARŮ DENNĚ

Malou Millu začali rodiče protlačovat na všechny možné castingy a dokonce jí vydobili i pár rolí. Jenže to nebylo to, po čem Milla toužila. Chtěla se věnovat módě. A tak si začala plnit dětské sny, až když se ukázala na přehlídkovém mole coby dětská modelka. V 11 letech se poprvé objevila na titulní stránce italského módního časopisu Lei a o několik měsíců později i na titulní stránce časopisu pro mladé dívky Seventeen. Poté následovalo pár reklam. V době, kdy si měla hrát spíš s panenkami, její honoráře rostly až na 10 000 dolarů denně.

### (NE)DOSPĚLÁ

V modelingu si jí všimli filmoví producenti. Na casting k filmu Návrat do modré laguny se vlastně nechala přemluvit. To, že ho vyhrála, neudělalo zas takovou radost jí, ale hlavně Galině. Bylo jí tehdy 14 let a cítila, že nedělá to, co by chtěla. Návrat do modré Laguny byl ale pro ni výhodným obchodem. Vyměnila ho za předčasnou plnoletost. Rodiče ji tenkrát museli prohlásit za finančně a právně nezávislou na rodině. Zákony USA totiž omezují maximální počet hodin odpracovaných dětmi. Od té doby se jako dospělá začala chovat se vším, co se sluší a patří, a aby

rodičům ukázala, že už si od nich nenechá lajnovat život, vzala si dokonce prvního muže, kterého potkala – hereckého kolegu Shawna Andrewse. To, že svazek vydržel ani ne dva měsíce a manželství bylo anulováno, nebylo pro nikoho velkým překvapením.

### ŽIVOTNÍ ROLE? ROLE MÓDNÍ NÁVRHÁŘKY

Aby si jako teenagerka pojistila to, že už jí její matka do života nebude zasahovat, rozhodla se, že odcestuje do Londýna a stane se zpěvačkou. Tenkrát to její matku velmi zasáhlo. Když ale Milla vyšlo ani ne v 18 letech první album *The Divine Comedy* (Božská komedie), navíc oceňené hudební kritikou s plusovými body, dala jí požehnání. To obě usmířilo. Milla se pak vrátila zpět do Spojených států a absolvovala několik

“Pátý element byl pro Millu zlomovým bodem – hlavně v osobním životě.

koncertů s poměrně velkou návštěvností. Další album už ale na vrcholu pěvecké slávy nenatočila a vrátila se zpátky k modelingu. V době, kdy začala natáčet největší trháky jako *Pátý element*, *The Million Dollar Hotel*, *Zoolander*, *Resident Evil* a další, si začala pohrávat i s módním návrhářstvím. A to ji opravdu naplňovalo. Značku *Jovovich Hawk* oblékají dámy po celém světě. Ty, které chtějí být nezávislé, elegantní, sofistikované. Její modely jsou o podtržení individuality a hlavně se v nich zobrazuje prvek *be yourself* – tedy být sama sebou.

### ŠTĚSTÍ V UTAJENÍ

Milla svůj osobní život snaží tajit, ale i tak víme, že v roce 2007 porodila svého prvního potomka, jehož otcem je režisér Paul W. S. Anderson, s nímž se setkala při natáčení filmu *Resident Evil*. Dceru *Ever Gabo Anderson* pojmenovali opravdu originálně, *Ever* – původně mužské skotské jméno, dostala proto, aby odráželo Andersenův skotský původ a druhé jméno *Gabo* je kombinace jmen rodičů *Milly* – první dvě písmena matky *Galiny* a první dvě otce *Bogiče*. O dva roky později, přesně 22. srpna 2009, se vzali v jejich domě v Beverly Hills. Jejich prozatím tříčlenná rodina se brzy rozroste o dalšího člena. Podle příprav kolekce *Jaro/Léto 2014–15* a *Podzim/Zima 2015* se Milla hodlá trochu věnovat práci i coby čerstvá maminka. Bez módního návrhářství by prý nebyla šťastná. ■

NA FESTIVAL V CANNES oblékla originální šaty, kterými si u módních kritiků zajistila vzestup na přední příčky.





# Na těch pár kil PLATÍ ZELÍ

KOLIKRÁT SLÝCHÁ, ŽE JE JÍ OSMATŘICET A POSTAVU MÁ JAK DVACÍTKA. NE ŽE BY JÍ TO PRÝ NELICHOTILO. JEN SI NEMYSLÍ, ŽE JE TO VŠECHNO O VĚKU, ALE O CELKOVÉM ŽIVOTNÍM PŘÍSTUPU. NO, A KDYŽ OBČAS KILA PŘEKROČÍ HRANICI, ZBAVÍ SE JICH POMOCÍ ZELNÉ „DIETY“.

připravila: Markéta Škaldová, foto: L'Oréal, Shutterstock



## 7 ZELNÝCH DNÍ podle Milly

- 1. DEN:** můžete sníst tolik zelné polévky, kolik budete chtít, stejně tak i ovoce (kromě banánů)
- 2. DEN:** zelná polévka, zelenina a jedna pečená brambora k večeři
- 3. DEN:** zelná polévka, ovoce a zelenina
- 4. DEN:** zelná polévka, 4–8 banánů, sklenice odstředěného mléka
- 5. DEN:** zelná polévka, 6 rajčat a 450–500 g hovězího, kuřecího nebo rybího masa
- 6. DEN:** zelná polévka, hovězí maso a zelenina
- 7. DEN:** zelná polévka, rýže, zelenina, ovocné džusy

„Moje postava není zadarmo. Nepatřím k těm, které o sobě tvrdí, že mohou sníst cokoli a není to nikde vidět. Jednoduše se prostě hlídám. Celý život,“ říká Milla. Váha jí nijak moc neskáče, ale je to na úkor toho, že si odepírá sladké. Není také přílišná fanda bílé mouky a v jejím jídelníčku nenajdete ani moc tučného masa. Celoživotně je naučená na spoustu zeleniny, pravidelnou stravu po 3 hodinách a celkem vyvážený jídelníček. I během natáčení si na jídlo najde čas. Nepatří mezi celebrity, které si nechávají objednat pizzu nebo hamburger.

### ZELNÁ DIETA NA 7 DNÍ

Samozřejmě, že se i její váha posouvá někdy směrem vzhůru a někdy zase dolů. V závislosti na stresu, množství práce i počtu dnů, kdy se hlídá méně. „Když potřebuju shodit pár kilo před sezonou nebo natáčením, zaručeně volím zelnou dietu. Funguje 100%,“ tvrdí. Základem

diety je především zelná polévka, jejíž denní dávku musíte dodržovat. Každý den, během této týdenní diety, byste měli sníst alespoň 2 misky zelné polévky. Zde je nutno podotknout a mít na paměti, že při její přípravě je třeba zapomenout na zahušťování jíškou či přidání tolik oblíbené klobásky. Jak si jistě každý může



odvodit sám, tyto dvě věci jsou spíše kalorickou bombou. I přestože polévku tak trochu ochudíte, dá se připravit hned na několik různých variant. Zmínit můžeme recept za studena, který se ve finále spíše blíží verzi zelného salátu.

### JEN 1000 KALORIÍ DENNĚ

Sedmidenní zelná dieta jasně předepisuje i jiné pravidlo než zelnou polévku. Tím je omezený příjem kalorií – maximálně 1000 kalorií za den. Z tohoto důvodu jsou striktně zakázány nápoje a potraviny, jako je pečivo, slazené minerální vody, různé sladkosti a samozřejmě alkohol. Teď možná přemýšlíte nad tím, co tedy můžete a jestli podle názvu diety musíte konzumovat pouze zelí. Ne. Kromě polévky se tedy jí i další potraviny, mezi které patří ovoce vyjma banánů, bílé maso, ryba, rajčata, brambory atd. Kdybyste drželi pouze jednotvárnou dietu a jedli neustále to samé, mohou přijít drobné zdravotní obtíže, čímž tělo reaguje na nedostatek energie a nedostatek živin.

### OPAKOVÁNÍ SE NEVYPLÁČÍ

Alespoň ne moc často. Měla byste myslet na to, že se nedoporučuje držet dietu opakovaně ihned za sebou. V případě jejího opakování je třeba opět do jídelníčku zakomponovat pestrou stravu s dostatkem živin a teprve poté ji opět zvolit. Navíc při držení 7denní jednosložkové diety můžete pociťovat únavu a slabost. ■

### CO NA TO ODBORNÍK?



**MARCELA DVOŘÁKOVÁ**  
hlavní výživová poradkyně  
NATURHOUSE

**MILLU CHVÁLÍM** za její přístup ke zdravému životnímu stylu. Vynecháním sladkostí, bílé mouky a tučného masa a naopak zvýšenou konzumací zeleniny si udržuje nejen štíhlou postavu, ale také krásnou pleť, zářivé vlasy a pevné nehty. Z jídelníčku je jasně vidět, že i ve velkém pracovním vytížení se dá zvládnout pravidelnost a pestrost ve stravě, která napomáhá udržet se fit, svěží a v dobré kondici. Co se týče zelné diety a jednosložkových diet obecně, osobně je příliš nedoporučuju zejména ze dvou důvodů. Jednak se vám rychle daná potravina nebo skupina potravin přeje, a co hůř, vaše tělo bude ochuzeno o nezbytné živiny, což bude vyvolávat únavu a slabost.



**ZLATA HALLEROVÁ**  
Mladé Buky

**VĚK:** 45 let  
**VÝŠKA:** 166 cm  
**PŮVODNÍ VÁHA:** 74 kg  
**SOUČASNÁ VÁHA:** 62 kg  
**ZHUBLA:** 12 kg  
**DĚLKA HUBNUTÍ:** 5 měsíců  
**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED:** L-XL  
**VELIKOST OBLEČENÍ PO:** M-L  
**SNÍŽENÍ O:** 1-2 konfekční velikosti oblečení

PO KŮŘE

-12 KG

JÍST MÉNĚ A PRAVIDELNĚ JE JEN POLOVINA ÚSPĚCHU. NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE NAUČIT SE, JAK TO V TĚLE VŮBEC VŠECHNO FUNGUJE. I TO JE ÚKOL PRO VÝŽIVOVÉ PORADCE. DÍKY PŘÍSTUPU V TRUTNOVSKÉ VÝŽIVOVÉ PORADNĚ TO ZLATA POCHOPILA VELMI RYCHLE A TEĎ UŽ JÍ KILA MIZÍ SAMA. I PŘESTOŽE NATURHOUSE OBJEVILA DÍKY SUŠENKÁM...

připravil: NATURHOUSE  
foto: archiv NATURHOUSE

# OD SUŠENEK k vysněné siluetě





**PŘED KÚROU**

**Zlato, vy jste se k nám dostala trošku oklikou - přes sušenky. Nakonec jsme společným úsilím dosáhli vaší nynější úžasné váhy... Zaručeně patříte k našim klientům s nejzajímavějším příběhem...**

Ano (smích). Seděla jsem akorát s kolegyní v práci, když jsem dostala chuť na sušenku. Kolegyně mi nabídla, zda nechci ochutnat celozrnné sušenky



FIBROKI. Zkusila jsem je a opravdu mi moc chutnaly. Když jsem se ptala, kde tak dobré sušenky koupila, že je ani neznám, prozradila mi, že je zakoupila v prodejně NATURHOUSE a dostala k nim i kartičku s nabídkou konzultace u výživové poradkyně. Jenže moje kolegyně je štíhlá a rozhodně hubnout nepotřebovala, kartičku mi tedy věnovala a já jsem se k výživové poradkyni hned objednala.

### **Jak se vyvíjela vaše váha před hubnutím a po hubnutí s podporou výživové poradkyně?**

Má váha před hubnutím byla 74 kg. První konzultace se konala dne 9. 1. 2014. Po 5 měsících jsem zhubla o 12 kg na 62 kg. Tím jsem své cílové hmotnosti dosáhla a cítím se báječně.

### **Co vám vyhovovalo v průběhu hubnutí podle metody NATURHOUSE?**

V průběhu hubnutí mi vyhovovalo, že mi výživová poradkyně připravila jídelníček, podle kterého jsem se řídila a vše do důsledku dodržovala. Jídelníček byl pro mě srozumitelný, jídla v něm byla jednoduchá na přípravu a přitom chutná a lehká. Také jsem velice oceňovala týdenní kontroly, už z toho důvodu, že jsem opravdu vše dodržovala tak, jak mi doporučila výživová poradkyně Marcela Maixnerová. Byla jsem prostě zvědavá, o kolik kilogramů jsem zhubla a o kolik cm v pase a přes boky budu zase užší.

### **Které produkty jste si nejvíce oblíbila? Tedy kromě sušenek? ☺**

Produkty mi v mém hubnutí velmi pomáhaly. Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI a stále ji, sice ne už pravidelně, dávám do bílého jogurtu. Sílu mi dodávaly ampule ENERKI. Výborné byly i celozrnné suchary FIBROKI. Také jsem si oblíbila instantní zelený čaj INFUNAT TE VERDE. Nadále z produktů užívám čaj INFUNAT TE VERDE a vlákninu FIBROKI.

### **Jaké byly pro vás začátky hubnutí?**

Začátky hubnutí byly moc těžké, byla jsem zvyklá jíst většinou hodně příloh, dost pečiva, téměř žádné ovoce ani zeleninu. Nejhorší bylo, že jsem nebyla zvyklá jíst pravidelně po 3 ho-



dinách a téměř vůbec jsem nepila neslazenou vodu. Navíc jsem během dne pila velmi málo.

### **Jak se změnil váš jídelníček?**

Můj jídelníček se od základu změnil. Díky odborné pomoci mé výživové poradkyně Marcely vím, že mám konzumovat dost zeleniny, svačit ovoce, zařadit do jídelníčku optimální množství ryb a bílého masa.

### **Cvičila jste během redukční fáze?**

Při hubnutí jsem nikterak necvičila, mám jen pohyb v práci a doma jako každý.

### **Je něco, co byste chtěla vzkázat těm, kteří s hubnutím stále váhají?**

Dieta NATURHOUSE mě obohatila o nové zkušenosti. Tímto bych chtěla poděkovat za vzornou péči paní dietoložce Bc. Marcele Karolíně Maixnerové a všem asistentkám v trutnovské výživové poradně. Jsem moc spokojená se svou novou váhou a chtěla bych si ji stále udržovat. Cítím se lépe jak psychicky tak fyzicky. Do budoucna plánuji, že budu stále navštěvovat 1x za měsíc NATURHOUSE, aby mě paní dietoložka přeměřila a abych si zakoupila některé produkty, které mi chutnají. ■



**MILOSLAVA WIEDENMANNOVÁ**  
Cheb

**VĚK:** 61 let  
**VÝŠKA:** 168 cm  
**PŮVODNÍ VÁHA:** 98,2 kg  
**SOUČASNÁ VÁHA:** 68,8 kg  
**ZHUBLA:** **29,4 kg**  
**DĚLKA HUBNUTÍ:** 8 měsíců  
**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED:** 48-50  
**VELIKOST OBLEČENÍ PO:** 40-42  
**SNÍŽENÍ O:** 4-5 konfekčních velikostí oblečení



**PO KŮŘE**

**-29KG**

**Moje sladká dvojitá odměna**

**NEJVĚTŠÍ ODMĚNOU NEMUSÍ BÝT VŽDYCKY JEN SHOZENÁ KILA. PANÍ MILOSLAVU WIEDENMANNOVOU PRÝ TĚŠÍ VÍCE TO, ŽE SI OKOLÍ VŠIMLO, ŽE ZÁŘÍ SPOKOJENOSTÍ. JSOU TO PRÝ SPOJENÉ NÁDOBY. VEDLE TOHO, ŽE JI CHVÁLÍ OKOLÍ, SE PO SKORO 30 KILOGRAMECH, KTERÉ UŽ NEMÁ, CÍTÍ LÉPE PO ZDRAVOTNÍ STRÁNCE, NEZADÝCHÁVÁ SE A KOLENA JI TĚMĚŘ NEBOLÍ.**

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

### ***V den, kdy jste objevila NATURHOUSE, jste byla vůbec rozhodnutá hubnout?***

Nešla jsem cíleně za tím, že bych vyhledávala dietetickou poradnu, ale kila mě trápila. Byla to souhra náhod. Při pochůzkách ve městě mě oslovila milá asistentka na ulici a nabídla mi bezplatné změření poměru tuku a vody.

### ***První pokus vás přesvědčit ale moc nevyšel, že?***

Ano. ☺ Nebo spíše takhle. Trochu mě to lákalo, ale protože všude kolem je spousta reklamních léček a lákadel, nedůvěra a opatrnost převládla a ne-reagovala jsem.

### ***A co vás tedy „zlomilo“?***

Až po čase mi kamarádka o poradně vyprávěla, měla dobré zkušenosti. To mě přesvědčilo a šla jsem to zkusit, potřebovala jsem zhubnout už kvůli artróze v kolenou. Ale ani po první konzultaci jsem nebyla moc přesvědčená. Tentokrát o tom, že zvládnou zhubnout doporučených 20 kg.

### ***Svůj vnitřní cíl jste ale splnila minimálně 3x, ne?***

To ano. Měla jsem malá očekávání a doufala jsem, že se mi povede alespoň 6 kg. Nakonec z toho bylo skoro 30 a já ani nevím jak. Jen vím, že celkem snadno.

### ***Každý nejprve zkusí hubnout sám podle nějakých časopisů a příruček. Byl to i váš případ?***

Ano. Před dietou jsem se pokoušela několikrát hubnout, povedla se mi 3–4 kila, ale zase jsem je brzy nabrala, někdy i víc. Zkoušela jsem všelijaké diety, ale dlouho jsem je nevydržela

držet, po pár týdnech jsem měla hlad a dietu jsem přestala dodržovat. Zpočátku jsem si myslela, že to tak dopadne i s dietou NATURHOUSE. Dieta mě však velmi mile překvapila, vůbec jsem neměla pocit hladu, naopak jídla bylo hodně a zasytilo mě to. Naučila jsem se dodržovat pravidelný pitný a stravovací režim, jíst hodně zeleniny.

### ***Co jste si dříve nedokázala představit a pak jste poznala, že to jde snadno?***

Dříve jsem si nedovedla představit, že nebudu jíst pečivo a chleba, a najednou to šlo, úplně mi stačily 2 sójové nebo sezamové suchary a vláknina FIBRO-KI. Po prvním týdnu diety jsem se cítila lépe a byla jsem o 2 kila lehčí.

### ***Kdy jste začala věřit, že těch doporučených 20 kilo půjde dolů?***

Za měsíc jsem měla 6 kilo dole, to bylo víc, než jsem doufala, cítila jsem se skvěle. V ten moment jsem uvěřila, že těch 20 kilo zvládnou, šlo to opravdu lehce. Po čtyřech měsících jsem se dočkala a 20 kilo bylo dole. Protože mi dieta ne-



dělala vůbec žádné problémy, rozhodla jsem se, že zhubnu ještě dalších 9 kilo.

### ***Dalších 9 kilo jste hravě zvládla. Co vám celá zkušenost s NATURHOUSE přinesla?***

Cítím se dobře hlavně po zdravotní stránce, nezadýchávám se jako dříve a kolena mě téměř nebolí. Mám ze svého úspěchu velkou radost, lidé z mého okolí říkají, že vypadám lépe a zářím spokojeností. Změnila jsem své stravovací návyky a naučila jsem se větší sebekontrolu. Vyzkoušela jsem si nové recepty a mnohé z nich používám stále. Také se mi zvedlo sebevědomí a cítím se rozhodně šťastněji. ■





PO KÚŘE

-22 KG

Můžu nosit vysněné „ESKO“

**KDYŽ PETRA ZMĚNILA PRÁCI, ZAČALA MÍT PROBLÉMY S VÁHOU. NA ZDRAVOU VÝŽIVU NEBYL ČAS A KILA ZAČALA NEBEZPEČNĚ SKÁKAT NAHORU. NYNÍ UŽ ZASE OBLÉKÁ VELIKOST S A DÁVÁ SI OPRAVDU VELKÝ POZOR NA TO, CO JÍ.**

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

**PETRA BUDINSKÁ**  
Znojmo

**VĚK:** 31 let

**VÝŠKA:** 172 cm

**PŮVODNÍ VÁHA:** 86,1 kg

**SOUČASNÁ VÁHA:** 64,1 kg

**ZHUBLA:** 22 kg

**DÉLKA HUBNUTÍ:** 8 měsíců

**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED:** 42

**VELIKOST OBLEČENÍ PO:** 36-38

**SNÍŽENÍ O:** 2-3 konfekční velikosti oblečení



**Petra, co vás přivedlo do znojemské výživové poradny NATURHOUSE?**

Samozřejmě kila, která vyskákala nahoru, a pak pocit, že to sama nezvládnu.

**Takže jste zkoušela zhubnout sama...**

Ano, ale marně. Zkoušela jsem držet různé diety podle rad na internetu nebo dokonce držet hladovku, ale vždy neúspěšně.

**A když jste držela hladovky, nestávalo se vám, že jste si přivodila ještě nárůst bonusových kil?**

Jak už to tak bývá, právě že ano. To málo, co jsem zhubla, se rychle vrátilo i jak říkáte s „bonusem“ navíc v podobě dalších kil.

**Pamatujete si na ten pocit, který jste měla po prvním měření?**

Na to se zapomenout nedá. Výsledek z bioimpedančního měření byl pro mě šok. Ihned jsem se objednala na první konzultaci.

**Spoustě lidem, které mají nadváhu, nevádí jen to, že mají problémy s oblékáním a necítí se dobře – sebevědomě, ale přidávají se i zdravotní problémy. Pocítila jste je také?**

Ano, moje nadváha mi způsobovala zdravotní problémy, jako je zadýchávání při chůzi do kopců a celkovou únavu. Pak jsem se také jako většina lidí s nadváhou styděla za svoji tloušťku a nechtěla jsem chodit do společnosti. Také jsem nemohla nosit oblečení, které se mi líbilo. To mi hodně vadilo.

**Byla jste poslušný pacient nebo jste i hřešila?**

Byla jsem celkem poslušná. Zhubla jsem díky tomu, že jsem pečlivě dodržovala doporučení mé dietoložky,



**PŘED KÚROU**

pravidelně jsem se stravovala a dodržovala pitný režim.

**A vzpomenete si na nějaký zlomový bod? Na den, kdy jste si řekla: „Končím“?**

Nejsem si toho vědoma, snažila jsem se nic neporušovat. Díky vyváženému jídelníčku a produktům jsem nijak nestrádala chuťově a ani co se týče množství, proto jsem nikdy neuvažovala o skončení diety.

**Co nejvíc přínosného jste se naučila od své výživové poradkyně?**

Od Hanky Konopkové jsem se naučila jednoznačně pravidelnost v jídle a pití a správnou volbu příloh k hlavnímu jídlu.

**Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?**

Mezi mé nejoblíbenější produkty patří vláknina FIBROKI, bambusové sušenky PEIPAKOA BAMBOU, kuřecí polévka SLIMBEL SYSTEM a jahodový džem DIETESSE.3.

**Vypadáte skvěle. Jste už skoro v cíli. Co budete dělat dál?**

Do splnění svého cíle mi zbývají ještě tři kila, ale pevně věřím, že se mi tento cíl podaří splnit a že se už ke špatným stravovacím návykům nevrátím!!! ■



PO KÚRE

-20KG

**Ako kilá ubúdali,  
sebavedomie stúpalo**

**PANI ALŽBETA KOLLÁRIKOVÁ EŠTE PRED PIATIMI MESIACMI VÁŽILA 94 KG A NOSILA OBLEČENIE VEĽKOSTI 52. NA ODPORÚČANIE SVOJJE BÝVALEJ SPOLUŽIAČKY ZAČALA DOCHÁDZAŤ NA PRAVIDELNÉ KONZULTÁCIE DO VÝŽIVOVEJ PORADNE NATURHOUSE V SEREDI. TERAZ JE Z NEJ ÚPLNE INÝ ČLOVEK. NIELENŽE „ODLOŽILA“ NADBYTOČNÝCH 20 KG, ALE TERAZ SI MÔŽE VYBERAŤ OBLEČENIE V BEŽNEJ KONFEKČNEJ VEĽKOSTI 42 A PRIAM ŽIARI SEBAVEDOMÍM A ENERGIU.**

pripravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

### ALŽBETA KOLLÁRIKOVÁ Galanta

**VEK:** 47 rokov  
**VÝŠKA:** 170 cm  
**VÁHA PRED:** 94 kg  
**VÁHA PO:** 74 kg  
**SCHUDLA:** 20 kg  
**DĽŽKA CHUDNUTIA:** 5 mesiacov  
**VEĽKOSŤ OBLEČENIA PRED:** 52  
**VEĽKOSŤ OBLEČENIA PO:** 42  
**ZNÍŽENIE O:** 5 konfekčných veľkostí oblečenia



#### Ako ste objavili výživovú poradňu NATURHOUSE?

Bývalá spolužiačka mi dala telefónne číslo. Sama s podporou výživovej poradkyne Radky Tabačkovej krásne schudla a veľmi si prístup, metódu a motiváciu pochvalovala. Povedala som si, že keď to dokázala ona, skúsím to tiež.

#### Odhodlali ste sa a začali. Aké boli pre vás začiatky?

Prvé tri týždne boli ťažké, ale potom som si na nový jedálny lístok a stravovacie návyky zvykla a už to išlo. Veľmi mi na začiatku pomohla práve výživová poradkyňa, ktorá ma podporovala a motivovala aby som vydržala.

#### Čo vám okrem podpory a motivácie vyhovovalo počas chudnutia?

Fantastické bolo, že som chudla a pritom som vôbec nehladovala. Jedla som pravidelne v priebehu dňa. Strava, ktorú som si pripravovala bola chutná, pestrá a ľahká na prípravu. Od výživovej poradkyne Radky som každý týždeň získala veľa informácií, receptov a povzbudenie do ďalšieho chudnutia.

#### Súčasťou metódy NATURHOUSE sú aj produkty. Ako vám pomáhali a ktoré ste si obľúbili?

Naučili ma disciplíne a vďaka nim som medzi jednotlivými jedlami necítila hlad. Moje obľúbené sú FIBROKI granule, ktoré zamiešané v jogurte chutia ako dezert.

#### Ako sa zmenil váš jedálny lístok?

Úplne. Jedávam len biele mäso, ryby, zeleninu a ovocie.

#### Ako sa cítite po diéte?

Veľmi dobre. Vďaka tomu, že som zhodila 20 kg, nosím veľkosť 42, čo je o päť

#### PRED KÚROU



konfekčných veľkostí menej, než pred piatimi mesiacmi. Môžem si konečne vybrať z veľkého množstva strihov a farieb krásneho oblečenia.

#### Čím vás NATURHOUSE obohatil?

Ako ubúdali kilá, stúpalo sebavedomie.

#### Prípadalo vám ťažké schudnúť?

Najprv áno, ale po mesiaci, keď som si zvykla na pravidelnosť a zdravé chutné jedlá, už ani nie.

#### Dosiahli ste vašu cieľovú hmotnosť?

Ešte nie, ale pracujem na tom. Meriam 170 cm, keby sa mi podarilo schudnúť ešte aspoň 4 kilá, budem potom veľmi spokojná.

#### Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Ešte nie, ale budem aj cvičiť. Rada by som spevnila svoju postavu. Ale je vidieť, že zdravé a kvalitné jedlo robí s telom priam zázraky. A že človek môže schudnúť bez driny v posilňovni.

#### Plánujete do NATURHOUSE chodiť aj naďalej?

Áno, plánujem a aj budem chodiť. Rada by som poďakovala výživovej poradkyňe Radke Tabačkovej za milý prístup, cenné rady a povzbudenie. Prajem Vám, Radka, mnoho spokojných klientiek ako som ja. ■



NEVÍTE, JAK  
SI SPRÁVNĚ  
SESTAVIT  
JÍDELNÍČEK?  
INSPIRUJTE SE  
V POTRAVINOVÉ  
PYRAMIDĚ!

připravila: Renata Burešová  
foto: Shutterstock



# POTRAVINY V PYRAMIDĚ:

## Proč je dobré skládat do pater?



**N**ajdete v ní doporučení týkající se výběru vhodných potravin a toho, jak často a v jakém složení byste je měli na svém talíři mít.

### PŘEHLEDNÝ JÍDELNÍČEK

Tvar pyramidy se zužující se špičkou vám názorně ukáže, které potraviny byste měli konzumovat omezeně a které by naopak měly být základem vašeho každodenního jídelníčku. Pyramida je složena z pěti pater, do kterých je rozloženo šest potravinových skupin. U každé skupiny je uvedeno doporučení, kolik porcí dané skupiny byste měli za den sníst, abyste v průběhu dne přijali potravou všechny živiny, které vaše tělo potřebuje.

## 1. PATRO

### OVOCE A ZELENINA

Hlavní složkou ovoce a zeleniny je voda. Jsou kvalitním zdrojem vitamínu C, vitamínů skupiny B a karotenoidů. Významný je také obsah vlákniny a dalších ochranných látek, především antioxidantů a živých enzymů. Denně byste měli sníst tři až pět porcí ovoce a zeleniny.

**Kolik je jedna porce?** Jednoduchá pomůcka je velikost dlaně, tedy například jedno jablko, pomeranč či kiwi, miska jahod, rybízu či borůvek, jedna velká paprika nebo mrkev, dvě rajčata, miska zeleninového salátu, sklenice zeleninové šťávy.

**Vybírejte zdravě!** Nejvhodnější je čerstvá a tepelně upravená zelenina a ovoce, čerstvě vymačkané šťávy, zelenina ve sladkokyselém nálevu nebo kysaná. Méně vhodné jsou potom kompoty, marmelády, sušené ovoce (zejména to s plevou), smažená nebo nakládaná zelenina.

