

ZDRAVÁ VÝŽIVA • DIETA • KONDICE • ZDRAVÍ • KRÁSA • MÓDA • GASTRONOMIE • CESTOVÁNÍ

# PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK III • ČÍSLO 11/2015  
CENA 49 Kč • 1,95 €

**LETNÍ**  
nástahy  
v jídle

**ZDRAVÝ  
SOBEC,  
ŽÁDNÝ  
SOBEC**

**VAŠE DIETA:**

► Edita z Nového  
Jičína

**-22 KG**

► Eva z Prahy

**-11 CM**  
PŘES BŘICHO

**Eva Longoria:**  
Svět miluje potvory



9 771805 541005





# SELECTION

NEJVYŠŠÍ KVALITA

## VYZKOUŠEJTE VELKÉ VĚCI S NOVOU PRÉMIOVOU ŘADOU SCHNEIDER SELECTION!

S VYSOKÝM  
OBSAHEM MASA



**PEČENÁ ŠUNKA**  
NA PIVĚ SE SALÁTEM  
Z DÝNĚ A JABLEK



[WWW.JAKNAVELKEVECI.CZ](http://WWW.JAKNAVELKEVECI.CZ)  
[WWW.FACEBOOK.COM/JAKNAVELKEVECI.CZ](https://WWW.FACEBOOK.COM/JAKNAVELKEVECI.CZ)





**Ředitelka PESO PERFECTO:**  
Vanessa Revuelta

**Šéfredaktorka:**  
Mgr. Jana Tobrmanová

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

**Vedoucí editorka:**  
Mgr. Jana Heřmánková

**Redaktoři:**  
Daniela Beniaková  
Martin Březina  
Renata Burešová  
Jana Elfmarková  
Petra Linhartová  
Markéta Škaldová  
Kateřina Stárková  
Lenka Zelnitiusová

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

**Art direktor:**  
Zbyněk Mareš

**Grafička:**  
Daniela Marešová

**Obrazový editor:**  
Mgr. Jana Tobrmanová

**Fotografie na obálce:**  
L'Oréal

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

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

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

**Tiskárna:**  
EUROPRINT a.s.  
www.europrint.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.

# Zpátky k létům plným zážitků

**B**ývalo zvykem, že léto bylo vždy ve volnějším režimu. Hnali jsme se za zážitky a místo práce jsme si rozložili deku v parku. Dnes jsou parky skoro prázdné a zážitky, které bylo ve zvyku sbírat pod palbou slunečních paprsků, vystřídala úplně jiná palba – stres a shon. Modernizace a vývoj je sice v mnoha odvětvích užitečný, ale zrovna v tomhle jsme se rozhodli být zastaralí a toto číslo pojali v duchu klidu a bezstarostnosti a návratu k létům, která jsme zažívali dříve.

A jestli jste chtěli oponovat, že na to „užívat si“ nemáte čas, protože máte moc práce a kdesi cosi, vyvedeme vás z omylu. Čas jen neumíte správně rozložit a investujete ho do nepodstatných věcí, které vás ochuzují i o energii, a pak už to jde ruku v ruce... Bez energie vám vše déle trvá, a když vám vše déle trvá, nemáte čas zase na jiné věci a dostáváte se do celoživotního skluzu, navíc ve stresu, že jste nestihli to a pak zas tamto. A víte, že třeba stres je nejčastějším důvodem k rozhození energií v těle? A energetická nerovnováha rovná se nemoc – ať už psychická, nebo fyzická. Je to bludný kruh, který má ale v podstatě dost jednoduché řešení. Nalistujte rubriku Psychologie na straně 40. Zjistíte, že se ochuzujete o spoustu času, který byste mohli věnovat „lovení“ zážitků, jen protože se stále pro někoho a něco obětujete a na vás pak už nezbývá. Na stránkách věnovaných zdraví (str. 36) si potom přečtete o rekonektivní léčbě, která pomocí energie nejen uzdravuje, ale také vám dokáže srovnat myšlenky a s čistou myslí se vám bude nový time-management daleko lépe řídit.

Naučíte se spojovat také příjemné s užitečným a zjistíte, že než abyste šli do fitka a obětovali tak den strávený u vody, raději si zacvičíte přímo u bazénu – se stejným efektem, ale s mnohem větší radostí, jak zjistíte na straně 44. Do klidu a harmonie srovnajte nejen myšlenky, ale i vše okolo sebe. Obklopte se modrou, která vás uklidní a obohatí přívalovou vlnou pozitivní energie. Tipy najdete v rubrice Bydlení a Design na straně 55.

*Léto, které si zase opravdu užijete, vám přeje tým PESO PERFECTO*

**Vanessa Revuelta**  
ředitelka PESO PERFECTO





# OBSAH

ČÍSLO 11



18

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

10 ... avokádo ukrývá ty nejkvalitnější cukry, tuky a bílkoviny?

## EXTRA

14 Hodný & zlý:  
Jak je to skutečně s cholesterolem?

## TÉMA

16 Bylinky pro zdraví, krásu i dobrou chuť

## HVĚZDNÝ PROFIL

18 Svět miluje potvory



32

## HVĚZDNÁ DIETA

22 Sexy křivky jsem si vyhopsala...

## DIETA

24 Hubneme s NATURHOUSE

## ZDRAVÁ VÝŽIVA

32 Letní nástrahy v jídle

## ZDRAVÍ

36 Energie uzdravení

38 Tipy pro zdraví

## PSYCHOLOGIE

40 Zdravý sobec – žádný sobec

## WELLNESS

42 14denní výživový plán

44 Fit série k bazénu

46 Tipy pro dobrou kondici



44



# PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

## KRÁSA

- 48 Nehty: Vše o zdraví, péči a trendech pro rok 2015
- 50 Mějte jasno v rozjasňovačích
- 52 Červenejte se!
- 54 Tipy pro krásu

## DESIGN A BYDLENÍ

- 55 Na modré vlně

## MÓDA

- 56 Lady Cupcake
- 58 Květinové spektrum
- 59 Overall: Povinná letní výbava
- 60 Protřepat, zamíchat!

## GASTRO

- 62 Ovocná sezona
- 64 Recepty
- 70 Tipy pro dobrou chuť

## CESTOVÁNÍ

- 72 Dovolenska naruby  
alebo prečo v lete na hory

## SERVIS

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

48



56



64



# Píšete nám...

## **Má vlastní pyramida měla chyby**

*O potravinové pyramidě jsem již několikrát slyšela. V dnešní době jde o pojem, který je veřejnosti známý, ale hlavně prospívá našemu tělu a myslí. Jsem ráda, že se i v mém oblíbeném časopise PESO PERFECTO věnujete správnému výběru potravin a složení porcí. Na vaši radu jsem si nakreslila svou vlastní pyramidu a večer jsem ji vyhodnotila. Musím přiznat, že jsem několikrát chybovala, ale teď už vím, co má můj „zdravý*



*talíř“ obsahovat. Určitě to nejsou instantní výrobky, polotovary a smažené jídlo. Díky pyramidě jsem poznala, co je základem jídelníčku a naopak čeho bych se měla vyvarovat. Pro mě samotnou bylo nejtěžší jíst jen v malých dávkách a hlavně pravidelně. Nebylo to jednoduché, ale podařilo se to. Už teď se těším na další zajímavý článek, který mě zase posune o kousek dál.*

**Zdraví vás vaše věrná čtenářka a klientka Martina, e-mailem**

## **S patry se lépe orientuji ve svém jídelníčku**

*Milá redakce, chtěla bych vás pochválit a poděkovat vám zároveň, a to hlavně za článek Proč je dobré skládat do pater. Přehledné řazení potravin jsem si rychle zapamatovala a teď se ve svém jídelníčku jednoduše orientuji. A přidávám hodně potravin z prvního patra, které jsem předtím dost šidila na porcích. Už se těším na další články.*

**Vaše čtenářka Markéta, e-mailem**

## **Díky za očistné tipy**

*Dobrý den, moc se mi líbil váš pří-*

*spěvek na téma detoxikace. Hlavně potom ty tipy poradkyň. Detoxikačních metod jsem vyzkoušela už mnoho. A sama jsem se přesvědčila, že některé, které se mylně považují za vhodné, nejsou ani trochu přínosné – spíš naopak. Teď chci vyzkoušet tip od Jany Jarošové.*

**Marie S., e-mailem**

## **Doufám, že mladých inspirujících příběhů přibude**

*Příběhy o hubnutí čtu v každém čísle. Moc mě mne překvapilo, že už se v nich začínají objevovat i mladé tváře. Zaujal mne hlavně příběh Petry Budínské. Věřím, že inspiruje mnoho mladých dívek a žen a přiměje je k tomu, aby se nepokoušely hubnout samy, ale pod odborným vedením. Mluvím z pohledu 46leté paní, která si zničila metabolismus po 10 letech pokusů a zkušeností s jo-jo efektem. Z původních 74 kilogramů, ze kterých jsem chtěla zhubnout, jsem si zavinila váhu 82 kilo. Nyní se jich postupně zbavuji ve výživové poradně v Praze. Ne, že by mi to nešlo, ale s váhou o 8 kilo menší by to bylo radostnější.*

**Vaše čtenářka (také) Petra, e-mailem**

## **Těším se na zdraví a psychologii**

*Hezký den do redakce, rozhodla jsem se vám napsat, protože se mi váš časopis líbí víc a víc. Vedle tipů pro zdravé stravování, ve kterých se vždycky dozvím něco nového, se ale každé číslo těším na zdraví a také na psychologii. K tématům, o kterých píšete, mám velmi blízko a stejně jako vy zastávám ten názor, že všechno je v našem přístupu k sobě samým a o tom, jak se máme rádi a jak se o sebe staráme. Myslím, že až si toto uvědomí více lidí, vymizí stres, spěch a hlavně pesimismus, který se dneska, zdá se, stal velmi moderní, a i to zdravíčko bude snad lepší.*

**Dana T., e-mailem**

## **MÓDA Z LONDÝNA:**

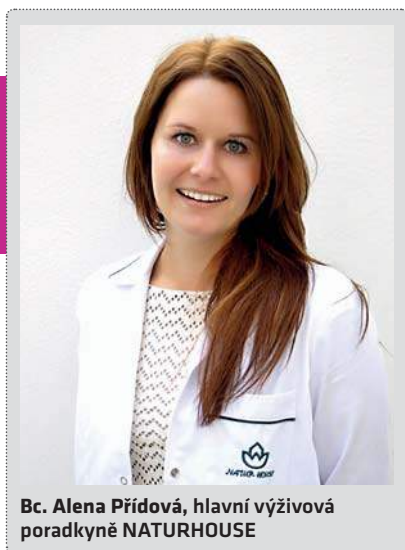
**Zoot odměňuje 5 čtenářských příspěvků designovým šátkem! MÓDA JE ZÁBAVA, A PROTO VÁM ZOOT PŘINÁŠÍ TO NEJLEPŠÍ Z CELÉHO SVĚTA. TYTO 3 NOVÉ ZNAČKY SI ZAMILUJETE!**

Lipsy je mladá dámská módní značka ze srdce Londýna. Lipsy se prodává v obchodních domech jako Harvey Nichols nebo House of Fraser, má vlastní návrhářské patro ve velkém TOPSHOP na Oxford St. a butiky v Notting Hill. A hrdě se k ní hlásí mimo jiné i žena s velkým „Ž“ Kim Kardashian. Apricot je britská značka dámské módy, která vznikla v roce 2007. Do ženského šatníku přináší kvalitní a zároveň dostupné nejnovější trendy i stálice, na které je zub času krátký. Značka je dostupná ve více než 500 obchodech ve Velké Británii a Evropě a konečně i u nás! Ruby Shoo jsou botky z Londýna plné temperamentu, vášně pro barvy a pestré vzory. Zamilujete si je pro jejich hravý vintage design, který s nostalgii vzpomíná na staré dobré časy, kdy ženy ještě uměly nosit lodičky s plnou parádou, ale také proto, jak dokonale padnou k současným trendům. A k tomu všechny ty ozdoby a drobné detaily... No, kdo by odolal.



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).





Bc. Alena Přířodová, hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE

# Odovídá...



## Antikoncepce a „skákající“ kila

*Dobrý den, chtěla bych se zeptat, jaký má vliv užívání hormonální antikoncepce na hmotnost. Chtěla bych začít užívat tabletky, ale obávám se váhového přírůstku. Lze tomu předějit?*

**Silva Doležalová, e-mailem**

Dobrý den, Silvo, při vhodném výběru antikoncepce se nemáte čeho obávat. Starší typy antikoncepčních pilulek s vysokým množstvím hormonů mohou skutečně způsobovat zvýšené ukládání vody v organismu, a tím způsobit přibírání na váze. Moderní antikoncepce však obsahuje hormon estrogen v mnohem menším množství. Při problémech s váhou je vhodná antikoncepce s obsahem hormonu drospirenonu, který působí proti nadbytečnému ukládání vody v těle v důsledku zvýšeného příjmu hormonů.

## V létě nemám chuť na jídlo

*Mám asi opačný problém, než většina lidí, kteří sem píšou. Nemám nadváhu, ani podváhu. Moje kila i centimetry jsou v normě stejně tak jako podíl svalové hmoty, tuku a vody, o čemž jsem se přesvědčila z vašeho měření. Daří se mi takto udržovat tím, že jím 6x denně podle zásad zdravého stravování. Problém u mne nastává vždy v létě. Vlivem tepla nemám na jídlo vůbec chuť. Když jím jako obvykle, je mi potom těžko a zle. V tomto důsledku vždy trošku naberu a na podzim zase složitě metabolismus srovnávám. Trápí mne to každý rok. Už nevím, co mám dělat. Poradíte mi, prosím?*

**Čtenářka Monika, e-mailem**

Milá Moniko, zprvu chválím, že si hlídáte poměr tkání v těle a držíte se zásad zdravého stravování. To samé by mělo platit i v létě, kdy je ideální doba na odlehčení jídelníčku. Využijte široký výběr čerstvého ovoce a zeleniny. Připravujte si freshe obohacené o semínka či saláty dochucené o bylinky ze zahrádky. V jídelníčku by neměly chybět ani kvalitní zdroje bílkovin jako ryby a libové druhy masa. Nezapomínejte ani na dostatečný pitný režim, který je potřeba při letních vysokých teplotách navýšit. Konkrétně vám poradí vstřícný personál v každé výživové poradně NATURHOUSE.

## Zakázané ovoce

*Dobrý den, u diet je všeobecně známo, že se zakazuje sladké a nahrazuje se ovocem a dalším. Všichni ale dobře víme, že jablko nikoho neuspokojí, když má ten dotýčný chuť na dort. Má otázka tedy je: Jak často můžeme hřešit, aby si s tím tělo hravě poradilo?*

**Jana J., e-mailem**

Milá Jano, mlsat lze přece i zdravě. ☺ Zkuste obměnit samotné jablko za misku salátu dochuceného jogurtem. Vyzkoušejte salát: řapíkatý celer, jablko zalité trochou bílého jogurtu s lněným semínkem či trochou mandlí. Dezert lze připravit i s vlákninou FIBROKI: Nastrouháte jablko, posypete vlákninou a lněným semínkem, nakonec přidáte jogurt a necháte odležet. Ideální při přípravě sladkých dezertů je volit zdravější varianty: bílou mouku nahradit celozrnnou, cukr stévií, používat kypřicí prášek bez fosfátu apod. Pokud už musíte hřešit nezdravě, nedělejte to vícrát než 1x týdně a spíše v dopoledních hodinách. Další recepty na chutné a zdravé mlsání naleznete například v naší kuchařce Vařte zdravě a chutně.

## Kolik musím vypít?

*V létě se obecně doporučuje zvyšovat pitný režim. Když vážím 59 kilo a bě-*

*hem roku piji okolo 2 až 2,5 litrů vody denně, o kolik bych měla konkrétně zvýšit přísun tekutin já?*

**Helena, e-mailem**

Milá Heleno, navýšení pitného režimu záleží na několika faktorech, například na teplotě prostředí, vlhkosti vzduchu či aktivitě, které se věnujete. V teplých letních teplotách by se měl pitný režim zvýšit v průměru o 0,5l. Záleží také na typu tekutin, ideální je neperlivá voda s citronem.

## Dieta pro vegetariány

*Už delší dobu sleduji váš jídelníček. Všimla jsem si, že je založen hlavně na mase (v průměru se konzumuje 2x denně libové maso nebo vajíčka). Jsem vegetariánka - přesto bych chtěla hubnout. Jak mám maso, které doporučujete ve 14denním plánu, nahrazovat?*

**Petra Chvalíková, e-mailem**

Dobrý den, Petro, pestrý jídelníček je založený na bílkovinách, které podporují růst svaloviny. V opačném případě může dojít k proteinové malnutrici, tedy k bílkovinné podvýživě, která vede ke katabolismu a odbourávání bílkovin ze svalů a kloubů. Ideální je kombinovat bílkoviny plnohodnotné – živočišné a neplnohodnotné – rostlinné v poměru 50 : 50. Pokud konzumujete pouze bílkoviny rostlinného původu, je potřeba, aby se co nejvíce blížily těm plnohodnotným. Ze zdravotního hlediska však lze stravu živočišnou nahradit rostlinnou, důležité je mít jídelníček pestrý, s čímž vám poradí v každé výživové poradně NATURHOUSE.



## UŽ NEMUSÍTE KAŽDÝ ROK NA OČNÍ PROHLÍDKU, STAČÍ, KDYŽ SE OTESTUJETE PŘÍMO V MOBILU

Na trhu je totiž unikátní mobilní aplikace na samovyšetření očí. Vznikla na pražské klinice DuoVize spoluprací lékařů s technologií. Stačí si ji stáhnout do smartphonu. Aplikace TEST ZRAKU je zdarma na AppStore a GooglePlay. A jaké vady otestuje? Tak například ostrost zraku, barvocit, astigmatismus a onemocnění sítnice. S dioptrickými vadami se potýká 45% populace. Lékaři si od aplikace slibují, že díky ní lidé budou průběžně kontrolovat stav svého zraku, aby mohli případně zahájit včasnou léčbu.

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



## BIO KOSMETIKA SE SÓJOVÝM OLEJEM NENÍ BIO KOSMETIKA. ČTĚTE ETIKETY!

Podle anglického aromaterapeuta Jana Kusmirka nemá sójový olej v kvalitním aromaterapeutickém výrobku co dělat. Pokud je přidáván do BIO produktů, je téměř vždy chemicky rafinovaný, tzn. upravovaný. Nenačteme v něm již významný lecitin či důležité vitaminy A, D, E, K ani další účinné látky. „Po procesu chemické rafinace je sójový olej neutrální z hlediska chuti, barvy i vůně. Je to velmi levný olej, a proto ho bohužel někteří výrobci používají jako takzvané plnidlo, čímž si snižují výrobní náklady a zvyšují objem výrobku,“ vysvětluje Jiří Harašta, majitel značky Saloos, předního českého výrobce aromaterapeutické biokosmetiky.



## CVIČENÍ PRO ŽENY SKORO POVINNÉ!

CVIČÍME NA RUCI, NA ZÁDEK, NA STEHNA. NA TY NEJMENŠÍ SVALY ALE ZAPOMÍNÁME. A PRÁVĚ TY JSOU VELMI DŮLEŽITÉ! POSILOVÁNÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA JE ÚČINNÝM ŘEŠENÍM, JAK ZMÍRNIT ČI PŘEDCHÁZET INKONTINENCI. VEDLE TOHO JEJICH POSILOVÁNÍ ALE DOKÁŽE ZLEPŠOVAT NAPŘÍKLAD I NAŠ SEXUÁLNÍ PROŽITEK. VĚNUJTE MU PROTO KAŽDÝ DEN PÁR MINUT. VŽDYŽ TO OPRAVDU STOJÍ ZA TO.

# Kegelovy cviky

1.



Stůjte vzpřímeně. Pokrčte jednu nohu, uchopte ji pod kolenem a přitáhněte k sobě. Chvilí držte a to samé opakujte s druhou nohou.

2.



Stůjte vzpřímeně a překřížte nohy. Pomalu se předkloníte a pokuste se dotknout dlaněmi země. Dbejte na to, abyste se předkláněly pomalu a namáhaly obratel po obratli.

3.



Posadte se na paty a pomalu mírně zvedněte zadní část těla – zadek.

4.



Klekněte si na zem a podpírejte se rukama. Dbejte na to, aby byla ramena a nohy v pravém úhlu. Hlava je v prodloužení těla. Jednu nohu natáhněte nad zem a mírně s ní kmitajte. Cvik opakujte i s druhou nohou.

5.



Lehněte si a opřete se o lokty. Nohy pokrčte v kolenu a střídavě se dotýkejte špičkami a patami země.

6.



Zůstaňte ležet, opřete se o lokty a nohama napodobujte jízdu na kole.

7.



Lehněte si, pokrčte nohy a ruce natáhněte dopředu. Bez svihu se pomalu posadte, ruce položte až na kolena, při tomto úkonu vydechujte.

8.



Lehněte si na záda, zvedněte nohy mírně pokrčené v kolenu. Tahem zvedněte pánev a zadní část těla nahoru. Dbejte na podsazenou pánev.

9.



Lehněte si na záda, zvedněte nohy mírně pokrčené v kolenu. Tahem zvedněte pánev a zadní část těla nahoru. Dbejte na podsazenou pánev.

10.



Z polohy podepřeného sedu zvedněte pánev a stahujte sedací svaly. Trup a pánev jsou v jedné rovině, hlava je v ose krční páteře. Zvedání pánve dělejte tahem, ne svihem. Vraťte se do výchozí polohy a uvolněte se.

11.



Lehněte si na záda a upažte ruce. Nohy pokrčte v kolenu a střídavě je pokládejte na pravou a levou stranu. Hlava vždy směřuje na opačnou stranu než nohy. Současně s položením nohou na podložku vydechněte.

12.



Lehněte si na břicho, natáhněte nohu a zvedněte ji nad podložku. Špička směřuje směrem dolů. Jemně nohou kmitajte dolu a nahoru. Potom nohy vyměňte.

13.



Lehněte si na bok a podepřete se rukou. Spodní nohu nechte na zemi a vrchní se zpevněným chodidlem zvedněte nahoru do pravého úhlu. Dbejte na to, abyste nohu nekrčily v kolenně. Vystřídajte tento cvik na obě nohy.

14.



Lehněte si na břicho, čelo si podložte rukama. Trup začněte mírně zvedat a dbejte na to, aby pohyb vycházel z oblasti mezi lopatkami. Ve zvednuté poloze se snažte setrvat cca 20 sekund. Trup můžete mírně vytáčet na jednu stranu.

15.



Lehněte si na břicho. Jednu nohu pokrčte v kolenně, koleno vytočte a posouvejte ho až na úroveň pasu. Zadek se vám nesmí vysunout nahoru, proto tlačte pánev stále směrem k podložce.





## FREKVENCE MILOVÁNÍ SE SNIŽUJE. ZACHRÁNIT NÁS MÁ SEXUÁLNÍ PRŮVODCE

PODLE POSLEDNÍ STUDIE BRITSKÉHO INSTITUTU NATSAL (NÁRODNÍ PRŮZKUM SEXUÁLNÍCH POSTOJŮ A ŽIVOTNÍHO STYLU) Z ROKU 2014 KLESÁ FREKVENCE MILOVÁNÍ. LIDÉ SE SEXU ODDÁVAJÍ ČÍM DÁL MÉNĚ – PRŮMĚRNÝ POČET POHLAVNÍCH STYKŮ KLESL Z DŘÍVĚJŠÍCH PĚTI NA TŘI MĚSÍČNĚ. ZNAČKA DUREX, KTERÁ JE PŘEDNÍM SVĚTOVÝM ODBORNÍKEM NA ZDRAVÝ A SPOKOJENÝ SEXUÁLNÍ ŽIVOT, PROTO NYNÍ UVÁDÍ PREMIÉRU DRÁŽDIVÉHO VIDEO A PŘEDSTAVÍ NOVÉHO PRŮVODCE #50GAMESTOPLAY. CÍL JE JASNÝ – INSPIROVAT PÁRY K TOMU, ABY ZKUSILY NĚCO NOVÉHO. TOTO ŽHAVÉ VIDEO MĚLO PREMIÉRU 4. ÚNORA 2015 NA OFICIÁLNÍM YOUTUBE KANÁLU ZNAČKY. VIDEO MIMO JINÉ UKAZUJE, JAKÉ VZRUŠENÍ MOHOU PÁRY ZAŽÍT, POKUD SI O SKVĚLÉM SEXU PŘESTANOU JEN ČÍST. ODKAZ ZDE: [HTTP://YOUTU.BE/WPIL4\\_UGBYS](http://youtu.be/wpil4_ugbys).

## JEDETE K MOŘI? NEFOŤTE SE NA PLÁŽI, ALE PŘÍMO POD HLADINOU!

Použit můžete některý z vodotěsných fotoaparátů, které už jsou dnes na trhu běžně k sehnání za uživatelskou cenu okolo 3000 Kč, nebo si koupit podvodní pouzdro na svůj stávající fotoaparát, které nepropustí vlhkost. Pořízení fotoaparátu k focení snímků pod vodou je ale to nejmenší. Daleko důležitější je základní znalost pravidel, jak snímky pod vodou pořizovat. Největšími rozdíly oproti focení na souši jsou využití světla a přiblížení. Pod vodou platí jiné zákonitosti. Různě barevné vlnové délky světla se ve vodě chovají jinak než nad hladinou. Čím hlouběji klesáte pod hladinu, tím méně k vám proniká světlo s vlnovou délkou nesoucí barvy, voda na ně působí jako filtr. Nejprve se vytrácí červená, následuje oranžová a žlutá. Bez použití blesku pod vodou jsou objekty na fotkách zahaleny zelenavým a modravým světlem. Blesk vám poskytne potřebné světlo pro zachycení barev focených objektů. Navíc podvodní režim je navržen tak, aby odfiltroval přebytečné modré světlo, takže vaše fotky ukazují více reálnou barvu focených objektů. Světlo blesku putuje pod vodou nejen k focenému objektu, ale také se logicky odráží od něj zpět směrem k fotoaparátu, který jej zaznamená. Může to znít divně, ale pod vodou je díky specifickému lomu světla lepší využít možnost se přiblížit než zoomovat. Jde prostě o to, že když zkrátíte vzdálenost, kterou musí světlo cestovat vodou, omezíte také jeho ztráty.



## HODINKY, KTERÉ MĚNÍ SVĚT

Když se všichni spojíme, můžeme změnit svět. To je hlavní myšlenka společnosti 1: Face Watch, která prodává charitativní hodinky, z jejichž zisku putuje značná část charitativním organizacím. Hodinky jsou v sedmi různých barvách, které podporují skutečné světové problémy: hlad (bílé), rakovina (černé), voda (transparentní žluté), rakovina prsu (růžové), životní prostředí (modré), AIDS (červené), vzdělání (žluté). Každé hodinky jsou spjaty se světově uznávanou a prověřenou organizací, která pomáhá po celém světě. Díky tomu se můžete přesvědčit, že se váš „dar“ skutečně dostal tam, kam měl. Na stránkách [www.1facewatch.cz](http://www.1facewatch.cz) a [www.1facewatch.sk](http://www.1facewatch.sk) se při rozkliknutí obrázku hodinek každé barvy dozvíte odpovědi na tři zásadní otázky – kdo, co a proč – která organizace využije prostředky, na co a z jakého důvodu je třeba tuto sféru podporovat. Hodinky jsou designově propracované, vybavené gumovým páskem a zrcadlovým displejem – vždy, když se na hodinkách podíváte na čas, uvidíte svůj obličej – tvář, která něco změnila.



## NÁŠ TIP:

**Nikon COOLPIX S33, 2 690 Kč**  
(přesné parametry fotoaparátu najdete na [www.nikon.cz](http://www.nikon.cz))





CHCETE DODRŽOVAT ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK. PŘIROZENĚ SI PROTO DOPŘÁVÁTE KVALITNÍ POTRAVINY. ALE VĚDĚLI JSTE TŘEBA, ŽE KOUPI AVOKÁDA SI POŘÍDÍTE STEJNĚ HODNOTNOU VÝBAVU PRO ZDRAVÍ, JAKO KDYŽ NAPLNÍTE NÁKUPNÍ KOŠÍK ZDRAVÝMI POTRAVINAMI DO PŮLKY?

připravila: Jana Tobrmanová  
foto: Shutterstock



# Věděli jste, že **AVOKÁDO** ukrývá ty nejkvalitnější cukry, tuky a bílkoviny?



**A**vokádo je totiž takovým balením 3 v 1. Je zdrojem nejlepších bílkovin, nejjemnějších tuků a nejdřívějších sacharidů. Možná jste mu ještě nepřišli na chuť nebo nevíte, jak jej připravit. V každém případě včera bylo pozdě na to, abyste jej zařadili na přední příčky svého jídelníčku.

Druhů avokáda existuje na čtyři stovky. Liší se zbarvením i velikostí. Některé druhy jsou hráškově zelené, jiné nabývají zase velmi tmavého odstínu. Stejně tak existuje avokádo, které je veliké jako citron, ale i takové, které svou velikostí

připomíná meloun. Látky v něm obsažené ale zůstávají stejné. Ve všech druzích najdete opravdový poklad.

