

# PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK II • ČÍSLO 8/2014  
CENA 49 Kč • 1,95 €

**10 VĚCÍ,**  
podle kterých  
poznáte,  
že špatně jíte

**3 BÍLÉ JEDY  
VE STRAVĚ**  
Pozor na ně!

**ZRÁDNÉ  
BÍLKOVINY:**  
Všeho moc škodí

**VAŠE DIETA:**

- ▶ Petra  
z Přeštice **-57 KG**
- ▶ Dana  
z Prahy **-32 KG**

**Kate  
Winslet**

**Nevadila mi kila, vadilo  
mi, že mi nejsou kalhoty**





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)

**Ředitelka PESO PERFECTO:**

Vanessa Revuelta

**Šéfredaktorka:**

Mgr. Jana Tobrmanová

**Dietní specialisté:**

Věra Burešová

Jana Jarošová

Alena Přídová

Štěpánka Štěpánová

**Vedoucí editorka:**

Mgr. Jana Heřmánková

**Redaktoři:**

Daniela Beniaková

Renata Burešová

Dita Kočová

Markéta Škaldová

Kateřina Stárková

**Korektury:**

Jana Pfefferová

Dominika Černá

**Art direktor:**

Zbyněk Mareš

**Grafička:**

Daniela Marešová

**Obrazový editor:**

Mgr. Jana Tobrmanová

**Fotografie na obálce:**

L'Oréal

**Fotografie v čísle:**

archív firem, Shutterstock

**Inzerce:**

MC CONSULTANT s.r.o.

Jana Holoubková

tel.: +420 728 670 959

Karolína Kleinová

tel.: +420 725 862 011

inzerce@pesoperfecto.cz

**Vydavatel:**

REDUCCIA s.r.o.

Okružní 147/1, 417 12 Proboštov

tel.: +420 273 132 614

**Tiskárna:**

Tisk Horák a.s.

www.tiskhorak.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.



# (Babí) léto teprve začíná, tak užívejte!

**N**evím proč, ale jakmile odbije poslední červencový den, říkám si, ach jo – léto bude končit. Přitom paradoxně právě v srpnu dosahují teploty astronomických výšin a léto se projevuje ve své nejlepší podobě. A co víc? Navazuje na něj to opožděné – babí. Léto, ať už v té nebo té podobě, tedy vlastně teď teprve pořádně začíná. A my k tomu přidáváme tipy a rady, jak si ho užít naplno!

Když to vezmeme pěkně popořádku, hned na úvodních stránkách Vás seznámíme s bílkovinami. Konkrétně s tím, kdy je jich málo a kdy moc (str. 10) a upozorníme na 3 bílé jedy ve stravě. Uvidíte, že když je vyřadíte z „provozu“, budete se cítit lépe nejen v létě, ale i na podzim, v zimě a na jaře a takhle dokola celé roky. Když navíc doplníte stravu o nepopulární složky, které však lze velmi populárně a chutně připravit (str. 32), a ujistíte se, že správně jíte (str. 16), i kila Vás začnou více poslouchat.

Souboji názorů se člověk občas nevyhne. V rubrice psychologie (str. 40) Vás tentokrát naučíme, jak neshody vyřešit tak, aby to skončilo přátelskou remízou, vzájemnou akupresurní uvolňující masáží (str. 44) nebo dobrou usmiřovací večeří z našich skvělých receptů (str. 64). Zavařovat to budete ne sobě navzájem, ale už jen ovoci a zelenině. Jak, to se dozvíte v sekci gastro (str. 62).

Pro letní odpočinkové dny přinášíme opět novinky na oddychových stránkách. Celebritou čísla je krásná Kate Winslet, která mimo jiné prozradila, že se udržuje plaváním a nikdy by nepodstoupila plastiku. Když stejně jako ona proniknete do tajů omlazujících esencí (str. 48), na facelifting také brzy zapomenete. No a jako správný dámský redakční tým a zaryté milovnice módy jsme nevynechaly ani inspiraci z tohoto sektoru. Budou jí velet jemné pastely. Tak se nezapomeňte vybarvit.

*Babí léto bez jediného „mráčku“ přeje tým PESO PERFECTO.*

**Vanessa Revuelta**  
ředitelka PESO PERFECTO





18

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

10 ...příliš mnoho bílkovin škodí?

## EXTRA

14 3 bílé jedy: cukr, mouka a sůl

## TÉMA

16 Zelená správné výživě:  
10 věcí, podle kterých poznáte,  
že špatně jíte

## HVĚZDNÝ PROFIL

18 Nejsem jen Rose z Titaniku



32

## HVĚZDNÁ DIETA

22 Nevadila mi kila, vadilo mi,  
že mi nejsou kalhoty

## DIETA

24 Hubneme s NATURHOUSE

## ZDRAVÁ VÝŽIVA

32 I zdravé jídlo může skvěle chutnat



36

## ZDRAVÍ

36 Čtete zdraví z úst

38 Tipy pro zdraví

## PSYCHOLOGIE

40 Pravidla hádání

# PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

## WELLNESS

- 42 14denní výživový plán
- 44 Akupresura: silná moc tlakových bodů
- 46 Tipy pro dobrou kondici

## KRÁSA

- 48 Pleť jako ze žurnálu
- 50 15 převratných inovací
- 52 Barevná symbióza
- 54 Tipy pro krásu

## MÓDA

- 56 Cesta babím létem
- 58 Konec velkých prázdnin
- 60 Letní šaty v podzimním hávu
- 61 Poslední volání

## GASTRO

- 62 Zavařte to! Ovoci i zelenině!
- 64 Recepty
- 70 Tipy pro dobrou chuť

## CESTOVÁNÍ

- 72 Slunce nad pyramidou

## SERVIS

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

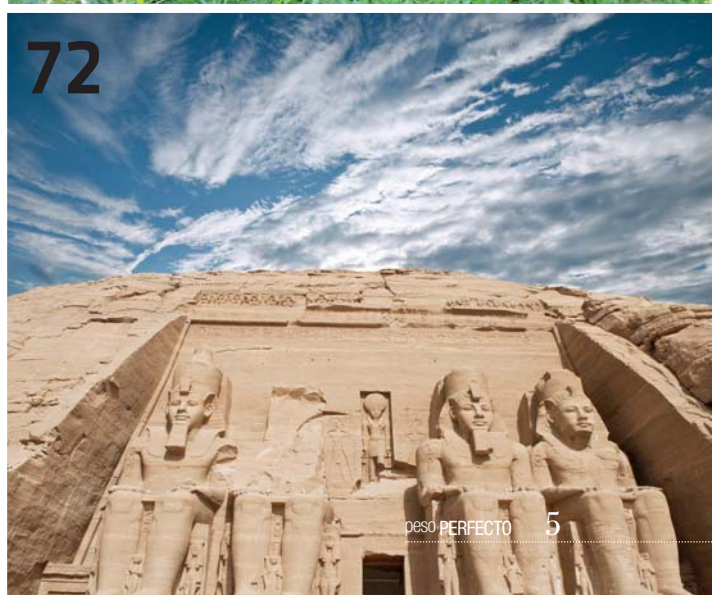
44



62



72



# Píšete nám...

## Od Anne k lepšímu životu

Je to asi tak rok, co jsem si poprvé koupila PESO PERFECTO. Vzpomínám si, že na obálce byla Anne Hathaway a to mě přimělo po něm sáhnout, aniž bych věděla, co najdu uvnitř. Od té doby mi chodí každé 3 měsíce do schránky. Když srovnám svůj život před rokem a teď - je pestřejší. Na stravu především a také na informace, o tom, co mám kupovat a co ne, proč je důležité 6x denně jíst atd. Takže abych se dostala k tomu, proč píšu. Díky za všechny rady a tipy a hlavně za to, že jsem i já pochopila, proč je důležité změnit stravovací návyky.

**Eva Větrnovská, emailem**

## Shodit břicho není věda

Chtěla bych poděkovat za článek v čísle 07 na téma Jak shodit břicho, když na to spěcháte... A také když zrovna nepatříte mezi fandý posilování. Fanda tedy rozhodně nejsem. Z posilovny mi naskakuje husí kůže, ale i bez cvičení se mé břicho zplošťuje. Vynechala jsem cukr a bílou mouku, nejím pečivo, dbám na přísun vlákniny a na pitný režim, jím hodně zeleniny a večer samozřejmě nezapomínám na bílkoviny a ejhle - ono to opravdu funguje!

**Tereza J., emailem**



Moc se mi líbí vaše nová rubrika psychologie. Článek o sebevědomí mě přiměl k tomu se sebou něco udělat.

**Hana Greclíková, Olomouc**



## Příležitost začít

Pěkný den do redakce, chválím za článek Dovolená trochu jinak - využijte ji k formování postavy. Svůj první dovolenkový výjezd chystám na první polovinu srpna - skvělá příležitost, jak začít. Jídelníček samozřejmě беру s sebou a doufám, že na rautových stolech bude takový výběr, že to bude hračka. P.S.: Toasty, vláknina, čaj LEVANAT a tyčinky SLIMBEL samosebou už téměř zabaleny ☺.

**Jitka, emailem**

## Kde čtu PESO PERFECTO nejraději?

„Rádi si nové číslo prohlédneme společně po práci. Ideálně, když je venku hezky a můžeme posedět na nějaké zahrádce.“

**Irena a Renata, Pardubice**



Milé čtenářky, milí čtenáři, právě se před vámi otevírá prostor pro vaše názory, postřehy a podněty. 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). V každém čísle pět dopisů vybereme, otiskneme a odměníme drobným dárečkem, který vás, doufám, potěší.

S poděkováním za vaši přízeň  
**Jana Tobrmanová, šéfredaktorka**

## ZRAK - NEJCENNĚJŠÍ SMYSL ČLOVĚKA

Prostřednictvím očí vnímáme okolní svět. Zrak je smysl pro člověka nejdůležitější, asi 80 % všech informací vnímáme zrakem. Zaslouží si tedy velkou pozornost a péči. Kvalita zraku se v průběhu života mění. „Kvalitu ovlivňuje proces stárnutí i pracovní a životní návyky. Mezi nepříznivé faktory dále patří znečištěné prostředí, klimatizace a v neposlední řadě stravovací návyky“, vysvětluje MUDr. Stanislav Červenka. Co pro něj tedy můžeme udělat?

„Stačí pár minut očních cviků v průběhu dne, v létě nosit sluneční brýle a také dopřát očím správnou výživu. Vyvážená strava bohatá na antioxidační vitamíny a minerály prospívá nejen očím, ale celému organismu. Všechny potřebné látky mohou být v různých poměrech a zastoupení obsaženy v potravinových doplncích, jejichž užíváním docílíte optimální výživy oka“, dodává MUDr. Stanislav Červenka. Jedním z nich je doplněk stravy Ostrovidky Neo (doporučená cena od 163,- Kč). Jeho užívání je vhodné pro všechny osoby, které svůj zrak nadměrně zatěžují (práce na počítači, řidiči) i pro ty, kteří si chtějí zachovat dobrý zrak až do pozdního věku. Více na [www.noventis.cz](http://www.noventis.cz). Výherní balíček obsahuje tyto doplňky stravy firmy Noventis: Ostrovidky Neo, Vitamin D3 800 IU, Omega-3 Max 30/20 a Karnitin.





Věra Burešová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE

# Odovídá....

*Hezký den do redakce, již delší dobu mě trápí křeče ve stěvech po každém jídle. Byla jsem na kolonoskopii, kde se neukázal žádný problém. Přesto užívám Lactulosu, která mi byla doporučena a kombinuji s Espumisanem. Potíže však neustupují. Myslíte, že by tento problém šel řešit například bezobzbytkovou dietou? A dodám tělu pomoci bezobzbytkové diety vše potřebné?*

**Markéta L., emailem**

Dobrý den, Markéto, děkuji za váš dotaz. Z vašeho e-mailu však není patrné, jak se sama stravujete. Potíže, o kterých mluvíte, mohou být způsobeny i nesprávným složením stravy, která zbytečně zatěžuje váš trávicí systém. Bezobzbytková strava je sice vhodná na pročištění střev, ale z dlouhodobého hlediska je důležitý správný pitný režim, jíst ovoce a zeleninu kvůli nestravitelné vláknině a vyhnout se potravinám i nápojům obsahujícím bílý cukr. Střevům také neprospívá káva s kofeinem ani umělá sladidla. Spíše bych vám doporučila navštívit výživového poradce, který by s vámi probral váš současný jídelníček a poradil vám, jak se stravovat, aby problémy ustoupily.

*Dobrý den, četla jsem několik čísel zpět článek o přepití. Obecně se všude doporučuje vypít minimálně 2,5 až 3 litry tekutin. Nyní jsem jinde zase četla, že pít se má, jen když mám žízeň, že si tělo samo řekne. Vy zase radíte pít průběžně a to okolo 2,2 litru maximálně. Jak to tedy doopravdy je a proč?*

**Anna B., emailem**

Dobrý den, Anno, lidský organismus je velmi citlivý na ztrátu tekutin. Nedostatečný pitný režim způsobuje bolesti hlavy, únavu, vede ke špatné funkci ledvin, zpomaluje hubnutí apod. Voda je základní a nezbytnou živinou pro lidský organismus, odvádí metabolické zplodiny, reguluje tělesnou teplotu, je nezastupitelná při trávení. Takže základem pitného režimu by měla být kvalitní čistá neslazená voda. Důležité je pít pravidelně v malém množství, záleží na hmotnosti, fyzické aktivitě, okolní teplotě. Do pitného režimu se nepočítá káva, alkohol, sladké džusy a kolové nápoje.

*Dobrý den, už několikrát číslo se dívám na váš výživový plán a chtěla bych zkusit hubnout. Všimla jsem si ale, že se nikde nedoporučuje bílé pečivo. Šel by mi jídelníček nějak upravit na míru a mělo by smysl ho dodržovat, pakliže mám opravdu velmi silnou závislost na rohlíčkách? V podstatě si bez nich den ani neumím představit. Děkuji za odpověď.*

**Andrea Hovorčovičková, emailem**

Dobrý den, Andreo, bílá mouka zatěžuje trávicí systém, proto je dobré používat celozrnné pečivo a přílohy (pokud samozřejmě netrpíte nějakou vážnější střevní poruchou, kdy je potřeba používat bezobzbytkovou stravu). Chutě a různé závislosti – např. na bílých rohlíčích, sladkém či slaném způsobuje nevyvážený jídelníček, kdy tělu chybí živiny a energie. Pokud navštívíte výživového poradce, probere s vámi, jak se nyní stravujete, vysvětlí vám, co je potřeba změnit a upraví vám jídelníček na míru. Uvidíte, že během jednoho dvou týdnů chutě na rohlíky úplně zmizí.

*Dobrý den, jsem 11 týdnů po porodu. V těhotenství jsem přibrala 23 kilogra-*

*mů. Shodit se mi podařilo jen 5,5 kg, což byla jen plodová voda a váha miminka. Po prvním dítěti jsem shazovala velmi rychle. V podstatě jsem touhle dobou měla jen okolo 4 kg nahoře při cca stejném váhovém přírůstku. Nyní je mi 37 let a bojím se, že už mi kila zůstanou. Můžu začít držet váš jídelníček a užívat produkty, i když kojím?*

**Denisa Bojancová, emailem**

Dobrý den, Deniso, pokud kojíte ještě pravidelně a plně, je to pro vás poměrně velký energetický výdej. Spíše než dietu bych doporučila pravidelnou kvalitní stravu a rozumný pohyb, například delší procházky. Až začnete miminko přikrmovat dětskou stravu a kojení omezíte například na 1-2x denně, můžete začít s rozumnou redukcí hmotnosti včetně našich doporučených produktů.

*Chtěla bych se zeptat, jak je to se zadržováním vody v těle a alergií na laktózu. Vykazují všechny znaky zadržování. Otékají mi prsty, kotníky, potím se, jsem unavená, váha strašně skáče. Doporučujete maximálně zvýšit příjem mléčných produktů, které odvodňují. Já mám ale na laktózu alergii. Jaký jídelníček mám tedy držet já? Jdou mléčné produkty něčím nahradit?*

**Zdena T., emailem**

Dobrý den, Zdeno, zadržování vody v těle má vždycky nějakou příčinu. Jídelníček je potřeba upravit každému individuálně, rozhodně se nedá říct, že plošně zvýšení mléčných produktů zbaví tělo přebytečné vody. Doporučila bych návštěvu výživového poradce, který s vámi probere vaše současné stravování, pitný režim, zdravotní stav, alergie a na základě těchto informací vám upraví jídelníček přímo na míru, aby se vaše tělo správně detoxikovalo a zbavilo přebytečné vody.

## 10 ZMĚN PRO LEPŠÍ ŽIVOT. NIKDY NA NĚ NENÍ POZDĚ 😊

Deepak Chopra je uznávaný lékař, lektor, spisovatel a respektovaný odborník na holistický přístup k léčení. Napsal více než 75 knih, které byly přeloženy do 35 jazyků, a jejichž celosvětový náklad přesáhl 20 milionů výtisků. Deník New York Times označil 21 Choprových knih za bestsellery v oblasti beletrie a literatury faktu. Time Magazine vybral Deepaka Chopru za jednoho ze 100 největších hrdinů a postav století a označil jej za "básníka a proroka alternativní medicíny". Co by vám poradil?

1. Meditujte.
2. Myslete pozitivně.
3. Udělejte někomu šťastným.
4. Najděte svůj smysl života, svoje poslání a pracujte každý den na jeho naplňování.
5. Pečujte o sebe.
6. Zamilujte se.
7. Neleňte a hýbejte se.
8. Sexujte, ale spirituálně – je to prostředek, jak uniknout našemu egu.
9. Stýkejte se s ostatními lidmi ve svém okolí, sdílejte záliby.
10. Utrácejte své peníze za zážitky namísto věcí.



## DOPLŇTE VITAMÍN D ANEB NĚKDY JE DOBRÉ SE PROSTĚ NENAMAZAT!

Z americké studie provedené v roce 2010 vyplývá, že až 59% světové populace má nedostatek vitamínu D a dokonce 25% z populace trpí extrémně nízkou úrovní vitamínu D. Jeho získání je přitom velmi snadné, naše tělo si jej vytváří přirozenou cestou pouze pobytem na slunci. „Pro normální typ pleti stačí pobyt asi 10 – 15 minut na slunci denně bez opalovacích přípravků. Tato doba není pro náš organizmus nebezpečná z hlediska například rakoviny kůže nebo případného spálení nechráněné pokožky. Zároveň by měla být dostatečná pro přirozenou tvorbu vitamínu D,“ uzavírá Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí.

## NE KAŽDÁ ZMRZLINA JE KVALITNÍ

Zmrzlinový trh je každý rok plný nových chutí, tvarů i barev. „Ať už rádi experimentujete nebo sázíte na osvědčenou chuť, vždy dbejte na kvalitu,“ radí MVDr. Dalena Martiníková, vedoucí vývoje zmrzlin Prima. Zásadní poznámkou je to, že kvalitu zmrzliny nelze posoudit bez jejího ochutnání. Kvalitní zmrzlina se dá poznat podle několika hledisek: » je hladká » není zrnitá (při rozpouštění v ústech není drsná/pískovitá) » ihned neteče (tzn. neuvolňuje vodu) » má čistou chuť po použitých surovinách, bez cizích příchutí » není ostře barevná » známkou vysoké kvality je též obsah smetany, tvarohu, jogurtu, ovoce, ovocných a čokoládových kousků, ořechových plodů apod. Pro kvalitu zmrzliny je důležité udržení stálé mrazírenské teploty, proto je nutné se v obchodech podívat na teplotu v mrazícím pultu. Sledujte i výrobky, které mají průhledné víčko. Pokud je v těchto obalech zmrzlina s námrazou, kvůli nedodržení teplotního režimu bude kvalita zmrzliny pravděpodobně narušená ve všech výrobcích.



## CHRAŇTE DĚTI PŘED OBEZITOU!

V lázních Teplice nad Bečvou byla nedávno otevřena první dětská léčebna Radost, která se zaměřuje také na léčbu dětské obezity. Přechtěte si, co radí tamní odborníci. Ideální je děti učit zdravému a vyváženému jídelníčku už ve velmi útlém věku. Prakticky od narození musí jíst každé tři hodiny a to by mělo přetrvávat do dětství, dospělosti i stáří. Na druhou stranu – nikdy není pozdě na to se zamyslet nad jídelníčkem svého dítěte a začít mu věnovat pozornost. Ze dne na den ale nelze dítěti zcela vynechat sladké a převychovat jej ke zdravému jídelníčku. Tým lékařů a terapeutů radí učit děti jíst zdravě formou hry.

- » Naučte je jíst zeleninu například tak, že jim z ní budete vytvářet veselé obličejky a zvířátka, udělejte jim třeba zeleninové proužky (jako hranolky) a nechte je namáčet je do bílého jogurtu ochuceného česnekem a bylinkami.
- » Připravujte jim ovocné dřeně namísto zmrzliny.
- » Nechte je snídat bílý jogurt s kousky ovoce a vloček namísto kuliček s mlékem.
- » Hranolky jim připravte doma v troubě.
- » Hamburgery jim připravte z krůtího mletého masa a celozrnné housky.
- » Zařaďte jim jedno sladké jídlo týdně pro radost (palačinky, lívanečky, bramborové šišky s mákem, škusbány...).
- » A sladkosti jim dávejte maximálně 2x týdně za odměnu.
- » Nechte děti připravovat jídlo s vámi – vykrajujte srdíčka ze syra a vysvětlujte, proč je nutné jíst sýr a proč je špatné jíst bonbóny.
- » Buďte důslední a neustupujte při prvním dětském pláči.



## GRILUJTE ZDRAVĚ!

Ještě stále je teplo a počasí vyzývá k pozdně letnímu grilování s přáteli. Že jste ještě letos gril nevytáhli? Tak to hned napravte. Možná máte poslední příležitost a my vám k ní přinášíme pár tipů od [www.lovefood.cz](http://www.lovefood.cz).

- » Pro grilování používejte kvalitní dřevěné uhlí a grilovat začněte až ve chvíli, kdy je gril rozpálený a uhlíky dřevěného uhlí žhnou.
- » Balte maso a zeleninu do alobalu. Předejdete tak kapání oleje z naloženého masa do ohně a tím vzniku nebezpečných látek, které se v podobě kouře pak dostávají zpět do masa. Některé grily jsou už konstruované tak, že odkapávání tuku do ohně zamezují.
- » Maso nikdy nevystavujte přímému plameni a vždy ho dokonale propečte.
- » Spálené maso určitě nekonzumujte, jelikož obsahuje vysoké procento volných radikálů, původců rakovinného bujení.
- » Ke zdravému grilování patří i dodržení základních hygienických zásad. Nepoužívejte stejné kuchařské náčiní – jako příbory, talíře a prkénka – pro manipulaci se syrovým masem a masem grilovaným a vždy si důkladně myjte ruce.



## KABELKU NIKDY NA ZEM! NA HÁČKU JE V BEZPEČÍ!

Říká se, že kabelka na zem nepatří. A jen o možné znečištění tady rozhodně nejde. Proč? Zem je pro kabelku tím nejhorším místem i z jiných důvodů. Na zemi je nejvíce mikroorganismů, které se mohou na kabelce zachytit a přežívat na ní hodiny, dny ale i měsíce a mohou být příčinou onemocnění. Podle esoteriky nás kabelka na zemi připravuje o peníze. Peníze jsou živlem země, a pokud si kabelku položíte na zem, má schopnost vytáhnout z ní a vašeho života materiální hodnoty. V neposlední řadě na zemi ztrácíme nad kabelkou kontrolu. Stává se tedy lákadlem pro zloděje. Pokud je otevřená, platí to dvojnásob. Jak ale vyřešit problém v restauracích, kde je už beztak málo místa a háčky na kabelky chybí? Háček si přineste! Pořídte si nějaký pěkný designový. Doporučujeme ty od Ines de la Fressange. Její letní kolekce je opravdu k nakousnutí! Více na [www.emotio.cz](http://www.emotio.cz).



## CHCETE BARVU, JAKO MÁ CLAUDIA SCHIFFER? HENKEL ZNÁ JEJÍ „OSOBNÍ“ ODSTÍN!

Specialista na vlasy a letitý lídr na kosmetickém trhu Henkel vyvinul ve spolupráci s Claudií Schiffer její osobní blond odstín. Jedná se o řadu barev Blonde Ultime a ten správný poznáte velmi jednoduše. Claudia je totiž vyfocena přímo na obalu. Claudia Schiffer, která od začátku kariéry využívala své plavé vlasy k utváření image, během let nikdy výrazně nezměnila svůj styl účesu nebo barvu vlasů, protože jsou pro ni skutečným pokladem. „Vlasy si barvím spoustu let a vždycky pro mě bylo důležité, aby vypadaly přirozeně a zdravě. Pro tuto řadu jsem vybrala svůj vlastní odstín blond a své další oblíbené odstíny,“ říká o spolupráci přímo sama modelka.



## KDYŽ VÁM DLUHY PRERŮSTAJÍ PŘES HLAVU...

Pokud je to možné, nepůjčujte si. Téměř vždy existuje alternativa, jak lze danou situaci řešit bez půjčky. Když je půjčka nezbytná, stanovte si jasný cíl, co za půjčené peníze pořídíte. Nikdy si nepůjčujte na postradatelné věci jako je například dovolená, značkové oblečení aj. Pokud již jste v dluhové pasti – tzn., že jste již tak zadlužení, že nevládáte splácet své závazky vůči věřitelům, je nejvyšší čas s tím něco dělat. Ideálním řešením je insolvence, která je známější pod zlidovělým názvem osobní bankrot. Osobní bankrot je forma oddlužení, která se řídí insolvenčním zákonem. Znamená vyhlášení úpadku na svou osobu. V praxi to vypadá tak, že pokud vyhlásíte osobní bankrot, stačí vám během 5 let splatit alespoň 30 % svých dluhů. Během této doby máte zaručen klid od exekutorů, vymahačů a obecně od všech svých věřitelů. Po 5 letech jste bez dluhů! Více na [www.oddluzovacentrum.cz](http://www.oddluzovacentrum.cz).



# VĚDĚLI JSTE, ŽE... ...příliš mnoho bílkovin škodí?

MÁTE KAŽDÝ DEN NA TALÍŘI STEAK, KRKOVIČKU NEBO PEČENÉ KUŘE? VĚZTE, ŽE KDYŽ MASO OBČAS VYNECHÁTE, SVÉMU TĚLU JEN PROSPĚJETE.

přípravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock



**B**ílkoviny jsou v naší stravě nepostradatelné, protože jsou základními stavebními kameny organismu. Pro naše tělo jsou nezbytné – jsou nutné pro tvorbu buněk, tkání a orgánů, důležitou úlohu hrají i v imunitě. Nedostatek bílkovin má za následek zakrnění růstu a výrazné narušení schopnosti sebeléčby. V naší společnosti je ale přemíra živočišných bílkovin – a ty tělu ve větším množství škodí.

## Z MASA, NEBO ZE ZELENINY?

Většina z nás bílkoviny získává z živočišné stravy, například z červeného masa, drůbeže, ryb, mléka a mléčných výrobků. Bílkoviny živočišné jsou hodnotnější než rostlinné, protože obsahují všechny esenciální aminokyseliny v dostatečném množství, často také ale vysoký podíl skrytého tuku a cholesterolu. Polovina bílkovin by měla být živočišného původu a polovina rostlinného původu, aby byly druhy aminokyselin vyvážené. Největší výhodou rostlinných zdrojů bílkovin je především nízký obsah tuku, vysoký podíl vlákniny a celá řada ochranných látek, na druhou stranu jsou méně využitelné a stravitelné. Mezi výborné zdroje rostlinných bílkovin patří luštěniny, zejména sója, dále pak obiloviny a některé ořechy. Důležitým rozdílem mezi živočišnými a rostlinnými zdroji je také to, že rostlinné jsou méně koncentrované. Bílkoviny v luštěninách jsou například rozředěny jedlými škrobem a nestravitelnými vlákninami, takže porce bílkovin získaných z rostlinného zdroje odpovídající porci živočišné stravy musí být mnohem větší.

## DEJTE MASU VOLNO

Přesto, že jsou živočišné bílkoviny pro naše tělo velmi důležité, jejich nadbytek



ve stravě pro náš organismus příznivý není a vede k nadváze, hromadění a ukládání metabolického odpadu. Tělo pak nemá energii se odpadu zbavovat. Odpadní látky při trávení bílkovin jsou především amoniak (čpavek) a močovina (kyselina močová), které jsou vylučovány ledvinami. Je-li těchto metabolitů mnoho, ledviny jsou přetěžovány až poškozovány. V důsledku toho amoniak a močovina zůstávají v krvi, což zase poškozuje nervy, klouby a srdeční sval. Tyto skutečnosti by měli mít na paměti zejména ti, kdo mají s ledvinami problémy. Doporučení snížit množství bílkovin ve stravě dostávají také diabetici.

### BÍLKOVINY JAKO PALIVO

Bílkoviny jako palivo přinášejí ještě jeden problém: nespalují se čistě. Bílkoviny obsahují dusík, který se v procesu metabolismu odbourává na vysoce toxické dusíkaté zbytky. Zodpovědnost za to, jak se s nimi vypořádat, nesou játra, jež je zpracují na močovinu, která je ovšem také vysoce toxická. Ledviny pak musí převzít úkol eliminace močoviny. Svazování funkce jater a ledvin tímto způsobem snižuje přínos těchto orgánů pro léčebný systém těla. Dusíkaté odpadní produkty metabolismu bílkovin mohou navíc také dráždit imunitní systém a zvyšovat riziko alergií a autoimunitních problémů představujících narušení obranyschopnosti těla. To všechno jsou důvody, proč je lepší příliš mnoho bílkovin nekonzumovat.