**CELÁ PYRAMIDA** stojí na základech z ovoce a zeleniny. Nejvíce tělu lahodí v syrovém stavu nebo upravené podle pravidel raw food, tedy teplotou do 42 stupňů.

## 2. PATRO

### OBILOVINY, RÝŽE, TĚSTOVINY, PEČIVO

Proč právě tyto potraviny? Protože jsou hlavním zdrojem sacharidů, které organismu dodávají energii. Obsahují i bílkoviny, které ale nemají všechny nepostradatelné aminokyseliny, proto jsou tzv. neplnohodnotné. V malém množství obsahují i tuky, které jsou z hlediska svého složení pro náš organismus příznivé. Obiloviny jsou i zdrojem vitamínů, zejména skupiny B, minerálních látek a vlákniny. Tyto potraviny ze základny pyramidy by se na vašem talíři měly objevit v podobě tří až čtyř porcí denně.

**Kolik je jedna porce?** Například jeden krajíc chleba, jeden rohlík nebo houska, jedna miska ovesných vloček, jeden kopeček rýže nebo těstovin.

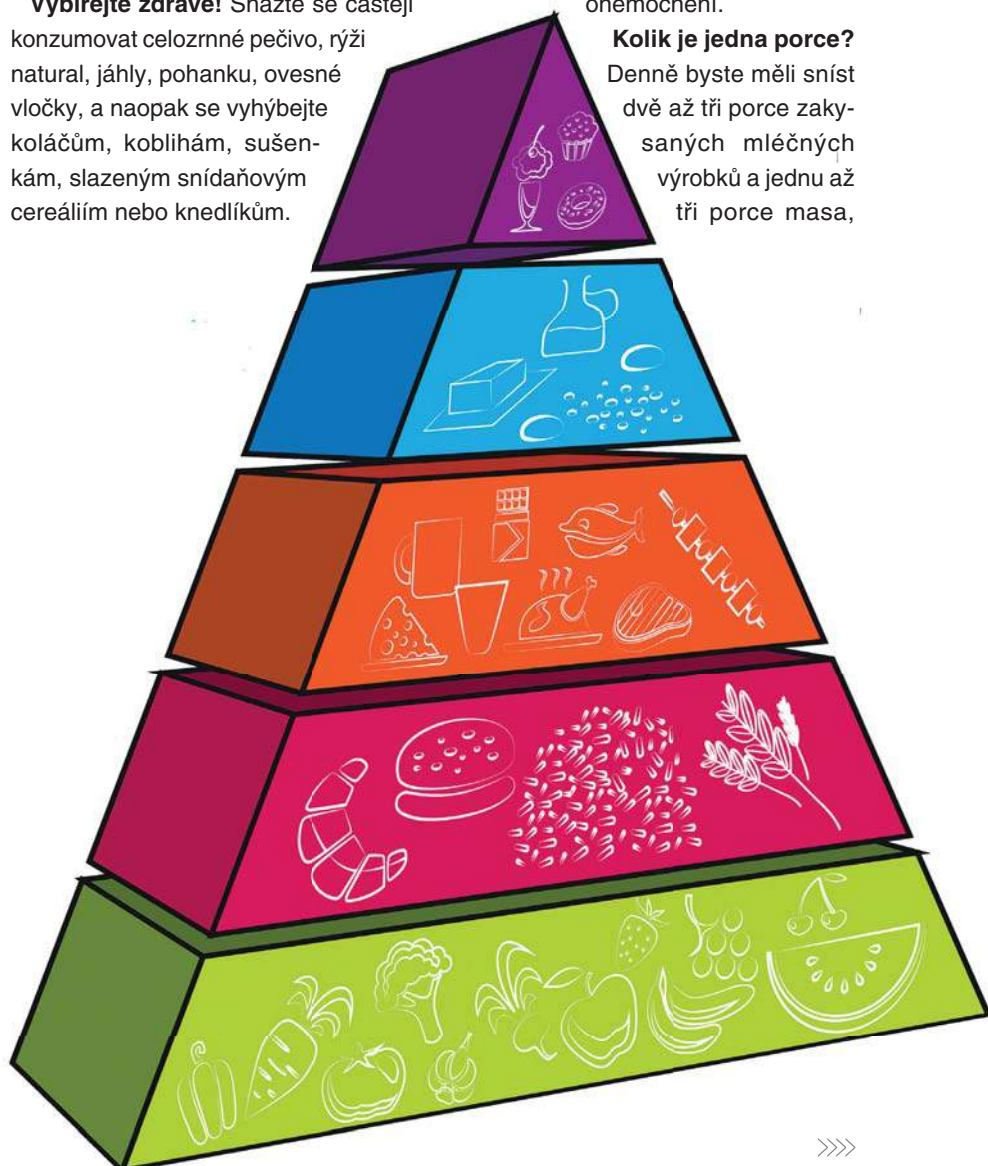
**Vybírejte zdravě!** Snažte se častěji konzumovat celozrnné pečivo, rýži natural, jáhly, pohanku, ovesné vločky, a naopak se vyhýbejte koláčům, koblihám, sušenkám, slazeným snídaňovým cereáliím nebo knedlíkům.

## 3. PATRO

### MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, LIBOVÉ MASO, DRŮBEŽ, RYBY, LUŠTĚNINY, VEJCE

Potraviny z této skupiny jsou hlavním zdrojem bílkovin, ale také tuků a cholesterolu. Mléko a mléčné výrobky obsahují velmi kvalitní bílkoviny, vitaminy skupiny B, A, D, karoteny a minerály, zejména vápník. Skupina ryb, drůbeže, luštěnin, vajec a masa je různorodá, co se týče kvality bílkovin. Luštěniny jsou dobrým zdrojem méně kvalitních bílkovin, zatímco maso a vejce obsahují ty vysoce kvalitní. Maso dodává tělu také železo, ryby zase jód a luštěniny vlákninu. Tato skupina je dobrým zdrojem vitamínů skupiny B, A, D a minerálních látek. V rybím tuku jsou obsaženy nenasycené mastné kyseliny, které mají význam v prevenci srdečně-cévních onemocnění.

**Kolik je jedna porce?** Denně byste měli sníst dvě až tři porce zasyřených mléčných výrobků a jednu až tři porce masa,



»»»



drůbeže, ryb, vajec či luštěnin. Jedna porce je jedna sklenice acidofilního mléka, 120 ml jogurtu, 55 g tvrdého sýru, 200 g ryb, 150 g drůbežního či jiného netučného masa, dvě vejce nebo miska luštěnin.

**Vybírejte zdravě!** Při nákupu sáhněte po jogurtu do 4 % tuku, tvrdém sýru s obsahem tuku do 30%, zakysaných mléčných výrobcích a libovém masu. Jídlo z těchto surovin připravujte raději vařením, dušením, vařením v páře či zapékáním. Vyhybejte se tučným mléčným výrobkům a sýrům, tučnému masu, tvrdým salámům, párkům, uzeninám, paštikám, slaným oříškům, konzervovaným hotovým jídlům, úpravám smažením apod.

## 4. PATRO

### OLEJE, TUKY, OŘECHY

Tuky nelze opomínat! I ty jsou velmi důležitou složkou potravy, rozpouští se v nich totiž důležité vitaminy. Patří mezi ně rozpustné A, D, E, K i betakaroten. Navíc z cholesterolu se tvoří žlučové kyseliny, vitamin D a pohlavní hormony.

Množství tuků potřebné pro organismus je ale mnohem menší, než obvykle přijímáme. Denní zastoupení by se mělo rovnat 10 až 15%. Problémem také je, že přijímáme často tuky nekvalitní nebo v nevhodné formě. Ořechy zase obsahují mnoho nenasycených mastných kyselin a také hodně vitamínu E.

**Kolik je jedna porce?** Například 2 polévkové lžíce olivového či řepkového oleje (maximální množství na den), hrst vlašských ořechů.

**Vybírejte zdravě!** Kupujte a konzumujte jen kvalitní rostlinné oleje (olivový, řepkový, lněný).

## 5. PATRO

### SLADKOSTI, SLAZENÉ NÁPOJE, SŮL

Tato potravinová skupina je vrcholem pyramidy, a tudíž by se měla ve vašem jídelníčku objevovat pouze v minimální míře. Sladkosti jsou zdrojem jednoduchých cukrů a také tuků, a tak tělu slouží jak tzv. prázdné energie. Nepřináší totiž

žádné jiné prospěšné látky, pouze onu zmíněnou energii. A je zde ještě jedna zrada – chuťové buňky si rychle zvyknou na sladkou chuť a potraviny méně sladké se jim pak zdají mdlé a chuťově nezajímavé. Jednoduché cukry jsou zároveň potravou pro bakterie v ústní dutině, které jsou zodpovědné za tvorbu zubního kazu. Co se týká soli, je její určitý příjem pro tělo nezbytný, denní příjem by ale neměl přesáhnout 5 g, v ČR však přijímáme průměrně 14 g soli! Důležité je počítat s tím, že sůl je již obsažena v řadě potravin, které kupujeme hotové – například v pečivu (2 g v jednom krajíci chleba!), sýrech, masných výrobcích. Slazené nápoje neobsahují jen cukry, ale kolikrát také tělu nelichotící „éčka“. Pokud jsou navíc sycené, dostáváte do sebe spolehlivý zdroj, který vede k neduhům, kterým nejsou jen kalorie, ale třeba také zadržování vody a podobně. Přesto byste na pitný režim jako takový neměli zapomínat. Pijte průběžně ideálně neslazenou vodu a bylinkové čaje bez cukru.

**Kolik je jedna porce?** Můžete si dovolit hřešení v podobě jedné sladkosti nebo sklenky slazeného syceného nápoje maximálně jednou za týden. U soli bylo nyní dokonce vydáno Světovou zdravotnickou organizací snižené množství doporučené soli, které je nyní pod 5 gramy. V návaznosti na zásady NATURHOUSE je však toto doporučené množství ještě menší.

**Vybírejte zdravě!** Pokud sladkosti potřebujete, dopřejte si je jednou týdně nebo zkuste zdravější varianty vašich oblíbených pochoutek: Klasické sušenky nahraďte ovesnými, čokoládové bonbony kakaovými boby, vyzkoušejte zeleninové chipsy či si vyrobte vlastní majonézu z bílého jogurtu. ■

### PYRAMIDA V PRAXI

Namalujte si na papír svoji vlastní pyramidu a udělejte si do ní čárku za každou zkonsumovanou porci dané potravinové skupiny. Večer si pak můžete váš jídelníček porovnat s doporučeným počtem porcí a další den napravit případné prohřešky.



### TĚSTOVINY SE ŘADÍ MEZI SACHARIDY.

Sacharidy by v naší stravě měly být zastoupeny nejvíce, a to až v 55%. Doporučujeme konzumovat celozrnné sacharidy, které jsou z hlediska nutričních hodnot pro tělo cennější.



**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě

K dostání na  
všech pobočkách  
NATURHOUSE

# SLIMBEL SYSTEM HEPAVITALIUM

## doplňěk stravy s cennými výtažky



- ❖ artyčok
- ❖ jablka
- ❖ rozmarýn
- ❖ verbena
- ❖ 1 sáček denně



[www.naturhouse-cz.cz](http://www.naturhouse-cz.cz)



[facebook.com/naturhouse.cz](https://facebook.com/naturhouse.cz)



# KNOW-HOW na bolest NAUČTE SE JÍ NASLOUCHAT

**BOLEST MÁ MNOHO PŘÍČIN. KOLIKRÁT STAČÍ OTEVŘÍT OKNO, PROJÍT SE NA ČERSTVÉM VZDUCHU, ODPOČINOUT SI A JE PRYČ. JENŽE NĚKDY TAKÉ ANI PO DLOUHÉ DOBĚ NEUSTOUPÍ. TAK JAKO TAK NÁM CHCE ALE NĚCO ŘÍCT. A NA NÁS JE, ABYCHOM TUTO ZPRÁVU UMĚLI ROZLUŠTIT.**

připravila: Jana Tobrmanová ve spolupráci s Monikou Zemanovou, foto: Shutterstock

**B**olest zjednodušeně značí, že v těle není něco v pořádku. Může se jednat o problém úplně banální, ale může signalizovat i závažnější neuh. Sami asi dobře víte, že rozbolí-li vás hlava jako střep v den, kdy se pokazilo počasí, vaše tělo reaguje na tlakové změny. Bolest vám říká – zpomal a odpočiň si, protože nižší tlak pro tvé tělo představuje vyšší zátěž. Stejně tak může volat po odpočinku, potřebě více naspaných hodin nebo třeba celkově po tom, abyste se přestali honit a stresovat a relaxovali, aby tělo mělo šanci se zregenerovat. Častými příčinami bolesti jsou ale i tělesné bloky. Takové bolesti se často opakují a většinou se je nedaří utlmit na delší dobu než například jeden den. V takové bolesti se zrcadí současné problémy (stres, sedavé zaměstnání apod.), ale též problémy emočního charakteru, jako jsou zapomenuté neštěstí nás, našich rodičů, prarodičů apod.



## S.O.S PILULKY – VYLÉČÍ VÁS?

Rozeznat od sebe oba druhy bolesti není složité. Stačí si jen dát trochu práce s tím chtít a najít si čas na to naslouchat signálům svého těla. Hodnotícím kritériem opakované bolesti, která značí tělesný blok, je také to, že se jí málokdy podaří utlumit léky. Pilulky obsahující ibuprofen nebo paracetamol se dokážou navázat na receptory v mozku a bolest otupit. To nám přináší chvilkovou úlevu. Příčinu za vás ale nikdy nevyřeší. Když budete neustále vystresovaní a bude vás v tomto důsledku bolet žaludek, bolesti se dlouhodobě nezbavíte tím, že spolknete plátek prášků, ale tím, že si odpočínáte a začnete myslet pozitivně. Teprve to vašemu organismu přinese skutečnou úlevu.

## BOLEST ZAD – PŘEKVAPÍ VÁS, CO ZNAČÍ...

Bolavá záda jsou velmi častým problémem lidí se sedavým zaměstnáním. Jenže ne u každého člověka stačí srovnat páteř a následně rozmasírovat zatuhlé svaly. Jiný klient se zdánlivě stejným problémem i po opakované léčbě trpí i nadále bolestmi. „Každým obrátem prochází nerv, který souvisí s určitým orgánem. Každý orgán v našem těle má svoji energetickou dráhu. Energetické dráhy našich orgánů (meridiány), na kterých leží reflexní body, jsou umístěny po celém těle. Např. jen zdánlivě zablokovaná záda mohou mít vliv nejen na celé naše tělo, ale i na psychiku a naopak,“ vysvětluje terapeutka Monika Zemanová.

## BOLEST JE DŮSLEDEK NEROVNOVÁHY V ORGANISMU

Možná si vzpomínáte, že několik čísel nazpět jsme psali o indickém učení – ajurvédě. Zdraví podle jejích zákonitostí nastavují takzvané dóši. Reflexologie mluví o dráhách, reiki o čakrách. Ať už se jedná o to či ono – všechny metody se shodují v jednom – v těle musí vládnout rovnováha. „Jedině v rovnovážném stavu probíhají všechny procesy tak, jak probíhat mají. Někdy se ale stane, že se zablokují energetické dráhy nebo tělesné tekutiny. Pak je potřeba tělo vyvážit,“ pokračuje Monika. „To je důvod, proč třeba uvolněním páteře masáží, reflexní terapií a ostatními

metodami, které by měl každý terapeut zvolit na základě individuálního posouzení člověka a energetických bodů, dochází k uvolnění zablokovaných nervů a zároveň energetických drah k navazujícím orgánům.“ Znamená to, že po pár terapiích často dochází kromě plného odstranění bolesti zad i k jiným nápravám našeho těla.

## KDY JE BOLEST LOKÁLNÍ A KDY MŮŽE BÝT PROBLÉM JINDE?

Není pravidlem, že bolest vychází z místa, kde je problém. Tak například: Je jasné, že pokud upadnete a odřete si koleno, bude vás bolet koleno, protože jste si jej narazili či jste si sedřeli kůži. Taková bolest je povrchová – pálivá a štiplavá a rychle odezní. Pokud vás ale často bolí hlava, přece to neznamená, že jste se do ní uhodili. Taková bolest může značit například problémy s páteří. Od páteře vás mohou bolet také oči, uši, dokonce můžete mít problémy s plerí. Protože páteř prochází celým tělem, může se její špatná kondice

### KDO JE MONIKA ZEMANOVÁ

Mladá terapeutka se zabývá celkovou zdravotní a psychickou stránkou jedince. Využívá komplexní metody zaměřující se na propojení psychiky s tělem, které volí na základě individuálního posouzení klienta. Poskytuje služby z oblastí zen-touch-shiatsu, reiki, reflexologie nebo masážní terapie. Těmito technikami dokáže odbourat bloky tělesné i duševní, které jsou příčinou bolestí. Vedle toho poskytuje psychoporadství a vede semináře na témata, jako je práce s podvědomím a jeho souvislost s naším zdravím. Více na: [www.monikazemanova.cz](http://www.monikazemanova.cz)

projevit po celé délce její dráhy. To, že není v pořádku, může signalizovat proto i mravenčení končetin, třes nebo bolest kloubů. Protože nervová zakončení od páteře prostupují i hrudním košem, může být dalším projevem například i dušnost nebo tzv. falešný infarkt.

## BOLEST SI MŮŽEME NĚST I Z MINULOSTI – KDY ZA NÍ MOHOU EMOCE?

Bloky ale mohou být spojeny i s naší psychikou. V tomto případě je tedy nutné nejdřív pracovat s bloky psychickými, aby bylo možné bolest odstranit. Tzn. nalézt situaci, která nás natolik ovlivnila, že si ji naše tělo stále uchovává v buňčné paměti. I když to není jednoznačným pravidlem, většinou to bývá nějaký hodně silný zážitek. Práce s psychikou často pomůže nejen od bolestí páteře,

ale i od jiných tělesných disfunkcí. „Tzv. hygienu mysli doporučuji nepodceňovat. Vždyt stejně tak jako se zanáší naše tělo, tak se zanáší i naše mysl. Tímto přístupem je možné předejít mnoha fyzickým problémům, a to i když je máme geneticky dané,“ doplňuje Monika.

## TĚLO JE JAKO ZAHRADA – POTŘEBUJE PĚČI, ABY VZKVĚTALO

Už jste také určitě někdy slyšeli o tom, jak je důležité myslet pozitivně. Celá východní medicína staví například na principu, že nemoc a bolest vychází z podvědomí. Stejně jako dokážeme ovlivňovat své nálady, dokážeme ovlivňovat i bolest, potažmo celkovou zdravotní kondici. Pamatujete na článek Body, mind, spirit z minulého čísla od terapeuta Ctirada Hemelíka? Ten přeci také upozorňoval na to, že psychika léčí... Tuto myšlenku potvrzuje i Monika Zemanová: „Snažím se, aby každý ode mě odcházel jen a jen v pozitivní náladě. Nicméně nelze jen pasivně přijímat pozitivní podněty z ven-

ku, je třeba se pokoušet porozumět především sami sobě. Jde o to správně porozumět starým takzvaným křivdám a programům, které v nás zanechaly zážitky naší minulosti a často i našich předků. Je nutné se zbavovat nejen těch povrchových, ale především těch hluboce uložených.“ Péči o své tělo a mysl můžeme přirovnat k péči o zahrádku. Zkrátka pouhým vytrháním vrchní části plevelu bez kořenů se ho nezbavíme a brzy vyraší znovu. „Takto je to i s našimi problémy, je třeba odstranit právě ty hluboké kořeny, aby se energie uvolnila a mohla proudit. Neznamená to, že pak budeme potkávat jen hodné lidi a již nikdy nás nic špatného nepotká. Ovšem prací na svém já posílíme sami sebe a budeme umět lépe zacházet se svým životem,“ doplňuje Monika. ■



připravila: redakce  
foto: Shutterstock,  
archív firem



CENA: 172 Kč



CENA: 65 Kč

## VYSPÍTE SE „DO RŮŽOVA“

Kvalitní spánek je pro regeneraci těla nezbytný. Dnešní životní styl přináší řadu stresujících situací, které mohou negativně ovlivnit pohodu celého organismu. Duševně i fyzicky zdlouváme řadu nástrah, tělo i mysl jsou často v napětí, kterého se nemůžeme zbavit ani při usínání. **SIRUP MAXIVITA** obsahuje přírodní extrakty z meduňky, mateřídoušky, třezalky, kozlíku, tedy bylin používaných v lidovém léčitelství pro celkové zklidnění organismu. Podporují psychickou pohodu a dokážou navodit harmonii, která je důležitá při usínání. Sirup je navíc obohacen o nepostradatelný antioxidant vitamin C.

## PROTI ŠKODLIVÝM KYSELINÁM V ÚSTECH

Zubním kazem trpí podle Světové zdravotnické organizace 80 % obyvatelstva. Je to chronické onemocnění, při němž dochází k poškození zubní tkáně kyselinami. Tyto kyseliny v ústech vznikají bakteriální přeměnou cukrů z potravy. A právě díky působení těchto kyselin dochází k rozpouštění minerálů zubní skloviny – tedy demineralizaci. **ELMEX GELÉE** počínající zubní kaz účinně léčí. Obsahuje totiž velké množství fluoridů, které pomáhají zkrátit dobu poškozování zubu kyselinami, tedy zahájit zubní remineralizaci již při nižším pH v ústech. Kromě léčby počínajících kazů je Elmex gelée vhodný i na prevenci zubního kazu a ošetření zubních krčků.

## ZAPAMATUJETE SI



CENA: 499 Kč

## GINKOPRIM® MAX S GINKGO BILOBOU

pomáhá podporovat krevní oběh, prokrvení končetin a je účinným pomocníkem pro vaši dobrou paměť. Balíček obsahuje 90 + 30 tobolek, tedy 1 měsíc užívání navíc a jako dárek také praktický termohrněk pro teplé i studené nápoje, který je ideální nejen pro doma, ale také na cestování.



CENA: 89 Kč



CENA: 44 Kč

## PRVNÍ POMOC PŘI ŠKRÁBÁNÍ V KRKU

**PASTILKY SEPTANGIN** pro zmírnění dýchacích problémů jsou nenahraditelným pomocníkem při nachlazení. Mají příjemnou a osvěžující chuť mentolu s eukalyptem. Kromě úlevy od bolesti v krku také podporují celkovou odolnost těla vůči škodlivým mikroorganizmům.

## KDYŽ NA VÁS „NĚCO“ LEZE



CENA: 70 Kč

## REVITAL HORKÝ NÁPOJ ZÁZVOR

příjemně prohřeje a posílí tělo. Obsahuje extrakty ze zázvoru, rakytníku, vitamin C a zinek. Zázvor příznivě ovlivňuje imunitní systém a má protizánětlivé účinky. Spolu s rakytníkem jsou významnými antioxidanty, které pozitivně přispívají k přirozené obranyschopnosti. Horký nápoj je obohacen o zvýšenou dávku vitaminu C a zinek. Podporuje imunitu, přispívá ke snížení únavy a pomáhá chránit organismus před oxidativním stresem.

## CÉČKO PRO CELKOVÉ ZDRAVÍ

**REVITAL® ACTIVE VITAMIN C 500 g** v kapslích umožňuje postupné uvolňování vitaminu C během až 12 hodin, což vystačí na pokrytí celé denní dávky. Tuto schopnost mu přináší jedinečná technologie krystalické granulace. Želatinové kapsle se příjemně polykají a nedráždí žaludek.

## PP TIP:

### PRO VAŠI ZDRAVĚJŠÍ PERIODU

Máte-li nejen problémy s velmi silnou menstruací, alergiemi či ekzémy, oceníte novinku na českém trhu – **ZDRAVÉ HYGIENICKÉ VLOŽKY GIFT PADS**. Pocházejí z Velké Británie, jsou k dostání ve třech velikostech a jsou jedinečné díky svému antibakteriálnímu turmalínovému jádru. Turmalín obsažený v zeleném proužku uvnitř vložky navrácí pokožce přirozené pH, pozitivně ovlivňuje krevní oběh, pomáhá proti zánětům a mykózám a s pomocí přírodního extraktu z máty a mentolu také úspěšně potlačuje i velmi silný zápach. Vložky GIFT Pads jsou v maximální možné míře vyrobené z přírodních zdrojů, neobsahují chlór ani jiné škodlivé chemikálie, sají až 6x více než jiné vložky a šetříte díky nim své zdraví i přírodu. Zakoupíte na [www.babystart.cz](http://www.babystart.cz); cena od 106 Kč za 30 ks slipových vložek.





**smash!**  
[www.smash-wear.cz](http://www.smash-wear.cz)

HLEDÁME NOVÉ  
MALOOBCHODNÍ  
PARTNERY A OBCHODNÍ  
ZÁSTUPCE V ČESKÉ A  
SLOVENSKÉ REPUBLICE

MAD MAX FASHION s.r.o.  
Botanická 606/24, 60200  
Tel.: +420 731 582 602  
E-mail: [info@madmax-fashion.com](mailto:info@madmax-fashion.com)  
[www.madmax-fashion.cz](http://www.madmax-fashion.cz)



# WORK LIFE BALANCE aneb ŽIVOT V POHODĚ

JSTE V PRODUKTIVNÍM VĚKU, MÁTE RODINU, DĚTI A ZÁROVEŇ POCIT, ŽE VÁŠ ŽIVOT JE JEDEN VELKÝ KOLOTOČ? KONCEPT WORK LIFE BALANCE VÁM NABÍZÍ CESTY K ZAPOMENUTÉ ROVNOVÁZE OSOBNÍHO A PRACOVNÍHO ŽIVOTA.

připravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock





**J**e to v podstatě návod na to, jak zvládnout všechny životní role a jak zoptimalizovat svůj čas a energii a vytěžit z nich maximum. A také jak v dnešní době plně informací, stresu, tlaku a rychlých změn žít zdravým životním stylem.

**MODERNÍ POJETÍ WORK LIFE BALANCE MŮŽE OBSAHOVAT RŮZNÉ PRVKY – FLEXIBILNÍ FORMY ZAMĚSTNÁNÍ, ASPEKTY ZDRAVÉ FIRMY, RŮZNÉ DRUHY VOLNA, PORADENSTVÍ A PODPORU ZE STRANY ZAMĚSTNAVATELE, SPECIÁLNÍ AKCE, BENEFITY A DALŠÍ.**

ménem dnešní doby a personální úseky i vedení organizací se s touto realitou postupně vyrovnávají. Samozřejmě ne všechny druhy zaměstnání je možné provozovat ve volnějším režimu. Mnozí zaměstnanci (například zdravotníci, úředníci, kteří pracují v provozních hodinách, dělníci ve výrobě) musí striktně dodržovat pracovní dobu a být přítomni na stanoveném místě.

## MÁMY V POKLUSU

Z vlastní zkušenosti vím, jak náročné pro mě bylo období, kdy jsem měla malé děti.

A že nebylo krátké, jsou tři, a tak doba, kdy jsem byla zaměstnanou ženou na plný úvazek a zároveň matkou vodící a vyzvedávající děti ze školky a školy, trvala mnoho let. Když na to vzpomínám, byla to pro mě doba velkého stresu. Babičky byly ještě plně zaměstnané, manžel pracoval v padesát kilometrů vzdáleném městě, a tak vše bylo na mně. Přitom jsem pracovat musela, abychom se užívali. Každý den jsem ze zaměstnání běhala jako o život, abych stihla tu tramvaj, která mě ještě dovezla do školky včas. Pokud se tak nestalo, čekaly mě slzičky dcery sedící jako poslední nevyzvednuté dítě ve školce a pohoršený výraz paní učitelky.

Možnost pracovat alespoň pár dní v týdnu z domova tehdy neexistovala. O firemní školce jsem si mohla nechat jen zdát. Zkrácení pracovní doby by znamenalo také zkrácení finanční odměny, ovšem za stejné množství práce. A tak jsem stejně jako většina ostatních matek podnikala každý týden stejné stresující a vysilující martýrium.

U pracovníků na pozicích, které nejsou vázány těmito podmínkami, je však možné, aby si

zvolili flexibilnější rozložení práce během dne a lépe tak skloubili pracovní a soukromé potřeby. V řadě profesí je možné, pokud je k tomu nakloněný zaměstnavatel, zastat některé pracovní povinnosti večer nebo třeba o víkendu a vyřídit si v průběhu dne neodkladné soukromé záležitosti bez nutnosti čerpání pracovního volna.

Nabídka možnosti flexibilního rozložení pracovní doby je dnes u velkých většinou nadnárodních organizací už standardem a využívají ji desítky procent zaměstnanců. Malé a střední podniky tento trend následují a v posledních letech volnější pracovní dobu také umožňují. Zaměstnanci těchto firem si tak mohou posunout začátek či konec pracovní doby, zkrátit pracovní úvazek, částečně pracovat z domova apod. A firmy pak sklízí ovoce v podobě vyššího výkonu a efektivity práce zaměstnanců, předchází syndromu vyhoření, je tu vyšší loajalita zaměstnanců a snížení fluktuace. ■

**CHCETE MÍT ZASE RADOST Z PRÁCE A PŘITOM STÍHAT VŠE, CO POTŘEBUJETE? V KURZECH VÁS TO NAUČÍ!**

[WWW.NAUCMESE.CZ/KURZ/WORK-LIFE-BALANCE](http://WWW.NAUCMESE.CZ/KURZ/WORK-LIFE-BALANCE)

[WWW.CESKACESTA.CZ/CS/OTEVRENE-KURZY/KURZ/WORK-LIFE-BALANCE](http://WWW.CESKACESTA.CZ/CS/OTEVRENE-KURZY/KURZ/WORK-LIFE-BALANCE)

## DNES TO JDE JINAK

Koncept work life balance vychází z předpokladu, že většina stresu, úzkosti a nespokojenosti nejen pracujících žen-matek, ale i všech ostatních nevyhází z jejich neschopnosti svůj život nebo zaměstnání zvládnout, ale z nedostatečně promyšlené organizace činností a neodhadnutí skutečné důležitosti jednotlivých věcí a aktivit. A z toho, že právě s těmito faktory se dá něco udělat.