## OBJEVTE ZDROJ BÍLKOVIN

Předností avokáda jsou opravdu velmi hodnotné bílkoviny. Pro tělo jsou nezbytné. Zastávají ty nejdůležitější funkce. Jsou stavební látkou pro svaly, transportují v těle živiny, řídí receptory mozku, umožňují nám pohyb a vytváří v organismu protilátky. Navíc si je tělo nedokáže vytvářet samostatně – potřebuje k tomu příjem potravy, ze které je přeměňuje. Doporučená



denní dávka je 0,6–0,8g bílkovin na kilogram hmotnosti, přičemž v jednom avokádu jsou asi 4 gramy bílkoviny.

### NEBOJTE SE JEHO CUKRŮ

Avokádo obsahuje manózu, což je cukr, který slouží jako okamžitý zdroj energie, a na rozdíl od jiných cukrů snižuje hladinu inzulínu v krvi. Manóza má nesmírný vliv hlavně na činnost mozku. Zlepšuje mentální kondici. Je proto vhodná pro lidi, kteří se například nedokážou soustředit nebo pro zapomnětlivce. Manóza je také vhodná k doplnění dobré nálady v náročnějších obdobích. Když začnete avokádo pravidelně konzumovat teď v létě, je možné, že podzimní chmury se vám vyhnou obloukem.

### JEZTE HO PRO HODNÉ TUKY

Avokádo je poměrně velmi tučná zelenina. Procentuální poměr lipidů přesahuje často dvacítku. Jedná se ale o ty hodné tuky – lehce stravitelné nenasycené mastné kyseliny. Ty naše tělo potřebuje jednak jako stavební látku (například mozek je tvořen ze dvou třetin své hmotnosti tuky), pak jako vývojovou látku pro některé orgány, ale hlavně pro tvorbu hormonů. Jsou také nezbytné pro zpracovávání vitaminů A, E, D a K. Nenasycené mastné kyseliny mají také pozitivní vliv na činnost srdce a kondici cév, dále na klouby, imunitu a podle nových studií také zabraňují stárnutí mozku. ■

» AVOKÁDO JE VHDNÉ PRO VEGETARIÁNY A SPORTOVCE. JAKO JEDINÉ OVOCE DOKÁŽE „KONKUROVAT“ MASU. NAHRAZUJE TOTIŽ JEHO OBSAH ŽIVOČIŠNÝCH TUKŮ.

» PLOD AVOKÁDA TAKÉ POMÁHÁ PŘI MENSTRUÁČNÍCH BOLESTECH NEBO HORMONÁLNÍCH VÝKYVECH V TĚHOTENSTVÍ ČI V OBDOBÍ KLIMAKTERIA.

» AVOKÁDO JE SKVĚLÉ TAKÉ NA PLEŤ. VYTVOŘTE SI Z NĚJ MASKU. VITAMINY A ANTIOXIDANTY SE POSTARAJÍ O ZPOMALENÍ PROCESU STÁRNUTÍ, VÝŽIVU A REGENERACI.

### CO JE JEŠTĚ V AVOKÁDU V HOJNÉM MNOŽSTVÍ?

ESENCIÁLNÍ AMINOKYSELINY

ŽELEZO A DRASLÍK

VITAMIN E, C A B6

HOŘČÍK

KYSELINA LISTOVÁ

ANTIOXIDANTY





# AVOKÁDO na talíři

## NE DO LEDNICE!

AVOKÁDA DO LEDNICE NEPATŘÍ. TEDY NE TA, CO SE PRODÁVAJÍ U NÁS. NECHTE JE KLIDNĚ JEŠTĚ TROCHU DOZRÁT, ABY BYLA JEŠTĚ VÍCE MĚKKÁ. NEJLÉPE PLODU BUDE, NECHÁTE-LI HO V POKOJOVÉ TEPLITĚ VE ŠPAJZU NEBO SKŘÍNI NA POTRAVINY JAKO TŘEBA BRAMBORY, CIBULI NEBO RAJČATA.

## ZABRAŇTE ZNEHODNOCENÍ

POKUD ROZKROJÍTE PLOD AVOKÁDA, ZAKÁPNĚTE JEJ CITRONEM. ZABRÁNÍTE TAK OXIDACI A TÍM I ZNEHODNOCENÍ MASTNÝCH KYSELIN.



## SMOOTHIE

AVOKÁDO MŮŽETE POUŽÍT TAKÉ JAKO ČISTICÍ KÚRU. STAČÍ SI KAŽDÉ RÁNO PŘIPRAVIT SKLENICI SMOOTHIE PO DOBU 14 DNŮ.

## TISÍC PODOB AVOKÁDA

Z AVOKÁDA MŮŽETE PŘIPRAVIT POMAZÁNKU, UVAŘIT POLÉVKU NEBO JEJ NAKRÁJET NA KOUSKY A PŘIDAT STEJNĚ JAKO JAKOUKOLIV JINOU ZELENINU K MASU NAPŘÍKLAD DO RIZOTA, DO TĚSTOVIN, KUSKUSU NEBO SYROVÉ DO SALÁTU. A JESTLI HLEDÁTE INSPIRACI NA NĚJAKÉ DOBRÉ POKRMY - MRKNĚTE NA NAŠE RECEPTY NA STRANĚ 64.

## PRO EFEKT

AVOKÁDO VYPADÁ KRÁSNĚ I PŘI SER-VÍROVÁNÍ - POUŽIJTE JEJ LEHCE VYDLA-BANÉ A ZBAVENÉ PECKY MÍSTO TALÍŘE A NANDEJTE DO NĚJ SALÁT NEBO TŘEBA MASOVOU SMĚS.

## ZRALÉ AVOKÁDO

AŽ BUDETE VYBÍRAT AVOKÁDO V OBCHODĚ, SÁHNĚTE PO STŘEDNĚ TVRDÉM PLODU. POKUD DO ZRALÉHO AVOKÁDA ZATLAČÍTE PRSTEM, MĚLI BYSTE VYTVOŘIT DŮLÍČEK.





# NEPOSTRADATELNÍ A FIT

SOUTĚŽ STARTUJEME  
1. DUBNA 2015



VÝSLEDKY SOUTĚŽE VYHLÁSÍME NA  
NEPOSTRADATELNÍ  
7. 11. 2015 PRAHA

## SOUTĚŽ O NEJLEPŠÍ OSOBNÍ PROMĚNU



soutěž je pro muže i ženy od 18 let  
Více informací a pravidla na [www.nepostradatelni.cz](http://www.nepostradatelni.cz)

Je to výzva - ukažte, co dokážete, pokud to myslíte vážně.  
K vašemu cíli vám pomohou odborníci na krásu, pohyb, výživu i motivaci.

**HLAVNÍ VÝHRA = POBYT V PANORAMAHOTELU FRIESACHERHOF<sup>NNN</sup>  
PRO 2 OSOBY V RAKOUSKU (KORUTANY)**

**JAK SE PŘIHLÁSIT?** Vyplňte registrační formulář na webu [nepostradatelni.cz](http://nepostradatelni.cz)  
a jste přihlášení do soutěže.

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





# HODNÝ & ZLÝ



## JAK JE TO SKUTEČNĚ S CHOLESTEROLEM?

**UŽ JSTE URČITĚ SLYŠELI, ŽE CHOLESTEROL SE DĚLÍ NA „HODNÝ“ A „ZLÝ“. ALE JE TEN HODNÝ SKUTEČNĚ TAK HODNÝ, JAK SE ŘÍKÁ? A CO POTOM TEN ZLÝ. OPRAVDU NÁM TAK MOC UBLIŽUJE, NEBO HO ZLÝM JEN DĚLÁME, PROTOŽE JEJ NEUMÍME DOBŘE VYUŽÍT?**

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

**V** našem těle se opravdu vyskytují dva druhy cholesterolu. A oba dva tělo potřebuje. Jen ve správném množství. Je to jednoduché. Každý z nich totiž v těle funguje jinak a je jinak využíván.

### CHOLESTEROL DĚLÁJÍ ZLÝM OBSAŽENÉ TUKY

Cholesterol je látka tukové povahy. V těle je pak transportován pomocí lipoproteinů, což jsou látky složeny z bílkovin a tuků. Pokud lipoprotein obsahuje více tuků než bílkovin, pak jej označujeme jako LDL (low density lipoprotein), pokud obsahuje více bílkovin a méně tuku, hovoříme o HDL (high density li-

poprotein) cholesterolu. LDL cholesterol máme tendence označovat za zlý, HDL potom za hodný. To, proč tomu tak je, má jednoduché vysvětlení. LDL cholesterol považujeme za škodlivý, protože jeho vysoká koncentrace zvyšuje riziko vzniku srdečněcévních onemocnění. V této podobě je přenášen cévním řečištěm do tkání a tam může docházet k negativnímu působení na stěny cév a ukládání do jejich struktury. HDL cholesterol má opačnou funkci. Plní v organismu úlohu jakéhosi uklízeče – odstraňuje cholesterol z cév do jater, odkud je pak transportován a vyloučen do žluči. Vyrovňuje tak škodlivý efekt tuků a výše zmíněné riziko snižuje.

### ZA ŠPATNÝ CHOLESTEROL SI MŮŽEME SAMI

A nyní si řekněme, kde nastává problém. Tělo si cholesterol dokáže vytvořit samo. V takové míře, v jaké jej potřebuje. Jeho množství ale zvyšujeme uměle, když jej do těla dodáváme špatnou stravou. Hladinu „špatného“ cholesterolu zvyšují především nasycené mastné kyseliny obsažené v živočišných tucích a dále transnasycené mastné kyseliny, které jsou hlavně v sušenkách, levných čokoládách, margarínech, zmrzlinách a pečivu. Naopak vícenasycené mastné kyseliny z rostlinných tuků jeho hladinu snižují. Při normální hladině choleste-



rolu je HDL „dobrého“ cholesterolu přibližně 4x méně než „zlého“. Jenže u mnoha lidí je to spíš naopak a nesprávný poměr cholesterolu způsobuje vážná onemocnění srdce a cév, která v současné době způsobují více než 50 % všech úmrtí v České republice.

### HLÍDEJTE SE – NECHTE SE PŘEMĚŘIT

Hladina cholesterolu je zrádná. Špatný poměr mezi HDL a LDL nemá obvykle žádné zvláštní příznaky. Jen jsou-li hodnoty cholesterolu zvláš-

tladina cholesterolu pod 5,16 mmol/l, za vysoký cholesterol je považována hodnota od 6,20 mmol/l. Nad hodnoty 8,5 mmol/l je už vysoké riziko různých cévních a srdečních onemocnění a takový člověk by měl podstoupit léčbu a samozřejmě také dodržovat správnou životosprávu se související dietou.

### CO PRO SEBE MŮŽETE UDĚLAT SAMI...

Pokud vám byla zjištěna vyšší hladina cholesterolu, je třeba přehodnotit váš životní styl, především změnit stravo-

## K ČEMU CHOLESTEROL POTŘEBUJEME...

**CHOLESTEROL JE SOUČÁSTÍ KAŽDÉ NAŠÍ BUŇKY, LIDSKÝ ORGANISMUS HO POTŘEBUJE PRO TVORBU HORMONŮ A VITAMINU D, POMÁHÁ TĚLU ZPRACOVÁVAT TUKY, JE DŮLEŽITÝ PŘI TVORBĚ BUNĚČNÝCH MEMBRÁN A SOUČASNĚ JE ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ JEDNOTKOU NERVŮ A MOZKOVÝCH BUNĚK.**

### OBECNÁ DOPORUČENÍ NAŠICH PORADCŮ:

Každá úprava jídelníčku je vždy individuální. Přesto existují obecně platná doporučení, podle kterých je možné se orientovat.

#### NEVHODNÉ POTRAVINY:

bílé pečivo, sladké pečivo, slazené cereálie (müsli tyčinky), smažené brambory, hranolky, krokety, vaječné těstoviny, slazené kompoty, tučné maso, vnitřnosti, uzeniny, paštiky, rybí saláty s majonézou, vaječný žloutek a pokrmy z něj, plnotuč-

né mléko, tučné jogurty, smetana, tučné sýry, šlehačka, máslo, sádlo, škvarky, slanina, ztužené fritovací tuky, slazené nealkoholické nápoje, ovocné džusy s přidáním cukru, alkohol (hlavně ten tvrdý), zahuštěné a smetanové polévky, instantní pokrmy, párky v rohlíku, hamburgery, chlebičky s majonézou, dorty, bonbony, sušenky, tyčinky, koláče, zmrzlina, sůl, kořenící směsi

#### VHODNÉ POTRAVINY:

celozrnný chléb, tmavé pečivo, cereálie bez přídavku cukru, brambory vařené,

celozrnné a bezvaječné těstoviny, čerstvá zelenina a ovoce, libové maso, drůbež, ryby, rybí saláty bez majonézy, vaječné bílky, odstředěné nebo polotučné mléko, sýry se sníženým obsahem tuku, rostlinné tuky a oleje, nízkotučné dressinky, neslazené stolní a minerální vody, nápoje bez cukru, šťávy z ovoce a zeleniny, nealkoholické pivo, číré vývary doplněné zeleninou, masem, zeleninové, těstovinové a luštěninové saláty, med, želé s nízkým obsahem cukru, pudink z odstředěného mléka, česnek, bylinky a jednoduché koření

tě vysoké, může se to projevovat tvorbou nažloutlých uzlíků pod kůží na loktech, kolenech nebo v kůži pod očima. Je proto důležité si čas od času nechat zkontrolovat cholesterol jednoduchým vyšetřením u lékaře. I pokud totiž žijete zdravě, dbáte na správnou stravu a máte dostatek pohybu, můžete mít vyšší hladinu cholesterolu v krvi, aniž byste to předpokládali. Na vyšetření by měl chodit každý člověk přibližně od osmnácti let asi jedenkrát za pět let, ve vyšším věku a při naměření nepříznivých hodnot samozřejmě častěji.

### CO JE V NORMĚ A KDY UŽ MAJÍ BLIKAT VAROVNÉ KONTROLKY?

Přestože vysokým cholesterolem trpí hlavně lidé s nadváhou, ani štíhlí lidé nejsou úplnou výjimkou. Svou roli zde často hraje i dědičná dispozice. U dětí do 15 let je normální hodnota hladiny cholesterolu v krvi 4,4 mmol/l, u dospělých by měla být přiměřená

vání a přidat pohybové aktivity. S tím vám ostatně ochotně poradí na jakémkoliv pobožce výživových poraden NATURHOUSE. Pamatujte ale na to, že správná strava a pohyb jsou lepší než prášky. Bez úpravy vašeho jídelníčku s cholesterolem nezatočíte. Strava má být rozdělena do 5 až 6 energeticky a nutričně vyvážených jídel. Podstatné je začít den zdravou snídaní a rozhodně se vyvarovat příliš pozdních večeří. Obecně je nutné celkově omezit konzumaci tuků ve stravě, hlavně s ohledem na to, jak moc energeticky náročné máte povolání, v kolik chodíte spát, jaká je vaše zdravotní kondice a tak dále. Vyhnout byste se měli obloukem potravinám, které obsahují tzv. nasycené mastné kyseliny, jako je sádlo, máslo, sladkosti, a nahradit je těmi, které obsahují polynenasycené mastné kyseliny. Cvičení by mělo být rozmanité, vhodný je aerobik, vytrvalostní cvičení, kruhový trénink, samozřejmě plavání, běh i jízda na kole. ■

► Pokud jste kuřáci, rozhodně přestaňte! Kouření zvyšuje krevní tlak, srdeční frekvenci a také hladinu krevních tuků.

► Pokud trpíte nadváhou, zhubněte! Obezita je velmi riziková pro vznik cévních onemocnění.

► Dbejte na správnou přípravu jídla – nesmažte, před vařením odstraňujte z masa přebytečný tuk a kůži, používejte teflonové nádoby a oleje ve spreji nebo jen malé dávky těch rostlinných.

► Zařaďte do jídelníčku hodně česneku, petržele a hroznového vína – pomáhají snižovat vysokou hladinu tuků v krvi. Velmi příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu také sója.

► Čtěte pozorně štítky na potravinách a vyhýbejte se potravinám s vysokým obsahem nasycených tuků.

► Používejte v kuchyni olivový olej. Je dokázáno, že podporuje tvorbu dobrého cholesterolu a potírá nebezpečné cholesterolové nánosy v arteriích.

► Jedna sklenka vína (zejména červeného) denně může zvyšovat hladinu dobrého cholesterolu a současně snižovat ten špatný.





# Bylinky pro zdraví, KRÁSU I DOBROU CHUŤ

NEMUSÍTE BÝT ZKUŠENÁ BYLINKÁŘKA, ABYSTE MOHLA MÍT DOMA PÁR ZÁKLADNÍCH BYLINEK. UVIDÍTE, ŽE ZROVNA TYTO „NENÁROČNÉ“ UŽIJETE DNES A DENNĚ A NA MNOHO ZPŮSOBŮ.

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

**B**ylinky jsou skvělým zdrojem cenných látek a díky nim také léčebným prostředkem. Umí přírodní cestou pomoci od bolesti hlavy, únavy, dochtit spoustu pokrmů nebo vám pomůžou vylepšit pleť. Můžete je pěstovat na zahradě, za oknem nebo si je kupte v květináči a poslouží vám navíc jako okrasa na kuchyňské lince.

## ZÁKLADNÍ BYLINKY DO KUCHYNĚ NEPOSTRADATELNÁ PETRŽELKA

Přidává se do většiny polévek a vývarů, bešamelových omáček, salátových záливоk, majonéz, nádivek a mletého masa. Čerstvou nakrájenou petrželkou lze posypat kterékoliv chuťově výraznější jídlo. Petrželka na zdobení

i na vaření by se měla používat co nejčerstvější, dobře omytá pod tekoucí studenou vodou.

**TIP: Petrželkové máslo:** v misce najemno vymíchejte 100 g změkklého másla, nasypte do něj jednu lžičku nadrobno nakrájené petrželky, důkladně smíchejte a podle chuti osolte, opepřete a zakápněte citronem. Směs vložte mezi dva pruhy alobalu, rozválejte a nechte v chladu ztuhnout. Vykrajovátkem pak vytvoříte různé ozdobné tvary.

## VŠESTRANNÁ BAZALKA

Popularita této bylinky u nás vzrostla s oblibou italské kuchyně, jejíž je nedílnou součástí. Její silné aroma, zajímavá chuť a sytě zelená barva

dokážou udělat na talíři zázraky. Je výborná v kombinaci s rajčaty, například do rajčatové polévky se zakysanou smetanou, do salátů, těstovin, na pizzu. Vynikající pro lepší trávení těžkých a tučných jídel. Můžete jí také ozdobit letní nápoje či koktejly, skvěle zvýrazní a zpestří každou i nejobyčejnější polévku. Při tepelném zpracování se chuť bazalky ještě násobí, ale její vůně naopak rychle vyprchá. Vmíchejte proto po dovaření do pokrmu ještě trochu nasekaných lístků, aby jídlo získalo požadované typické aroma.

**TIP: Domácí bazalkové pesto:** 50 g čerstvých bazalkových lístků, 100 ml olivového oleje, 6 lžic strouhaného parmezánu, 1 stroužek česneku, 1 lžička piniových



oříšků a špetku soli rozmixujte tyčovým mixérem. Zpočátku dejte jen polovinu oleje a postupně olej přilévejte, aby pesto mělo krémovou konzistenci.

### OBLÍBENÁ MAJORÁNKA

Hojně se používá v tradiční české kuchyni, například bramboračku nebo bramboráky si bez typické vůně a chuti majoránky snad ani nelze představit. Má blahodárné účinky na trávicí trakt, proto se často přidává k pokrmům z luštěnin a masnějších jídlům, jelikož podporuje tvorbu žaludečních šťáv. Nejčastěji se majoránka používá v sušené podobě, kdy ji těsně před přidáním do pokrmu jemně promneme mezi prsty, aby se uvolnily vonné silice. Pokud však máte k dispozici čerstvou majoránku, neváhejte ji použít. Do pokrmů ji přidávejte až těsně před dohotovením, vynikne tak nejlépe její chuť i aroma.

**TIP: Pomazánka z červené čočky s majoránkou:** červenou čočku přiveďte k varu, přidejte 1 bobkový list, 1 hřebíček, 1 najemno nasekanou šalotku a 2 stroužky česneku. Vše vařte do měkka při mírné teplotě 15 minut. Nakonec vmíchejte mořskou sůl podle chuti a 2 kávové lžičky čerstvé najemno nasekané majoránky. Pomazánku rozmixujte a nechte vychladit. Na toastech FIBROKI chutná skvěle!

### UZDRAVTE SE S BYLINKAMI

#### ALOE VERA POSÍLÍ IMUNITU

Čistí organismus, zbavuje jej usazených toxinů, má silné antibakteriální, antivirové a protikvasinkové účinky. Také upravuje trávení a střevní mikroflóru, a to je základ pro imunitu našeho organismu. Domácí sirup si vyrobíte ze 100g gelu z listu aloe vera a 100g stévie. List podélně rozpulte a lžičkou z něj seškrábejte gelovou vrstvu. Rozmixujte

ji v mixéru a poté asi 10 minut povařte se stévií na mírném plameni. Přelijte do sklenice a uchovejte v chladu. Užívejte jednu kávovou lžičku po ránu.

### S KOPŘIVOU I ZHUBNETE

Přestože ji leckdo nazývá plevelem, má na naše zdraví báječné účinky. Zlepšuje látkovou výměnu v těle a snižuje hladinu krevního cukru. Čaj z kopřivy má močopudné účinky a používá se při zánětech močových cest, při již zmíněné cukrovce, jaterních a žlučkových chorobách a příznivě působí také na redukci hmotnosti. Teď na jaře pijte pravidelně kopřivový čaj (omyté lístky kopřivy zalijte vroucí vodou a nechte asi 15 minut louhovat), s jehož pomocí zbavíte tělo řady odpadních látek, které se v něm přes zimu usadily. Doporučuje se po dobu 14 dnů pít denně 1–2 šálky. Po této očistné kúře se budete cítit svěží a silní, a pokud budete jíst střídavě, zbavíte se i nějakého toho kilogramu.

### OREGANO ZLEPŠÍ NÁLADU

Tato bylinka je nejen skvělým přírodním antibiotikem, které působí proti bakteriím, virům a plísním v organismu. Oceníte ji také jako pomocníka při dýchacích potížích či střevních infekcích. Pro její uklidňující schopnosti působí i jako mírné antidepresivum (ne nadarmo se mu říká dobromysl) a při poruchách spánku. Inhalace par z oregana pomáhá léčit kašel a rýmu a dokáže potlačit bolest hlavy. Kloktání odvaru pomáhá při zánětu dásní nebo při krčních onemocněních.

Na přípravu nálevu přelijte jednu polévkovou lžici bylinky 250ml vroucí vody a deset minut louhujte. Užívejte dvakrát denně po jídle. ■

## JAK BÝT KRÁSNÁ S BYLINKAMI

### LEVANDULE POMŮŽE S MASTNOU PLETÍ

Tato bylinka má výborné hojivé a uklidňující účinky, mastné pleti udělá vyloženě dobře. Vložte hrst sušených levandulových lístků do teplé vody a nechte je chvíli vyluhovat. Poté si s levandulovým odvarem pravidelně alespoň 2x denně čistěte obličej.

### MEDUŇKA VÁS OMLADÍ

Proti vráskám a povadlé pleti je báječná meduňková maska. Smíchejte 150 gramů jogurtu s 1 lžící sušené meduňky a lžičkou medu. Naneste na obličej a nechte působit přibližně 20 minut. Poté obličej důkladně opláchněte.

### ROZMARÝN PROJASNÍ PLEŤ

Je ideálním bylinným pomocníkem, který dodá vaší pleti energii. Snítky rozmarýnu nechte vyluhovat v teplé vodě. Namočte do ní vatový tampon a jemně nanášejte na pleť. Nechte chvíli působit a poté opláchněte.

### ŠALVĚJ VYČISTÍ PÓRY

Díky svým dezinfekčním účinkům má tato bylinka blahodárné účinky na pleť. Poradí si s ucpanými póry, má velmi hojivé účinky na pleť, která trpí na akné. Stačí ji pravidelně oplachovat odvarem ze šalvěje nebo přikládat obklady. Hrst šalvějových listů vhodte do vroucí vody, vodu vypněte, šalvěj nechte asi 15 minut louhovat. Poté scedte a naplňte do uzavírací láhve. Vodu používejte dvakrát denně, uchovejte maximálně 7 dní v ledničce.









# EVA LONGORIA: Svět miluje potvory

BYLA SOTVA DOSPĚLÁ, PRACOVALA V RESTAURACI A ZA SVŮJ NEJVĚTŠÍ ŽIVOTNÍ ÚSPĚCH POVAŽOVALA TO, ŽE SE DOSTALA MEZI ŠKOLNÍ ROZTLESKÁVAČKY. POZDĚJI VYHRÁLA ŠKOLNÍ SOUTĚŽ MISS A DOUFALA, ŽE SE JÍ NĚKDO VŠIMNE. NAKONEC SI JÍ VŠIML CELÝ SVĚT. NE ALE JAKO „HODNÉ HOLKY“ Z TEXASU, ALE JAKO POŘÁDNÉ MRCHY GABRIELLE...

připravila: Natálie Debnárová, foto: L'Oréal, archiv

**K**dyž se v televizi poprvé objevily Zoufalé manželky, strhlo se lavinové šílenství. Čtyři ženy, každá jiná, přesto všechny řešily stejné trable. „*No co, tak spím se svým zahradníkem. Přece nenechám takový tělo sekat jenom trávou,*“ – Gabrielle Solis – asi nejvýraznější postava celých „zoufalek“. Povrchní a vypočítavá mrcha rozmazlená penězi, středobod celé Wisteria Lane, kterou nejde nemilovat. Je totiž tak příšerná, že se do ní zamilovala i sama Longoria.

## NEVSTALA JSEM Z POSTELE A NESTALA JSEM SE HVĚZDOU

Z komediálního dramatu se stal obrovský hit a ne jeden časopis se snažil Evu „nacpat“ na titulní stranu. „*Myslím si, že je to velmi legrační, když o mně lidé říkají, že jsem se přes noc stala senzací. Já jsem na tomto úspěchu dělala 10 let,*“ brání se Longoria. Návrháři se mohli přetrhnout, aby

Eva nosila právě jejich šaty, a reklamní agentury se předháněly se stále lukrativnějšími nabídkami. „*Gabrielle je mi tak strašně vzdálená a blízka zároveň. Neumím to popsat. Je to postava, která mi strašně sedí, přestože já sama jsem v nitru jiná,*“ říká o své životní roli. „*Svět miluje mrchy, a proto miluje Gabrielle.*“

## JAKO HODNÁ HOLKA JSEM BYLA NEZAJÍMAVÁ

Na rozdíl od hvězd, jako jsou Cameron Diaz, Kirsten Dunst nebo Naomi Watts, které poprvé trdlovaly před kamerou coby malá děvčátka, měla trochu jiný start – o dost mastnější. Zatímco její kolegyně rozdávaly podpisy – ona nosila hamburgery na tácku. „*Ze začátku si celá moje rodina myslela, že budu studijní typ. Mé známky tomu odpovídaly, ale já chtěla být něco víc. Nechtěla jsem zůstat jako nejmladší ze čtyř dcer rodičům na krku, chtěla jsem do světa*



>>>>

## 10 VĚCÍ, KTERÉ JSTE O EVĚ LONGORII NEVĚDĚLI

- » Časopisem The Hollywood Reporter byla jmenována filantropkou roku.
- » Nedávno uvedla, že svoji dokonalou postavu si udrží pouze díky častému sexu.
- » Je smířená se svým věkem a stárnutím a na rozdíl od jiných hereček s ním nebojuje. „Věk je něco, co nemůžeme ovládat, tak proč se tím trápit? Já už bych nikdy nechtěla být znovu dvacetiletá,“ uvedla Eva.
- » Uvedla na trh svoji vlastní řadu parfémů Eva by Eva Longoria.
- » Patří k nejdrobnějším herečkám Hollywoodu, měří jen 154 cm.
- » Ve své vlastní reality show – seznamce Ready to love si našla přítele – vztah vydržel jen pár měsíců.
- » Časopisem People byla v roce 2011 zvolena mezi 50. nejkrásnějších hereček (umístila se na 14. místě).
- » Všechny drby o tom, že by se se svojí kolegyní ze seriálu Zoufalé manželky Teri Hatcher nesnášela, důrazně popírá. Jsou velké kamarádky.
- » Po rozvodu s Tonym Parkerem požádala o vrácení veškerého majetku, o který by se manželé měli dělit. Soud jí vyhověl.
- » Zajímá se o zdravý životní styl. Byla producentkou dokumentu Food Chains, který se zaměřil na zemědělství v USA.

**SLEDOVÁNÍ ŽIVOTA** pěti žen z Wisteria Lane přišroubovalo k televizním obrazovkám miliony žen po celém světě. Nejvíce oblíbenou postavou samozřejmě nebyl nikdo jiný než Gabrielle Solis.



a něco dokázat,“ mluví o svém vzdělání Eva, kráska mexického původu. „Kvůli svému vzhledu jsem si připadala nezajímavá. Taková ta holka od vedle. Musela jsem hodně dřít, abych zapadla mezi spolužáky,“ uvedla Eva Longoria v jednom ze svých rozhovorů. „Jsi hezká, ale takových jsou stovky,“ říkali jí na castinzích, které obdržela až do té doby, než si ji na jedné z velkých recepcí v Los Angeles všiml producent Gary Ghiaey, a díky vzájemným sympatiím mladá Eva konečně dostala šanci se předvést v jeho televizní show „LA in a day“. A o Evu se začal zajímat svět showbyznysu. Není divu. „Dřela jsem na sobě jako kůň. Abych si vydělala peníze, předcvičovala jsem aerobic. Na první dobrou jsem uměla zazpívat i odříkat pár vět ze Shakespeara. Na příležitost hrát jsem byla připravena,“ dodává herečka.