### KOLIK JE MOC A KOLIK JE MÁLO?

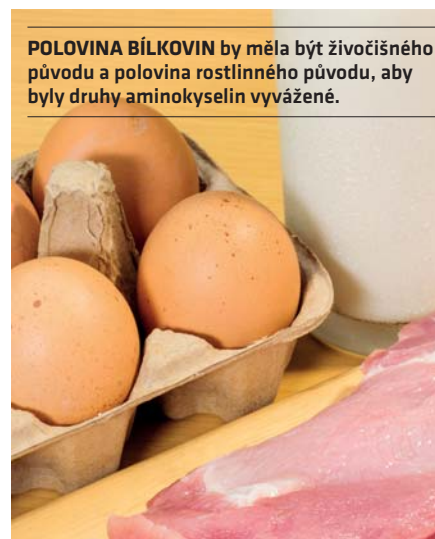
K uspokojení minimálních požadavků průměrného dospělého člověka stačí pozoruhodně malé množství bílkovin – asi šedesát gramů bílkovinné stravy denně. Minimální hranice denního pří-



jmu bílkovin je totiž 0,6 g na kilogram ideální tělesné hmotnosti, v redukčním režimu pak 1 g bílkoviny na 1 kg. Takže například muž vysoký 180 cm by měl denně přijmout minimálně 48 g bílkovin (80x0,6). Není důležité, zda váží 70 nebo 120 kg, protože jeho ideální váha se pohybuje kolem 80 kg.

### OPTIMUM PRO KAŽDÉHO

Pro určení absolutního množství bílkovin je rozhodující denní příjem energie. Bíl-



**POLOVINA BÍLKOVIN** by měla být živočišného původu a polovina rostlinného původu, aby byly druhy aminokyselin vyvážené.

koviny by při přísné redukční dietě o hodnotě 5000 KJ měly tvořit 30 % celkového energetického příjmu. Převedeme-li toto množství na gramy, je to 80 g bílkovin.

Hodně lidí v naší společnosti ale jí v každém jídle mnohem víc, běžně dvoj až trojnásobek doporučené denní dávky, například snídají párky, obědvají vepřovou krkovičku a večeří salám. V jejich jídelníčku se tedy vyskytuje přemíra živočišných bílkovin a nevhodných tuků, které pak vedou k celé řadě onemocnění. Přitom by stačilo dopřát si kvalitní bílkovinu k obědu a večeři například ve formě ryby, mořských plodů nebo bílého masa. Pro odlehčení a také jako vítanou změnu je vhodné do jídelníčku alespoň 2x týdně zařadit luštěniny, o kterých je známo, že působí jako „kartáč“ v tlustém střevě.

### DŮLEŽITÁ JE KVALITA BÍLKOVIN

Kvalita bílkovin v potravě se měří srovnáním podílu esenciálních aminokyselin s aminokyselinami neesenciálními. Čím je podíl esenciálních aminokyselin vyšší, tím je bílkovina kvalitnější. Jsou

to takové, které si tělo nedokáže samo vytvořit a musíme je přijímat ze stravy. Vysoce kvalitní bílkoviny jsou obsaženy v mase, mléce, sýrech, vejcích, rybách a sójových bobech. Bílkoviny, které neobsahují všechny esenciální aminokyseliny, mají nízkou biologickou hodnotu. K těmto potravinám řadíme obilniny a výrobky z nich, ořechy a zeleninu.

### DENNĚ NA TALÍŘI?

Zde se názory liší. Starší výzkumy tvrdí,

že bílkoviny se neukládají do zásoby a ty, které tělo momentálně nepotřebuje, se přeměňují na amoniak a močovinu a vylučují se močí z těla ven. Proto je třeba přijímat bílkoviny ve stravě denně. Nové studie ovšem tvrdí, že tělo znovu spotřebovává (recykluje) 70 % svého vlastního bílkovinného odpadu a že trávením potravy a recyklací vlastního bílkovinného odpadu má neustále k dispozici všechny nejrůznější aminokyseliny, které cirkulují v krevním a lymfatickém systému. Navíc schopnost uskladňovat aminokyseliny mají jak játra, tak buňky a jestliže obsah aminokyselin v krvi klesne, odevzdají je zpět do krevního řečiště. Tyto výzkumy tedy razí teorii, že není nutné jíst plnohodnotné bílkoviny denně, resp. v každém jídle.

Podle odborníků je ovšem důležité, aby si každý individuálně našel svůj aktuální potřebu bílkovin. Je jasné, že pokud jste fyzicky aktivní, vaše spotřeba bílkovin bude vyšší než u člověka, který pracuje především duševně a fyzické aktivitě příliš nedá. ■ >>>>



# JAK NAHRADIT BÍLKOVINY z masa za ty „lepší“?



## MLSEJTE OŘECHY A SEMÍNKÁ

Ořechy všeho druhu jsou bohaté nejen na bílkoviny, ale také na zdraví prospěšné tuky. Navíc obsahují antioxidanty a jsou bohaté na vlákninu. Bílkoviny jsou hojně zastoupeny i v různých semíncích - například v sezamu, dýňových nebo slunečnicových semenech. Na proteiny bohatý je i mák.

## VSAĎTE NA SÓJU

Luštěniny jsou v rámci rostlinných potravin vynikajícím zdrojem bílkovin. Navíc v nich najdete vlákninu, vitaminy skupiny B, vápník, hořčík a zinek. Když luštěniny kombinujeme s obilninami, zvyšujeme využitelnou hodnotu bílkoviny na úroveň bílkoviny živočišné. Uprostřed luštěnin ještě vyčnívá sója a zejména potraviny z ní vyrobené. Sójová bílkovina v množství 25 g/den snižuje hladinu cholesterolu u lidí, kteří ji mají zvýšenou. Tomuto množství odpovídá například 50 g sójového masa nebo 0,75 l sójového mléka. Sója je jakousi levnější variantou masa, která je vždy po ruce, dá se upravovat stejně jako maso a při správné přípravě a dobrém ochucení i skvěle chutná.



## MNOŽSTVÍ BÍLKOVIN V NĚKTERÝCH POTRAVINÁCH (vždy na 100 g dané potraviny)

Želatina	86 g
Sójové maso	45 g
Sója	44 g
Parmezán	35 g
Konopné semínko loupané	33 g
Eidam	30 g
Tvarůžky	29 g
Tvaroh na strouhání	28 g
Ementál	28 g
Arašídý	27 g
Čočka	27 g
Slunečnicová semínka	26 g
Trvanlivý salám	25 g
Krůtí prsa	24 g
Zvěřina	24 g
Kuřecí prsa	23 g
Fazole, hrách	23 g
Drůbeží játra	23 g
Tuňák	22 g
Losos	20 g
Vepřová kýta	20 g
Hovězí maso	20 g
Tvaroh	18 g
Mandle	17 g
Tofu	16 g
Krevety	16 g
Syrovátka	13 g
Quinoa	12 g
Vaječný bílek	11 g
Bílé tučné jogurty	6 g





NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě



ŘEŠENÍ

# Lehké nohy

- Váš dietní plán
- Vaše cílové potravinové doplňky
- Našich 10 rad pro lehké nohy
- Náš exkluzivní recept



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





# 3 BÍLÉ JEDY: cukr, mouka a sůl

**VE STRAVĚ JE KONZUMUJEME VŠICHNI, PROTOŽE DO NAŠÍ KUCHYNĚ TYTO SUROVINY PROSTĚ PATŘÍ. PŘI TROŠCE ŠIKOVNOSTI SE JIM ALE DÁ DO URČITÉ MÍRY VYHNOUT.**

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock



**Z**draví nijak neprospívají a při vyšší konzumaci mu dokonce škodí. Pokud chcete některý z těchto bílých jedů ze svého jídelníčku odstranit, začněte rozhodně moukou! Naše tělo ji totiž vůbec nepotřebuje a ve všech směrech nám škodí.

## JED Č. 1 ANEB JAK ŠKODÍ BÍLÁ MOUKA?

Zanáší střeva a silně zahleňuje organismus. Je zbavená vitaminů a vlákniny a její konzumace zatěžuje slinivku břišní, trávení a vede k obezitě. Přitom existuje mnoho dalších druhů mouky, které můžete při vaření či pečení namísto bílé pšeničné mouky použít, například mouka celozrnná, žitná, ječná, špaldová, rýžová, jáhlová, pohanková nebo amarantová. Bílá mouka obsahující lepek je mechanicky zbavena vnějších částí nestrávitelného charakteru (pluchy), následuje oddělení vnitřních částí otrub a klíčku. Poté je zbývající část rozemleta podle potřeby hrubosti – tak vznikne mouka různé jemnosti hladká, polohrubá, hrubá, anebo krupice.

## KDE JI NAJDETE VE VELKÉM MNOŽSTVÍ?

Pokud se chcete bílé pšeničné mouce co nejvíce vyhnout, dávejte pozor na to, kde všude se ve velké míře vyskytuje. Mimo pečiva je to většina běžných těstovin, kus-kus, bulgur, sušenky nebo slané kreky a tyčinky. V supermarketech ale dnes už běžně zakoupíte i těstoviny celozrnné, špaldové, rýžové, pohankové či bezlepkové (kukuřičné). Stejně jako si vyberete i mezi zdravějšími druhy sušenek – prodávají se celozrnné, grahamové, ovesné. Pokud je nenajdete ve vaší prodejně potravin, jsou k dostání v obchodech či koutcích se zdravou výživou nebo na internetu.

## ČTĚTE ETIKETY

Při nákupu pečiva se nenechte zmást popisky u jednotlivých druhů. Pečivo vícezrnné je vyrobené z více druhů mouky,

ale nemusí vůbec obsahovat mouku celozrnnou. Pokud chcete koupit opravdové celozrnné pečivo, hledejte toto slovíčko na obalu či etiketě v regálu. Takové pečivo má totiž obsah celozrnné mouky alespoň 80 %.

## JED Č. 2 ANEB PROČ NEJÍST BÍLÝ CUKR

Cukr je dnes možné najít doslova všude kolem nás. Obsahují ho všechny konzervované potraviny, pečivo, často i masné výrobky a samozřejmě většina všech různých pochutin a sladkostí. Velké množství cukru je také konzumováno v nápojích.

### ÚHLAVNÍ NEPŘÍTEL

Největším nepřítelem je bílý rafinovaný cukr. Mezi zdravější formy patří cukr třtinový nebo přírodní hnědý cukr s melasou. Úplně nejzdravější je pak cukr obsažený v medu. Výživoví poradci proto doporučují péct, vařit a sladit medem (nejlépe pořízeným od nějakého souseda nebo z vlastních zdrojů).

### ČEHO JE MOC...

Nadměrná spotřeba cukru se může podílet na vzniku cukrovky, zubního kazu, podporuje vznik obezity, zrychluje stárnutí. Přitom cukr tělu nepřináší žádný užitek, je pouze zdrojem energie, kterou získáme z běžné stravy. Cukr samozřejmě není možné ze stravy úplně vyloučit, ale je dobré se snažit jeho spotřebu snížit. Jak? Můžete například omezit slazení čaje a kávy, sladké limonády nahradit vodou nebo bylinkovými čaji, místo cukrovinek sáhněte po čerstvém či sušeném ovoci. Pokud si občas potřebujete něčím přisladit, použijte stévii nebo agávosý či javorový sirup.

## JED Č. 3 ANEB PROČ MÉNĚ SOLIT

Sůl je pro fungování našeho těla nezbytná. Podílí se na udržování rovnováhy tekutin v těle a reguluje krevní tlak. Zároveň je také potřebná pro správnou funkci srdce, nervů, svalů i vstřebávání látek ve střevě a ledvinách. I v případě soli ovšem platí, že všeho moc škodí. Pokud solíme příliš, můžeme mít problémy s kardiovaskulárním systémem, především s vysokým krevním tlakem. Velké množství soli také poškozuje funkci ledvin a ničí chuťové buňky, slanou chuť prostě přestáváme vnímat a jídla pak ještě více dosolujeme

**MOŘSKÁ SŮL** má větší koncentraci NaCl. Je tedy chemicky čistší a zdravější. Nejvíce kvalitní je ta himalájská.



**Místo cukru můžete ke slazení vyzkoušet obilné slady a sirupy, například sirup z agáve, javorový, rýžový, kukuřičný. Jsou zdravější a lze je používat naprosto stejným způsobem jako cukr nebo med, ať se jedná o pečení, vaření nebo přípravu kaší, vloček či zdravějších variant cukrovinek. Sirupy jsou k dostání v prodejnách zdravé výživy.**

a dostáváme se tak do začarovaného kruhu. Přitom snížit množství soli, které každý den zkonzumujeme, je pouze otázka zvyku a také šikovnosti kuchařky. Jídlo je možné namísto soli dochutit bylinkami, česnekem či kořením.

### BEZPEČNÁ DÁVKA

Denní doporučená dávka pro dospělého člověka je 2 – 4 g soli, realita je ale trochu jiná – průměrná spotřeba v ČR je více než 16 g na den, což je čtyřnásobek doporučených hodnot! Za bezpečnou dávku pro dospělého člověka je považováno maximálně 5 gramů. Velké „neviditelné“ množství soli přitom zkonzumujeme také přímo v potravinách – salámech, sýrech, nakládané zelenině, ale i ve sladkostech, olivách apod.

### I SOLIT SE DÁ ZDRAVĚJI

Přestože jsou všechny soli bílé a slané, nejsou stejné. Jednotlivé druhy se liší podle koncentrace chloridu sodného (NaCl) a platí, že čím je vyšší, tím je po chemické stránce čistší. Zdravější než obyčejná kamenná sůl je rozhodně sůl mořská. Vzniká odpařováním mořské vody a obsahuje velké množství minerálních látek. Nejlepší ale je krystalická himalájská sůl pocházející z dolů na severu Pákistánu, které se formovaly miliony let a nebyly nijak znečištěny. Jde o nejhodnější sůl, která obsahuje minerály a stopové prvky (vápník, draslík, hořčík, jód, zinek, železo), které působí jako antioxidanty a dodávají tělu energii. Himalájská sůl je na trhu v několika podobách – ať už jako jedlá sůl, sůl v krystalech na přípravu solanky, sůl koupelová nebo též ve formě solných lamp. Nevýhodou himalájské soli je její vyšší cena. ■

**Mezi celozrnným a bílým pečivem je zásadní rozdíl, a to v obsažených živinách. Klasické bílé pečivo z pšeničné mouky nám jich příliš nedodá, dodá nám pouze energii. V celozrnném pečivu přijmeme vlákninu, řadu vitaminů a minerálních látek. A k tomu ještě dobře chutná a zasytí na delší dobu.**

**Jak se odnaučit solit, nebo solení zmírnit? Místo soli naplňte slánku na stole bylinkami. Uvidíte, že si na změnu rychle zvyknete. Popřípadě se inspiруйте v článku, který jsme uveřejnili v 6. vydání PESO PERFECTO: Lžička denně stačí, na straně 32.**



VE SKLADBĚ JÍDELNÍČKU SE ODRÁŽÍ VITALITA ORGANISMU. POKUD TĚLU NĚCO CHYBÍ, NEBO PŘEBÝVÁ, DÁ VÁM TO HLASITĚ NAJEVO. JAK ROZEZNAT INDICIE, KTERÝMI PŘÍMO KŘÍČÍ PO ZMĚNĚ?

připravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock

## ZELENÁ správné výživě:

# 10 věcí, podle kterých poznáte, že špatně jíte

### 1. KRUČENÍ V BŘIŠE

Zvuky ozývající se z našeho břicha vznikají v žaludku a tenkém střevě jako důsledek peristaltiky, tedy stahů stěn orgánů trávicího traktu, které mají za úkol posouvat potravu k dalšímu článku a následnému zpracování. Zhruba 3 až 4 hodiny po tom, co se ze žaludku posune potravina do dalších částí trávicí soustavy, začne žaludek vysílat zprávu do mozku, že je čas na další přísun potravy. Mozek odpoví stimulací svalstva zaživací soustavy k obnově peristaltických vln. Kručení v břiše provází i pocit hladu. Jedním z nejlepších způsobů, jak ztlumit tyto zvuky, je sníst během dne šest malých porcí namísto dvou nebo tří velkých. Pokud nelze kručení v břiše utlumit pravidelnou stravou v menších dávkách, může tělo signalizovat problém zdravotní. Například

syndrom dráždivého tračníku. V takovém případě je nutná pomoc lékaře.

### 2. POCIT PLNOSTI

Přejídáme se hlavně v situacích, kdy jsou vyřazena z jídelníčku důležitá jídla – například snídaně, svačina nebo oběd. Vyhladovělé tělo má potřebu většího přísunu energie. Zatímco mozek zpracovává informaci o tom, že do těla putuje strava poměrně pomalu, tělo pracuje rychleji a vyvolává chuť na další a další sousto. Do mozku dojde signál nasycení asi 20 minut poté, co dojme. Pokud déle hladovíme, sníme však pokrm v průměru za 7 minut. Rada je tedy jednoduchá – nejezte, až když máte hlad, ale začněte do 2 hodin po probuzení snídaní, dále po 2 a půl hodinové pauze pokračujte lehkou ovocnou svačinou a po dalších

2 až 3 hodinách obědem. Dbejte na to, abyste přijímali dostatek vlákniny, a to například v podobě celozrnného pečiva k snídani a ovocné přesnídávky. Nevynechávejte rostlinné a živočišné bílkoviny a nepodceňujte ani sacharidy, které by měly tvořit 55 % skladby jídelníčku.

### 3. PLYNATOST

Pakliže pocítujete nucení například k přílišnému říhání, je to jasný důkaz, že organismus špatně pracuje. V první řadě je potřeba se vyhnout nadměrné konzumaci cukru, tuku a dále přílišnému konzumování nadýmajících potravin jako jsou luštěniny a některé druhy zeleniny (květák, kedlubna, zelí). Nevhodné jsou rovněž nápoje syčené CO<sub>2</sub>, kouření a žvýkání žvýkaček. Plynatost může být také důsledkem rychlého stravování a hltání, kterým



do těla dostáváte zbytečně mnoho vzduchu. Naopak je vhodné zvýšit příjem vlákniny a tekutin. Vyzkoušejte například mátový, fenýklový či heřmánkový čaj po každém jídle nebo si dejte šťávu z biologicky aktivní aloe vera, která má příznivý vliv na celý trávicí systém, upravuje pH ve střevě a zabírá množení nežádoucích bakterií.

#### 4. PÁLENÍ ŽÁHY

Pálení žáhy je velmi častý jev. Opakovaně jím trpí asi 45 % populace. Většinou ji zastaví tabletky nebo lžička jedlé sody, které neutralizují žaludeční šťávu v čele s kyselinou chlorovodíkovou, které mají tendence se vracet do jícnu. Přitom je důležitější odstraňovat příčinu, než samotný důsledek. Na pálení žáhy opět pomáhá pravidelně jíst, vyvarovat se připálených jídel, vyřadit uzeniny a příliš solená jídla, zapomenout na tučné sýry, nepít mnoho kávy (2 šálky denně by vám měly stačit a pokud ne, nahraďte je například meltou nebo zelenou kávou), omezit alkohol a samozřejmě se vzdát všech pochutin jako jsou pražené oříšky, chipsy a další potraviny obecně zatěžující žaludek.

#### 5. ZÁCPA

Zácpa může signalizovat nedostatek vlákniny. Zařadte proto ovoce k dopolední i odpolední svačině. Ideální je například jablko, protože má obsah vlákniny dost vysoký. Snídejte celozrnné pečivo a vzdejte se raději bílé mouky, která k zácpě přispívá. Velmi pomáhá i vláknina v granulcích (FIBROKI) smíchaná s bílým jogurtem po každém větším jídle, to znamená hlavně po obědě a večeři. Ohlídejte také příjem tekutin. I ten může být příčinou, proč stolice není naředěná. Zařadte do stravy také olivový olej. Pokud zácpa neustupuje ani po změně stravovacích návyků, detoxikujte organismus. Stolice odstraňuje toxiny z těla. I ty mohou být příčinou špatného vyprazdňování. Velkou stravovací chybou, která způsobuje zácpu, je, že mnoho lidí soustřeďuje hlavní jídlo do druhé půlky dne a nestrávená potrava pak zatěžuje organismus v noci.

#### 6. NADMĚRNÉ POCENÍ

Pokud máte pocit, že se potíte nezdra-

vě, nejspíš máte tělo příliš zaneseno toxiny. Nadměrné pocení mohou způsobovat i potraviny, které organismus zbytečně zahřívají. Patří mezi ně kořeněná jídla, která obsahují zázvor, cibuli, pepř, anýz nebo česnek. Ty raději vyřadte rovnou, protože potu dodávají i nepříjemný zápach. K pocení přispívají také guarana, kofein a taurin, takže se vzdejte kávy, kolových a energy nápojů. Sami si můžete pomoci zajištěním přísunu čerstvé zeleniny, bílých jogurtů, omezením alkoholu, sladkostí a všeobecným dodržováním zásad tzv. pestré diety.

#### 7. OTOKY A VZDOUVAJÍCÍ SE BŘÍŠKO

Pokud vám připadá, že vaše prsty nabyly na objemu, nepoznáváte kotníky a navíc se nemůžete zbavit zakulaceného břicha, nejspíš zadržujete vodu. Častou příčinou bývá nadměrné solení, hojná konzumace potravin a nápojů obsahujících cukr (sůl i cukr na sebe vážou vodu a tím ji zadržují v těle). Častou příčinou je překyselení organismu. V překyseleném organismu se spojují minerály s kyselinami a tvoří soli. Ty se potom ukládají v mezibuněčných prostorech a vážou na sebe vodu. Chybou je užívání léků na retenci či vynechání tekutin. Tím totiž tělo dehydratujete a problému se zadržováním vody se stejně nezbavíte. Vynechte sodík a zvyšte příjem draslíku, který vám pomůže vyhnat vodu z mezibuněčných prostor. Mezi výborné zdroje draslíku patří banány a meruňky. Zvyšte také přísun vápníku. Zařadte hodně mléčných produktů s obsahem tuku do 3%.

#### 8. NESPAVOST

Potíže s usínáním mohou být často způsobené tím, že tělo hladoví. Rada, která se dost často používá a zní „po 5. hodině nejíst“, je na podporu nespavosti a rozhození metabolismu k nezaplacení. Pamatujte na to, že jídelniček byste měli přizpůsobit svému biorytmu. Pokud tedy chodíte spát okolo 23. hodiny, s klidem si můžete ještě okolo 21. hodiny dát druhou, lehkou večeři ve formě zeleninového salátu, plátku celozrnného chleba s tvarohem, kousku ryby s grilovaným lílkem nebo tvaroh

do 3% tuku. Dobré je dát si také banán, maso z krůty, krevety a plody moře, vajíčka, sýry, oříšky nebo jogurt. Obsahují tryptofan, což je aminokyselina, ze které organismus vyrábí hormon melatonin, který mimo jiné harmonizuje biorytmus.

#### 9. ZHORŠENÍ KVALITY PLETI, VLASŮ NEBO NEHTŮ

Pokud máte pocit, že se u vás zvyšuje výskyt akné, vlasy zdrsňely, zmatněly a začaly se více třepit, aniž byste změnili šampon a nehty jsou třepivé, často s bílými flíčky, určitě vyřadte z jídelníčku potraviny s nadměrným množstvím jodu a bromu, které mohou přispět k tvorbě zánětlivých výsevů u akné. Všeobecně samozřejmě platí, že organismus lépe reaguje při příjmu zdravé výživy s přidavkem potravinových doplňků, jako jsou preparáty zinku, selenu, vitamínu C, oleje z pupalky dvouleté, vitamínu E, chrómu, laktobacilu a acidofilu. Zaměřte se také na příjem tekutin. Pijte ovocné a zeleninové šťávy, čistou nesyčenou vodu a bylinné čaje. Vynechte také bílou mouku, bílý cukr a kávu. Naopak zvyšte příjem oříšků, slunečnicových a dýňových semínek, samozřejmě jezte i zeleninu, ovoce, luštěniny a celozrnné obiloviny.

#### 10. ÚNAVA

Únava patří k nejčastějším příznakům špatného stravování. Konkrétně ukazuje na to, že přijímáme daleko menší množství energie, než vydáváme. Z dietetického hlediska se jedná o největší chybu ve stravování, protože vede ke spalování svalové hmoty, ukládání tuků a jo-jo efektu. Pokud jste unavení, znamená to, že vám chybí potraviny s obsahem vitamínu C (ovoce, zelenina) a vitamínu B5 (mléčné výrobky, slunečnicová semínka, kukuřice aj.). Rovněž je třeba do stravy zařadit potraviny s obsahem železa (hrozinky, játra, špenát aj.), dále pak s obsahem vápníku, draslíku, zinku, sodíku a dalších minerálů. Kontrolujte si také pitný režim. Pijte 2 litry tekutin rovnoměrně rozložených do celého dne. Stejně tak se ale ani „nepřepíjejte“. Zbytečně byste tak zatěžovali ledviny a únava může být potom důsledkem jejich přetížení. Pozor si dejte i na kofeinový doping a energy drinky. ■



KDYŽ SE ŘEKNE KATE WINSLET, KAŽDÝ SI JAKO PRVNÍ PŘEDSTAVÍ ODVÁŽNOU ROSE, KTERÁ V PROMÁČENÝCH ŠÁTECH HLEDÁ SVOU LÁSKU LEONARDA DICAPRIA. POHÁDKOVÝ PŘÍBĚH JÍ SICE ZAJISTIL KATAPULT DO FILMOVÉHO NEBE, KATE JE ALE SAMA PYŠNĚJŠÍ NA ZCELA JINÉ ROLE. TŘEBA NA TU MATEŘSKOU, KTERÁ, JAK TVRDÍ, BYLA ZAPLACENÁ NEJVÍC.

připravila: Markéta Škaldová, foto: L'Oréal

# NEJSEM JEN Rose z Titaniku



**K**dyž James Cameron dotočil snový příběh o urozené krásce a chudém pouličním malíři, který vyhrál lístek na loď snů v pokeru, zajistil si přízeň milionů lidí po celém světě. Snímek Titanik se stal během velmi krátké doby nejvýdělečnějším filmem všech dob, vydělal více než miliardu dolarů a získal 11 Oscarů. Kate díky Titanicu získala již druhou nominaci na Oscara. Ve svých dvaadvaceti letech se stala nejmladší osobou, která získala dvě nominace na Oscara, byla nominována ještě třikrát a pokaždé byla nejmladší osobou, která získala tři, čtyři i pět

**„Je velmi stydlivá. Nemá ráda nahotu a to ani doma, natož na plátně. Už fotografie pro tuto kampaň překročily její hranici.“**

nominací. A tím mladička Kate splnila nejen svůj sen, ale také sen rodičů, kteří do ní vkládali velké naděje. Ještě když nebyla ani na světě, rodiče už tak trochu tajně plánovali, že její kariéra nevyhasne s prvním vystoupením ve školce. Sami totiž byli velmi talentovanými herci – i když se herectví věnovali jen vedle svých civilních profesí. A talent se dědil přes více generací. Její prarodiče měli na zahradě 60sedadlové divadlo, ve kterém hrála opravdu téměř celá početná rodina.

### **SOTVA DOSPĚLÁ A UŽ NA VRCHOLU**

Jeden by mýsl, že po tomto úspěchu jí stoupne sláva do hlavy a bude přijímat pouze samé velké role, jenže opak je pravdou. Skromná Kate se zřekla několika velkých a prestižních nabídek, mezi kterými byly i takové filmy jako Anna a král, Zamilovaný Shakespeare nebo trilogie Pán prstenů se zdůvodněním, že si není jistá, zda by takovou roli zvládla přesvědčivě zahrát a raději hrála převážně v nízkorozpočtových nezávislých filmech jako Hideous Kinky nebo Jako dým. To však nebylo jediné překvapení. Šokovala i svou úplně první rolí. Od té doby ji v branži popichují, že se dostala k úspěchu přes zrní. Samozřejmě v legraci. Ve svých jedenácti letech začala studovat divadelní umění a svůj první pomyslný krůček do světa





slávy odstartovala coby dětská mluvčí pro populární britské celozrnné cereálie, díky nimž se objevila i v televizi. Z této škatulky se ale vymanila záhy. Ve stejném roce, kdy ukončila studium, tedy v roce 1991, totiž dostala svou první opravdovou roli v dětském sci-fi seriálu *Dark Season*, kde zazářila a ihned se dostavila další nabídka v divadelní adaptaci „*Secret Diary of Adrian Mole and Peter Pan*“.

## DVĚ STOVKY KONKURENTEK, ALE JEN JEDNA KATE

Její talent byl vážně nepřehlédnutelný. O tom svědčí i to, že při jednom ze svých prvních castingů porazila více než 175 uchazeček o roli Juliet Marion Hulme v kriminálním dramatu *Nebeská stvoření* (*Heavenly Creatures*). V této roli zazářila, a tak se pomalu, ale jistě začala dostávat do pod-

Své tělo má ráda. I když není dokonalé. Zastává názor, že vrásky k věku patří a že kdyby neměla těch pár kilo navíc a pár vrásek, nebyla by to ona.