Řada zaměstnavatelů si už dnes uvědomuje, že nejen prací je člověk živ. A pro žádného z nich přece není cílem, aby se jeho lidé upracovali. Pro některé skupiny zaměstnanců je navíc rovnováha mezi prací a soukromím naprosto klíčová, a to z různých důvodů: Například právě kvůli péči o dítě, ale jsou i další – třeba časově náročné koníčky či osobní preference. Využitím prvků work life balance můžou zaměstnavatelé u svých zaměstnanců nejen zvýšit spokojenost a tím i motivaci, ale také včas předejít syndromu vyhoření a odchodům kvalitních schopných lidí.

## SPOKOJENOST NA VŠECH STRANÁCH

Sladění profesního a soukromého života lidí se stává feno-



**PRÁCE NEBO RODINA? Work Life Balance vás naučí, jak efektivně rozložit čas mezi obojí.**

# 14 denní VÝŽIVOVÝ PLÁN



## SNÍDANĚ

- Šálek kávy APINAT
- Celozrnný chléb se sýrem, kuřecí šunkou a rajčaty



## SVAČINA

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



## OBĚD

- Hráškový krém s mátou a skořicí (recept v PP, str. 66)
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



## SVAČINA

- 2 plátky ananasu



## VEČEŘE

- Drůbeží maso na tymiánu (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 36)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## ÚTERÝ

- Šálek zeleného čaje
- 2 toasty FIBROKI s marmeládou DIETESSE.3

- 1 pomeranč



- Šafránové rizoto s mušlemi svatého Jakuba (recept v PP, str. 64)
- Sklenka kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- Grepová šťáva nebo 1/3 velkého grepu s dužinou

- Anglický salát (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 26)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## STŘEDA

- Šálek kakaa APINAT
- 3 sušenky PEIPAKOA BAMBOU s marmeládou DIETESSE.3



- 1 jablko



- Čočka na zázvoru (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 28)
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- 2 mandarinky



- Filet mignon s humrem (recept v PP, str. 64)
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE



## PONDĚLÍ

- Šálek kakaa APINAT
- 3 sušenky PEIPAKOA BAMBOU s marmeládou DIETESSE.3

- 1 jablko



- Králičí ragú (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 60)
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- 2 kiwi



- Lososové špízy (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 52)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## ÚTERÝ

- Šálek zeleného čaje s citronem
- 2 toasty FIBROKI se špenátem (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 13)

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Jarní salát z čekanky a fenyku (recept v PP, str. 67)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

- 1 pomeranč



- Kuřecí vývar se zeleninou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 22)
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

## STŘEDA

- Šálek kávy APINAT
- 3 sušenky PEIPAKOA REGULARIS



- Grepová šťáva nebo 1/3 velkého grepu s dužinou

- Filet mignon s humrem (recept v PP, str. 64)
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT



- 1 jablko



- Placky z cizrný s cuketou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 31)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

# SKVĚLÝ POMOCNÍK NA KAŽDÝ DEN

## ČTVRTEK

- Šálek zeleného čaje
- Cereálie DIETESSE.3 s malým bílým jogurtem 
- 3 sušenky PEIPAKOIA REGULARIS 
- Bazalkové ravioly s ricottou a rajčatovou salsou (recept v PP str. 66)
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT 
- Zeleninový fresh 
- Kuřecí prsa v chilli omáčce (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 45)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX




## PÁTEK

- Šálek kakaa APINAT 
- 6 sušenek FIBROKI
- 1 pomeranč 
- Brokolicová polévka (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 18)
- Sklenka podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT
- 2 plátky ananasu 
- Mořský vlk v solné krustě (recept v PP str. 67)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek zeleného čaje

## SOBOTA

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 2 toasty FIBROKI s paštikou z telecích jater (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 11)
- Ovocný salát z kiwi, mandarinky a ½ jablka
- Jarní salát z čekanky a fenyku (recept v PP str. 67)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT 
- Grepová šťáva nebo 1/3 velkého grepu s dužinou
- Drůbeží játra s paprikou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 34)
- Šálek zeleného čaje 

## NEDĚLE

- Šálek kávy APINAT
- Lívanečky z celozrnné mouky s marmeládou DIETESSE.3 
- 1 jablko 
- Losos s Lučinou a zeleninovým salátkem (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 51)
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT
- Domácí müsli tyčinky (recept v PP str. 65)
- Carpaccio z řepy (recept v PP str. 68)
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI 
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## ČTVRTEK

- Šálek zeleného čaje
- 2 toasty FIBROKI s mrkvovou pomazánkou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 7)
- 2 mandarinky 
- Hráškový krém s mátou a skořicí (recept v PP str. 66)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT 
- 1 banán 
- Dršťková polévka z hlívy ústříčné (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 21)
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## PÁTEK

- Šálek kakaa APINAT
- Cereálie DIETESSE.3 s bílým jogurtem 
- Ovocný fresh 
- Krevetové špičky s pomerančem (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 50)
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT 
- 2 kiwi 
- Karbanátky v česnekové omáčce (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 38)
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## SOBOTA

- Šálek čaje s citrónem
- 2 toasty FIBROKI s tuňákovou pomazánkou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 14)
- 2 plátky ananasu 
- Šafránové rizoto s mušlemi svatého Jakuba (recept v PP str. 64)
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT 
- Ovocný salát s citronovou šťávou
- Krůtí prsa na citronu (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 39)
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## NEDĚLE

- Šálek zeleného čaje
- Palačinka s marmeládou DIETESSE.3 (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 10)
- Buchta z řepy (recept v PP str. 68)
- Mořský vlk v solné krustě (recept v PP str. 67)
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT 
- Zeleninový fresh 
- Bazalkové ravioly s ricottou a rajčatovou salsou (recept v PP str. 66)
- Malý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

1. TYDĚN

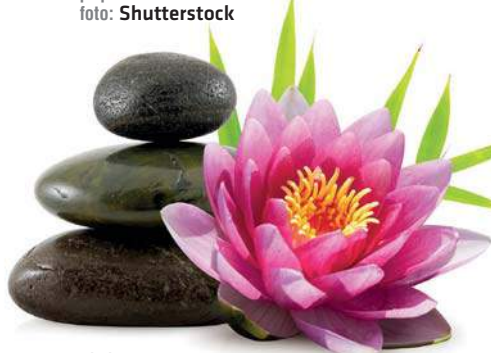
2. TYDĚN



# Terapie s přidanou hodnotou

**ASI SAMI UZNÁTE, ŽE NENÍ NAD TEN SKVĚLÝ POCIT PŘIJÍT Z DOBRÉ MASÁŽE. A CO POTOM Z TAKOVÉ, KTERÁ KROMĚ RELAXU DODÁ VAŠEMU TĚLU JEŠTĚ „ZDRAVOTNÍ“ BONUS?**

připravila: Markéta Škaldová  
foto: Shutterstock



**K**lasická masáž zad či šíje je určitě ideální variantou, jak si dobít baterky. Nemusíte ale zůstat jen u klasických masáží. My jsme pro vás vybrali to, o čem se moc nemluví. Přitom je to ale velká škoda. Tyto procedury udělají vašemu tělu a duši totiž lépe, než byste si dokázali představit.

## **MASÁŽ, KTERÁ ODVEDE TEPLU Z TĚLA**

Máte pocit, jako byste byli v jednom ohni? Máte návaly horkosti? Potíte se? Na vině je nejspíše lymfa. Pokud navíc otékáte, vyzkoušejte lymfatickou masáž nohou, kterou vám nabídnou v Prince of Wellness. Uvidíte, že díky

jedinečné proceduře se vám ihned uleví. Kombinace lymfatické masáže se speciální metodou uvolňování horkosti z těla, se zbavíte nepříjemných pocitů i otoků. Je velice prospěšná i pro ženy v menopauze, které tyto stavy pociťují běžně. Masáž zlepšuje krevní oběh, napomáhá hubnutí stehen, zmírnění celulitidy a zjemnění pokožky. Zajímavá je na tomto ošetření reakce těla, která vzniká do několika hodin po masáži. Doslova vám zčernají chodidla. Nemusíte se ale bát, že vám to zůstane. Chodidla jdou umýt. © Podle mistra Prince V. Alluma se právě černání projevuje jako pozitivní odezva, že vaše tělo opouští teplo a procedura zafungovala tak, jak měla.

## SÍLA MASÁŽNÍCH OLEJŮ

**RŮŽOVÝ OLEJ** – Je vhodný především pro ošetření citlivé pokožky, kterou zklidňuje. Účinně působí při nespavosti, melancholii, depresi, ženských potížích, impotenci. Je ideální i pro páry, jelikož má také afrodisiakální účinky.

**CITRONOVÝ OLEJ** – Je asi nejvíce využívaným olejem. Je antidepresivní, antiseptický, bakteriostatický a omlazující. Pomáhá při křečových žilách, zažívacích potížích, v péči o pokožku, hojení drobných ran. Stimuluje tvorbu bílých krvinek a pomáhá tělu bránit se proti infekcím.

**ČOKOLÁDA** – Působí hřejivě, prospívá pokožce, má silné antioxidační účinky, aktivuje látkovou výměnu, pomáhá proti celulitidě. Uklidňuje a jemně stimuluje, snižuje stres a nervové vypětí.

**JASMÍNOVÝ OLEJ** – Má výjimečně uklidňující účinky. Zmírňuje stres, úzkost a nervozitu, napomáhá k úlevě od bolesti hlavy, má antiseptické vlastnosti a je i známým afrodisiakem.

**KOKOSOVÝ OLEJ** – Je velmi oblíbený pro svou příjemnou vůni. Mimoto poskytuje pokožce tu nejlepší možnou péči. Zpomaluje její stárnutí, omezuje tvorbu vrásek a zvláčňuje suchou pokožku. Zmírňuje i různé alergické reakce a ekzémy, je vhodný i jako prevence proti striím.

**YLANG YLANG OLEJ** – Tento olej je hojně využíván především pro zamilované, díky jeho afrodisiakálním účinkům. Má stimulační vůni, která zjemní vaši pokožku, uvolní tělo i mysl a přinese vám chvílky plné maximálního vzrušení a několikanásobně umocní váš erotický prožitek.

**ORIENTÁLNÍ OLEJ** – Je skvělý pro své regenerační a vyživující vlastnosti. Pokožku zvláčňuje, pozitivně působí proti stresu a vyčerpání. Zlepšuje látkovou výměnu a prokrvení.

**LEVANDULOVÝ OLEJ** – Levandule je nejnámější antistresovou bylinou. Má také schopnost zmírnit fyzické bolesti, především pak bolesti hlavy, svalů a revmatické potíže.

## HUDBA JAKO LÉK

O TOM, ŽE HUDBA V NÁS UMÍ VYVOLAT RŮZNÉ POCITY, JISTĚ VŠICHNI VÍME, ALE VĚDĚLI JSTE, ŽE SE HOJNĚ POUŽÍVÁ I K PROČISTĚNÍ NAŠEHO JÁ? SPRÁVNĚ ZVOLENÁ HUDBA MÁ SKVĚLÉ ÚČINKY NA NAŠI PSYCHIKU,

POMÁHÁ TĚLU SE UVOLNIT A NAPOMÁHÁ TAK KE ZVÝŠENÍ RELAXACE. BĚHEM TERAPIE HUDBOU SE VYUŽÍVAJÍ VEŠKERÉ JEJÍ ASPEKTY, JAKO JSOU TY FYZICKÉ, EMOCIONÁLNÍ, DUŠEVNÍ, SOCIÁLNÍ ATD., KTERÉ NÁM

POMÁHAJÍ KE ZLEPŠENÍ NAŠEHO SOUČASNÉHO STAVU. TERAPIE HUDBOU VEDE KE ZLEPŠENÍ CELKOVÉHO ZDRAVÍ, OVLÁDÁNÍ A MÍRNĚNÍ STRESU, ÚLEVĚ OD BOLESTI, ZLEPŠENÍ PAMĚTI A MNOHEM VÍCE.

## ZÁZRAČNÉ VANIČKY S OLEJEM, PO KTERÝCH SE ZLEPŠÍ DÝCHÁNÍ

Pokud potřebujete doslova chytit druhý dech, určitě zajděte na Uro Vasti Therapy. Jedná se o speciální detoxikační Panchakarma proceduru, která využívá starodávné metody s použitím vaniček ze speciálního indického těsta URAT. Vaničky jsou postupně plněny horkým olejem a pokládány na oblast hrudního koše. Teplo zlepšuje cirkulaci krve a vede k lepšímu oxyličování. Vonné silice navíc podporují hladký průběh dýchání a pročistují dýchací cesty. Po této proceduře by se vám měla také vylepšit kvalita spánku.

## YLANG - YLANG PROCEDURA PRO UVĚDOMĚNÍ SI SVÉHO VLASTNÍHO JÁ

Masáž spočívá v tom, abyste si uvědomili krásu svého těla. Během této procedury pocítíte dokonalý relaxační stav, kdy si můžete plně uvědomit svoje tělo, jeho krásu a všechno, co vám nabízí. Jakmile dosáhnete absolutního uvolnění, umožníte vaší životní energii, aby se opět mohla naplno rozběhnout vašim tělem. Po celou dobu masáže vám bude čištěna vaše negativní energie a vaše tělo zaplaví zcela nová a mnohem silnější vlna pozitivního myšlení. Jemné a hladivé pohyby dlaní a předloktí budou tyto energie pomáhat rozvádět dále po celém těle.

## MASÁŽ, KTERÁ VÁM UKÁŽE CESTU Z PROBLÉMU

Tento hluboce uvolňující rituál dodá vašemu celému tělu potřebnou sílu, kterou si vyčerpané tělo žádá. Zvyšuje obranyschopnost, imunitu, vitalitu a dokonce podporuje i obnovu tkání. Mimo jiné navrací paměť a spánek, pomůže tišit projevy migrény a nespavosti. Marma masáž spojuje fyzické a emoční léčení a otevírá nás proudu univerzálního vědomí, které nás probouzí do hlubšího uvědomění a chápání naší podstaty a podstaty příčiny našeho problému. Touto masáží najdete dno samotného klidu. ■



RELAXUJTE!

**AWOX STRIIMLIGHT WI-FI COLOR** je úsporná barevná LED žárovka s integrovaným Wi-Fi reproduktorem. Umístíte ji do jakékoliv standardní lampy. Je ideální na relaxaci ve vaně či ložnici. Stačí připojit na vaši domácí Wi-Fi síť a můžete si již naplno užívat oblíbenou hudbu z počítače, telefonu, tabletu nebo třeba internetových rádií. Vše bez nutnosti instalace kabelů. StriimLIGHT Wi-Fi umí vykouzlit 16 milionů barevných kombinací, teplota bílé je nastavitelná od 2700 K (teplá) do 6000 K (studená) a její výkon je 7 W. Cena na Kreatek.cz 3999 Kč



CENA OD: 749 Kč

AROMATERAPIE NA DOMA

**KOLEKCE AROMA DIFUZÉRŮ CHANDO** je vyrobena ze speciálního patentovaného porcelánu. Výroba je hluboce ovlivněna a směřována formami ženské relaxace a uvolnění za pomoci vůní, které jsou užívány již od dob čínské dynastie Ming. Začněte jaro s novinkou „Kaktus“. Je k dostání v prodejnách ARIA PURA a v e-shopu [www.bytove-parfemy.cz](http://www.bytove-parfemy.cz) ve 2 velikostech.

PP TIP:

CHCETE MÍT DOMA OSOBNÍHO TRENÉRA? PŮJČTE SI HO!

**POWER PLATE MY7** je vibrační cvičební stroj, který je vybaven funkcí elektronický osobní trenér. V praxi vám cviky nejdříve na displeji předvede, poté cvičí s vámi. Nabídne vám přes 250 programů, přes 1000 jednotlivých cviků a přes milion kombinací. Váš vysněný domácí trénink tak dostane zcela nový rozměr a vy se budete cítit skvěle! Power Plate si nemusíte hned zakoupit, můžete si ho nyní v klidu zapůjčit na měsíc a vyzkoušet ho, jak by vám domácí trénink vyhovoval. Více informací naleznete na [www.powerplate.cz](http://www.powerplate.cz).



POZITIVNÍ VÝBAVA

Užijte si „fitnessování“ v pozitivních barvách. Na výbavu si pořídte **VESELÝ BATOH DESIGUAL** s barevnými bublinami. Najdete v něm dvě kapsy na zip, dvě menší vnitřní kapsy, dva boční prostory, vyměkčená záda a popruhy. Rozměry: 30 cm x 40 cm x 11 cm. Cena na [different.cz](http://different.cz) 1320 Kč



ZKLIDNÍ VÁS

Sníte už o slunci u Středozemního moře? Pak si zajistěte oblíbenou jedinečnou vůni levandulové **ZKLIDŇUJÍCÍ KOUPELOVÉ PŘÍSADEK OD WELEDY**.

Dopřejte si ji v plně teplé vaně, uvolněte se a zklidněte své zjitřené smysly. Přírodní éterické oleje z levandule narostlé v plném slunci a horku vám dodají harmonizující impulzy a před spaním vám pomohou zapomenout na náročné chvíle uplynulého dne.



CENA: 349 Kč

POSILTE ENERGIÍ TĚLA

**ORIGINÁLNÍ BRAZILSKÁ GUARANA** má nejvyšší obsah guarany (71,5 % v tabletě vyrobené podle původní receptury), takže udržuje imunitní systém v plné síle. Skvěle harmonizuje únavu a vyčerpání a zlepšuje náladu.



CENA: 175 Kč

zippo®  
FRAGRANCES



**BREAK THE RULES**





DO LÉTA SE ZDÁ BÝT JEŠTĚ OPRAVDU HODNĚ DALEKO - VŽDYŤ JARO JEŠTĚ ANI POŘÁDNĚ NEZAČALO. JENŽE ZDÁNÍ KLAME - PŘÁVĚ TEĎ JE NEJVYŠŠÍ ČAS ZAČÍT PŘEMÝŠLET O ZDOKONALOVACÍCH PROCEDURÁCH A S VRCHOLEM JARA JE UVÉST DO PROVOZU, ABYSTE SI V LÉTĚ MOHLA UŽÍT JEJICH MAXIMÁLNÍ EFEKT.

připravila: Markéta Škaldová, foto: Shutterstock

# PRAVÝ ČAS NA ZDOKONALOVÁNÍ

## Začněte už teď s tím, co zúročíte v létě!

### BODY FIX

Navrátit svému poprsí původní tvar můžete s unikátní podtlakovou masáží přístrojem Body Fix. Ten je novou neinvazivní metodou původem z Velké Británie. Revoluční přístroj pro zpevnění poprsí bez plastické chirurgie pracuje na principu vacuressové masáže. Speciální „nádobky“ na poprsí, které masírují ňadra podtlakem, jsou vyvinuty ve všech běžných velikostech prsou. U plných ňader nad velikost 6 probíhá ruční masáž přístrojem bez nádoby se stejným účinkem. Podtlak zpevňuje svalstvo a vazivo, čímž modeluje a pozvedá prsa.

- Ideální počet procedur: 7-15
- Čas do letního zúročení: 3 měsíce

### VANQUISH

Tato metoda je ideální pro ty, kteří se chtějí zbavit přebytečného tuku v problémových břišních partiích. Ošetření metodou vanquish je bezbolestné a není nutná žádná anestezie. Redukce podkožního tuku probíhá pomocí přístroje Vanquish™, který dokáže přímo zacílit na problémové partie. Vanquish využívá real-time ladění impedance obvodů, což představuje průlom v radiofrekvenční technologii. Selektivní vysokofrekvenční pole je velmi přesně zacíleno do tukové tkáně, zatímco kůže je automaticky chlazena okolním prostředím. Teplota v cílové tkáni je proto mnohem vyšší než v ostatních tkáních. Samotné ošetření trvá 30 minut. Předchází mu ještě ruční uvolnění lymfatických cest pro lepší účinek liposukce. Po každém ošetření následuje 10minutová drenáž těla na speciální vibrační plošině.

- Ideální počet procedur: 3-5
- Čas do letního zúročení: 1 až 2 měsíce



## OŠETŘENÍ ZA POMOCI SPA RF

Přístroj Spa RF je používán k redukci tukových vrstev, celulitidy a strií, k tvarování problematických partií a ke zpevnění a vypnutí povolené pokožky. Ošetření přístrojem představuje jediné ošetření svého druhu, které využívá princip „dvojí vrstvy“, což znamená, že Spa RF ošetřuje pomocí bipolárních a unipolárních radiofrekvenčních hlavic ve dvou rozdílných hloubkách pokožky. Radiofrekvenční technologie způsobuje zvýšení teploty ve tkáni až do hloubky 20 mm, dosahuje k tukové tkáni, redukuje objem tukových buněk a celulitidu, vypíná a vyhlazuje pokožku. Zahřívání tkání zlepšuje lokální metabolismus, podněcuje krevní a lymfatickou cirkulaci, pomáhá reorganizovat buněčné prostředí a stimuluje buňky k tvorbě nového kolagenu.

- Ideální počet procedur: 5-10
- Čas do letního zúročení: 2-3 měsíce

## AQUAFORÉZA

Jedná se o neinvazivní mezoterapii, která představuje novou alternativu v oblasti liposukce a odstranění celulitidy. Je bezbolestná a redukuje přebytečný tuk, vrásky i pigmentové skvrny na vaší pokožce. Aquaforéza jednak do tkáně vpravuje koktejl aktivních látek, jednak reaktivuje fyziologické procesy v tkáni, což významně přispívá k redukci celulitidy. Obejde se bez jehel, její princip je založen na elektrických pulzech. A jak proces probíhá? Nejprve se pokožka připraví pomocí laseru a následně jsou do pokožky bezbolestně a neinvazivně vpraveny aktivní látky. Tak se obnovují fyziologické procesy v podkoží. Aquaforéza dokonce může dramaticky zpomalit proces stárnutí pokožky. Ošetření pomocí aquaforézy je velmi rychlé, trvá od 45 minut do 2 hodin.

- Ideální počet procedur: 8-10
- Čas do letního zúročení: 3 měsíce

## KAVITACE

Kavitace je často označována jako bezbolestná neinvazivní liposukce 3. generace. Tato metoda je ideálním prostředkem k odbourání tukových ložisek a redukci celulitidy. Celý princip bezbolestné liposukce tkví v narušení membrány tukových buněk ultrazvukem, kdy se obsah buněk uvolní, dostane se do mezibuněčného prostoru a následně je přirozeně zpracován. Na rozdíl od klasické liposukce se nemusíte bát žádné bolesti, neztratíte ani kapku krve, nepotřebujete dlouhou rekonvalescenci a asi největší plus je to, že je cenově mnohem dostupnější. Je to momentálně nejefektivnější prostředek, který zmírňuje projevy celulitidy a modeluje postavu. První změnu na své postavě uvidíte již při prvním sezení, pro zvýšení účinku je důležité aplikaci každých 14 dní opakovat.

- Ideální počet procedur: 6
- Čas do letního zúročení: 3 měsíce

## LYMPHASTIM

Přístrojová lymfodrenáž Lymphastim se v posledních letech dostává stále více do popředí zájmu nejen pacientů rehabilitačních pracovišť, ale i klientů kosmetických salonů. Pomáhá odstranit celulitidu, otoky, syndrom těžkých nohou, pomáhá také zeštíhlení postavy, regeneraci pokožky a tělo zároveň účinně detoxikuje. Přístroj na sekvenční tlakovou masáž končetin pracuje na principu lymfatické masáže. Masáž probíhá přerušovanou kompresí končetin v pravidelných tlakových vlnách, které podpoří jak lymfatický, tak i žilní systém. Ošetření Lymphastimem je velmi příjemné, krásně se zrelaxujete a trvá cca 50 minut.

- Ideální počet procedur: 10
- Čas do letního zúročení: 3 měsíce





ZIMA BYLA DLOUHÁ A NÁROČNÁ – NEJEN PRO NÁS, ALE TAKÉ PRO NAŠI PLEŤ, VLASY, KŮŽI. TEĎ JE ČAS NAPRAVIT VŠECHNO, CO PO SOBĚ ZANECHALA. BEAUTY MOTTO NA JARO PROTO ZNÍ: PROBUĎTE SVOU KRÁSU ZE ZIMNÍHO SPÁNKU A ZAHAJTE JARNÍ REVIZI SVÉHO ZEVNĚJŠKU!

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

# Jarní revize zahájena: PRAVIDLA PRO KRÁSU

**N**eexistuje snad dokonalejší mechanismus, než je lidské tělo. Určitě jste sama na sobě pocítila některé změny. Tak například to, že v zimě se začne pleť třeba sama od sebe až 3x více mastit, aby si vytvořila ochrannou bariéru před mrazem. Kůže na rukou i ploskách nohou zhrubne, aby byla odolnější. Dokonce i chloupky naberou na síle i intenzitě růstu. A přestože v dobách ještě dávno před kosmetikou a opečováváním ženské krásy byly tyto „manévry“ těla přínosné, dnes se nám naopak moc nehodí. A tak stojíme zjara před důležitým úkolem. Napravit vše, co zbylo po zimě.

## 1. PRAVIDLO: VYHOĎTE KRÉMY, KTERÉ JSTE POUŽÍVALA V ZIMĚ

Důvod je jednoduchý. Potřeby pleti na jaře jsou jiné než v zimním období, a pokud máte nějaký zbytek, do další zimy stejně nevydrží. V zimě je konzistence krémů spíše hutnější a jsou celkově mastnější. Na jaře je nutné pleť

jednak napojit, pak celkově osvěžit, odmastit a zároveň ochránit před prvními slunečními paprsky, aby se zbytečně nevysušovala nebo nepopálila. Krémy na jaro by měly obsahovat hlavně hydratační složku a ochranný faktor. Vybírejte ty napumpované navíc pleťovými vitaminy, jako jsou A, C, B, stopové prvky jako selen, zinek, lecitin nebo koenzym Q10.

## 2. PRAVIDLO: PLEŤ HLOUBKOVĚ VYČISTĚTE, ABY MOHLA POVRCHOVĚ PŘIJÍMAT

Aby byla pleť čistší a zdravější z hloubky, měla byste absolvovat jarní profesionální peeling. Jeho úkol je jednoduchý. Zbavit odumřelých buněk, vyčistit póry a vyhladit kůži. Pleť pak lépe dýchá, vypadá zdravěji, zářivěji a hlavně je dokonale připravena vstřebávat látky z dalších kosmetických přípravků. Vyzkoušet můžete některé z profesionálních ošetření. Vhodné jsou třeba i kombinované metody s vyšším účinkem. Například mesopeeling. Při jeho podstoupení se v první

vlně provádí chemický peeling, který podpoří buněčnou regeneraci, vyčistí a zmenší póry, hydratuje pleť a sjednotí její barvu a následně se provede technika elektroporace, díky které dochází k dočasnému otevření pórů v buněčné membráně, čímž se umožní pronikání aktivních látek do buněk. K projasnění a vyhlazení pleti po zimě se často využívá i metody tzv. šampaňského peelingu, který pleti mimo hloubkového vyčištění dodává i bonus s mimořádnou dávkou vitamínu C.

## 3. PRAVIDLO: DETOXIKUJTE POKOŽKU TĚLA

Nejen zevnitř, ale i zvenčí potřebuje tělo jarní detox. Pečující řadu pro tělo proto doplňte sezonně o produkty, které obsahují výtažek z břízy bělokoré. Její listy obsahují flavonoidy, jež napomáhají k regeneraci kůže a zbavují pokožku škodlivin. Ucelenou řadu pro detoxikaci najdete například v portfoliu přírodní kosmetiky Weleda.

#### 4. PRAVIDLO: KARTÁČUJTE TĚLO

Odumřelých buněk se zbavujte po celém těle a nejen na pleti. Protože pokožka těla není pórovitá tolik jako ta pleťová, nemusíte podstupovat žádnou hloubkovou speciální péči v salonu. Stačí, když ji doma ve sprše pořádně vykartáčujete. Podpoříte tak lymfatický systém, prokrvíte ji a zbavíte odumřelých buněk. Opět ji tak připravíte, aby mohla lépe přijmout externí výživu z následného nanášení tělového mléka nebo oleje. Pokud používáte oleje (vhodné jsou olivový, arganový, bio kokosový nebo rakytníkový), nanášejte je na ještě mokrou pokožku a nechte na sobě zaschnout. Jejich účinné látky tak lépe prostoupí do buněčné struktury.

#### 5. PRAVIDLO: NASTARTUJTE VLASY NA JARNÍ ČAS

V zimě se pokožka chrání před mrazem. I ta na hlavě – vlasy se tudíž více mastí. Po zimě mohou být vlasy navíc

měly být odstraněny „mrtvé“ vlasy. Přes zastřížené konečky pak může výživa teprve pronikat do vlasové struktury.