### VE SKUTEČNOSTI BYLA GABRIELLE JEŠTĚ VĚTŠÍ MRCHA, NEŽ JSEM DOUFALA – VZALA MI MANŽELA

Longoria byla konečně objevena, a tak na sebe malé či trochu větší role v seriálech nenechaly dlouho čekat. Po epizodní roli v seriálovém hitu devadesátých let Beverly Hills 902 10 ji čekala trochu větší role v Mladí a neklidní, kde se udržela od roku 2001 do 2003. Následoval film Señorita spravedlnosti – ten se ovšem setkal s velmi špatnou kritikou. Krátce nato ihned a bez rozhodování vzala roli cizoložnice Gabrielle Solis v začínajícím seriálu Zoufalé manželky. Zoufalky sklízely jedno ocenění za druhým a stejně tak jejich hlavní představitelky. Po několika nominacích za svoji roli divoké Gabrielle získala na Teen Choice Awards ocenění za nejlepší rozchod v seriálu a stejně tak i v soukromí lámala srdce nejednomu cititeli. V roce 2002 si vzala za manžela hvězdu seriálu General Hospital Tylera Christophera, ale po roce 2004 se pár rozvedl. Jako důvod uvedli nedostatek času jeden na druhého.

### NEJLEPŠÍ SEX JSEM MĚLA BEZTAK SE SVÝM VIBRÁTOREM

Dalším osudovým mužem Evy byla basketbalová hvězda Tony Parker. Setkali se v roce 2004 a hned v roce 2006 pár oznámil zasnoubení. Přátelé herečky toto partnerství označovali za „lásku s obrovskými rozdíly“ už jen proto, že Eva byla o tolik menší než Tony. Ale bohužel ani toto manželství (uzavřené před novináři i televizí v roce 2007) nevydrželo. Eva podala v listopadu roku 2010 žádost o rozvod s tím, že jí manžel podváděl s manželkou jeho spoluhráče. Tony Parker označil celou kauzu za jeden malý flirt, Eva však měla jeho lži dost. „Nechci trávit život s někým,





*kdo zároveň se mnou udržuje jiný vztah. Chci zpět své jméno a začít znovu,*“ ukončila diskuzi o rozvodu herečka. Po rozvodu si slavná kráska vždy našla mladší partnery, než byla ona sama, a ne vždy to byl vztah, který by byl delší než 4 měsíce. Nejprve to byl mladší bratr Penelope Cruz Eduardo, hráč amerického fotbalu Mark Sanchez nebo v roce 2013 například zámožný podnikatel Jose Baston. Je nasnadě říci, že má herečka velmi blízký vztah k sexu, ovšem jak sama Longoria napovídá, nejlépe je jí se sebou samotnou. *„Nejlepší sex, který jsem kdy měla, byl s mým vibrátorem,*“ přiznala se v jedné televizní show.

### **NEJPRVE SE MUSÍM ZAMILOVAT**

V poslední době se herečka kromě produkování televizních show nebo seriálů soustředí hlavně

na charitu a věřme nebo ne – na kuchyni. Otevřela si v Hollywoodu restaurant pod názvem „Beso“ (Polibek) a poté vydala několik kuchařek, které byly v USA obrovskými bestsellery. Asi nejznámější byla Evina kuchyně: Vaření s láskou pro rodinu a přátele, kterou vydala v roce 2011. Nyní Evu čekají premiéry filmů, které v roce 2014 stihla natočit, a také se spekuluje o reality show s ní v hlavní roli. Příležitostí k podnikání není nikdy dost, a tak se můžeme jen dohadovat o tom, s čímž tato velmi renesanční osobnost přijde nyní. Že by konečně děťátko? Sama populární herečka, podnikatelka a filantropka Eva se smíchem říká: *„Vím, kolik mi je let, a taky vím, jak moc je krásné držet v náručí něco tak dokonalého, jako je čerstvě narozené děťátko. Ale abych byla svobodná matka – to po mně prosím nechtějte. Nejprve se musím zamilovat.“* ■

---

**TAKHLE EVA ZÁŘÍ** na červeném koberci. Řekli byste do takové krásky, že tráví dny u plotny nebo za počítačem, když sepisuje svoje recepty, aby mohly knižně vycházet a inspirovat ostatní zoufalé i nezoufalé manželky? Překvapivě, že?

---





# SEXY KŘÍVKY jsem si vyhopsala...

KDYŽ SE EVA LONGORIA V ROCE 2010 DEFINITIVNĚ ROZEŠLA SE SVÝM MANŽELEM TONYM PARKEREM, TĚLO MEXICKÉ KRÁSCY NA CHVILKU DOSLOVA VYPOVĚĎELO SLUŽBU. MÍSTO DOKONALÝCH KŘÍVEK BYLA JEJÍ POSTAVA NEFOREMNÁ, A KDYBYSTE JI NA PLÁŽI POTKALI V PLAVKÁCH, JISTĚ BYSTE SI NEŘEKLI, ŽE SE JEDNÁ O BÝVALOU MISS GÁBI ZE „ZOUFALEK“. JAK SE TEDY VRÁTILA NA SVOJI VÁHU 54 KILOGRAMŮ?

připravila: Natálie Debnárová, foto: L'Oréal, Shutterstock

Herečka se po rozvodu potřebovala dát rychle do formy, a tak kromě svého oblíbeného fitness programu přibrala na pomoc nízkoenergetickou dietu, která je oblíbenou volbou všech jedlíků. Tato takzvaná volumetrická dieta se zaměřuje právě na tolik oblíbené jídlo, které má nízkoenergetickou hodnotu. Zkoumá nejen kalorie, ale i energetickou hustotu v jednotlivých potravinách.

Eva tedy jedla hlavně jídlo, jehož objem tvořila z velké části voda. Nabízí se ihned zelenina nebo ovoce, jako je například meloun, ananas, okurka, rajče nebo papriky. Eva si dopřávala často i bílé maso nebo knäckebrot. „Vypadala jsem po rozvodu jako kobliha. Vypustila jsem během diety i alkohol a kila šla dolů. Nebylo to lehké, ale konečně své tělo zase miluji,“ přiznává se Eva.

zase ukazuje na červeném koberci, není zadarmo. „Miluji pizzu! Nedokážu si bez ní představit žádnou dobrou party nebo pohodovou večeři u filmu. A abych si tuto svoji pochoutku mohla čas od času dopřát, pořídila jsem si švihadlo a skáču. Centimetry v pase ubývají a já se cítím skvěle za pár minut,“ doporučuje svoji novou fitness obsesi herečka.

A protože právě teď je ideální doba shodit pár kilo do plavek, není nic jednoduššího než Evu následovat. Není třeba hned utrácet horentní sumy za permanentky do fitness centra. Švihadlo – tento univerzální pomocník – dokáže zapojit každý sval v těle a kondice se již po týdnu pravidelného tréninku také ihnedlepší. Eva si pořídila navíc švihadlo digitální, které

## JEDEN DEN PODLE EVY



**SNÍDANĚ:** omeleta z bílků s plátky krůtího masa, rajčaty a cibulí

**SVAČINA:** miska čerstvého sezonního ovoce

**OBĚD:** kuře s mangovým čatní, dušená zelenina a salát

**SVAČINA:** vanilkový jogurt

**VEČEŘE:** losos marinovaný v omáčce se zázvorem, limetkou a chřest

změří spotřebu energie, čas i počet přeskoků. K postavě à la božská Eva postačí třikrát jedna hodina v týdnu. A to za dokonalou figuru stojí, ne? ■



## ŠVIHADLO VERSUS PIZZA

Dokonalá postava se ovšem nezíská pouze zdravou stravou. Zpevněná a dokonalá figura, kterou už Eva

## CO NA TO ODBORNÍK?



**ALENA PŘÍDOVÁ**  
hlavní výživová poradkyně  
NATURHOUSE

**VOLUMETRICKÁ DIETA** je oblíbená metoda celebrit ke shoení nadbytečných kil, a to zejména díky snadnému a relativně rychlému efektu. Při této dietě člověk netrpí hladu, důležité však je zasytit žaludek jídlem s co nejmenší kalorickou hodnotou. Dieta je tak vhodná spíše pro krátkodobou zkoušku nebo rychlou redukci kilogramů. Přestože konzumujeme jídlo plné vitaminů a minerálů, mohli bychom se totiž dostat do energetického deficitu a tím i k podvýživě. Eva zvolila ideální cestu, když si svá shozená kila udržuje kombinací pravidelné pestré stravy a pohybu.

**PESO PERFECTO TIP:** Vzhledem k povaze volumetrické diety nedoporučujeme její zahájení bez konzultace s výživovým poradcem!



PO KŮŘE

-22KG

# NEJEN PRVNÍ KLIENTKA, ale také PRVNÍ VELKÝ ÚSPĚCH

**EDITA TAUBE UŽ SKORO NEDOUFALA, ŽE SE JÍ NĚKDY Podaří SHODIT SVÁ KILA. MĚLA ZA SEBOU UŽ MNOHO NEÚSPĚŠNÝCH POKUSŮ. PŘI NÁKUPECH V NOVÉM JIČÍNĚ ALE OBJEVILA VÝŽIVOVOU PORADNU, KTERÁ SE PRÁVĚ OTEVÍRALA, A TAK SI ŘEKLA, ŽE TO ZKUSÍ...**

připravil: NATURHOUSE  
foto: archiv NATURHOUSE

***Byla jste první klientka nově otevřené pobočky – věděla jste o tom, že se něco takového bude v Novém Jičíně otevírat?***

Ne, objevila jsem ji úplně náhodou. Byla jsem nakupovat, když jsem procházela kolem nově otevřené prodejny NATURHOUSE, řekla jsem si, proč hubnutí s odborníky nezkusit. Otevření bylo v 9.00 hod. – v 9.05 jsem už stála uvnitř na váze.

***Při vstupní konzultaci jste uvedla, že vás stále stíhal jo-jo efekt při vašich snahách o redukci váhy. Ted' už asi chápete, proč k němu docházelo...***

Ano, vím, že jsem si za něj mohla sama. Od puberty jsem začala držet různé diety a hlavně hladověla, trápila se a mé tělo strádalo a ukládalo stále více. Má váha proto nešla dolů, ale spíše nahoru.



**EDITA TAUBE**  
Mankovice

**ZAMĚSTNÁNÍ:** ošetřovatelka skotu  
**PORADNA:** Nový Jičín  
**VĚK:** 40 let  
**VÝŠKA:** 160 cm  
**PŮVODNÍ VÁHA:** 101 kg  
**SOUČASNÁ VÁHA:** 79,3 kg  
**ZHUBLA:** 21,7 kg  
**DĚLKA HUBNUTÍ:** 5 měsíců  
**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED:** 56  
**VELIKOST OBLEČENÍ PO:** 48  
**SNÍŽENÍ O:** 4 konfekční velikosti oblečení  
**ZEŠTÍHLENÍ V PASE O:** -18 cm



### ***Jak vám pak tedy vyhovovala naše dieta?***

Pro mě snad ani dietou nebyla, protože jsem najednou „musela“ jíst pravidelně a určité množství jídla, a najednou se ručička na váze jak zázrakem ubírala k menším číslům. Byla jsem moc ráda za tento pokrok a svitla mi naděje, že hubnutí půjde takhle bez trápení i dál.

### ***Co byste označila jako „přidanou hodnotu“ hubnutí s námi?***

Během hubnutí jsem si zvykla na pravidelný stravovací i pitný režim. Jedla jsem co 3 hodiny a to bylo skvělé, neměla jsem vůbec hlad. Navíc poradkyně Pavlína je velice pozitivní člověk, který dokáže pochválit, dodat odvalu a vůli na cestu k cíli. Ocenila jsem zejména podporu ze strany poradkyně, bez níž bych své hubnutí nezvládla. Sama jsem zkoušela hubnout mnohokrát, ale bez výsledku. S NATURHOUSE jsem viděla výsledky po prvním týdnu a to mě hodně motivovalo.

### ***Vy jste nejen zhubla, ale kompletně se proměnila. V čem tkví vaše tajemství?***

Hubnutí po fyzické stránce mi šlo skvěle, kila ubývala, ale já jsem z toho radost neměla, protože si toho z mého okolí nikdo nevšiml, nikdo mě nepochválil, takže po psychické stránce to bylo horší. Čekala jsem pochvalu odjinud, i když jsem se měla

pochválit sama a být na sebe pyšná, co jsem dokázala. Když jsem si tohle uvědomila, najednou přišla velká změna, pochvaly se hrnuly a já se nestačila divit. Jako kdybych celou dobu nebyla vidět... až teď.

### ***Můžete porovnat, jak se cítíte nyní a předtím, než jste začala navštěvovat NATURHOUSE?***

Cítím se skvěle! Cítím se jako jiná ženská, ale jsem to stále já, jen v hezčím těle. Je mi lehčeji, nemám pocit plnosti a už nejsem tak unavená. Dokonce mě přestaly bolet nohy, jak tělo hned poznalo, že toho nosí méně.

### ***Jaké jsou vaše další cíle?***

Už jsem shodila 21,7 kg, přesto stále navštěvuji NATURHOUSE, protože jsem se ještě nedostala na svou cílovou váhu 70 kg, které bych moc ráda dosáhla. Produkty NATURHOUSE se staly součástí mého jídelníčku. Proto, i když dosáhnu své vysněné váhy, budu stále navštěvovat NATURHOUSE i z toho důvodu, abych se dozvěděla novinky, které mi poradkyně Pavlína poradí. Paní dietoložku jsem si velmi oblíbila, chtěla bych jí touto cestou poděkovat za její vstřícný a motivující přístup. Poradí, vysvětlí, je mou důvěrníci, která

se na mě nezlobí, když se ručička na váze nepohne dolů ani o deko. Celý kolektiv NATURHOUSE v Novém Jičíně je skvělý. Jsem moc ráda, že jsem v tu pravou chvíli, v pravý čas do výživové poradny zavítala. Jsem na sebe pyšná, že jsem zatím tak krásně zhubla a věřím, že svého cíle s podporou výživové poradkyně Pavlíny Šterbové dosáhnu. ■

### **PŘED KÚROU**





# JE PŘÍJEMNÉ, KDYŽ JDETE PO ULICI a usměje se na vás kolemjdoucí muž...



**LENKA LAMPLOTOVÁ**  
Kroměříž

**ZAMĚSTNÁNÍ:** účetní  
**PORADNA:** Kroměříž  
**VĚK:** 48 let  
**VÝŠKA:** 160 cm  
**PŮVODNÍ VÁHA:** 80,3 kg  
**SOUČASNÁ VÁHA:** 65,3 kg  
**ZHUBLA:** 15 kg  
**DĚLKA HUBNUTÍ:** 7 měsíců  
**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED:** 46-48  
**VELIKOST OBLEČENÍ PO:** 42  
**SNÍŽENÍ O:** 2-3 konfekční  
velikosti oblečení  
**ZEŠTÍHLENÍ V PASE O:** -16 cm

PO KÚŘE

-15 KG



**... O TOM MOHLA JEŠTĚ PŘED 7 MĚSÍCI POUZE SNÍT PANÍ LENKA LAMPLOTOVÁ. JENŽE PAK ZAČALA DOCHÁZET NA PRAVIDELNÉ KONZULTACE DO VÝŽIVOVÉ PORADNY NATURHOUSE V KROMĚŘÍŽI A JEJÍ ŽIVOT NABRAL NOVÝ SMĚR. NEJENŽE ZHUBLA 15 KG A JEJÍ PAS SE ZÚŽIL O 16 CM, ALE PŘEDEVŠÍM ZÍSKALA ZPĚT SVÉ SEBEVĚDOMÍ...**

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE



**PŘED KÚROU**

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

Po čtyřicítce se mi začala měnit postava. Nejvíce v oblasti břicha, boků a stehen. Ze začátku se mi dařilo nabytá kila shodit a držet si novou váhu, ale s přibývajícím věkem to bylo stále těžší. Váha šla neustále nahoru, i když jsem toho moc nejedla a nějaký ten pohyb jsem vykonávala. Začala jsem mít problémy se zády, kyčelními klouby a dýcháním.

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

Vyzkoušela jsem různé diety z časopisů, knížek a doporučení kolegyně z práce. Pár kilogramů sice ubylo, ale většinou jsem za určitou dobu vše nabrala zpět. Někdy dokonce i víc kilogramů. Jednu dobu jsem chodila pravidelně cvičit do posilovny. Byl zde program pro ženy. Pod dozorem cvičitele jsme cvičily různé cviky na náradí a posilovacích strojích. Pak byl program zrušen a kila naskočila zpět. Poté jsem objevila kurz břišního tance, kde se mi částečně zlepšily problémy se zády a klouby.

### ***Proto jste navštívila výživovou poradnu NATURHOUSE?***

#### ***Jak jste se o nás dozvěděla?***

Úplnou náhodou. Jednou jsem šla do města a ve Vodní ulici v Kroměříži mne oslovila milá asistentka, zda si nechci nechat změřit množství tuků a vody v těle a popřípadě si nechat vypracovat plán stravovacích návyků. Tak jsem si řekla, že za zkoušku nic nedám, a domluvila jsem si termín návštěvy s konzultací.

### ***Co vás vedlo k tomu začít se sebou něco dělat?***

Jednak to byly zdravotní potíže. Chtěla jsem vyjít schody, abych se nezadý-

chala a tolik nepotila. Nemohla jsem si koupit oblečení, které se mi líbilo. Ale hlavně mi s přibývajícím kilogramy ubývalo sebevědomí.

### ***Jak se vám podařilo kila shodit?***

Ze začátku jsem se bála, že to nezvládnou, že budu mít hlad a neseženu suroviny pro přípravu jídel. Dodržením vypracovaného stravovacího programu a odborného dohledu mé výživové poradkyně Markéty Dočkalové se mi dařilo týden po týdnu přibližovat k vysněnému cíli. Personál v poradně mi hodně pomohl. Pochvala za každé shozené kilo vždy potěšila a pomáhala mi k posílení sebevědomí, že něco takového dokážu. Podpory se mi dostalo také od rodiny a kolegyně ze zaměstnání.

### ***Byly i situace, kdy jste dietu porušila nebo byste nejraději s kúrou skončila?***

Člověk si sice v hlavě dá závazek, že vše musí dodržet podle plánu, ale „mlsná“ přeci jen někdy zvítězila. Takže byl nějaký chlebiček nebo zákussek, ale ne ve velkém, jen po jednom kousku příležitostně při oslavách narozenin. Děvčatům z NATURHOUSE jsem se však vždy přiznala, že jsem zhřešila. Skončit s hubnutím mne ale nikdy nenapadlo.

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

Z produktů, které jsem užívala, mám ráda sušenky FIBORKI 5C. Nejsou sladké a hodí se na snídani nebo na příležitostné mlsání. Také se mi osvědčily tyčinky SLIMBEL SYSTEM, které nosím u sebe pro případ, když nemám svačinu. Moc mi chutnala švestková marmeláda DIETESSE.3, kterou jsem si dávala do jogurtu nebo na sušenky.

### ***Jak se cítíte nyní lehčí o 15 kg?***

V současné době jsem se svou váhou spokojena. Potěšilo mne, že jsem oblékla své oblíbené kalhoty a šaty, které jsem si uschovala pro případ, že bych náhodou jednou byla opět štíhlá. Také je příjemné, když jdete po ulici a usměje se na vás kolemjdoucí muž. To hned zvedne náladu. Ráda bych poděkovala celému týmu NATURHOUSE v Kroměříži, zejména pak výživové poradkyni Markétě Dočkalové. ■





PO KÚRE

**-16KG**

**Keby mi vtedy niekto povedal,  
že schudnem 16 kilogramov,  
neverila by som mu**



**KEĎ BOLA PANI GABRIELA PALATÍNUSOVÁ OSLOVENÁ, ČI NEMÁ ZÁUJEM O BIOIMPEDANČNÉ MERANIE, POTREBOVALA NEJAKÝ ČAS, ABY SI VŠETKO PREMYSLELA. POTOM SA NA VSTUPNÚ KONZULTÁCIU ALE PREDSA LEN OBJEDNALA. ZA 5 MESIACOV SCHUDLA 16 KG A TERAZ MÔŽE NOSIŤ KRÁSNE OBLEČENIE V KONFEKČNEJ VEĽKOSTI M.**

pripravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE



### GABRIELA PALATÍNUSOVÁ Trenčín

**ZAMESTNANIE:** predavačka  
**VEK:** 44 rokov  
**VÝŠKA:** 168 cm  
**VÁHA PRED:** 83 kg  
**VÁHA PO:** 67 kg  
**SCHUDLA:** 16 kg  
**DĹŽKA CHUDNUTIA:** 5 mesiacov  
**VEĽKOSŤ OBLEČENIA PRED:** XL  
**VEĽKOSŤ OBLEČENIA PO:** M  
**ZNÍŽENIE O:** 2 konfekčné veľkosti  
**ZOŠŤIHLENIE CEZ BRUCHO:** -13 cm

#### Pani Gabika, ako ste sa dostali do výživovej poradne NATURHOUSE?

Keď ma oslovili na ulici na meranie do výživovej poradne, ešte som nevedela, že to bude osudové. Termín na konzultáciu som si síce neurobila, ale sľúbila som, že sa ozvem. To som aj splnila.

#### Čo vás k nám priviedlo?

Už dlhší čas mám problémy s chrbticou, nemôžem cvičiť a to sa odzrkadlilo na váhe. Všetky diéty, ktoré som skúšala, skončili jo-jo efektom. Po X pokusoch schudnúť, som pochopila, že to vlastnými silami nezvládnem. Skrátka, potrebovala som sofistikovanú pomoc, podporu a motiváciu aby som vydržala.

#### Preto ste sa teda obrátili na výživovú poradkyňu NATURHOUSE?

Presne tak. Kompletné poradenstvo, ktoré mi ponúkla výživová poradkyňa Ľubica Sameková, som vnímala ako veľké plus. Začala som všetko dodržiavať na 100% a teraz, keď som schudla

16 kg, si neviem ani predstaviť, že by som sa mala vrátiť k starým stravovacím návykom.

#### Spomenuli ste zmenu stravovacích návykov. V čom konkrétne sa vaše stravovanie zmenilo?

Naučila som sa najmä piť, pravidelne sa stravujem. Jedálny lístok je vyvážený a nemám žiadne výnimočné chute. Mám pocit, že v minulosti som jedla menej, ako teraz.

#### Okrem zmeny stravovacích návykov a pitného režimu ste tiež užívali podporné produkty. Ktorý ste si obľúbili najviac?

Obľúbila som si vlákninu FIBROKI, ktorú si dávam do jogurtu, alebo do polievky.

#### Ako sa cítite teraz, ľahšia o 16 kg?

Cítim sa výborne. Každému to môžem odporučiť. Ďakujem svojej výživovej poradkyňe Ľubici Samekovej za jej pozitívny prístup, dobré rady a schopnosť počúvať. ■

### PRED KÚROU







PO KŮŘE

-11KG

**Až vyrosteš,  
BUDEŠ TLUSTÁ...**



... SLÝCHÁVALA UŽ JAKO MALÁ EVA BERGOVÁ. JENŽE SE UKÁZALA BÝT SKUTEČNOU BOJOVNICÍ A BEZ HLADOVĚNÍ SE ZA POUHÝCH 10 TÝDNŮ PROJEDLA K VELIKOSTI OBLEČENÍ 38–40. NYNÍ ZÁŘÍ OPTIMISMEM, SPOKOJENOSTÍ A VŮBEC SI UŽÍVÁ ŽIVOTA.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

**Když jste byla malá, asi nikdo nevěřil, že budete mít nyní krásných 66 kilogramů. Měla jste k tloušťnutí vlohly?**

Ano. Myslela jsem si, že s těmi se nedá nic udělat. Že to „tam“ prostě je. Pak jsem ale viděla kolegyni, která měla stejný problém, a přesto zhubla, a to mě začalo zajímat.

**Říkala jste, že největší strašák pro vás bylo hladovění – vy jste se ale ke štíhlé linii přímo projedla.**

To ano. Překvapilo mne, že to hubnutí spočívá v tom, že se jí mnohem více, zdravě a chutně. Nemůžu snést jakékoliv hladovění.

**Jaké bylo zvyknout si na to, že musíte jíst?**

Zpočátku se mi moc nechtělo si denně

připravovat jídlo. Systematickou změnou večerního režimu a denní přípravou jídla na druhý den jsem své špatné návyky ale nadobro odepsala.

**Spousta klientů odepíše staré návyky ve chvíli, kdy pochopí, jak tělo funguje – byl to i váš případ?**

Žila jsem dlouho v domněnání, že jím zdravě, proto jsem byla překvapena, že ani ve svém věku jsem nepochopila, jak tělo funguje a jak s ním komunikovat. To se samozřejmě změnilo. Zjistila jsem, že jsem předtím skoro nejedla tolik důležitých potravin obsahujících vlákninu.

**U vlákniny chvíli ještě zůstaneme. Jak ji tedy tělu dodáváte teď?**

Samozřejmě hodně ze zeleniny a některých druhů ovoce a vedle toho nedám dopustit na tu FIBROKI od NATURHOUSE.

**Děláme každý týden bioimpedanční měření. Jak vám vyhovovalo?**

Bylo to povzbuzení, neboť zpočátku není nijak zvlášť navenek vidět, že se v těle odehrává boj s nadbytečnými kily. Avšak přístroj s měřením ukázal, jakou práci tělo vykonalo každý týden. Myslím, že právě první týdny všech změn ve stravování jsou velmi důležité pro každého.

**Když se nad tím zamyslíte, připadalo vám těžké zhubnout?**

Ne, v podstatě jsem se „projedla“ ke štíhlé linii. Dosáhla jsem nejen cílové váhy, kterou jsem si stanovila, ale má cílová váha se postupem času snižovala i nadále bez problémů.

**EVA BERGOVÁ**  
Praha

**ZAMĚSTNÁNÍ:** administrativní pracovníce

**PORADNA:** Praha, Chrudimská

**VĚK:** 57 let

**VÝŠKA:** 170 cm

**PŮVODNÍ VÁHA:** 77 kg

**SOUČASNÁ VÁHA:** 66 kg

**ZHUBLA:** 11 kg

**DĚLKA HUBNUTÍ:** 10 týdnů

**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED:** 46

**VELIKOST OBLEČENÍ PO:** 38–40

**SNÍŽENÍ O:** 3–4 konfekční velikosti oblečení

**ZEŠTÍHLENÍ V PASE O:** -11 cm



**PŘED KÚROU**



**Co byste řekla, že je taková největší změna kromě váhy?**

Cítím se skvěle, mám velmi dobrý pocit, jsem plná síly. Před dietou jsem v podstatě večer po příchodu z práce již nic neudělala, neboť jsem byla zcela unavená. Dnes po příchodu z práce zastanu ještě další práci a zábavu s neuvěřitelnou lehkostí – jako za mlada. Měla jsem velké štěstí. Přišla jsem do NATURHOUSE včas a choroby spojené s mou nadváhou se navenek ještě nestačily zcela projevit. ■



HORKÉ LETNÍ PAPSKY PŘINÁŠÍ MNOHO POZITIV. TAK NAPŘÍKLAD NÁM ZLEPŠUJÍ NÁLADU. JE DOKONCE DOKÁZÁNO, ŽE V LÉTĚ JSOU LIDÉ ŠTASTNĚJŠÍ, MĚNĚ SE HÁDAJÍ, NEMAJÍ ŠPATNÉ NÁLADY, LÉPE SPÍ A MAJÍ NEJMÉNĚ PROBLÉMŮ V PRÁCI Z CELÉHO ROKU. I TAK ALE MAJÍ TYTO DNY SVOU STINNOU STRÁNKU. ROZHODNĚ NEPROSPÍVAJÍ JÍDLU...

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

# Letní nástrahy V JÍDLE



**V** létě je nebezpečí trávicích a střevních potíží mnohonásobně větší než v ostatních obdobích roku. Je proto důležité věnovat pozornost správnému uskladnění potravin v domácnosti. Velmi obezřetní ale budete také, když si kupujete jídlo někde u stánku na koupališti nebo v restauraci.

**VÍCE NEŽ POLOVINA OBTÍŽÍ JE ZPŮSOBENA ŠPATNÝM SKLADOVÁNÍM**



**KRÉMY SE V LÉTĚ** rychleji kazí při špatném skladování. Tyto laskominy proto raději nahrad'te čerstvým ovocem.

Zejména potraviny, které jsou určeny k přímé konzumaci bez dalšího tepelného ošetření, které by případně pomnožené bakterie zlikvidovalo, je třeba z obchodu co nejrychleji přenést či převést do chladničky. Tam by měly být skladovány odděleně od syrových potravin, a to při teplotě maximálně 5 stupňů. Zrádná může být i špatně skladovaná pitná voda. Pokud je například otevřená balená voda vystavená delší dobu slunci nebo ji necháte v horku v autě, může se stát zdrojem infekce, protože se v ní mohou snadno rozmnožit bakterie.