### CO JSTE MOŽNÁ O KATE NEVĚDĚLI?

- » **Není spokojená se svými řadry, přitom její postavu a úspěch jí závidí miliony žen po celém světě.**
- » **V roce 2012 jí bylo uděleno britskou královnou Alžbětou II. vyznamenání Řádu britského impéria.**
- » **Kate Winslet je hrdou majitelkou již 2520. hvězdy na Chodníku slávy v Hollywoodu.**
- » **I když by si mohla dovolit řadu kosmetických úprav, nepřemýšlí o tom ani minutu. Nenechala by si ani vyhladit vrásky, obává se totiž, že by pak už nebyla sama sebou. „Nikdy jsem nic takového nezkusila... Na mém těle není nic, co bych nenáviděla,“ prohlásila.**
- » **Pokud byste se jí zeptali, kdo je pro ni opravdovou celebritou, jednoznačně by zaznělo jméno Julia Roberts.**
- » **Herečka s nahotou na filmovém plátně nesusouhlasí, i když se jí sama nevyhnula, zcela nahá se objevila ve filmu *Titanik* a seriálu *Mildred Pierce*.**
- » **Má fobii z domácích mazlíčků, dodnes se nemůže vzpamatovat z traumatického zážitku z mládí, když její křeček požral vlastní mláděta.**
- » **Přispívá organizacím, které bojují proti anorexii.**
- » **Je vášnivou kuřačkou, prý začala kouřit během natáčení snímku *Rozum a cit*, když jí bylo 19 let.**

vědomí světových režisérů a scénáristů. Rok poté si zahrála princeznu Sarah v Disneyho filmu *A Kid in King Arthur's Court*. Známost herečkou se však stala až v adaptaci románu Jane Austenové *Sense and Sensibility* v českém překladu *Rozum a cit*, kde se objevila po boku charismatického Hughu Granta jako dívka jménem Marianne. O tom, že svým výkonem opravdu excelovala, svědčí i to, že za roli dostala cenu BAFTA a Screen Actors Guild Award a byla nominována na Oscara v kategorii Ženský herecký výkon ve vedlejší roli. Po četných nominacích za nespočet filmových snímků se v roce 2006 dočkala hereckého vrcholu v podobě Zlatého glóbu v kategorii Nejlepší herečka ve vedlejší roli a v kategorii Nejlepší herečka v hlavní roli a zlaté sošky za nejlepší ženský herecký výkon v hlavní roli *Předčítač*.

### MATEŘSTVÍ JAKO POSLÁNÍ

Dnes má jedna z nejuznávanějších hereček skoro v 39 letech tři děti. Každé sice s jiným mužem, všechny však krásné a talentované po ní. I když současné štěstí bylo vykoupeno ne příliš šťastnými chvílemi. Její první velká láska, herec a scénárista Stephen Tredre, po natočení *Titanicu*

tragicky zemřel. Aby mohla být na jeho pohřbu, odřekla účast na premiéře filmu. Tato rána osudu jí dostala až na úplné dno. Z toho jí pomohl režisér Jim Threapleton, do kterého se zamilovala, roku 1998 si ho vzala a porodila mu dceru se sladkým jménem Mia Honey. Po roce manželství ztroskotalo. O pár let později, v roce 2001, se ale seznámila s dalším uznávaným režisérem – Samem Mendesem. „Prostě jsem k němu přišla a najednou ze mě vypadlo: Chtěla bych vám dát své telefonní číslo,” prozradila Winslet o jejich seznámení. Mendes si od ní se smíchem číslo opravdu vzal a o dva roky později uspořádali pompézní svatbu na ostrově Anguilla v Karibiku. Manželství jim vydrželo sedm let, během kterých Kate porodila syna jménem Joe Alfie. S lehkým zklamáním po dalším nevydařeném vztahu a optimistickým výrokem „Pravá láska přijde vždy, když to nejméně čekáte“ se v prosinci 2012 znovu vdala. Vzala si Neda RocknRolla, který je synovec britského podnikatele a miliardáře Richarda Bransona, známého jako majitele značky Virgin, která zahrnuje více než 400 společností. Rok po svatbě se jim narodil syn Bear. Kate bere mateřství jako požehnání a snaží se být tou nejlepší matkou.

„Až se budou mé děti ohlížet za minulostí, chci, aby si vzpomněly, že jsem to byla já, kdo stál v kuchyni a připravoval jim svačinky, že jsem to byla já, kdo s nimi jel autobusem do školy... Přesně tohle jsou věci, které si ze svého dětství pamatuju a jež pro mne byly nesmírně důležité,” řekla britská herečka.

### **OBLIČEJ FAJN, ALE OD PASU DOLŮ...**

„Když jsem byla malá, lidé mi říkali, máš takovou nádhernou tvářičku! Ale v podtextu jsem slyšela, je docela škoda, že od krku dolů to už tak pěkný pohled není.“ Je ale zřejmé, že módní a kosmetický průmysl si to zdaleka nemyslí, jinak by se přece Kate nemohla stát ambasadorkou prestižní francouzské kosmetiky Lancôme. Svou tvář také propůjčila luxusní značce oblečení St. John, během focení kampaně se nechala slyšet: „Chtějí, abych tam vypadala jako já, a ne abych předstírala, že jsem modelka. Samozřejmě že nejsem. Nemám její výšku, míry ani tvář.“ I přes své proporce „nemodelky“ má vytříbený vkus, jinak by se neumístila v žebříčku deseti nejlépe oblékaných žen světa, který sestavil Magazín People. ■

---

**Když dostala nabídku ambasadoringu prestižní francouzské kosmetiky Lancôme, nemusela dlouho přemýšlet. Právě produkty této značky se na jejím žebříčku kosmetických výrobků řadily již léta k těm top. Své pleti i tělu musí prý vynahrazovat svou neřest – zálibu v nikotinu.**

---





# Nevadila mi kila, **VADILO MI,** že mi nejsou kalhoty

**PROSLAVILA SE NEJEN SVÝMI ROLEMI, ALE TAKÉ SVÝMI VÁHOVÝMI VÝKYVY. KATE WINSLET BOJUJE SE SVOU POSTAVOU TĚMĚŘ NEPŘETRŽITĚ A JAKO HVĚZDA PRVNÍ JAKOSTI NA SOBĚ MUSÍ STÁLE PRACOVAT.**

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

**V**ášnivě obhajuje názor, že normální žena ke štěstí rozhodně nepotřebuje vychrtlou postavu, ale když po porodu své dcery zjistila, že její oblíbené kožené kalhoty jí jsou beznadějně malé, rozhodla se pro radikální řez a po několika týdnech si připadala lépe než kdy předtím.

## **VYPADALA JSEM JAKO AUTOBUS**

Když své favoritky navlékla, prohlásila: „Můj zadek se podobá pučící brokolici a jiné části mého těla připomínají dýni. Zezadu vypadám jako autobus.“ Poté se pustila do formování své postavy za pomoci jednoduchové banánové diety. Efekt hubnutí je většinou velmi rychlý, proto tuto dietu celebrity dodržují především, když se potřebují

## JEDEN DEN PODLE KATE

**SNÍDANĚ:** čokoládová ovesná kaše s banánem.

**SVAČINA:** bílý jogurt oslazený lžičkou medu.

**OBĚD:** salát z řepy.

**SVAČINA:** banánový koktejl.

**VEČEŘE:** pečená treska na másle s dušeným zelím a mrkví.



**V KONDICI** se Kate udržuje plaváním, které jí pomáhá formovat postavu.

rychle zbavit pár kil před konkurzem na novou roli apod. Dodržování jednodruhové diety je v podstatě jednoduché, ale za chvíli také velmi stereotypní. Princip této diety je opravdu snadný, vyberete si jednu potravinu, nejčastěji to bývá pouze rýže nebo jen jablka či vejce, a tu pak jíte celý den. Můžete toho sníst, kolik chcete, ale nesmíte kombinovat s ničím jiným než s čistou pramenitou vodou.

Pokud se rozhodnete pro tuto dietu stejně jako Kate, měli byste vědět, že se nedá držet dlouho, protože by se začaly projevovat zdravotní problémy, neboť tělo je ochuzeno o důležité látky z ostatních potravin. Navíc je často spojována s úbytkem vody a svalové hmoty, ale ne tuků, a i s jojo efektem.

## PO PROUDU I PROTI NĚMU

Kromě diety si tato slavná herečka dopřává i různé druhy sportu, mezi její oblíbené patří plavání. Tento přirozený pohyb, při němž je zapojené celé tělo, je tím pravým při formování a posílení celé postavy. I když při něm nebudete hubnout jako o závod, pomůže vám s něčím důležitějším – udržet se v kondici. Je však velice důležité, abyste uplavali minimálně dva kilometry a soustředili se při tom na správné dýchání. Snažte se plavat co nejrychleji a jednotlivé úseky prokládejte kratičkými pauzami (zhruba čtvrt minuty).

## PSYCHIKA DO LATĚ

Hereččinou největší vášní je však

jóga, za kterou i cestuje do daleké Indie. „Chci být v souladu se svou duší a tělem. Stres a výchova mých tří dětí mě vyčerpávají, nepřeji si dělat nic jiného, než meditovat a relaxovat,“ prohlásila při poslední cestě. Není to však jen klasická jóga, kterou si zamilovala, často ji můžete vidět i při cvičení trochu náročnější varianty, kterou je bikram jóga, možná známější pod názvem „hot jóga“. Během cvičení se spaluje velké množství kalorií, především díky tomu, že lekce probíhá v místnosti vytopené na 40 °C. Kromě hubnutí teplo přispívá také k detoxikaci organismu, k vytrvalosti i tělesné flexibilitě. Pokud se vám dělá ve velkém horku nevolno, bikram jóga pro vás není vhodná. ■



**BANÁNOVÝ SHAKE** si dopřejte 1x týdně, až bude vaše váha stabilizovaná.

## CO NA TO ODBORNÍK?



**ŠTĚPÁNKA ŠTĚPÁNOVÁ,**  
hlavní výživová  
poradkyně NATURHOUSE

**STRAVA KATE** je optimálně rozložena do 5 porcí denně, za což ji chválím, ale celkově je její jídelníček nevyvážený. Převažují v něm potraviny s vysokým glykemickým indexem jako např. banán, med, červená řepa nebo mrkev. Po těchto jídlech se velice rychle zvedne hladina cukru v krvi a brzy po jídle se opět dostaví hlad nebo chuť na něco sladkého. Dále zde chybí dostatečné množství bílkovin, ty jsou zastoupeny vlastně jen ve večeri. U snídaně bych doporučila ovesné vločky konzumovat v kombinaci se zakysaným mléčným produktem, klidně i se lžičkou medu, který ráno neuškodí. U svačiny bych vyměnila banán za sezónní ovoce s nižším glykemickým indexem a u oběda bych přidala bílkoviny a menší porci komplexních sacharidů např. celozrnná rýže, kuskus nebo těstoviny. Červenou řepu je lepší zkombinovat i s jinými druhy zeleniny s nižším glykemickým indexem. Banán bych Kate ponechala na svačinu pouze před jejím oblíbeným plaváním, který jí dodá potřebnou energii při sportu.



PO KÚŘE

-28KG

Ted' už si váhu udržím!



**SNÍŽENOU VÁHU SE JÍ NEPODAŘILO UDRŽET SAMOTNÝM CVIČENÍM. KDYŽ SE RUČIČKA NA VÁZE BLÍŽILA KE STOVCE, ROZHODLA SE, ŽE ZMĚNÍ HLAVNĚ STRAVOVACÍ NÁVYKY. DNES MARTA LANCOŠOVÁ VĚŘÍ, ŽE DÍKY NOVÝM STRAVOVACÍM NÁVYKŮM SI UŽ VÁHOVÝ ÚBYTEK VÍCE NEŽ 28 KILOGRAMŮ UDRŽÍ.**

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

**PŘED KÚROU**



### **Jak jste doted' vnímala své tělo?**

Normálně. Moje váha mi nikdy moc nevadila, říkala jsem si, že jsem taková, jaká jsem. Akorát mě mrzely občasné narážky od tatínka a tehdejšího přítele, že bych měla začít už něco dělat.

### **Už jste ale jednou hubla...**

Ano. Příteli se povedlo, že jsem začala chodit do posilovny. Nakonec mě cvičení začalo tak bavit, že jsem fitko navštěvovala i poté, co se se mnou přítel rozešel. Moje sportovní aktivita ale skončila, když jsem strávila čtyři měsíce na gauči se sádrou na noze. A jak asi tušíte, váha snížená samotným cvičením se takto udržet nedala.

### **Proč jste se ke sportu už nevrátila?**

Po rekonvalescenci jsem si na fitko jednoduše netroufla. Soustředila jsem se na práci a koníčky a dny plynuly. Váha se ani moc nezvyšovala, ale určitě nebyla taková, jakou jsem si představovala.

### **A co tedy bylo tím „alarmem“, který Vás poslal do chomutovské pobočky NATURHOUSE?**

Řekla jsem si, hlavně nesmí být dosaženo 100 kg. A nakonec se mi to povedlo. Do výživové poradny NATURHOUSE jsem začala chodit při váze 97,2 kg.

### **Na NATURHOUSE jste přišla sama?**

Ne, jednou mě odchytila asistentka před výživovou poradnou v Chomutově a zeptala se mě, zda nechci přeměřit poměry tělesných tkání v těle. Hodnoty nebyly nic moc...

### **První týdny jsou obvykle nejnáročnější, hlavně na vůli. Jak jste**

**MARTA LANCOŠOVÁ**  
Údlice

**VĚK: 31 let**

**VÝŠKA: 170 cm**

**PŮVODNÍ VÁHA: 97,2 kg**

**SOUČASNÁ VÁHA: 68,8 kg**

**ZHUBLA: 28,4 kg**

**DÉLKA HUBNUTÍ: 5 měsíců**

**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 50**

**VELIKOST OBLEČENÍ PO: 36**

**SNÍŽENÍ O: 7 konfekčních velikostí oblečení**



### **přečkala rizikové období vy?**

První zkouška, zda obstojím, mě čekala záhy – při putování na Velehrad. Řekla jsem si, že když to zvládnou při této akci, tak pak už vždycky. A povedlo se, shodila jsem dva kilogramy.

### **Myslíte si, že léto je vhodné období na hubnutí?**

Dobré období je každé, kdy se člověk rozhodne ☺.

### **To ano, mysleli jsme to spíš tak, že v létě čeká na člověka spousta nástrah v podobě sladkého a podobně.**

Nevím, jestli to bylo létem. Dny plynuly a váha šla pořád pěkně dolů. Okolí, kamarádi a rodina si začali všimnout mé proměny. To mě hnalo dál a od všech lákadel distancovalo.

### **Slova chvály jsou skutečně dobrý motor. Jak to ocenili třeba vaši žáci?**

Tak samozřejmě si všimli. Byla to další krásná reakce k začátku nového školního roku.

### **Co Vám nová váha dala?**

Určitě sebejistotu. Teď mám nového přítele, který je mi společně s mojí rodinou velkou oporou v boji s dalšími nadbytečnými kilogramy. Proto věřím, že si novou váhu dokážu udržet.

### **Doporučila byste tento způsob snižování hmotnosti třeba svým blízkým?**

Už se stalo. Mé dvě kamarádky a sestra začaly NATURHOUSE v Chomutově navštěvovat a také na sobě již pozorují skvělé výsledky a jsou moc spokojené. ■



**BEZ  
(skoro)  
60 KIL  
JE ŽIVOT  
LEHČÍ**

**PO KŮŘE**

**-57KG**

**TO, ŽE KDYŽ SE CHCE, TAK TO JDE, SKVĚLE POTVRUJE PETRA ŠAMPALÍKOVÁ. MÁ NOVÝ ŽIVOT, PLNO SÍLY, NOVÝ ŠATNÍK A HLAVNĚ JE ŠTASTNÁ. V PLZEŇSKÉ VÝŽIVOVÉ PORADNĚ TOTIŽ ODLOŽILA 57 KILOVÉ ZÁVAŽÍ.**

připravil: NATURHOUSE,  
foto: archiv NATURHOUSE

### **Jak jste se dostala k NATURHOUSE?**

Už jsem byla ze své váhy opravdu nešťastná, proto jsem kontaktovala známou, která již do NATURHOUSE docházela a viděla jsem na ní opravdu velkou změnu. Ihned, jakmile mi předala kontaktní informace, nemeškala jsem a ještě ten samý den jsem se objednala na pobočce NATURHOUSE v OC Olympia v Plzni. Byla jsem velice mile překvapena, že jsem mohla pobočku navštívit hned druhý den ráno.

### **Bylo pro vás těžké změnit své stravovací návyky?**

Přiznávám, že jsem z toho měla obavy. Ale hned od první chvíle jsem byla nadšena jídelníčkem. Velice rychle jsem zjistila, že absolutně nemám hlad, jelikož jsem začala jíst pravidelně. Ze začátku jsem si pouze musela hlídat danou dobu určenou pro jídlo. Během pár dní jsem si ale zvykla a dnes je to tak prostě dané. Naučila jsem se podle rad a receptů od paní dietoložky zařadit do svého denního jídelníčku zeleninu, kterou jsem popravdě dříve nevyhledávala. Stejně tak to bylo s luštěninami a rybami. A jaké bylo mé překvapení, že již nepotřebuji dříve tolik milované uzeniny, sladké sušenky a dortíky. A co se týče pitného režimu? Tak ten jsem podstatně zvýšila a bublinky z minerálek jsem vyměnila za obyčejnou vodu a čaj.

### **Co vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?**

Abych byla upřímná – vlastně všechno. Ale hlavně to, že si nemusím složitým způsobem počítat kilokalorie a kilojouly a každé sousto předem vážit na váze. Zjistila jsem, že nemá cenu držet „za-

**PETRA ŠAMPALÍKOVÁ**  
Přeštice

**VĚK: 38 let**  
**VÝŠKA: 177 cm**  
**PŮVODNÍ VÁHA: 134,1 kg**  
**SOUČASNÁ VÁHA: 77 kg**  
**ZHUBLA: 57,1 kg**  
**DÉLKA HUBNUTÍ: 10 měsíců**  
**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 54-56**  
**VELIKOST OBLEČENÍ PO: 42-44**  
**SNÍŽENÍ O: 6-7 konfekčních velikostí oblečení**

ručené“ diety od kamarádek ani z různých časopisů. A že jsem jich ne právě málo vyzkoušela. Pokaždé vedly k ještě většímu jo-jo efektu, bohužel.

### **Jakých výsledků jste dosáhla a za jak dlouhou dobu?**

Moje nejvyšší váha se pohybovala kolem 138 kg. Ještě předtím, než jsem se objednala do NATURHOUSE, jsem sama shodila přibližně 4 kg, ale stylem jednoho jídla denně, odříkáním a odpíráním stravy. Na štěstí jsem si ale brzy uvědomila, že to takhle nejde. Na první konzultaci, která se konala 26. 2. 2013, byla moje váha 134,1 kg. Dnes je před Vánoci téhož roku a moje váha se pohybuje kolem krásných 77 – 78 kg. Začala jsem s velikostí oblečení 54 – 56 a dnes nosím běžnou konfekční velikost 42 – 44.

### **Co jste nejvíce při dietě ocenila?**

Hlavně to, že skutečně FUNGUJE! V dietě mi dále pomohly pravidelné kontroly u paní dietoložky, která mě stále motivovala a podporovala. Vždy jsem se na další převážení těšila, byla jsem zvědavá, jak se váha zase hnula a jak se k lepšímu změnilo poměry tuku a vody. K tomu mi pomáhaly také podpůrné přípravky od NATURHOUSE.

### **Které přípravky jste si oblíbila?**

Úžasné jsou všechny druhy tyčinek

SLIMBEL SYSTEM, polévky SLIMBEL, suchary FIBROKI, pudinky SLIMBEL a vláknina FIBROKI. Chutné také jsou preparáty ve formě koncentrátu. Nejen že dobře chutnají, ale hlavně mi dost pomohly.

### **Docházíte i nyní na konzultace?**

Ano, stále docházím do NATURHOUSE, abych si zafixovala správné stravovací návyky. I v budoucnu plánuju dále docházet na občasné převážení. Chci si svou novou váhu udržet!!!

### **Kdybyste měla někomu o NATURHOUSE říct, jak by asi vypadala ta věta?**

Vřele vám doporučuji navštívit odborníky v NATURHOUSE. Přijdete do velice příjemného prostředí a setkáte se zde se vstřícným příjemným jednáním. V žádném případě vám nebude vaše nadváha vyčítána. Velice rádi vás zde vyslechnou a pomohou vám. ■





PO KÚRE

-20KG

# Vďaka NATURHOUSE som sa naučila pravidelne jesť a výsledky bolo vidieť už po 2 týždňoch

**POCHVAĽUJE SI PANI SVETLANA HAVALCOVÁ, KTORÁ ZA 5 MESIACOV SCHUDLA 20 KG POD VEDENÍM VÝŽIVOVEJ PORADKYNE NATURHOUSE V ŽILINE.**

pripravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

**SVETLANA HAVALCOVÁ**  
Liptovský Mikuláš

**VEK:** 50 rokov  
**VÝŠKA:** 165 cm  
**VÁHA PRED:** 88,5 kg  
**VÁHA PO:** 68,5 kg  
**SCHUDLA:** 20 kg  
**DĹŽKA CHUDNUTIA:** 5 mesiacov  
**VEĽKOSŤ OBLEČENIA PRED:** 42-44  
**VEĽKOSŤ OBLEČENIA PO:** 36-38  
**ZNÍŽENIE O:** 3-4 konfekčné veľkosti

## Čo Vás priviedlo do NATURHOUSE?

Raz som sa prechádzala po obchodnom centre Mirage v Žiline a oslovila ma príjemná asistentka, ktorá ma pozvala na bezplatnú bioimpeďančnú analýzu tela. Zo začiatku som nevedela o čo presne ide, ale chcela som sa dozvedieť o sebe niečo nové.

## Aký bol výsledok vašej analýzy?

Bola som veľmi prekvapená, pretože mi výživová poradkyňa potvrdila nadváhu. A to aj napriek tomu, že som celý život cvičila.

## Ako prebiehali vaše kontroly v NATURHOUSE?

Vzhľadom na to, že som bola z ďalekého okolia (88km od Žiliny), dohodla som sa s výživovou poradkyňou na kontrolách každé dva týždne.

## Trápili vás aj nejaké zdravotné problémy?

Predtým, ako som navštívila výživovú poradňu, mávala som často problémy s pálením záhy. Po dvoch týždňoch od úpravy stravy a užívania podporých produktov NATURHOUSE sa môj stav výrazne zlepšil.



**PRED KÚROU**

## Ako sa Vám páčil zostavený jedálniček?

Zo začiatku som bola prekvapená, koľko toho musím zjesť, ale práve vďaka tomu sa upravil môj metabolizmus a kilogramy išli nadol. Naučila som sa pravidelne jesť a výsledky bolo vidieť už po dvoch týždňoch. Výrazne ma to motivovalo a tešila som sa na každú ďalšiu kontrolu u svojej výživovej poradkyne Janky Plaštiakovej. Chcem poďakovať celému tímu NATURHOUSE a mojej rodine za veľkú podporu. ĎAKUJEM! ■





**DANA ŠPIČKOVÁ**  
Praha

**VĚK:** 44 let  
**VÝŠKA:** 165 cm  
**PŮVODNÍ VÁHA:** 111,2 kg  
**SOUČASNÁ VÁHA:** 79 kg  
**ZHUBLA:** 32,2 kg  
**DÉLKA HUBNUTÍ:** 7 měsíců  
**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED:** 50-52  
**VELIKOST OBLEČENÍ PO:** 42  
**SNÍŽENÍ O:** 4-5 konfekčních velikostí oblečení

**PO KŮŘE**

**-32KG**

# HUBNUTÍ S NATURHOUSE bylo až překvapivě jednoduché

RADUJE SE PANÍ DANA ŠPIČKOVÁ, KTERÁ VE VÝŽIVOVÉ PORADNĚ NA PRAŽSKÉM SPOŘILOVĚ ODLOŽILA ZÁVAŽÍ O HMOTNOSTI 32,2 KG, ZLEPŠILA SI ZDRAVOTNÍ STAV A MŮŽE NOSIT KRÁSNÉ A MODERNÍ OBLEČENÍ.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

### **Můžete nám sdělit, kdy jste asi začala mít problémy s váhou?**

Problémy s váhou jsem měla vždycky, tedy lépe řečeno přibližně od puberty. Nikdy jsem nebyla vyloženě štíhlá. Asi do svých 25 let jsem se s váhou držela na 65 – 70 kilech vyjma doby, kdy jsem krátkodobě zhubla. Kolem třicítky jsem měla už tak kolem 80 kg. Hodně jsem přibrala v těhotenství (25 kg) a po porodu dcery v 36 letech jsem nezhubla ani deko, naopak jsem ještě trochu přibrala.

### **Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?**

Nesčetněkrát. Držela jsem snad všechny známé diety – tukožroutská polévka, dělená strava, počítání kalorií, Herbalife apod. Zhubla jsem vždy, někdy více, jindy méně. Nejvíce asi 15 kg. V momentě, kdy jsem přešla na svoji běžnou stravu, shozená kila jsem vždy nabrala zpět. A takhle se to opakovalo několikrát.

### **Proto jste navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?**

S manželem jsme byli v obchodním domě Centrum na pražském Spořilově a zrovna mluvili o tom, že bych se chtěla pokusit zhubnout, ale že už

nemůžu sama. Uvažovala jsem tehdy o návštěvě nějakého lékařského zařízení typu obezitologie. V Centru nás oslovila velice výřečná asistentka NATURHOUSE a změřila nám oběma BMI index. Když jsem zjistila, že moje obezita už ohrožuje život, rozhodli jsme se s manželem, že se objednáme na konzultaci. Než jsme přišli poprvé, pročtli jsme si pečlivě webové stránky.

### **Co Vás vedlo k tomu začít hubnout?**

Motivů bylo hned několik. Začala jsem mít potíže s pohybem, což mi dost vadilo. Funěla jsem do schodů, při lyžování jsem se hrozně potila, bývala jsem unavená. Několik mých oblíbených kousků oblečení stále jen viselo ve skříni a čekalo na „lepší časy“. V jednom obchodě se mi moc líbily kalhoty, zlevnili je na čtvrtinovou cenu. Koupila jsem si je s vírou, že „do nich zhubnu“, i když mi byly malé (dnes je ovšem nemohu nosit, jelikož mi jsou strašně velké). Poslední kapkou bylo konstatování mého nevlastního syna, který si mě prohlédl a řekl: „Ty už jsi snad tlustší než moje matka“. Pak přišel ten okamžik, kdy jsem si řekla, že takhle to už dál nejde.

### **Jak se Vám podařilo shodit?**

Hubnutí s NATURHOUSE bylo až překvapivě jednoduché. S paní dietoložkou Danielou Ifebe jsme si byly hned sympatické a já se rozhodla, že jí ve všem budu poslouchat. Velkou pomocí pro mě bylo i to, že spolu se mnou začal hubnout i můj manžel (on ovšem potřeboval zhubnout jen pár kilo) a vůbec mě v mém úsilí podporoval a doposud podporuje. Nejtěžší pro mě bylo naučit se dodržovat pitný režim, hlavně dopoledne, a pravidelně jíst. V práci jsem většinou jíst nestíhala a vše doháněla večer, to byl asi ten hlavní problém. Velmi mi vyhovuje, že mohu vařit podle receptů NATURHOUSE z běžně dostupných surovin a jídla jsou většinou chutná (v podstatě jsem nebyla schopna jíst akorát řapíkatý celer v jakékoli podobě a ananas kvůli alergii). Ze začátku jsem si řídila „budík“, abych nezapomínala svačit a stále kontrolovala podle písemného plánu, jestli jím správně. Dnes už je vše jednodušší, nový stravovací režim mi „přešel do krve“.



### **Byly i situace, kdy jste dietu porušila nebo byste nejráději s hubnutím skončila?**

Možná se to zdá zvláštní, ale ne. Krizi jsem měla pouze jednou, když jsem i přes dodržování všech pokynů zhubla za týden jen 200 g. To mi bylo opravdu líto, ale chuť skončit jsem neměla nikdy.

### **Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?**

Hlavní změnou bylo, že jsem úplně vypustila sladké. Dřív jsem si neuměla představit večer bez čokolády, dnes na ni ani nemám chuť. Vždy jsem jedla hodně zeleniny a ovoce, ale přece jen ne v takovém množství jako teď. Nedostatek času k přípravě jídla jsem často řešila krajícem chleba s máslem, dnes si dám čerstvou zeleninu a lehký nesolený sýr.

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

Nejvíce mi zachutnaly sušenky FIBROKI 5C, jsou mou nejčastější snídaní. Také marmeláda DIETESSE.3 z hořkých pomerančů je výborná, musela jsem si stanovit, že si ji koupím pouze 1x měsíčně, abych se na ní nestala závislou.

### **Se svou současnou váhou jste již spokojena?**

Zhubla jsem již 32,2 kg, ale do „vysněné“ váhy mi zbývají ještě asi 3 kg. Jsem ale velmi spokojená už teď, mnoho lidí mi říká, ať už nehubnu, že to stačí. Ráda bych poděkovala celému výtečnému kolektivu NATURHOUSE, moc jste mi pomohli, děkuji! ■





# I ZDRAVÉ JÍDLO *může skvěle* CHUTNAT

DĚLÍTE JÍDLO NA ZDRAVÉ A DOBRÉ?  
NEMUSÍTE. KDYŽ SE TOTIŽ ZDRAVÉ  
INGREDIENCE DOBRĚ PŘIPRAVÍ, BUDE  
JÍDLO Z NICH DOKONCE SKVĚLÉ.