#### 6. PRAVIDLO: DEJTE VLASŮM DISCIPLÍNU

S jarem také začínají vlasy daleko více poletovat a krepatět. Je to jednak povětrnostními vlivy, pak nižší mírou maštění a působením vlhkosti ze vzduchu. Co může pomoci vlasům navrátit kondici a zároveň je přimět k poslušnosti, je zažehlování brazilského keratinu, kdy se zocelí jednotlivý vlas, vyhladí se jeho narušená struktura a dodá se mu výživa a lesk. Musíte ovšem počítat s tím, že vlasy po ošetření ztěžknou a zplihnou – takže pro dámy s jemnými vlasy to není příliš vhodné. Pomoci ale může služba a následná péče na doma Discipline od Kérastase, kdy se díky intenzivnímu vyživení a unikátní technologii Morpho-Keratine™ Complex navrátí vlasovým vláknům jejich kompletní homogenita a hladkost.



extrémně zpětrhané a oslabené. Zjara působí na vlasy navíc i vítr, déšť a slunce. Vlasová kosmetika pro jarní péči by tedy měla myslet na všechny jarní nástrahy. Je proto vhodné vyřadit šampony s látkami, které pro vlasy představují zatížení. Jsou to většinou pečující přípravky s keratinem, oleji a jinými mastnými složkami. Vhodné je volit vitaminovou vlasovou péči s ochranou proti UV záření a potřebné vyživující látky z olejů dodávat lokálně do konečků. Sérum na konečky by se mělo používat každý den. Předtím by ale

#### 7. PRAVIDLO: ZBAVTE SE DRSNÉ KŮŽE NA NOHU

Kůže v oblasti náslapu má tendenci hrubnout. O to víc, pokud jste strávily několik zimních měsíců v uzavřených kozačkách. Se zdrsňelou kůží si nejspíš neporadíte sama doma. Zajděte proto na pedikúru, kde vám pedikérka kůži pořádně odmočí a pak pomocí žiletky a pemzy odstraní. A následná domácí péče? Pokožku plosky nohy každý den ošetřujte krémem s vyživujícím a změkčujícím účinkem. Jednou týdně pak můžete zkusit noční zábal

z olivového oleje. Nohy stačí namazat, natáhnout přes ně potravinovou fólii a pořádně přes noc nechat zahřívát v teplých ponožkách.



#### 8. PRAVIDLO: UŽIJTE SI LETOŠNÍ JARO BEZ MOKRÝCH SKVRN

S pocením bojuje asi každá čtvrtá žena. Nejčastěji v oblasti podpaží, ale potí se nám i plosky rukou a nohou. Existují přípravky, které jsou účinnější než samotné deodoranty a antiperspiranty a dokážou pocení eliminovat tím, že zatáhnou potní žlázy. Patří k nim například Driclor, který koupíte v lékárně. Chcete-li se ale pocení zbavit 100%, popřemýšlejte a aplikaci botoxu na postižená místa. Ošetření probíhá tak, že se tenkou jehličkou vpraví botulotoxin do potní žlázy a tím se omezí její funkce. Účinek trvá od 3 do 6 měsíců až jednoho roku.

#### 9. PRAVIDLO: MĚJTE „SLUNEČNÍ“ NÁSKOK

I zjara nás dokážou překvapit extrémně teplé dny. A tak přijde čas od času řada na letní lehké šaty. Zcela bílá pokožka po zimě vás ale moc neozdobí. Malá výpomoc samoopalovacího nástřiku v salonu nebo samoopalovacího krému, kterým si namažete například nohy den předtím, než se vydáte vítat první paprsky, se povoluje. ☺

#### 10. PRAVIDLO: NAORDINUJTE SI STAV BEZTÍŽE

I kosmetická taštička by měla podstoupit pořádnou revizi. Budete sama překvapená, co se v ní za zimu urodilo. Hutnější make-upy nejsou příliš vhodné. Na jaro nechte pokožku dýchat. Volte proto lehčí konzistence na bázi hydro. Použít můžete také BB nebo CC krémy, pokud potřebujete jen lehce sjednotit barvu pleti. A hlavně – snažte se pleť neucpat nánosy pudru. ■



# SNOVÝ příběh

ZJARA BUDETE MÍT PŘÍLEŽITOST SE POŘÁDNĚ ZASNÍT. PŘENESETE NA SEBE ATMOSFÉRU SVĚŽÍCH LEVANDULOVÝCH ÚPATÍ, EUFORII UKRYTOU V KRÁSE ŠEŘÍKU I SOFISTIKOVANÉ SYTÉ TÓNY FIALEK... PŘEDSTAVUJEME TREND TAK NĚŽNÝ A ŽENSKÝ, ŽE SE Z NĚJ NEBUDETE CHTÍT PROBUDIT.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock



## ROZSVIŤTE POHLED

Pro denní líčení zvolte klasické vykreslení celé plochy oka v mono stínu. Fialová je sama o sobě dost výrazná. Pokud chcete umocnit hloubku pohledu, vedte temně fialovou linku nad linií řas.

LAK NA NEHTY,  
Nail Lacquer,  
Giorgio Armani,  
580 Kč



LESK NA RTY  
Gloss Volupté,  
YSL, 770 Kč



## OSOBNÍ ODTÍN

Volte spíše syké stíny. Dovolí vám namíchat si z palety dvou, tří základních fialových pastelů ten, se kterým se budete cítit nejlépe.



## VSAĎTE NA PROJASŇOVAČE

Jarní nálada je přímo nabitá krásou fialových pastelů. Jemnost, kterou vám make-up v těchto tónech propůjčí, můžete podpořit ještě vším, co obsahuje perleť a má rozjasňující efekt.



EYES TO KILL  
SOLO, Giorgio  
Armani, 750 Kč

## ZASNĚNÝ POLIBEK

I rty zahaňte do palety fialových tónů. Vybírejte z těch, které jsou obohacené o růž nebo červeň.



## POD KŘÍDLEM NOCI

Fialovou paletu nemusíte opouštět ani večer. Stačí, když stíny smícháte s metalickou šedou nebo do vnějšího koutku oka použijete černý stín a vykreslíte s ním „věčko“.

LAKY NA NEHTY Collection  
Exclusive, odstín Doutzen  
Kroes a Julianne Moore,  
L'Oréal Paris, 100 Kč



VYHLAZUJÍCÍ KRÉM  
Multi Corrective Reju-  
venating Cream, Gior-  
gio Armani, 2150 Kč



EYES TO KILL  
SOLO, Giorgio  
Armani, 750 Kč



RTĚNKA Collection  
Exclusive, L'Oréal  
Paris, 270 Kč



PALETA OČNÍCH  
STÍNŮ Couture  
palette, YSL,  
1485 Kč



RŮŽ Maestro Fusion  
Blush, Giorgio Armani,  
1260 Kč



CENA: 150 Kč

### ČTVERO JARNÍCH ODTÍNŮ

UNIKÁTNÍ ŘADA SYOSS OLEO INTENSE nabízí vlasové barvy, jež využívají síly aktivujících olejů. Díky nim dosahuje maximálního barevného výsledku a hebkosti. Syoss Oleo Intense dodává úžasné intenzivní a dlouhotrvající barvy s výsledkem až o 90 % vyššího lesku a o 40 % větší hebkosti.



### MALOVANÁ (NEJEN) NA MALOVÁTKA

Krásná malovaná **KOSMETICKÁ TAŠKA SANTORO LONDON** s oblíbeným motivem Gorjuss Ladybird je vhodná pro všechny kosmetické potřeby. Díky povrchu, který je omyvatelný zevnitř i zvenku, je připravena i na případné kosmetické karamboly, jako je vysypání obsahu pudřenky nebo třeba únik mýdlových bublinek ze špatně uzavřené lahvičky. Cena na Different.cz 420 Kč

### VYŽIVÍ & OZDOBÍ

Poříd'te si **HLOUBKOVĚ VYŽIVUJÍCÍ OLEJ MYSTIC OIL** OD L'ORÉAL PROFESSIONNEL z limitované edice. Díky obsahu avokádového oleje a oleje ze semínek hroznů dosáhnete neuvěřitelné hebkosti, lesku a dlouhodobé ochrany proti vlhkosti. Nyní k dostání s ozdobným šperkem do vlasů.



CENA: 419 Kč

### PRÉMIOVÁ PÉČE O RUCI

**FENJAL SENSITIVE PREMIUM KRÉM NA RUCI** je vhodný k péči o namáhanou a velmi citlivou pokožku rukou. Obsahuje pentavitin, panthenol a glycerin a naopak je zbaven nežádoucích silikonů, parafinů, parabenů a syntetických barviv. Navíc jej můžete použít také na nehty a nehtové okolí a tím pečovat o kůžičku a zvyšovat lesk nehtu.

### NADÝCHANÉ UŽ OD KOŘÍNKŮ

**SPREJ PINK UP OD KAARAL** je určený především těm, kdo mají dlouhé vlasy a touží po objemu od kořínků s dlouhodobým efektem. Obsahuje elastické složky, které dodají větší podporu účesu a zmohtní vlas od kořínků ke konečkům. Stačí nastříkat do umytých, ručníkem vysušených vlasů a vysušit v předklonu. Cena na Viviane.cz 299 Kč



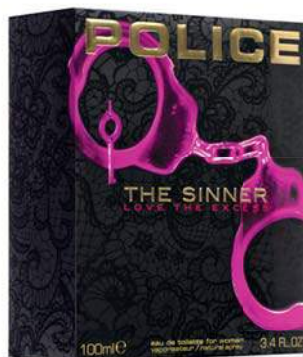
CENA: 79 Kč

### PROSTĚ PERFEKTNÍ

**PLEŤOVÁ ŘADA SKIN PERFECTION** nabízí téměř okamžité výsledky díky nové technologii, která cíleně působí na tři konkrétní problematiky – sjednocování textury pleti, redukci viditelných pórů a vyrovnávání tónu pleti. Striktně kontroluje začervenání, obnovuje povrch epidermis a po pórech není ani památka. Díky řadě Skin Perfection bude pleť okamžitě zjemněná a hladká na dotek.



CENA OD: 269 Kč



CENA OD: 849 Kč

### SMYSLNÁ A PROVOKATIVNÍ

Sladkou květinovo-ovocnou **VŮNI POLICE THE SINNER WOMAN** otevírá červený rybíz, jablko a anýz, v srdci na vás zapůsobí intenzivní a fascinující květinová vůně, které vévodí směle nekonečnost pomerančových květů, jasmínu a bramboříku. Úžasné aroma vás zcela obklopí a čím blíže se dostanete, tím více vás bude lákat. Stanete se nenasytnými a budete chtít stále víc a víc této svůdné a nebezpečné vůně. V mystické směsi cedrového dřeva a vlnadné pačuli v základu vůně se pak mísí akordy podmanivé vanilky. V závěru ucítíte potěšení a neodolatelnou měkkost pudrového pižma, otočnicku a smyslné fazole tonka.



Difuzér, vůně jablonoňový květ, Aria Pura, 1586 Kč



## DEKO SOVIČKA

Deko sovičky od Disaster design přišpendlete na jednobarevné polštářky v obýváku ([www.different.cz](http://www.different.cz)).



NÁŠ TIP

## VINTAGE

Dřevěné hodiny ve „vintage“ stylu ([www.zoot.cz](http://www.zoot.cz)) umí navodit jedinečnou atmosféru francouzského venkova. I přes ruch velkoměsta za dveřmi budete díky nim v naprostém klidu.



## LOVELY VOŇAVÍ ANDÍLČI

Difuzéry Lovely z kolekce Millefiori Milano plní všechny atributy, které by měl mít milý dárek. Jsou elegantní, krásně vypadají, lahodí očím a díky jedné z nejoblíbenějších vůní – oxygenu – potěší také čichové buňky. K dostání v prodejnách ARIA PURA a v e-shopu [www.bytove-parfemy.cz](http://www.bytove-parfemy.cz) za cenu 453 Kč.

# RŮŽOVÁ & BÍLÁ

NECHTE JARO SE VŠÍM VŠUDY PROSTOUPIT I DO VAŠEHO DOMOVA. NASÁVEJTE SÍLU RŮŽOVÝCH PASTELŮ ODLEHČENÝCH NEBESKOU BÍLOU NEBO SI UŽIJTE NĚŽNOST OKVĚTNÍCH LÍSTKŮ PROMÍTNUTOU I DO TĚCH NEJMENŠÍCH DETAILŮ.

připravila: Petra Linhartová, foto: archiv firem



## PASTELY DO KUCHYNĚ

I takové nepopulární detaily, které obvykle nejsou příliš líbivé, jako jsou odpadkové koše, mohou krásně ozdobit interiér (Brabantia Mineral Collection).

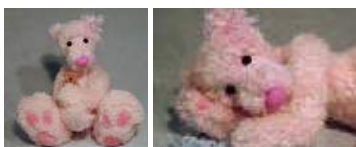
## KVETOUČÍ MANDALA



Rozkvetlý 3D kobereček s mandalou Grund ozdobí prostor před sedačkou v obýváku nebo před postelí v ložnici.

## VZPOMÍNKA NA DĚTSTVÍ

Teddy Bears Evelyn jsou ručně šití dekorativní medvídci z Fler.cz, kteří vám umožní návrat do dětských let.



## VEČERNÍ ATMOSFÉRA

Originální světla Cable & Cotton ve vás probudí kreativitu. Jsou totiž dokonale variabilní, dají se zavěsit, položit nebo naaranžovat přesně podle potřeby a vkusu. A barvy? I ty si můžete uspořádat podle sebe. A pokud stále váháte, možná se vám zalíbí fakt, že jsou vyráběna ručně, díky čemuž má každá bavlněná koule jedinečný vzhled.



## ROLETY - VYBERTE SI TY SPRÁVNÉ

Při výběru rolet do koupelen vybírejte z látek, které jsou vhodné pro vlhké prostředí (na látce vyznačeno piktogramem). Vhodné je také využít látek typu blackout, které zaručí nepropustnost světla a právě v koupelnách důležitou intimitu. Více na [www.isotra.cz](http://www.isotra.cz)



## S VENKOVSKÝM NÁDECHEM

Francouzský venkovský styl není jen o lila tónech a motivech levandule. Skvěle jej podtrhuje i růžovo-bílá kombinace. Závěsy z poloprůsvitného materiálu (Heine na [www.Stilago.cz](http://www.Stilago.cz)) teprve přidají vaší ložnici na útulnosti. Bude se vám zde skvěle relaxovat – třeba na proutěném křesílku.



**S**ODHOĎTE NEFOREMNÉ KABÁTY, BEZTVARÉ TUNIKY, VOLNÁ TRIČKA. NAUČÍME VÁS DALEKO LEPŠÍ MASKOVACÍ MANÉVRY! PODTRHNĚTE KRÁSU PLNĚJŠÍCH TVARŮ. PŘEDSTAVUJEME OUTFITY, KTERÉ VÁS PROMĚNÍ V ELEGANTNÍ DÁMY, SEXY DRAČICE I NĚŽNÉ VÍLY, A TO I PŘESTOŽE JSTE ZA SVOU VYSNĚNOU SILUETOU TEPRVE V PŮLI SVĚ CESTY.

připravila: Jana Elfmarková, foto: Marisota

# Když ještě nemáte

## VELIKOST

# „S“ ...



### MAXIMALISTKA

Pokud vám příroda nadělila dlouhé nohy, nebojte se ani při plnějších tvarech sáhnout po maxi délce. Naopak, pro vysoké ženy s tvarovanými křivkami jsou doslova ideální, protože dovedou nádherně prodloužit siluetu. Navíc plnější dekolť unese otevřenější a hlubší výstřih, který umí také opticky přidat několik vertikálních centimetrů.

### HRA NA SCHOVÁVANOU

Transparentní tkaniny sice vypadají odvažně a je složitější je zkombinovat např. s prádlem, řešením jsou ale modely poseté aplikacemi, které jejich nositelnost výrazně zjednodušují. Navíc jsou momentálně stále v módě a zamilujete si je na první pohled.



### KOUZLO PASTELEK

Nebojte se jemných světlých barev. Hitem jsou odstíny baby pink, které můžete zkombinovat s kůží, jejich kontrast není tvrdý a má švih. Absolutním hitem jsou štrasové či koráلكové ozdoby imitující náhrdelník, které umí krásně odvést pozornost od jiných partií.



### ODVÁŽNÁ ELEGANCE

O tricích s členitými střihy už byla řeč, proč si ale nepohrát i s mixem materiálů? Nevzdávejte se ani průsvitných prvků. Když jsou využity šetrně, propůjčí i jednoduchému kousku elegantní rysy a své nositelce sexy look.





### 1. TYLOVÁ PANENKA

Materiály lehoučké jako pavučinka si ženy s plnějšími křivkami mohou užívat plnými doušky. Ideálně v podobě splývavých blůzek, které nejlíp doplní klasicky střižené kalhoty a středně vysoké podpatky. Délka rukávů k loktům nemá chybu!

### 2. ZAOSTŘENO NA DÉLKU

Tunika nesmí chybět v žádném ideálním šatníku. Její

délka je lichotivá a snese se s kalhotami i legínami, které určitě nejsou jen výsadou vyzábých modelek. Volte ale střídmejší barvy bez vzorů a střihy s citlivým členěním a nemůžete šlápnout vedle!

### 3. NĚŽNÉ OBJETÍ

Zavinovací střihy z odlehčených splývavých materiálů jsou pro boubelky to pravé. Citlivě kopírují tvary, přitom ale nepřidávají na objemu.

Vrstvené šaty zdobené výšivkou jsou nadčasovým řešením téměř pro všechna roční období, stačí jen zvolit správné doplňky.

### 4. SMOKING NAVĚDY

Sako klasického střihu je hitem pro každou postavu a nikdy neustupuje z módního výsluní. Především pak jeho vysoce elegantní varianty inspirované pánským šatníkem, které ale můžete směle zařadit do každodenního šatníku. Varianta s koženými kalhotami a jednoduchým topem je neotřelá, ale vysoce šik!

### 5. SEXY KAMUFLÁŽ

Kůže či její imitace dodává jednoduchým modelům naprosto odzbrojující look. Když se navíc přidá nápaditě svíslé členění, sexy tvary získáte jako mávnutím kouzelného proutku. A nemusíte zůstat jen u tradičních tmných tónů.

### 6. PŘESÝPACÍ HODINY

Disponujete útlým pasem a širšími boky? Pak jste ideální adeptkou pro pouzdrovou sukni! Stačí ji doladit jednoduchou jednobarevnou blůzkou bez výrazných střihových prvků a příjemná kombinace na celý den je na světě. Hitem jsou i šaty imitující look oddělené sukně a topu. Zkuste to.

### 7. JAKO SUPERSTAR

Přestože vzorky jsou obvykle pro boubelky striktně zavrhovány, klidně si je občas dopřejte. V drobnější formě a bez přehnaného hýření barvami, vzdávat se jich ale rozhodně nemusíte. Zkuste blůzu košilového střihu se zajímavě řešenou knoflíkovou lištou a naplno si je užijte – jako hvězda!



### BLOKY BAREV

Jednoduché pláště bez fazony jsou stálou klasikou, která vám v šatníku vydrží i několik let. Pro dámy s vyvinutějším pozadím je ideální aktuální varianta s výrazným barevným členěním, které vyváží užší horní díl a širší boky.

# Ss



# PROTIKLADY

## se přitahují

NÁUŠNICE,  
Dyrberg Kern,  
2390 Kč

KARDIGAN,  
Holly&Whyte,  
Lindex, 799 Kč

IV MÓDĚ! SPOJTE ROMANTICKÉ A NĚŽNÉ PASTELOVÉ TÓNY S DYNAMICKY VYHLÍŽEJÍCÍMI ODSŤÍNY MODRÉ A ČERNÉ, A PŘIVÍTEJTE PRVNÍ TEPLÉ DNY VYZBROJENY ODVÁŽNOU ELEGANCÍ. VŠEMU KRALUJÍ LUXUSNÍ MATERIÁLY, KTERÉ JARNÍM NOVINKÁM DODÁVAJÍ NEPŘEHLÉDNUTELNÝ ŠMRNC.

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem



DŽÍNY,  
Orsay,  
999 Kč



ŠATY,  
Lindex,  
999 Kč



ASYMETRICKÁ  
SUKNĚ, Mohito,  
999 Kč



POUZDRO  
NA MOBIL,  
s.Oliver, 799 Kč



BLÚZA,  
Pepé Jeans,  
2790 Kč



KABELKA,  
Versace,  
info o ceně  
v obchodě



SUKNĚ, Ann  
Christine,  
399 Kč



BALERÍNY,  
Mel, 1049 Kč

METALICKÁ  
SUKNĚ,  
Mohito,  
1099 Kč





**NÁHRDELNÍK,**  
Lindex, 399 Kč

**NÁRAMEK,**  
Topshop,  
460 Kč



**SAKO, H&M,**  
999 Kč



**TOP, Orsay,**  
449 Kč



**PSANIČKO,**  
H&M, 599 Kč



**HODINKY, Storm,**  
5490 Kč

**PÁSEK,**  
Orsay, 349 Kč



**HODINKY,**  
Storm,  
3950 Kč



**SLUNEČNÍ  
BRÝLE, Roxy,**  
1990 Kč



**ŠATY, Zara,**  
1499 Kč



**ROLÁK, Marie  
Lund, Van Graaf,**  
1599 Kč



**BLŮZA, Emily,  
Van Graaf, 1599 Kč**



**BLŮZA,**  
H&M, 599 Kč



**LODIČKY, Mel,**  
1659 Kč



# 3D : Válka barev

ŠATY,  
Smash,  
1049 Kč

PO DLOUHÝCH ZIMNÍCH MĚSÍCÍCH JE NA ČASE PROBUDIT V SOBĚ EMOCE. OBLEČTE SE DO BAREVNÝCH VZORŮ A VYBAVTE SE ELEKTRIZUJÍCÍ PŘITAŽLIVOSTÍ!

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem

SVETR,  
Ann Christine, 649 Kč



HODINKY,  
Komono,  
1590 Kč



DLOUHÝ  
KARDIGAN,  
Ann Christine,  
799 Kč



NÁRAMEK,  
Desigual, 660 Kč



OBAL NA  
MOBIL,  
Desigual,  
780 Kč

LEGÍNY,  
Marks&Spencer,  
850 Kč

KABELKA,  
Desigual,  
5590 Kč



MIKINA,  
Franklin&Marshall,  
2529 Kč

TENISKY,  
Vans, 2390 Kč



SUKNĚ,  
Smash,  
1149 Kč

SUKNĚ,  
Next,  
990 Kč



# INDIÁNSKÉ srdce



BLÍŽÍCÍ SE JARO PŘIVÍTAJÍ MUŽI TENTOKRÁT OBKLOPENI ZEMITÝMI PŘÍRODNÍMI BARVAMI A PRVKY INSPIROVANÝMI SEVEROAMERICKÝMI INDIÁNY. MÓDA PLNÁ PEŘÍ A KŮŽE OSLOVÍ NEJEN NENAPRAVITELNÉ ROMANTIKY A ČTENÁŘE MÁJOVEK.

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem



ČEPICE, Zara,  
399 Kč

KOŠILE,  
Van Graaf, 899 Kč



ŠÁTEK,  
New Yorker,  
49 Kč



PRSTEN, Topman,  
349 Kč



ŠLE,  
Next,  
360 Kč

SLUNEČNÍ BRÝLE,  
Quiksilver, 2250 Kč



BATOH,  
Debenhams,  
2499 Kč

SAKO,  
Van Graaf,  
2799 Kč



NÁRAMEK,  
New Yorker,  
149 Kč



SAKO, Van Graaf,  
2999 Kč



KABÁT,  
New Yorker,  
999 Kč



PULOVR,  
Next, 810 Kč

KALHOTY,  
Quiksilver,  
2250 Kč



PULOVR,  
Van Graaf,  
999 Kč



TRIKO,  
Topman,  
899 Kč



TRÍČKO,  
Jack&Jones,  
499 Kč



OTOČÍTE SLÁNKU A VYPADNE CELÉ VÍČKO, MASO NE A NE ZMĚKNOUT, ZAPOMENETE NA TO, ŽE VAŘÍTE TĚSTOVINY... POMOCÍ TĚCH SPRÁVNÝCH TRIKŮ SE ALE DÁ LEDACOS NAPRAVIT.

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock



# ZNÁTE ZÁKONY SCHVÁLNOSTI? Tak platí i v kuchyni!

PŘI DOCHUCOVÁNÍ POKRMŮ MŮŽETE POUŽÍT BUĎ DOCHUCOVADLA, NEBO SŮL, NIKDY OBOJE ZÁROVEŇ. DOCHUCOVADLA OBVYKLE SŮL JIŽ OBSAHUJÍ. MY VÁM VŠAK DOPORUČUJEME POUŽÍVAT BYLINKY, KTERÉ VÁŠ POKRM KRÁSNE PROVONÍ, DODAJÍ MU SVĚŽÍ BARVU A ŠMRNC.



## CO JEŠTĚ NAPRAVÍTE

### TVRDÉ MASO? PŘIDEJTE RUM!

Stalo se vám, že třeba hovězí maso během vaření nechtělo změkhnout? Přidejte do vody lžičku vodky či rumu a maso během chvíle změkne. Nemusíte se bát, nebude mít žádnou nežádoucí chuť či pach alkoholu, jak by se mohlo zdát. Může pomoci přidat také lžičku prášku do pečiva, ocet nebo jedlou sodu.

### PŘILÍŠ SLANÁ POLÉVKA? POMŮŽE CUKR NEBO VAJÍČKO!

Pokud jste to přehnali při solení polévky, zkuste do ní ponořit na lžičce kostku cukru. Počkejte chvíli, než se cukr začne rozpouštět a poté lžičku i s cukrem vyndejte. Postup můžete několikrát zopakovat, než dosáhnete požadované chuti. Přesolený čirý vývar zachráníte syrovým bílkem, který ve vařící polévce necháte srazit, povařte a poté vyjměte.

## PŘESOLENÉ JINÉ JÍDLO?

### ZACHRAŇTE HO JABLKEM NEBO BRAMBOROU!

Osvědčenou metodou je také povařit v pokrmu jeden až dva oloupané nakrájené brambory, které sůl vtáhnou. Bramboru můžete nahradit i jablkem nakrájeným na kousky.

## BÁBOVKA NEJDE VYKLOPIT?

### VEZMĚTE NA NI MOKRÝ „HADR“!

Především nevyklápějte bábovku hned, jak ji vyndáte z trouby. Nechte ji pět až deset minut zchladnout. Pokud se jí ani poté nechce ven, položte na formu utěrku navlhčenou ve studené vodě. Uvidíte, že bábovka po chvíli vyklouzne.

## SRAZILA SE VÁM OMÁČKA?

### KYPŘÍCÍ PRÁŠEK JI SPRÁVÍ!

Lehce ji napravíte špetkou kypřicího prášku, lžičkou studené vody či smetanou. Nebo zkuste celý kastrol ponořit do studené vody a metličkou omáčku dobře rozmíchejte.



**ŠPETKA PRÁŠKU DO PEČIVA** může sražené omáčky navrátit hladkost. Pořádně jej rozmíchejte metličkou, popřípadě hrudky propasírujte.

## PADESÁT NA PADESÁT

## TĚSTOVINOVÁ KOULE?

### PROPLÁCHNĚTE, OMASTĚTE!

Jestliže se vám těstoviny slepily při vaření do chuchvalce, zachráníte je tak, že je propláchnete vroucí vodou a omastíte troškou oleje nebo rozpuštěným máslem. Už ale nemůžete počítat s tím, že budou al dente. S rozvařenou těstovinou už nejde bohužel udělat nic jiného než uvařit novou várku.

## ROZVAŘILI JSTE RÝŽI NEBO ZELENINU?

### ZAPOJTE FANTAZII!

Do rýže přilijte mléko a udělejte si rýžovou kaši. Když přidáte i ovoce a směs zapečete, získáte skvělý rýžový nákyp. Pokud jste to přehnali s délkou vaření zeleniny, kterou jste chtěli servírovat jako přílohu k masu, rozmixujte ji, přidejte koření (například koriandr, kurkumu, muškátový oříšek apod.) a vytvořte pyré. Umixovanou zeleninu můžete zjemnit lžičkou smetany nebo strouhaného sýra.

## S ČÍM UŽ NIC NENADĚLÁTE

## SPÁLENÉ JÍDLO? PATŘÍ DO KOŠE!

Nic nenaděláte, když cokoliv spálíte. Vždycky uvařte novou várku, protože jakékoliv nastavování nezavíjí jídlo hořké chuti spáleniny. Jen spotřebujete dvojnásobek surovin a výsledek bude stejně marný.

## PŘIDALY JSTE DO JÍDLA ZKAŽENOU POTRAVINU?

### S TÍM NIC NENADĚLÁTE!

V případě, že omylem vyklepnete do připravovaného pokrmu zkažené vejce nebo přidáte zkaženou smetanu, okamžitě vše vyhodte. V tomto případě by se vám šetření mohlo pořádně vymstít.

## STEAK JAKO PODRÁŽKA? PŘÍŠTĚ UŽ NE!

Podánilo se vám místo šťavnatých steaků „vykouzlit“ maso tuhé jako bota? Příčiny začněte hledat u pánve. Byla dostatečně rozpálená, když jste do ní maso k opékání vkládali? Stejně jako tuk v ní? Pokud ne, jste u jádra pudla. Povrch masa se nezatáhnul a všechna šťáva vytekla ven. Ideální postup přípravy je následující: Opečte znovu zprudka maso z obou stran a v troubě ho nechte dojít tak, že je uvnitř měkké a šťavnaté. A pozor, solte a pepřete až nakonec! Sůl maso vysušuje a pepř se zase připaluje a hořkne.

POVEDLO SE VÁM  
UVAŘIT SKVĚLÉ JÍDLO,  
ALE NEPŮSOBÍ NA TALÍŘI  
PŘÍLIŠ ESTETICKY?  
DOZDOBTE HO! NAPŘÍKLAD  
NEHEZKY NAKRÁJENÉ  
BRAMBORY POSYPEJTE  
LÍSTKY BYLINEK, NA BEZTVARÝ  
KOLÁČ PŘIDEJTE POLEVU  
NEBO KOPEČEK ŠLEHAČKY.