**ZLEVNĚNÉ ZBOŽÍ = POTRAVINY S KONČÍCÍ TRVANLIVOSTÍ. V LÉTĚ JE RADĚJI NEKUPUJTE**

Ani ve snaze ušetřit nějakou tu korunu se nevyplatí kupovat potraviny, kterým bude končit trvanlivost, či potraviny, které nebyly uloženy za podmínek deklarovaných výrobcem – tedy například v chladicích boxech či vitrínách, což se někdy nedodrzuje třeba v tržnicích. Do nákupního košíku by samozřejmě neměly putovat ani produkty s porušeným obalem, nečerstvým vzhledem či zjevnými povrchovými vadami.

**NA CHLEBÍČKY A DORTÍKY SI RADĚJI NECHTE ZAJÍT CHUŤ. JSOU VYSOCE RIZIKOVÉ!**

Tyto výrobky patří do skupiny vysoce rizikových, protože se u nich v letním období velmi často setkáváme s kvasinami a bakteriemi salmonely. Jejich nákup doporučujeme v této době omezit na minimum. A když už je kupujete, tak



jen v případě, že vypadají na pohled čerstvě a jsou vhodně skladovány. Velké opatrnosti je třeba v případě cukrárenských výrobků s máslovými krémy. Tyto náplně musí být zpracovány do 24 hodin od jejich výroby a po tuto dobu se musí skladovat do teploty maximálně 5 stupňů. I po zpracování do hotového výrobku, například do dortu, musejí být tyto nebalené cukrářské výrobky skladovány při teplotě maximálně 8 stupňů. Proto se vyhněte nákupu dortů a podobných cukrovinek tam, kde jsou skladovány mimo chladicí vitríny nebo jsou napůl rozteklé, rozdrobené a podobně. V případě nákupu těchto zmiňovaných pochutin nezapomeňte, že to jsou potraviny, které není vhodné běžně zařazovat do jídelníčku, ale jen jako pouze výjimečné potěšení. V létě přece chcete vypadat co nejlépe, a proto vám konzumaci chlebíčků a dortů nedoporučujeme ani z výživového hlediska.

### **NAPORCOVANÉ OVOCE SNADNO NAPADAJÍ BAKTERIE A HNILOBNÉ PROCESY. KUPUJTE JEJ RADĚJI V CELKU**

V horkém počasí (ale nejen v něm) rozhodně nekupujte naporcované melouny, které byly uchovávány několik hodin mimo chladničku nebo dokonce vystaveny vysokým teplotám či slunci. Toto pravidlo platí ještě více pro rizikové skupiny, jako jsou těhotné ženy, malé děti a také starší a nemocné osoby. Pozornost je třeba věnovat i nákupu ostatních druhů ovoce. Rozumí se samo sebou, že by nemělo být otlučené, nahnílé nebo dokonce napadené hmyzem. Nebojte se v obchodě k ovoci přičichnout – čich a chuť jsou silně propojené smysly, a pokud vám šťavnatě voní, je pravděpodobné, že bude i dobře chutnat.



**PORCOVANÉ  
OVOCE**  
vybírejte jen  
z lednice nebo  
z chladicích  
boxů.

### **TATARÁKY A CARPACCIO V LÉTĚ MOHOU OBSAHOVAT BAKTERIE! BUĎTE DŮSLEDNÍ PŘI ZPRACOVÁNÍ - ZDE PLATÍ - ČÍM VÍCE, TÍM LÉPE!**

Průjem nebo dokonce salmonelózu si mlsáním můžeme v létě přivodit velmi rychle. Zvláště nebezpečné je maso, vejce, ale i majonéza nebo zmrzlina. Nejčastější příčinou průjemových onemocnění jsou bakterie rodu *Campylobacter* a *Salmonella*. Kromě průjmů se onemocnění projevuje i zvracením, křečemi v břiše a horečkou. Proto je důležité – například u masa – správně, tedy odděleně ho uložit v chladničce, při práci s ním nezapomínat na hygienu – umýt si ruce před



**ZMRZLINA VÁS  
CHVILKOVĚ OSVĚŽÍ.**  
Na tu kopečkovou  
ale také můžete  
dlouho vzpomínat  
ve špatném!

i po krájení, používat samostatné prkénko (nejlépe plastové) a nádobí od syrového masa důkladně umýt. No a nakonec pak maso důkladně tepelně zpracovat. Nejčastěji se chybuje při grilování – to, že maso na povrchu vypadá propečené, ještě nic neznamená. Zvláště velký pozor je třeba dávat u kuřecího masa nebo mas s kostí, které se propékají hůře.

### **ZRÁDNÁ JE I ZMRZLINA. VOLTE RADĚJI TU NA DŘÍVKU PŘED KOPEČKOVOU A TOČENOU!**

Střevní potíže můžete mít i po konzumaci této studené pochoutky. Zvláště nebezpečná je točená, a to hned z několika důvodů. Jednak se některé zmrzliny i dnes vyrábějí z vajec, i když už méně často, a jednak může být zmrzlina nevhodně skladovaná nebo stánkař nedodržuje dostatečnou hygienu. Úplnou zárukou ale nejsou ani zmrzliny balené. Pokud je taková zmrzlina nevhodně skladována, rozmrzne a opět zmrzne, stane se pak rájem pro bakterie. Na takovém výrobku navíc nemáte šanci poznat, že se s ním špatně manipulovalo. Navíc u balených zmrzlin jde snadno zjistit jejich kalorická hodnota a můžete si v létě lépe hlídat příjem kalorií.

### **POZOR SI DEJTE TAKÉ NA VEJCE. ROZHODNĚ SE NEVYPLÁČÍ JEJICH POLOSYROVÉ ÚPRAVY!**

Nakazit se můžete i ze špatně skladovaných nebo upravených vajec. V létě proto kupujte vajíčka jen tam, kde je mají uloženy v chladicích boxech, a i doma je samozřejmě skladujte v lednici. Pokud chcete mít jistotu, vejce před použitím raději uvařte natvrdo a vyhněte se polosyrovým úpravám (například volskému oku). V horku si dávejte více pozor i na majonézu a saláty z ní. Nejlepším řešením je podobné potraviny v tomto období nejíst. Pokud si je ale nedokážete odpustit, kupujte jen ty balené, na nichž jasně vidíte, kdy jim končí trvanlivost. Majonézy a tatarské omáčky, které koupíte ve skleničce v obchodu, se ale bát nemusíte. Vyrábí se z pasteurizovaných (tepelně ošetřených) vajec, a proto je nákaza salmonelózou vysoce nepravděpodobná – samozřejmě za předpokladu, že budete dodržovat skladovací podmínky uvedené na obalu výrobku stejně jako hygienická pravidla během spotřeby. A i u těchto omáček nezapomínejte, že se jedná o potraviny pro příležitostné potěšení a lze ji snadno nahradit nebo odlehčit omáčkou připravenou z jogurtu. © >>>>



## CO VZÍT S SEBOU NA CESTY?

V letních vedrech byste měli vybírat opravdu pečlivě. Tak třeba klasický chléb nebo pečivo určitě není tou nejlepší volbou, protože se v mikrotenovém sáčku zaparí. Vhodnější jsou balené křehké chleby nebo suchary nejlépe s vyšším podílem žitné mouky, ke kterým můžete přibalit plátky tvrdého sýra s obsahem tuku do 30% tuku. Uzeniny včetně trvanlivého salámu, ze kterého v horku poteče tuk, rozhodně neberte. Lepší jsou například vejce uvařená natvrdo. Můžete vzít i konzervu tuňáka ve vlastní šťávě, ovšem hned po otevření je třeba ji spotřebovat. A samozřejmě čerstvé ovoce, celozrnné sušenky FIBROKI nebo proteinovou tyčinku SLIMBEL SYSTEM, které zakoupíte v každé výživové poradně NATURHOUSE.



## TEST ČERSTVOSTI RYBY

Chcete si ověřit, že rybí kousek, který jste si vybrali, je opravdu čerstvý? Podrobte rybkou rychlému testu. Píchněte do ní prstem – prohlubeň, která se vytvoří, by se po chvilce měla vyrovnat. Pokud zůstane důlek, maso pravděpodobně čerstvé není.



## JAK GRILOVAT BEZ NÁSLEDKŮ?

Tato příjemná a se zábavou spojená úprava masa má dvě hlavní rizika. Prvním je to, že maso nedokonale tepelně upravíme a pochutnáme si tak na bakteriích přímo z talíře, druhým rizikem je, že bakterie ze syrového masa se mohou snadno přenést na jídlo připravené ke konzumaci nebo přímo na naše ruce a vše, čeho se dotýkáme. To se nazývá křížová kontaminace. K té může dojít, pokud syrové maso přijde do kontaktu s čímkoli včetně talířů, příborů, prkéněk, které se pak dostanou do kontaktu s ostatním jídlem.

## JAK NAKOUPIT DOBRŮ RYBU?

Pokud kupujete čerstvou rybu, prvním poznávacím znamením, že je v pořádku, jsou růžové nebo třešňově načervenalé žábry. Rybu, která má žábry naředlé, určitě nekupujte. Další poznávacím znakem je její kůže – měla by být výrazně lesklá díky přirozenému slizu a na rybím těle napjatá. Oko čerstvé ryby pak musí být nezakalené (žádný bělavý zákal) a zornice dobře ohraničené. Oko nesmí být propadlé, ale hezky vypouklé.

## JE TEDY NUTNÉ DODRŽOVAT NĚKOLIK DŮLEŽITÝCH ZÁSAD



- ✓ masa, ale i saláty, dresinky, mléčné výrobky, dezerty a vařenou rýži uchovávejte co nejdéle v chladu
- ✓ grilujte pouze kvalitní, dobře odleželá (marinovaná) masa, při každém grilování připravte novou marinádu, větší kusy masa upravujte zvolna, aby se maso propeklo i uvnitř
- ✓ jezte jen takové maso, na kterém po rozříznutí není viditelná krev a šťáva z masa je čirá
- ✓ pečte maso alespoň deset minut tak, aby teplota při grilování i uvnitř dosáhla 70 °C, pak je jídlo bezpečné
- ✓ než sundáte maso z grilu, píchněte do něj jehlicí – když z něj vytéká červená šťáva, nechte ho ještě na roštu. Nebo zapíchněte přímo do středu grilovaného kousku masa speciální teploměr
- ✓ hotové maso podávejte hned po grilování, protože během teplého večera se v něm mohou rychle pomnožit bakterie
- ✓ ugrilované maso nepokládejte na místo, kde předtím leželo maso syrové, stejně tak nepoužívejte na syrové a hotové maso stejné náčiní. Po manipulaci se syrovým masem si umyjte ruce
- ✓ při grilování dbejte na to, aby olej či tuk uvolňovaný z masa nekapal přímo do ohně nebo rozžhavených uhlíků, vznikají pak karcinogenní látky, které se následně dostávají do masa





NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě



ŘEŠENÍ

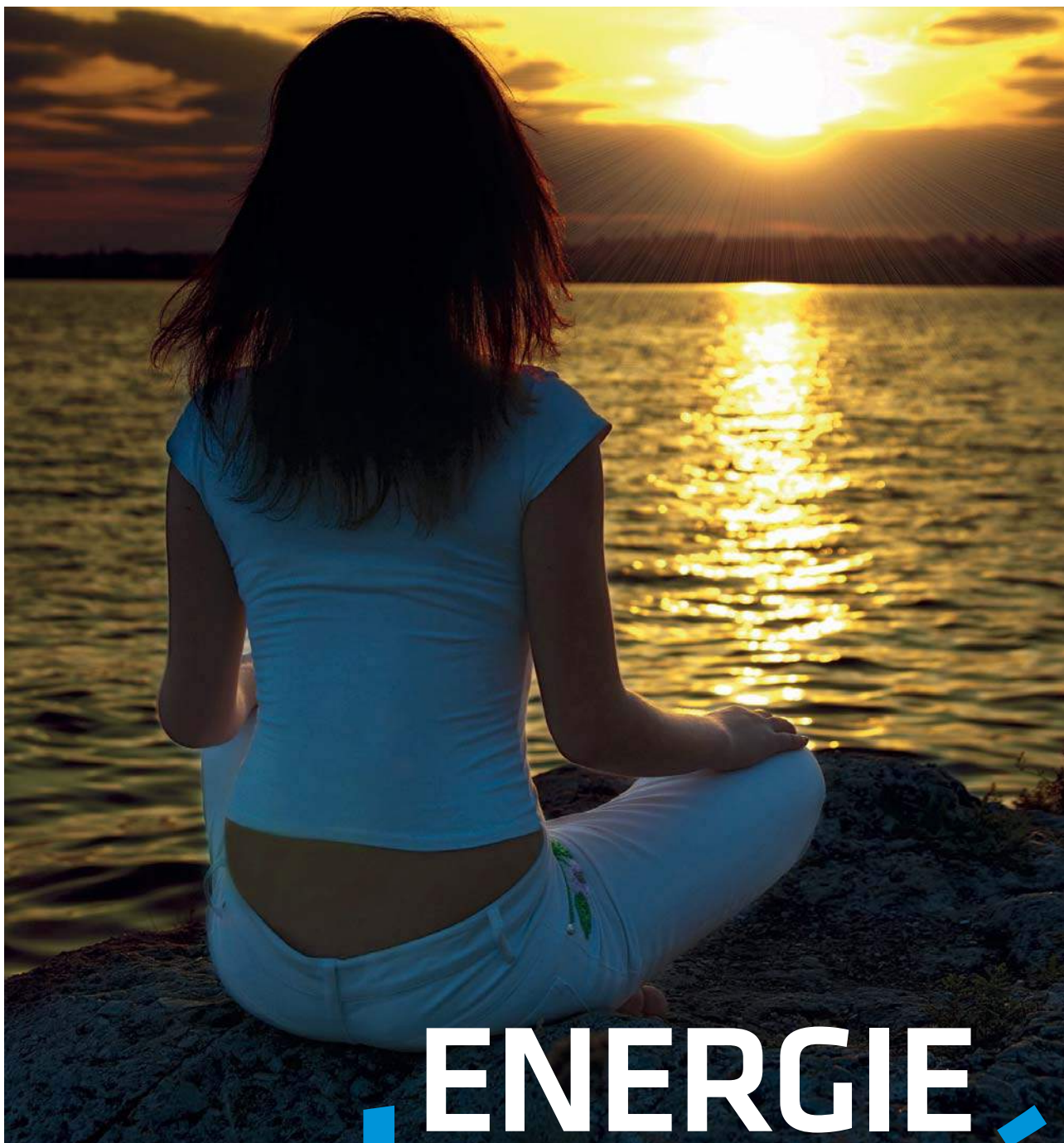
# Lehké nohy

- 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)





# ENERGIE uzdravení

**NALAŽTE SE NA SPRÁVNOU FREKVENCI A PUSŤTE DO SEBE ENERGIÍ, KTERÁ UZDRAVUJE, A TO PŘÍMO Z VESMÍRU!**

připravila: Lenka Zelnitiusová  
foto: Shutterstock

**M**ožná se právě teď divíte, jestli jsme snad nezměnili rubriku a nyní jste se neponořili do astronomie. Ne, není to tak. Jen jste ještě neslyšeli o rekonektivním léčení. U nás zatím není moc známé, ale svět už s ním pracuje nějaký ten rok, a to velmi úspěšně! Pokud vám radost berou nepříjemné zdravotní potíže nebo depresivní myšlenky, které vás omezují v tom žít život podle vašich představ,

naučte se aspoň jeho základům – budete překvapeni tím, jak moc mohou některé věci, do kterých byste to neřekli, ovlivňovat vaši kondici.

## **HARMONIE A „SAMOUZDRAVENÍ“**

Stejně jako jiné léčebné metody – alternativní nebo klasické – i rekonektivní léčení pracuje s předpokladem, že jakýkoli stav nemoci závisí na disharmonii



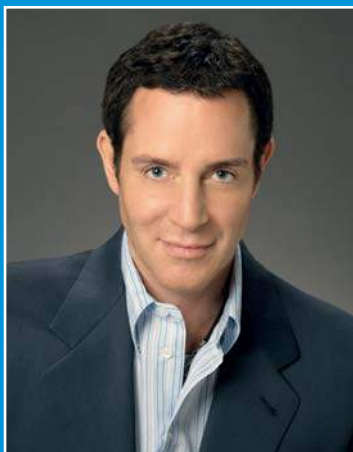
těla. Rekonektivní léčba harmonizuje tělo za pomoci léčivých frekvencí, které jsou tvořeny vesmírnou energií, světlem a „informacemi“. Nejedná se o léčbu nebo terapii jako takovou, nikdo nebude hodnotit vaše symptomy, ptát se, co vás bolí, ani neuslyšíte svoji diagnózu. Praktik nebo, chcete-li, terapeut během sezení zaktivuje vesmírnou energii léčivých frekvencí, která pak prostřednictvím bodů na vašem těle začne proudit, čímž dochází k odstranění zátěže a nastolení vyvážené harmonie. K ozdravnému procesu dochází automaticky. Proudění energie, její hodnoty a frekvence není třeba žádným způsobem usměrňovat nebo dávkovat dle potřeby. Energie zůstává ve vás, i když se vrátíte z terapie domů, je vaší součástí a dá se říci, že od chvíle, kdy začala proudit vašim tělem, pracuje pro vás, a tedy ve váš prospěch.

## UZNÁNO KLASICKOU MEDICÍNOU

Rekonektivní léčba je neustále pod drobnohledem specialistů zvučných jmen po celém světě a její výsledky už byly několikrát vědecky potvrzeny. Jmenovat můžeme například Garyho Schwartze. Z vědeckých expertiz bylo zjištěno, že rekonektivní léčba je dvakrát více účinná než fyzioterapie, co se týká léčby pohybového ústrojí. Ve světě je dokonce tento způsob léčby uznávaný i v klasické medicíně a terapie jsou proto spolufinancovány zdravotní pojišťovnou. Klíčový byl také okamžik, kdy Eric Pearl mluvil o způsobu rekonektivního léčení v proslulé show Dr. Oze. Eric zde představil veřejnosti osud ženy, která více než 8 let nemohla zvednout ruce nad hlavu. Překvapující však bylo zjištění, že Ericova léčba měla ohromný účinek – žena opět mohla bez menších obtíží pohybovat rukama a začít žít bez handicapu. A takových případů je po celém světě nespočet.

## BEZ DOTYKU

A jak rekonektivní léčení probíhá? Lehnete si na lehátko, zavřete oči a celých 30 minut budete relaxovat. Terapeut zaktivuje energii, která se bude vašim tělem šířit na hladině frekvencí, celý proces je však prováděn bezdotykovým způsobem. Přítomnost energie



### ERIC PEARL zakladatel rekonektivního myšlení

První, kdo přišel s myšlenkou čerpání energie z vesmíru, byl chiropraktik Eric Pearl. Patří mezi nejúspěšnější terapeuty vůbec. O rekonektivním léčení říká: „*Když budete mít štěstí, vaše léčení přijde ve formě, kterou předpokládáte, když máte opravdu velké štěstí, vaše léčení přijde ve formě, o níž jste ani nesnili, v takové, kterou má vesmír na mysli právě pro vás.*“ Na svém kontě má stovky úspěšně vyléčených pacientů. Svou teorii bezdotykového zprostředkování energie začal rozpracovávat ve chvíli, kdy mu pacienti potvrdili, že jeho léčivé doteky cítí na svém těle, a to i za předpokladu, že k přímému kontaktu nedošlo. Eric také zjistil, že čerpat tuto energii může každý. Proto předává své poznatky dál, učí a školí budoucí terapeuty, aby lidem vraceli ztracenou rovnováhu. Je také autorem knihy *Reconnection – Návrat k léčivé energii*, ve které zachycuje životní příběhy a případy vyléčených pacientů. Eric Pearl letos zavítá do České republiky, přesněji tedy do Prahy, a to už 25. května. Vstupenky jsou v prodeji již nyní.

vás může dostat do stavu maximálního uvolnění, můžete vidět, cítit nebo prožívat vjemy, které jsou následkem putování energie a její existence výše uvedenými symptomy může ovlivňovat vaše vnímání a duševní rozpoložení. Nejčastěji se jedná o brnění, vibrace, záškuby svalů, radost, smích, ale i pláč nebo jiné vizuální představy. Vzhledem k jedinečnosti každého z nás nelze přesně určit, jak vaše tělo bude na práci s energií reagovat. Lidé, kteří

mají s touto terapií osobní zkušenost, se však shodují na tom, že se jedná o velmi příjemné pocity podobné těm, kdy se vaše duše a tělo oprostí od negativních zážitků, vzpomínek a zdravotních problémů. Přesně tyto aspekty se podílejí na vzniku duševní, tělesné a spirituální nerovnováhy a tato hladina poté nepříznivě ovlivňuje naše životy a může propuknout v onemocnění jakéhokoli charakteru. Někomu může pomoci první sezení, jiný může celkovou úlevu od vleklých problémů pocítit po třetí terapii.

## ENERGIE JAKO PREVENCE

Tímto způsobem lze harmonizovat nerovnováhy, které mohou za neplodnost, nemoci pohybového aparátu, trávicího traktu, nádorová onemocnění, deprese... Bylo totiž zjištěno, že nejčastějším spouštěčem je stres a právě ten má výrazný vliv na výše uvedené nemoci. Rekonektivní léčba má ale i preventivní charakter. Je možné ji podstoupit jako ochranu před tím, aby nedošlo k narušení emoční a tělesné rovnováhy, například před životně důležitým rozhodnutím. ■

## MINIKURZ REKONEKTIVNÍHO LÉČENÍ KROK ZA KROKEM: CO JE TŘEBA VĚDĚT?

- Pro lepší pochopení principu rekonektivní léčby doporučujeme přečíst knihu *Reconnection – Návrat k léčivé energii* a navštívit výukový program.
- Neměli byste se zaměřovat na jeden jediný problém, který vás trápí, ale usilovat o vnitřní rovnováhu.
- Prvním krokem k nápravě je přijmout proces uzdravení.
- Důvěřujte v sílu a moc energetických frekvencí, ty totiž automaticky cílí na body, kde je jejich přítomnost potřebná.
- Naslouchejte vlastnímu tělu, intuici a všimněte si detailů.
- Naučte se vést energii a využívat ji ve svůj prospěch. Vyzkoušejte následující cvičení: Dejte ruce k sobě, třete jimi o sebe a pomalu dlaně oddalujte, v této fázi byste měli pocítit příliv energie a lehounké vibrace.
- Cena za jedno sezení u praktika rekonektivní léčby se pohybuje okolo 1000 Kč. Celkem se doporučují alespoň tři návštěvy.



připravila: redakce, foto: Shutterstock, archiv firem

### PRO VAŠE NEJMENŠÍ

Pokud jedete na dovolenou s dětmi, určitě si nezapomeňte přibalit tisící lék na bolest a horečku. Pro děti jsou vhodné například sirupy s obsahem účinné látky paracetamol, jako je tomu u **PANADOLU PRO DĚTI JAHODA 2,5 MG**, který je určen pro děti už od 3. měsíce. Bolest i teplotu nad 38 stupňů, například z přehřátí sluncem nebo jako doprovodný příznak bolesti oušek z letadla nebo z vody, utlumí do 30 minut. Aplikuje se pohodlně přímo do pusinky pomocí dávkovací pipety.

CENA: 112 Kč



CENA: 199 Kč

### CHYTRÁ POMŮCKA PRO MALÉ CESTOVATELE

Když dítě nemůže usnout při cestování nebo v cizím prostředí na dovolené, nasad'te mu **SPACÍ ČEPIČKU**. Originálně graficky řešená bavlněná čepička má sklápěcí světelnou clonu. Jediným pohybem vyvoláte pocit bezpečí, díky kterému děti lépe usínají a spí. Nyní ve dvou barevných variantách. Zakoupíte na [www.spacepice.cz](http://www.spacepice.cz).

CENA: 303 Kč

### PH BARIÉRA

Mokrě plavky i bakterie v bazénech se mohou negativně projevit v podobě intimního diskomfortu. Zvyšte proto intimní hygienu a používejte speciální intimní mýdla, která zajišťují optimální pH poševního prostředí. Například **INTIMNÍ GEL AROMEDICA**, který obsahuje výtažek z růže a je velmi šetrný k pokožce.



### ZAŽENE PRVNÍ PŘÍZNAKY NACHLAZENÍ

I v období léta můžeme prostydnout – zvláště raného, kdy jsou rána ještě stále chladná. Pokud ucítíte první příznaky nachlazení, odežte je koupelí, do které přidáte **BIO OLEJ SALOOS EUKALYPT-TYMIÁN**. Uvolňuje dýchací cesty, prohřívá a posiluje imunitu.

### MĚJTE PO RUCI A TŮRÁCH

Pokud vás trápí namožené svaly po nahozených kilometrech, namažte se. „**ARTHROCANN HŘEJIVÝ**“ je gel z kolooidního stříbrem a je určen k masáži kůže v oblasti kloubů, svalů, šlach a zad. Stříbro má antimikrobiální a protizánětlivé účinky a usnadňuje hojení ran.

CENA: 280 Kč/75 ml



CENA: 122 Kč



CENA: 89 Kč



### NA KLÍŠTATA

**SPECIÁLNÍ HÁČKY NA KLÍŠTATA** umožňují odstranění prisátých klíšťat z kůže. Představují velmi efektivní cestu k odstranění všech klíšťat jakékoli velikosti na kterékoli části těla, přičemž nedochází k uvíznutí hlavičky zavrtaného členovce v kůži ani ke stlačení či prasknutí nasátého klíštěte, což omezuje přenos zárodků lymfské boreliózy, babeziózy a dalších možných infekcí. Odstranění je velice rychlé (trvá několik sekund) a nebolestivé. Po vyjmutí klíštěte je dobré použít na ránu antiseptický sprej. Zakoupíte na: [www.prozdрави.cz](http://www.prozdрави.cz).



# S VĚTREM v patách



**ROZBĚHNĚTE SE ZA VYSNĚNOU SILUETOU, VYBĚHNĚTE S KILY, BĚŽTE ŠTĚSTÍ NAPROTI – PROSTĚ BĚHEJTE! DŮVODŮ K TOMU MÁTE BEZPOČET.**

**C**hůze a běh jsou pro člověka nejpřirozenějším pohybem. Zapojujete při nich daleko více svalů, než byste řekli. Pracují nejen stehna a lýtka, ale i hýžďové svaly, břišní svaly, svaly prsou a v neposlední řadě i zádové svalstvo. Běhání se ani nemusíte dlouhavě učit o chůzi ani nemluvě – jsou tělu vlastní. Časově vás nijak neomezují jako lekce, na které musíte docházet. Můžete vyrazit kdykoli máte čas. Nepotřebujete ani žádné náčiní. Navíc se vám při pobytu na čerstvém vzduchu krásně okysličuje krev a vyplavují stovky endorfinů. Chůze a běh nespaluje jen tuky, ale je prokázáno, že se pozitivně podepisují také na psychické kondici. Lidé, kteří běhají, se dokážou lépe koncentrovat a daleko snáze odolávají stresu. U chůze a běhu také neexistuje vhodné pro a nevhodné pro – je prospěšné pro každého a nikdy není pozdě na to začít...

## VŠECHNO MÁ SVŮJ ČAS

Nehrňte se ale do běhu po hlavě. Na poprvé se nesnažte o spoustu kilometrů a rychlost hodnou sportovního sprintera. Jediné, co si způsobíte, bude únava a bolest namoženého svalstva, která vás od dalších pokusů odradí. Nikdo od vás nečekává super výkony hned na začátku. Běhejte tak, jak vám tělo dovolí. Člověku, který není zvyklý se hýbat, stačí 3x do týdne půlhodina svižné chůze – nejprve na rovině, pak v terénu. K běhu se přirozeně propracujete – jednoho dne, až bude vaše tělo zvyklé, totiž zjistíte, že jen chodit už vám nestačí. K pravidelným běžeckým aktivitám také nutno přičíst všechny ostatní kroky. Stačí, když mimo dny, které máte určené jako sportovní, zvýšíte aktivitu tím, že přestanete používat výtah nebo si nebudete trasy zbytečně zkracovat jízdou v autě či MHD. Pamatujte, že každý krok se počítá. To, kolik jich uděláte, vám spočítá náramek Garmin vívoFit (cena 2790 Kč), který je zároveň moderní krokoměr. Po celý den měří pohybové aktivity. Na svém vlastním displeji je schopen zobrazit čas, počet absolvovaných kroků, spálené kalorie, nebo srdeční tep. Náramek

se svému majiteli dokáže sám přizpůsobit a nastavit denní cíl, kterého by se měl jeho uživatel snažit dosáhnout. Velkou předností vívoFitu je jeho vysoká odolnost a dlouhá výdrž. Na jednu sadu baterií dokáže fungovat déle než jeden rok.

GARMIN VÍVOFIT



## NA SPRÁVNÉ FREKVENCÍ

Účinek běhu i chůze závisí samozřejmě na přípravě těla na „zátěž“. I u těchto aktivit je třeba se zahřát a protáhnout. Na co spousta lidí zapomíná, je vhodná rychlost. Tělo spaluje tuky při aerobní činnosti se správnou tepovou frekvencí. Tu poznáte podle toho, že jste při aktivitě schopni mluvit. Přesně vám ji také ohlídkají chytré přístroje, do kterých zadáte své osobní parametry – pohlaví, věk a váhu a tepová frekvence se vám vyhodnotí i ohlídká sama. Nové unisex smart GPS hodinky Garmin vívoactive (cena 6990 Kč) budou vašim strážcem nejen při běhu, ale využijete tento multisportovní model i při plavání, golfu, cyklistice či denním nošení. Jsou tenké, mají minimální rozměry i hmotnost. Hodí se tak i pro menší dámské zápěstí.