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

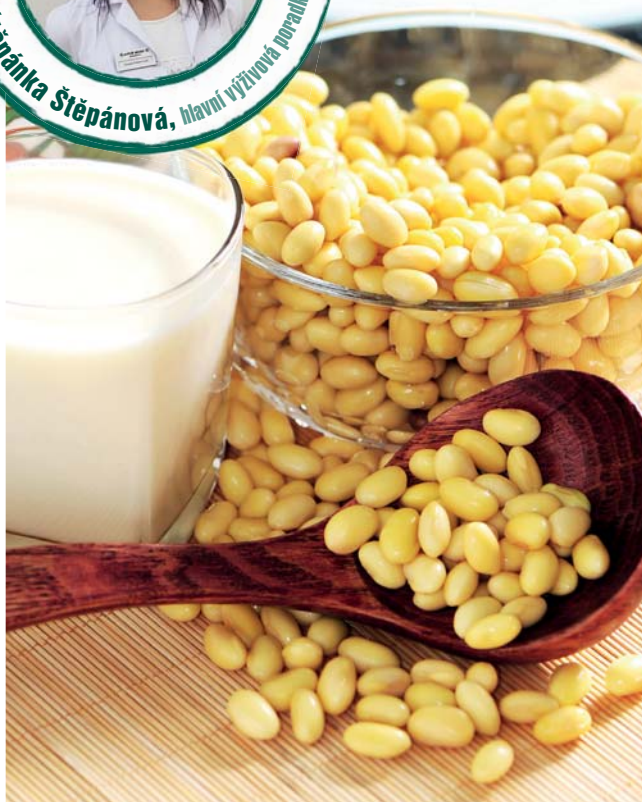
NEVÍTE, CO KAŽDÝ DEN UVAŘIT K VEČEŘI, A TAK STRÍDÁTE DOKOLA TĚSTOVINY, PÁRKY NEBO ROHLÍK SE SALÁMEM? MÁME PRO VÁS RECEPTY, JAK SKVĚLE A PŘITOM RYCHLE PŘIPRAVIT POKRMY ZE SUROVIN, KTERÉ NAVÍC PROSPĚJÍ VAŠEMU ZDRAVÍ. VYRAZTE DO SUPERMARKETU A NEBOJTE SE NAKOUPIT LUŠTĚNINY, KUSKUS, VÝROBKY ZE SÓJI NEBO TŘEBA CUKETU S BROKOLICÍ.

## JAK OZDRAVIT ČESKOU KUCHYNI?

Knedlo-vepřo-zelo vylepšíte ku prospěchu svého zdraví, když vyberete jen libové maso, ke kterému připravíte knedlíky z celozrnné mouky a zelí nezaděláte moukou, ale jen mírně dochutíte česnekem.

Slepice na paprice bude dietnější a zdravější, když na omáčku místo smetany nebo dokonce šlehačky použijete hustý kefír nebo bílý jogurt. Také do ní můžete přidat dvě nebo tři nakrájené bílé papriky.





## SÓJA NAD ZLATO

Říká se jí také královna luštěnin a na trhu dnes můžete zakoupit nesčetné množství sójových výrobků – jogurty, maso, paštiky, salámy, majonézy a další. Například sójové maso najdete na pultech už mnoho let. Snad každý ho vyzkoušel, ale výsledky možná nebyly nejlepší. Nevhodnou úpravou totiž mohlo chutnat jako rozmočená houba, a tak ho spousta kuchařek z jídelníčku nadobro vyřadila. Pokud chcete dát sójovému masu další šanci, vyzkoušejte náš recept:

### TIP: OŘÍŠKY ZE SÓJOVÝCH BOBŮ

Boby přes noc namočte. Nabobtnalé je pak rozložte na plech vymazaný olejem, jemně posolte a upečte v troubě.

### SÓJOVÉ MASO SE ŽAMPIONY

✘ 1 rajčatový protlak, 1 větší cibule, 1 pórek, 1 zeleninový bujón, 200 g žampionů, 3 lžíce sójové omáčky, 1 větší paprika, 1 balení sójového masa, olej

✘ Sójové maso namočte na 60 minut do zeleninového vývaru. Na pánvi zpěňte trochu oleje a osmahněte na jemné kostičky nakrájenou cibuli. Poté přidejte na plátky nakrájené žampiony a na kostičky pokrájenou papriku. Podlijte vývarem, přidejte sójové maso, občas promíchejte a pár minut duste. Dále přidejte sójovou omáčku a rajčatový protlak. Asi po deseti minutách přidejte najemno nakrájený pórek a ještě pět minut duste. Jako příloha je skvělá rýže.

## BÁJEČNÝ KUSKUS

Tuto oblíbenou pochoutku může mít vaše rodina na stole opravdu za pár minut. Kuskus se na rozdíl od ostatních těstovin při přípravě nevaří, ale pouze zalévá vařící vodou. Skvěle chutná nejen naslano, ale i nasladko.

### KUSKUS S CHERRY RAJČÁTKY

✘ 250 g kuskusu, 150 g cherry rajčat, 150 g hrášku, 10 g čerstvého zázvoru, 25 g šalotky, 40 ml olivového oleje, čerstvá nebo sušená petržel, sůl, pepř

✘ Kuskus promíchejte v kastrolu s olejem, solí a pepřem. Zalijte 450 ml vroucí vody (část můžete nahradit zeleninovým vývarem) a nechte deset až patnáct minut stát, aby se tekutina vsákla. Cherry rajčata nakrájejte na kostičky, zázvor na tenké nudličky. Spolu s nasekanou cibulkou a hráškem je lehce opečte na pánvi. Promíchejte kuskus vidličkou, aby nebyl hrudkovatý a přimíchejte k němu směs z pánve a nasekanou petrželku.



### TIP: SLADKÝ KUSKUS

Kuskus zalijte vroucí vodou, nechte chvíli nabobtnat a přidejte k němu nakrájené mandle, oříšky, sušené ovoce a zakapejte medem.





### SUPERZDRAVÁ BROKOLICE

Pokrm z brokolice jsou velice jednoduchou možností, jak dodat tělu spoustu blahodárných živin a vitaminů. Jejich příprava přitom není nijak náročná. Ovšem pozor při výběru brokolice v obchodě – musí mít sytě zelenou barvu (ne zažloutlou) a nepovadlé listy. Při vaření pak hlídejte čas – pokud brokolici převaríte, ztrácí celistvost, chuť i vitaminy.

#### TIP: NEVIDITELNÁ BROKOLICE

Nechtělí vaše děti jíst zrovna tuto zdravou zeleninu? Schovejte ji do polévky a připravte jim brokolicev krém. Nakrájenou brokolici asi 20 minut povařte v mírně osolené vodě, poté ji odstavte a rozmixujte. Přidejte zeleninový bujon a muškátový oříšek. Nechte ještě chvilku povařit, aby se spojily chutě. Nakonec do brokolicevého krému přilijte smetanu. Na pohled je takhle dobrota k nerozeznání od hráškové polévky. A chuťově je prostě skvělá.



### JAPONSKÁ BROKOLICOVÁ PÁNEV

**X 1 brokolice, 1 řapíkatý celer, olivový olej, sůl, kari koření, mletá sladká paprika**

**X** Na teflonovou pánev kápněte olivový olej a přisypte omytou a nadrobno nakrájenou brokolici a řapíkatý celer. Jemně osolte. Přidejte špetku kari koření a mleté papriky. Opékejte asi deset minut. Do toho základu můžete přidat jedno vejce nebo třeba nakrájený párek či klobásu.

### DIETNÍ CUKETA

Oproti jiné zelenině se u nás pěstuje poměrně krátkou dobu, ovšem její popularita stále stoupá. Není divu, cukety totiž mají širokou škálu uplatnění v kuchyni, téměř žádné kalorie a navíc velmi příznivé účinky na naše zdraví.

### CUKETOVÁ CHUŤOVKA

**X 1 cuketa, 1 bílý jogurt, česnek, olej na smažení, hladká celozrnná mouka, sůl**

**X** Cuketu nakrájejte na plátky, pokud je menší, nemusíte ji loupat. Plátky osolte a asi hodinu je nechte vypotit. Do misky dejte hladkou celozrnnou mouku, plátky cukety v ní obalte a smažte je z obou stran dozlatova. Poté je položte na ubrousek, aby vsákl přebytečný tuk. Cuketovou chuťovku podávejte s bílým jogurtem smíchaným se solí a prolisovaným česnekem.



#### TIP: CUKETOVÁ BUCHTA

Stejně jako brokolici i cuketu můžete dětem (nebo třeba i manželovi, který ji odmítá) nabídnout v takové formě, ve které jí neodolá. Na cuketovou buchtu potřebujete 2 hrnky nahrubo nastrouhané cukety, 2 hrnky polohrubé celozrnné mouky, ¾ hrnku cukru, ½ hrnku oleje, 1 vanilkový cukr, 1/2 prášku do pečiva, 2 plné lžičky skořice, 1 lžičku jedlé sody, 2 lžičky kakaa a 3 vejce. Vše smíchejte dohromady a vypracujte těsto, které pak nalijte na vymazaný a vysypaný plech (pokud by těsto bylo příliš tuhé, můžete přidat trochu vody) a upečte v troubě.



# Dovolené Prima mšáně

S OBDOBÍM LETNÍCH RADOVÁNEK JE NEODMYSLITELNĚ SPJATO SLADKÉ OSVĚŽENÍ V PODOBĚ ZMRZLIN. A MŮŽETE SI JE DOPŘÁVAT, I KDYŽ SI HLÍDÁTE VÁHU. JEN VOLTE TAKOVÉ, KTERÉ USPOKOJÍ VAŠE CHUŤOVÉ BUŇKY A OBSAHUJÍ MAXIMÁLNÍ MNOŽSTVÍ OVOCE. VODOVÉ PLNÉ CUKRŮ, NEBO TUČNĚ SMETANOVÉ NAHRAĎTE TŘEBA OVOCNÝMI DŘENĚMI.



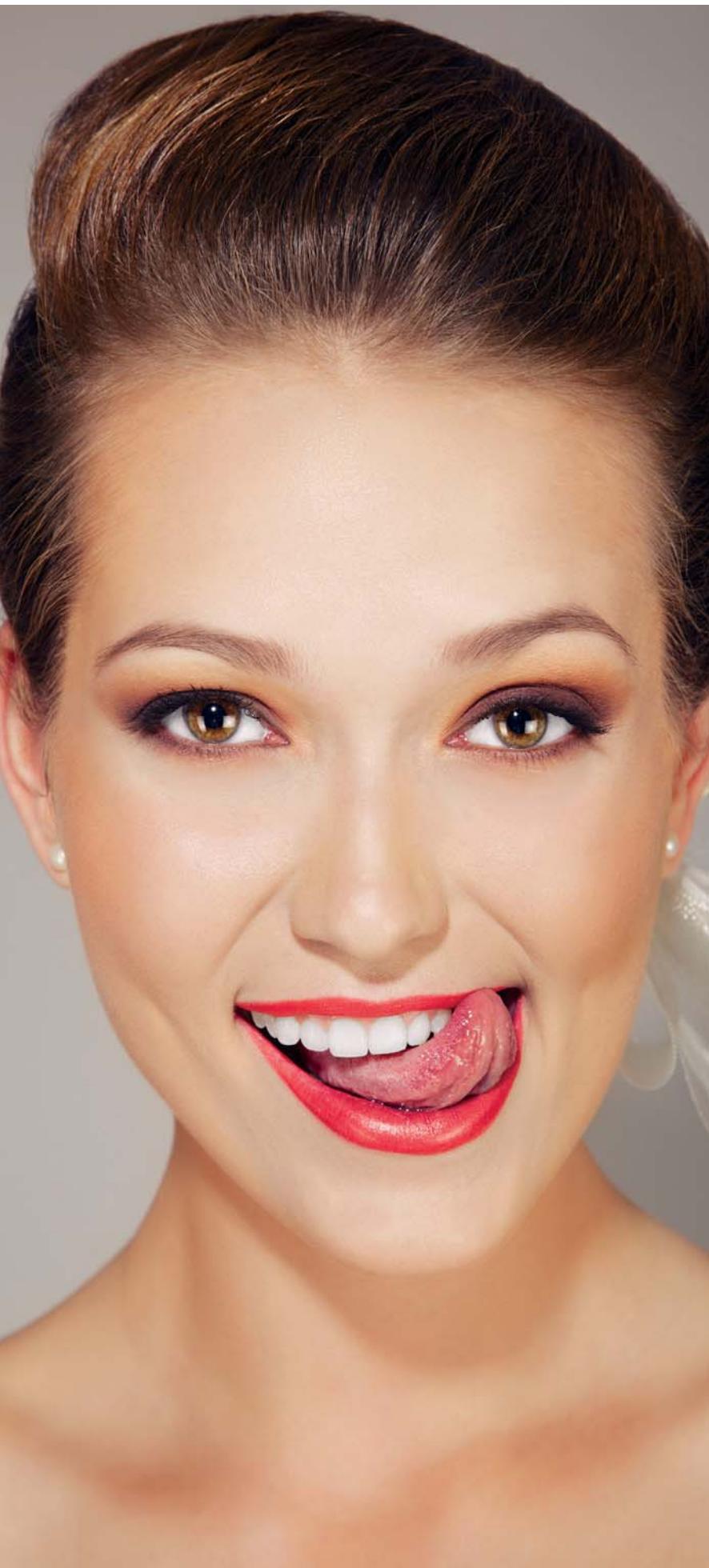
Prima zmrzlina je známá svými nanuky Mrož a zakládá si na jejich výrobě z kvalitních surovin bez použití náhražek. Jahodového Mrože v tmavé nebo bílé polevě zná asi každý, ale objevili jste už osvěžující zmrzliny plné ovoce?

Doslova ovocem na špejli jsou Mrož Jahody a Mrož Maliny. Můžete si je dát ke svačině nebo jen tak pro osvěžení v parném letním dni. Kousky ovoce s minimem přidaného cukru vás zchladí i zasytí. Jahody zabalené do tmavé čokoládové polevy navazují na tradici Mrože a Maliny jej posouvají o kus dál. Tahle zmrzlina je plná pravých malin a vitamínu C. Žádná barviva ani dochucovadla, jen čisté ovoce!

Letos Prima zmrzlina uvedla novinku Mrož v tubě. Osvěžující ovocná dřeň Mrož ve dvou příchutích je zabalená do praktické tuby. Na rozdíl od jiných ovocných zmrzlin v tubách ale Mrož obsahuje více než 55% jahod, nebo lesních plodů. Můžete si je dopřát jako osvěžující ovocnou přesnídávku.

Patříte-li mezi vyznavače dření v kelímku, pak jistě neodoláte porci lahodné dřeňe z jahod, nebo lesních plodů. Vysoký podíl ovoce je i v tomto případě samozřejmostí. Jahody jsou oblíbená klasika, ale po olíznutí lžičky s dření z lesních plodů pocítíte osvěžující chuť lesních bobulí – malin, jahod, ostružin a borůvek.

Spojte si vychutnání zmrzliny s příjemným zážitkem. Na Mroži a jeho dalších ledových společnících si můžete pochutnat v ZOO Praha, Plzeň, Olomouc nebo v Dinoparcích a také v Aquaparku Česlice a relaxačních místech Ladronka a Hamr.



# ČTĚTE zdraví z úst

**STEJNĚ JAKO MŮŽETE PODLE OČÍ  
ČÍST V DUŠI, LEDACOS VYČTĚTE  
I Z ÚST. A URČITĚ SE BUDETE DIVIT,  
KOLIK TOHO TAKOVÉ ZUBY, JAZYK  
NEBO DÁSNĚ PROZRADÍ.**

připravila: **Jana Tobrmanová**, foto: **Shutterstock**

**T**ělo projevuje jakoukoli nerovnováhu navenek. Když máte nedostatek vitamínů, zhoršují se vlasy, nehty nebo pleť. Když zase máte sníženou imunitu, tělo vám napoví únavou. Stejně tak rozblikává varovné kontrolky na ústech. Celá východní medicína staví na rovnováze těla, přesněji řečeno na rovnováze energetického vzorce, který je předurčen v momentě splynutí spermie s vajíčkem. Ajurvédický odborník dokáže odhadnout onemocnění jednak podle pulzního vyšetření, kdy vám stiskne prostředník na levé ruce a určí typ energie, která v těle převládá, a velmi často také pozoruje ústa. Proč? Jejich celková kondice dokáže celkem přesně diagnostikovat bakteriální infekce, které by mohly upozornit třeba na problémy se slinivkou nebo žaludkem.

## O KROK NAPŘED

Nemusíte být přímo odborníkem na východní medicínu, abyste dokázali ledacos dekódovat sami. Pokud budete svůj jazyk, zuby a dásně pozorovat pravidelně každý den, můžete hrozícímu onemocnění předejít. Než bakterie nebo viry začnou napadat vnitřní orgány, dají vám pár indicií navenek.

## JAZYK, KTERÝ SE VÁM NEZDÁ

Na jazyku jsou jemná nervová zakončení. Je tedy poměrně dost citlivý. Pokud ale bolí víc, než je zdravo, nepodceňujte to. Stejně tak můžete vypožorovat změny, které nebolí, zato jsou viditelné. Ani v tomto případě nenechávejte nic náhodě. Závažná onemocnění bývají poměrně dost zákeřná v tom, že se zpočátku často projevují jen jako banalita. Pokud se vám na jazyku vytvoří vřídek, který nebolí, může

se jednat o počínající stádium rakoviny jazyka. Takový vrádek v ústech bude přetrvávat dlouho, nebo se bude zvětšovat. Pokud je citlivý a postupem času se zmenšuje a mizí, buďte klidní. Jedná se o povrchové poranění nebo infekční aft, se kterým si poradí stará dobrá genciánka. Jazyk se může také různě olupovat. Na vině jsou většinou kolonie bakterií, které se zde usazují z jídla – hlavně toho sladkého. I tady pomůže genciánová violeť. Pokud jsou fleky tmavé, nejspíš se jedná zase jen o bakterie – často z kávy, čaje nebo tabáku. Používejte škrabku na jazyk, ústní vodu se silným desinfekčním účinkem a obtíže by měly ustoupit. Pokud ale jazyk náhle zčervená a oteče, běžte k lékaři. S největší pravděpodobností se potýkáte s alergií na nějakou potravinu, máte zánět jazyka, či vám chybí vitaminy, ale to musí blíže specifikovat odborné oko.

### VÁŠ DECH DVAKRÁT NEVONÍ...

Pokud se nemůžete zbavit nepříjemného pocitu v ústech i přesto, že dodržíte pečlivou ústní hygienu a máte jednoduše pocit, že je vám z úst cítit, můžete mít problémy s trávením a žaludkem. Že by za zkažený dech mohly stomatologické problémy je pravděpodobné jen v mizivém procentu případů. Velmi často se takto projevuje také zánět dutin. Vysvětlení je velmi jednoduché. Infekce dutin je spojena s jejich otokem. To vás často nutí dýchat ústy. Tím, že vzduch prokluzuje skrze ústní dutinu, se ale vnitřek úst vysušuje od slin, které mají za úkol bakterie likvidovat. Nos a ústa jsou spojena nosohltanem. Pokud máte oblast nosu zahleněnou, hlen často stéká až do úst. Když se dostane na jazyk, vytvoří perfektní podhoubí pro šíření dalších bakterií. To, jestli se jedná o problémy se žaludkem, nebo dutinami poznáte jednoduše podle dalších doprovodných symptomů. Pokud vás třeba pálí žáha, je jasné, že na vině je problém v trávicím traktu. Zde pomáhá dodržovat pitný režim. Pijte neslazené čaje a neperlivé vody. Výborný je také čaj z máty nebo čerstvého zázvoru, které žaludek uklidňují. Na žaludek je dobrá také chlazená coca-cola podávaná po lžičkách, i když na tu pozor! Obsahuje hodně cukru, který potom živí bakterie v ústech. Pokud si ji dáte, ústa následně vydesinfikujte ústní vodou. Vzdejte se sladkostí a pak také potravin, které se špatně tráví, jako je cibule, česnek, vajíčka a také všechna tučná a těžká jídla. V obou případech byste měli desinfikovat ústní dutinu před spaním. A samozřejmě byste měli navštívit lékaře, který doporučí trávicí enzymy v tabletkách, nebo jiné medikamenty v závislosti na výstupu z vyšetření.

### MÁTE ZUBY CITLIVÉ TAK, ŽE VÁS BOLÍ I DÝCHAT

Příliš citlivý zub signalizuje v mnoha případech kaz, který na něj útočí. Pokud vás ale bolí více



zubů nejen při kontaktu s chladem či teplem, ale také i pokud se nadechnete, máte do značné míry poškozenou zubní sklovinu. V případě, že jste neabsolvovali žádné bělení zubů, po kterém se narušení dá očekávat, vám mohou zubní sklovinu narušovat šťávy z trávicího traktu. Pokud vás pálí ke všemu ještě žáha, je to jednoznačný důkaz. Působení trávicích šťáv, které se navrací do jícnu a ústní dutiny, je třeba řešit. Můžou vám totiž podpořit rakovinné bujení právě v jícnu. Čemu se vyhnout, je jasné. Jsou to příliš těžká a tučná jídla a samozřejmě sladkosti. Nejezte ani cibuli, česnek a hlavně si dejte pozor na nápoje s obsahem CO<sub>2</sub>, které navracení žaludečních šťáv do úst vyvolávají. Preventivně pomáhá žvýkat antibakteriální žvýkačky, které jednak hubí bakterie svým vlastním obsahem a také podporují produkci slin, které taktéž hubí bakterie.

### KDYŽ VÁM Z ÚST TEČE KREV

Pokud vám při čištění zubů krvácí dásně i přestože používáte měkký kartáček a jste opatrní při samotném čištění, abyste dásně neporanili, je možné, že vaše ústa právě bojují s infekcí. Infekce se vytvoří, pakliže plak, který je přirozenou ochrannou bariérou zubu, zasahuje do dásně. Z krátkodobého hlediska se nejedná o nic závažného, ale pokud krvácející dásně nebudete ošetřovat, to znamená masírovat krouživými pohyby a několikrát denně desinfikovat ústní vodou, zvyšujete pravděpodobnost, že tato bakterie se přesune dále do zažívacího traktu. Normálně by si s ní měly poradit trávicí šťávy, ale v mnoha případech ji právě ony šťávy napomohou k množení. Proč tomu tak je, nebylo doposud objasněno. Co však víme s jistotou, je, že bakterie namnožená v trávicích enzimech napadá slinivku a může pro ni být velmi nebezpečná. Uvádí se, že přispívá i k rakovinnému bujení. To, že váš pankreas není zcela v pořádku, poznáte, pokud se ke krvácejícím dásním přidá bolest břicha nebo zažívací problémy. V tomto případě rozhodně s návštěvou lékaře neotálejte. Preventivně pak vyřadte sladkosti, protože právě ty k tvorbě zubního plaku přispívají nejvíce, a zvyšte ústní hygienu, co nejlépe dokážete. ■

**DESINFIKUJTE A ŽVÝKAJTE.** Chcete-li udržet kondici svých úst a zamezit problémům, používejte ústní vodu klidně po každém jídle. Zničte tak bakterie. Skvělé je také žvýkat. Podpoříte sekreci slin, které bakterie taktéž hubí.



CENA: 479 Kč

**BEZPEČNÉ OPALOVÁNÍ**

Nejen letní, ale i rané podzimní sluníčko umí být zrádné. Nepodceňujte proto ochranu před opalováním. **ULTRA LEHKÝ NEMASTNÝ FLUID PIZ BUIN** na opalování kombinuje okamžitě a efektivně UVA/UVB ochranu s ultra lehkým složením, které se ihned vstřebává.



CENA: 390 Kč

Po opalování pokožku ošetřete s pomocí čtveřice osvědčených zklidňujících složek - konopí, měsíčku, aloe vera a panthenolu ukrytých v **EFFFI AFTER SUN**.

**STÁLE DÁVEJTE POZOR NA KLÍŠŤATA!**

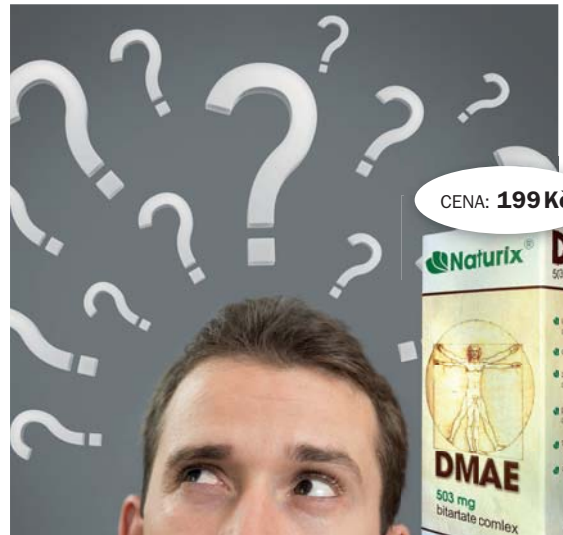
Konec léta a začátek podzimu jsou ideální pro houbnění. Právě v lese ale na vás mohou čekat nástrahy v podobě klíšťat. V roce 2013 onemocnělo klíšťovou encefalitidou 625 osob a letos se očekává dokonce rekordní rok. Neriskujte a vyběhněte do přírody připraveni. Na očkování není pozdě. Chránění můžete být již za 14 dnů a pro poslední dávku si přijďte do očkovacího centra za 5 měsíců až rok. Na přeočkování se pak dostavíte po třech až pěti letech od základní vakcinace. Více informací a konkrétní příspěvky zdravotních pojišťoven najdete na [WWW.POZORKLISTE.CZ](http://WWW.POZORKLISTE.CZ)



CENA: 90 Kč



Než vyrazíte do přírody, nepamenejte se také nastříkat. **REPELENT PREDATOR** je sprej v praktickém obalu, který snadno umístíte třeba do kapsy. Je možné ho aplikovat na pokožku i oděv s dlouhotrvajícím účinkem až 5 hodin. Dokáže spolehlivě odpudit komáry i klíšťata a tak vás ochránit před nebezpečnými nákazami. Příjemně voní, je šetrný k pokožce a vhodný pro děti už od 2 let.



CENA: 199 Kč

**PRO DOBRU MYSL**

**POTRAVINOVÝ DOPLNĚK STRAVY DMAE** má vysoký obsah účinných látek DMAE a cholinu a při užívání 1 až 2 tablet denně zlepšuje paměť, urychluje učení, zlepšuje soustředění a zpomaluje stárnutí mysli. DMAE je tak přípravkem, který oceníte nejen při studiu, ale i v situacích, které vyžadují koncentraci. [www.dmae.cz](http://www.dmae.cz).

**PRO POHODOVÉ CESTOVÁNÍ**

Trpíte občasnými nevolnostmi při cestování? Mějte s sebou **KINEDRYL**. Stačí si vzít jednu tabletku 60 minut před začátkem cesty a účinné látky se už postarají o to, aby se vám kinetóza vyhnula obloukem.



CENA: 69 Kč

**KDYŽ TO NEJDE UDRŽET...**

V dnešní době postihuje samovolný únik moči každou 3. ženu. Svalstvo pánevního dna je totiž velmi namáhané, aniž by bylo posilované. Už dávno není pravda, že inkontinence se týká jen žen po přechodu. Naopak. Trpí jí i mladé ženy po porodu. Stejně příznaky ale může mít i hyperaktivní močový měchýř. Touto chorobou trpí až 20 % české populace. Ještě než seberete odvalu zajít k lékaři, můžete se zkusit diskrétně otestovat v soukromí domova. Návod, jak na to, najdete na webových stránkách [WWW.JSEMVSUCHU.CZ](http://WWW.JSEMVSUCHU.CZ). „Dozvíte se tam mimo jiné také o principech fungování močového měchýře, jak se potíže s ním projevují, co vás čeká na vyšetření, jaké jsou možnosti léčby a které cviky (s obrázky) na posílení pánevního dna vám mohou pomoci potíže eliminovat,“ říká MUDr. Lukáš Horčíčka.

doplňek stravy

# Izoflavony Duo s vitamínem D

*Nehormonální přípravek s obsahem izoflavonů z červeného jetele a sóji a vitamínu D.*

*Doplňek stravy Izoflavony Duo s vitamínem D představuje vhodnou alternativu pro ženy, které z různých důvodů nemohou, nebo nechtějí řešit klimakterické obtíže hormonální substituční terapií.*

*Přípravek Izoflavony Duo s vitamínem D je obohacen o vitamín D, který ovlivňuje metabolismus vápníku a fosforu a je velmi důležitý pro správnou mineralizaci kostí.*



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

**Složení náplně 1 kapsle:** 300 mg rybího oleje Omega-3, 30 mg izoflavonů z červeného jetele, 10 mg sójových izoflavonů, 2 µg vitamínu D (40% DDD).

 **Noventis**



**OBČAS SE HÁDCE NEVYHNE ŽÁDNÝ Z NÁS. DVA LIDÉ PROSTĚ NEMŮŽOU MÍT VŽDY A ZA VŠECH OKOLNOSTÍ NA VŠECHNO STEJNÝ NÁZOR.**

připravila: Kateřina Stárková,  
foto: Shutterstock

# Pravidla HÁDÁNÍ

**P**ři výměně názorů ovšem nesmí jít o zničující bitvu, při které se znesvářené strany nadosmrti pozuráží. Naopak „slušná“ hádka může být prospěšná – pročistí vzduch, uvolní emoce a v ideálním případě dojde k vyřešení problému. Pravda, mnohdy to není tak jednoduché, zejména když se řeší opravdu zásadní rodinné nebo partnerské problémy, ale i tak je dobré vzít rozum do hrsti a všechno si vyříkat. Hlavně to, co komu na tom druhém vadí.

## BEZ HÁDKY TO OBČAS NEJDE

Problémy s jinými lidmi můžeme řešit jen tehdy, když své raněné city přestaneme skrývat a o tom, co nás trápí nebo co nám vadí, si na rovinu promluvíme. Když v sobě dusíme konflikt, stáváme se popudlivými a necháváme mezi sebou narůstat hradbu nenávisti nebo stále se prohlubující prázdno. Pokud chceme s někým žít pod jednou střechou, oba partneři musí být schopni přiznat chyby a kompenzovat je. Pokud se jim to daří k oboustranné spokojenosti, hádky zůstávají promínutými a zapomenutými epizodami a nevracejí se s každým dalším budoucím sporem.