PŘI VAŘENÍ  
NEPOUŽÍVEJTE  
NA SOLENÍ LŽIČKU  
ANI SOLNIČKU, ALE  
NABÍREJTE ŠPETKU SOLI  
PRSTY. ODHADNETE TAK  
LÉPE MNOŽSTVÍ.



Tyto recepty doporučujeme k přípravě po stabilizační fázi nebo při výjimečných událostech jako jsou oslavy.

## ŠAFRÁNOVÉ RIZOTO S MUŠLEMI SVATÉHO JAKUBA



**VÝŽIVOVÉ  
HODNOTY:**  
270 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 23%  
SACHARIDY 60%  
TUKY 17%

### PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 12 MUŠLÍ SVATÉHO JAKUBA
- ▶ 150 G KULATOZRNNÉ RÝŽE
- ▶ 0,5 G ŠAFRÁNU
- ▶ 50 ML SUCHÉHO BÍLÉHO VÍNA
- ▶ 500 ML VÝVARU DIETESSE.3
- ▶ 50 G ŠALOTKY
- ▶ 20 G ČERSTVÉHO MÁSLA
- ▶ 10 G PARMEZÁNU
- ▶ 2 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE



### PŘÍPRAVA:

Šalotku nechte zpěnit na oleji. Poté přidejte rýži a osmahněte. Zalijte bílým vínem, zasypejte šafránem a pak po půl naběrače zalévejte vývarem. Tekutinu nechte vždy odvařit a opět zalijte. Opakujte do té doby, než bude rýže na skus. Nakonec do pokrmu zapracujte trochu másla a parmezánu. Mezitím, co se bude rýže vařit, si připravte mušle. Očistěte je a opečte z obou stran tak, aby vevnitř zůstaly šťavnaté.

### PŘÍPRAVA:

Koření s rozmarýnem utřete v polovině množství olivového oleje na pastu a maso jím prsty pořádně potřete, aby vůně prostoupila do masa. Mezitím si připravte majonézu. Stačí, když všechny ingredience vložíte do válcovité vyšší nádoby a pomocí tyčového mixéru táhlými pohyby hlavicí odspoda vzhůru vypracujete. Na zbylém oleji steak orestujte na velmi prudkém ohni, aby se maso zatáhlo a nevytekla do pánve šťáva, asi 3 až 4 minuty podle síly masa z každé strany. Hotové maso musí pružit.

Chcete-li si připravit tradiční surf and turf, přidejte ke steaku kousek humra. Zakoupíte ho již předvařeného a naporcovaného – nepředpokládáme, že budete kupovat humra živého. Toho pak stačí 3 minuty povařit v osolené vodě, rychle orestovat nebo ogrilovat.

### PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 4 STEAKY Z KONCE HOVĚZÍ SVÍČKOVÉ
- ▶ 4 POLÉVKOVÉ LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 4 KOUSKY PŘEDVAŘENÉHO  
A JIŽ NAPORCOVANÉHO HUMRA
- ▶ SŮL, ČERNÝ PEPŘ
- ▶ SUŠENÉ HOŘČIČNÉ SEMÍNKO
- ▶ 4 SNÍTKY ROZMARÝNU

## FILET MIGNON S HUMREM

**VÝŽIVOVÉ  
HODNOTY:**  
484 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 25%  
SACHARIDY 5%  
TUKY 70%



### NA MAJONÉZU:

- ▶ 2 ŽLOUTKY
- ▶ 150 ML OLEJE
- ▶ 1 LŽÍCE DIJONSKÉ HOŘČICE
- ▶ ŠŤÁVA Z PŮLKY LIMETY
- ▶ SŮL, PEPŘ





## DOMÁCÍ MÜSLI TYČINKY SKORO V HRSTI DĚLANÉ

### VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

267 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 21%  
SACHARIDY 48%  
TUKY 31%

### PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 100 G ČERSTVÝCH NEBO SUŠENÝCH DATLÍ
- ▶ DVĚ HRSTI NADROBNO POKRÁJENÉHO OVOCE, KTERÉ MÁTE RÁDI (VIŠNĚ, MALINY, OSTRUŽINY AJ.)
- ▶ PŮL HRSTI LNĚNÝCH SEMÍNEK
- ▶ PŮL HRSTI DÝŇOVÝCH SEMÍNEK
- ▶ PŮL HRSTI SEZAMOVÝCH SEMÍNEK
- ▶ MED

### PŘÍPRAVA:

Datle rozmixujte s ovocem. Směs i s uvolněnou ovocnou šťávou vlijte do mísy a smíchejte se semínky. Z hmoty vytvářejte tyčinky, zakápněte je medem a sušte na pečicím papíru asi 12 hodin v troubě při teplotě 45 stupňů. Hotové tyčinky poznáte tak, že jdou sejmut bez problémů z papíru.

## OSVĚŽUJÍCÍ MANGO PARFAIT

### VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

63 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 20,3%  
SACHARIDY 74,6%  
TUKY 5,1%

### PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 1 MANGO
- ▶ 2 VAJEČNÉ BÍLKY
- ▶ 1 LŽÍČE MEDU
- ▶ 1/4 LŽÍČKY ČISTÉHO VANILKOVÉHO EXTRAKTU
- ▶ 1/2 KELÍMKU JOGURTU OLMA KLASIK S OBSAHEM TUKU 3%

### PŘÍPRAVA:

Mango oloupejte, pokrájejte a v mixéru z něj připravte pyré. Z bílků si vyšlehejte sníh a zapracujte ho do pyré. Do jogurtu přilijte med a vmíchejte vanilku. Propracujte s pyré, rozdělte do misek a nechte v mrazáku zcela ztuhnout nejlépe přes noc.





Tyto recepty jsou vhodné k přípravě v redukční i stabilizační fázi.

## HRÁŠKOVÝ KRÉM S MÁTOU A SKOŘICÍ



### VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

232 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 17 %  
SACHARIDY 43 %  
TUKY 40 %

### PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 300 G HRÁŠKU
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE MÁSLA
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE  
HLADKÉ CELOZRNNÉ MOUKY
- ▶ 3/4 L VODY
- ▶ 250 ML SMETANY NA VAŘENÍ  
(12 % TUKU)
- ▶ 10 LÍSTKŮ MÁTY
- ▶ SŮL, PEPŘ
- ▶ 1 KÁVOVÁ LŽIČKA SKOŘICE

### PŘÍPRAVA:

V hrnci rozpustíte máslo, zasypejte moukou a připravte jíšku. Zalijte ji vodou, osolte a povařte cca 15 minut. Poté přidejte smetanu a do směsi vysypejte kuličky hrášku. Hrášek povařte do úplného změknutí a pomocí mixéru rozmixujte do hladké pěny. Dochutte čerstvě nasekanou mátou, skořicí, solí a pepřem. Polévku můžete propasírovat.

### PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 120 G CELOZRNNÉ MOUKY
- ▶ 2 VEJCE
- ▶ 5 LŽIC OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ HRST LÍSTKŮ BAZALKY
- ▶ 6 LŽIC VODY
- ▶ 1 AŽ 2 RICOTTY V KELÍMKU
- ▶ 1 CIBULKA
- ▶ 250 G DRCENÝCH RAJČAT
- ▶ 2 RAJČATA
- ▶ ½ DL ČERVENÉHO VÍNA
- ▶ SŮL, PEPŘ
- ▶ MUŠKÁTOVÝ OŘÍŠEK

### PŘÍPRAVA:

Mouku smíchejte s vodou, vejcem, olivovým olejem, nasekanou bazalkou a špetkou soli a vymíchejte těsto. Těsto rozpulte a rozválejte na 2 pláty. V rozestupech na něj pokládejte asi po jedné kávové lžičce ricottu. Těsto navlhčete, překryjte druhým plátem a pomocí kolečka vykrájejte ravioly. Ty následně uvařte ve vroucí osolené vodě do stadia al dente.

Na 2 polévkových lžících olivového oleje zpěníte cibulku a přidejte nadrobno nakrájená rajčata (můžete je předtím spařit a oloupat) a drcená rajčata z plechovky. Osolte a opepřete a přidejte špetku muškátového oříšku. Salsu zalijte vínem a duste asi 20 minut, než se vyvaří přebytečná voda.

## BAZALKOVÉ RAVIOLY S RICOTTOU A RAJČATOVOU SALSOU

### VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

472 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 21 %  
SACHARIDY 39 %  
TUKY 40 %



**VÝŽIVOVÉ  
HODNOTY:**

236 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 60,5 %  
SACHARIDY 30,2 %  
TUKY 9,3 %

## MOŘSKÝ VLK V SOLNÉ KRUSTĚ

**PŘÍSAKY na 4 porce:**

- ▶ 1 STŘEDNĚ VELKÁ RYBA
- ▶ 1KG HRUBÉ MOŘSKÉ SOLI
- ▶ 5 LIMET
- ▶ 5 POLÉVKOVÝCH LŽIC VODY
- ▶ 1 LŽIČKA POSEKANÉ BAZALKY
- ▶ 1 AŽ 2 POLÉVKOVÉ LŽICE HLADKÉ MOUKY

**PŘÍPRAVA:**

Hrubozrnnou sůl promíchejte s moukou, bazalkou a vodou. Půlku solné směsi rozprostřete na plech, na kterém máte rozložený pečicí papír, druhou si dejte stranou. Na plech na ni položte vyčištěnou a vykuhanou rybu. Do bříšního otvoru jí vložte limetky pokrájené na čtvrtky i s kůrou. Rybu pak překryjte druhou polovinou solné směsi. Pořádně vše přimáčkněte dlaní. Mořského vlka pečte při teplotě cca 180 stupňů 20 minut. Poté solnou křustu rozbijte pomocí nože, oloupejte a vyjměte rybí filátka. Podávat můžete s lehkým jarním bramborovým salátem, pečivem či jen se salátovými listy.

## JARNÍ SALÁT Z ČEKANKY A FENYKLU

**PŘÍSAKY na 4 porce:**

- ▶ 1 FENYKLOVÝ KOŘEN
- ▶ 3 ČEKANKY
- ▶ 2 POMERANČE
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ SŮL
- ▶ KORIANDR
- ▶ 2 VEJCE

**VÝŽIVOVÉ  
HODNOTY:**

125 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 20,5 %  
SACHARIDY 68,5 %  
TUKY 11 %

**PŘÍPRAVA:**

Vejce uvařte natvrdo, oloupejte a nakrájejte na měsíčky.

Fenykl a čekanku nakrájejte na kostky. Oloupejte pomeranč, zbavte jednotlivé měsíčky blány a překrojte každý měsíček napůl. Přidejte šťávu vylisovanou z jednoho pomeranče, sůl a nasekaný koriandr. Zakápněte olivovým olejem, prsty promíchejte a podávejte.





**ČERVENOU ŘEPU** má mnoho lidí spojenou se školní jídelnou v podobě ne příliš populární zeleninové přílohy. My vám však přináší dva originální a chuťově jedinečné recepty, jak si řepu připravit tak, aby chutnala celé vaší rodině. Řepa je nejen levná, ale je o ní známo, že je silný antioxidant ideální pro jarní očistnou kúru. Přejeme vám dobrou chuť!

## BUCHTA Z ŘEPY



### VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

246 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 10 %  
SACHARIDY 62 %  
TUKY 28 %

### PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 250 G ŘEPY
- ▶ 1 POLÉVKOVÁ LŽÍCE PRÁŠKU ZE SUŠENÝCH LÍSTKŮ STÉVIE
- ▶ 2 VEJCE
- ▶ 125 G ROZPUŠTĚNÉHO MÁSLA
- ▶ 200 G POLOHRUBÉ ŠPALDOVÉ MOUKY
- ▶ 60 G VLAŠSKÝCH OŘECHŮ
- ▶ 50 G ROZINEK
- ▶ 1 LŽÍČKA PRÁŠKU DO PEČIVA

### PŘÍPRAVA:

Předehřejte troubu na 160 °C, kulatou formu o průměru 23 cm vymažte máslem a vyložte pečicím papírem nebo směs naplňte do košíčků na muffiny. Olupejte a nahrubo nastrouhejte řepu a nasekejte ořechy. Ušlehejte vejce se stévií, přidejte ořechy, máslo, mouku, prášek do pečiva. Vmíchejte řepu, ořechy a rozinky. Pečte cca 45 minut v dortové formě, nebo dokud není zabodnuté párátko suché.



### PŘÍPRAVA:

Řepu omyjte, pokladte na plátky nakrájeným česnekem a pokapejte olejem, octem, opepřete a osolte. Zabalte do alobalu a pečte 60 minut při 200 °C na horkovzdušný ohřev.

Cibuli orestujte a zakápněte balzamikem. Řepu po upečení nechte vychladnout a nakrájete na tenké plátky. Posypte cibulí a pokapejte zálivkou. Nakonec posypte sýrem cottage.

## CARPACCIO Z ŘEPY



### PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 4 VELKÉ ŘEPY
- ▶ ČESNEK
- ▶ SŮL, PEPŘ
- ▶ OLEJ
- ▶ OCET BALZAMIKO S PŘÍCHUTÍ POMERANČE
- ▶ CIBULE
- ▶ OCET
- ▶ SÝR COTTAGE

### INGREDIENCE NA ZÁLIVKU:

- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ S PŘÍCHUTÍ CITRONU
- ▶ ŠŤÁVA Z POLOVINY LIMETKY
- ▶ 1 LŽÍČKA MEDU
- ▶ SŮL, PEPŘ

### VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

117 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 23 %  
SACHARIDY 57 %  
TUKY 20 %





# Bud' te fit se SCHNEIDER FITNESS!



Vynikající Kuřecí prsní šunka Fitness je šetrně dušená v páře, má nízký obsah tuku a 80 procent obsahu tvoří kuřecí prsa. Bude výborným průvodcem na vaší cestě k ještě lepší postavě i fyzické kondici! Stejně poslouží také Dušená šunka Fitness vyrobená z 80 procent z vepřové kýty a další produkty značky SCHNEIDER výběrové řady FITNESS. Inspiraci k přípravě lahodných odlehčených dobrot najdete na našem webu [JakNaVelkeVeci.cz](http://JakNaVelkeVeci.cz)!

SCHNEIDER, s námi dokážete velké věci!



[www.jaknavelkeveci.cz](http://www.jaknavelkeveci.cz)

<https://www.facebook.com/jaknavelkeveci>



## CHUŤ THAJSKA

Ochutnejte lákavý a chutný **mix dvou exotických rýží - jasmínové a červené rýže natural** - ukrytých v balení od **ARAX**. Jsou zabaleny do varných sáčků pro snadnou přípravu a skvěle se hodí zejména do salátů, nákypů a dezertů.

CENA: **189 Kč**



## STYLOVÉ!

Vývrtky **Brabantia Quickpull transparent** jsou díky extra širokému tělu vhodné pro všechny obvyklé typy lahví. Mají chytrý mechanismus, s nímž je korek automaticky vyňat z lahve i z vývrtky. Pro praktickou manipulaci má velký úchop a láhev vína tak otevřete hladce a bez námahy. Otevřená spirála s protiskluzovým povrchem a pevnou špičkou nezanechává žádné zbytky korku v lahvi.

CENA: **189 Kč**

## POZDRAV Z ANGLIE

Vychutnejte si pravou chuť Anglie. **Kazeta English Tea Shop** vám nabízí obdivuhodný výběr neopakovatelných gourmet čajů s příchutěmi: závor a brusinka, sladký šípek a skořice, červený čaj, kávová smetana, kořeněné jablko nebo vánoční punč.

CENA: **368 Kč**



## NOVÁ ENERGIE

**BIO Matcha Tea Ceremon** je vhodný pro chvíle, kdy potřebujete získat novou energii. Zvyšuje také aktivitu alfa vln a tím navozuje hlubokou relaxaci bez pocitu ospalosti. **BIO Matcha Tea Ceremon** obsahuje též vysoký podíl antioxidantů. Aby byl rituál s čajem Matcha kompletní, je dobré si pořídit metličku speciálně navrženou na přípravu nápoje. K dostání na Prozdra-vi.cz za 499 Kč a 289 Kč.

CENA: **595 Kč**

## NA ZDRAVÍ...

Ovocná lihovina **Jubilejná slovenské likérky St. Nicolaus** je vyrobená tradičním způsobem a výhradně z přírodních ingrediencí. Její osobitou barvu a lahodnou chuť dotváří plod ovoce uvnitř originální lahve. Jubilejná získala nejlepší ohodnocení v soutěži Volba spotřebitelů 2014 v kategorii lihovin a je tím nejlepším společníkem pro výjimečné chvíle s přáteli.

CENA OD: **199 Kč**



## V TEPLÉ

Zahřejte se ve stále ještě chladných ránech nebo na prvním jarním pikniku v probouzející se přírodě. Ve stylové malované **termosce od Disaster Designs** vydrží káva nebo čaj teplý dlouhé hodiny.





Samsonite

BY YOUR SIDE

**COSMOLITE** S TECHNOLOGIÍ CURV®  
NEJPEVNĚJŠÍ A NEJLEHČÍ SAMSONITE VŠECH DOB

**Samsonite original store:**

**Praha**

Atrium Flora, Vinohradská 2828/151  
Centrum Černý Most, Chlumecká 765/8

**Bratislava**

Aupark, Einsteinova 18  
Central, Metodova 6

Další prodejce Samsonite v České republice a na Slovensku naleznete na [www.samsonite-nacesty.cz](http://www.samsonite-nacesty.cz)



# Tipy na relaxačné víkendy ČESKO & SLOVENSKO

PREDSTAVTE SI TRI DNI PLNÉ WELLNESSU, NENÁROČNÝCH AKTIVÍT V PODOBE GOLFU, ALEBO JAZDY NA KOČI A NAVYŠE SKVELÚ KUCHYŇU. A TO VŠETKO LEN PÁR DESIATOK KILOMETROV OD DOMU...

pripravila: Kateřina Holá, foto: archiv firem



Spa hotel  
Lanterna



Spa hotel  
Lanterna

**P**redstavujeme vám tri destinácie, kde po dlhej zime načerpáte novú silu!

## SPA HOTEL LANTERNA V BESKYDÁCH

Štvorhviezdičkový horský hotel Spa hotel Lanterna je jedným z najobľúbenejších cieľov romantických a wellness pobytov na Morave. Vďaka polohe nad typickým valašským údolím, mimo bežného ruchu, je skutočnou oázou pokoja aj pre tých, ktorí chcú nerušene relaxovať a „vyčistiť si hlavu“. Hotel sa nachádza uprostred chránenej krajiny oblasti Beskydy vo Veľkých Karloviciach v Zlínskom kraji, čo ponúka bohaté možnosti turistiky a cyklistiky. V zime zjazdového či bežeckého lyžovania. Pýši sa komornou atmosférou, perfektným servisom, milým personálom, vynikajúcou gastronómiou s dôrazom na miestne špeciality a najmä pestrou ponukou ďalších služieb zameraných na wellness a zdravý životný štýl. Užijete si dokonalý odpočinok v lone panenskej prírody, kde sú hlboké lesy, priehľadné horské potoky a ovce na pastvinách stále samozrejmosťou. Cez deň si môžete vyraziť na túru, alebo na výlet



Relaxačné  
centrum

na bicykli za krásnymi výhľadmi na krajinu či pokojne údolím po cyklotrase Bečva. Rezort Valachy, ktorého je Lanterna súčasťou ponúka aj ďalšie aktivity. Deväťjamkové golfové ihrisko, požičovňu segwayov a elektrobicyklov, tenisový kurt, fitnes centrum či bowling. Rovako dobre však môžete prežiť celý víkend doslova v župane. Bezplatne vám ho zapožičajú pri príchode do hotela. Oblečiete si ho na izbe a potom stačí prejsť už len tri kroky z hotelového výťahu a ocitnete sa v inom svete – v relaxačnom centre L-Spa, ktorého pohodovú atmosféru znásobujú sviečky a tichá hudba. Môžete tu relaxovať v bazéne, whirlpoole, saune či pare, dopriať si masáž, alebo tichomorský rituál Pure Fiji a nakoniec si zdriemnuť pri šálke čaju na odpočinkovej terase s výhľadom na okolie. Nechýba

ani kozmetický Beauty salón pre mužov aj ženy. Dokonalú pohodu Lanterna korunuje skvelá gastronómia s dôrazom na miestne špeciality a Cocktail bar.

Pobyt zahŕňa raňajky, večeru, víkendové animačné programy s lekciami cvičenia s v neposlednom rade voľný vstup do relaxačného centra Wellness Horal v 3,5 km vzdialenom hoteli Horal. Rozľahlý dvojposchodový areál tvorí trojica termálnych bazénov so slanou vodou vyhrievanou na 36 stupňov, saunový svet a kardio fitness centrum. Ponúka tiež jedinečné saunovacie rituály a exotické masáže od terapeutov z Thajska, Filipín a Srí Lanky. Pýchou Spa hotela Lanterna je gastronómia. Tím pod vedením šéfkuchára Pavla Václavíka si zakladá na používaní čerstvých surovín, regionálnych produktov a kreatívnom prístupe k valašskej kuchyni. Každý mesiac hotel ponúka iné degustačné menu a usporadúva akcie pre gurmánov. [www.lanterna.cz](http://www.lanterna.cz)

## KONGRES & GOLF HOTEL DAROVANSKÝ DVŮR RESORT

Hotelový komplex tvorí niekoľko budov v uzavretej lokalite bývalého selského dvora, ktorého dominantou je veľký



trávnatý priestor s rybníkom lemovaným majestátnymi gaštanmi. Historické budovy, ktoré obklopuje rozsiahly dvor boli aj po rekonštrukcii ponechané v pôvodnej podobe a dotvárajú tak atmosféru pokoja a pohody malebnej lokality uprostred prírody. Rozsiahle vonkajšie terasy aj malebný dvor sú vyhľadávané pre bezprostredný styk s prírodou a sú neodmysliteľnou súčasťou celého areálu. Obľúbené sú najmä tie, ktoré ústia priamo na golfové ihrisko a poskytujú možnosť bezprostredne pozorovať hráčov golfu, alebo romantické západy slnka.

Vitálny svet je budovaný v antickom štýle s krásnym mozaikovým interiérom a svetelnými efektami s dôrazom na pôsobenie atmosféry celého priestoru na všetky zmysly a s veľkými možnosťami pre fyzickú aj duševnú relaxáciu. Nájdete tu fínsku saunu, niekoľko parných sáun s inhaláciou, veľkou vírivkou, meditačnú a relaxačnú miestnosť aj intímnu Amorovú komnatu. V priestoroch wellness centra sú aj masážne boxy,

teristickou črtou pre túto malebnú krajinu sú panoramatické pohľady na jednotlivé jamky a pôvabnú rieku Berouнку. Ďalej sú k dispozícii tri tenisové kurty, futbalové ihrisko, volejbalové ihrisko a aj ihrisko na beach volejbal a vlastná jazdecká škola. Súčasťou areálu je štýlová reštaurácia s 300 rokov starou „čiernou kuchyňou“. Reštaurácia je obľúbená pre svoju neopakovateľnú atmosféru, ktorá priam láka na neformálne posedenie pri dobrom jedle a pití. V „čiernej kuchyni“ sa varia na rošte na prianie hostí vynikajúce špeciality.

Perličkou na záver je lov. V neďalekom dobre udržiavanom loveckom revíre, alebo hotelovom loveckom priestore je možné zabezpečiť pre hostí aj lov zveri. [www.darovanskydvur.cz](http://www.darovanskydvur.cz)

## **PARKHOTEL TRENČIANSKÉ TEPLICE**

Kúpeľné mestečko Trenčianske Teplice, ktoré sa prezýva „Perla Karpát“, leží v malebnom a tichom údolí uprostred

už starí Rimania. Parkhotel stojí priamo vedľa Labutieho jazera, ide síce o malý rodinný hotel, ale dokáže uspokojiť aj tie najnáročnejšie požiadavky hostí. Leží v krásnom prostredí kúpeľného mesta na okraji kúpeľného parku. V hotelovom wellness centre nájdete širokú škálu viac ako 30 procedúr pod jednou strechou – hydroterapiu, termoterapiu, elektroliučbu, kineziterapiu, mechanoterapiu a ďalšie. Využiť môžete aj krytý plavecký bazén, saunové komplexy, solárium či fitness. Termálny minerálny kúpeľ výnimočnej vody v miestnych kúpeľoch má priaznivý vplyv na pohybové ústrojenstvo. Liečivými prameňmi sa plnia bazény aj kúpele a vďaka svojmu zloženiu nepotrebuje minerálna voda ďalšie úpravy. Najoptimálnejšia teplota pre ľudské telo sa pohybuje okolo 37 – 40,2 °C. Pokiaľ ste sa rozmočili viac než dosť a patríte medzi tých, ktorí milujú pohľad na svet z konského chrbta, potom si nenechajte ujsť návštevu koniarne v Motešicich, vzdialených len 8 km od hotela. Na žiadosť môžete jazdiť s inštruktorom, alebo vyraziť do prírody na kočiari. Do prírody sa môžete vybrať aj po svojich, vybrané kúpeľné a turistické chodníčky sa nachádzajú priamo pred hotelom a prechádzať sa môžete po chodníčkoch takmer 150 rokov starého kúpeľného parku s rozlohou 18 ha.

Rovnako dobre sa dá relaxovať na člny pri rybolove, Labutie jazero ležiace v tesnej blízkosti hotela láka záujemcov o plavbu od jari do jesene. Pracovníci vám požičajú potrebné rybárske náčinie a člny, len si svoje úlovky nebudete môcť odniesť.

Keď sa nabažíte služieb hotela aj čarovného okolia, môžete sa vybrať navštíviť okolité hrady a zámky v Trenčíne a Beckove a zrúcaniny hradu v Čachticiach. Na milovníkov vína, dobrého jedla a folklóru čaká rokmi overená Malokarpatská vínná cesta. Nezameniteľnú atmosféru môžete zažiť aj v historickom centre Bratislavy či Viedne. Po návrate na hotel si ešte vychutnáte večeru podávanú á la carte alebo formou bufetu. V exkluzívnom interiéri reštaurácie nájdete jedlá medzinárodnej a slovenskej kuchyne a špeciality šéfkuchára. Kvalitné odrodové vína, domáca i zahraničná produkcia ocenená hlavne znalcami a milovníkmi vína. [www.parkhotelnabaracke.sk](http://www.parkhotelnabaracke.sk) ■



Darovanský dvůr

kde skúsení maséri poskytujú obľúbené druhy masáží. Ak budete chcieť odpocívať aktívne, ale počasie vám nebude priatť, môžete využiť outdoorové centrum. V tomto spoločensko-relaxačnom stredisku nájdete dve bowlingové dráhy, priestor pre kolektívnu spoločenskú hru Laser Game, strelecký simulátor, biliard klub a kaviareň s barom.

Pokiaľ bude počasie múdre, tak tí najaktívnejší z vás môžu využiť areál 27 jamkového golfového ihriska, alebo verejného golfového ihriska s 9 jamkami. Dizajn celého ihriska pochádza z dielne škótskeho architekta Chrisa Johansona. Celý komplex je citlivo zasadený do mierne zvlnenej krajiny orámovanej riekou a príslahlými zmiešanými lesmi. Charak-



Vitálny svet

listnatých a ihličnatých lesov Strážovských vrchov. Vďaka svojej romantickej polohe a prírodným sírnym termálnym prameňom právom patrí k najnavštevovanejším kúpeľom na Slovensku. Kúpele majú bohatú históriu, prvé písomné zmienky o tunajších liečivých prameňoch pochádzajú z roku 1247, ale predpokladá sa, že pramene poznali



## » POZVÁNKA NA VÝSTAVU VÍTEJTE VE STŘEDOVĚKÉM DOMĚ

Chcete zabavit své děti? Vezměte je do muzea, kde mohou poznat, jak se žilo ve středověku, co naši předkové vařili, jaká řemesla prosperovala, jak se bydlelo a co se nosilo. Vezměte je do herny nazvané Vítejte ve středověkém domě v hlavní budově Muzea hlavního města Prahy.

Prostor je koncipován jako náznakový interiér pražského středověkého, tedy gotického domu z období 14.–15. století. Děti zde najdou jeho hlavní součásti: síň, světnici, kuchyni i komoru



a nechybí ani prevet neboli středověký záchod. Jednotlivé části tvoří hrací zóny, ve kterých se dětem nabízejí různé aktivity volně spjaté s prostředím domu i životem obyvatel středověkého města. Děti si tu mohou všechno osahat

a vyzkoušet a zároveň se při plnění hravě koncipovaných úkolů dozvědí mnoho zajímavostí o životě středověkého člověka.

Herna je přístupná v otvírací době muzea denně mimo pondělí od 9.00 do 18.00 hod., v sobotu od 9 do 21 hodin po celý rok. Více informací na: [muzeum@muzeumprahy.cz](mailto:muzeum@muzeumprahy.cz).

## » TIPY NA VÝLET JESKYNĚ VÍL

Víte, jak se dostanete z přítomnosti rovnou do pohádky? Nedaleko Kyjova v Křínickém údolí se nachází skalní převis s podzemními prostory, ve kterých zima každoročně vykouzlí čarokrásnou ledovou výzdobu. Ze stropu a ze dna jeskyně vyrůstají ledové rampouchy různých velikostí, záclony z ledu, ledová brčka a mnohé další útvary připomínající třeba trpaslíky. Jeskyni víl najdete nedaleko obce Kyjov, přibližně 6,5 km od Krásné Lípy. Do hlubin ledového království doporučujeme vydat se s čelovkou. Jeskyně je celoročně volně přístupná. Více na: [www.kudyznudy.cz](http://www.kudyznudy.cz).