GARMIN VÍVOACTIVE



GARMIN FORERUNNER 15



## PO VLASTNÍ TRASE

Běhání má jednu úžasnou vlastnost. Můžete při něm poznávat. Žádný běh nemusí být stejný. Naplánujte si pokaždé jinou trasu. Nemusíte se bát, že se při poznávání nových míst ztratíte. Stačí se dobře vybavit chytrým zařízením. Řešením jsou nové běžecké hodinky Garmin Forerunner 15 (cena 3990 Kč). Nabízí funkce GPS s přesným plánováním, počítáním i ukazatelem trasy, ale poskytnou i záznam a vyhodnocení celodenních pohybových aktivit i v době, kdy je GPS vypnuto.

## MOTIVUJTE SE SVÝMI ÚSPĚCHY

Zaznamenávejte si své nachezené nebo naběhané kilometry a zpětně je kontrolujte. Malé úspěchy vás budou pohánět dopředu. Můžete si vést své grafy a sledovat, jak křivka stoupá vzhůru anebo to opět nechat na chytré elektronice, která to udělá za vás. V deníku Garmin Connect je možné zobrazit podrobné informace o absolvované sportovní aktivitě, včetně vyhodnocení tempa, srdečního tepu, vzdálenosti nebo zobrazení absolvované trati nad podrobnou mapou. V tréninkovém kalendáři Garmin Connect je posléze možné sledovat statistiku pohybových aktivit. Nejen běžeckých, ale i celodenních, zaznamenaných na základě počtu projitých kroků. Tréninkový kalendář Garmin Connect je k dispozici plně v českém jazyce, pro uživatele je k dispozici zcela zdarma a je schopen pohybové aktivity nejen zaznamenat a vyhodnotit, ale i sdílet s kamarády, trenérem a případně i s dalšími uživateli služby Garmin Connect. Kalendář Garmin Connect je k dispozici ve webové verzi pro uživatele osobních počítačů nebo ve verzi mobilní aplikace pro majitele chytrých mobilních telefonů. ■

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



# ZDRAVÝ SOBEC – ŽÁDNÝ SOBEC

a 10 věcí, důvodů a situací, ve kterých  
je dobré myslet !!! **JEN!!! na sebe**

**PO SVĚTĚ CHODÍ HODNĚ SOBCŮ, KTEŘÍ MYSLÍ NA SVĚ BLAHO A ZAJÍMAJÍ JE JEN VLASTNÍ ZÁJMY A PAK HODNĚ OBĚTUJÍCÍCH SE, KTEŘÍ BY SE PRO DRUHÉ ROZKRÁJELI, AVŠAK NA SEBE ZAPOMÍNÁJÍ. ALE KOLIK JE TĚCH, KTEŘÍ JSOU ZDRAVĚ SOBEČTÍ?**

připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

**P**řítom zdravé sobectví není nic, za co bychom se měli stydět. Je to součástí našeho já. Něco, podle jehož zákonitostí se chováme, abychom byli šťastnější. Ve skutečnosti se ale svého štěstí dobrovolně vzdáváme, aniž bychom to věděli. Těchto deset věcí by vás mělo přivést k zamyšlení nad tím, o co všechno se ochuzujete na úkor druhých. Možná vás i překvapí, v kolika z nich se najdete... V každém případě, i kdyby to byl jen jeden bod, změňte to. Už jen proto, že čím více budete

sami sebou, tím více budete moci pomáhat druhým, čím více se stanete šťastnějšími, tím více budete moci rozdávat radost smutným, a čím více budete silnější, tím více budete schopni pomáhat slabým.

## **OBĚTOVÁNÍ SE**

Celý život se pro něco obětuje. Nejprve pro práci, pak pro svého partnera, pro děti... Myslíme si, že nám to přináší nějaký pocit vnitřního naplnění. Jenže spíš nám to víc ubírá,



a to hlavně energii a vlastní individualitu. Budte víc sami sebou a poslouchajte se v tom, co vám říká vaše já!

## VZDÁVÁNÍ SE

Nevzdávejte se něčeho na úkor lepšího. Když jste studovali, také jste celé mládí neproleželi v knihách, ale hnali jste se za zážitky. Nezapomínejte na to a přistupujte tak ke všemu, co život nabízí.

## CO CHCETE PRO SEBE

Je třeba si ujasnit, co všechno byste sami pro sebe chtěli udělat. To, co si přejete, pro vás neudělá nikdo jiný než vy sami. Plnit si své sny a cíle je pro životní štěstí víc než důležité.

## ŽITÍ PODLE SVÉHO SCÉNÁŘE

Naučte se žít svůj vlastní život. Ne život partnera a ne život vašich dětí. Je jen jeden a návod na to, jak byste jej chtěli prožít, znáte jen vy. S partnerem nezapomeňte, kým jste byli, než jste se poznali, a dětem jděte naopak příkladem, aby neztratily své já.

## UMĚNÍ ODMÍTAT

Naučte se říkat ne, naučte se říkat, promiň, teď se mi to nehodí, naučte se říkat – nemám čas. Znáte takovou tu klasickou situaci, když přijдете unavení z práce a zavolá vám kamarádka, která vás hodlá seznámit se všemi problémy, které právě řeší se svým partnerem, a vy, ač vás to moc nezajímá, se ponoříte do řešení jejího problému, udělíte cenné rady a v duchu si přejete, aby ten telefonát už brzo skončil? Bude se vám to hodit.

## POMOC VS. POMOC ZA KAŽDOU CENU

Zdravé sobectví není o tom nemyslet na ostatní a nepomáhat, ale pomáhat jen do té míry, do které můžete,

abyste se nemuseli příliš namáhat. Žebrákovi přece také nedáte poslední stovku, když víte, že potom nebudete mít sami na jídlo.

## SPRÁVNÉ POŘADÍ

K druhým přistupujte vždy rovnou tak, že jsou na druhém místě, byť jsou to třeba vaše děti. Vezměte si jednoduchý případ. V letadle si také ve stavu ohrožení nasazujete kyslíkovou masku jako první – právě proto, abyste ji mohli nasadit i dítěti. A i když se vám to tak může zdát, není to příliš kruté a sobecké. Vždyť tím přeci neříkáte „jenom já“, ale nejdřív já, potom ty.

## TEORIE SLABŠÍHO

Existuje teorie, podle které se dělíme také na ty, kteří využívají, a na ty, kteří se nechávají využívat. Nepodléhejte a nedělejte vždycky to, co po vás druzí chtějí, pokud to nezasahuje okruh činností, které jsou předmětem vaší role. Chtějí to po vás nejspíš proto, aby to nemuseli dělat sami, a jestliže jim vyhovíte, rádi to příště zopakují.

## PŘETVAŘOVÁNÍ SE

Nemusíte se bát dávat najevo vlastní nálady a emoce a skrývat se za něco, když to tak necítíte. Když potlačíte sami sebe „ve prospěch“ někoho jiného, vlastně tím ani tomu druhému nedáte šanci přijít na to, že udělal něco špatně. Navíc nikde není psáno, že musíte mít stále dobrou náladu.

## CO SI O MNĚ POMYSLÍ

Dělejte věci tak, abyste si mohli myslet o sobě to nejlepší vy, a neomezujte se tím, co si o tom budou myslet druzí. Jste zodpovědní sami sobě a svému svědomí. To, co si myslí druzí, by pro vás mělo být druhořadé. ■

---

**MYSLET NA SEBE** znamená ušetřit pro sebe i více času. Třeba se vám potom konečně podaří dobít baterky.

---





# 14 denní VÝŽIVOVÝ PLÁN



## SNÍDANĚ

## SVAČINA

## OBĚD


## SVAČINA


## VEČEŘE

## PONDĚLÍ

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 3 sušenky PEIPAKOA BAMBOU s marmeládou DIETESSE.3


- Jablko 

- Quacamole (recept v PP, str. 66)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT 


- 3 mandarinky 

- Ryba na rajčatech (recept v kuchařce Vaře zdravě a chutně, str. 54)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek zeleného čaje s citronem

## ÚTERÝ

- Šálek kávy APINAT
- 3 sušenky PEIPAKOA REGULARIS 


- Miska třešní 


- Avokádový salát s mangem (recept v PP, str. 67)
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT 

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM 


- Čočková polévka (recept v kuchařce Vaře zdravě a chutně, str. 19)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## STŘEDA

- Šálek zeleného čaje
- 2 toasty FIBROKI s čerstvým sýrem a pažitkou 


- Nektarinka 

- Sushi (recept v PP, str. 64)
- Jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT 


- 2 plátky melounu 

- Brokolicev polévka (recept v kuchařce Vaře zdravě a chutně, str. 18)
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek ovocného čaje

## PONDĚLÍ

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

- 2 plátky melounu 

- Anglický salát (recept v kuchařce Vaře zdravě a chutně, str. 26)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT 

- Jablko 

- Avokádová polévka (recept v PP, str. 66)
- Malý bílý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## ÚTERÝ

- Šálek kakaa APINAT
- 2 toasty FIBROKI s lilkovou pomazánkou (recept v kuchařce Vaře zdravě a chutně, str. 6)


- Miska jahod 

- Lososové špízy (recept v kuchařce Vaře zdravě a chutně, str. 52)
- Malý bílý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Miska třešní 

- Letní fenyklový salát (recept v PP, str. 68)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## STŘEDA

- Šálek zeleného čaje
- 3 sušenky PEIPAKOA BAMBOU s marmeládou DIETESSE.3 

- Broskev 

- Filírovaná kachní prsa (recept v PP, str. 64)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Miska malin 

- Placky z cizrný (recept v kuchařce Vaře zdravě a chutně, str. 31)
- Kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX



# SKVĚLÝ POMOCNÍK NA KAŽDÝ DEN



## ČTVRTEK

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 3 lžičce cereálií DIETESSE.3



- 2 plátky melounu



- Krutí prsa na citronu (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 39)

- Malý kefír s 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- Miska jahod



- Omeleta s paprikami, houbami a cibulí
- Malý bílý jogurt s 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## PÁTEK

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

- Sklenice mrkvové šťávy



- Krevetové špízy s pomerančem (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 50)

- Sklenice podmáslí s 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- Jablko



- Letní fenyklkový salát (recept v PP, str. 68)
- Sklenice podmáslí s 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## SOBOTA

- Šálek zeleného čaje
- Palačinka z celozrnné mouky s dušenými žampiony se šunkou a cibulí

- Nektarinka



- Filírované kachní prso (recept v PP, str. 64)
- Malý bílý jogurt s 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- 1 grep



- Lilek s mozzarellou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 29)
- Půl šálku podmáslí s 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

## NEDĚLE

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- Míchaná vejce (1 žloutek, 2 bílky) s pažitkou
- 2 toasty FIBROKI

- Koktejl z čerstvého ovoce



- Drůbeží játra s paprikou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 34)

- Malý kefír s 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- Broskev



- Chřestová polévka s řapíkatým celerem (recept v PP, str. 68)
- Sklenice podmáslí s 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## ČTVRTEK

- Šálek kávy APINAT
- 3 sušenky PEIPAKOA REGULARIS



- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Chřestová polévka s řapíkatým celerem a hráškem (recept v PP, str. 68)
- Malý bílý jogurt s 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- Miska třešní



- Kuřecí maso se sezamem a pohankou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 44)
- Sklenice podmáslí s 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## PÁTEK

- Šálek zeleného čaje
- 2 toasty FIBROKI s tvarohovou pomazánkou (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 15)

- Miska jahod



- Plněné avokádové misky (recept v PP, str. 67)
- Malý kefír s 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- 2 meruňky



- Sójová polévka (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 23)
- Malý kefír se 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## SOBOTA

- Lívanečky z celozrnné mouky s marmeládou DIETESSE.3



- Miska borůvek



- Čočka na zázvoru (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 28)
- Malý kefír se 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT

- Broskev



- Sushi (recept v PP, str. 64)
- Malý kefír s 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX



## NEDĚLE

- Šálek ovocného čaje
- 3 lžičce cereálií DIETESSE.3

- Ovocný fresh



- Plněné papriky (recept v kuchařce Vařte zdravě a chutně, str. 47)
- Sklenice podmáslí s 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Miska třešní

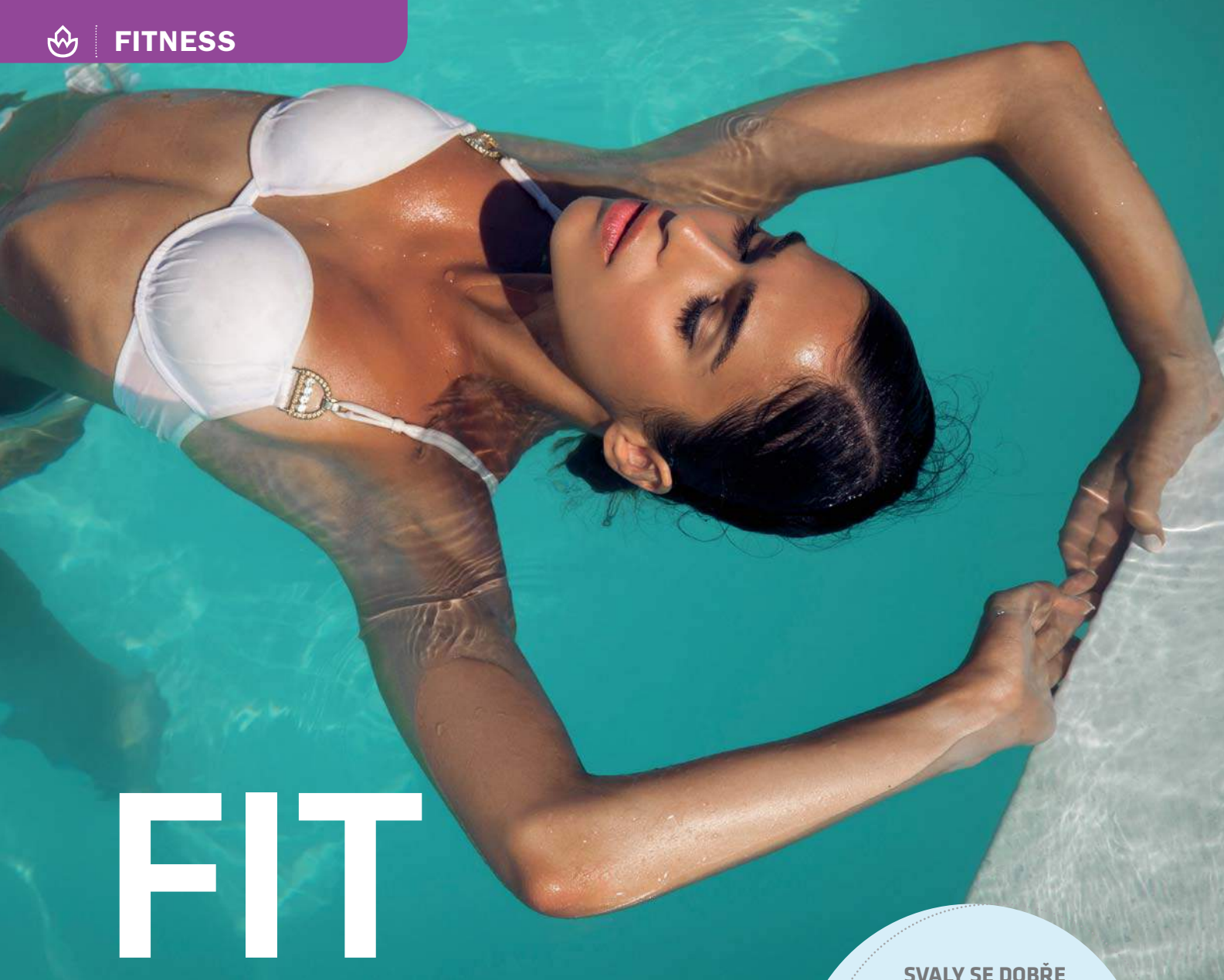


- Míchaná vejce (1 žloutek, 2 bílky) se žampiony, rajčaty a cibulí
- Malý jogurt se 2 lžičkami vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

1. TYDĚN

2. TYDĚN





# FIT

## série k bazénu

**RELAX U VODY K LÉTU PATŘÍ. KDYŽ ALE CHYTÁNÍ BRONZU SEM TAM PROSTRÍDÁTE S MINISÉRIEMI NA POSÍLENÍ STEHEN, BŘÍŠKA, PRSOU A ZADEČKU, NEBUDETE SE CHODIT DO BAZÉNU JEN OSVĚŽIT, ALE NAOPAK JEJ PŘEPLAVETE 2x SEM A TAM, BUDETE MÍT JEŠTĚ DALŠÍ DŮVOD K RADOSTI – PEVNĚJŠÍ TĚLO.**

připravila: Markéta Škaldová  
foto: Shutterstock

**T**akové odpoledne strávené u vody vám totiž dá všechno co posilovna. Zahřívání, strečink i dechové cvičení a protažení. Jen v jiné formě, než jste zvyklá, a troufáme si říct, že i v daleko zábavnější.

### NEZAPOMEŇTE!

V létě se více potíte. Měli byste tomu tudíž přizpůsobit i pitný režim. Pokud posilujete u vody, vypijte o půl deci na každou hodinu, kdy cvičíte, víc, než se v létě doporučuje. Pozor ale také na přepíjení a pití velkého množství tekutin najednou. Pijte průběžně a raději po malých doušcích. Ideální je vlažný čaj nebo voda stejné teploty, jako je ta okolní. Takto totiž dlouhodobě zchladíte organismus.

**SVALY SE DOBŘE FORMUJÍ NĚJAKOU ZÁTĚŽÍ, ALE TĚŽKO SI BUDETE K VODĚ VOZIT ČINKY, SKVĚLOU NÁHRAŽKOU JSOU DVĚ OBYČEJNÉ 0,5LITROVÉ PET LAHVE PLNÉ VODY.**

### ZAČÍNÁME

Jako první si samozřejmě vyberte místo, kde se budete cítit dobře. Pokud máte pocit, že byste si připadali při posilování mezi lidmi špatně, zamiřte někam stranou – ideálně pod strom do stínu. Právě tam je totiž daleko lepší teplota na cvičení.

### ZAHŘÍVÁME SE

Předtím, než si vyberete posilovací minisérii, je nutné se zahřát. Jednak svaly prokrvíte, vyživíte a zmírníte



tak tření kloubů, ale předejete i mikrotraumatům. To jsou mikroskopické trhlinky ve svalech, které sice nemusí být napoprvé znatelné, ale mohou vás později pořádně potrápit.

## VYBÍRÁME CVIKY

Série tak, jak jsme ji pro vás připravili my, jsou výběrem těch nejučinnějších a zároveň nikterak náročných cviků na posílení svalstva ženských problémových partií. Můžete si ale z vytipovaných cviků „namíchat“ i vlastní podle toho, kterou partii chcete nejvíce posilovat.

## DÝCHÁME

Po každé cvičební sérii by měla přijít krátká fáze, kdy se pořádně vydýcháte, a to i přesto, že jste se u cvičení nezadržali. Berte vydýchání jako součást cvičebního rituálu. Sedněte si do tureckého sedu, zavřete oči a jen se zhluboka nadechněte – uvědomujte si přitom, jak kyslík proudí celým vaším tělem a okysličuje každý sval – a vydechněte. Po vydýchávání vstávejte pomalu. Je pravděpodobné, že se vám bude točit hlava vlivem okysličením.

## PROTAHJEME SE

Strečink není důležitý jen proto, aby se vám svaly nezkrátily, ale také kvůli regeneraci. Při posilování svaly zatěžujete. Zůstávají potom nějaký čas v kontrakci. Strečink je uvolňuje. Všechny namáhané svaly protahujte důkladně aspoň 10 minut. Začněte od hlavy a postupujte dolů přes krk, paže, břicho, hýždě a spodní končetiny. Na sval pomalu vytvářejte tlak, v bodě začínající bolesti povolte. U jednom svalů opakujte protažení až třikrát. ■



# PESO PERFECTO minisérie

## NA PRSA

Posaďte se rovně, vytáhněte páteř, narovnejte hlavu a sepněte ruce v úrovni střední části hrudníku mezi prsy, ramena tlačte dolů a lopatky k sobě. Dlaněmi tlačte proti sobě, co nejsilněji umíte. U tohoto cviku je velmi důležité správné dýchání, zapamatujte si, že dlaně tlačíte proti sobě vždy s výdechem, s nádechem povolíte. Neprovádějte cvik rychle, naopak, čím pomalejší bude, tím je intenzivnější. Měla byste jej provádět minimálně 15x, a to třikrát po sobě, nezapomeňte si mezi jednotlivými sériemi na pár minut odpočinout, postačí dvě tři minutky.

Lehněte si na osušku, nohy pokrčte a roztáhněte na šířku ramen. Následně uchopte lahve, ruce vzpažte, abyste příliš nezatěžovali ramenní klouby, mějte je od sebe opět na šíři ramen. S nádechem pomalinku spouštějte k hrudníku, ihned s výdechem opět ruce propněte vzhůru. I zde nezapomínejte na opakování série, stejně jako tomu je u předchozího cviku. Zpočátku postačí 3 x 15 cviků, po týdnu zvýšíte počet cviků, ne opakování.

## NA PAŽE

Stoupněte si vzpřímeně, nohy nechte od sebe na šíři ramen, do rukou uchopte lahve a ruce nechte volně podél těla. Víčka od lahví by měla směřovat směrem vpřed, tedy přímo před vás. Hluboce se nadechněte a s výdechem obě paže zvedejte do stran. Konec cviku by měl být malý kousek pod úrovní ramen, s hlubokým nádechem se opět pomalu vracejte s pažemi opět do původní pozice. U tohoto cviku opakujte po třech sériích vždy po dvaceti.

## NA BŘÍŠKO

Lehněte si na osušku či deku, kterou máte na pláži. Natáhněte nohy, které nechte zvednuté těsně nad zemí, mělo by to být přibližně 30 cm, dlaně strčte pod váš zadeček a střídavě křížte nohy jednu přes druhou. Aby byl tento cvik opravdu účinný, měla byste vydržet provádět jej po dobu 30 vteřin. Pokud nezvládnete celých třicet vteřin, provádějte ho tak dlouho, dokud vám síly stačí. Po každém

cviku si nezapomeňte odpočinout a minimálně třikrát opakovat. Mějte na paměti, že hlava by měla být na podložce, nikdy ji nezvedejte do vzduchu.

## NA ZADEČEK

Nohy dejte od sebe opět na šíři ramen, špičky nohou vytočíte zlehka do strany směrem ven. Narovnáte záda, hlavu necháte rovně, nikdy nepředkláníte, oči směřují přímo před vás, břicho zatáhnete a pomalu klesáte do dřepu. Měla byste jít spíše zadečkem dozadu než celým tělem dolů, jelikož u dobře provedeného dřepu by nikdy kolena neměla přesáhnout špičky nohou. Pohyb nesmí být rychlý, naopak by se mělo jednat o plynulý a pomalý dřep. Nemusíte jít až k zemi, naopak byste měla končit v úrovni kolen a pomalu jít směrem nahoru. I zde můžete několikrát po sobě opakovat a začnete na třiceti dřepech v jedné sérii, ty opět s krátkými pauzami opakujte třikrát.

## NA STEHNA

Postavte se zpříma, zatáhněte břicho a proveďte s výdechem jednou nohou krok vpřed – výpad, tělem jděte dolů, dokud se kolenem druhé nohy nebudete téměř dotýkat země, ale nepokládejte ho na zem. Váha musí zůstat na zadní noze a přední noha by měla být v takovém úhlu, aby koleno nepřesahovalo špičku, stejně jako tomu je u dřepů. Zde je důležité hlídat svá záda, abyste se nepředkláněla nebo nezakláněla, protože zde je vážně důležité držet záda po celou dobu vzpřímená.

## NA LÝTKA

Postavte se zpříma, stejně jako tomu je u výpadů, nohy dáte mírně od sebe, stačí na šíři cca 10 cm, chodidla nevytáčíte do stran, necháte rovně směrem před vás a zvednete paty ze země. Plynulým pomalým pohybem se postavte na špičky, ne příliš vysoko, důležité je udržet rovnováhu a nepřepadávat. Na špičkách vydržte alespoň po dobu 3 vteřin a jděte opět na paty, aby celé chodidlo bylo na zemi. Cvik zopakujte asi 15–20x, opět třikrát po sobě, a ani zde nezapomínejte na malé pauzy.





připravila: redakce, foto: Shutterstock, archiv firem



CENA OD: 1500 Kč

### ŠPERK, KTERÝ ZMĚNÍ VÁŠ ŽIVOTNÍ STYL

**GARMIN VÍVOFIT** jsou oblíbené fitness náramky, které měří celodenní pohyb a motivují k hubnutí a zdravějšímu životnímu stylu. Od jara budou pro Garmin vívoFIT k dispozici nově také náhradní kovové či kožené řemínky v kolekci „Signature Series“. Náramek vám tedy pomůže nejen změnit váš životní styl k lepšímu, ale půjde použít i jako šperk či doplněk k pracovnímu nebo večernímu oblečení.

### BĚHEJTE V SUKNI

Pro mnohé ženy bude možná novinkou **BĚŽECKÁ SUKNĚ JOY**. Volná sukně má všité tzv. vnitřní kalhoty s vysokou elasticitou pro potřebnou svobodu pohybu. Najdete ji v portfoliu sportovní značky Craft.

CENA: 1050 Kč

### NEPROKLUZUJÍ

Ať už jezdíte na kole, lezete po lezecké stěně, nebo třeba zrovna vyrážíte do terénu s nordicwalkingovými holemi, mějte na ruce **LETNÍ SPORTOVNÍ RUKAVICE**. Jsou vybaveny protiskluzovým povrchem v oblasti úchopu a zároveň jsou dostatečně prodyšné, aby se vám ruce nepotily. Navíc ochrání pokožku před vznikem puchýřků a odřenin.



CENA: 690 Kč

### NEROZBITNÉ

Vybavte svůj telefon **OCHRANNOU FÓLIÍ SCREENSHIELD**, která zabrání mechanickému poškození vašeho telefonu (nejen) po dobu cvičení ve fitku. Ochranné fólie Screenshield si můžete vybrat ve dvou variantách – standard nebo z vysoce odolného Tempered Glass. Zamezí rozbití při běžných nehodách, se kterými se můžete setkat, jako je upadnutí na zem, proslápnutí, vyražení mobilu z ruky. Spolu s fólií si mobil můžete vybavit motivem či fotografií.

Stačí zavítat na stránky [www.skinzone.cz](http://www.skinzone.cz) a nechat se inspirovat. Všechny kryty jsou vytvářeny přímo na míru vašeho telefonu a jejich cena se pohybuje okolo 200 Kč.

CENA: 1999 Kč



### JAKO NA BOSO

**REALFLEX TRAIN** je lehká sportovní obuv v atraktivním provedení, která napomáhá přirozenému pohybu a flexibilitě během tréninku. Jedinečná technologie 3D Ultralite a zesílená guma podrážky na patě a špičce zajistí větší přilnavost boty na nejrůznějších tréninkových površích.





# ZDRAVÝ START do nového dne



- ananas a zázvor • broskvová • švestková •
- meruňková • jahodová • zelené švestky a marakuja •
- hořký pomeranč • borůvka •



**Snídaně je nezastupitelné jídlo celého dne.** Právě ráno tělo potřebuje pořádně nabít, abyste měli energii po zbytek dne. Vhodnou a výživově a energeticky vyváženou variantou, jak načerpat energii po ránu, jsou **toasty FIBROKI**. Můžete si vybrat sezamové nebo sójové. A každé ráno sáhnout po dvou plátcích namazaných tvarohem. No a pokud patříte mezi mlsouny, v nabídce snídaní je také sladká varianta – **toast FIBROKI a na něm vrstva marmelády DIETESSE.3**. Jejich bezkonkurenční výhodou je snížená kalorická hodnota a to až o 40%! Podíl ovoce je zastoupen v 50%. **Marmelády DIETESSE.3** neobsahují cukr, tuk a nasycené mastné kyseliny. Na výběr je z 8 druhů variant. K dostání v každé výživové poradně NATURHOUSE.

KOMERČNÍ PREZENTACE

## CO DĚLÁ „OBYČEJNOU“ ŠUNKU ŠUNKOU NEOBYČEJNÉ KVALITY?

MOŽNÁ VÁS TO PŘEKVAPÍ, ALE VYSOKÝ OBSAH MASA NENÍ JEDINÝM PŘEDPOKLADEM K URČENÍ OPRAVDU KVALITNÍ ŠUNKY. MUSÍ SPLŇOVAT DALEKO PŘÍŠŤNĚJŠÍ KRITÉRIA.