## 6 PRAVIDEL SPRÁVNÉHO HÁDÁNÍ



### 1. NEVEĎTE MONOLOG

Do každé hádky jděte s tím, že vy i partner máte právo na svůj vlastní názor, jakkoli těžké to pro vás může být. Vaše názory jsou naprosto rovnocenné, ani jeden nemá větší váhu. Cílem střetu je najít řešení, které vám oběma usnadní život. Partnerovi musíte dát možnost, aby dostal slovo. Oba partneři by se měli zapojit časově zhruba stejně. Je častou chybou mužů, že odmítají debatu přijmout a častou chybou žen, že ji nedokážou ukončit a argumentují nekonečnou záplavou slov.

### 2. MLUVTE V PRVNÍ OSOBE

Abyste zjistila, co si o situaci myslí váš partner, dávejte mu přesné otázky a zároveň se snažte co nejlépe formulovat vlastní myšlenky. Mluvte v první osobě (já jsem nespokojená, mně vadí, mě trápí), nikoli v osobě druhé (ty mi ubližuješ, ty děláš všechno špatně, ty mě nemáš dost



rád). Nepřesvědčujte přítom partnera, že on to vidí špatně a zároveň sama sebe nenutte přijmout jeho stanovisko, se kterým se neztotožňujete.

### 3. VYBERTE VHDNÝ ČAS

Začít se hádat pár minut předtím, než jeden z vás odchází do práce, není rozhodně dobrá volba. Jen si vzájemně zkažete náladu a stejně nic nevyřešíte. Zvolte proto dobu, kdy se nikam nechystáte a váš partner zrovna nesleduje rozhodující zápas svého oblíbeného fotbalového týmu. Zrovna tak není moudré vyměňovat si vzájemné názory před příbuznými, známými nebo třeba v tramvaji.

### 4. BUĎTE SLUŠNÍ

Hádka nikdy nebude přínosná, pokud se vzájemně budete osočovat, vyčítat si dávno zapomenuté křivdy nebo si hrubě nadávat. Není důležité jen to, co říkáte, ale také, jak to říkáte. Pokud budou vaše stanoviska sice rozumná, ale vy budete rozhazovat rukama a hystericky křičet, těžko bude partner ochotný vyslyšet váš názor. Než se pohádáte, ještě jednou si připomeňte, co je vaším cílem: dobrat se řešení, sdělit partnerovi, co vás trápí a co byste si přála změnit a zároveň zjistit, co si myslí on.

### 5. NEVYČÍTEJTE

Co se jednou stalo, už se nemůže odestát. Věci, které jste jednou uzavřeli, už nechte jednou provždy být. Nevracejte se k tomu, co nepěkného vám řekl partner před půlrokem, nepřipomínejte mu jeho úlet s kolegyní, pokud jste se rozhodla, že s ním zůstanete. Není fér na něco přistoupit a pak to vyčítat.

### 6. NEPŘEKŘIKUJTE SE!

Základní chybou, které se lidé dopouštějí, je klasické překřikování se a skákání si do řeči. Vlastně se neposlouchají, jen se vzájemně osočují, a když vidí nulovou odezvu, přidávají na důraznosti. Aby podpořili svou „pravdu“, tak už neříkají věci, které si opravdu myslí, ale snaží se partnera co nejvíc zasáhnout a ublížit mu.

### METODA ŘEČNÍKA A POSLUCHAČE

Je to způsob vedení „hádky“, kdy v první fázi jeden z partnerů mluví a druhý mu naslouchá, nepřerušuje ho, neskáče mu do řeči. Až řečník poví vše, co má na srdci (samozřejmě věcně, bez osobních výpadů), posluchač mu zrekapituluje všechno, co řečník řekl. Nepoužívá žádné svoje argumenty, žádné své vysvětlení, jen rekapituluje to, co právě slyšel. Řečník má v této chvíli možnost vysvětlit nebo opravit něco, co posluchač pochopil špatně.

Poté si partneri role vymění. Mluví ten, který prve poslouchal a předchodí řečník je posluchačem. Po skončení řeči opět poslouchající věcně a bez emocí zrekapituluje vlastními slovy to, co právě slyšel. Následujícím krokem by pak měla být dohoda a řešení.

Nemusíte se dohodnout hned, můžete si to rozmyslet, dát si třeba pauzu – jít se projít nebo si jen tak odpočinout. Klidně můžete řešit danou situaci až druhý den. Pak si ale zase v klidu sedněte a navrhujte věcná řešení. ■



### JAK SE KULTIVOVANĚ POHÁDAT?

#### ZAJDĚTE SI NA VEČEŘI!

**OPRAVDU. RESTAURACE, KAVÁRNA, CUKRÁRNA, TO JSOU MÍSTA, KDE SE BÁJEČNĚ POVÍDÁ A NAVÍC: NEMŮŽETE NA SEBE KŘIČET A TO JE DŮLEŽITÉ. PROSTŘEDÍ VÁS NUTÍ, ABYSTE BYLI VĚCNÍ A NEDOVOLILI, ABY VÁMI CLOUMALY EMOCE. HNĚV PŘECE LZE VYJÁDRIT I ELEGANTNĚ, NEMUSÍ JÍT VŽDYCKY O KONFRONTACI S VÁLEČKEM NA NUdle V RUCE.**

#### NEZTRAPŇUJTE PARTNERA!

**SNAŽTE SE OMEZIT VE SVĚM PROJEVU SARKASMUS. NIKDY SVĚHO PARTNERA NEZTRAPŇUJTE A NEURÁŽEJTE JEHO PŘÁTELE A RODINU. NAPROSTO NEPŘÍPUSTNÉ JE ZESMĚŠŇOVÁNÍ PARTNEROVÝCH SLABOSTÍ, NEDOSTATKŮ NEBO HANDICAPŮ. CÍLEM PARTNERSKÉ HÁDKY NEMÍ BÝT VÍTĚZSTVÍ, ALE DOHODA.**

#### UMÍTE SE POHÁDAT? PATŘÍTE K SOBĚ!

**UMĚNÍ HÁDKY JE PLNOHODNOTNOU SOUČÁSTÍ PARTNERSKÉHO VZTAHU. PATŘÍ DO NĚJ A MÁ ZA ÚKOL VYJASNIT SI POZICE, OBROUSIT HRANY A SDĚLIT SI NAVZÁJEM I NEPŘÍJEMNÉ VĚCI.**



# 14 denní VÝŽIVOVÝ PLÁN



## SNÍDANĚ

- Šálek kávy APINAT
- 6 sušenek FIBROKI s marmeládou DIETESSE.3



## SVAČINA

- 2 plátky melounu



## OBĚD

- Plněné papriky (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



## SVAČINA

- 3 meruňky



## VEČEŘE

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

## PONDĚLÍ

## ÚTERÝ

## STŘEDA

- Šálek zeleného čaje
- 3 lžice cereálií DIETESSE.3 s malým bílým jogurtem



- Miska třešní



- Chřest s omáčkou sauce gribice (recept v PP)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- 2 plátky melounu



- Salát s krabími tyčinkami (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Malý kefir se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

- Šálek zeleného čaje
- 2 plátky celozrnného chleba s tvarohem a zeleninou



- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Dušená hovězí líčka na červeném víně (recept v PP)
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- Miska borůvek



- Dršťková polévka z hlívy ústříčné (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX



## SNÍDANĚ

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

## SVAČINA

- Miska třešní



## OBĚD

- Rozmarýnové rizoto s kuřecími kousky v zázvoru (recept v PP)
- Malý kefir s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



## SVAČINA

- 2 plátky melounu



## VEČEŘE

- Sójová polévka (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek zeleného čaje s citronem



## PONDĚLÍ

## ÚTERÝ

## STŘEDA

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 2 plátky celozrnného chleba s tvarohem, ředkvičkami a cibulí

- Sklenice zeleninové šťávy



- Dušená hovězí líčka na červeném víně (recept v PP)
- Jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Salát s tuňákem, hlávkovým salátem, cibulí a broskví
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

- Šálek zeleného čaje
- 3 lžice cereálií DIETESSE.3 s malým bílým jogurtem



- Miska borůvek



- Cizrnový salát s feta sýrem a koriandrem (recept v PP)
- Jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- 2 plátky ananasu



- Lososové špízy (recept v kuchařce *Vařte zdravě a chutně*)
- Malý kefir s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek ovocného čaje



# SKVĚLÝ POMOCNÍK NA KAŽDÝ DEN



## ČTVRTEK

- Šálek kávy APINAT
- 4 sušenky PEIPAKOA REGULARIS



- Čerstvý zeleninový fresh



- Cizrnový salát s feta sýrem a koriandrem (recept v PP)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- Miska sezonního ovoce



- Ryba na rajčatech (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## PÁTEK

- Šálek zeleného čaje
- 2 toasty FIBROKI s fazolovou paštikou (recept v PP)



- 2 plátky melounu



- Placky z cizrny (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Lososová pěna (recept v PP)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek INFUNAT RELAX



## SOBOTA

- Šálek kakaa APINAT
- Lívance z celozrnné mouky s marmeládou DIETESSE.3



- 1 broskev



- Francouzská cibulačka se sýrovým toastem (recept v PP)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- Jablko



- Losos s Lučinou a zeleninovým salátem (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## NEDĚLE

- Šálek ovocného čaje
- 2 toasty FIBROKI s tvarohovou pomazánkou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)



- Ovocný fresh

- Rozmarýnové rizoto s kuřecími kousky v zázvoru (recept v PP)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- 2 plátky ananasu



- Polévka z červené čočky (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## ČTVRTEK

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 2 toasty FIBROKI s fazolovou paštikou (recept v PP)



- 2 plátky melounu



- Lilek s mozzarellou a čekankovým salátem (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- Miska malin



- Francouzská cibulačka se sýrovým toastem (recept v PP)
- Malý bílý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## PÁTEK

- Šálek kakaa APINAT
- 6 sušenek FIBROKI s marmeládou DIETESSE.3



- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Chřest s omáčkou sauce gribiche (recept v PP)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- 3 meruňky



- Čočka na zázvoru (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## SOBOTA

- Šálek zeleného čaje
- 4 sušenky PEIPAKOA REGULARIS



- Sklenice zeleninové šťávy



- Králíčí ragú (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý bílý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- 2 plátky ananasu



- Rybí filet s vinnou omáčkou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Půl šálku podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

## NEDĚLE

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- Palačinka z celozrnné mouky s marmeládou DIETESSE.3



- Ovocný koktejl

- Krevetové špičky s pomerančem (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- Broskev



- Lososová pěna (recept v PP)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX



1. TYDEN

2. TYDEN



MOŽNÁ SI TO ANI NEUVĚDOMUJETE, ALE INSTINKTIVNĚ JSTE JI UŽ NĚKOLIKRÁT UŽILA, VZPOMEŇTE SI NA SVOJÍ POSLEDNÍ BOLEST HLAVY, KDY JSTE SI MNULA RUKAMA ČELO NEBO SPÁNKY, ABYSTE JI ZMÍRNILA...

připravila: Markéta Škaldová, foto: Shutterstock



# AKUPRESURA: Silná moc tlakových bodů



**HLAVA V DLANÍCH.** Na konečcích prstů najdete reflexní body odpovídající hlavě.

**A**ť už se jedná o fyzickou bolest, nedostatek energie nebo nepohodlí, frustraci či psychické podráždění, vše může mít jednoho společného viníka, a tím je zablokování akupresurních bodů. Každý akupresurní bod na těle má vztah k některému z našich orgánů. Akupresurní bod je vlastně nervové zakončení, kterým můžeme orgány těla stimulovat. Pomocí akupresurní masáže docílíte harmonizace nejen svalů, úponů a celého pohybového aparátu, ale pocítíte úlevu i po duševní a fyzické úrovni. Vedle terapie a úlevy od bolesti je možné i zvýšit kondici organismu, rozšířit celkovou hybnost a tím zlepšit psychickou pohodu, a to i po závažných úrazech apod.

## JAK POZNAT TEN SPRÁVNÝ BOD

Určitě se ptáte, jestli vy, jakožto laik, dokážete svépomocí

najít správný akupresurní bod. Ano, ale jako všechno to chce trochu praxe a trpělivosti. Poznáte ho podle toho, že se tkáň v daném místě poněkud odlišuje od okolí a tvoří například hrbolek, nebo naopak důlek. Jestliže hledáte nějaký akupresurní bod, vnímejte především to, jaký je na omak povrch kůže. Zavřete přitom oči, vyloučíte-li ze svého vnímání zrak, budou vaše hmatové vjemy tím výraznější. Nalezené místo často pocítujeme jako lehce bolestivé, když na něj vyvineme mírný tlak, netlačte však příliš do hloubky, raději dělejte lehké odstředivé krouživé pohyby. Pokud se bojíte, že zatlačíte více, než by se mělo a vy si tak spíše ublížíte, tak vaše obavy jsou zbytečné. I kdybychom přitlačili na nesprávné místo sebevíce, nanejvýš si prostě nepomůžeme. Než začnete se stlačováním jednotlivých bodů, vyzkoušejte, jaký z vašich prstů je nejcitlivější a ten pak budete po celou dobu používat, většinou se jedná o ukazováček či prostředníček. Co se týče délky stlačování, je doporučeno 5 – 7 sekund, poté uvolnit na cca 3 – 5 sekund tlak, ale váš prst by měl zůstat na místě. Vše opakujte asi 3x, nejdéle však 3 minuty na jeden bod.

### ZLATÝ DŮL TLAKOVÝCH BODŮ

Říká se, že chodidla jsou základnou celého těla, a proto je nejvíce akupresurních bodů právě na nich. Lze zde řešit asi 200 nejrůznějších potíží. Reflexní masáž chodidel má celkové regenerační, uvolňující a posilující účinky na organismus, zlepšuje proudění nervového systému a prokrvení celého těla. V rámci prevence předchází bolestem hlavy, astmatu, zánětům dutin, migrénám, odstraňuje napětí a napomáhá lepšímu snášení stresu. Může pomoci i při akutních potížích a bolestech. Ve středu každého chodidla těsně před vyvýšeninou paty se ukrývají body, které jsou důležité při všech zánětech, například zánět tlustého střeva, cystitida, zánět podbřišku a žil. Pod kloubem palce se ukrývá pro změnu bod sloužící k otlakům, dně, prostatě, pohlavním orgánům a kolenu. Sklouzněte špičkou palce přes výraznou kost a zatlačte do hloubky. Je-li místo bolestivé, může to znamenat vážné ucpání v pohlavních orgánech. Palcem a ukazovákem



**RELAX.** Na chodidlech se nachází relaxační a uvolňující tlakové body.

i mozkové kontakty na játra, žlučník, léčí i určité ischiatické bolesti v kyčlích a nohou. Na horním středu nosu, kde končí kost a začíná chrupavka je mozkový lalok, místo vzniku zánětu plic, rýmy a dvanácterníku. Tlačte prsty pevně dovnitř a nahoru na tkáň bezprostředně na obou stranách nosu. Za každým uchem nahmátneme malou kůstku zvanou mastoides, která ovlivňuje střeva, tračník a uši. Přímo ve středu každého spánku je měkké místo, jako otvor do mozku, hleďte citlivé nebo bolestivé místo v tomto zdánlivém otvoru a okolo, tento dotek léčí střeva, tračník a pobříšnici, včetně zánětu pobříšnice, léčí také žaludek, plíce, plynatost, nadbytek tekutin a oči.

### DALŠÍ DŮLEŽITÉ AKUPRESURNÍ BODY

Určitě jedním z nejdůležitějších bodů je ten, který ovlivňuje metabolismus, cestu k němu najdete na horních okrajích obou

**„Akupresury se raději vyvarujte při zánětech, infekčních onemocněních, chorobách cévního systému a čerstvých zraněních, také těhotné ženy by se jí měly raději vyhnout.“**

mačkejte tkáň mezi palcem a druhým prstem, tím uvolňujete svalové křeče a křeče nebo stahy v ústí měchýře a močovodu. Jsou-li v močovodu kameny, je tento bod velmi bolestivý. Ve středu spodní strany palce je kontakt k hypofýze a celé soustavě plic, stlačení může pomoci při některých dechových potížích. Tlačte směrem ke kosti a vydržte, až se v palci uvolní všechny zplodiny.

### CO NAJDETE NA TVÁŘI...

Pojďme se však podívat i na jiné body, které naše tělo ukrývá. Oblast mezi očima u kořene nosu působí na oční a žaludeční potíže nebo při bolestech v lýtkách. Před ušima na horním konci lícních kostí naleznete spoje k mozku, ledvinám a tračníku. V očníkovém důlku pod obočím se nachází cesta k léčení čelního mozkového laloku či pohrudnici, jsou zde

klíčních kostí. Mezi pátým a šestým žebrem pod každým prsem je místo působící na příliv hormonů k srdci. Zaměříme-li se na dlaně, tak přímo uprostřed nich je položená hlavní antistresová zóna, masáž této oblasti uklidňuje nervy a zmírňuje napětí. V polovině pravé dlaně pod malíčkem a prsteníkem leží oblast, která ovlivňuje činnost jater a žlučníku. Několik dovedných stisků zmírní bolest, problémy s trávením a střevní obtíže. Reflexní body odpovídající hlavě se nacházejí na samých konečcích prstů, ty zodpovědné za páteř jsou položené na vnější straně pravého a levého palce. Trpíte-li úpornými bolestmi zad, stlačujte a masírujte příslušné body na ruku několikrát denně. I záda ukrývají učiněný poklad různých akupresurních bodů, ale sami si je jen těžko správně nahmatáte, proto požádejte o pomoc svou drahou polovičkou či si zajděte k odbornému terapeutovi. ■



připravila: redakce,  
foto: archiv firem, NATURHOUSE, Shutterstock



CENA: 750 Kč

### KDYŽ CHCETE VYBĚHNOUT...

...vezměte si na to speciální sportovní běžeckou výbavu. V TRIČKU OD SILVINI z lehkého síťovaného funkčního materiálu se nebudete potit a zároveň vás zahřeje, aby vám nevychladly svaly.



### NA UNAVENÉ RUCE A NOHY

S PARAFÍNOVOU LÁZNÍ MPE 70 můžete mít wellness péči jako ze salonu denně u sebe doma. Je vhodná pro ruce, nohy a kolena. Během deseti minut budete mít opět měkké a hladké ruce po celodenní práci nebo po náročném tréninku. Parafínová lázeň také podporuje vstřebávání živin a zvyšuje průtok krve. Zakoupíte v síti Electroworld či na stránkách [www.beurer.cz](http://www.beurer.cz).



CENA: 2099 Kč

### POMERANČE PRO KLID DUŠE

Krásná sytá a šťavnatá vůně pomeranče uklidní vaše nervy. Vychutnejte si ji v podobě SVÍČEK YANKEE CANDLE S VŮNÍ ORANGE SPLASH. Je jako přímý zásah zlatým slunečním paprskem. Relaxujte s osvěžujícím aroma čerstvých utržených pomerančových plodů.



CENA: 749 Kč



### JAHODOVÉ VÁBENÍ

Nejen že báječně chutnají po sladkých jahodách, ale k tomu jsou přívětivé k vaší linii. Proteinové sušenky PEIPAKOA REGULARIS jsou vyrobeny z celozrnné mouky a jsou obohaceny o pšeničné otruby, sójový lecitín a sójový protein. Sójový lecitín pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi, podporuje regeneraci a růst vlasů. Sójový protein se vyznačuje vyšší sytící schopností. Čtyři tyto kulaté zázraky hravě zaženou chuť na sladké.



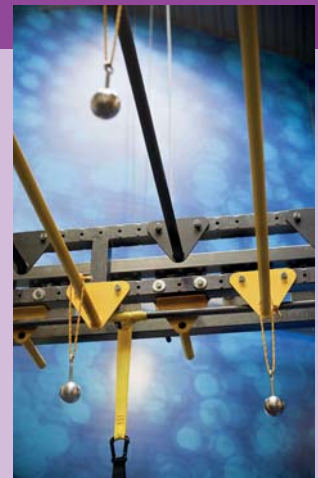
### ZAČNĚTE DEN S CHUŤÍ

Pochutnejte si na výtečných cereáliích DIETESSE.3 s ovesnými otrubami. O ovesných otrubách je známo, že jsou bohaté na cenné látky, jako je vláknina, inulin a CLA. Kromě toho obsahují tělu prospěšné vitamíny skupiny B, vitamín C a kyselinu listovou. Ke snídani stačí 3 polévkové lžice cereálií zamíchat do jogurtu a váš den začne s chutí.

### ▶ PESO PERFECTO TIP:

#### FTS – NOVÁ MULTI KONSTRUKCE NA FORMOVÁNÍ POSTAVY

FTS JE MULTIFUNKČNÍ KONSTRUKCE, NA KTERÉ SI DÁTE DO TĚLA DÍKY UNIVERZÁLNĚ ŘEŠENÝM ZÁVĚSNÝM PRVKŮM A MNOHA DALŠÍM DOPLŇKŮM. JEDNODUŠE ŘEČENO: NA JEDNÉ KONSTRUKCI MÁTE K DISPOZICI TRX, BRADLA, HRAZDY, STUPÍNKY, Kladky, TRNY, KLOUBY, ZÁVĚSNÁ OKA A MNOHO DALŠÍCH PRVKŮ. NOVINKOU, KTERÁ NA FTS NABÍZÍ VELMI VYDATNÉ CVIKY, JSOU LODNÍ LANA GUN-EX ZE SPECIÁLNÍHO GUMOVÉHO MATERIÁLU S OCHRANNOU TKANINOU. FTS LZE NAVÍC STÁLE UPRAVOVAT A DOPLŇOVAT PODLE POŽADAVKŮ. SKVĚLÉ JE, ŽE STÁLE POSILUJETE S VAHOU VLASTNÍHO TĚLA A DÍKY VARIABILITĚ CELÉ KONSTRUKCE PROCVIČÍTE VŠECHNY PARTIE. NA JEDNOM MÍSTĚ SI TAK MŮŽETE SESTAVIT KOMPLEXNÍ FUNKČNÍ TRÉNINK.



# VADESSA

skvělý pomocník při potížích s trávením a nadýmáním



- ⌘ Maltodextrin
- ⌘ Papája
- ⌘ Syrovátka
- ⌘ Laktobacily
- ⌘ Sušené kvasnice

## Použití:

- ⌘ 1 sáček denně rozpustit ve sklenici vody



facebook.com/  
naturhouse.cz





NEJNOVĚJŠÍ  
ZKRÁŠLOVACÍ  
PŘÍPRAVKY MOŽNÁ  
ČASTO NEVYPADAJÍ  
NA PRVNÍ POHLED  
DVAKRÁT DOBŘE, ALE  
JEDNO SE JIM MUSÍ  
NECHAT. KOSMETICKÝ  
PRŮMYSL POSUNULY  
MÍLOVÝMI KROKY  
KUPŘEDU A NEBÝT  
JICH, NEMOHLI BYCHOM  
MLÁDNOUT.

připravila: Markéta Škaldová,  
foto: Shutterstock

# 15 převratných INOVACÍ

**N**ejmodernější anti-age metody upouštějí od skalpelů a stehů. Jsou přírodní, nezávadné a dokonce vám ponechají váš přirozený šarm... Jen zastaví na chvíli čas.

## 1. PLAZMA

Omlazení pomocí vlastní krve patří aktuálně asi k největším hitům a rády po něm sáhnou i světové hvězdy jako je např. Angelina Jolie, Kim Kardashian nebo Gisele Bündchen. Plazma terapie sice nevypadá dvakrát příjemně a chvílkami připomíná úryvky z knihy Čachtická paní, ale nemusíte se bát, funguje jednoduše a bezbolestně. Plazma obsahuje růstové faktory, krevní destičky, bílé krvinky a kmenové buňky, navíc tělu vlastní, které pokožku regenerují a startují tak procesy omlazení zcela přirozenou cestou. Pokožka tak začne sama pracovat v „režimu mladého těla“.

## 2. ŠNEČÍ SLIZ

Nevábný sliz hlemýžďů sice není na první pohled zrovna velkým lákadlem, ale klinické zkoušky ukázaly, že sekret obsahuje vysoké množství alantoinu, který hydratuje a zklidňuje podrážděnou pokožku. Dále obsahuje kolagen a elastin, které pomáhají obličej „vyztužit a zakulatit“ a dodají mu mladistvý objem. Pro všechny milovníky zvířat zde máme malou poznámku: extrakt se odebírá z hlemýžďů Helix Aspersa, což je druh šneků, se kterým se potkáte volně v přírodě a ode-

bírání slizu jejich život nijak neohrožuje. Před odebráním se hlemýžď důkladně očistí, následně se mu sliz opatrně odebere a poté se vrací zpět a bez újmy do chovu, takže se nemusíte bát masakru těchto drobečků.

## 3. TRUS

Tomu propadla i módní ikona Victorie Beckham a idol dámských srdcí Tom Cruise. Řada odborníků se shoduje v tom, že extrakt z trusu žížaly nebo ptactva obsahuje víc anti-age látek než ta nejluxusnější séra, stimulují tvorbu kolagenu a dokážou výrazně zpomalit proces stárnutí. S nadsázkou můžeme říct, že přírodnější omlazení si lze jen těžko představit. Žížalí specialita navíc údajně pomáhá i na problémy s lupenkou a ekzémem.

## 4. PLACENTA

K lehce kontroverzní anti-age metodě se přiznalo hned několik slavných žen, zmínit můžeme Jennifer Lopez, Katie Holmes či Madonnu. Možná ve vás tato procedura vyvolává lehké zděšení a není se čemu divit, ale pohled na nestárnoucí popovou královnu dokazuje, že na tom něco bude. Ovčí placenta obsahuje růstové peptidy, které zlepšují elasticitu pleti, pomáhají snižovat výskyt hlubokých vrásek a zlepšují pigmentaci. Mimo jiné také stimuluje cirkulaci krve a tak pomáhá obnovit epidermální buňky, podporuje vytváření nových cévek a nervů a díky tomu všemu má vaše pleť zdravější vzhled bez vrásek a jizev.



## 5. JED

Za svůj půvab vděčí jedu včel a hadů údajně i mladá věvodkyně z Cambridge. Jed má podobné účinky jako botox, ale na rozdíl od něj umožňují přípravky s jedem pohyb obličejových svalů a mimiku. Zároveň zmenšují vrásky a paralyzují svaly, které ke vzniku vrásek vedou. Pleť je krásně prokrvená, hydratovaná a opět plná života. Výhodou je, že působí antibakteriálně a protizánětlivě, pomáhají tak i při hojení lehkých či těžších forem akné.

## 6. MERISTÉMA

Botanický extrakt z kořenů dubu má dostatek fyziologicky aktivních látek, které podporují a chrání růst buněk, zpomalují stárnutí, podporují rychlou regeneraci a zlepšují schopnost pleti „napnout se“ poté, co se usmějete, zamračíte. Extrakt je tedy tím pravým, pokud jste vyčerpaná, vaše pleť je bezbarvá a chybí jí potřebná vitalita.

## 7. KAVIÁR

Kaviár urychluje přírodní produkci kolagenu o neuvěřitelných 67% a výrazně snižuje křížové propojení proteinů. Chrání pleť před externími vlivy, např. UV zářením, povětrnostními podmínkami, dehydratací a kontaminací. Tato ochrana podporuje snížení výskytu vrásek, jizev různého původu a hloubky a zlepšuje vzhled a zdraví pleti. Povzbuzuje mitochondriální funkce (dýchání a metabolismus) pleti, snižuje typicky zánětlivé prostředí a zamezuje poškození pleti způsobené externími i interními faktory.

## 8. PERLY

Čím dál častěji se perly nebo alespoň výtažky z nich využívají i v kosmetickém průmyslu. Velice oblíbený je v současné době perlový prášek, který má omlazující, revitalizační, detoxikační a harmonizující účinky. Proto bývá součástí luxusních pleťových krémů. S výtažky z perel se setkáme i ve vlasové kosmetice, ať už jde o šampony, balzámy, antiperspiranty nebo třeba laky na nehty.

## 9. BÍLÝ ČAJ

Výhodou kosmetiky s obsahem bílého čaje je skutečnost, že není nijak agresivní. Nesnaží se kůži příliš vysušit nebo naopak příliš zmastit. Díky balancujícím účinkům, které jsou ostatně pro čínské terapie tak typické, pomáhá bílý čaj vyrovnávat stav těla i mysli. Proto různé kosmetické firmy vyvinuly několik řad výrobků, které obsahují výtažky z tohoto nápoje, ať už se jedná o peelinky nebo pleťové masky a krémy.

## 10. VINNÁ RÉVA

Výtažky z červených listů vinné révy příznivě působí na poruchy cévního systému, jako jsou křečové žíly či popraskané žilky a posilují žilní stěny. Tělové krémy s obsahem extraktu z vinné révy napomáhají k viditelnému zmírnění otoků a k prokrvení pokožky. Výsledkem jsou třeba svěží nohy bez bolesti a napětí.

## 11. MRTVÉ MOŘE

Mrtvé moře je po staletí známé jako největší přírodní léčivé lázně, kromě jiného jej proslavilo černé bahno a solné krystaly,

kteří mají ozdravné i kosmetické účinky. Obsahují minerály, které pokožku omlazují a odstraňují z ní toxiny, pomáhají vytahovat nečistoty a odstraňovat přebytečnou mastnotu z póru. Navíc ulevují od bolesti, zklidňují a uvolňují mysl i tělo.

## 12. KYSELINA HYALURONOVÁ

Tento polysacharid je hlavní složkou naší kůže, orgánů a tkání. Jejím prostřednictvím je možné přímo ovlivňovat řadu buněčných funkcí. Obnovuje a regeneruje buňky, ovlivňuje syntézu kolagenu, pleť je pružnější a kompaktnější. Přirozeným antioxidačním působením zabraňuje vzniku volných radikálů, její molekuly jsou schopné vázat na sebe velké množství vody, proto má zásadní význam při regulaci vody v tkáních. Má protizánětlivé účinky a zabraňuje projevům stárnutí pleti, jako jsou vrásky a atonická pleť.