## DVOŘÁKOVA STEZKA

Projděte se krásnou cestou podél Vltavy, kudy chodíval známý skladatel Antonín Dvořák ke známým do Kralup. Většinu cesty vás budou provázet pískovcové skály, ve kterých řeka zanechala svůj otisk a vytvořila obdivuhodná zákoutí. Několikrát vás během cesty překvapí tunely, kterými vede železnice, která fascinovala i Dvořáka. Při troše pozornosti uvidíte i značku, kam až dosahovala hladina řeky během povodní v r. 2002. Dvořákova stezka vede po levém břehu Vltavy mezi Kralupami nad Vltavou a Nelahozevsi. Je značena červenou turistickou značkou, která z centra Kralup pokračuje dál na Říp. Stezka začíná u vlakového nádraží v Kralupech nad Vltavou a končí u rodného domu Antonína Dvořáka v Nelahozevsi. Celá trasa je dlouhá zhruba 3 km. Až budete v Nelahozevsi, nezapomeňte navštívit také renesanční zámek, který určitě stojí za to. Více na: [www.topvylet.cz](http://www.topvylet.cz).



## » HUDEBNÍ NOVINKY

### QUEEN

Britská kapela Queen je i po smrti Freddie Mercuryho stále hudebně aktivní. Nyní připravila doposud nejrozsáhlejší kolekci těch nejklaších hitů, které skupina kdy natočila – album Queen Forever, které svým výběrem písní neopomíná i téměř úplné začátky kapely v 70. letech.



### LUCIE VONDRÁČKOVÁ

Zpěvačka Lucie Vondráčková vydala album Duety, na kterém je více než čtyřicet duetů s různými osobnostmi domácí hudební scény. Podle svých slov si tím čtyřnásobná držitelka televizního ocenění Týty a šestinásobná držitelka stříbrného ocenění Český slavík splnila svůj dávný sen. Podobná alba vydali v minulosti například Marie Rottrová (Jen ty a já), Lucie Bílá (Duety na Bílo), Hana Zagorová (Duety se slavnými muži) a Jiří Korn (Duety).



### ANNIE LENNOX

Jedna z nejuspěšnějších zpěvaček posledních několika dekád, která se proslavila taktéž v legendárním duu Eurythmics, brzy šedesátiletá Annie Lennox se rozhodla vzdát holt ikonám první poloviny minulého století, jako jsou Billie Holiday, Nina Simone, Jo Stafford nebo Louis Armstrong. Vydala desku Nostalgia, která obsahuje ty nejhezčí skladby z Great American Songbook, tedy opravdu ty největší klasiky.



DVD

## REŽISÉRSKÁ KOLEKCE STEVENA SPIELBERGA

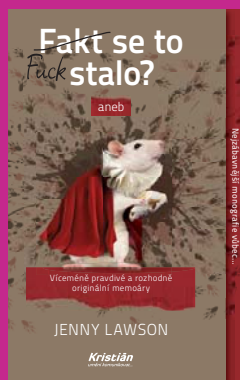
Steven Spielberg, kdysi skromně začínající stážista studia Universal, se dopracoval až na držitele dvou režijních Oskarů s několika dalšími nominacemi. Stal se z něj filmový pojem, výborný vypravěč a samotné ztělesnění Hollywoodu. Jeho filmy mají vše, co se od dobrého popcornového filmu vyžaduje: akci, emoce, poutavý vizuál a hvězdné obsazení. Jedná se o mix osmi žánrových snímků – Duel (1971), Sugarlandský expres (1974), Čelisti (1975), 1941 (1979), E.T. – Mimozemšťan (1982), Navždy (1989), Jurský Park (1993) a Jurský Park: Ztracený svět (1997).



## » KNIŽNÍ NOVINKY

## FAKT SE TO STALO?

Autorka knihy Jenny Lawson patří k nejpoblíbenějším americkým blogerkám a její břitký vtip se nezastaví před ničím. Ve své literární prvotně popisuje klíčové události z dětství, které prožila v zapadlém městečku v Texasu. Dominoval mu pábitelský otec se zálibou ve vycpávání zvířat, nuzné rodinné poměry, exotičtí prarodiče z Československa, traumatické zážitky ze školy, až se čtenáři tají dech, a zároveň originálně komické, až bolí bránice. Autobiografie Jenny Lawson se po svém vydání v USA v roce 2012 umístila na prvním místě v žebříčku bestsellerů New York Times. Vydalo nakladatelství Kristián. Cena: 299 Kč



## » KOŘISTÍ V KADDÁFÍHO HARÉMU

Výjimečná kniha odkrývá pravděpodobně poslední tajemství libyjského diktátora Muammara Kaddáfího, které pobouřilo celý svět. V listopadu 2011 publikovala francouzská novinářka Annick Cojean článek o libyjské dívce Surajje, kterou si Kaddáfí v jejích patnácti letech vybral při své návštěvě ve škole a nechal odvézt do svého paláce, kde ji několik let věznil jako sexuální otrokyni. Ukázalo se, že Kaddáfí věznil dívky, jako byla ona, stovky, a tak se Annick Cojean rozhodla napsat tuto knihu. Její první část přibližuje životní osudy Surajji, druhá zavádí čtenáře do zákulisí libyjské diktatury, do pavučiny korupce, teroru, zločinu, fyzického i psychického znásilňování libyjských občanů. Vydalo nakladatelství No Limits. Cena: 299 Kč



## » JANA BREJCHOVÁ

Česká Bardotka a dozajista také největší filmová hvězda naší filmografie byla vždy muži obdivována pro svoji krásu a velký talent, zato ženy jí spíše obě přednosti záviděly. Osobnost Jany Brejchové v sobě snoubí kombinaci křehkosti, ženskosti i temperamentu. Jejím prvním manželem se stal Miloš Forman, následovalo manželství z trucu a také třetí s hercem Vlastimilem Brodským, ze kterého se zrodila další velká herečka Tereza Brodská. Pokud se chcete o jejím životním příběhu dozvědět více, tak si dojděte do knihkupectví pro novou knihu Jana Brejchová, která je samotnou herečkou přečtena a odsouhlasena k vydání i přes dlouhodobý pobyt v nemocnici. Vydalo Nakladatelství BONDY s.r.o.



## » FILMOVÉ NOVINKY

## JAK JSME HRÁLI ČÁRU

Film vypráví jedinečný, ale svým způsobem mnohými z nás zažívaný „banální“ příběh. Milostný příběh muže osudově spojeného se dvěma ženami. Příběh o vášni, touze, podvodu a lži a věčném odpouštění vznikl podle knihy populární spisovatelky Barbary Nesvadbové. Má podobu takřka detektivního příběhu. Kapitán Rott pátrá po totožnosti těla nalezeného v řece. Díky tomu se dostává doprostřed příběhu muže, který si prostřednictvím lži budoval vlastní svět a díky tomu dokázal žít dva odlišné životy. Režie: Vladimír Michálek. Hrají: Jiří Macháček, Aňa Geislerová, Eva Herzigová, Anna Linhartová, Jiří Dvořák, Mariana Kroftová, Matěj Hádek, Gabriela Mičková další.



## » ODPAD

Úspěšný právník Hank Palmer se vrací do svého rodného města na pohřeb matky. Po návratu ale zjistí, že je jeho otec, městský soudce, podezřelý z vraždy. Co musí Hank, kterého hraje Robert Downey Jr., udělat, aby mu pomohl? Palmer se rozhodne zjistit pravdu a v průběhu pátrání obnovuje spojení s rodinou, od které před lety odešel. Režie: David Dobkin. Hrají: Robert Downey Jr., Vera Farmiga, Leighton Meester, Vincent D'Onofrio, Dax Shepard, Billy Bob Thornton, Robert Duvall, Melissa Leo, Sarah Lancaster a další.



## » DVD

## VLK Z WALL STREET

Martin Scorsese uvádí film, který natočil podle skutečného příběhu newyorského burzovního makléře Jordana Belforta (Leonardo DiCaprio). Na začátku jeho kariéry stál americký sen, na konci neukojitelná chamtivost. Díky svým schopnostem si vysloužil titul „Vlk z Wall Street“. Peníze. Moc. Ženy. Drogy. Pokušení je k mání a hrozba postihu minimální. Pro Jordana a jeho smečku vlků víc peněz není nikdy dost. Režie: Martin Scorsese. Hrají: Leonardo DiCaprio, Jonah Hill, Margot Robbie, Kyle Chandler, Jon Bernthal, Matthew McConaughey, Jean Dujardin, Cristin Milioti, Rob Reiner, Jon Favreau, Shea Whigham, Justin Wheelon, Aya Cash, Michael Nathanson, Ethan Suplee, Katarina Cas, Joanna Lumley, J. C. MacKenzie, Ashlie Atkinson a další.



## » LOVE SONG

Gretta (Keira Knightley) a její přítel Dave (Adam Levine) jsou spolu již od vysoké školy a společně skládají hudbu. Když Dave podepíše smlouvu s jednou z největších nahrávacích společností, odstěhují se spolu do New Yorku, aby zde začali život, o kterém vždycky snili. Dave však rychle nabytou slávu neustojí a brzy Grettu opustí. Všechno se však změní, když Gretta potká během svého vystoupení v zapadlém baru v East Village bývalého hudebního producenta Dana (Mark Ruffalo). Ten na tom taky není zrovna nejlíp a svoje zkrachovalé manželství a nedávný vyhozov z práce utápí v alkoholu. Když ji pak uvidí vystupovat, rozhodne se vsadit všechno na její talent a nahrát netradiční album přímo v ulicích New Yorku. Z náhodného setkání dvou zklamaných lidí se tak začne rodit hudba, která možná nedobude svět, ale rozhodně si získá srdce všech. Režie: John Carney. Hrají: Keira Knightley, Mark Ruffalo, Hailee Steinfeld, Catherine Keener, Mos Def, James Corden, Aya Cash, Adam Levine, Raquel Toro, Rob Morrow a Simon Delaney.





# LUŠTĚTE A VYHRÁVEJTE!

My, ženy, potřebujeme krásu, aby nás muži milovali... (tajenka)

*Coco Chanel*

POMŮCKA: INH. LAP. RTO	TRANSFORMÁTOR	FRANCOUZSKÝ SLECHTIC	VČELAŘSKÉ ZARÍZENÍ ZASTAR.	HLÁŠKA V KARTÁCH	ŽENSKÉ JMÉNO		OBYČEJNÝ	PORADA ZASTAR.	VTAHOVAT KAPALINU	VYROBENÝ Z DRAHÉHO KOVU		SLOH	PURPUR	VĚTROVKA	PŘÍRODNÍ VĚDEC	ATLETICKÝ KLUB ANGL. ZKR.	
HLUPÁK EXPRES.								PRAŽ. SPRÁVA SOCIÁL. ZABEZPEČENÍ ZKR.				MANŽELKA SYNA					
TRUBKA								SKUTEČNOST				RYTMICKÝ POHYB					
								TROPICKÉ STROMY				STRACHOVATI SE					
1. DÍL TAJENKY																	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA
CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY			DOMÁCÍ ZVÍŘE						LITINOVÝ PLÁT				ZN. HYGIEN. POTŘEB				
			ODFUNĚT						WDRŽET				ZAHADNÁ OBLAST				
LENNONOVA ŽENA YOKO ???				ZPĚVNÍ HLAS				SKUČET				OHLEDY					
				DĚLN. TĚL. JEDNOTA				ČESKÁ TEXTILNÍ TOVÁRNA				INIC. ZPĚV. KERNLOVÉ					
	OBR	INIC. SPIS. DEFOEA			BÁJE					I TAKHLE						DRUH KVĚTENSTVÍ	OBUVNICKÝ NŮZ
		ČÁSTI STŘECHY			AMERICKÁ HUDEBNÍ SKUPINA					VADY PUNČOCH							
SKELETY							STARÝ TYP KAROSY					ZN. JEDN. ENERGIE				INIC. BÝV. PREZIDENTA	
							CHUDINSKÁ ČTVRT				FRANCOVKA					OSOBNÍ ZÁJMENO	
ODPAD PŘI KOVÁNÍ							ZÁPALKA						PATŘÍCÍ PRVNÍ ŽENĚ				
							HYDRID INDIA						ANGLICKÝ SOUHLAS				
KOLO ANGLICKY				2. DÍL TAJENKY													
				ZVUK TROUBENÍ													
ZASE					NICKA					PERO ANGLICKY					TAKÉ NÁREČNÉ		
NAJEDENÝ					JEDEN ZE SMYSLŮ					ASOCIACE SAMOSTATNÝCH ODBORŮ					ZNAČKA NEPTUNA		

	8	2			5	1	
			4	5			
6			2	1			3
		3			8		
	5	6	7	4		2	
		7			6		
2			1	6			5
			7	8			
	7	4			1	9	

Lehká

Sudoku

	8	3			2	5	
		9	2		5	8	
				7			
7		5			3		2
			6	3			
2		6			9		8
				9			
		7	4		6	5	
	9	4			7	3	

Střední



**Tři výherci získají dárkový koš s produkty NATURHOUSE v hodnotě 1 000 Kč.**

Tajenku pošlete na e-mail: [redakce@pesoperfecto.cz](mailto:redakce@pesoperfecto.cz) do 31. 3. 2015. Nezapomeňte uvést celé jméno, adresu a z důvodu úspěšného doručení případné výhry i své telefonní číslo.

Výherci z minulého čísla: Věra Břízová – Havlíčkův Brod, Petra Šupáková – Praha-západ, Pavel Šimek – Liberec.

# PŘEDPLAŤTE SI peso PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

MÓDA, KRÁSA, ZDRAVÍ, ZDRAVÁ VÝŽIVA, DIETA, HVĚZDNÝ PROFIL, FITNESS, GASTRO, CESTOVÁNÍ, INSPIRATIVNÍ TIPY – KAŽDÉ ČÍSLO AŽ K VÁM DOMŮ

## JAK OBJEDNÁVAT?



### 1) POMOCÍ KUPONU

Vyplňte kupon, vystřihněte jej a odešlete v označené obálce **PŘEDPLATNÉ** na adresu:  
D. T. TECHNIC  
Sklad NATURHOUSE  
Riegerova 973  
415 02 Teplice

### 2) TELEFONICKY

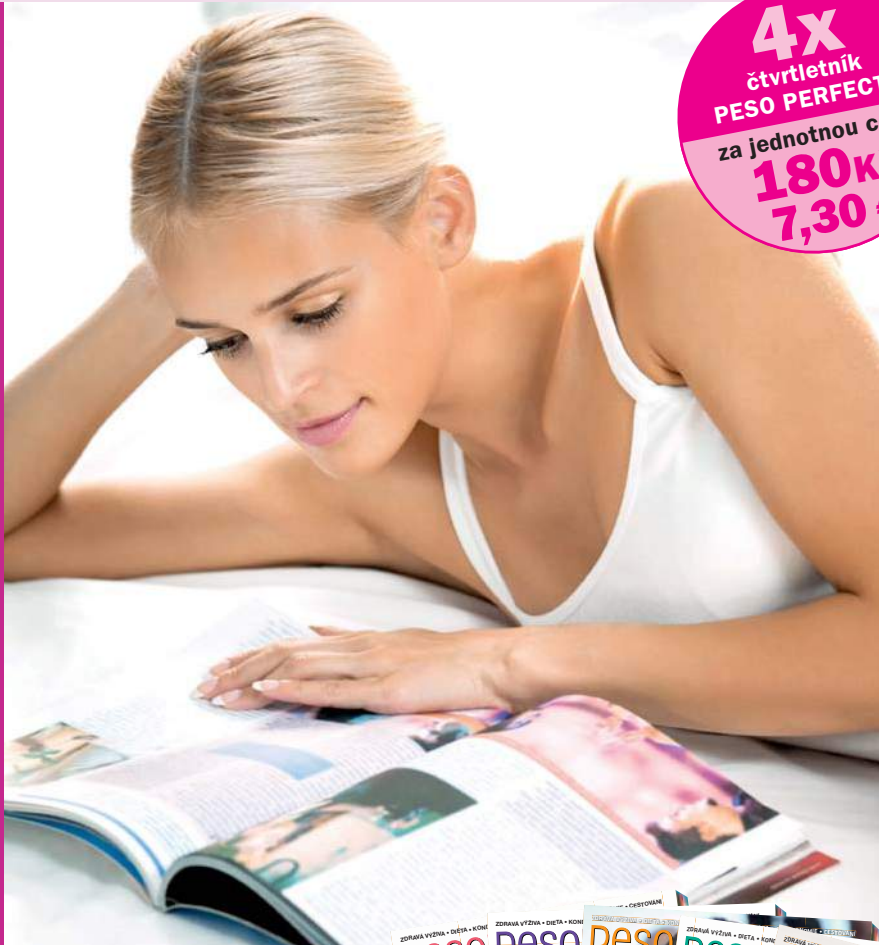
Zavolejte na telefonní číslo: **+420 734 754 069**, kde s vámi vyplníme vaše údaje.



### 3) E-MAILEM

Odešlete e-mail ve tvaru: **Peso\_predplatne\_jmeno\_prijmeni\_ulice, město, PSČ** na e-mail: **predplatne@pesoperfecto.cz**

**4x**  
čtvrtletník  
**PESO PERFECTO**  
za jednotnou cenu \*\*  
**180 Kč**  
**7,30 €**



## OBJEDNACÍ KUPON

Ano, přeju si být informován o novinkách **NATURHOUSE** prostřednictvím e-mailu:

Jméno\* ..... Příjmení\* .....

Adresa:

Město\* ..... PSČ\* .....

Ulice\* ..... č. p.\* .....

Tel. číslo ..... e-mail .....

Předplatitel z **ČR**  Předplatitel z **SR**

Po zaslání objednávky budete vyzváni k uhrazení částky **180 Kč / 7,30 €** bankovním převodem na č. ú.: **43-2434100227/100** (Komerční banka pro **ČR**)  
**11147140006/1111** (UniCredit Bank pro **SR**).

\*Povinné údaje. \*\*Cena je včetně poštovního a balného.



## OBJEDNEJTE SI

Všechny uvedené údaje budou použity pouze pro potřeby společnosti **REDUCCIA s.r.o.** v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů a nebudou poskytnuty třetí osobě.



## ANDORRA

Sant Julià de Lòria, Avenida Verge de Canolich 82, 2<sup>a</sup>, AD600, 376842010.

## BELGIE

Liège – Place Saint Lambert, 003242233238. *Charleroi (Hainaut)* – Galerie Bernard 10 Blvd. Tirou n° 139 (Nah Galerie Bernard), +32 071 587100. *Louvain St. Lambert, Bruxelles* – Avenue Georges Henry n°505 (Nah Etterbeek-Tongres), +32 02 7332700. *Tourmai (Hainaut)* – Rue Des Chapeliers n° 52 (Nah Centre Centre), +32 069 353491. *Huy (Liège)* – Rue Saint Remy, 6 A, +32 85613161. *Mouscron (Hainaut)* – Rue Du Postillon n° 17 (Nah Uccle Parvis Saint Pierre), +32 02/3467553. *Cuesmes(Hainaut)* – 22A De L'Aufflette, +32 065/349585. *Waterloo (Brabant Wallon)* – Blv. Henri Rolin 2, Magasin n° 11 (Nah Waterloo), +32 02/3544651. *Nivelles (Brabant Wallon)* – Rue Du Pont Gotsart n° 6 (Nah Nivelles), +32 067/221466. *Namur* – Place Chanoine Descamps 9, +32 081221127. *Bruxelles* – 314 Chaussée d'Anvers, +32 22032311. *Neupré (Pleinvaux)* – Avenue Marcel Marion 2, +32 043613133. *Bruxelles (Ixelles)* – 2 Place Fernand Cocq, +32 2 5137416. *Wareme* – Rue De Huy 18A, 0032019332632. *Tubize (Brabant Wallon)* – 85 Rue De Mons, +32483300991. *Bruxelles* – 19 Rue De L'Enseignement, +322203234.

## BULHARSKO

Sofia – Alexander Stambolsky Boulevard 104, 359-2-9814533. *Ruse* – Calle Nikolaeva 59, 0035982823548. *Sarafovo-Burgas* – Spa Hotel Atlantis, 58 Angel Dimitrov str., 359 888 622 355. *Sofia* – Plaza Raiko Daskalov 1, +359898353774. *Stara Zagora* – 48 Kolo Ganchev str., 359.884.267.029.

## DOMINIKÁNSKÁ REP.

Santo Domingo-Distrito Nacional (Zona Ensanche Julieta Morales) – Calle Máximo Avilés Blonda No 13, ensanche Julieta Morales, Plaza Las Lilas, Local 201-02, +1 (809)5407606. *Santo Domingo* – Supermercado Super Póla Lope de Vega, en Avenida Lope de Vega, esquina Calle Gustavo Mejía Ricart, +1 809 547 4342.

## GIBRALTAR

Cornwall's Center – Units 3A-3B, 00350 200 52000.

## CHORVATSKO

Zagreb – Kranjčevićeva 30, +38 513647007. *Zadar* – City Galleria Zadar, Murvička 1, +38523316186.

## FILIPÍNY

Quezon City – SM City North Edsa City Center, Edsa cor. North Avenue, Unit CCB 43 Lower Ground Floor.

## FRANCIE

Tel.: 00 33 820 08 07 06. Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném ve francouzštině.

## ITÁLIE

Tel.: 00 39 05 32 90 70 80. Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném v italštině.

## KANADA

Tel.: 00 34 93 94 48 65 02

## KOLUMBIE

Tel.: 00 573102318163

## ŠPANĚLSKO

Alava: *Vitoria* – Calle Francia 9, 945.26.01.82; Calle Los Herrán 49, 945.20.47.01; Calle Pio XII 16 bajo, 945.25.50.17; Calle Dato 34, 945.14.56.67; Calle Heracido Fournier 2 bajo, 945.14.40.32; Calle Sancho el Sabio 17, 945.23.53.87; Calle Beato Tomás de Zumarraga 29, 945.21.36.26; Calle Portal Foronda 24-26, 945.19.92.99; Calle Basoa 1, 945.0101953. *Llodio* – Calle Herriko Plaza 5, 946728113. *Albacete*: *Albacete* – Calle San Agustín 10, Planta Baja, 967.21.49.77; Calle Tetuán 2, 967.50.84.71; Calle Octavio Cuartero 44, 967.50.88.44; Calle Los Baños 34, 967.24.27.10; Calle C.C. Imaginativa S/N Local B-50, 967.674.466. *Villarrobledo* – Calle Arcipreste Gutiérrez 7, local 2, 967.14.23.75. *Almansa* – Calle Aniceto Coloma 11, 967.31.16.57. *Alicante*: *Alicante* – Avenida Pintor Baeza 1, local 5, 965.24.08.77; Calle Astrónomo Comas Sola 12, 965.28.77.89; Calle Deportista Kiko Sánchez 12-zona Miriam Blasco, 965.26.42.65. *Almoradí* – Calle Dr. Sivrent 2, 966.78.35.83. *Torrevera* – Calle Ramón Gallud 101 B, 965.70.74.70. *Elche* – Avenida Novelda 45, 965.44.50.68; Calle Reina Victoria 80, 965.43.68.19; Calle Cayetano Martínez 13, 966.21.76.93. *Orihuela* – Calle Valencia, esp. C/ Limón s/n, 965.30.08.56. *Benidorm* – Avenida De Los Limones 15, 966.88.91.39. *San Juan* – Avenida La Ramba 8, 966.37.18.00. *Villajoyosa* – Calle Ciudad de Valencia 29, 965.89.501. *Elda* – Avenida Chapí 23 esp. C/ Emilio Rico, 965.38.77.52. *Aspe* – Calle Médico Antonio Paviá 25, local 1, 965.49.07.60. *San Vicente del Raspeig* – Calle Ancha de Castelar 36, 965.66.19.59. *Denia* – Calle Sagunto 8, 966.43.10.60. *Benissa* – Avenida Pais Valenciá 89, 965.73.34.25. *Alcoy* – Calle Santa Rosa 25, 965.33.06.69. *Almería*: *Almería* – Calle Azara 7, 950.23.04.79; Calle Padre Méndez 50, 950.25.37.49; Avenida de la Estación 7, 950.22.38.91; Avenida Cabo de Gata 86, 950.26.89.07; Carretera Nijar-Los Molinos 278, 950.22.99.11. *Huércal de Almería* – Carretera Campamento 4, 950.60.06.91. *Roquetas de Mar* – Galería Comercial Stylo, local 6, Avenida Roquetas de Mar 34, 950.32.93.66. *Agudalupe, Roquetas de Mar* – Avenida Carlos III 290, 950348445. *Avilá*: *Avilá* – Calle Isaac Perla 1, local 2, 920.22.91.29. *Badajoz*: *Badajoz* – Calle Maestro Lermal 1, Esq. Av. Sta. Marina, 924.25.56.10; Calle Godofredo Ortega y Muñoz 50, 924.25.95.47. *Villanueva de los Barros* – Plaza Corazón de María 2, 924.52.01.82. *Zafra* – Calle Tetuán 2, 924.55.53.89. *Don Benito* – Calle Gironzoid 12, Bjos. Dcha., 924.80.50.16. *Montijo* – Calle Teitico 6, 924.45.08.05. *Villanueva de la Serena* – Calle Ramón y Cajal 8, Bajos Izquierda, 924.84.62.47. *Merida* – Avenida Lusitania 2, 924319695. *Azuaga* – Calle Estalajes 45, 924.89.20.38. *Llerena* – Avenida Jesús De Naza-