Jak poznat tedy kvalitní šunku od té, která se jen kvalitně tváří? Vedle vysokého obsahu masa hledejte i označení prémium, podíl koření i třeba původ masných aditiv. Prémiové řady výrobců uzenin nabízí zákazníkovi ještě vyšší podíl masa, který překračuje hranici 90 procent. Vedle toho poznáte na chuť opravdovou chuť masa, která není přebita kořenící směsí. Značka SCHNEI-

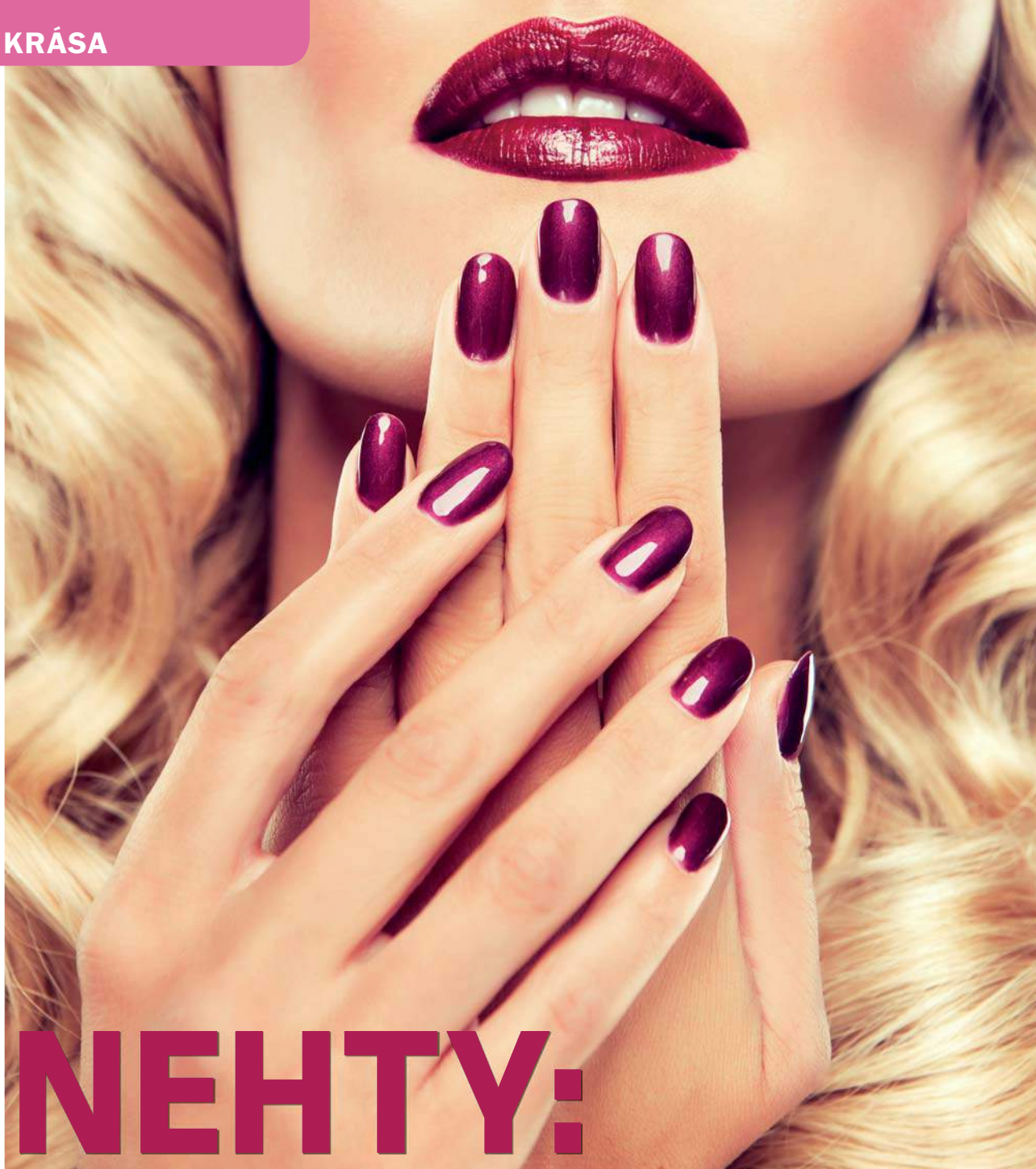
DER přichází s novou prémiovou řadou SELECTION například používá výhradně vlastní receptury, kde se chuť masa upřednostňuje před chutí koření, je zde velmi striktně dodržována přesná doba dušení, uzení či sušení a teplota i vlhkost vzduchu. Všechny tyto faktory dělají ze SCHNEIDER SELECTION výjimečnou pochoutku, která potěší i nejnáročnějšího spotřebitele.

Pro velmi vysoký standard si SCHNEIDER SELECTION oblíbil i šéfkuchař Petr Hajný, který sáhl do nabídky SELECTION při přípravě nových receptů, které naleznete na webu [JakNaVelkéVěci.cz](http://JakNaVelkéVěci.cz). Jeho kuchyni definuje respekt k používané surovině, maximální péče a poctivost při přípravě pokrmů. V česko-budějovickém Minipivovaru Krajinská 27



používá hlavně lokální produkty a zdroje z vlastní farmy, která pro restauraci produkuje kachní, vepřové a hovězí maso. Jako šéfkuchař působil v minulosti i v několika špičkových restauracích, ovšem za svůj největší úspěch považuje spokojenost zákazníků, kteří se za jeho umem rádi vracejí.





# NEHTY:

## Vše o zdraví, péči a trendech pro rok 2015

**LAKOVÁNÍ A ÚPRAVA JE JEDNA VĚC. JAK ALE MÍT NEHTY ZÁŘÍCÍ ZDRAVÍM? STAČÍ PRO TO PÁR RYCHLÝCH TRIKŮ A BABSÝCH RAD.**

připravila: **Natálie Debnárová**  
foto: **Shutterstock**



### POVINNÉ DESATERO

#### 1. HYDRATACE

Časté mytí rukou, nádobí nebo jen delší procházka venku. Ruce potřebují zvlhčovat, tak nezapomeňte mít při ruce vždy hydratační krém na ruce. Jeden do kabelky, jeden na pracovní stůl a jeden na noční stolek. Investice se vám vyplatí.

#### 2. NŮŽKY NEBO PILNÍK?

Třepící se nehty raději zastříhovat, pilník jen výjimečně. Pokud vlastníte pevné nehty, gratulujeme a poříďte si raději pilník skleněný nebo papírový a pilujte jen jedním směrem. Nejste

Peggy ze seriálu Ženatý se závazky.

#### 3. BÍLÉ SKVRNKY

Pokud je na svých nehtech máte, chybí vám vitaminy. Zařadte do jídelníčku více mléčných výrobků nebo ovoce a zeleninu. Pokud stále nemizí, je dobré zajít do lékárny a nechat si poradit s výběrem výživových doplňků.

#### 4. ZPEVŇUJTE

Při výběru laků se nekoukejte pouze na cenu. Vyberte takové, které v sobě mají výživové složky a zpevňující přípravky. Vaše nehty vám poděkují.

#### 5. ODLAKOVAČ

Ten je třeba také vybírat s opatrností.



Není důležitá značka, ale to, zda obsahuje aceton. Tomu je lepší se vyhnout.

#### 6. ŽLUTOU NEBRAT

Zažloutlý odstín na vašich nehtech není nic vábného. Skvrnky mizí, když je potřete směsí z moučkového cukru a citronové šťávy. Nehty prozáří a trochu vybělí.

#### 7. ZÁDĚRKÁM STOP

Můžete samozřejmě hydratovat pomocí různých olejčků a krémů z obchodu, ale my pro vás máme dvě slova – olivový olej. Stačí konečky prstů položit do lázně z této božské záležitosti a poté jemně promasírovat. Ale hlavně – záďerky nenípat!

#### 8. LÁMAVÉ NEHTY

Hlavně v letních obdobích se nehty lámou. Udělejte jim malé lázně. Obden po dobu jednoho týdne jim připravte koupel z mléka, medu a vaječného žloutku. Nehty budou pevné a navíc lesklé.

#### 9. POZOR NA PLÍSNĚ

Občas se může stát, že vaše ruce nebo nohy napadne tento nepříjemný škůdce. Proto koupejte 10 minut své nehty v octové vodě připravené z jednoho dílu vody a jednoho dílu octa. Nehty můžete potírat i neředěným octem.

#### 10. GELOVÉ NEHTY

Pokud se pro ně rozhodnete, musíte počítat s tím, že ty přírodní dostanou zabrat. A proto je hned neodstraňovat. Nosit gelové nehty je závazek. Časté odstraňování vám jenom poničí nehtové lůžko.

### UMĚLÉ NEHTY - TY NEBO TY?

Ne každá z nás má to štěstí, že její vlastní nehty vypadají dokonale. Proto stále častěji saháme po jejich umělé

variantě. Která je pro nás nejlepší? Zeptaly jsme se manikérky a nehtové designérky Jany Kánské.

#### AKRYLOVÉ NEHTY

S první vlnou gelových nehtů se do Čech dostal také akryl. Někdo je upřednostňuje, protože se na rozdíl od gelových nanáší v jedné vrstvě a nezasychá pod UV lampou. „*Jeho nevýhodou je, že když se aplikuje, člověk dýchá nepříjemné výpary,*“ popisuje Jana Kánská. Vzhled je spíše matný, bez lesku. Barva ovšem vydrží dlouho.

#### GELOVÉ NEHTY

Nyní asi nejrozšířenější varianta umělých nehtů. Mají přirozenou barvu a jsou pružné. Nanášejí se ve dvou vrstvách a poté se zapékají ve speciální UV lampě. Doplnění je třeba každé 3–4 týdny. Sundávají se odpilováním. „*Na gelových nehtech oceňuji hlavně jejich jednoduchost, přirozenost a aplikaci bez zápachu, navíc se dají jednodušeji zdobit nebo zapilovat do libovolného tvaru. Velmi dobře na přírodních nehtech sedí,*“ dodává designérka.

#### GEL-LAK

Je záležitostí posledních tří let a velmi oblíbenou variantou majitelek kvalitních přírodních nehtů, které nechtějí ztrácet čas častým lakováním. Gel-lak vypadá velmi přirozeně, ale také není pro každého. Komu se nehty lámou nebo třepí, nános nevydrží dlouho a sloupne se. „*Tento gel-lak skutečně působí velmi přirozeně. Jeho nevýhodu ovšem spatřuji ve způsobu odstranění – a tím je aceton,*“ uzavírá rozhovor Jana Kánská. ■

## 4x TRENDY NEHTY pro sexy léto

Pokud chcete mít v létě dokonalou manikúru, rozhodně byste si měla pořídit alespoň jeden z následujících odstínů laků. Představujeme vám 4 nejdůležitější záležitosti letošní sezony. Vyberte si!

#### 1. KRVAVĚ ČERVENÁ

Ano, každý rok se tato barva vrací. A také každý rok v trochu jiném odstínu nebo provedení. Letošní rok zapomeňte na burgundskou nebo korálovou červeně. Nosit se bude taková, která vám bude připomínat barvu krve. Jasná, bez jakéhokoliv třpytu nebo perletě. Nehty zapilované do rovna a POZOR – velmi krátké. Tedy ovšem pokud nechcete připomínat hraběte Drákulu.

#### 2. GOLDEN AGE

Zlatá barva se letos nebude nosit jen na plavkách nebo lehkých kaftanech. Výlet do zlaté éry zažijí i vaše nehty a zde se fantazii meze nekladou. Je na vás, zda zvolíte matně zlatou či zářivou se třpytkami. Délka zde výjimečně nehraje takovou roli. Je na vás, jakou zvolíte. Pouze nehty zapilujte do kulata.

#### 3. NAHÉ NEHTY

Na extravaganci si nepotrpíte, ale chcete být trendy? Tak pro vás máme dobrou zprávu. Nude odstíny se nestaly pouze loňskou záležitostí, ale i letos můžete opět tělové laky vytáhnout z kosmetické skříňky. Nosit se bude jemně meruňková, matně pastelově růžová nebo alabastrově bílá. Na perleť zapomeňte.

#### 4. MIX BAREV

A nakonec jedna barevná záležitost pro všechny odvážné. Na každý nehet jiná barva. Ta se ale musí opakovat stejně i na druhé ruce (takže 5 různých odstínů). Musíte ovšem vybrat takové, které spolu ladí a nemají jinou strukturu. Například: Matný nedoplňovat lesklým. Dobré jsou pro takovou kombinaci například pastelově nebo naopak jasné barvy. Pokud se rozhodnete pro tuto barevnou rošádu, vyhněte se neonovým akcentům. Nechcete přeci vypadat lacině.



JEN MÁLO ŽEN má to štěstí, že má své nehty tak pevné, aby vydržely každodenní nápor domácích prací. Efektivním a přirozeným řešením jsou gelové laky, které nehet ozdobí a vyztuží zároveň.

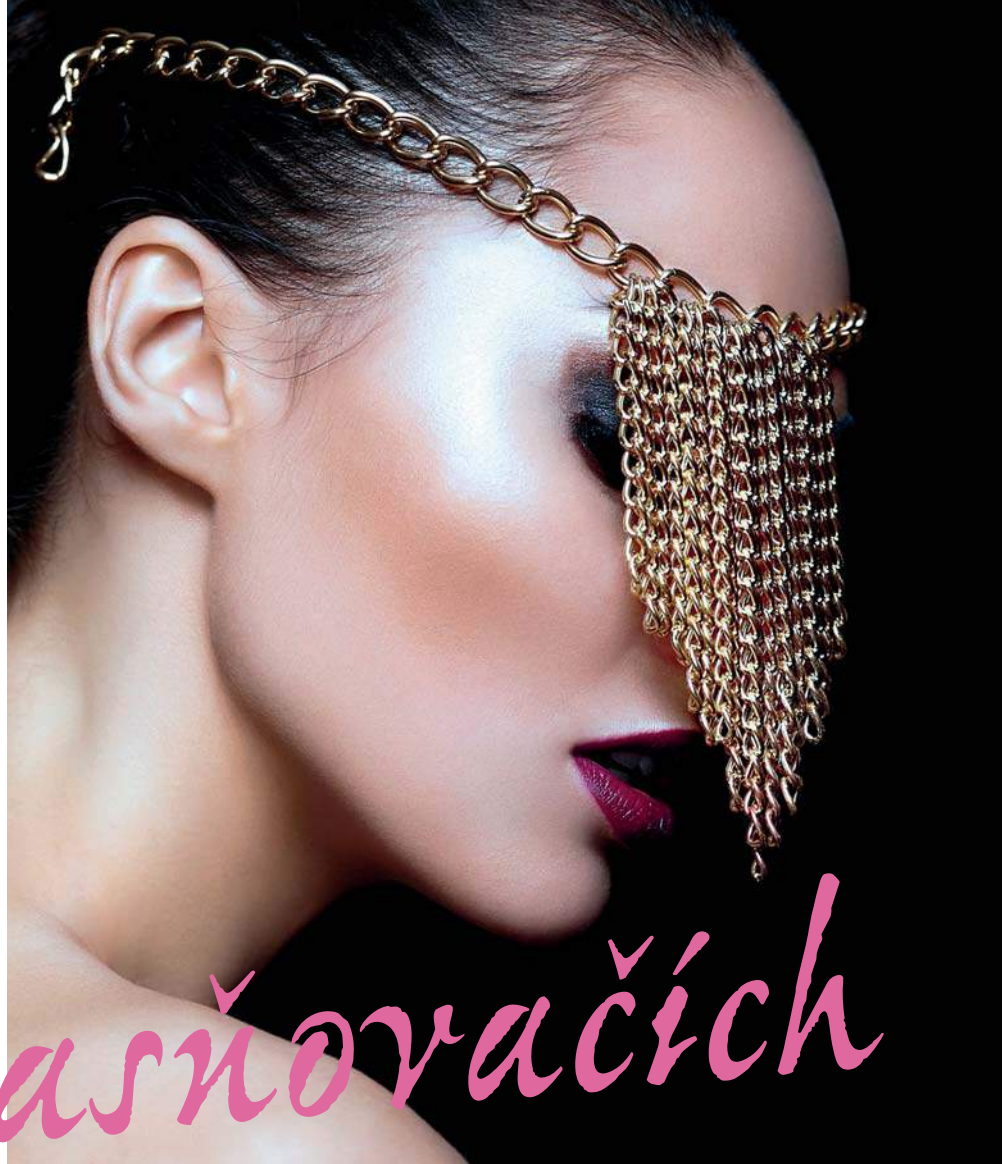


STÁLE KOUKÁTE NA HEREČKY, ZPĚVAČKY A MODELKY A NEJDE VÁM DO HLAVY, PROČ MAJÍ PLEŤ TAK MLADISTVOU, SVĚŽÍ A DOKONALE JASNOU, A ŘÍKÁTE SI, ŽE JE TO VŮČI VÁM NESPRAVEDLIVÉ. A CO KDYBY VÁM NĚKDO ŘEKL, ŽE STEJNĚ DOBRĚ MŮŽETE VYPADAT I VY, A TO BĚHEM PÁR MINUT?

připravila: Markéta Škaldová, foto: Shutterstock

# MĚJTE JASNO

## v rozjasňovačích



**P**ravdou je, že ani pleť těch nejlepších „stars“ není bez chyb. Jen objevily o něco dřív rozjasňovač. Malý zázrak do kosmetické taštičky s „glowy“ efektem tak silným, že dokáže zakrýt nejen známky únavy, ale ubrat i roky. Krom toho vám obličej vymodeluje do požadované „formy“. S rozjasňovačem potlačíte vše, co se vám na sobě nelíbí a zase vyzdvihnete to, co je na vaší tváři pěkné. Pár tahy štětcem – stejně jednoduše, jako je mávnutí kouzelného proutku.

**NA PLOCHO:** Na tuhý sypek rozjasňovač použijte plochy štětec s jemnými štětínami. Na krémové báze pak plochy štětec s hustými a pevnými štětínami.



### SVĚTLOHRA

Rozjasňovač obsahuje speciální složky a částičky, díky kterým se odráží světlo a vzniká tak cílený efekt prozáření pleti. Tě tak dodá na plastičnosti a zvýrazní místa, která si zaslouží náležitou pozornost. Podle toho, jaké částice jsou obsaženy v jakém základu, se i rozjasňovače dělí podle barev. Některé jsou stříbrné až růžové, jiné zase mají zlatý až bronzový nádech. Je tak důležité si uvědomit barevnou typologii vaší pleti, protože pokud má být vaše pokožka nádherně rozzářená, je důležité vybrat takový, který bude o odstín světlejší než vámi používaný make-up. Je také dobré myslet na to, že pokud patříte mezi studené typy s namodralou pletí, bude vám slušet bělejší až růžový odstín rozjasňovače. Nazlátlé teplé typy pleti zase musejí sáhnout po přípravných dožluta.

### WET EFEKT

V regálech různých drogerií či par-

**MAPOVÁNÍ:** Tekuté rozjasňovače s tekutou texturou jsou na léto ideální pro přirozený look, který se nevpjívá do pleti a nevytváří mapování.



fumerií můžete nalézt rozjasňovače v pudrových provedeních nebo tekuté formě. Pro začátek a zvláště v létě se vám bude možná lépe pracovat s těmi tekutými, které se lépe prsty vklepávají do pokožky, protože máte možnost je roztírat úplně doztracena. Navíc v létě je lepší obecně nepoužívat pudr, pro-





## JASNÉ TIPY, ABY BYLO JASNO

Opticky zvětšit rty lze takovým způsobem, že aplikujete minimum rozjasňovače do jamky nad horním rtem. Skvělým figlem je i použití přímo doprostřed rtů, pokud tedy již máte nanesenou rtěnku, klidně naneste trochu rozjasňovače na tzv. srdíčko.



Pokud nanese rozjasňovač na vrchní část lícních kostí zvýrazníte tím své kontury a lícní kosti budou působit více vystouplé, což bývá mnohdy žádané pro optické zeštíhlení obličeje.

Naneste-li rozjasňovač pod obočí, zvýrazníte nadočnicové oblouky i tvar a barvu obočí.



Pro zvýraznění a optické zvětšení očí aplikujte rozjasňovač do koutků oka (obrázek 1), téměř ke kořenu nosu. Tím dostane váš pohled mnohem větší hloubku. Pro celkově rozzářený pohled naneste rozjasňovač těsně pod obočí a rozetřete směrem k víčkům doztracena. Pro zesílení rozjasňujícího efektu, například na večer, naneste rozjasňovač i na spánky.



tože na pleti, která se potí, vytváří nerovnoměrné flíčky. Používá se buď přes make-up na místa, která chcete rozzářit, nebo jej můžete přímo smíchat s make-upem a vytvořit si „mokry vzhled“ neboli wet efekt. Obě varianty vypadají skvěle. Na podzim, kdy používáte pudr, naopak zase můžete sáhnout po perleti v pudru nebo prášku a nanášet ji pak čistým štětcem.

### ZÓNA DOKONALÉHO JASU


Míst, kam rozjasňovač aplikovat, existuje mnoho v závislosti na tom, co chcete zvýraznit – rozjasnit a co naopak potlačit. Pokud si ale nepotřebujete hrát s konturami obličeje, zkuste jednoduché základní nanášení do „T“ zóny. Rozjasňovač naneste nad lícní a pod lícní kosti, jako byste chtěla orámovat linii, kde jste použila tvářenku. Kapka patří také do středu čela, brady a špičky nosu. Nezapomínejte rozhodně na použití na krk a do dekoltu. ■



1. Mary Kay, 495 Kč
2. Elf, 105 Kč
3. ArtDeco, 505 Kč



# ČERVENEJTE SE!



TOTO LÉTO SE ROZHODNĚ NEOBEJDETE BEZ ČERVENÝCH RTŮ. NECHTE JE VYNIKNOUT V KONTRASTU S MINIMALISTICKÝM LÍČENÍM OČÍ A PLETÍ POLÍBENOU SLUNEČNÍM ZLATEM! POKUD MÁTE POCIT, ŽE ČERVENÉ RTĚNKY VÁM NESLUŠÍ, PŘÁVĚ TEĎ JE NEJVYŠŠÍ ČAS PŘESVĚDČIT SE O OPAKU. PALETA ODSTÍNŮ JE DOST PESTRÁ NA TO, ABYSTE SI NAŠLA TEN, KTERÝ VÁM BUDE SEDĚT.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock, archiv firem

## TU NESLÍBÁŠ!

Na léto volte rtěnky waterproof s neslábátným dlouho trvajícím efektem, které se nebudou v teple rozpíjet. Roztečení rtěnky zamezíte, i pokud její přebytečné nánosy obtisknete do ubrousku.

## TREFA DO ČERVENÉHO

Hodnotícím kritériem, jak vybrat odstín červeně, který se k vám bude hodit, je stupeň opálení, barva vlasů a také typ pleti.







POPSTICK,  
Maybelline,  
139 Kč

EXCLUSIVE PURE  
REDS, Blake,  
L'Oréal Paris,  
270 Kč



EXCLUSIVE PURE  
REDS, Doutzen,  
L'Oréal Paris,  
270 Kč



MARY KAY,  
430 Kč



COLOR  
SENSATIO-  
NAL VIVIDS,  
Maybelline,  
159 Kč



MARY  
KAY,  
430 Kč



### PRO KŘEHKÉ BLONDÝNKY

Pokud máte světlejší pleť a světlé vlasy, bude se k vám hodit rtěnka s narůžovělým nádechem nebo moderní alternativa, která mísí červenou a barvu mandarinek.



AVON, LUXE,  
119 Kč

### PRO UHRANČIVÉ BRUNETY

Hnědovláščkám s tmavší pleťí sednou tmavší odstíny. Zkuste sáhnout po třešňové, temně rudé nebo bordó. Bude vám slušet i červeno-oranžová.



AVON,  
179 Kč

### NATŘETE SE

Před líčením vklepejte do rtů trochu make-upu. Pak použijte balzám, abyste vyhladily jejich strukturu. Nepoužívejte konturovací tužku. Vytvořila byste zbytečně efekt přelíčených rtů. I tak ale vykreslete výraznější kontury pomocí rtěnky – nejlépe štětečkem. Do plochy rtů pak vklepejte trochu barvy prsty a ve finále přes ubrousek rtěnku zafixujte pudrem.

ORIFLAME,  
NEO CHIC,  
249 Kč



ORIFLAME,  
289 Kč



WANTED ROUGE NOIR,  
Helena Rubinstein, 330 Kč



### PRO SEXY ČERNOVLÁSKY

Černovlásky se světlou pleťí si mohou snad jako jediné dovolit krvavě červenou. Mohou sáhnout ale i po třešních a bordó.

### PRO ÉTERICKÉ ZRZKY

Ženy se zrzavými vlasy by měly volit jen červeno-medové odstíny a červené s příměsí zemité hnědé.

ROUGE  
VOLUPTÉ,  
YSL,  
719 Kč



ROUGE EXTASY,  
Giorgio Armani,  
871 Kč





připravila: redakce  
foto: Shutterstock, archiv firem



CENA OD: 720 Kč

## STAŇTE SE BOND GIRL

Zachycení podstaty Bondových dívek v první VŮNI 007 FOR WOMEN je „nebezpečně svůdné“. Svou opojnou kombinací intelektu a tajemného původu okouzlí osobnost Bond Women každého, koho potká. Výmluvná, duchaplná, odvážná a neobyčejně krásná – její podmanivé kouzlo je žádané a stejně tak nebezpečné. Díky svému nadčasovému zosobnění, neustále se proměňujícímu pro současný svět, je svůdná Bond žena tak silná, že jí žádný muž – ani James Bond – nedokáže odolat.

## BEZ ŘASENKY

HAIRPLUS RŮSTOVÉ SÉRUM PRO ŘASY a obočí je unikátní přípravek obsahující komplex vysoce účinných bio peptidů, které dokáží řasy a obočí prodloužit, zahustit a zlepšit jejich kvalitu. Vitaminy A, C, E, panthenol a výtažky z květů zajistí přenos aktivních látek a výživu očního okolí a obočí. HAIRPLUS vám pomůže k dosažení maximální přirozené délky a hustoty vašich řas. Řasenku už nebudete potřebovat.



CENA OD: 359 Kč

## LEHCE NA LÉTO

V létě je zbytečné používat make-up, který zatěžuje pleť a ucupává póry. Dejte pokožce volnost. Používejte CC krém. ERBORIAN CC CRÈME HD A LA CENTELLA ASIATICA pleť okamžitě prozáří a zároveň nabídne ochranu proti UV záření (SPF 45). Díky nové generaci „hi-tech“ pigmentů stačí ke sjednocení jeden odstín pro všechny typy pleti. Obsahuje rostlinu pupečník asijský, který působí jako silný antioxidant, který regeneruje buňky a posiluje pokožku. Po aplikaci je pleť okamžitě prozářena, hydratovaná, vypnutá. Krém působí jako prevence proti stárnutí a redukuje linky a vrásky.



CENA: 2 280 Kč

## ZAMILUJTE SE DO „METALU“

Vsadte na zářivou barvu s třpytkami. Značka ALESSANDRO do své pestré nabídky zařadila krásný ZLATÝ LAK, který je TOP hitem letošního jara. Zlatá je in a milují ji především sebevědomé ženy. Fantazii se meze nekladou, a tak si i na jaře 2015 přijde na své opravdu každá z nás.



CENA OD: 139 Kč



CENA OD: 99 Kč

## SLADKÉ VLNY SE SOLÍ

Vytvořte si dokonale přirozený letní účes během pár minut bez fénování, žehlení a zdlouhavého stylingu. Sprej GOT2B BEACH GIRL je vylepšen o recepturu s obsahem soli, která dodá vašim vlasům dokonalou texturu a vzhled jako z pláže! Stačí jen nastříkat do polosuchých vlasů a pomocí pramčkávání vlasů v dlaních vytvořit jemné vlny.

## PP TIP:

### BEZ CHLOUPKŮ – NAPOŘÁD!

Převratnou novinkou v trvalém odstranění chloupků je ošetření lékařským diodovým 808 nm laserem EPILIA RF, který je unikátní v tom, že dokáže odstranit i světlé či jemné chloupky, které dřívějšími technikami odstranit prostě nešly. Laser EPILIA RF s úspěchem používají na klinikách především v sousedním Německu a kvůli jeho působení na světlé chloupky také ve Švédsku. Koncovka přístroje je neustále ochlazována, k laserovému zákroku obdržíte také zdarma současné ošetření německým přístrojem Z Cryo, díky kterému zákrok vůbec neucítíte. Ošetření je nutné opakovat alespoň 4x s odstupem cca 6–8 týdnů, přičemž cena jednoho zákroku je 990 Kč.  
[www.epilace-laserem.cz](http://www.epilace-laserem.cz)



VPUSŤTE DO SVÉHO DOMOVA PŘÍLIVOVOU VLNU PLNOU POZITIVNÍ ENERGIE. MODRÁ JE BARVA KLIDU, SPOKOJENOSTI A BEZSTAROSTNOSTI. UŽIJTE SI JI V TOLIKA Odstínech, kolik vám jich nabízí barevné spektrum!

připravila: Petra Linhartová, foto: Shutterstock, archiv firem

# NA MODRÉ vlně

Nezapomeňte, že síla je hlavně v detailech. Abyste si domů přenesli kousek moře, nemusíte předělávat celý byt. Stačí, když vyměníte polštářky na pohovce, koupíte nové povlečení, pustíte do výroby ozdobné police nebo si vyrobíte dekorace z hlubinných pokladů.