## 13. MAROCKÉ ZLATO

Neboli arganový olej je již od nepaměti považován za elixír mládí a krásy. Obsahuje vysoké množství nenasycených omega kyselin 6 a 9, vitamín E a antioxidanty, které redukují vrásky, kromě toho snižují hladinu cholesterolu v krvi a pomáhají tak předcházet vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Vitamín E přispívá nejen ke zdravé pokožce, ale i vlasů a nehtů. Díky tomuto jedinečnému složení zpomaluje proces stárnutí, vyhlazuje vrásky na obličeji, rozjasňuje a hydratuje pleť. Suché pokožce dodává potřebou hydrataci, zatímco mastnou pleť pomáhá zbavovat nadbytečného mazu. Arganový olej pomáhá také při léčbě ekzémů i akné, neboť má vysoké antiseptické účinky. Příznivě ovlivňuje i lymfatický systém a napomáhá tak účinnějšímu odbourávání škodlivin z těla, používá se na masáže proti celulitidě, jejíž projevy pomáhá redukovat.

## 14. DIVOKÁ RŮŽE

Léčivé látky z květů růží mají silné antioxidační účinky a brání předčasnému stárnutí pleti, proto se růže hojně využívají v pleťové kosmetice i v péči o problematickou pleť. Příznivě působí i na podrážděnou pokožku hlavy, zklidňují ji a zabraňují opětovnému podráždění, navíc optimalizují produkci kožního mazu.

## 15. KOKOSOVÝ OLEJ

Kokosový olej je od nepaměti ceněn pro své blahodárné a všestranné působení na organismus. Stimuluje přirozené regenerační procesy buněk a tím podporuje schopnost pleti obnovit se vlastními silami. Dlouhodobě hydratuje a zvláčňuje pokožku, snadno se vstřebává a nezanechává nepříjemný pocit mastnoty, což ocení zejména lidé s mastnější pleť. Kromě toho je skvělý i na vlasy, celulitidu i hubnutí. Výhodou je, že je vhodný i pro velmi citlivou a alergicky reagující pokožku nejen dospělých, ale i dětí. ■



**ČTĚTE OBSAH KRÉMŮ!** V tom, který vám ubere léta, byste měla mít zastoupenou aspoň jednu z výše uvedených složek.



# PLEŤ jako ze žurnálu

**MOŽNÁ MÁTE ZROVNA KRÉM, KTERÝ VÁM VYHOVUJE A KONEČNĚ JSTE TREFILA ODSTÍN MAKE-UPU, ALE OPRAVDU TO STAČÍ PRO TO, ABY VÁS ZDOBILA NAPROSTO DOKONALÁ PLEŤ?**

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock, archiv firem

**N**ení snad složitější mechanismus než lidské tělo. To, jak funguje uvnitř, se přirozeně projevuje navenek. Začít byste proto měli hned u správné životospřávy. Pleť totiž nebude vypadat lépe, pokud svému tělu nedopřejete aspoň 8 hodin zdravého spánku. Prospívá jí ale také sport, sex, lehká a pravidelná strava s dostatkem vitamínů (C, E, A, B komplex), minerálů (selen, zinek, měď, síra, křemík), esenciálních mastných kyselin a hlavně pitný režim zahrnující ovocné a zeleninové šťávy, neslazené čaje a čistou nesyčenou vodu. Pokud úspěšně zvládáte základní pilíře, můžete přejít k sekundární péči.

## POZOR NA SLUNCE, STÁLE PÁLÍ

Možná už se vám zdají být letní dny na sklonku, ale i rané podzimní sluníčko dokáže pleť pořádně potrápít. Ze slunce sice čerpá tolik potřebné „děčko“, takže se dokonce i doporučuje setrvávat do 15 minut pod paprsky bez ochrany, na druhou stranu pleť vysušuje a vytváří ideální podhoubí pro vznik vrásek. Napumpujte ji proto vláhou a chraňte se před slunečním zářením. I ke konci léta a zkraje podzimu používejte podkladový krém či make-up s ochranným faktorem. SPF 15 vám pro městské klima plně postačí, pakliže se chystáte do hor nebo na last minute k moři, volte faktor 25 a vyšší. To, že se s vysokým faktorem neopálíte, je mý-

tus. Bronz chytne se „šestkou“ i „patnáctkou“. S vyšším faktorem bude vaše opálení pozvolnější, ale bezpečnější a bronzový odstín vám na kůži vydrží déle.

## KDYŽ JSTE NESTIHLI MOŘE...

Snědá pleť vypadá krásně. Vymizí totiž spousta nedokonalostí, jako je nejednotná barva, začervenalá místa a tak dále. Dopřejte si efekt opálení, i když jste dovolenou tak úplně nestihli. O škodlivosti solária se toho napsalo mnoho. Faktem ale je, že pobyt v soláriu je srovnatelně „škodlivý“ jako pobyt na slunci. Pro 78% lidí (Evropanů se středně tmavou pleť) je solárium jednou za čas bezpečné. Měli byste ale zvolit solária, která jsou velká – ta totiž ze 400 testovaných obstála v 350 případech. Také zde máte záruku, že trubice jsou pravidelně kontrolovány a že přístroje jsou certifikované. Kupte si také krém do solária s nejvyšší ochranou a zvolte pro začátek slabší záření okolo 600. Pakliže máte ze solária strach, skočte na samoopalovací nástřik (do poloviny těla stojí okolo 200 až 300 Kč) anebo se 4 večery po sobě natírejte samoopalovacím krémem.

## POD KRÉM SI PLEŤ OČISTĚTE

Denní krém je samozřejmě základ. Měl by být vybaven retinolem a AHA kyselinami. Každé ráno krom opláchnutí vlažnou vodou začněte ošetřením i vodou pleťovou. Dodá

vám svěžest i vláhu, navíc odstraní nečistoty a maz, které se na pleť usadily během noci. Pak naneste krém a dejte mu šanci chvilku pracovat. Běžte si mezitím třeba uvařit kávu nebo čaj. Krém nanášejte poklepem, abyste jej do pokožky co nejlépe zapracovali. To samé platí i večer, avšak naopak. Poté, co si pleť odličíte, použijte opět pleťovou vodu a ve finále noční výživný krém. Vybírejte ze stejné kolekce jako ten denní, abyste podpořili účinnost obsažených složek a nekombinovali páte přes deváté.

## KOREKCE - ZÁKLAD K PORCELÁNU

Trpíte-li na akné či na jizvičky po něm, stejně tak jako na kruhy pod očima nebo žilky na nose, použijte korektor a nesnažte se tento problém eliminovat silnější vrstvou make-upu. I korektor je potřeba pečlivě vybírat. Na začervenalá místa patří stoprocentně zelený korektor. Kruhy pod očima řeší lépe ten v barvě pleť. Opět jej spíše zapracovávejte poklepem do ztracena.

## BB CREAM, CC CREAM, MAKE-UP. KDO S KOHO?

Máte-li pleť s rozšířenými póry, je náchylnější k zanášení mazem a kosmetickými „vylepšováky“. Zkuste namísto klasického make-upu, který je poměrně mastný, zvolit bb nebo cc cream. Jaký je mezi nimi rozdíl? CC je označení pro color control/correcting, nebo-li barevné sjednocení. BB cream je beauty/blemish balm, tedy zkrášlující balzám, který pleť navíc chrání a hydratuje. Záleží na typu vaší pleť, zda potřebujete ještě krycí benefit navíc, který cc cream na rozdíl od bb má. Oba vám však pleť sjednotí s minimálním zatížením. Navíc díky nim přeskóčíte poměrně nepopulární bod – výběr správného odstínu. Na trhu je jich mnoho, které se přizpůsobí právě tónu vaší pleť. Pokud použijete dobře korektor, měl by kvalitní cc cream dokonale pokrýt vaše potřeby. Pakliže budete mít pleť opálenou, skvělý výsledek je zaručen. Make-up volte jen v případě, máte-li silně aknézní pleť, která si žádá vrstvu hutnějšího make-upu s antibakteriálními složkami.

## LESK, NEBO MAT?

Více než 80 % Češek a Slovenek volí matný vzhled a na pleť nanáší spoustu pudrových částic. Hollywood však představil trend lesku, kterému podlehly krásky jako Eva Longoria, Jennifer Lopez, Eva Mendes a další. Používají se na to speciální cc krémy nebo lehká make-upová fluida s označením „glowy“. Tím, že se líčení leskne, nejsou vidět žádné vrásky. Pro ženy po čtyřicítce je to ideální líčení. Pakliže však chcete zůstat věrni matu, pamatujte, že líčení vypadá přirozeně pouze tehdy, nevytratí-li se z pleť přirozený lesk. To znamená – s pudrem s mírou. Stačí jeden tah štětcem v oblasti mastné T-zóny. Jinak zbytečně zanášíte póry, vysušujete pleť a zaděláváte si na další a další vrásky.

## LÍČKA MUSÍ ZÁŘIT

Na líčka nikdy nezapomínejte. Jednak můžete pomocí tvářenky tvarovat obličej a pak dodáváte celému líčení drive. Podélné růžové zvýraznění lícních kostí k opálené pokožce vypadá fantasticky. Stále ale sílí trend „zářících“ líček. K glowy make-upu je to nutnost. Pak zvolte některou z tvářenek s leskem na krémové bázi. Skvěle se roztírá a přirozenost je až dechberoucí. Pokud volíte matnější líčení, i zde líčka rozzařte. Jen jinou formou. Použijte tvářenku a přes ni naneste perleťový lesk v pudru. Koupíte ho například u MAC.

## JEDNOU MĚSÍČNĚ NEZBYTNĚ

Jednou za měsíc byste měli pleť hloubkově vyčistit. Správná očista začíná odstraněním povrchových nečistot a následnou aplikací čistící masky, která nasaje na bentonitová zrna povrchový maz a nečistoty, pleť změkčí a stáhne rozšířené póry. Nejlépe vám ji samozřejmě provedou v kosmetickém salonu. Pokud ale nechcete utrácet, pořídte si Clarisonic Sonic Skin Cleansing Systém, kartáček, který pleť jednak masíruje a prokrvuje a pak také odstraňuje odumřelé buňky a nečistoty. Navíc pomocí něj můžete zapracovávat různá séra. Zakoupíte ho třeba v Sephoře a vstupní investice se vám cca po dvou měsících vrátí. S peelingy buďte obezřetní. Na opálenou pokožku nejsou vhodné, protože opálení nerovnoměrně obrušují.

## PLEŤ A LÉTÁNÍ

Vlhkost vzduchu v kabině letadla je pouhých 8%. „S vhodnou péčí začněte už před odletem. Dbejte na důsledné dodržování pitného režimu a z nabídky vybírejte především bylinkové a zelené čaje, neperlivou vodu či ovocné šťávy. Do jídelníčku zařaďte maximum ovoce a zeleniny, čímž napumpujete svůj organismus vitamíny, které zužitkuje i vaše pokožka,“ radí Iveta Slavíková z internetového obchodu Krasa.cz. „Před odletem na pleť naneste kvalitní hydratační pleťovou masku. Zapomeňte na make-up nebo pudr, který vysušuje pokožku. Naličte si jen řasy a ošetřete rty balzámem. Nezatížená pokožka bude moci lépe dýchat i vsřebávat další péči,“ doplňuje.

## CO SE STANE, KDYŽ SE NEBUDETE CHRÁNIT...

Jedním z neduhů, který může postihnout vaši před paprsky nechráněnou pleť, je hyperpigmentace. Jsou to nežádoucí pigmentové skvrnky, které pomalu blednou a častokrát zůstávají i velmi dlouho, takže se musí odstraňovat pomocí derma-kosmetických ošetření. Vyhnete se jim používáním krémů s ochranným faktorem po celé, to znamená i pozdní, léto a kraj podzimu, kdy může být slunce stále intenzivní. „Hyperpigmentace způsobené nedostatečnou ochranou před sluncem se mohou objevit také na jakékoli operované části těla, přičemž na obličej jsou nejobávanější,“ upozorňuje MUDr. Dušan Záruba, primář Ústavu estetické medicíny. ■



1. Top secrets bb cream, Yves Saint Laurent, 1160 Kč
2. Aquasource cc gel, Biotherm, 670 Kč
3. Luminescence cc cream, Giorgio Armani, 1220 Kč
4. Aquasource bb cream, Biotherm, 650 Kč
5. Make-up True Match, L'Oréal, 284 Kč



# BAREVNÁ SYMBIÓZA

LETOS SE BEZ STEJNOKROJE PRO RTY I NEHTY ZKRÁTKA NEOBEJDETE. NEONOVĚ RŮŽOVÁ NEBO FIALOVÝ PASTEL STÁLE PATŘÍ MEZI LETNÍ HOT TRENDS - IDEÁLNÍ VOLBA JAK VZDÁT HÓLD POSLEDNÍM HŘEJIVÝM PAPSŘKŮM. S PŘÍCHODEM PODZIMU SI ALE VYCHUTNÁTE ZASE UMÍRNĚNĚJŠÍ TÓNY. TŘEBA BARVU ZRALÝCH POMERANČŮ, ELEGANTNÍ KORÁL ČI VÁŠNIVOU BORDÓ.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

## ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI

Aby odstín na vašich nehtech a rtech vynikl, volte už jen lehký make-up. Vy-užijte dokonalého odstínu svojí pleti po-líbené sluncem. Stačí podpořit krásnou barvu bronzem a zvýraznit oči jedním tahem dobře vedenou linií pod spod-ními řasami. Na řasy patří dvě vrstvy černé řasenky s double efektem pro-dloužení a zahuštění.



Lesk na rty Color Sensational, Maybelline, 105 Kč

Flash Laquer Giorgio Armani, 750 Kč



Krycí laky na nehty, Marionnaud, 139 Kč



Laky Colorama Maybeline, 49 Kč



Popartové laky na nehty, YSL, 463 Kč



Lipstick Play Of Light, Dr. Haushka, 354 Kč



Rtěnka s balzámem 2v1, Marionnaud, 329 Kč



## ZÁŘIVÝ NEON

Rtěnka a lak v neonově růžovém odstínu bude letos ve středu dění. Umí být překvapivě elegantní. Sáh-něte ale raději po matné verzi.



## ČERVENÁ SEANCE

Rudé drápky se během letní se-zony představí v novém pojetí, které stírá hranici mezi červenou a oranžovou. Vyhraje si s odstí-nem rouge pop art.



## NENÁPADNÝ „NUDE“

Podpořte zákon přirozenosti. Nahé líčení je stále aktuální a s letním opálením si skvěle rozumí.



## HLAVNĚ ŠTAVNATĚ!

Nováčkem na módním poli je barva zralých pomerančů. Sluší blondýn-kám i brunetkám. Přitažlivost – sto-procentní!



## PASTELOVÝ ELEMENT

Pastelové mámení je letní ever-green a ani letos neuděláte chybu, zvolíte-li růžovofialový tón. Stylizuj-te se do nevinné baby doll!



## RŮŽOVÝ DRIVE

Růžová romantika ještě nezklama-la a aktuálně se opět dere do po-předí, aby znovu dokázala svou kouzelnou moc.



## PODZIMNÍ NÁLADA

Sofistikované a podmanivé s pří-čutí „by nature“, takové jsou barvy podzimu. Bordó odstín čerpá inspi-raci právě z podzimní přírody!





## MAKE-UP NA TĚLO

I vaše tělo může nyní vypadat dokonale díky tělovému zkrášlujícímu **MAKE-UPU DERMACOL PERFECT BODY MAKE-UP**. Jeho lehká krémová textura perfektně kryje nedokonalosti a dodává nohám a pokožce těla okamžitý efekt opálení. Obsahuje panthenol a vitamín E, které pokožku hydratují, regenerují, vyživují a chrání před volnými radikály.



## HVĚZDNÉ VLNY

Už jste slyšeli o stylingové novince z řady **WILD STYLERS – SLANÉM SPREJI BEACH WAVES**? Díky tomuto produktu docílíte přirozených vln, aniž byste trávila každý den na pláži. Jako dárek pro snadnější aplikaci a výraznější výsledný efekt L'Oréal Professionnel spolu s tímto stylingovým přípravkem představí speciální hřebes na plážové vlny a sítku.



## OMLADÍ VÁS

Jemný, revitalizační **24HODINOVÝ KRÉM OD PHYRIS** je určený pro dehydratovanou, stresovanou pleť. Obsahuje **TRIPLE A** – inovativní trojitý retinol v nejvyšší možné koncentraci pro dosažení vysoce účinného protivráskového efektu. Po použití čekat viditelně omlazenou pleť.

Tento dobře **KRYCÍ MAKE-UP** v sobě spojuje anti-agingovou péči s bohatou pečující formulí a korekční efekt založený na minerálních pigmentech. Výsledkem je zářivě krásná pleť s hedvábně jemným pocitem. Obsahuje anti-aging komplex složený z výtažků ze semen jablek, brusinek a řas, který redukuje tvorbu vrásek, a kombinaci arganového a rakytníkového oleje zajišťující pružnost a elasticitu pleti.



## VŮNĚ PRO ZVLÁŠTNÍ MOMENTY

**PRECIOUS MOMENTS OD BETTY BARCLAY** se otevírá kontrastními, bohatými vůněmi. Jsou rozmanité a ryzí, jako nebroušený diamant. Lehce orosené akordy vodních rostlin, spojené s ovocnou kombinací černého rybízu a malin vytváří jemný svrchní tón. Díky dynamickému kardamomu, květinové kytici pivoňek a smyslné svěžesti frácie se vůně rozvíjí v celé své kráse v uhlazeném srdci. Tyto vybrané složky jsou zaobleny pižmem, měkkým dřevem a smyslnou kombinací vanilky a karamelu, které halí nositelku do vzácně třpytivého hávu.



## ▶ PESO PERFECTO TIP:

VYZKOUŠEJTE PEČUJÍCÍ KRÉMY NA RUCI DERMACOL AROMA RITUAL. KRÉM AROMA RITUAL S VŮNÍ BELGICKÉ ČOKOLÁDY S POMERANČEM VÁS ZAUJME SVOU OSVĚŽUJÍCÍ VŮNÍ. KROMĚ POMERANČOVÉHO OLEJE OBSAHUJE VITAMIN E A PANTHENOL, JEŽ POKOŽKU REGENERUJÍ A VYŽIVUJÍ. DRUHOU NOVINKOU TĚTO ŘADY JE KRÉM NA RUCI S VŮNÍ ČERNÉ TŘEŠNĚ. EXTRAKT Z KVĚTŮ TŘEŠNĚ V KOMBINACI S PANTHENOLEM A GLYCERINEM POKOŽKU INTENZIVNĚ HYDRATUJÍ, ZVLÁČŇUJÍ A VYŽIVUJÍ NEHTY I S KŮŽIČKOU KOLEM NICH. VYZKOUŠEJTE TAKÉ STÁVAJÍCÍ VŮNÍ HROZNŮ S LIMETKOU. OBSAHUJE VITAMIN E A OLEJ Z HROZNOVÝCH JADÉREK, ČIMŽ PODPORUJE REGENERACI POKOŽKY A ZPOMALUJE JEJÍ STÁRNUTÍ. KRÉMY NA RUCI Z ŘADY DERMACOL AROMA RITUAL ZANECHAJÍ POKOŽKU HEDVÁBNĚ VLÁČNOU BEZ POCITU MASTNOTY. ZÁROVEŇ JI PROVONÍ SMYSLNÝMI VŮNĚMI, DÍKY KTERÝM SI BUDETE MOCI UŽÍT NÁDHERNĚ VOŇAVÝ RITUÁL KAŽDÝ DEN.



A woman with her hair in a bun, wearing dark sunglasses, a black blazer, a black and white leopard print scarf, and black trousers, is walking in an outdoor cafe setting. She is carrying a textured, metallic-looking handbag. The background shows wooden tables and chairs, and a white planter box with green plants.

stilago

Trendy a módní vychytávky  
pod jednou střechou  
[www.stilago.cz](http://www.stilago.cz)



KONEC LÉTA VŽDY DÝCHÁ NOSTALGIÍ. TA SE PROTO ZRCADLÍ I V NEJNOVĚJŠÍCH MÓDNÍCH KOLEKČÍCH PRO NADCHÁZEJÍCÍ PODZIMNÍ OBDOBÍ. MODELKY JSOU PLNÉ RETRO PRVKŮ, KTERÝM NOVÁTORSKÉ DETAILY A TLUMENÉ PASTELOVÉ TÓNY PROPŮJČILY NEUVĚŘITELNĚ NADČASOVÝ CHARAKTER. VYBERTE SI SVOU CESTU MÓDNÍM PODZIMEM A UŽIJTE SI SVOU JEDINEČNOST.

připravila: Jana Elfmarková,  
foto: Debenhams, Marks & Spencer

# CESTA babím létem

## RETROMÁNIE

Zní to už trochu jako klišé, návrat retro prvků je ale aktuální i letos. Téměř dokonale napodobený look hvězdných šedesátých a sedmdesátých let a jejich vzájemné prolínání je ve 21. století příjemným oživením plným elegance i rozvernosti. Sofistikovanější vzhled modelům dodávají metalické tóny a elegantní doplňky.





### MATNÁ NEBO METALÍZA?

Klidně obojí a hezky najednou. Kontrasty lesklých a matných povrchů, rozdílných textur i materiálů jsou neodolatelně sexy. Není třeba plýtvat výraznými barvami, vystačíte si s odstíny holubí šedi a bronzu.



### KOUZLO MIDI

Nepříliš oblíbená délka si právě našla své místo na slunci. A jasně dokazuje, že je zbytečné ji opomíjet. Pouzdrové či rozvoláté sukně, nebo naopak klasicky střížené kabáty neobvykle končící v zóně pod kolena vás nadchnou svou univerzálností.



### NEPŘEHLÉDNUTELNÉ MIMIKRY

Tlumené barvy sice vyvolávají pocit zdánlivé nenápadnosti, jejich kouzlo ale vyniká na strohých i tvarově předimenzovaných střížích jinak jednoduchých linií, které aktuálně kralují ve výběru sukní, plášťů nebo sak. Odvažte se a užijte si zájem okolí!



### POD PELERÍNOU

Na těžké zimníky je chválabohu ještě spousta času, chladnějším večerům ale můžete čelit ve znovuobjevených pončech a pelerínách. Inspirace etnickými prvky nebo elegantní kožešina či příze? To už je na vás, dovoleno je vše!



### PODZIM V KRAJKÁCH

Působí křehce, jakoby ale k podzimní výbavě neodmyslitelně patřily. Krajky nakombinované se silnějšími podzimními materiály ještě lépe vyniknou a jejich subtilní krásu získá na originalitě. Odstíny nude, pudrové tóny a paleta jemných růžových barev jsou dobrým odrazovým můstkem pro dokonale ženský charakter vašeho šatníku.



### V JINÉ KŮŽI

Hladká kůže nebo nadýchaná kožešina, to vše jsou módní stálice. Jejich drobnou obdobou je heboučkový beránek, který nechává vyniknout jak přírodní kudrnaté vlně, tak vydělané kůži v zemitých barvách. Doplněte jej třeba elegantním outfitem plným lesku. Budete se divit, jak jim to spolu sluší...



# Konec VELKÝCH prázdnin

POSLEDNÍ DNY LÉTA VYBÍZEJÍ K NOSTALGII, ALE JE NA ČASE HLEDĚT DO BUDOUCNOSTI. OCHUTNEJTE TRENDY PODZIMNÍCH KOLEKČÍ A UŽIJTE SI POHODLNÉ TUNIKY, HŘEJIVÉ SVETRÍKY I NĚŽNOST KRAJKOVÝCH TOPŮ. A POKUD VÁM LETOŠNÍ UHLAZENÁ BAREVNOST PŘIJDE TROCHU FÁDNÍ, ROZPROUDĚTE JI METALICKÝMI DETAILS!

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem



Peněženka,  
s.Oliver, 799 Kč



Maxi  
náhrdelník,  
Mango, 599 Kč



Náramek,  
Mango, 599 Kč

Plášť,  
Marks&Spencer,  
3999 Kč



Zlaté lodičky,  
Marks&Spencer,  
1199 Kč



Zlatá taška,  
H&M, 599 Kč



Parka, Patrizia Pepe, info o ceně v obchodě

Trenčkot, Patrizia Pepe, info o ceně v obchodě



Metalická bunda, F&F, info o ceně v obchodě



Kožená bunda, Gerry Weber, info o ceně v obchodě



Náhrdelník, Topshop, 480 Kč

Top s volánem, Vero moda, 1099 Kč



Blůza, KappAhl, 899 Kč



Plášť, s.Oliver, 4799 Kč



Psaníčka, Aldo, 1299 Kč



Krajkové body, H&M, 299 Kč



Top, Only, 1099 Kč



Pončo, KappAhl, 699 Kč

Rolák, Topshop, 1080 Kč



Legíny, Patrizia Pepe, info o ceně v obchodě

Pásek, Promod, 399 Kč



Kabelka, Marks&Spencer, 1099 Kč



Tunika, Zara, 1499 Kč



Pouzdrová sukně, Next, 710 Kč

Sukně, Marks&Spencer, 999 Kč



Lodičky, Zara, 1499 Kč

Polobotky, Topshop, 1480 Kč





# LETNÍ ŠATY

## v podzimním hávu

ŠATY NEMUSÍTE HNED S POSLEDNÍM SLUNEČNÍM PAPSKEM SCHOVAT AŽ NA PŘÍŠTÍ SEZONU. MŮŽOU VÁM PROKÁZAT SKVĚLOU SLUŽBU I V RANÝCH PODZIMNÍCH DNECH! JAK JE NOSIT, KDYŽ JE JEŠTĚ TEPLA A JAK JE PROMĚNIT V DOMINANTU PODZIMU?

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem

### 25

#### LÉTO

Vak,  
H&M,  
399 Kč



Čelenka,  
Bershka,  
159 Kč



Náhrdelník,  
H&M,  
499 Kč



Šaty,  
H&M,  
349 Kč

#### PODZIM

Náramek,  
Pieces,  
299 Kč



Bunda,  
Mohito,  
1499 Kč



Psaníčko, Aldo, 1199 Kč



Lodičky,  
Aldo,  
1999 Kč

### 35

#### LÉTO

Náhrdelník,  
Bershka,  
999 Kč



Kabelka,  
Zara, 1399 Kč



Sandálky,  
Mango,  
1399 Kč



Šaty,  
Mango,  
2399 Kč



#### PODZIM

Kabelka,  
Zara,  
1399 Kč



Baleríny, Mel, De-  
stroy, info o ceně  
v obchodě



Blejzr,  
Vero  
moda,  
1599 Kč

### 45

#### LÉTO

Brýle,  
Reserved,  
399 Kč



Střevičky,  
Zara, 999 Kč



Kabelka,  
Topshop, 960 Kč

Šaty,  
Debenhams,  
3499 Kč



#### PODZIM



Kabátek,  
Guess,  
info o ceně  
v obchodě



Boty, Guess,  
info o ceně  
v obchodě



Kabelka,  
Bershka,  
599 Kč



# POSLEDNÍ volání

Šála,  
Debenhams,  
799 Kč



Kšiltovka, Maloja,  
Sportconcept, info  
o ceně v obchodě



ROZLOUČIT SE S LETNÍM ŠATNÍKEM NENÍ JEN TAK. POHODLÍ ŠORTEK, VZDUŠNÝCH KOŠIL A PLÁTĚNÝCH KECEK JE K NEZAPLACENÍ. CHLADNÉ VEČERY SE ALE LÍP TRÁVÍ V HŘEJIVÉ PARCE NEBO HEBKÉM PULOVRU. A NEZAPOMEŇTE NA HOT TREND - SLIM STŘIH NOHAVIC!

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem

Kardigan,  
Jack&Jones, 1099 Kč



Bunda,  
Patrizia Pepe,  
info o ceně  
v obchodě



Bunda,  
KappAhl,  
2399 Kč



Kožený pásek,  
Marks&Spencer, 2190 Kč



Pulovr, KappAhl, 999 Kč



Košile,  
Zara,  
999 Kč



Svetr, Maloja,  
Sportconcept,  
info o ceně  
v obchodě



Džíny,  
Topman,  
1480 Kč

Polo triko,  
Marks&Spencer,  
890 Kč



Tričko, Maloja,  
Sportconcept, info  
o ceně v obchodě

Peněženka,  
Pull&Bear,  
349 Kč



Polobotky,  
Aldo, 2599 Kč



Kotníčkové boty,  
Debenhams,  
3499 Kč

Triko, Zara,  
899 Kč

Batoch, Next,  
900 Kč





NEKUPUJTE DRAHÉ ZAVAŘENINY A KOMPOTY V SUPERMARKETECH. UDĚLEJTE SI DOMA SVÉ VLASTNÍ – Z PRVOTŘÍDNÍHO OVOCE A ZELENINY A BEZ KONZERVANTŮ.

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

# ZAVAŘTE TO!

## Ovoci i zelenině!

**D**říve šlo při zavařování především o uchování úrody do zásoby, dnes hrají důležitou roli také kulinářské zážitky. A když zavařování pojmete jako tvůrčí proces a plody do sklenic šikovně barevně poskládáte, zrodí se vám pod rukama dobroty, které navíc ozdobí vaši kuchyň či spíž. Ať už zavařujete cokoliv, je ovšem třeba vždy dodržet tři základní pravidla, která zní: důkladně vymyté sklenice, vyvařená víčka a kvalitní, dobře omyté suroviny!

### ZKUSTE TO JINAK

Obvyklý způsob, který známe všichni, je zavařování ve velkém zavařovacím hrnci s poklicí a teploměrem. Zavařovat ovšem lze i v tlakovém hrnci, horkovzdušné, plynové či elektrické troubě nebo dokonce v mikrovlnce. Ideální jsou samozřejmě moderní elektrické zavařovací hrnce, které jsou vybaveny různými funkcemi, jako je regulace teploty, ochrana proti přehřátí a chodu nasucho, zvukovou signalizací apod.