ret 11, 924872712. *Guareña* – Calle Plaza De La Parada 15, 924352369. *Illes Balears*: *Palma de Mallorca* – Calle Velázquez 11A, 971.71.97.26; Calle Blanqueria 45, 971.75.29.19; Calle Aragón 52, local 2, 971.27.52.08; Calle Illies Pitüses 7, 971.26.07.15; Calle Francisco Martí Mora 27, 971.91.52.22; Calle Bonaire 12, 971.72.32.75; Calle Industria 56, local 2, 871.94.82.40; Calle Reis Catolics N° 25, 971.25.74.10. *Pont d'Inca, Marratxi* – Calle La Cabana 83, local 6, 971.42.20.72. *Ciutat Santa Ponça-Caliví Mallorca* – Avenida Rey Jaime I 109-A, 971.13.41.30. *Felanix Mallorca* – Calle Costa de Sa Plaça 10 B, 971.82.75.94. *Inca Mallorca* – Plaza Cuartera 6, 971.50.47.19. *Manacor Mallorca* – Calle Ronda Institut 38, 971.83.48.99. *El Arenal-Llucmajor* – Calle Formentera 4 A, 971.44.01.51. *Llucmajor Mallorca* – Calle Sant Miquel 13, 971.66.28.80. *Maó Menorca* – Calle DEIA 6, 971.35.49.52. *Ciudadella Menorca* – Calle Camí de Maó 5, 971385899. *Ibiza* – Avenida España 62, local docho., 971.39.34.35; Calle Carlos III, 28, local F bajos, 971.19.97.86. *Santa Eulalia del Rio Ibiza* – Calle Mariano Riquet Wallis, s/n, edif. Xuquer, 971.80.70.74. *Port d'Alcudia* – Calle Mariscos 6 bajos, 971549487. *Barcelona*: *Barcelona* – Calle Balmes 66 (Esquina C/ Aragon), 93.272.49.79; Calle Valencia 354-356, 93.476.27.35; Avenida Mistrall 17, 93.423.40.73; Calle Villarreal 130-132, local 3, 93.453.84.11; Travessera de Gràcia 229, 93.285.10.64; Calle Gran de Gràcia 231, 93.368.31.66; Calle Consell de Font 19, 93.426.81.94; Calle Sants 49, 93.421.81.33; Calle Artesanía 9, 93.359.87.11; Calle Major Sarría 130, 93.252.08.41; Calle Puigcèrdar 239, local 3, 93.278.26.48; Calle Calaf 35, 93.414.73.38; Calle Bigai 3/ Mandri, 93.211.52.30; Calle Escorial 160, 93.285.44.91; Calle Rogenet 81, 93.450.48.39; Calle Valencia 570, local 1, 93.247.19.34; Calle Ramón Albó 62, 93.408.33.29; Avenida San Ramón Nonato 22, 93.448.69.24; Calle Navas de Tolosa 361, 93.243.19.48; Paseo Fabra i Puig 437, bajos 4<sup>a</sup>, 93.427.17.56. Calle Gran de Sant Andreu 47, 93.345.22.16; Calle Diputació 341, local 2, 934873501; Calle Dante Alighieri 45, 93.566.83.65. *Sant Celoni* – Carretera Vella 13, local A, 93.867.26.64. *Montcada i Reixac* – Calle Major 58, 93.564.36.11. *Palau-Solità i Plegamans* – Calle Camí Reial 106, local 1, 93.864.55.51. *Sant Cugat del Vallés* – Avenida Lluís Companys 40, 93.675.65.95. *Rubi* – Calle de la Creu 5, 93.587.35.94. *Sant Quirze del Vallés* – Calle Dolores Monserrada Vidal 1, Bajos, 936117050. *Sabadell* – Calle Advocat Ciera 5, 93.727.12.57. *Terrassa* – Avenida Bejar 178, local 3, 93.787.58.91; Calle Ramba Egara 244, 935.154.64.33. *Manresa* – Carretera Vic 35, bajos., 93.873.26.70. *Ripollit* – Calle Padró 59, 93.692.74.58. *Esparraguera* – Calle Sant Antoni 48, 93.708.01.87. *Mataró* – Ronda O'Donnell 72, 93.798.62.55. *Premià de Mar* – Calle Enric Granados 23-25, 93.752.57.76. *Malgrat de Mar* – Calle del Mar 28, 93.765.48.06. *Granollers* – Calle Roger de Flor 93, 93.879.00.67. *Cardedeu* – Calle Doctor Klein, esquina C/ Montseny 47, local 3, 93.846.98.69. *Vic* – Calle Bisbe Morgades 10, 93.885.67.50. *La Garriga* – Calle Samalus 4, local 1, 93.871.77.65. *Manlleu* – Avenida Roma 129, esp. C/ Montseny 40, 93.850.77.37. *Berga* – Calle Dels Angels 8, 93.822.14.22. *Olesa de Montserrat* – Plaza Catalunya 30, 93.778.67.64. *Vilafranca del Penedès* – Calle Eugeni d'Ors 5, 93.890.08.73. *Sant Andreu de la Barca* – Calle Cataluña 22, local 2, 93.682.09.78. *Molins de Rei* – Calle Jacinto Verdaguier 74, 93.668.36.75. *Vilanova i la Geltrú* – Calle Josep Coroleu 66, 93.815.38.66. *El Prat de Llobregat* – Carretera De la Marina 28, bajos, 08020, 933.79.50.96. *Sant Boi de Llobregat* – Calle Victor Balaguer 55, 93.630.84.09. *Sant Boi* – Ronda San Ramón 93-95, 93.630.90.28. *Viladecans* – Calle Jaume Abril 41, 93.647.51.13. *Castelldefels* – Calle Iglesia 30, 93.665.25.45. *Hospitalet de LL.* – Calle Majo 1, bajo, local B, 93.338.16.15; Calle Santa Eulalia 132, bajos 2<sup>a</sup>, 93.422.12.81; Calle Amapolas 5-7, local 3, 93.438.77.04; Centro Comercial Via II 75-77, local B-46B, 93.259.19.98. *Badalona* – Calle Soledad 12, 93.464.49.83. *Santa Coloma de Gramanet* – Avenida Generalitat 39, local 3, 93.466.32.64. *Cornellá de LL.* – Calle Rubió i Ors 178, 2A, 93.474.46.02; Calle Cristobal Llargues 14, 93.375.02.40. *Esplugues de LL.* – Calle Manuël Riera 50, 93.371.02.49. *Sant Feliu De Llobregat* – Carretera Laureà Miró 167, 936854674. *Sitges* – Calle Espalter 30, 931188511. *Igualada* – Rambla Nova 32 Bajos Derecha, 931160023. *Barberá del Vallés* – Calle Virgen de la Asunción 25, 937180435. *Badalona* – Calle Av. Marqués de San Mori 94-96, local 1, 93.383.35.15. *Burgos*: *Burgos* – Calle San Agustín 13, bj, 947.05.24.49; Calle San Lesmes 10, bajo, 947.27.98.74; Calle Vitoria 162, esp. C/ S. Bruno, 947.23.64.57. *Miranda de Ebro* – Calle Ramón y Cajal 21, 947.32.49.93. *Aranda de Duero* – Calle Antoni y Manuel Cebas 2, bajo, 947.51.34.48. *Caceres*: *Caceres* – Avenida Virgen Guadalupe 16, 927.26.00.26. *Plasencia* – Calle Del Rey 31, 927.42.08.88. *Cádiz*: *Cádiz* – Calle José del Tor17, local derecho, 956.22.76.29; Calle Doctor Gómez Plana, Local 18, 956.26.66.16; Plaza Bécquer 4, 956.27.05.13. *San Fernando* – Calle Almirante León Herrero 3-A, 956.59.34.26. *Chiclana de la Frontera* – Calle Álamo 21, 956.53.18.07. *Conil de la Frontera* – Calle Catedores, local 11, Edif. La Bodega, 956.44.28.35. *Algeciras* – Calle Emilio Castelar 4, 956.63.30.71; Avenida de España s/n, 956.09.63.53; Calle Fuente Nueva 16, 956.66.71.69. *La Línea de la Concepción* – Calle El Sol 2, Esquina Con C/ El Clavel, 956.17.11.44. *Jerez de la Frontera* – Calle Isabelita Ruiz/S/N, 956.31.76.92; Avenida de Descartes, Urb. Jardín del Inglés, B. 3 Local 4, 956.34.59.14; Calle Corredera 30, 956.16.86.51; Calle Urb. Parque Atlántico, Av. Del Mar 12, Local C-1, 956.33.22.16; Avenida Puerta del Sur, 956.14.21.92; Avenida de los Arcos, esp. C/ Turia 52, 856051625. *Puerto Santa María* – Calle Luna 7, 956.05.27.81. *Rota* – Avenida María Auxiliadora 65, 956.81.01.22. *Sanlúcar Barrameda* – Calle Barrameda 31, 956.36.65.54; Plaza De Lepanto 9, 956384890. *Chipiona* – Calle Víctor Pradera 45, local A, 956.37.19.45. *Utrique* – Calle Clara Campoamor 2, 956.46.28.24. *Arcos de la Frontera* – Calle Algodonales, s/n, 956.70.03.23. *Barbate* – Calle Ancha 74, bajo, 956.43.04.16. *Castellón*: *Castellón* – Plaza Clavé 3, bajo, 964.20.97.18; Calle Navarra 111, bajo derecha, 964.24.20.07; Castellón de la Plana, Calle Fola 26A, BJ, 964.06.38.28; Calle Carcagente 12, Bjos, Plaza Fadrell, 964.06.75.11. *Onda* – Avenida Pais Valenciá 94, 964.77.65.68. *Vinaroz* – Calle San Vicente 27, 964.456.762. *Vila Real* – Calle Pere III 11, bajo, 964.05.55.83. *Benicarló* – Plaza Constitución 9, 964.47.07.94. *La Vall d'Uixó* – Avenida Corazón de Jesús 38, 964.69.77.36. *Ciudad Real*: *Ciudad Real* – Calle Luz 2, local 1, 926.23.22.80; Calle Palomax 13, 926.25.71.06. *Manzanares* – Calle Virgen de la Paz 4, 926.61.37.95. *Daimiel* – Calle Estación 9, 926260029. *Valdepeñas* – Calle Castellanos 2, 926.32.38.27. *Puertollano* – Calle Calzada 25, 926.41.29.48. *Alcalzar de San Juan* – Calle Doctor Bonardell 28, bajo, 926.58.85.14. *Tomelloso* – Calle Nueva 8, 926.51.59.49. *Córdoba*: *Córdoba* – Calle Doce de Octubre 9, 957.48.30.68; Calle Alcalde Fernández de Mesa Porras 9, local bajo, 957.08.61.28; Avenida Manolete 17, local 1-9 (Zoco), 957.45.42.83; Calle Úbeda 10, local, 957.29.12.31; Calle Tras La Puerta N° 4, 957.44.14.71; Avenida Arroyo del Moro 7, 957.83.07.41; Calle Doña Berenguela (Vial Norte), 957.40.23.76. *Pozoblanco* – Calle Mayor 2, 957.77.08.34. *Montoro* – Calle Blas Infante 2, local 3, 957.16.25.37. *Lucena* – Calle Federico García Lorca 6 Bjos., 957.50.13.07. *Baena* – Calle Llano Del Rincon N° 3. *A. Coruña*: *A Coruña* – Calle San Andrés 84, bajos, 981.22.15.67; Calle Cabo Santiago Gómez 6 Local; Calle Enrique Mariñas 7, bajo, 981.90.26.36; Avenida De las Conchiñas 18, 981.25.78.52; Paseo Ronda N° 45, Bajos, 981.12.87.18. *Carballo* – Calle Sol 63, bajo, 981.75.51.96. *Arteixo* – Calle Rita de Ferrol 2, 881.99.06.85. *Noia* – Calle Suárez Oviedo 1, (Pl. Constitución), 981.82.18.80. *Betanzos* – Avenida Castil-

la 1, 981.77.28.88. *El Ferrol* – Calle Magdalena 27, 981.35.94.68; Carretera Castilla n°134 bajos, 981.37.21.18. *Fene* – Avenida Marqués de Figueroa 15, 981.34.40.72. *Narón* – Calle Doctor Valero s/n, 881933869. *El Burgo* – Calle Andrés Pan Vieiro 16-18, 981.66.09.02. *Ordes* – Calle Calvo Sotelo n° 1, bajo, 981103820. *Santiago de Compostela* – Calle Frei Rosendo Salvado 13, local 6 bis., 981.59.78.29; Calle Rua Concheiros 581.56.54.55; Calle República Argentina 1, bajo, 981.93.52.82. *Cuenca*: *Cuenca* – Calle Diego Jiménez 1, 969.213.49.66; Tarancón, Centro Comercial Oasis, BJ, DCHO, Calle Doctor Morcillo Rubio s/n, 969.13.75.00. *Girona*: *Girona* – Calle Riu Güell 25, 972.41.48.63; Calle Francesc Ciurana 21, 972.41.16.45. *Sant Feliu de Guixols* – Calle Major 45 bajos, 17220, 972.32.84.40. *Palamós* – Avenida Catalunya 27, 17230, 972.31.59.50. *Blanes* – Calle Jaume Ferrer 2, 972.35.83.0. *Lloret de Mar* – Avenida Vidreres 101-103, 972.36.40.21. *Ripoll* – Calle C/ Progrés n° 41, 972701090. *Fígueras* – Calle Sant Pau 15, 972.50.51.35. *Olot* – Calle Pça. Major 5, 972.26.98.08. *Banyoles* – Calle Mercadal 10, 972.57.44.56. *Granada*: *Granada* – Avenida de Dilar 70, 958.13.17.60; Calle Pintor Llovet Mezquita 6, Local 4, 958.29.62.91; Calle Pedro Antonio de Alarcón 6 Esq. C/ Tejero, 958.53.62.47; Carretera del Genil 52, 958.22.57.79; Calle Fontiveros 31, 958.81.75.73; Avenida Madrid 16, 958.27.49.52, Carretera de Málaga 75, Local 1 (Resid. Perlas), 958.29.09.03. *Armilla* – Calle Alava 1, 958.55.29.76; *La Zubia* – Calle Federico Garcia Lorca 5, 958.89.22.38. *Maracena* – Calle Horro 8, 958.41.11.94. *Albolote* – Calle Vicente Alexandre 5, 958.43.06.01. *Guadix* – Calle Joaquin Tena Sicilia, s/n, 958.66.48.59. *Motril* – Avenida San Agustín 4, 958.82.14.35; Calle Ramba de Capuchinos 19, 958.83.44.54. *Almúñecar* – Calle Pintor Manuel Rivera 3, local 2, Edif. Generalife, 958.63.43.34. *Baza* – Calle Antonio Machado L 3, 958.86.10.50. *Loja* – Calle Juan XXIII 4, P. Baja, 958322692. *Guadalajara*: *Guadalajara* – Calle Miguel Fluters 23, 949.21.63.51; Calle Padre Taberner 21 Local C, 2 C, 949.21.44.63. *Azuqueca de Henares* – Avenida de Guadalajara 19, 949.88.30.60. *Guipuzcoa*: *San Sebastián* – Calle Miracruz 7, 943.32.66.72; Calle Matia 30, 943.21.27.05. *Rentería* – Calle Viteri 18, 943.34.16.68. *Hernani* – Calle Segundo Ippuzza 5 Bajo, 943.55.41.03. *Lasarte* – Calle Nagusia 19, 943.37.66.63. *Hondarribia* – Calle Martxi Arzu s/n, 943.64.52.64. *Irún* – Calle Iglesia 2, 943.62.72.54. *Tolosa* – Avenida Navarra 1, 943.65.07.95. *Mondragón* – Calle Maalako Arrebala 6, 943.79.04.34. *Bergara* – Plaza Simón Arrieta 3 bajo, 943.76.48.56. *Urreku* – Calle Labega 8 bajo, 943.72.62.16. *Zarautz* – Calle San Francisco 29, 943.13.07.06. *Beasain* – Calle Mayor 40, 943.10.42.49. *Elbar* – Calle Toribio Etxebarria 22, 943.10.80.20. *Huelva*: *Huelva* – Avenida Av. De La Ría, s/n, local 1-B (Ed. Albaritos), 959.28.36.50; Rotonda Huerto Poca, conf. Av. Adoraciones-Av. S. Antonio 51, 959.81.98.98; Calle Alcalde Federico Molina 31, 959.80.42.89. *Ayamonte* – Calle Cristóbal Colón 22, bajo izq., 959.32.08.97. *Lepe* – Calle Real 5, bajo derecha, 959.64.52.65. *Bollullos Par del Condado* – Avenida 28 de Enero 41, 959.412.80.00. *Huesca*: *Huesca* – Calle Juan XXIII 9 bis, local 2, 974.21.02.49. *Barbastro* – Calle General Ricardos 53, bajo, 974.31.07.09. *Monzón* – Calle Calvario 3-5, 974.40.49.79. *Jaén*: *Jaén* – Avenida Granada 10, 953.23.80.77; Avenida Andalucía 69, edif. Mallorca, 953.22.36.69; Calle Miguel Castillejo 1, local B, 953.29.69.06. *Mancha Real* – Calle Maestra 146, bajo, 953.35.07.67. *Villacarrillo* – Calle Canalejas 8, 953.44.20.95. *Úbeda* – Calle Cronista Cabazán 2, 953.75.02.75; Ciudad de Linares 22, BJ, 953.75.41.89. *Baeza* – Calle Julio Burrell 32, Esq. C/ Cambil, 953.74.31.82. *Martos* – Calle Arroyanes 22, 953.55.03.06. *Linares* – Avenida de Andalucía 5, 953.09.21.27. *Andújar* – Calle Gabriel Zamora 19, 953.52.51.49. *León*: *León* – Avenida Roma 6, bajo, 987.23.08.69; Calle García I 3, 987.25.95.72; Avenida Noco 15, 987.24.83.41; Avenida de Quevedo 5, 987.24.83.63. *Trobal del Camino* – Avenida Párroco Pablo Díez 239, 987.80.54.69. *Ponferrada* – Calle San Cristóbal 1, 987.41.04.64; Avenida de la Puebla 30, 987.42.40.28. *Astorga* – Calle José María Goy 4, bajo, 987.60.41.60. *La Bañeza* – Calle Escultor Ribera 10, bajos, 987.64.21.36. *Lleida*: *Lleida* – Calle Doctora Castells 17, 973.20.16.13; Calle Alcalde Porqueras 37, 973.22.57.33; Avenida Balmes 6, 973.28.10.09. *Mollerusa* – Calle Ferrer i Busquets 65, 973.60.31.81. *Tàrraga* – Calle Sant Pelegrí 31, bajos, 973.31.16.20. *Balaguer* – Calle Barcelona 7, bajos, 973.44.98.99. *La Rioja*: *Logroño* – Calle Vara de Rey 45, 941.24.62.34; Avenida La Paz 16, 941.26.04.27; Calle Pérez Galdós 52, 941.20.01.63; Calle Gran Vía 56, local 3K, 941.50.23.35; Calle Club Deportivo 52, bajo, 941.58.19.50. *Haro* – Calle Santa Lucia 60 Bjo, Esq. C/ Domingo Hergueta, 941.30.42.33. *Calahorra* – Avenida Nuestra Señora de Valvanera 46, 941.14.86.26. *Lugo*: *Lugo* – Ronda de la Muralla 116, BJ, 982.87.11.02. *Monforte de Lemos* – Calle Doctor Casares 19, bajos, 982.41.05.52. *Ribadeo* – Calle Reinate 49, 982.12.98.42. *Madrid*: *Madrid* – Calle Goya 43, 91.577.57.07; Calle Ramos Carrion 11, 91.413.57.78; Calle PONZANO 64, 91.220.33.33; Calle Raimundo Fernández Villaverde 39, 91.535.19.35; Calle Doctor Esquerdo 130, 91.430.80.17; Calle Alcalde Saiz de Baranda 34, local 1, 91.504.68.54; Calle Jerónimo de la Quintana 4, 91.445.46.03; Calle General Álvarez de Castro 4, 914451467; Paseo de Extremadura 70, 91.464.45.09; Calle Andrés Mellado 51, 91.549.10.71; Calle Costa Rica 13 (Príncipe Vergara), 91.359.58.56; Calle Principi de Vergara 217, 91.411.08.24; Calle Doctor Bellido 12, 91.477.76.97; Calle Antonio López 59, 91.469.06.91; Avenida Oporto 65, 91.469.53.43; Plaza Agata 9, 91.798.79.59; Calle Boltaña 57, 91.320.86.16; Calle Los Alpes 11, local, 91.775.90.52; Calle Olivo 39 (Aravaca), 91.307.12.5

91.846.72.35. *San Sebastián de Los Reyes* – Avenida de Colmenar Viejo 9, 91.653.37.92. *Alcalá de Henares* – Plaza de España s/n, local A 7, 91.882.85.76; Calle Daoiz y Velarde 3, 91.882.04.91. *Torrejón de Ardoz* – Calle Medinaceli 1, 91.153.35.80. *Getafe* – Calle Toledo 28, 91.683.39.68; Avenida España 13, 91.683.31.87. *Leganés* – Calle Rio Manzanares 6, 91.694.03.27; Calle Reina Sofía 27, 91.686.57.95. *Alcorcón* – Calle Colón 37, 91.641.66.54; Centro Comercial Tres Aguas, s.v. Martín de Valdeiglesias 20, 91.619.34.85; Calle Timanfaya 34, local 5 posterior, 91.619.34.82. *Móstoles* – Calle Parque Vosa 27, 91.614.09.27; Avenida Dos de Mayo 49, 91.618.72.61; Calle Libertad 47, local 3, 91.647.60.60. *Fuenlabrada* – Calle Los Ángeles 10, 91.690.23.80; Calle Irlanda 2, local 10, 91.607.45.14; Calle Zamora 13, 91.606.62.25; Calle Grecia 28, 91.608.00.11. *Humanes* – Calle Vicente Alexandre 2, local 51, 91.498.28.45. *Parla* – Calle Ciudad Real 32, 91.605.60.90; Calle Reina Victoria 13, 91.699.65.49; Calle San Bernardo 35, 91.542.2987. *Torrejón de Ardoz* – Calle Mármol 5, 91.678.3694. *Malaga* – Calle Haendel 3, 952.24.40.26; Calle Valle de Abdalajis 23, local 3, 952.32.18.39; Calle Armengual de la Mota 30, 952.39.21.39; Calle Andromeda 14 b, 951.93.14.20; Calle Blas de Lezo 27, 952.28.10.14; Avenida Juan Sebastián Elcano 150, 952.29.48.42; Calle La Hoz nº1, bajo, 952.322.309. *Antequera* – Calle Mercillitas 25, 952.70.63.12. *Campillo* – Calle San Benito 5, 952.72.20.68. *Ronda* – Calle Cruz Verde 32, 952.817049. *Marbella* – Centro Comercial Av. Miguel Cano 6, 952.82.05.39; Avenida General López Domínguez 20, 952.85.73.54. *Torremolinos* – Avenida Europa 31, 952.05.12.31. *Fuengirola* – Avenida De Mijas 32, Edificio Arlanza, 952.46.31.18. *San Pedro de Alcántara-Marbella* – Avenida Oriental 12, 952.78.10.51. *Estepona* – Plaza Antonio Guerrero, s/n Ed.Patio de los Jazmines, 952.80.89.43. *Vélez Málaga* – Calle Canalejas 32, Edificio Alcaucin, 952.50.40.95. *Rincón de la Victoria* – Avenida Del Mediterraneo, 72, 951.91.80.94. *Torre del Mar* – Calle San Martín 17, 952.54.34.45. *Cártama Estación* – Calle Av. Andalucía 62, 951.211.199. *Murcia* – Calle Torre de Romo 26, 968.90.74.96; Calle Santa Teresa 3, 968.22.33.96. *Puente Tocinos* – Calle Mayor 11, 968.20.06.53. *Espinardo* – Calle Mayor 2 – B, 968.30.55.00. *Cabezo de Torres* – Calle Principado 1, 868.94.13.14. *Santomera* – Calle Prolongación del Calvario 21, 968.86.49.82. *Cartagena* – Calle Ramón y Cajal 88, 968.06.35.30. *Molina de Segura* – Calle Pasaje Docya 7, 968.64.29.62. *Cieza* – Calle Camino De Murcia, 100 Local B, 968.45.31.97. *San Pedro del Pinatar* – Calle Barón de Benifayó 1, 968.18.52.79. *Lorca* – Plaza Calderón de la Barca 1, 968.47.01.76. *Alcantarilla* – Calle Mariana Vera 5, 868.94.91.24. *Puerto Lumbreras* – Avenida Juan Carlos 10, 968.95.93.25. *San Javier* – Avenida Párramo Antonio Lopez 5, 968.33.42.17. *Yecla* – Calle San José 51, 968.794.768. *Navarra*: *Pamplona* – Calle Tafalla 28, bajo, 948.23.34.13; Calle Monasterio de Urdax 43 Esq. C/ Oliva, 948.25.40.20. *Ansoain* – Calle Hermanos Noain 6, 948.06.05.99. *Zizur Mayor* – Calle Erre-niega 6, 948.18.29.52. *Tudela* – Calle Miguel Eza 6, 948.82.84.06. *Burjada* – Calle Merindad de Sangüesa 10, 948.06.24.02. *Sarriguren* – Calle Bardenas Reales 24, Local 3. *Ourense*: *Orense* – Avenida de la Habana 42, 988.22.92.36; Calle Progreso 60, bajo, 988.21.34.23; Calle Coruña 24, bajo, 988.25.37.72. *Verín* – Calle Doctor Pedro González 1, bajo, 988.41.33.21. *Xinzo de Limia* – Calle San Roque 2, bajo, 988.46.25.33. *Asturias*: *Oviedo* – Calle General Elorza 20, 985.11.55.95; Centro Comercial Las Salesas, Calle Nueve de Mayo 2, nivel +3, local 12, 985.21.04.72; Calle Matemático Pedrayes 1, 985.27.39.71; Calle Arzobispo Guisasaola 22, 985.22.33.84; Calle León y Escosura 10, 985.25.58.35. *Gijón* – Calle Corrida 24, 985.17.20.38; Avenida de Schultiz 153, bajo izda., 985.38.56.85; Calle Oriental 1, 985.31.43.15. *Avilés* – Avenida San Agustín 3, 985.56.46.36. *Lugones* – Avenida José Tartiere 4, local, 985.26.61.66. *Mieres* – Calle Carreño Miranda 50, 985.46.71.08. *Las Vegas-Coverra de Asturias* – Calle La Ñora 2, bajo, 985.51.62.66. *Luarca* – Calle Nicanor del Campo 7, 985.64.26.71. *Navia* – Calle Alvaró Delgado 14, 985.63.17.28. *La Felguera-Langreo* – Calle Ramón B. Clavería 11, bajo, 985.67.45.35. *Pola de Laviana* – Calle Jerónimo García Prado 2, Esq. C/ Libertad, 985.60.10.29. *Palencia*: *Palencia* – Calle Valverde 1, bajo, 979.10.21.25; Calle Juan de Castilla 5, 979.74.10.09; Calle Av. de Santander 32, 979.11.94.92. *Aguilar de Campoo* – Calle Modesto Lafuente 42, 979.12.21.01. *Guardo* – Calle Mayor 6, 979.85.08.22. *Las Palmas G. C.*: *Las Palmas de G. C.* – Calle Buenos Aires Nº 7, local 1, 928.36.48.49; Calle Mesa y López 62, 928.36.30.13; Centro Comercial La Ballena, local B 42, 928.85.85.05; Calle Pintor Felo Monzón 40, L.3, Siete Palmas, 928.41.62.08; Calle Drago 39, 928.89.58.66. *El Tablero de Mas Palomas* (San Bartolomé de Trijiana) – Calle Manu- el Pestana Quintana, s/n, local L-8, 928.77.49.64. *Telde* – Calle C/ Castro Ojeda 5, 928.69.92.48. *Aruca* (Gran C.) – Calle Poeta Pedro Lezcano, local L, 928.62.26.39. *Playa Honda* (San Bartolomé) *Lanzarote* – Calle Princesa Ico 79, 3A, 928.81.99.22. *Puerto Del Rosario Fuerteventura* – Calle Isla de la Graciosa 17, Local 6, 928.34.47.96. *Morro Jable-Pájara (Fuerteventura)* – Calle Nasas 3, 966.69.77.07. *Vecindario* – Calle Insular 4, Local A, 928.75.73.36. *Pontevedra*: *Pontevedra* – Calle Peregrina 33, local 3, 986.84.80.17; Avenida Doce de Noviembre 27, bajo, 986.84.42.13. *Vigo* – Calle Barcelona 34, 986.48.23.11; Calle Travesía de Vigo 90, 986.26.65.12; Avenida Emilio Martínez Garrido 65, 986.91.79.71; Calle Camielas 46, 986.48.32.49. *Nigrán* – Avenida Val Miñor 5 bis, 986.36.56.27. *Porriño* – Calle Ramón González 68, 986.34.87.54. *Vilagarcía de Arosa* – Calle San Roque 3, 986.50.90.60. *La Estrada* – Calle Calvo Sotelo 39/40, 986.57.03.90. *Redondela* – Calle Ernestina Otero 43, bajo, 986.40.28.75. *Cangas* – Calle Noria 3, bajo, 986.30.44.49. *Salamanca*: *Salamanca* – Paseo Del Rollo 5, bajo, 923.60.03.42; Avenida Federico Anaya 66-74, baj, 923.60.30.12; Calle Valencia 29, 923.12.41.32; Calle Greco 24, 923.24.33.52; Calle Antonio Espinosa 13, 923.60.02.99. *Béjar* – Calle Puerta de Ávila 13, bajo, 923.41.15.23. *Guijuelo* – Calle Alfonso XIII 19, 923.58.22.97. *Santa Marta de Tormes* – Centro Comercial El Tormes, local 43, Avenida Salamanca, s/n, 923.13.30.70. *S. C. Tenerife*: *Santa Cruz de Tenerife* – Calle Adelantado 4, 922.28.20.24; Avenida Islas Canarias 124, esq. Desiré Dogour, 922.22.64.96; Calle Benavides 49, 922.03.14.32. *La Laguna* – Calle San Antonio 25, 922.25.45.14; Calle San Juan 72, 922.26.39.49. *Orotava* – Calle Alfonso Trujillo, Edificio Ternaít II, local 4, 922.336.516. *La Cuesta-La Laguna* – Carretera Santa María Soledad Torres Acosta 3, bajo, local B, Urbanización Atlántida, 922.64.57.75. *Taco-La Laguna* – Avenida de Taco 176, bajo, 922.61.8988. *Tarconite* – Carretera General del Norte 26, local 2, 922.34.14.20. *Los Realejos (El Toscal)* – Calle La longuera 38, 922.36.28.35. *Icod de los Vinos* – Avenida Los Príncipes de España. Ed. Los Príncipes, local C-2, 922.81.15.91. *Candelaria* – Calle Padre Jesús Mendoza 6, local 4, 922.50.51.02. *San Isidro Granadilla* – Calle Los Panaderos 2, ed. La Ermita 2, local 3/1, 922.39.42.80. *Arona Los Cristianos* – Calle Chayofita, ed. Raquel Park, local 14, 922.75.09.38. *Valle San Lorenzo, Arona* – Calle Carretera General del Sur, Tenerife 28, Edificio Fátima 2, 922.765.395. *Cantabria*: *Santander* – Calle Guevara 19, 942.07.10.99; Calle Gándara 7, BJ, 942.22.47.15. *Torrelavega* – Calle José Posada Herrera 15, 942.89.36.03. *Cabezón de la Sal* – Avenida Europa 1, 942.70.28.52. *Camargo* – Calle Menéndez Pelayo 7, bajo, 942.25.49.62. *Segovia*: *Segovia* – Calle Conde de Sepúlveda 15, 921.44.22.36. *Cuellar* – Avenida Camilo José Cela 39, local 1, 921.14.06.70. *Sevilla*: *Sevilla* – Calle Moreno López 2º A, Esq. C/ Sierras, 954.21.92.98; Calle Baños 6, 954.90.46.88; Calle San Alonso de Orozco 6, local 2 B, 954.54.05.32; Avenida Cruz del Campo 45, 954.57.49.50; Calle Llerena 8, FG, 954.36.25.34; Calle Venecia 9,