## DO SUCHA

Unisex sada  
1 osuška + 2 ručníky  
+ 2 žínky na ruku,  
Stilago, 414 Kč



## PRÁVÝ ČAS

Nezapomeňte  
ani na stylo-  
vou časomíru,  
South Lane



## VÍTR OD MOŘE

Nebojte se ani modré výmalby. Nemusíte volit pastelové tóny. Například tento odstín dokonale rozbije stereotyp v místnosti a dodá jí svěžest – stejně jako když se nadýchnete u moře.



## S DIAMANTEM

Svíčka Pop-up s ukrytým diamantem (každá 50. ukrývá opravdový diamant, který objeví člověk poté, co svíčka dohoří až na dno), 1372 Kč



**SNÍDANĚ ZA ÚSVITU**  
Přímořskou atmosféru vám přičaruje i servis s motivem pramice, Different, 440 Kč

## PROVONÍ

Osvěžovač vzduchu New Wave s vůní oceánu, bytove-parfemy.cz, 292 Kč



## NA PALUBU

Palubky vypadají efektivně, když je natřete jasným odstínem modré, připevníte na ně rámečky a do nich dáte obrázky s mušlemi. Celý díl potom můžete našroubovat například za čelo postele do ložnice nebo místo obrazu do obývacího pokoje za pohovku.







# Lady Cupcake

LÉTU A SLUNCI SLUŠÍ BARVY. OSLAĎTE SI ŠATNÍK ODSÍNÝ INSPIROVANÝMI TĚMI NEJSŁADŠÍMI CUPCAKE'S. BUDETE K NAKOUSNUTÍ!

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem



Marks & Spencer

## KONEC STROHOSŤI

Ani klasické střihy určitě nezůstanou opomenuty. I jim ale kralují pestré barvy, které vašim běžným outfitům dodají na výjimečnosti. Hitem jsou také transparentní topy s plastickými vzory, jejichž neutrální barevnost je skvěle kombinovatelná s mnoha jinými materiály.

## METALICKÝ BONUS

Trpytívý jas se neokouká. Sluší opálené pleti stejně jako nepostradatelným elegantním doplňkům. Vyberte se například oslnivě blyštívou kabelkou nebo super módním batůžkem co nejjednodušších tvarů a dodejte svému stylu lesk.

New Look



### IMAGE PANENKY

Nevinné odstíny, které se snoubí s ryze ženskými tvary sukní inspirovaných padesátými léty minulého století, vás nenechají klidnou. Nadýchanou siluetu boků doplňte jednoduchým topem a nezapomeňte na podpatky. Ženštěji už to nejde!

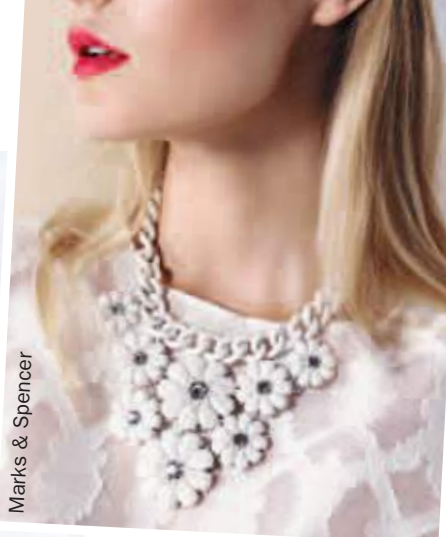


Marks & Spencer

Marks & Spencer

### VYŠPERKOVANÁ

Maxi šperkům neodzvoniło. Je jen na vás, zda se poohlédnete po pestrobarevných maxi etno kouscích, nebo se trochu uskrovníte a sáhnete po neutrálních či krajkových motivech. Zdání klame, nepřehlédnutelné jsou tak jako tak.



Mohito

### VEČÍREK NA RIVIÉRE

Strohé tvary nahradily rafinované střihy plné drobných detailů, ale i jednoduché sexy siluety, které unesou všechnu tu pestrobarevnou záplavu. Zaměřte se na detail a staňte se královnou přímořských letovisek.



Mohito

### VĚTROLAMY

Maxidélkám letos dává nový rozměr střihová variabilita plná vrstvení nebo nekonečných rozparků. Důležité je nejen to, aby vynikla krása vašeho nového plážového modelu, ale abyste prodala i dostatek své zlatavě opálené kůže.





# Květinové SPEKTRUM

MÓDNÍ MOLA DOSLOVA ZAPLAVILY KVĚTINOVÉ VZORY, KTERÉ SI VÁS DOČISTA OMOTAJÍ KOLEM PRSTU SVOU SVĚŽÍ ROMANTIKOU A ŽENSKOSTÍ. NAVÍC TAHLE ZÁPLAVA POUPAT NIKDY NEUVADÁ...

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem

ČELENKA,  
Clockhouse,  
75 Kč



BUNDA,  
Guess,  
4999 Kč



NÁUŠNICE,  
Accessorize,  
280 Kč



TRÍČKO,  
Only,  
299 Kč



ŠATY, Tamsin.cz,  
1800 Kč



OZDOBA  
DO VLASŮ,  
Topshop,  
180 Kč



ŠORTKY,  
New  
Yorker,  
249 Kč



SUKNĚ,  
Smash,  
899 Kč



KIMONO,  
Vero Moda,  
1299 Kč



SVETRÍK,  
H&M,  
799 Kč



PLISOVANÁ  
SUKNĚ Pinko,  
7699 Kč

KABELKA,  
Dolce&Gabbana,  
info o ceně  
v obchodě



OVERAL,  
C&A,  
450 Kč



BOTY,  
Deichmann,  
399 Kč



MAXISUKNĚ,  
Smash,  
1249 Kč

ŠATY,  
Smash,  
1399 Kč



MINISUKNĚ,  
Patrizia Pepe,  
4799 Kč





ČELENKA,  
Bershka,  
199 Kč

KOŠILE,  
Esprit,  
1699 Kč



SAKO, H&M,  
999 Kč



SUKNĚ,  
Patrizia  
Pepe,  
4999 Kč



KABELKA,  
Guess,  
4799 Kč



ŠÁTEK,  
F&F,  
490 Kč



ŠATY,  
London  
Times,  
tamsin.cz,  
1071 Kč



KIMONO  
s třásněmi,  
H&M,  
299 Kč



ŠORTKY,  
Bershka,  
349 Kč



PRÁDLO,  
Takko, 349 Kč  
a 149 Kč

**KVĚTŮ SE NEZDÁVEJTE  
ANI VEČER. VOLTE JE  
VŠAK NA ELEGANTNÍM  
ČERNÉM PODKLADU.**



KABELKA, Dolce&Gabbana,  
info o ceně v obchodě

PLAVKY,  
Debenhams,  
1499 Kč



OVERAL,  
Boohoo,  
880 Kč

BOTY,  
Deichmann,  
1490 Kč







# OVERAL: Povinná letní výbava

KOMBINÉZY JSOU LETOS ABSOLUTNÍ NUTNOSTÍ.  
VYUŽIJETE JE PŘI VŠECH PŘÍLEŽITOSTECH A JEJICH POHODLÍ A ŠARM SI VÁS ZÍSKÁ!

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem

## DO MĚSTA



**SLUNEČNÍ BRÝLE**, Esprit, 800 Kč  
**ŠÁTEK**, Roxy, 790 Kč  
**OVERAL**, Orsay, 1450 Kč  
**KABELKA**, Esprit, 1699 Kč  
**SANDÁLY**, Mango, 549 Kč

## NA FESTIVAL



**ČELENKA**, C&A, 75 Kč  
**DŽÍNOVÁ VESTA**, Clockhouse, 550 Kč  
**OVERAL**, Topshop, 1900 Kč  
**KABELKA**, Roxy, 1190 Kč  
**SANDÁLY NA PLATFORMĚ**, Aldo, 1999 Kč

## NA VEČEŘI S PŘÁTELI



**NÁHRDELNÍK**, H&M, 899 Kč  
**OVERAL**, QuizLondn, [www.tamsin.cz](http://www.tamsin.cz), 1683 Kč  
**PARFÉMOVÁ VODA**, Giorgio Armani Si, Douglas, 1800 Kč / 30ml  
**KABELKA**, Dolce&Gabbana, info o ceně v butiku  
**LAKOVANÉ LODIČKY**, Zara, 1499 Kč





# Protřepat, ZAMÍCHAT!

PROSLULÝ JAMES BOND  
SICE STRIKTNĚ DODRŽUJE  
SVÉ ZÁSADY V PREFERENCI  
DOKONALE PADNOUCÍCH  
OBLEKŮ, PÁNOVÉ SE  
ALE LETOS NESMÍ BÁT  
EXPERIMENTOVAT  
A SVOU JARNÍ A LETNÍ  
GARDEROBU MUSÍ POJMOUT  
VELKOLEPĚ A BEZ OSTYCHU.  
PSYCHEDELICKÉ VZORY  
DOPLNÍ TRADIČNĚ STRÍŽENÉ  
KALHOTY, PASTELOVÉ  
BARVY A DOPLŇKY  
V MĚSTSKÉM STYLU  
ZASE MODELŮM DODAJÍ  
NA VÝJIMEČNOSTI.  
OTEVŘETE OČI  
A MÍCHEJTE STYLY!

připravila: Jana Elfmarková, foto: archiv firem



TOALETNÍ  
VODA, Bot-  
tega Veneta,  
Douglas,  
1750 Kč



Hydratační  
gelový KRÉM,  
L'OREAL, 280 Kč



KŠILTOVKA  
s plastovým  
kšiltlem, ZARA,  
399 Kč



HODINKY, Nixon,  
www.boardbox.cz,  
3990 Kč

SLUNEČNÍ BRÝLE,  
Debenhams, 699 Kč



HODINKY,  
model  
Metrox,  
Storm,  
4450 Kč

KOŽENÁ BUNDA,  
Mango, 4799 Kč



POLO TRIKO,  
Topman, 610 Kč



ŠÁTEK se vzory paisley,  
Topman, 310 Kč



POLO TRIKO  
v pastelov-  
vém tónu,  
Debenhams,  
999 Kč



KOŠILE,  
Mango,  
1199 Kč

PLÁTĚNÁ  
PARKA,  
Quiksilver,  
3450 Kč



CHINO  
KALHOTY,  
Zara,  
999 Kč



MERUŇKOVÝ  
PULOVŘ,  
Mango, 899 Kč



ŠORTKY, Calvin Klein,  
info o ceně v obchodě

PLÁTĚNÝ BATOH,  
Topman, 1099 Kč



PLAVKY,  
Next,  
510 Kč



KOTNÍČKOVÉ  
TENISKY  
s kontrastními  
tkaničkami,  
Jack&Jones,  
1999 Kč



HOŘČICOVÉ  
ŠORTKY,  
Quiksilver, 1190 Kč



TAŠKA  
přes rame-  
no, Calvin  
Klein,  
info o ceně  
v obchodě



# OVOCNÁ

## sezona

TY NEJŠŤAVNATĚJŠÍ PLODY „PRÁVĚ“ DOZRÁLY. UTRŽENÍM ZE STROMU NEBO KEŘE TO ALE TEPRVE ZAČÍNÁ A JE JEN NA VÁS A VAŠÍ FANTAZII, JAKOU OVOCNOU DOBROTOU POTĚŠÍTE SVÉ CHUŤOVÉ POHÁRKY. TADY JE PÁR OSVĚŽUJÍCÍCH OVOCNÝCH TIPŮ...

připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

**U**ž minulé číslo jsme vás seznámili s tím, že ovoce z dovozu se trhá nezralé, a tudíž nemá skoro žádné vitaminy. Teď máte šanci tělu dodat opravdovou kvalitu. Jablka, hrušky, švestky, meruňky, třešně, maliny, borůvky, brusinky nebo jahody. To všechno máte nyní na „talíři“, popřípadě budete brzo mít. Jen tak pokrájené a nikterak neupravované chutnají samozřejmě skvěle, ale není to škoda, když s nimi jde v létě dělat tolik věcí?



### KOKTEJLY

Ovocný koktejl si můžete „umíchat“ přesně podle vaší chuťové poptávky. Výborné jsou jahody, maliny i třešně a samozřejmě kolik druhů ovoce, tolik kombinací chutí. Stačí tedy vybrat to, po čem vás honí mlsná, po jedné hrsti na jednu porci a rozmixovat s bílým zakysaným jogurtem do 3 % tuku. Pokud si chcete chuť ještě dopilovat, přidejte mátu nebo vanilku a skořici.



## FRESHE

Freshe jsou čisté vymačkané šťávy z plodů. Musíte ale volit ovoce s vyšším podílem vody, jako jsou jablka, jahody nebo třešně. A opět je jen na vás, jestli zvolíte čistou nebo kombinovanou chuť.

Do odšťavnovače dejte asi 4 kousky středně velkého ovoce na jednu porci o dvou decilitrech.



## SALÁTY

Objevujte nové chutě. Připravte si například salát z jahod a jablek, přidejte trochu gorgonzoly, restované nudličky krůtího masa, piniové nebo vlašské ořechy, zakápněte medem, přidejte bazalku a máte zdravý bohatý oběd do 15 minut na stole.

## SMOOTHIES

Jedno smoothie nahradí plnohodnotně jednu svačinu. Při jeho přípravě využíváte ovoce i s dužinou a tím pádem do sebe dostanete ještě více vitaminů, vlákniny, minerálních látek a enzymů. Na jednu porci opět vyberte hrst ovoce (samostatně nebo mix) a přilijte deci vody. I smoothie si můžete vylepšit. Zkuste například namočená sezamová či dýňová semínka. Tím pádem nápoj obohatíte o bílkoviny a dodáte tělu vhodné tuky. Stejně dobře chutná i smoothie s ovesnými vločkami.



## POLÉVKY

Znáte studenou španělskou polévku gazpacho? Připravte si její ovocnou variantu. To z jahod chutná naprosto skvěle. Pokrájejte 250 g jahod, dejte je do hrnce, podlijte pár lžicemi vody, přidejte špetku skořice, lístky máty a přiveďte k varu. Vychladlé rozmixujte a ochuťte šťávou z limety nebo pomeranče.



## SORBETY

Vraťte se do dětských let a připravte si ovocnou ledovou tříšť. Rozmixujte ovoce s několika kostkami ledu a dolijte trochou perlivé vody. Ale protože k létu nějaká ta kapka alkoholu patří, můžete si večer s přáteli výjimečně přichystat malinové, ostružinové nebo jahodové daiquiri s „kapkou“ kvalitního rumu.

## ZMRZLINY A DŘEŇ

Zmrzliny jsou ideální pro rychlé osvěžení. Než sáhnete po kopečkách nebo „zmrzce na dřívku“, zkuste si spočítat, kolik rychlých cukrů zbytečně dostanete do těla. Nahrad'te je raději fruktózou. Maliny, ostružiny, borůvky, meruňky, jablka – to všechno opět v libovolných kombinacích můžete namixovat a nechat zmrazit, popřípadě rozmixovat, přidat trochu smetany do 12 % tuku a hrst kostek ledu a rázem máte zmrzlinu/dřeň daleko přírodnější.



## MARMELÁDY

Pokud chcete mít jistotu, že si do jogurtu dáváte 100% džem, udělejte si ho doma. Vařte 1 litr oblíbeného ovoce pokrájeného na kousky tak dlouho, než jedna třetina obsahu pustí dostatek šťávy. Pak si smíchejte Gelfix s pár lžičkami cukru a přidejte k ovoci. Dalších cca 350 gramů cukru přisypte do provařené směsi a nechte cca 5 minut dál vařit. Džem poté nalijte do sklenic, zavíčkujejte a dnem vzhůru nechte 10 minut odpočívat. Potom otočte víčkem nahoru a nechte vychladnout.

## ŠTÁVY

Nekupujte ty plné konzervantů a cukrů, ale připravte si vlastní. Vyzrálé ovoce opláchněte a rozmačkejte. Dejte je do prázdných zavařovacích sklenic, přidejte 1 lžici kyseliny citrónové, dolijte vodou (na každý litr ovoce dejte litr vody), převažte plátnem a nechte 24 hodin odstát. Poté vzniklou šťávu přes plátno přeced'te, nalijte do kastrůlku a považte s hnědým třtinovým cukrem (cca 500 gramů na litr). Když se cukr rozpustí, seberte pěnu a hotovou šťávu zchlad'te ve dřezu na 80 stupňů. Poté uzavřete do PET lahve a nechte vychladit.

## KŘÍŽALY

Některé ovoce chutná skvěle, i když je usušíte. K televizi mějte do zásoby ovocné křížaly. Uděláte je z jablek, hrušek, třešní nebo meruněk. Stačí ovoce pokrájet na 4 milimetry silné pruhy a vysoušet v elektrické troubě (nikdy ne plynově!) při teplotě okolo 60, maximálně 70 stupňů. Délka je určena typem ovoce a poměrem vody.







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

## FILÍROVANÁ KACHNÍ PRSA S OMÁČKOU Z LESNÍHO OVOCE A MRKVOVÉ HRANOLKY



### PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 6 STŘEDNĚ VELKÝCH MRKVÍ
- ▶ 750 G KACHNÍCH PRSOU
- ▶ 1 POLÉVKOVÁ LŽÍCE ŠVESTKOVÝCH POVIDEL
- ▶ 0,5 DL ČERVENÉHO VÍNA
- ▶ 2 HRSTI LESNÍHO OVOCE (BORŮVKY, MALINY, JAHODY, BRUSINKY)
- ▶ SŮL, PEPR
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ

### PŘÍPRAVA:

Maso omyjeme a očistíme. Poté lehce nasolíme a opepříme. Na pánvi si rozpálíme trochu olivového oleje a prsa kůží dolů zprudka orestujeme tak, aby uvnitř zůstala růžová, tj. cca 2 minuty z každé strany. Do výpeku potom přidáme ovoce, povidla a zalijeme vínem. Mícháme na středně silném ohni do té doby, než se ze směsi odpaří alkohol a přebytečná voda a zůstane táhlá omáčka. Prsa vrátíme zpět do pánve a s hotovou omáčkou prohřejeme. Mrkev nakrájíme na hranolky, osolíme, pokapeme olivovým olejem a ogrilujeme.

### VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

456 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 55%  
SACHARIDY 19%  
TUKY 26%

### PŘÍSAKY na 4 porce:

- ▶ 250 G JAPONSKÉ RÝŽE KOSHIKARI
- ▶ 1 AVOKÁDO
- ▶ 1 OKURKA
- ▶ 200 G LOSOSA
- ▶ 4 PLÁTY ŘASY YAKI NORI NA ZABALENÍ
- ▶ 500 ML VODY
- ▶ 2 LŽÍCE OCTA
- ▶ WASABI
- ▶ SÓJOVÁ OMÁČKA
- ▶ PLÁTKY NAKLÁDANÉHO ZÁZVORU
- ▶ BAMBUSOVÉ PODLOŽKY

### PŘÍPRAVA:

Rýži několikrát propláchneme a povaříme v půl litru vody doměkka asi 8 minut. Mírně ji osolíme a přidáme ocet podle chuti. Necháme ji vychladnout.

Avokádo, lososa a okurku si pokrájíme na pruhy. Poté si na podložku z bambusu rozhrneme řasu. Na ni rozprostřeme navlhčenými prsty rýži – bude se na ruce méně lepit. Na rýži natřeme trochu wasabi pasty. Do středu řasy dáme kousek ryby, avokáda a okurky. Řasu na jejím konci trochu navlhčíme a začneme sushi rolovat. Poté jej nakrájíme na cca 4 centimetry tlusté špalíčky. Podáváme chladné se sójovou omáčkou, trochou wasabi a zázvorem.

## SUSHI

### VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

278 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 31,4 %  
SACHARIDY 37,4 %  
TUKY 31,2 %







## MLÉČNÁ RÝŽE S VIŠŇOVÝM PŘELIVEM



### PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 4 DL KOKOSOVÉHO MLÉKA
- ▶ 100 G KULATOZRNNÉ RÝŽE
- ▶ 2 LŽÍČE STÉVIE
- ▶ HRST VIŠNÍ
- ▶ MÁTA
- ▶ SNÍTKA SKOŘICE

### VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

358 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 5%  
SACHARIDY 59%  
TUKY 36%

### PŘÍPRAVA:

Do hrnce nasypeme rýži, přidáme deci mléka a za stálého míchání vaříme. Když se odpaří tekutina, přidáme další 1 dl mléka. Proces ještě 2x zopakujeme, dokud se rýže nerozvaří do kašovitě konzistence. Tu potom necháme vychladit v lednici. Višně zahřejeme v rendlíku. Přidáme mátu a snítku skořice na ovonění. Počkáme, až pustí trochu šťávy a změknou. Před podáváním nalijeme teplý přeliv na vychlazené kopečky rýžové kaše.

### VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

237 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 7%  
SACHARIDY 67%  
TUKY 26%

### PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 4 BROSKEV
- ▶ 2 LŽÍČKY MEDU
- ▶ 2 KELÍMKY ZAKYSANÉ SMETANY
- ▶ STÉVIE PODLE CHUTI
- ▶ 5 LÍSTKŮ MÁTY

### PŘÍPRAVA:

Čerstvé broskve rozpůlíme a vypeckujeme. Poté si rozmícháme med v trošce vody a broskve jím potřeme. Půlkami bez slupky položíme broskve na rozpálený gril. Mezitím si rozmícháme zakysanou smetanu, kterou osladíme stévií. Přidáme do ní posekanou mátu na drobné kousky. Teplou ogrilovanou broskev potom podáváme s kopečkem vychlazené smetany.

## GRILOVANÁ BROSKEV SE ZAKYSANOU SMETANOU





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



## QUACAMOLE

### PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 3 HLAVIČKY JARNÍ CIBULKY
- ▶ 1 AVOKÁDO
- ▶ 1 ČERVENÁ SLADKÁ PAPIKA
- ▶ 1 POLÉVKOVÁ LŽÍCE  
LIMETOVÉ ŠTÁVY
- ▶ LIMETOVÁ KŮRA
- ▶ KORIANDR
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ SŮL, PEPŘ

### VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

123 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 9%  
SACHARIDY 36 %  
TUKY 55 %

### PŘÍPRAVA:

Avokádo omyjeme, rozkrojíme napůl a zbavíme pecky. Poté lžící vydlabeme dužinu. Dáme si ji do misky a přidáme k ní najemno nakrájenou cibulku, papriku a nasekaný koriandr. Vše rozmixujeme tyčovým mixérem nahrubo. Hotové guacamole osolíme, opeříme a dochutíme trochou citronové kůry. Podáváme vychlazené natřené na toastu.

### PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 3 LŽÍCE NASEKANÉHO  
KORIANDRU
- ▶ 2 KUSY AVOKÁDA
- ▶ 2 ŽLOUTKY
- ▶ 100 ML SMETANY
- ▶ 1L VÝVARU DIETESSE.3
- ▶ ŠTÁVA Z 1 CITRONU
- ▶ SŮL, PEPŘ
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ



## AVOKÁDOVÁ POLÉVKA

### VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

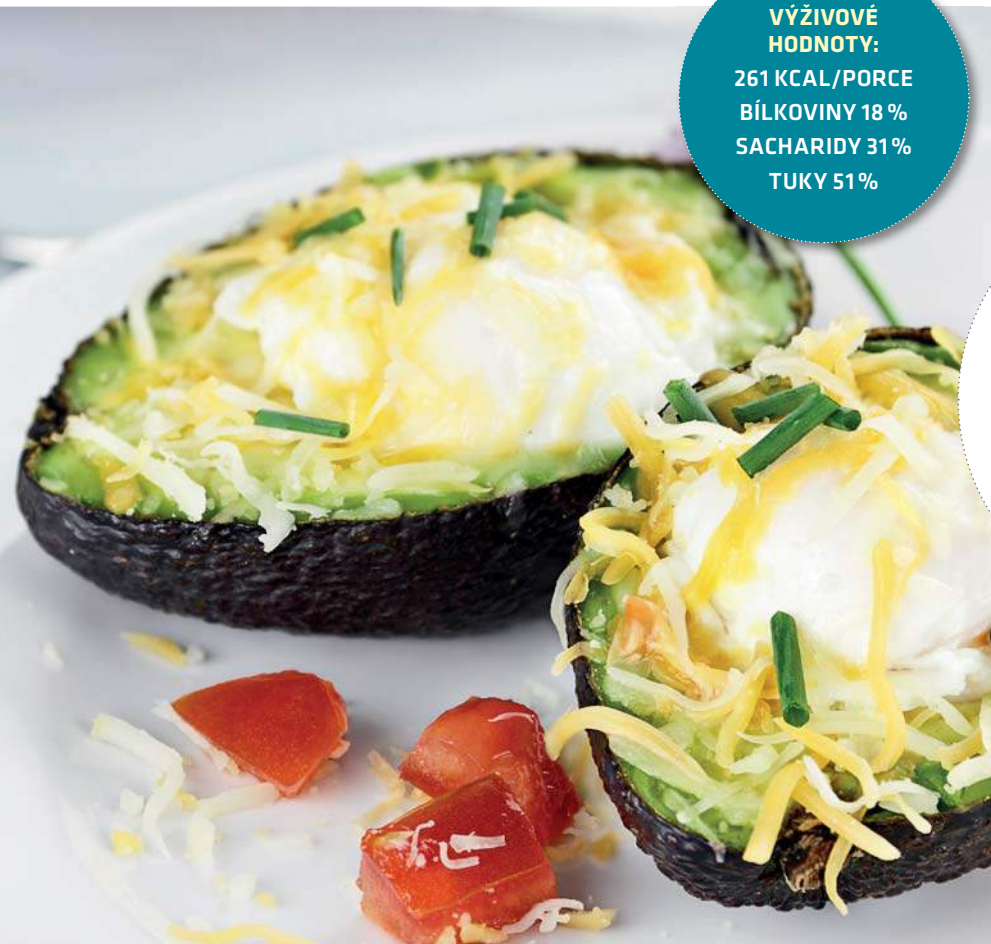
284 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 11%  
SACHARIDY 27 %  
TUKY 62 %



### PŘÍPRAVA:

Vývar si zahřejeme na plotně a přivedeme znovu k varu. Avokáda rozpůlíme, vypeckujeme a lžící vydlabeme dužninu. Tu společně se smetanou, vaječnými žloutky a citronovou šťávou umixujeme na jemnou kaši, kterou jen lehce osolíme a opeříme. Pak přidáme do vývaru a mícháme. Těsně předtím, než se polévka začne vařit, ji sundáme z plotny, aby se nesrazily žloutky. Do polévky vlijeme trochu oleje a přidáme čerstvý posekaný koriandr. Můžeme podávat teplé i studené. Obě varianty chutnají skvěle.





**VÝŽIVOVÉ  
HODNOTY:**  
261 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 18 %  
SACHARIDY 31 %  
TUKY 51 %

## PLNĚNÉ AVOKÁDOVÉ MISKY

### PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 2 KUSY AVOKÁDA
- ▶ 100 G BÍLÉHO JOGURTU
- ▶ OLMA KLASIK
- ▶ 50 G SÝRA ČEDAR
- ▶ 150 G CELERU
- ▶ KOPR
- ▶ PAŽITKA
- ▶ CITRONOVÁ ŠTÁVA
- ▶ SŮL, PEPŘ
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ

### PŘÍPRAVA:

Avokádo rozpůlíme, vyndáme jádro a vydlabeme lžičkou dužinu. Tu dáme do mísy a přidáme k ní nastrouhaný celer, citronovou šťávu, jogurt, trochu kopru a pažitky, sůl, pepř a trochu olivového oleje. Vše dobře promícháme. Směsí pak naplníme avokádové lodičky, zasypeme čedarem a necháme 5 minut zapékat v troubě při středně vysoké teplotě jen do té doby, než se sýr rozpustí.

### PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 2 KUSY AVOKÁDA
- ▶ 70 GRAMŮ RUKOLY
- ▶ 2 MANGA
- ▶ 2 HRSTI VLAŠSKÝCH OŘECHŮ
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE MEDU
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE STROUHANÉHO PARMEZÁNU
- ▶ ŠTÁVA Z LIMETY
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ SŮL
- ▶ 2 LŽÍČKY HOŘČICE

**VÝŽIVOVÉ  
HODNOTY:**  
420 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 13 %  
SACHARIDY 49 %  
TUKY 38 %

### PŘÍPRAVA:

Avokádo zbavíme slupky a pecky, rozpůlíme jej a dužinu nakrájíme na půlcentimetrové silné plátky. Totéž uděláme i s mangem. Obě ingredience dáme do mísy, přidáme k nim rukolu a prsty promícháme. Poté si připravíme zálivku z medu, olivového oleje, limetové šťávy a hořčice a podle chuti ji dosolíme. Salát směsí přelijeme, vše důkladně promícháme a necháme vychladit. Před podáváním ozdobíme ořechy a posypeme parmezánem.

## AVOKÁDOVÝ SALÁT S MANGEM A OŘECHY A MEDOVOU ZÁLIVKOU







# CHŘESTOVÁ POLÉVKA S ŘAPIKATÝM CELEREM A HRÁŠKEM



**VÝŽIVOVÉ  
HODNOTY:**  
185 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 34 %  
SACHARIDY 33 %  
TUKY 33 %

### PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 500 G CHŘESTU
- ▶ 150 G HRÁŠKU
- ▶ 100 G ŘAPIKATÉHO CELERU
- ▶ 125 G LUČINY
- ▶ LŽÍCE MÁSLA
- ▶ SŮL A PEPŘ
- ▶ DLE CHUTI NASTROUHANÝ  
SÝR 20 % TUKU

### PŘÍPRAVA:

Chřest a celer nasekejte, osolte a opepřete, přidejte hrášek a nechte vařit cca 10 minut. Poté rozmixujte a přepasírujte. Přidejte na zjemnění kousek másla a Lučinu. Na talířku posypte strouhaným sýrem dle chuti.