### ZDRAVÉ ZAVAŘOVÁNÍ? ZAVAŘUJTE BEZ CUKRU!

Možná se vám to bude zdát zvláštní, ale místo cukru můžete při konzervaci ovoce použít sůl. Zavařování vás tak vyjde mnohem levněji a výsledné produkty budou zároveň i zdravější než při konzervaci nasyceným cukrovým roztokem, kdy přijde na jeden kilogram zralého ovoce až jeden kilogram řepného cukru. Rozhodně se nemusíte obávat, že zavařenina či kompot bu-

dou chutnat slaneč. Pokud je ovoce přirozeně sladké, sklizené v době konzumní zralosti, stačí malá špetička soli k tomu, aby z něj vytáhla cukerné složky. Zpravidla platí, že čím sladší ovoce, tím méně soli stačí a naopak. Ke kyselejšímu ovoci, jako jsou třeba jahody, můžete přidat do skleničky na přislazení například sladké hrušky. K zavařování se solí se hodí v podstatě všechno ovoce z našich zahrádek, snad až na opravdu kyselý rybíz.



## **VYZKOUŠEJTE: HRUŠKOVÁ POVIDLA BEZ CUKRU**

Hrušky neloupejte, jen je zbavte jádřinců. Rozložte je na plech ve vysoké vrstvě. Osolte je (na 1000 g hrušek použijte 40 g mořské soli), pokapejte jablečným octem. Pečte v troubě na 80 – 100 °C minimálně tři hodiny. Počítejte s tím, že se hodně tekutiny odpaří. Horké plňte do sklenic, zavíčkujte, otočte dnem vzhůru a nechte vychladnout.

## **VYZKOUŠEJTE: „SLANÁ“ MARMELÁDA**

1000 g vyzrálého ovoce rozvařte spolu s jednou lžičkou soli. Skleničky a víčka nechte nahřát v troubě (studené by při nalévání rozvaru praskly). Z rozvaru odeberte do hrnečku asi deset lžic šťávy, nechte ji zchladnout a pak v ní rozmíchejte jednu lžičku agaru. Vše nalijte do ovocného rozvaru a ještě dvě až tři minuty míchejte. Nahřáté skleničky naplňte marmeládou a pečlivě je uzavřete. Přendejte je do zavařovacího hrnce, zalijte do 1/2 až 3/4 vodou, přiklopte a zavařujte asi 30 minut.

## **KOUZLENÍ SE ZELENINOU**

K zavařování je vhodná téměř každá zelenina, která se nekonzumuje pouze syrová (nezavařují se ředkvičky, zelené saláty, salátové okurky apod.). Podle vlastní fantazie můžete do jednotlivých sklenic vkládat barevně odlišné a různě vykrájené kousky jednotlivých druhů zeleniny a vytvářet tak neopakovatelné barevné variace, které kromě chuťových pohárků potěší i oko.

## **ZÁKLADNÍ OLEJOVÝ NÁLEV**

Smíchejte 500 ml oleje, 1 polévkovou lžici soli a koření či bylinky dle chuti. K houbám se hodí kuličky pepře nebo tymián a citronová kůra, rajčata okořeňte bazalkou, rozmarýnem nebo chilli, baklažány výborně doplní česnek a citron. Před zavařováním zeleninu či houby vždy důkladně očistěte, omyjte studenou vodou a nechte okapat. Poté nakrájejte na kousky a krátce poduste. Pak vše navrstvěte do sklenic společně s kořením a bylinkami a zalijte olejem zahřátým na 75 °C tak, aby byly potraviny zcela pokryté. Obsah sklenice důkladně přitiskněte lžící ke dnu, aby vystoupaly všech-

ny vzduchové bubliny a sklenice byly po uzavření skutečně vzduchotěsné.

## **ZÁKLADNÍ KYSELÝ NÁLEV**

Smíchejte 500 ml octa, 250 ml vody, 1 kávovou lžičkou soli, koření a bylinky (nejčastěji používaným kořením je pepř, hořčičná semínka, česnek, bobkový list a chilli koření). Vše povařte. V nálevu pak krátce blanšírujte asi 1000 g očištěné a pokrájené zeleniny. Pak ji vyjměte děrovanou naběračkou a navrstvěte do sklenic asi dva cm pod okraj. Octový nálev uveďte znovu do varu a zalijte jím sklenice. Nálev musí zeleninu úplně pokrývat. Sklenice uzavřete a obraťte je na chvíli víčkem dolů. Takto naloženou zeleninu nechte před konzumací alespoň jeden měsíc stát. Po otevření rychle spotřebujte.

## **VYZKOUŠEJTE: NAKLÁDANÁ GRILOVANÁ ZELENINA**

1000 g cuket (lilků), 1000 g paprik, 1000 g červené cibule, grilovací koření, olivový olej, 2 paličky česneku, tabasco. Na nálev: 500 ml vody, 100 ml octa, 2 lžice cukru, 1 lžice soli, 1 lžička pepře.



Dnes už nemusíte trávit dlouhé hodiny stáním u plotny, mícháním bublající marmelády a následným generálním úklidem celé kuchyně. S moderními pomocníky je zavařování hračka. Například multifunkční kuchyňský robot Thermomix vám pomůže se superrychlým zpracováním vaší úrody. Ušetřený čas a energii pak můžete věnovat dekorování skleniček se svými domácími džemy, zeleninovým a ovocným čatni či ovocnými sirupy. Můžete si tak vytvořit krásné, ručně vyráběné dárky pro své nejbližší.

Cuketu nakrájejte na kolečka, osolte a nechte 15 minut vypotit, papriky zbavte jádřinců, rozdělte na čtvrtky, cibule nakrájejte na kolečka a rozdělte na kroužky. Cukety osušte a společně s paprikami a cibulí grilujte z obou stran, během grilování potřete grilovacím kořením rozmíchaným v oleji. Hotovou zeleninu nechte vychladnout. Do skleniček plňte střídavě plátky cukety, papriky a cibule, prokládejte plátky jemně nasekaného česneku, zastríkněte pár kapkami tabasca. Naplněné skleničky zalijte nálevem a nahoru dejte lžici olivového oleje. Zelenina musí být ponořená. Sterilujte 20 minut při 80 °C.

## **IDEÁLNÍ SKLADOVÁNÍ?**

Rozhodně v suchu, chladu a temnu, víčkem dolů, abyste zabránili přístupu vzduchu a světla. Teplota by neměla přesáhnout 10 °C a klesnout pod -3 °C. Nejlepší je kompoty a zavařeniny zkonsumovat do jednoho roku. Pokud zjistíte, že zavařenina je nakažena plísní, celou ji vyhodte, spory plísní se šíří do celého obsahu a mohou obsahovat vysoce nebezpečné mykotoxiny. Otevřené sklenice pak patří už jen do lednice a jsou určeny k rychlé spotřebě. ■

## **ZAVAŘOVACÍ KALENDÁŘ**

**KVĚTEN:** rezeň

**ČERVEN:** angrešt, borůvky, jahody, zelené ořechy, třešně, houby

**ČERVENEC:** angrešt, borůvky, broskve, jahody, maliny, mirabelky, zelené ořechy, renklódy, rybíz, třešně, višně, fazolky, hrášek, květák, okurky, perlové cibulky, houby

**SRPEN:** borůvky, broskve, brusinky, hrušky, jablka, maliny, mirabelky, ostružiny, renklódy, rybíz, švestky, višně, fazolky,

květák, okurky, papriky, rajčata, houby  
**ZÁŘÍ:** bezinky, brusinky, broskve, hrušky, jablka, ostružiny, šípky, švestky, vinné hrozny, červená řepa, karotka, květák, okurky, papriky, rajčata, zelí, houby  
**ŘÍJEN:** brusinky, hrušky, jablka, jeřabiny, kdoule, šípky, švestky, trnky, vinné hrozny, celer, červená řepa, karotka, květák, papriky, rajčata, tykev, zelí, houby  
**LISTOPAD:** hrušky, jablka, celer, červená řepa, karotka, květák, zelí, houby



připravila: **Kateřina Stárková a Radka Baldová,**  
foto: Shutterstock a Lucie Křížková (2)

## LOSOSOVÁ PĚNA



### PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 250 G NÍZKOTUČNÉHO TVAROHU
- ▶ 150 G UZENÉHO LOSOSA
- ▶ ŠTÁVA Z ½ LIMETY
- ▶ 1 SVAZEK KOPRU
- ▶ 1 ŠALOTKA
- ▶ SŮL, PEPŘ

### KALORICKÉ HODNOTY:

116 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 64 %  
SACHARIDY 18 %  
TUKY 17 %

### PŘÍPRAVA:

Lososa naškrábejte, promíchejte se solí, pepřem a vmíchejte do tvarohu. Přidejte limetovou šťávu, šalotku nadrobno a nasekaný kopr. Pomazánku podávejte v zeleninových lodičkách, které připravíte z papriky nebo okurky s vydlabaným vnitřkem. Můžete ji ale servírovat i s toasty. Stačí plátky veky zakápnout olivovým olejem a nechat na chvíli rozpéct v troubě do křupava.

### PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 12 VÝHONKŮ BÍLÉHO CHŘESTU
- ▶ 1 LŽÍCE ACETO BALSAMICO
- ▶ 2 LŽÍCE HOŘČICE (NEJLÉPE HRUBOZRNNÉ DIJONSKÉ)
- ▶ ŠTÁVA Z ½ CITRONU
- ▶ 1 CIBULE
- ▶ 1 KYSELÁ OKURKA
- ▶ 10 KAPARŮ
- ▶ PAŽITKA
- ▶ ESTRAGON
- ▶ 1 VEJCE
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ SŮL, PEPŘ

### KALORICKÉ HODNOTY:

88 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 28 %  
SACHARIDY 47 %  
TUKY 23 %

### PŘÍPRAVA:

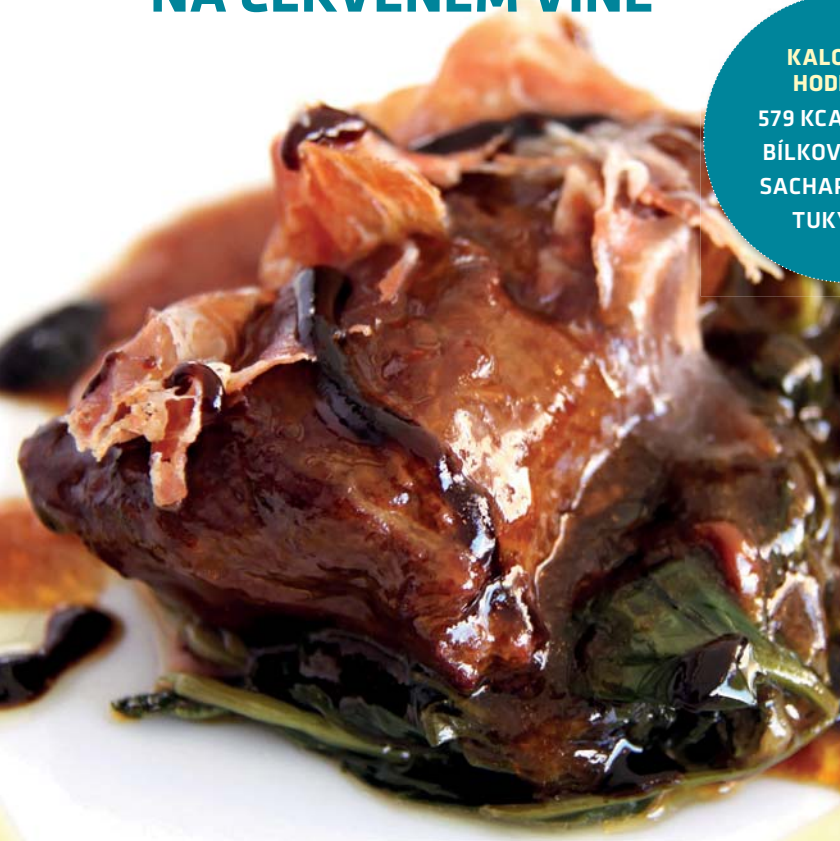
Očištěný chřest uvařte ve vroucí osolené vodě al dente. Na omáčku si pokrájejte kapary, okurku, cibulku, přidejte hořčici a ocet, šťávu z citronu a zakápněte olejem. Vše vyšlehejte, aby se chutě spojily. Poté omáčku osolte a opepřete. Nakonec vmíchejte bylinky posekané tyčovým mixérem na zcela drobné kousky. Vejce uvařte na tvrdo a pokrájejte na malé kousky. Chřest podávejte přelitý omáčkou a zasypaný kousky vejce.

## CHŘEST S OMÁČKOU SAUCE GRIBICHE





# DUŠENÁ HOVĚZÍ LÍČKA NA ČERVENÉM VÍNĚ



**KALORICKÉ  
HODNOTY:**  
579 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 50 %  
SACHARIDY 14 %  
TUKY 36 %

## PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 1 KG HOVĚZÍCH LÍČEK
- ▶ 1 SÁČEK ZELENINOVÉ SMĚSI  
POD SVÍČKOVOU
- ▶ 2 STŘEDNĚ VELKÉ CIBULE
- ▶ 1 STROUŽEK ČESNEKU
- ▶ 1 BOBKOVÝ LIST
- ▶ 7 KULÍČEK ČERNÉHO PEPŘE
- ▶ 5 KULÍČEK NOVÉHO KOŘENÍ
- ▶ 1 SNÍTKA TYMIÁNU
- ▶ 0,75 L ČERVENÉHO VÍNA
- ▶ 2 LŽÍCE RAJČATOVÉHO PYRÉ
- ▶ 750 ML VÝVARU Z 1 KOSTKY  
BUJÓNU DIETESSE.3
- ▶ 30 G MÁSLA
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ SŮL, PEPŘ

## PŘÍPRAVA:

Líčka očistěte, nasolte a opepřete. Zprudka je orestujte na trošce olivového oleje, aby se maso zatáhlo, ale zůstalo vevnitř šťavnaté. Pak líčka vyndejte a na výpeku z masa orestujte zeleninovou směs i s cibulkou pokrájenou nadrobno. Až nakonec přidejte česnek, to aby nezhořkl. Přidejte koření a tymián, protlak a zalijte vínem. Duste cca 30 minut, aby se směs co nejvíce zredukovala. Do hrnce vraťte líčka a vše zalijte vývarem. Poté přendejte do pekáčku s poklopem a vložte do trouby na 150 stupňů. Pečte do úplného změknutí masa, asi hodinu a tři čtvrtě. Líčka z pekáčku vyndejte na samostatný talíř, omáčku rozmixujte do hladka a propasírujte. Nakonec ji zjemněte máslem.

## PŘÍPRAVA:

Do kastrůlku vlijte vodu a pomalu k ní přisypávejte cukr. Když se cukr rozpustí, přilijte víno a vařte cca 5 minut. Přidejte badyán na ovonění. Do zredukované tekutiny dejte oloupané hrušky zbavené jádřince a duste pod pokličkou asi 30 minut. Změklé hrušky přendejte do samostatné misky. Omáčku propasírujte a ochuťte šafránem podle chuti. Podávejte přelitou přes hrušku. Nakonec dezert posypte ořechy.

## PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 4 HRUŠKY
- ▶ 100 G HNĚDÉHO TRTINOVÉHO  
CUKRU
- ▶ 170 ML VODY
- ▶ 1 DL PORTSKÉHO VÍNA
- ▶ 1 BADYÁN
- ▶ HRST SEKANÝCH OŘECHŮ
- ▶ SUŠENÝ ŠAFRÁN

**KALORICKÉ  
HODNOTY:**  
460 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 8 %  
SACHARIDY 70 %  
TUKY 22 %

# HRUŠKA NA ŠAFRÁNU





**KALORICKÉ  
HODNOTY:**  
204 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 17,8 %  
SACHARIDY 67,4 %  
TUKY 14,8 %

**PŘÍPRAVA:**

Cizrnu den předem namočte. Můžete ji nechat i naklíčit. Tímto naklíčením se následně po vaření velmi zlepší chuť cizrny i její stravitelnost. Vodu slijte a cizrnu dejte vařit do cca 700ml vody. Poté si nakrájejte cibule na proužky a orestujte je na trošce olivového oleje. Můžete je obalit v mouce, aby cibulka byla křupavá. Na větší kousky pak pokrájete papriky a rajčata. Smíchejte zeleninu s cizrnou, přidejte slitou kukuřici, dochutíte olejem, solí a pepřem a promíchejte s nasekaným koriandrem.

**PŘÍSADY na 4 porce:**

- ▶ 240 G CIZRNY
- ▶ 4 CIBULE
- ▶ 5 POLÉVKOVÝCH LŽIC OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 4 ČERVENÉ PAPIKY
- ▶ 250 G CHERRY RAJČAT
- ▶ 50 G KUKUŘICE
- ▶ KORIANDR
- ▶ SŮL, PEPŘ

## CIZRNOVÝ SALÁT S FETA SÝREM A KORIANDREM

**PŘÍPRAVA:**

Den předem krutí maso nakrájejte na nudličky, zázvor nastrouhejte nahrubo a smíchejte s olivovým olejem, solí a pepřem. Maso nechte ve směsi marinovat. Poté jej orestujte.

Pokrájejte cibulku na drobnou a orestujte spolu s nevařenou rýží. Podlijte 4 naběračkami vody, ve které jste nechali rozpustit bujon DIETESSE.3. Čerstvý rozmarýn nasekejte nadrobno a smíchejte s uvařenou a slitou rýží. Dochutíte kapkou olivového oleje.

## ROZMARÝNOVÉ RIZOTO S KUŘECÍMI KOUSKY V ZÁZVORU



**KALORICKÉ  
HODNOTY:**  
261 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 40,5 %  
SACHARIDY 32 %  
TUKY 27,5 %

**PŘÍSADY na 4 porce:**

- ▶ 320 G KRUTÍCH PRSOU
- ▶ 200 G RÝŽE
- ▶ 1 VELKÁ CIBULE
- ▶ 1 BUJON DIETESSE.3
- ▶ 3 CM ZÁZVOROVÉHO KOŘENE
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ ROZMARÝN
- ▶ SŮL, PEPŘ

## DEZERT Z KUSKUSU



**KALORICKÉ  
HODNOTY:**  
342 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 18 %  
SACHARIDY 56 %  
TUKY 26 %



- PŘÍŠADY na 4 porce:**
- ▶ 100 G RŮZNÝCH DRUHŮ OŘÍŠKŮ
  - ▶ 100 G KUSKUSU
  - ▶ 150 ML POLOTUČNÉHO MLÉKA
  - ▶ 2 LŽÍČE MEDU
  - ▶ 150 ML JOGURT DO 3 % TUKU
  - ▶ JAHODY NEBO JINÉ OVOCE

### PŘÍPRAVA:

Ořechy nasekejte a se syrovým kuskusem opražte na pánvi. Přidejte med, promíchejte a přidejte mléko. Povařte, až kuskus změkne. Na talířek vytvořte naběračkou kopeček a ozdobte jahodami, které přelijte jogurtem. Dozdobte lístkem máty.

## FIT CHEESECAKE

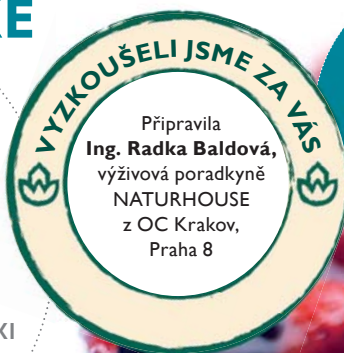
### PŘÍŠADY na celý dort/12 porcí:

- ▶ 1 SÁČEK VANILKOVÉHO PUDINKU SLIMBEL SYSTEM
- ▶ 250 ML MLÉKA S OBSAHEM 1,5 % TUKU
- ▶ 2 KOSTKY NÍZKOTUČNÉHO TVAROHU (CELKEM 500 G)
- ▶ 1 ŽELATINOVÝ ZTUŽOVAČ
- ▶ 10 CELOZRNÝCH SUŠENEK FIBROKI
- ▶ 300 G SEZONNÍHO OVOCE
- ▶ ŽELATINA NA OVOCE

### PŘÍPRAVA:

V misce smíchejte vanilkový pudink SLIMBEL SYSTEM s 250 ml studeného mléka, přidejte oba tvarohy a rozmíchejte. Do směsi přidejte ztužovač rozředěný ve studené vodě. Připravte si dortovou formu, kterou pokryjte vrstvou tvarohovo-pudinkové směsi. Na směs položte sušenky a ovoce. Natřete zbylou směsí a opět pokladte ovoce, které můžete ještě přelít rozpuštěnou želatinou. Dort nechte ideálně přes noc vychladit v ledničce.

**Tip:** sušenky FIBROKI pokapejte vychlazenou zelenou kávou APINAT, jsou pak vláčnější ☺.



**KALORICKÉ  
HODNOTY:**  
126 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 43 %  
SACHARIDY 46 %  
TUKY 11 %





Za 28 Kč

KALORICKÉ  
HODNOTY:230 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 16 %  
SACHARIDY 43 %  
TUKY 41 %**PŘÍPRAVA:**

Cibule pokrájejte na kolečka a nechte je zezlátnout na másle, do kterého jste přidali 3 polévkové lžíce olivového oleje. Cibulku zaprašte moukou a přidejte víno. Poté zalijte vývarem a vařte po dobu cca 20 minut na středně prudkém ohni. Podle potřeby můžete ještě více zahustit moukou rozmíchanou v trošce vody. Rohlíky nakrájejte na plátky a pokryjte plátkem eidamu. Nechte v troubě rozpustit. Hotové toasty vkládejte do francouzské cibulačky těsně před podáváním.

**PŘÍSADY na 4 porce:**

- ▶ 1 LITR VÝVARU PŘIPRAVENÉHO Z 1 KOSTKY BUJÓNU DIETESSE.3
- ▶ 4 KS CIBULE
- ▶ 1 DL BÍLÉHO VÍNA
- ▶ 50 G MÁSLA
- ▶ 1 LŽÍCE CELOZRNÉ MOUKY
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ SŮL, PEPŘ
- ▶ 2 TOASTY FIBROKI NEBO 2 CELOZRNÉ ROHLÍKY
- ▶ 2 PLÁTKY EIDAMU 20 %



## FRANCOUZSKÁ CIBULAČKA SE SÝROVÝM TOASTEM

**PŘÍPRAVA:**

Cibulku nadrobno pokrájenou opražte na olivovém oleji. Přidejte k ní najemno pokrájený česnek a snítku tymiánu na provonění. Fazole propláchněte, důkladně vysušte a nechte orestovat. Přelijte je vínem a duste po dobu 5 minut. Osolte podle chuti.

Vychladlou směs potom rozmixujte do hladkého krému. Přidejte máslo, dejte do nádoby na paštiku a nechte ztuhnout v lednici nejlépe přes noc. Poté paštiku posypte ořechy. Pokud máte rádi kombinaci slaných a sladkých chutí, můžete dochutit i brusinkami.

**PŘÍSADY na 4 porce:**

- ▶ 1 ČERVENÁ CIBULE
- ▶ 4 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 200 G KONZERVOVANÝCH ČERVENÝCH FAZOLÍ
- ▶ 0,02L ČERVENÉHO VÍNA
- ▶ 30 G MÁSLA
- ▶ TYMIÁN
- ▶ OŘECHY NASEKANÉ NADROBNO
- ▶ SŮL, PEPŘ
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ

## FAZOLOVÁ PAŠTIKA

KALORICKÉ  
HODNOTY:220 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 20 %  
SACHARIDY 22 %  
TUKY 58 %

Za 30 Kč





**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě

K dostání na  
všech pobočkách  
**NATURHOUSE**

# SLIMBEL LIPODREN

doplněk stravy s cennými výtažky



- ❖ extrakt ze sušené švestky
- ❖ karnitin
- ❖ koenzym Q10
- ❖ extrakt z mořských řas
- ❖ vitamín C



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



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



## BELLAROSE - DÁREK, KTERÝ SKVĚLE CHUTNÁ

Dárkové čaje a delikatesy z celého světa, které potěší každý mlsný jazyček, to jsou lákavé novinky z e-shopu **Bellarose.cz**. Hledáte-li dárek pro své blízké, něco opravdu výjimečného, pak je Bellarose pro vás to pravé, zde si vybere každý. Za zmínku jistě stojí například speciální německé čaje Tafelgut, francouzské ochucené cukry, oleje, octy, čokolády na špejli, marmelády, sirupy či sušené květy pro vylepšení salátů. Vše je navíc baleno v oku lahodících obalech, které budou dekorací pro každou poličku. Tyto tři produkty nás v redakci nejvíce nadchly. Ochutnejte:

**Růžový vinný ocet** s provensálskými bylinkami – dodá skvělou chuť salátům a dresinkům, lze jej použít k dochucení omáček, k přípravě ryb i k pečení.



CENA: 254 Kč



CENA: 386 Kč

**Sušené květy do salátů s lanýžem** – barevná směs květů bude v salátu nebo na dezertu vypadat opravdu chutně a pestře.



CENA: 260 Kč

**Ovocný čaj s mangem** – 130 g, s velkými kousky šťavnatého exotického ovoce dokonale potěší vaše chuťové buňky.

## BBQ PARTY OD LOVE FOOD

Užijte si letní grilování bez výčitek s produkty od Walden Farms. Společnost LoveFood.cz přináší širokou škálu lahodných dipů i dresinků nejrůznějších chutí, které jsou díky své patentované technologii bez tuků i cukrů, s prakticky nulovou kalorickou hodnotou. A to vše za použití přírodních ingrediencí, přirozených aromatických látek a vlákniny. Ochutnejte například tyto lahodné **BBQ omáčky** – klasickou i tu obohacenou o med. A pak nám napište, jak moc vám chutnaly 😊. My se jich nemůžeme nabažit! Seženete je na [www.lovefood.cz](http://www.lovefood.cz).



CENA: 109 Kč



## OCHUCENO ZA VÁS

Český dodavatel zdravých potravin **FOODISH s.r.o.** představuje novinku v podobě ochucených **kuskusových směsí ARAX**, vyrobených ve spolupráci s francouzskými gurmány. Použité ingredience jsou přizpůsobené k rychlé kuchyňské přípravě a navíc směsi neobsahují konzervanty. Vybírat můžete ze čtyř druhů: Taboulé, Gurmánské luštěniny, Zlaté cereálie a Méli-Mélo, vyrobených z předvařené semolinové krupice, zeleniny, luštěnin a obilovin.

CENA: 32 Kč



## JEDEN KOUŠEK, ALE DVA DŮVODY K RADOSTI

Výživoví poradci odpustí, když se jednou do týdne zakousnete do lahodné **zmrzliny Prima**. Ta nyní přichází se dvěma skvělými novinkami. Pro ty, kteří nevědí, jestli zmrzku, nebo sušenky připravila Prima 2v1. Nový **Keks** je kombinací kvalitní smetanové zmrzliny obalené v křehké čokoládové sušence a je ideální pochoutkou přímo do ruky.



CENA: 17 Kč



CENA: 18 Kč

Pro čokolohiky je zase skvělou volbou **Chocomilk**. Nejčokoládovější bílá čokoláda v ledovém podání je novinkou, která zamrazí na jazyku a rozdráždí vaše chuťové pohárky. Chocomilk v bílé je kabátek z tabulky bílé čokolády ukrývající smetanovo-čokoládovou zmrzlinu na špejli.



**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě

K dostání na  
všech pobočkách  
NATURHOUSE

# ONAPLUS

doplňěk stravy s cennými výtažky



- Pupalka dvouletá
- Rybí olej
- Vitamín E
- 1 kapsle denně před hlavním jídlem



facebook.com/  
naturhouse.cz



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

# SLNKO nad pyramídou

AK SI MYSLÍTE, ŽE PRI PRÍCHODE DO EGYPTA BUDETE  
OBKLOPENÍ CHUDBOU, STE NA OMYLE. V SÚČASNOSTI TOTIŽ  
PATRÍ K NAJVYSLEPEJŠÍM AFRICKÝM ŠTÁTOM.

pripravila: Markéta Škaldová, foto: Shutterstock



**M**ôže za to z veľkej časti pomerne rozvinuté poľnohospodárstvo, ale jednou z najdôležitejších položiek príjmov štátneho rozpočtu sú peniaze z turistického ruchu. Práve vďaka tomu vás budú rozmaznávať a pokúsia sa vám splniť takmer všetko, čo vám uvidia na očiach.

## NUTNÉ VIDIEŤ

Väčšina ľudí si pri vyslovení názvu tejto krajiny vybaví predovšetkým pyramídy, Sfingu či faraónov. A nie je sa čomu čudovať, veď z hľadiska histórie je najstarším štátom na svete s dejinami siahajúcimi až do doby 5000 rokov pred Kristom. Je teda na mieste, že je

vyhľadávanou destináciou milovníkov histórie. Egyptská civilizácia je známa najmä vďaka svojim kolosálnym pyramídam, chrámom a monumentálnym hrobkám. Pokiaľ aj vy chcete zažiť niečo z minulých čias, rozhodne by ste si pri návšteve Egypta nemali nechať ujsť slávnu Džoserovu stupňovitú pyramídu, ktorá je považovaná za vôbec prvú pyramídu. Cheopsovu pyramídu, ktorá bola až do postavenia Eiffelovej veže najvyššou stavbou sveta, chrámy v Karnaku, Luxore, Vése a rozhodne nesmiete zabudnúť na najznámejšiu Veľkú sfingu v Gíze. Za návštevu rozhodne stojí aj Egyptské múzeum s viac ako 120 tisíc kusmi zozbieraných atre-



faktov ako sú sarkofágy, múmie, šperky či úchvatné poklady faraóna Tutanchamóna, medzi ktorými najviac vyniká jeho posmrtná maska z pravého zlata.