954.06.29.75; Calle León XIII 32, local 11, 954.43.53.17; Calle Asunción 59, 954.27.79.12; Avenida Elda nº 7, 954.52.19.39; Calle Santa Cecilia 11, 954008195; Calle Japon, Edif. Giralda 12F, Local 5Y6, 955.384.307. *Puebla del Río* – Calle Palmir 6, local C, 955.77.23.69. *San José de la Rinconada* – Calle Madrid 109, 955.07.09.12. *Carmena* – Calle Santa Lucía 26, local 1, 954.19.19.23. *Écija* – Calle Miguel de Cervantes 26-A, 955.990.29.73. *Dos Hermanas* – Calle Nuestra Sra. de Valme 24, 955.66.23.84. *Útrera* – Calle Fuente Vieja 1, local 3, 954.86.10.44. *Sanlúcar La Mayor* – Calle Juan Carlos I 21 (Edificio Alambra), 955.70.38.10. *Pilas* – Avenida Pio XII 5, 954.75.17.30. *Bormujos* – Avenida Universidad de Salamanca, local 1, 954.78.80.36. *Tomares* – Calle Navarro Caro 5, 954.15.28.98. *Castilleja de la Cuesta* – Calle Ines Rosales 6, 954.16.08.61. *Lebrija* – Camino del Aceituno 3, ACC., 955973034. *Soria*: Calle Puertas de Pro 3, Bajo, 975.21.39.70. *Tarragona* – Calle López Peláez 24, 977.23.15.25; Calle Pere Martell 36, 977.11.06.11. *Reus* – Avenida Pere el Ceremoniós 19, Local 2, 977.30.06.59. *Tortosa* – Calle de la Sang 7, local, 977.44.17.87. *Deltebre* – Avenida Góles del Ebre 143, 977.48.22.82. *Vendrell* – Calle Camisierria 8, bajos, 977.15.51.09. *Salou* – Calle Via Augusta 2, local 7, 977.38.89.37. *Cambriis* – Calle País Basc, S/N, 977.36.06.08. *Ampostá* – Avenida Santa Bárbara 53, 977.70.43.35. *Móra d'Ebre* – Calle Doctor Peris 5, 977.47.00.025. *Turlet*: *Turuel* – Calle Sagunto 4, 978.22.12.11; Carretera Alcañiz 5, bajo, 978.60.28.14. *Alcañiz* – Calle Pedro Ruiz Moros 6A, 978.83.49.46. *Toledo*: *Toledo* – Calle Potosí 8, 925.28.33.59. *Torrijos* – Avenida Estación 53, 925058894. *Talavera de la Reina* – Calle San Isidro 7, 925.110.61.00. *Villacañas* – Calle La Palma 15, 925.16.01.31. *Madridejos* – Calle Portugal 3, 925160131. *Valencia*: *Valencia* – Calle Guillem Sorolla 29, bajos, acceso, 96.391.13.22; Calle Ciscar 40, 96.395.33.45; Calle Sueca 73, BJ, izda, 96.344.92.32; Calle Quart 117, BJ, DCHA, 96.385.12.83; Centro Comercial Calle Santa Amalia 2, bajo, local 36, Ed. Torres del Turia, 96.339.13.85; Calle Málaga 39, 96.346.11.97; Calle Justo Vilar 26, 96.329.19.51; Calle Héroes Virgen de la Cabeza 56, 96.317.08.02; Avenida Campanar 8, 96.347.64.81; Calle Parra 9, 96.346.86.80; Calle Humanista Mariner 17, 96.328.40.35; Calle Chiva 33, bajo, izquierda, 96.329.37.21; Calle Escultor Piquer 6, 96.205.61.24; Calle Torreta Miramar 2, bajos, 96.360.00.73; Calle Ramiro de Maeztu 32, 96.330.41.45; Calle Ingeniero Joaquín Benlloch 18, 96.395.40.98. *Moncada* – Plaza Maestro Iborra 2, bajo, 96.130.00.85. *Alboraia* – Avenida Ausias March 35, bajo izq., 96.186.21.44. *Massamagrell* – Calle Valencia 20, 96.144.21.3. *Meliana* – Calle Industria 4, 96.149.99.58. *Liria* – Plaza Mayor 62, 96.179.23.10. *La Pobla de Vallbona* – Calle Poeta Llorente 142, Edif. Icaro, II, bajo., 96.276.34.30. *Sueca* – Calle Vall 12, 96.170.14.47. *Silla* – Calle San Rafael 48, 96.120.39.52. *Catarroja* – Avenida Rámbleta 39, 96.127.43.35. *Albal* – Avenida de las Cortes 7, 96.126.57.82. *Puerto de Sagunto* – Calle Virgen de los Dolores 4, esquina con C/ Libertad, 96.69.01.97. *Puñol* – Calle Santa Marta 4, bajo, 96.146.40.00. *Alzira* – Calle Curtidores 12, 96.240.59.42. *Gandia* – Paseo Germanías 63, 96.296.12.90. *Alilla* – Calle Poeta Querol 19, 96.285.57.93. *Burjassot* – Carretera de Liria 78, 96.364.11.49. *Xàtiva* – Camino de Dos Molins 12, 96.228.07.02. *Ontinyent* – Calle Furs 11, Bajo, 96.238.77.75. *Torrent* – Calle Juez Ángel Querol 2 BJ, 96.117.68.22; Calle L'Horta 11-B, 96.105.59.97. *Benetuser* – Avenida Camí Nou 71, bajo derecha, 96.375.97.16. *Mislata* – Avenida Gregorio Gea 48, B, 96.184.88.54. *Alaquas* – Calle Vicente Andrés Estelles 13, 96.150.18.01. *Alcázar* – Calle Calvari 8, 96.0166304. *Valladolrid*: *Valladolid* – Calle Tudela 2, 983.30.02.79; Calle Torrecilla 17, 983.26.48.02; Calle Platerías 4, local 1, 983.33.95.32; Calle Puente Colgante 45, 983.27.98.37; Calle Fuente del Sol 1, 983.34.45.72; Avenida Segovia 57, 983.47.67.04; Calle Amadeo Arias 7, bajo 2, local 13 B, 983.18.96.40. *Laguna de Duero* – Avenida Madrid 44, 983.54.30.80. *La Cistèrnia* – Calle González Silva 16, 983.40.38.94. *Arroyo de la Encamienda* – Calle Picones 11, 983.10.09.79. *Medina del Campo* – Calle Maldonado 5, 983.83.76.83. *Xirivella* – Calle San Vicente Ferrer 12, 96.3125019. *Vizcaya*: *Bilbao* – Calle Santutxu 37, entrada por: esq. Particular de Allende, 94.773.03.93; Calle Mazuztegui 3, 94.433.76.75; Avenida Maurice Ravel 2, 94.446.00.92; Calle Alameda de Urquijo 35, bajo, 94.443.40.10; Calle Elexabarrí 1, esquina Gordoniz, 94.443.63.83; Calle María Díaz de Haro 7, Esq. C/ Rodríguez Arias, 94.427.43.96; Calle Heliodoro de la Torre 7, 94.475.55.05; Calle Henao 36, 94.424.786. *Mungia* – Calle Butroi 13, 946.741.368. *Durango* – Calle Grupo de Mureta Torre 8, bajo, 94.603.06.66. *Amorebieta* – Calle Konbeno 2, 94.673.32.44. *Valle de Trápaga* – Calle Doctor Mulero 1, 94.657.29.54. *Baracaldo* – Calle Merindad de Uribe 8, 94.438.13.75. *Portugalete* – Calle Gregorio Uzuquiano 16, 94.493.43.77. *Lejona* – Calle Barrio Elexalde 26, 94.607.24.22. *Erandio* – Calle Karl Marx 8, 94.467.31.12. *Galdacano* – Calle Juan Bautista Uriarte 32, 94.600.16.61. *Getxo* – Calle Algotartako Etorbidea 67, Bjos, 94.491.02.27; Calle Amistad 4 (Las Arenas), 94.480.08.36. *Algorta-Getxo* – Avenida Del Ángel 4 b, 94.466.05.70. *Basauri* – Calle Nagusia 12, 94.450.05.94. *Gernika* – Calle Don Tello, 32, 946.253.205. *Santurce* – Calle Las Viñas, 946.46.21.29. *Ceuta*: Plaza de la Constitución 4, bajo, 856.20.56.66. *Melilla*: Calle Castelar 1, 952.69.02.87. *Zaragoza*: *Zaragoza* – Calle San Miguel 42, 976.23.84.52; Calle Leopoldo Romeo 11, 976.41.35.5; Paseo Teruel 19-21, 976.22.45.05; Calle Tomás Bretón 50, bajo, 976.56.24.35; Calle Duquesa de Villahermosa 7, 976.55.60.75; Calle Marcelino Unceta 6, 976.33.84.05; Avenida América 44, 976.27.36.67; Calle Sobrarbe 47-49, 976.51.98.97; Calle Alberto Duca 4-6, 976.52.48.67; Calle Pedro Alfonso 4. *Utebo* – Plaza Zaragoza 2, 976.87.42.29. *Calatayud* – Calle Macial Sanjurjo 9-La Bodeguilla, 976.88.64.58. *Ejea de los Caballeros* – Avenida Coscolluela 26, 976.66.77.55. *Zamora*: Calle Benavente, local E, Ed.C/San Torcuato 24, 980533048. *Benavente* – Calle Cañada LA Vizana 2 Bis, planta baja, Edif. Plaza Virgen de la Vega 1.

Fracc. Hacienda Del Parque, 0052 58939645. *Iztapalapa - Distrito Federal* – (Comercial La Viga) Calzada De La Viga Nº 1381, Local 15, Col. Retoño, 052 56337373. *Xalapa - Veracruz* – (Plaza Animas) Av. Lázaro Cárdenas Esq. Paseo De Las Palmas No. 1, Local 137, Fracc. Las Ánimas, +5212288128759. *Tlalnepalta - Estado De México* – (Chedruvi Mundo E) Blvd. Manuel Ávila Camacho, Nº 1007, Local 4, Col. San Lucas Tepetlacalco, 005253653106. *Naucaipan (Estado De México)* – (San Mateo) Av. López Mateos, 201, Local 5, Col. Santa Cruz Acatlán, 0052 56304062. *Tlalnepalta - Distrito Federal* – (Ajusco) Carretera Picacho Ajusco No. 175 Local 56 Pb Col. Héroes De Padilla, 0052 26153624. *Iztapalapa - Distrito Federal* – (Plaza Oriente) Canal De Tezontle No. 1520 A Local 2033 L 31 Col. Dr. Alfonso Ortiz Tirado, +52 56001893. *Benito Juárez - Distrito Federal* – (Soriana Division Del Norte) Av. Municipio Libre No. 314 Local 2 Santa Cruz Atoyac, 0052 56058743. *Tuxtla (Chiapas)* – (Tuxtla Plaza Sol) 5A Norte Poniente No. 2650 Local E-02, Col. Las Brisas, 005219611250362. *Tlalnepalta - Estado De México* – (Mega Arboledas) Av. Gustavo Baz No. 4001 Local L 015 Col. Industrial Tlalnepalta, +52 53908043. *Coyoacan-Distrito Federal* – (Naturhouse Coapa) Av. Escuela Naval Militar N°753 Esq. Av. Canal De Miramontes. *Atizapan De Zaragoza, Estado De Mexico* – Av. Jinetes No.203 Col. Fracc. Arboledas, 0052 53703110. *Coyoacan Distrito Federal* – (Quevedo) Av. Miguelangel De Quevedo N.433 Local 6, 52 54848278.

## NĚMECKO

Erlangen – Rathausplatz 5 (Einkaufszentrum Neuer Markt), 4991319742935. *Saarbrücken* – Vorstadt 41, +49 68195459388. *Nürnberg* – Wilhelmshavener Str. 15, 011913957334.

## PANAMA

Tel.: 00 507 667 50 506

## PERU

Lima – Monte Rosa 113, tienda Nº 114, C.C Chacarilla del Estanque, Distrito de Santiago de Surco, +511 2509258. *Santiago de Surco (Lima)* – Centro Comercial Jockey Plaza (Plaza Vea) Av. Javier Prado Este 2040, +511 355 2511.

## POLSKO

Ul. Dostawczka 12, 93-231 Łódź, infolinia: 801 11 12 13, feditel franchisové síti: Andrzej Gladysz, e-mail: poland@naturhouse.com. Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném v polštině.

## PORTUGALSKO

Lisboa – Estrada de Benfica 681, +351 211990722. Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném v portugalštině.

## PORTORIKO

Tel.: 00 1849 654 1717

## RUMUNSKO

Tel.: 00 40 369 448 925. Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném v rumunštině.

## RUSKO

Представительство NATURHOUSE в России: ООО «ДиетМастер» +7 (495) 597-75-30, 140380, Московская Область, Одинцовский р-н, пос.Лесной Городок, ул.Кентральная, д.65, офис 208, dietmaster@list.ru

## SLOVINSKO

Maribor (Center) – Slovenska cesta 3, +38 659022974. *Koper (Center)* – Pristaniška ulica 3, +38 651364485. *Murska Sobota* – Slovenska ulica 37, +38 31566951

## ŠVÝCARSKO

Tel.: 00 41 09 19 10 76 45

## TUNISKO

Tel.: 00 21 65 58 55 959

## VELKÁ BRITÁNIE

Ashford-Middlesex – TW15 2UD, Unit 4 The Atrium, 33 Church Road, +44 1784255065. *London, W11 3JQ* – 23 Notting Hill Gate, +44 02079850619.

## ZAVOLEJTE A DOMLUVTE SI SCHŮZKU

+420 273 132 614



NATURHOUSE  
Nová výchova ve výživě

## MAROKO

Quartier Bourgogne (Casablanca) – 41, Rue Imam El Roussi (À Côté De Clinique Badr), +212 0522486369. *Meknes* – Avenue Oued El Makhazine, angle rue Oued El Makhazine et Rue El Moutanabbi, Ville Nouvelle, +212 0535515199. *Hay Riad (Rabat)* – Résidences Les Camélias n°7 immeuble 6, Mahaj Riad, +212 0666034903. *Agadir* – Immeuble El Menzeh II B, N 7, Avenue Des Fares, +212 5 28825276. *Tetuan* – 1, Avenue Mefrad Aftal-Bab El Okla, +212 0539991032. *Casablanca* – 103, Rue Montaigne (Collé à l'Agence Maarif), Magasin 5, Val Fleuri, +212 0522993878. *Tanger* – 143, Avenue Hassan II, +212 0539371885.

## MAURICIUS

Quatre Bornes – Trianon Shopping Park, +2304653555. *Curepipe* – Garden Village Commercial Centre, +230 674 3555.

## MEXIKO

Cuajimalpa - Distrito Federal – (Plaza Las Lilas) Paseo De Lilas, Nº 92, Local 23 Pb, Col. Bosques De Las Lomas, 0052 51676820. *Miguel Hidalgo - Distrito Federal* – (Plaza Galerías) Melchor Ocampo No. 193, Local H-10B, Col. Veronica Anzures, 0052 52605961. *Cuautitlan - Estado De México* – (Perinorte) Av. Hacienda Sierra Cuahtlan, num. 2,



## ČESKÁ REPUBLIKA

### BENEŠOV

Tyršova 175, 256 01 Benešov,  
tel.: 725 425 192,  
benesov@naturhouse-cz.cz

### BEROUN

Česká 51/13, 266 01 Beroun 1,  
tel.: 313 034 745,  
nh.beroun@email.cz

### BRANDÝS NAD LABEM

F. X. Procházky 491, Brandýs nad Labem,  
tel.: 313 771 112,  
brandys@naturhouse-cz.cz

### BRNO

**Nákupní centrum Olympia,**  
U Dálnice 777, 664 42 Modřice,  
tel.: 513 033 029,  
brno.olympia@naturhouse-cz.cz

### Náměstí Svobody 13,

602 00 Brno 2,  
tel.: 513 034 986,  
naturhouse.brno@email.cz

### BŘECLAV

J. Palacha 121/8, 690 02 Břeclav,  
tel.: 513 034 274,  
naturhouse.breclav@seznam.cz

### ČESKÉ BUDĚJOVICE

OC Mercury centrum,  
Nádražní 1759, 370 01 České Budějovice 1,  
tel.: 389 054 554,  
budejovice@naturhouse-cz.cz

### ČESKÁ LÍPA

Jindřicha z Lipé 87, 470 01 Česká Lípa 1,  
tel.: 483 034 250,  
naturhouseclipa@seznam.cz

### DĚČÍN IV

OC Korál, Plzeňská 1700/9, 405 02 Děčín 2,  
tel.: 413 034 205,  
naturhousedecin@seznam.cz

### FRÝDEK-MÍSTEK

Malé náměstí 95, 738 01 Frýdek-Místek,  
tel.: 553 034 459,  
naturhouse.frydek-mistek@seznam.cz

### HRADEC KRÁLOVÉ

Havlíčkova 401, 500 03 Hradec Králové 3,  
tel.: 493 034 533,  
pokladnahk.mirabellis@email.cz

### HAVÍŘOV

Hlavní třída 396/55, 736 01 Havířov,  
tel.: 597 578 316,  
naturhouse.havirov@gmail.com

### HODONÍN

Masarykovo náměstí 393/8, 695 01 Hodonín,  
tel.: 778 022 990,  
hodonin@naturhouse-cz.cz

### CHEB

Svobody 19/547, 350 02 Cheb,  
vstup z Májové ulice,  
tel.: 725 931 212,  
cheb@naturhouse-cz.cz

### CHOMUTOV

OC Central,  
Žižkovo nám. 5762, 430 01 Chomutov,  
tel.: 474 345 789,  
naturhouse.chomutov@centrum.cz

### CHRUDIM

Resslovo nám. 4, 537 01 Chrudim 1,  
tel.: 463 034 160,  
naturhouse.chrudim@seznam.cz

### JABLONEC NAD NISOU

Komenského 2466/15a,  
466 01 Jablonec nad Nisou,  
tel.: 725 764 264,  
naturhouse.jablonec@email.cz

### JINDŘICHŮV HRADEC

Růžová 42, 377 01 Jindřichův Hradec,  
tel.: 383 134 128,  
hradec@naturhouse-cz.cz



### JIHLAVA

OC City park,  
Hradební 1/5440, 586 01 Jihlava,  
tel.: 775 550 225,  
obchod@dieta-jihlava.cz

### KLADNO

T. G. Masaryka 98, 272 01 Kladno 1,  
tel.: 313 034 896,  
kladno@naturhouse-cz.cz

### KARLOVY VARY

Moskevská 1010/18, 360 01 Karlovy Vary,  
tel.: 724 946 241,  
karlovy.vary@naturhouse-cz.cz

### KOLÍN

Rubešova 59, 280 02 Kolín,  
tel.: 734 154 504,  
obchod@dieta-kolin.cz

### KRNOV

Zámecké náměstí 2, 794 01 Krnov,  
tel.: 552 302 288  
krnov@naturhouse-cz.cz

### KROMĚŘÍŽ

Vodní 81, Kroměříž 767 01,  
tel.: 513 034 007,  
kromeriz@naturhouse-cz.cz

### LIBEREC

OC Forum,  
Soukenné náměstí 2a/669, 460 80 Liberec 1,  
tel.: 485 103 059,  
nh.liberec@email.cz

### LITOMĚŘICE

Lidická 72/14, 412 01 Litoměřice 1,  
tel.: 416 531 132, 725 437 043,  
litomerice@naturhouse-cz.cz

### MLADÁ BOLESLAV

Bondy centrum,  
tř. Václava Klementa 1459,  
293 01 Mladá Boleslav 1,  
tel.: 724 308 710,  
bondy@naturhouse-cz.cz

### MOST

OC CENTRÁL,  
Radniční 3400, 434 01 Most 1,  
tel.: 476 701 381,  
naturhousemost@centrum.cz

### NÁCHOD

Pasáž Magnum,  
Kamenice 113, 547 01 Náchod,  
tel.: 491 427 445,  
nachod@naturhouse-cz.cz

### NOVÝ JIČÍN

Masarykovo náměstí 40/24, 741 01 Nový Jičín,  
tel.: 556 315 261,  
naturhouse.novyjicin@gmail.com

### OSTRAVA

**OC Laso,**  
Masarykovo náměstí 15, 702 00 Ostrava 2,  
tel.: 596 111 456,  
naturhouse.ostrava.p@seznam.cz

### OC Nová Karolína,

Jantarová 3344/4, 702 00 Ostrava 2,  
tel.: 553 034 900,  
naturhouse.novakarolina@seznam.cz

### OPAVA

Ostrožná 211/10, 746 01 Opava 1,  
tel.: 553 034 460,  
naturhouse.opava@seznam.cz

### OLOMOUC

Ostružnická 32, 779 00 Olomouc 9,  
tel.: 585 207 810,  
naturhouseolomouc@seznam.cz

### PARDUBICE

OC AFI Palace,  
Masarykovo náměstí 2799, 530 02 Pardubice 2,  
tel.: 463 034 307,  
pardubice@naturhouse-cz.cz

### PÍSEK

Budějovická 103, 397 01 Písek 1,  
tel.: 383 134 014,  
pisek@naturhouse-cz.cz

### PROSTĚJOV

Žižkovo nám. 143/12, 796 01 Prostějov,  
tel.: 582 333 525, 725 96 63 68,  
naturhouse.prostejov@seznam.cz

### PLZEŇ

**Americká 392/32,** 301 00 Plzeň,  
tel.: 377 227 333,  
plzen@naturhouse-cz.cz

### Olympia,

Písecká 972/1, 326 00 Plzeň-Černice,



tel.: 373 034 364,  
olympiaplzen@naturhouse-cz.cz

**Galerie Slovany,**  
Náměstí generála Píky 2703/27, 326 00 Plzeň,  
tel.: 724 308 722,  
plzenglobus@naturhouse-cz.cz

**PRAHA**  
**OC Palladium,**  
náměstí Republiky 1, 110 00 Praha 1,  
tel.: 273 130 732,  
palladium@naturhouse-cz.cz

**OC Šestka,** Fajtlova 1090/1, 161 00 Praha 6,  
tel.: 725 582 751,  
sestka@naturhouse-cz.cz

**Europark,**  
Nákupní 389/3, 102 00 Praha 10 – Štěrboholy,  
tel.: 273 132 613,  
europark@naturhouse-cz.cz

**Rumunská 122/26,** 120 00 Praha 2,  
tel.: 222 522 652, 734 300 186,  
naturhouse.rumunska@email.cz

**Pasáž Zlatý Anděl,**  
Nádražní 23, 150 00 Praha 5,  
tel.: 273 039 056,  
info@dieta-andel.cz

**Zbraslav,**  
Poliklinika, Žitavského 497, 156 00 Praha 5,  
tel.: 273 132 775,  
zbraslav@naturhouse-cz.cz

**Florenc,**  
Sokolovská 394/17, 186 00 Praha 8,  
tel.: 230 234 710,  
naturhouse.florenc@email.cz

**Milady Horákové 479/19,** 170 00 Praha 7,  
tel.: 234 099 997,  
miladyhorakove@naturhouse-cz.cz

**Chrudimská 7,** 130 00 Praha 3,  
tel.: 273 132 616,  
chrudimska@naturhouse-cz.cz

**Galerie Fénix Vysočanská,**  
Freyova 945/35, 190 00 Praha 9,  
tel.: 725 804 540,  
fenix@naturhouse-cz.cz

**Galerie Harfa,**  
Českomoravská 2420/15a,  
190 93 Praha 9 – Krč,  
tel.: 273 132 776,  
harfa@naturhouse-cz.cz

**Budějovická 1912/64b,**  
140 00 Praha 4 – Krč,  
tel.: 244 471 618,  
budejovicka@naturhouse-cz.cz

**OD Centrum,**  
Hlavní 2459/108, 141 00 Praha 4,  
tel.: 273 132 775,  
odcentrum@naturhouse-cz.cz

**NC Eden,**  
Vršovická 1527/68b, 101 00 Praha 10,  
tel.: 273 132 617,  
eden@naturhouse-cz.cz

**Obchodní centrum Krakov,**  
Hnězdenská 595, 180 00 Praha 8,  
tel.: 608 844 850,  
ockrakov@naturhouse-cz.cz

**Vítězná nám. 829/10,** 160 00 Praha 6,  
tel.: 725 955 209,  
dejvice@naturhouse-cz.cz

**PŘÍBRAM**  
Pražská 29, 261 01 Příbram 1,  
tel.: 608 844 882,  
naturhouse.pribram@seznam.cz

**PŘEROV**  
Wilsonova 154/8, 750 02 Přerov,  
tel.: 583 034 139,  
naturhouse.prerov@seznam.cz

**ŘIČANY**  
Masarykovo nám. 14, 251 01 Říčany,  
tel.: 739 675 373,  
ricany@naturhouse-cz.cz

**STRAKONICE**  
Kochana z Prachové 119, 386 01 Strakonice,  
tel.: 383 134 384,  
strakonice@naturhouse-cz.cz

**TÁBOR**  
Náměstí Františka Křižíka 496, 390 01 Tábor 1,  
tel.: 381 210 223,  
tabor@naturhouse-cz.cz

**TEPLICE**  
U Divadla 2992, 415 01 Teplice 1,  
tel.: 417 537 148,  
dietologie@centrum.cz

**TRUTNOV**  
Horská 1, 541 01 Trutnov,  
tel.: 499 979 995,  
trutnov@naturhouse-cz.cz

**TURNOV**  
Hluboká 280, 511 01 Turnov,  
tel.: 488 578 801,  
turnov@naturhouse-cz.cz

**TŘEBÍČ**  
Karlovo nám. 17, 674 01 Třebíč,  
tel.: 732 506 016,  
naturhouse.trebic@seznam.cz

**TŘINEC**  
1. Máje 539, 739 61 Třinec,  
tel.: 558 341 386,  
trinec@naturhouse-cz.cz

**UHERSKÉ HRADIŠTĚ**  
Obchodní 1507, 686 01 Uherské Hradiště 1,  
tel.: 777 477 112,  
uh@naturhouse-cz.cz

**ÚSTÍ NAD LABEM**  
Fabiána Pulíře 4, 400 01 Ústí nad Labem,  
tel.: 475 209 641, 603 851 458,  
naturhouseusti@seznam.cz

**ZLÍN**  
Dlouhá 5628, 760 01 Zlín 1,  
tel.: 573 034 044,  
zlín@naturhouse-cz.cz

**ZNOJMO**  
Divišovo náměstí 169/3, 669 02 Znojmo,  
tel.: 604 212 411,  
znojmo@naturhouse-cz.cz

**ŽATEC**  
Nákladní 360, 438 01 Žatec 1,  
tel.: 734 232 042, 606 456 755,  
zatec@naturhouse-cz.cz

## SLOVENSKO

**BANSKÁ BYSTRICA**  
PASÁŽ, Dolná 19, 974 01 Banská Bystrica,  
tel.: +420 273 132 614,  
banskabystrica@naturhouse.sk

**BRATISLAVA**  
NC Centrá,  
Metodova 6, 821 08 Bratislava,  
tel.: 0911 905 770,  
naturhouse.central@gmail.com

**GALANTA**  
Nákupné centrum GALAXIA, Hlavná 926/6,  
924 01 Galanta,  
tel.: 0911 772 791,  
naturhouse.galanta@gmail.com

**KOŠICE**  
**OC Cassovia,**  
Pri prachárni 4/OC, 040 01 Košice,  
tel.: 0556 461 614,  
naturhousekosice@gmail.com

**OC Galeria shopping,**  
Toryská ulica, 040 11 Košice,  
tel.: 0553 812 293,  
naturhousekosice@gmail.com



**LEVICE**  
Ivana Krasku 20, 934 01 Levice,  
tel.: 0904 925 500,  
naturhouse.levice@gmail.com

**NOVÉ ZÁMKY**  
M. R. Štefánika 14, 940 61 Nové Zámky,  
tel.: 0908 356 652,  
naturhouse.nz@gmail.com/ozoznam.sk

**PEZINOK**  
M. R. Štefánika 27, 902 01 Pezínok,  
tel.: 0911 470 061,  
pezinok@naturhouse.sk

**PREŠOV**  
Floriánová 2, 080 01 Prešov,  
tel.: 0948 376 060,  
naturpre1@gmail.com

**PÚCHOV**  
Moravská 682/3, 020 01 Púchov,  
tel.: 0915 353 459,  
puchov@naturhouse.sk

**SEREDĚ**  
Parková 4605, 926 01 Sereď,  
tel.: 0915 772 793,  
naturhouse.sered@gmail.com

**ŠALA**  
Nitrianská 6A/2254, 927 05 Šala-Veča,  
tel.: 0948 279 972,  
naturhouse.sala@gmail.com

**TOPOĽČANY**  
M. R. Štefánika 2288/17, 955 01 Topoľčany,  
tel.: 0948 972 279,  
naturhouse.to@gmail.com

**TRENČÍN**  
Vajanského 150/6, 911 01 Trenčín,  
tel.: 0948 571 693,  
naturhouse.trencin@ozoznam.sk

**TRNAVA**  
OC Galéria Tesco,  
Veterná 40, 917 01 Trnava,  
tel.: 0911 855 455, 333 812 354,  
naturhousetrnava@gmail.com

**ŽILINA**  
Makovického 47/7, 010 01 Žilina,  
tel.: 0915 171 114,  
zilina@naturhouse.sk





**VE VAŠÍ  
POBOČCE  
NATURHOUSE  
V DUBNU  
2015!**

**PSYCHO:  
10 VĚCÍ, VE KTERÝCH  
JE DOBRÉ MYSLET  
JEN NA SEBE!!!**

**ZDRAVÁ VÝŽIVA:  
LETNÍ NÁSTRAHY V JÍDLE.  
ČEMU SE RADĚJI  
VYHNOUT OBLOUKEM?**

**TÉMA:  
BYLINKY PRO KRÁSU,  
ZDRAVÍ I DOBROU CHUŤ.**

**VĚDĚLI JSTE, ŽE:  
... V AVOKÁDU SE  
SKRÝVAJÍ MIMO JINÉ  
NAPŘÍKLAD NEJLEPŠÍ  
BÍLKOVINY, NEJHEMŇŠÍ  
TUKY A NEJZDRAVĚJŠÍ  
SACHARIDY?**

**PROFIL:  
EVA LONGORIA**



# Cereálie DIETESSE.3

pro lehkou a zdravou snídani!

První cereálie na trhu bez přidaných cukrů, solí, stabilizátorů a éček



**Obsahují ovesné otruby,  
které jsou bohaté na  
cenné látky:**

- ❖ vlákninu,
- ❖ inulin,
- ❖ CLA,
- ❖ vitamín C,
- ❖ vitamíny skupiny B,  
kyselinu listovou  
a mnoho dalších.

## Použití:

- ❖ Vmíchejte 3 polévkové lžíce do zakysaného mléčného produktu.

## Tip:

- ❖ Můžete přidat ovoce, semínka nebo ořechy.



facebook.com/  
naturhouse.cz

[www.naturhouse-cz.cz](http://www.naturhouse-cz.cz)





# Hubnutí a detoxikace

- Váš dietní plán
- Vaše cílové potravinové doplňky
- 10 rad pro hubnutí a detoxikaci
- Náš exkluzivní recept
- Proteinová tyčinka SLIMBEL SYSTEM

jako dárek ZDARMA