## SVET POD HLADINOU

Nie sú to však len fascinujúce stavby, ktoré sú veľkým lákadlom. Nájdete tu aj široké piesočné pláže lemované priezračným morom, ktoré ukrýva neuveriteľný pestrofarebný podmorský svet. Podmienky pre potápanie sú tu jedny z najlepších na svete, za ktorými sa sem schádzajú profesionáli aj amatéri z celého sveta. Ak si chcete spríjemniť a spestriť pobyt pri mori, určite potápanie vyskúšajte. Je veľmi pravdepodobné, že sa vám zapáči natoľko, že s ním už nebudete chcieť prestať. Keď nemáte odvahu sa obliecť do potápačského overalu a ponoriť sa do hĺbín, môže byť pre vás útechou aspoň šnorchlovanie. Pri ňom môžete plávať medzi koralmi v tesnej blízkosti

a medi. Sú tu aj jaskyne a v celej rade z nich uchvátia pôsobivé maľby.

## POLTICKÁ KLÍMA

Môžno si ešte pamätáte, že v minulosti došlo v Egypte k spáchaniu niekoľkých teroristických útokov na zahraničných turistov, ktoré majú na svedomí extrémisti. Tieto politicky motivované útoky spôsobili krajine veľkú škodu – počty turistov dramaticky klesli, aj keď neboli zamerané proti nim. Pokiaľ sa aj kvôli týmto činom bojíte o svoju bezpečnosť, nemáte dôvod. Dnešná politická situácia je priaznivá a táto zaujímavá krajina je pre turistov opäť bezpečná.

## FARAÓNOVA POMSTA

Tento pojem pozná asi každý, aj ten,

kto tu ešte nebol. Turistov často postihnú veľmi nepríjemné črevné komplikácie, ktoré môžu dovolenku dosť pokaziť. Klasický Endiaron vám v tomto prípade žiaľ nepomôže, osvedčený je Ercefulyl, ktorý je však dostupný len na lekárske predpis. Môžete aj počkať a v prípade, že vás postihne takáto „kliatba“, môžete si špecifické lieky kúpiť aj priamo na mieste v lekárni, alebo od vášho delegáta. Pred cestou do Egypta sa odporúča konzumovať vo väčšej miere napríklad Actimel, alebo iné výrobky so živou mliečnou kultúrou. Nech už idete kamkoľvek, majte pri sebe neustále dostatočné množstvo balenej vody a pre istotu sa vyhnite aj vode v stánkoch a nedávajte si ľad do nápojov. ■



brehu hotelovej plaže. Aj týmto spôsobom si môžete obzrieť krásy podmorského sveta. Žiaľ budete ochudobnení o stretnutie so žralokmi či delfínmi. Egypt okrem toho ponúka aj množstvo iných adrenalínových výletov. Za zväzhenie stojí výlet do púšte, kde na vás čaká deň plný dobrodružstva v podobe jazdy na ťavách, štvorkolkách či divokej jazdy v piesočných dunách v jeepe. Aj tí z vás, ktorí radi navštevujú prírodu si prídu na svoje. Stačí, keď sa vydáte na túru po horách v južnej časti Sinaja. Túto pozoruhodnú oblasť križujú hlboké rokliny a kaňony s mnohfarebnými skalnými stenami. Hlboké skalné trhliny skrývajú bohaté žily tyrkyosu, malachitu

### PÁR UŽITOČNÝCH RÁD

» V obchode zjednávajte, zjednávajte a zjednávajte. Zjednáva sa naozaj všade a vždy. Niektorých obchodníkov by ste mohli aj uraziť, ak by ste si kúpili nimi ponúkanú vec za pôvodnú cenu. Zjednávanie je v Egypte očakávaný rituál.

» Z Egypta je zakázaný vývoz mušlí, koralov a lastúr. Pokiaľ by u vás colná kontrola našla takéto zakázané veci, hrozí vám pokuta až do 500 dolárov.

» Ak sa na dovolenku vydajú ženy s priateľom či kamarátom, v každom prípade sa oplatí hrať zohratý pár. Jedna z hlavných rolí v Egypte je založiť rodinu. Aj keď podľa zásad islamu nesmú koketovať s cudzími ženami, stávajú sa mohokrát až otravnými, pretože cudzinka je pre nich možnosť ako tieto pravidlá oklamať.

» Dovož alkoholu do Egypta je trestný.

1. Staroveký egyptský štýl – vyrezávané umelecké dielo na mosadznom plechu.
2. Medzi turisticky najzaujímavejšie miesta patria chrámy v starovekých Tébach, dnes Karnaku.
3. Jazda na ťave je v Egypte nutnosť. Túto atrakciu ponúkajú miestni na každej pláži.
4. Arabské ženy chodia zahalené. Obdivovať ich môžu len vlastní muži.





## KECKY PRO DOBRU VĚC

Na stránkách zoot.cz se pravidelně objevují produkty a kolekce, jejichž nákupem finančně podpoříte „dobrý“ projekt, který vám je blízký. Veškerý zisk putuje přímo na konto dané neziskové organizace či projektu. Ve spolupráci se spisovatelkou a šéfredaktorkou časopisu Harper's Bazaar, Bárrou Nesvatbovou, vznikla kolekce bot, jejichž koupí na zoot.cz podpoříte rozvoj sociální organizace Etincelle o.s., která usnadňuje život lidem s mentálním postižením.



## » POZVÁNKA NA VÝSTAVU FILMOVÁ VÝSTAVA MADAME TUSSAUDS: SVĚTLA, KAMERA, AKCE!

Madame Tussauds přiváží do Prahy kousek Hollywoodu. Návštěvníci mají možnost proniknout do světa filmu a setkat se tvář v tvář s nejoblíbenějšími hvězdami stříbrného plátna. V rámci výjimečné výstavy se představí hvězdný pár Brad Pitt a Angelina Jolie, akční veterán Bruce Willis, sexy George Clooney, diva Nicole Kidman, nenapodobitelná Lady Gaga a v neposlední řadě také všemi milovaný mimozemšťan E. T. Úžasné realistické voskové figuríny jsou k vidění ve speciálním filmovém provedení a režie se neujal nikdo jiný než sám legendární Quentin Tarantino. Výstava potrvá do 31. října.



## UJÍZDÍME NA KOSTKÁCH

Až do 30. září můžete v areálu LIPNO Point navštívit již druhý ročník největší výstavy LEGO modelů v České republice s názvem „Ujízďme na kostkách“. K vidění zde jsou až šestimetrové modely, které postavili sami fanoušci LEGO kostek. Mezi nejzaváhavější novinky patří katedrála sv. Víta, která měří přes tři metry a její součástí je i osvětlení a pohled do interiéru stavby prostřednictvím kamery. Dalšími nově postavenými modely jsou antické divadlo, hrad Bezděz, Tančící dům nebo pohyblivé obří ruské kolo na pouti. Nechybí ani nejuspěšnější modely z minulého ročníku, jako je hrad Rožmberk, zámek Hluboká či vila Tugendhat. Po celou dobu výstavy probíhá stavba města, do níž se může zapojit každý návštěvník.



## » TIPY NA VÝLET

### LABYRINTÁRIUM NA ZÁMKU LOUČEŇ

JESTLIŽE HLEDÁTE NĚCO, CO NEMÁ OBDOBY V ČECHÁCH, ALE ANI V EVROPĚ, NASMĚRUJTE SVŮJ VÝLET NA ZÁMEK LOUČEŇ. JEDENÁCT ZAHRADNÍCH LABYRINTŮ A BLUDIŠŤ ZDE NAJDETE NA JEDNOM MÍSTĚ, V ZELENÍ HISTORICKÉHO ANGLICKÉHO PARKU. JE TO MÍSTO VHODNÉ PRO ZÁBAVU, RELAXACI I MEDITACI. MÍSTO VHODNÉ NA VÝLET PRO RODINY S DĚTMI, ZAMILOVANÉ PÁRY I AKTIVNÍ SENIORY. KAŽDÉ Z LABYRINTŮ A BLUDIŠŤ JE ZCELA JINÉ A VYBUDOVANÉ ZE ZCELA JINÉHO MATERIÁLU. ZABLOUDIT MŮŽETE TŘEBA V TISOVÉM ČI PALISÁDOVÉM BLUDIŠTI. NOVOU ENERGII PAK NAČERPÁTE NAPŘÍKLAD V KAMENNÉM LABYRINTU.



### MUZEM TVARŮŽKŮ A TVARŮŽKOVÁ CUKRÁRNA V LOŠTICÍCH

VÝROBA TVARŮŽKŮ – AROMATICKÉHO NÍZKOTUČNÉHO SÝRA – SAHÁ AŽ DO 16. STOLETÍ. JEHO HISTORII MAPUJE MUZEUM TVARŮŽKŮ V LOŠTICÍCH, KTERÉ VZNIKLO V ROCE 1994 VE FIRMĚ ZALOŽENÉ ALOISEM WESSELEM. TEN ZAČAL LAHŮDKU VYRÁBĚT VE VELKÉM V LOŠTICÍCH V 19. STOLETÍ. DNES JE FIRMA JEDINÝM VÝROBCEM TVARŮŽKŮ V ČESKU. MUZEUM SE NACHÁZÍ V MÍSTĚ PŮVODNÍ VÝROBNY A JSOU V NĚM K VIDĚNÍ JEDINEČNÉ EXPOZICE SLOUŽÍCÍ K VÝROBĚ TVARŮŽKŮ, NECHYBÍ ANI PŘÍBĚHY A OSUDY VÝROBCŮ A UNIKÁTNÍ DOKLADY O VÝROBĚ. KROMĚ MUZEA TVARŮŽKŮ MŮŽETE V LOŠTICÍCH NAVŠTÍVIT I NETRADIČNÍ TVARŮŽKOVOU CUKRÁRNU MANŽELŮ POŠTULKOVÝCH. TI ZDE VYRÁBĚJÍ MOUCNÍKY, JEJICHŽ ZÁKLADEM JSOU OPĚT „TVARGLE“, A TO VE SLANÉ I SLADKÉ VARIANTĚ. CUKRÁRNA MÁ NYNÍ V NABÍDCE UŽ VÍCE NEŽ DVĚ DESÍTKY MOUCNÍKŮ, NAPŘÍKLAD ŠÁTEČKY, KREMROLE, KOLÁČE, VDOLKY, DORTY, ROLÁDY, ŠTRÚDL ČI ŘEZY.



připravila: Renata Burešová, foto: archiv firem

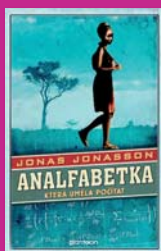
## » KNIŽNÍ NOVINKY VŠEMI SMYSLY

Co se stane, když se na svět kolem sebe podíváte trochu jinak? Když jeden z pěti lidských smyslů převezme vládu nad vašim vnímáním? Ať už proto, že si to výjimečná situace žádá, či proto, že je jeden smyslový receptor citlivěji nastaven než ostatní, anebo třeba proto, že vás k tomu prostě předurčil handicap? Důvody mohou být rozličné, ale výsledek překvapivě podobný. Otevrou se vám nové dimenze vnímání. Obvyčejné věci dostanou náhle jiný rozměr. Co jste byli zvyklí vnímat očima, najednou „vychutnáváte“ po zvuku či hmatem, na jazyku se střídají různé chuti a vy se utápíte ve zcela nových vůních. Dvanáct mladých autorek si vzalo tuto výzvu za svou a stvořily soubor rozmanitých povídek.



## ANALFABETKA, KTERÁ UMĚLA POČÍTAT

Tato druhá kniha Jonase Jonassona se hned první týden po svém vydání vyhoupla na první příčku nejprodávanejších knih v žebříčku Svazu českých knihkupců a nakladatelů. V Analfabetce – podobně jako ve Stoletém staříkovi – využívá Jonasson své mimořádné nadání pro satiru, osobitý černý humor, bláznivé nápady, nadsázku i absurdní situace. Hlavní hrdinkou událostmi nabitého příběhu je tentokrát Jihoafričanka Nombeko Mayeki, která se narodila v Sowetu, chudinském předměstí Johannesburgu. Přestože neumí – alespoň v dětství a mládí – číst, velmi dobře rozumí matematice. Od vynášení latrín v největším slumu na světě se dostane k jihoafrickému jadernému programu a pak mizí před tajnými agenty do Švédska.



## » HUDEBNÍ NOVINKY MARIAH CAREY

Americká zpěvačka Mariah Carey vydala v pořadí již čtrnácté studiové album s názvem Me. I Am Mariah... The Elusive Chanteuse. Tato novinka je výsledkem téměř tříleté intenzivní práce a slibuje velké množství kvalitního hudebního materiálu. Album vychází ve dvou verzích. Na té základní je patnáct písní, ti, kteří si desku pořídí v tzv. deluxe podobě, uslyší o tři skladby víc. Zpěvačka si na natáčení pozvala i několik nevšedních hostů, kterými jsou například američtí rappeři Nas, Wale, Fabulous nebo americký zpěvák Miguel. Mariah Carey na desku nazpívala novou verzi velkého hitu George Michaela s názvem One More Try.



## LINDSEY STIRLING

Sedmadvacetiletá americká houslistka, zpěvačka, skladatelka a dokonce i tanečnice se díky svému jedinečnému spojení klasické hry na housle a dunivých beatů stala hvězdou první kategorie. Svou novou desku pojmenovala Shatter Me a zařadila na ni dvanáct písní. Lindsey Stirling svým druhým albem potvrzuje nevšední kvality, díky kterým patří mezi jeden z největších hudebních fenoménů.



## » FILMOVÉ NOVINKY SEX TAPE

Když se Jay (Jason Segel) a Annie (Cameron Diaz) poprvé poznali, byly jejich vzájemné city opravdu velice silné – ale o deset let a dvě děti později by jejich láska potřebovala poněkud povzbudit. Aby obnovili svou vášeň, rozhodnou se – protože proč ne? – natočit si video, ve kterém během nepřerušovaného tříhodinového natáčení vyzkoušejí všechny pozice z knihy o sexu. Zdá se to jako skvělý nápad, než zjistí, že jejich nejsoukromější nahrávka už jaksi není soukromá. V sázce je jejich pověst a velice dobře si uvědomují, že stačí jedině kliknutí a budou obnaženi před celým světem – a to doslova. A přestože je výsledkem jejich honby za získáním své nahrávky zpátky noc, na kterou ani jeden z nich nikdy nezapomene, zjišťují, že jejich video může světu odhalit mnohem více, než vůbec tušili. REŽIE: Jake Kasdan. HRAJÍ: Cameron Diaz, Jason Segel, Jack Black, Jolene Blalock, Rob Lowe a další.



## V OKU TORNÁDA

Během jediného dne je město Silverton zpusťeno nebývalým náporom tornád. Je vydáno na milost a nemilost nevypočitatelným smrtelným větrným smrštím a podle předpovědi má to nejhorší ještě přijít. Většina lidí hledá bezpečný úkryt, zatímco jiní utíkají k větrnému víru a sledují, jak blízko se k ničivému živlu dostane lovec tornád, aby pořídil snímek, který se podaří jen jednou za život. REŽIE: Steven Quale. HRAJÍ: Richard Armitage, Sarah Wayne Callies, Jeremy Sumpter, Nathan Kress a další.



## BLENDED

Po katastrofální schůzce naslepo se rozvedení rodiče Lauren a Jim shodnou pouze na jediném: už nikdy se nechtějí potkat. Ale když se nezávisle na sobě i se svými dětmi přihlásí na báječnou rodinnou dovolenou, na týden spolu uvíznou v jednom apartmánu v luxusním africkém safari-centru. REŽIE: Fran Coraci. HRAJÍ: Adam Sandler, Drew Barrymore, Kevin Nealon, Terry Crews, Wendi McLendon-Covey a další.



## » DVD NĚŽNÉ VLNY

Komedie úspěšného režiséra Jiřího Vejdělka Něžné vlny je filmem o naději a lásce v každém věku, ale hlavně o té první, na kterou se nezapomíná. Řadí se do vzácné kategorie filmů, které potěší všechny generace diváků a navíc spolehlivě nabíjí pozitivní energii. REŽIE: Jiří Vejdělek. HRAJÍ: Robert Cejnar, Hynek Čermák, Táňa Pauhofová, Lucie Šteflová, Vojtěch Dyk, Jan Hartl, Jan Budař, Tatjana Medvecká, Václav Kopta a další.



## ZIMNÍ PŘÍBĚH

Nadčasový Zimní příběh o nekonečné lásce a osudových propleteních napsal a režíroval oscarový scenárista Akiva Goldsman. Ve fiktivním New Yorku na začátku 20. století potká Peter Lake (Colin Farrell) umírající dívku jménem Beverly Penn (Jessica Brown Findlay). Vášnivě se do ní zamiluje, a tak mu nezbývá, než najít způsob, jak zastavit čas a přivést ji zpět k životu. REŽIE: Akiva Goldsman. HRAJÍ: Russell Crowe, Colin Farrell, Jessica Brown Findlay, Will Smith, William Hurt, Jennifer Connelly.





# LUŠTĚTE A VYHRÁVEJTE!

Člověk se v životě dostane do takových situací, že aby nevypadal jako... (tajenka)

*François de La Rochefoucauld*

POMŮCKA: AES, AMATI, SALSÁ, TAA	SKUPINA ZPĚVÁKŮ	POBÍDKA	NEJVYŠŠÍ CIT	SEVERO-ZAPAD ZKR.	STARO-RÍMSKÁ MINCE		KRASLIC-KÝ PODNIK	DRAMA KARLA ČAPKA	JAKO ANGLICKY	MÍSENÁ		DUŠENÉ SKOPOVÉ MASA	ČÁSTI VOZU	SOLMIZAČNÍ SLABIKA	NÁDOBA U STUDNY	PŘÍSTAVNÍ HRÁZ
BAHENNÍ SOPKA						JM. CHAČA-TURJANA NĀR. VÝBOR HL. M. PRAHY					ZNIČENÍ LEŠA GONIOMETR. FUNKCE					
1. DÍL TAJENKY																
OKRESNÍ ODBOROVÝ SVAZ ZKR.				SVARENÝ SPOJ DRUHY OBRAZŮ				JIHOAME-RICKÝ STÁT JMÉNO PAPOUŠKA						INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO PCHAČ		
HORNÍ KONČETINA					INIC. HERCE TRÁVNÍČKA NÁZEV HLÁSKY S			SILNĚ PROVAZY MAĎARSKÉ JÍDLO				BARVIVO NA VEJCE OBYVATEL EVROPY				
	PODSTAVEC	SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO SNAD				BOD V DŽUDU SPÁNKY HLAVY					ZVÝŠENÝ TÓN F MUŽSKÉ JMÉNO				PODPISOVÁ ZNAČKA	STRATÉG
INICIÁLY HERČKY POSTLE-ROVÉ			TECH. SPRÁVA SLUŽEB ZN. KOŇSKÉ SILY				STÁTNÍ POKLADNA ÚSTAV NĀROD. ZDRAVÍ					REPTÁNÍ HOVOR. BALON				
POHYBY PO ŠACHOVNICI					LÉČEBNÝ PROCES DLOUHÝ VEČÍREK				SCHOPNOST PŘÁVO VOLBY			SPZ TĀBORA FYZIKÁLNÍ VELIČINA				
ASOCIACE TENISOVÝCH PROFESIONĀLŮ ZKR.				CITOSLOVCE ULĚTNUTÍ KINO ZASTĀR.				OBLĚKNOUT NAROZEN ZKR.						INICIÁLY SPIISOVAT. KIPLINGA ŠICÍ VLĀKNIO		
INICIÁLY FOTBALISTY ROSICKÉHO			2. DÍL TAJENKY INIC. SPIS. DEFOEA													
PRA-OBYVATEL AMERIKY							ČĀST ZĀSTĚRY					DOKONALĀ REPRODUK-CE HŮDBY				
ŮMYSLNĚ							BARVA V KARTĀCH					ŮTOK				

Lehká

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

## Sudoku

Střední

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



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

Tajenku pošlete na email: [redakce@pesoperfecto.cz](mailto:redakce@pesoperfecto.cz) do 30. 9. 2014. Nezapomeňte uvést celé jméno, adresu a z důvodu úspěšného doručení případné výhry i své telefonní číslo.

Výherci z minulého čísla: Jaroslava Vajdaková – Zlín, Andrea Pfeiferová – Žatec, Kateřina Vichrová – Volenice.



# PŘEDPLAŤTE SI **PESO PERFECTO**

A KILA JDOU DOLŮ

## JAK OBJEDNÁVAT?



### 1) POMOCÍ KUPONU

Vyplňte kupon, vystříhnete 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`



## 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.

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



**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

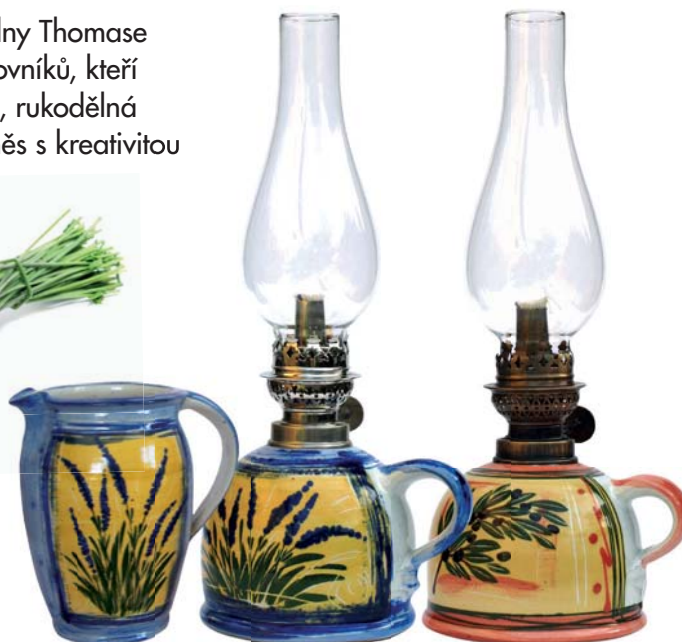
INZERCE

sideco.cz

• BYTOVÉ DOPLŇKY • BYTOVÁ DEKORACE • PETROLEJOVÉ LAMPY •



Nabízíme Vám petrolejové lampy z dílny Thomase Thuniga a jeho zapálených spolupracovníků, kteří denně dokazují, že tradice a moderna, rukodělná výroba a technika dávají osvěžující směs s kreativitou a uměleckou – řemeslnou zručností.



V jeho dílně vyrábí výhradně kameninu. Kamenina se vypaluje při 1300°C a vyniká neobyčejnou pevností. I v případě neustálého používání je garantována dlouhá životnost.

Hnědé, solí glazované kameninové nádobí je vypalováno starým postupem s přidáním soli, vzniká hladké nádobí v teplém hnědém tónu. Kdo má rád život na venkově, bude nadšený. • Kdykoli Vám dodáme náhradní knot, náhradní cylinder i lampový olej. • Každá lampa má na spodní straně dna číselné označení pro určení velikosti cylindru a knotu.

VÍTEJTE NA NAŠEM E-SHOPU • **WWW.SIDECO.CZ** •







## ČESKÁ REPUBLIKA

### BENEŠOV

Tyršova 175, 256 01 Benešov,  
tel.: 273 132 614,  
benesov@naturhouse-cz.cz

### BEROUN

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

### BRNO

**Nákupní centrum Olympia,**  
U Dánice 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.: 493 034 534,  
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

### 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 25, 150 00 Praha 5,  
tel.: 273 039 056,  
info@dieta-andel.cz

#### **Florenc,**

Sokolovská 394/17, 186 00 Praha 8,  
tel.: 230 234 710,  
naturhouse.florenc@email.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 – Libeň,  
tel.: 244 466 125,  
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

### **STRAKONICE**

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

### **TÁBOR**

náměstí Františka Křížáka 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

### **UHERSKÉ HRADIŠTĚ**

OC 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

#### **Pařížská 132/2,**

400 01 Ústí nad Labem,  
tel.: 475 211 900,  
naturhouseusticentrum@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

V nejbližší době otevřeme pobočku  
NATURHOUSE v Praze a Brandýse nad Labem.

## **SLOVENSKO**

### **BRATISLAVA**

NC Centrá,  
Metodova 6, 821 08 Bratislava,  
tel.: 911 905 770,  
naturhouse.central@gmail.com

### **KOŠICE**

**OC Cassovia,**  
Pri prachárni 4/OC, 040 01 Košice,  
tel.: +421 556 461 614,  
naturhousekosice@gmail.com

### **OC Galeria shopping,**

Toryská ulica, 040 11 Košice,  
tel.: +421 553 812 293,

naturhousekosice@gmail.com

### **LEVICE**

Ivana Krasku 20, 934 01 Levice,  
tel.: +421 904 925 500,  
naturhouse.levice@gmail.com

### **NOVÉ ZÁMKY**

M. R. Štefánika 14, 940 61 Nové Zámky,  
tel.: +421 948 279 972,  
naturhouse.nz@gmail.com/@zoznam.sk

### **PEZINOK**

M. R. Štefánika 27, 902 01 Pezinok,  
tel.: +421 911 470 061,  
naturhouse.bratislava@gmail.com

### **PREŠOV**

Floriánova 2, 080 01 Prešov,  
tel.: 948 376 060,  
naturpre1@gmail.com

### **SEREDĚ**

Parková 4605, 926 01 Sereď,  
tel.: +421 915 772 793,  
naturhouse.sered@gmail.com

### **TOPOĽČANY**

M. R. Štefánika 2288/17, 955 01 Topoľčany,  
tel.: +421 948 972 279,  
naturhouse.to@gmail.com

### **TRENČÍN**

Vajanského 150/6, 911 01 Trenčín,  
tel.: +421 948 571 693,  
naturhouse.trencin@zoznam.sk

### **TRNAVA**

OC Galéria TESCO,  
Veterná 40, 917 01 Trnava,  
tel.: +421 911 855 455, 333 812 354,  
naturhousetrnava@gmail.com

### **ŽILINA**

Obchodné centrum MIRAGE,  
Námestie Andreja Hlinku 7B, 01 001 Žilina,  
tel.: 0907 824 314,  
naturhouse.zilina@gmail.com





BODY  
MIND  
SPIRIT



VE VAŠÍ  
POBOČCE  
NATURHOUSE  
V ŘÍJNU  
2014!

**PSYCHO:**

**BODY - MIND - SPIRIT:  
PRAVIDELNÁ LINKA  
KE SPOKOJENOSTI  
SE SEBOU SAMA**

**ZDRAVÁ VÝŽIVA:**

**RAW STRAVA ANEB KDYŽ  
NENIČÍME HODNOTU  
POTRAVIN VAŘENÍM**

**TÉMA:**

**PŘIBÍRÁNÍ „NA ZIMU“  
- S NÁMI LETOS NEHROZÍ!**

**VĚDĚLI JSTE, ŽE...**

**... SPRÁVNOU STRAVOU  
LZE ČELIT PODZIMNÍM  
NEPŘÍJEMNOSTEM?  
CHUTNÉ TIPY PRO  
DOBROU NÁLADU,  
PROTI STRESU I ÚNAVĚ.**

**PROFIL:**

**KATE HUDSON**



Exkluzivně  
k dostání na  
všech pobočkách  
NATURHOUSE

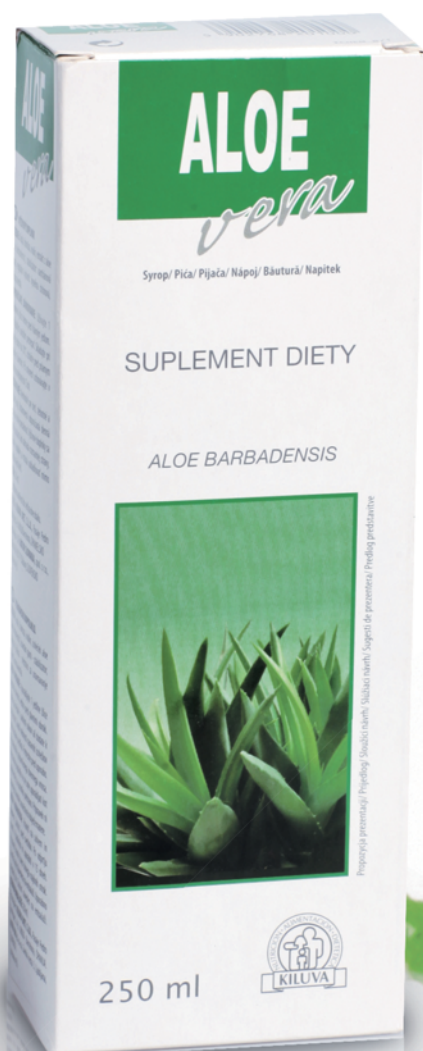


NATUR HOUSE  
Nová výchova ve výživě



# ALOE VERA

doplněk stravy s cennými výtažky



❖ používána po tisíce let

❖ obsahuje více než  
75 účinných složek  
(vitamíny, minerály, enzymy...)

❖ užívejte před  
hlavním jídlem



facebook.com/  
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz





**HEALTHOUSE**

*Las Dunas*

## Vyhraje relaxační a wellness týden snů ve výši 190 000 Kč

### ⌘ Kde?

V luxusním pětihvězdičkovém hotelu **HEALTHOUSE Las Dunas**, Marbella, Španělsko.

Tato lokalita je jednou z nejatraktivnějších turistických destinací na pobřeží Costa del Sol.

### ⌘ Jak se přihlásit?

**Doporučte 1 osobu** do výživové poradny NATURHOUSE a odpovězte na soutěžní otázku.\*

### ⌘ O co budu soutěžit?

Vítěz vyhraje **týdenní pobyt pro 2 osoby** s dietním a wellness programem.

### ⌘ Kdy mohu soutěžit?

Od 15. 4. do 15. 10. 2014.

### ⌘ Bližší informace?

V nejbližší **výživové poradně** NATURHOUSE.



facebook.com/  
naturhouse.cz

\* Soutěž probíhá pouze na území ČR.

Letenky zajistila **letuška.cz**

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

<http://www.healthouse-naturhouse.com>