### PŘÍSADY na 4 porce:

- ▶ 200 G FENYKLU
- ▶ 1 POMERANČ
- ▶ 2 JABLKA
- ▶ LEDOVÝ SALÁT
- ▶ LIMETKOVÁ ŠŤÁVA
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE BÍLÉHO  
JOGURTU DO 3 % TUKU
- ▶ 5 KS OŘECHŮ NA OZDOBNÍ



# LETNÍ FENYKLOVÝ SALÁT S OVOCEM

### VÝŽIVOVÉ HODNOTY:

326 KCAL/PORCE  
BÍLKOVINY 11 %  
SACHARIDY 70 %  
TUKY 19 %



### PŘÍPRAVA:

Fenykl umyjte a nakrájejte na tenké proužky, pomeranč vyloupněte ze slupky a nakrájejte na malé kousky, přidejte oloupaná a nakrájená jablílčka a natrhaný ledový salát. Vše zakápněte limetkovou šťávou a promíchejte s bílým jogurtem. Ozdobte nasekanými ořechy.



K dostání na  
všech pobočkách  
NATURHOUSE

  
**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě

# Ideální pomocník na dovolenou! Kapsle **JUVENKI**



- oobohacené o betakaroten, selen, zinek a vitamín C,
- ideální pro letní období,
- 1 kapsle ráno po snídani.



facebook.com/  
naturhouse.cz



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



## ČERSTVÝ FRESH PRO RANNÍ START

S odšťavňovačem Hyundai JE 615 snadno a rychle připravíte lahodnou šťávu z čerstvého ovoce či zeleniny bez ztráty cenných vitaminů. Vysoký příkon 800 W umožní bezproblémové odšťavňování i velmi tvrdých plodů. Vládne plynulou regulací otáček se zpětnou vazbou, takže je automaticky přizpůsobí dle tvrdosti ovoce. Díky velkému plnicímu otvoru o velikosti 75 x 280 mm pohodlně odšťavníte i celá jablka bez nutnosti krájení. Maximální výtěžnost zaručuje kvalitní nerezové síto. Veškerá šťáva se shromažďuje ve velké 1,5litrové dóze se separátorem pěny. Nechybí nádoba na odpad o objemu 2,3 l, bezpečnostní uzavírací systém ani pojistka proti přetížení. Přisavné nožky zaručují vysokou stabilitu.



CENA v síti EURONICS:  
1499 Kč



CENA: 969 Kč

## NAMELTE SI PODLE CHUTI

Ruční keramické mlýnky Brabantia jsou vhodné k mletí soli a pepře. Mají dva zásobníky, jeden se používá na mletí a díky druhému s akrylovým okénkem je stále viditelný obsah mlýnku z vnějšku. Snadno nastavitelná je také hrubost mletí od jemného až po hrubé. Tento set se určitě bude hodit při letních grilovačkách, co myslíte?

## ČERVENÁ JE DOBRÁ...

V současnosti stále roste obliba červené čočky, která se uvaří během pár minut, aniž by se před zpracováním musela namáčet. Červená čočka Lagris se díky své jemné chuti dá kombinovat s celou řadou nejrůznějších surovin a skvěle se hodí třeba i k zahuštění polévek, gulášů či různých zeleninových jídel. Oblíbíte si ji i jako přílohu k masu, součást pomazánek, salátů nebo v netradiční kombinaci s rýží, pohankou nebo bílým zelím.



CENA: 30 Kč



CENA: 43 Kč

## OSVĚŽENÍ V LETNÍCH DNECH

Osvěžte se v létě doma připraveným iced tea. Jako základ použijte zelený čaj Teekanne – Sencha Royal. Přidejte led, sezonní ovoce a pořádně vychlad'te. Sencha Royal má lahodnou, lehkou a příjemnou chuť, která pozitivně ovlivňuje lidský organizmus. S ovocem chutná výborně – zkuste například kombinaci s mangem, granátovým jablkem nebo líči.

## MÁ ŘÍZ

Koření může jídlo zdokonalit, nebo naopak pokazit. Při výběru proto dejte přednost tradičním výrobcům. Na první pohled obyčejná paprika lahůdková od KOTÁNYI překvapí jemnou, ale přesto výraznou chutí. Vděčí za ni prověřenému poměru různých druhů paprik při míchání.



CENA: 15 Kč

## PP TIP: MOTIV „K SEŽRÁNÍ“

Chystáte rodinnou oslavu nebo piknik s přáteli? Překvapte originalitou. Na piknikový koláč nebo narozeninový dort nyní totiž můžete umístit fotku nebo vtipný obrázek třeba i s popiskem. Zavítejte na [www.zravy-papir.cz](http://www.zravy-papir.cz).





# Hebká, hladká, K NAKOUSNUTÍ



... bez pomerančové kůže.

**S námi se budeš těšit do plavek.**

Pravidelně používejte Rekongem Anti Cellulite a nechte se překvapit skvělým výsledkem.

www.emspoma.cz • tel.: 475 211 587



**emspoma**  
by JUTTA





**NESTIHLI STE ÍŠŤ V ZIME DO HÔR?  
NEVADÍ! AJ V LETE VÁM MAJÚ HORY ČO  
PONÚKNUŤ - KONIECKONCOV AJ SNEH.**

pripravil: Martin Březina, foto: Tirol Werbung

# DOVOLENKA NAOPAK, *alebo* prečo ísť v lete do hôr

**S**tačí sadnúť do auta a po šiestich hodinách jazdy vás víta ľadovec Stubai, kde môžete čestinu aj slovenčinu počuť často. Niet sa čo čudovať, pre mnohých vyznávačov hôr ide o najkrajšie ľadovcové údolie v Tirolsku. Boli sme vyskúšať. Stubaiské údolie sa nachádza v blízkosti tirolskej provincie Innsbruck a je ľahko dostupný vďaka brennerskej diaľnici z Nemecka, Rakúska, Švajčiarska, Talianska a Česka. Údolie je 35 km dlhé, obklopené 80 ľadovcami a 109 trojtisícovými vrcholmi. Jeho päť hlavných centier sú Neusfit, Fulpmes, Telfes, Mieders a Schönberg. Ale treba si aj užiť leto a preto je čas na letné športy.

## TURISTIKA SO VŠETKÝM

Kto sa rozhodne zaviazať si topánky a vybrať sa do Tirolska, môže očakávať nielen úbytok hmotnosti, ale aj vypracované lýtka a sedacie svaly, pretože

asi 15.000 kilometrov ponúka neskuťočný zážitok na dobre udržiavaných a značených turistických horských chodníkoch cez alpskú prírodu ku priezračným horským jazerám, ktoré ponúkajú príjemné osvieženie, ale aj krásne výhľadky z ktorých až zostáva stáť dych. Práve v Tirolsku sa pred niekoľkými rokmi rozmohol nordicwalking. A niet divu, pretože z neustáleho stúpania a klesania potrebujú nohy často odľahčiť. Hory sú tu pre každého, teda aj pre ľudí, ktorí nechcú, alebo na horskú túru nemôžu ísť peši. Dosť lanoviek je v prevádzke aj v lete a umožňujú tak bezproblémový „výstup“. Tento zážitok ľahko sprístupní hory rodinám s deťmi bez toho, aby ste ich trápili namáhavou túrou. Starší ľudia túto pomoc tiež uvítajú a radi využijú, aby sa mohli pokochať pohľadom dole do údolia. Ale pozor! Aj praví horolezci sa nechajú vyvieť letnou lanovkou hore do stanice,

odkiaľ potom začnú „tú správnu túru“. Často stretnete aj dobrodruhov, ktorí sa z vrcholkov spúšťajú na padákoch.

## JEDLO AKO LIEK

Veľký výdaj energie musí byť kompenzovaný a preto sú na turistických trasách rozosiate horské chaty, tzv., hütte, ktoré sú v prevádzke často len počas turistického sezónu, pretože prvý sneh znamená ich neprístupnosť. Prevádzkujú ich rodiny, ktoré si ich chod odovzdávajú z generácie na generáciu. Ponúkaná strava je jednoduchá, ale zdravá a posilňujúca. Keď sme na drevenom podnose dostali kus čerstvého domáceho syra, tenké plátky jemnej šunky s krajcom chleba a k tomu pohár čerstvého smaru, tak sme sa cítili ako v raji. Ak si chcete ešte niečo zmlsnuť, odporúčame sladký cisársky trhanec Kaiserschmarrn, ktorý si ani nemusíte vyčítať, pretože ho späťlite cestou späť aspoň dvakrát.



## NÁŠ TIP

Na horských chatách môžete dokonca prenocovať a pokračovať vo výlete až na druhý deň. Spánok je v tomto dokonale tichom prostredí naozaj nezabuditeľný. Pre človeka z veľkomesta zvyknutého zaspávať počas neutíchajúcej premávky, či prechádzajúceho vlaku je to až neopísateľné a ako vieme, ticho lieči. Na tirolských horských chatách sa citlivo pretína tradícia s technikou. Príkladom veľmi dobre vedenej horskej chaty je Muttekopf-Hütte v Imste, ktorá bola dokonca ocenená pečaťou kvality za vľúdnosť k životnému prostrediu. Chata má vlastný prameň pitnej vody a pomocou UV žiarenia je táto voda pasterizovaná a ďalej upravovaná.

## ŠPORTOM KU ZDRAVIU

Tirolsko sa prezentuje ako pohybová destinácia, pretože možnosti športových aktivít a odpočinku sú takmer neobmedzené. Chcete počas dovolenky behať, pokračovať v kurzoch jógy, zahrať si tenis, alebo by ste chceli zažiť adrenalín pri závesnom lietaní, paraglidingu, alebo bungee-jumpingu? Môžete. Oblasť má rozmanité možnosti pre športových nadšencov počas celého roka. Čo je v zime lyžovanie, je v lete cyklistika. Napríklad oblasť Stubaital je cyklistická aréna v srdci Tirolska, ktorá má 720 km a okolo 13.000 výškových metrov. Má tak dostatočne veľa priestoru, aby ste si dali do tela. Cesty sú upravené podľa tirolského modelu pre horské bicykle. Všetky trasy sú výrazne označené. Interaktívna mapa a QR kódy na štítkoch vám pomôžu pri orientácii v neznámej krajine. Pravým cyklo rajom je aj Zugspitz Arena. Táto oblasť, ktorá bola zvolená za najlepšiu oblasť v Rakúsku pre horskú cyklistiku a ponúka trasy pre tri rôzne výkonnostné skupiny. Pre pohodlných cyklistov sú tu príjemné trasy v údolí okolo jazier Heitwangersee, Plansee či Fernsteinsee. V minulej letnej sezóne mala premiéru tzv. „Bikeschaukel Tirol, alebo hojdačka bicykla“. S novou atrakciou prekonajú v Tirolsku cyklisti z mesta Nauders do Walchsee spolu 660 km a 25.000 výškových metrov nahor. Asi polovicu všetkých výletov je možné uľahčiť výjazdom lanovkou.

Ďalšou atrakciou je lezenie, ktoré

je obľúbené nielen vyznávačmi adrenalínu, ale aj mladých rodín. Šesť zo 16 lezeckých oblastí boduje najviac označením „Family Tirol Dörfer“ čo znamená, že ponúka perfektnú infraštruktúru pre rodiny, vhodné ubytovanie a bezplatný program pre deti. Tak môžu deti, mladiství a samozrejme aj ich rodičia využiť ponuku od „Family Tirol Dörfer“ aj od organizácie Climbers Paradise. Najmä u detí podporuje lezenie koncentráciu, posilňuje motoriku, ale aj komunikáciu. Organizácia Climbers Paradise Tirol ponúka so svojimi certifikovanými športovými lezeckými cestami tzv., Klettergarten (škôlka pre lezcov) perfektnú ponuku pre voľný čas pre malých aj veľkých.

Nesmiem zabudnúť povedať, že v oblasti je celkom 18 golfových klubov, ktoré vďaka zázemiu hotelov prvej triedy ponúkajú podmienky aj pre najnáročnejších fanúšikov golfo.

### ČO JE DOBRÉ VEDIET

- Do srdca Álp v Tirolsku sa najlepšie dostanete autom z Bratislavy už za šesť hodín. Nezabudnite si kúpiť v Rakúsku diaľničnú známku, kontroly sú pomerne časté.
- Ubytovanie je najlepšie vyhľadávať v rodinných penziónoch, ktoré majú väčšinou štandard 4\* hotelov a to vrátane wellness zázemia, ale pritom si zachovávajú rodinnú atmosféru.



- Odporúčame návštevu turistických chat, ktoré ponúkajú občerstvenie zo surovín od miestnych farmárov a to často v BIO kvalite. Môžete farmy aj navštíviť a pozrieť si výrobu kozieho syra a mlieka.
- Ak aktívne športujete, tak uvítate širokú sieť požičovní, ktoré ponúkajú kvalitné horské bicykle, kolobežky, korčule a tiež predajne s potrebami pre horskú turistiku.
- Turistické a cyklotrasy sú prehľadne vyznačené a navyše sú odlišené podľa obtiažnosti.

### VIAC INFORMÁCIÍ:

[www.tyrolsko.cz](http://www.tyrolsko.cz)  
[www.oetztal.com](http://www.oetztal.com)  
[www.stubai.com](http://www.stubai.com)  
[www.aqua-dome.at](http://www.aqua-dome.at)

## ZASLÚŽENÝ RELAX

Uprostred Ötztálskych Álp vás privíta vodný svet: kúpele Aqua Dome – Tirol Theme. Strávili sme tu celý deň a to za porovnateľnú cenu s domácimi aquaparkami. Určite sme tu neboli naposledy, pretože si to užívali aj deti. Wellness svet v Längenfelde ponúka na viac ako 50.000 metrov štvorcových kúpeľov, športu, zdravia a radosť z kúpania. Vymenovať zoznam všetkých tunajších atrakcií by zabralo samostatný článok. Čo ale musíme určite spomenúť je liečivý prameň, ktorý vyviera priamo v kúpeľoch, obsahuje sodík, chlór, sulfát a síru. Pomáha najmä pri reumatických ochoreniach a bolestiach kĺbov. Pri liečbe zranení robí 40 stupňová voda hotové zázraky. Hostia si môžu užiť voľný prístup do 13 teplých bazénov vo vnútorných a vonkajších priestoroch. Najviditeľnejšou sú tri termálne bazény v tvare misiek, ktoré stoja na troch pilieroch vo výške až 12 m uprostred lúky s lehátkami a vyzerajú akoby sa vznášali. To musíte zažiť, nám naozaj celý deň ubehol ako voda. Dokážeme si tu predstaviť aj celý víkend.

Ale kvalitných kúpeľných a wellness rezortov je v Tirolsku viac. Napríklad v kúpeľoch Bad Häring pramení liečivý sírový minerálny prameň. Ten lieči reumatické ochorenia a opotrebenia kĺbov a chrčtice. Moderné štvorhvizdičkové kúpeľné centrum ponúka okrem iného možnosť detoxikovať organizmus a vyplaviť jednotlivé škodliviny z tela, terapiu proti stresu a tiež liečebné metódy po ortopedických operáciách. Kúpele Aigner Bad vo východnom Tirolsku, v údolí Hochpustertal boli založené už v roku 1772 a patria k pamiatkovo chráneným. Pôvodne to boli kúpele pre sedliakov a jednoduchý ľud. Kúpele ležia na prameni, ktorý obsahuje vápnik, sulfát a minerály. Voda z pramena pomáha pri liečení reumy, dny a ochorení sedacieho nervu.

Tirolsko má sezónu po celý rok a vždy má čo ponúknuť. Celá oblasť je často označovaná za rodinný rezort, takže si každý nájde to svoje. Malá zaujímavosť na záver, v tirolských kopcoch sa tohtoročnú zimu a jar nakrúcali akčné zábery nového pokračovania Jamesa Bonda. ■

**» POZVÁNKA NA VÝSTAVU****HISTORICKÉ I SOUČASNÉ MODELY LODÍ**

Tato výstava je součástí ostravského areálu Miniuni, v jehož půvabně upraveném exteriéru můžete zhlédnout desítky modelů významných evropských staveb, jako je například Eiffelova věž, sedm divů světa a další. Všechny lodě, které zde uvidíte, jsou umělecká díla jednoho autora, pana Zdeňka Kandery. Výstavu lodí můžete zhlédnout do 20. 12. 2015.

**DIDAKTICKÉ HRAČKY V TECHNICKÉ HERNĚ TMB**

Nejnavštěvovanější expozici Technického muzea v Brně čeká zajímavé zpestření. Oblíbenou technickou hru doplní didaktické hračky a modely, které svojí formou i zpracováním odkazují na technické dědictví i dobré vlastnosti dřeva jako takového. Radost z modelů na výstavě budou mít i ti nejmenší. Didaktické hračky „Gotický krov“ a „Roubená chaloupka“ jsou totiž plně k dispozici dětským návštěvníkům technické herny. Snahou výstavy je ukázat dětem postupně kroky vedoucí ke vzniku náročných objektů. Malí i velcí návštěvníci tak mají možnost stát se na chvíli tesařem a postavit si roubenku nebo středověký krov. Expozice v Technickém muzeu v Brně je otevřena do 30. srpna 2015.

**» TIPY NA VÝLET****VYZKOUŠEJTE GEOPARK!**

Vydejte se na výpravu do historie planety Země. Navštivte Národní geopark Železné hory. Geopark není jen samé kamení, ale také kultura, historie, příroda a zábava. V případě deštivého počasí vám geopark nabízí několik muzejních expozic. Vydejte se po stopách těžby a zpracování žuly na Skutečsku, zavítejte do nitra staré vápenné pece, případně se projděte po jedné z nejmladších sopek v Čechách. Projekt Krok za krokem geoparkem je spolufinancován Evropskou unií z Evropského fondu pro regionální rozvoj. Tipy a další informace o geoparku získáte na [www.geoparkzh.cz](http://www.geoparkzh.cz) nebo na facebooku (GeoparkZeleznehory).

**JARNÍ PRŮHONICKÝ PARK**

Hledáte pohádkovou přírodu v blízkosti hlavního města? Jen pár kilometrů od jeho hranic najdete Průhonický zámecký park, jeden z největších přírodně krajinářských parků v Evropě s rozlohou 240 hektarů. Je ideálním místem pro relaxaci i romantickou procházku. V nejkrásnějším hávu se vám představí, když se do něj vydáte na konci května, když kvetou rododendrony. Do parku se ale můžete vypravit v kterémkoli ročním období a vždy se budete mít na co dívat. Mimo významu umělecko-historického je park cenný i jako sbírka domácích a cizokrajných dřevin (okolo 1600 druhů). Výjimečná je sbírka rododendronů čítající okolo 8000 kusů ve 100 druzích. Více na: [www.kudyznudy.cz](http://www.kudyznudy.cz)

**» HUDEBNÍ NOVINKY****NE-YO**

Americký zpěvák, skladatel, tančák a herec Ne-Yo hlásí návrat do hudební branže. Více než dva roky po vydání úspěšné desky R.E.D. vydává kolekci nových písní, která se na trhu objeví pod názvem Non-Fiction... Šesté album tohoto nadaného umělce vznikalo s pauzami více než rok a půl a fanoušci se mohou těšit i na několik zajímavých hudebních spojení. V songu Time Of Our Lives je ke slyšení Pitbull, píseň She Knows, která na podzim minulého roku zabodovala v amerických hitparádách, podpořil rapper Juicy J a na skladbě One More se podílel T.I. Ne-Yo na nové desce potvrzuje svoji výjimečnou pozici mezi americkými zpěváky, díky které za dobu své desetileté hudební kariéry prodal po světě několik milionů alb.

**IMAGINE DRAGONS**

Pokud nějaká americká rocková kapela za poslední dva roky dosáhla velkého globálního úspěchu a etablování se mezi naprostou hudební špičku, pak je to jednoznačně čtyřčlenná Imagine Dragons. Na nové desce pracovali opravdu dlouho – s pauzami od dubna 2013 do konce minulého roku. Výsledkem je třináct nových písní, o jejichž produkci se postaral uznávaný Brit Alex da Kid. Deska Smoke + Mirrors je jednoznačně jedním z nejočekávanějších titulů tohoto roku, proto se k fanouškům dostane nejen v klasické podobě, ale bude k mání i jako deluxe edice, jež přinese pět bonusových skladeb.

**SLAVNÉ ČESKÉ FILMOVÉ A SERIÁLOVÉ MELODIE**

Digitální servis Supraphonline postupně nabízí nahrávky, které dlouhá léta zůstávaly skryty v archivech či na vinylových deskách v domácích audiotékách. Skutečnou lahůdkou pro hudební i filmové fanoušky je kompilační album s autentickou filmovou hudbou – Zadáno pro film. Filmový symfonický orchestr představuje průřez několika desetiletími. Filmy hrané i dokumentární, ale především televizní seriály od Chalupářů přes Byl jednou jeden dům až po Nemocnici na kraji města jsou výbornou nabídkou pro sběratele i okouzlené diváky.

**MADONNA – REBEL HEART**

Jedna z nejuspěšnějších zpěvaček posledních tří dekad, autorka desítek obrovských hitů a majitelka osmi prestižních cen Grammy vydává své dlouho avizované studiové album. Základní verze jejího v pořadí třináctého studiového alba bude obsahovat celkem čtrnáct písní, milovníci deluxe edicí si taky přijdou na své – dostanou totiž pět bonusových skladeb navíc a v superdeluxe edici dokonce ještě dalších šest songů! Madonna na novém albu spolupracovala s ostříleným týmem, a tak mezi producenty najdeme například Dipla, Kanye Westa, Aviciiho, DJe Dahiho, Ryana Teddera z OneRepublic nebo Toby Gada.

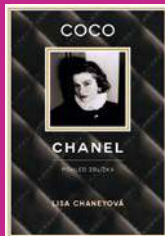




## » KNIŽNÍ NOVINKY

**COCO CHANEL  
POHLED ZBLÍZKA**

Kniha podává svědectví o legendě módního světa, která pronikavě zasáhla do vývoje moderního umění. Spisovatelka Lisa Chaneyová čerpala i z nově objevené milostné korespondence. Poprvé rovněž odkrývá zasutá témata jako Coco a drogová závislost, její lesbické vztahy nebo poměr s německým důstojníkem za druhé světové války. Autorka v knize také odhaluje vnitřní motivaci, tvůrčí energii i skrývaná utrpení této emocionální, rozporuplné a často nepochopené ženy. Díky dobovým souvislostem se čtenář seznamuje s osobností, která se výrazně podílela na emancipaci žen a na změnách v jejich společenském postavení a možnostech uplatnění. Vydalo nakladatelství Eroika. Cena: 447 Kč

**DOTÝKÁNÍ DOVOLENO**

Tato kniha byla napsána proto, aby vrátila doteky do našich životů a abychom si uvědomili, proč často hladíme plyšáka, ale ne sebe navzájem. Zaměřuje se na nedomazlenost ve vztazích a v komunikaci a nedomazlenost jako vyjádření vztahu k sobě. Žijeme ve světě, který se odehrává na konečcích prstů, a ačkoliv můžeme prostřednictvím doteků sdělovat obrovské množství informací, často to neděláme. Přitom dotek dokáže vyjádřit jemné nuance pocitů, které často nedokážeme vystihnout tónem hlasu či mimikou obličeje. Dotknout se našeho těla tudíž znamená dotknout se nás samých. V doteku je obrovská síla a my ji máme ve svých rukou. Záleží jen na nás, jak ji využijeme. Vydalo nakladatelství Grada. Cena: 169 Kč

**VLAK NADĚJE**

V dojemném a historicky věrném románu se autorka Christina Baker Klineová vrací k jedné zapomenuté kapitole amerických dějin, k neblaze proslulým vlakům, které jako obrovský společenský experiment převážely sirotky do nových domovů. Krásný, hluboký a zároveň smutný příběh dvou žen, jež dělí více než sedmdesát let, vychází ze skutečných událostí. Vydalo nakladatelství Plus. Cena: 299 Kč

**KVĚTINOVÁ KUCHARKA**

Objevte nové chutě a vůně prostřednictvím jedinečných receptů s jedlým kvítím a býlím, které váš talíř promění v malířské plátno plné lákavých barev a tvarů. Kniha Jany Vilkové vám poradí, kam a kdy se na lov kvítí vydat, čím se vyzbrojit nebo jakým místům a rostlinám se naopak vyhnout; obsahuje 99 rostlinných druhů, zajímavé informace i tipy a také recepty na výtečné polévky, saláty, hlavní jídla či sladkosti. Sbírání a následné zpracování darů přírody, to není jen radost z neotřelých pokrmů, ale i cesta k vnitřnímu klidu, pohodě a vyrovnanosti. Vydal Smartpress. Cena: 599 Kč



## » FILMOVÉ NOVINKY

**BÁJEČNÝ HOTEL MARIGOLD**

Tento hotel stojí v Indii a má být místem odpočinku pro skupinu noblesních důchodců z Velké Británie. Místem, kde stráví své zasloužené stáří obklopeni přepychem a vymoženostmi. To si myslí až do chvíle, než se ocitnou před branou ne ještě zcela hotového hotelu a napospas mladému, ambicióznímu a naivnímu majiteli, který zdědil kdysi úchvatnou budovu po svém otci a věří, že se mu ji podaří proměnit v luxusní hotel. Noví hosté jsou i přes jeho optimismus zděšení, postupně zjišťují, že k avizovaným zlepšením nedošlo a vymoženosti jako voda, elektřina nebo telefon zůstávají téměř nedostupné. Stejně tak jsou zmateni Indií, zemí plnou kontrastů, na jedné straně špinavou a nebezpečnou, na druhé straně moderní, krásnou a výjimečnou. Režie: John Madden. Hrají: Bill Nighy, Maggie Smith, Tom Wilkinson, Dev Patel, Judi Dench, Celia Imrie, Tina Desai, Penelope Wilton, Seema Azmi a další.

**MĚSTO 44**

Film vypráví příběhy mladých lidí, kteří žijí své životy, jako by každý den měl být jejich posledním. Píše se totiž rok 1944 a jejich příběhy se odehrávají v Němci okupované Varšavě. Mladí Poláci vnímají své zapojení do podzemního hnutí nejen jako vlasteneckou povinnost, ale také jako dobrodružství, příležitost se pochlubit před svými vrstevníky a zapůsobit na dívky. Flirtují, předvádí se a dělají plány během jejich odbojového cvičení, aniž by si uvědomovali, že se blížící léto stane nejtěžší zkouškou jejich života. Polské hnutí odporu 1. srpna 1944 zahájilo ozbrojené povstání, které mělo osvobodit Varšavu z područí nacistického Německa. Naši hrdinové jsou svědky i aktéry obětování se a hrdinství, ale i krutosti, zrady a vraždy. Dějiny jim dají krvavou a krutou lekci v dospívání. Režie: Jan Komasa. Hrají: Józef Pawłowski, Zofia Wichłacz, Anna Próchniak, Antoni Królikowski, Tomasz Schuchardt, Michał Meyer, Grzegorz Daukaszewicz, Michał Żurawski, Karolina Staniec, Filip Gurlacz, Jaśmina Polak, Magdalena Kolešnik, Michał Mikołajczak a další.



## » DVD

**GONE, BABY, GONE**

Příběh filmu začíná v bostonské čtvrti Dorchester, plné rozbitých rodin a zmařených snů. Tady se beze stopy ztratí čtyřletá Amanda McCready. Policie není schopna nalézt žádné stopy, takže se Amandin zoufalý strýc s tetou obrátí na soukromé detektivy s prosbou o převzetí vyšetřování. Příliš se jim do toho nechce, protože znají místní poměry a také pravdu o Amandině matce Helene, která je závislá na drogách. Když se o její případ začnou zajímat více, odhalují temné dorchesterské podsvětí plné drogových dealerů, podvodníků a pedofilů. Když už se zdá, že se případ chýlí k vyřešení, je odhalena smutná pravda o Amandině osudu. Zjišťují, že se zapletli do houstnoucí pavučiny lži a nepochopitelného násilí a pronikají k šokujícím tajemství. Režie: Ben Affleck. Hrají: Casey Affleck, Michelle Monaghan, Morgan Freeman, Ed Harris, John Ashton, Amy Ryan, Amy Madigan, Titus Welliver, Michael Kenneth Williams, Edi Gathegi, Mark Margolis, Madeline O'Brien, Slaine, Jay Giannone, Robert Wahlberg a další.





# LUŠTĚTE A VYHRÁVEJTE!

... (tajenka). Zprvu pomalu, pak stále rychleji.

*Gilbert Pierre Cesbron*

POMŮCKA: ART.GOIDU, OAK, POTÁLA	DOSAHOVAT TRŽBY	ATOL MALEDIV	MINISTER, ZAHRAŇ- NICH VĚCÍ ZKR.		TIBETSKÉ SÍDLO LAMY	LASICOVITÁ PÁCHNOUČÍ ŠELMA		PÍSMENO RECKÉ ABECEDY	HLAS KUKAČKY	PASTVOU NAKRMIT		ČÁST RUKY	DUB ANGLICKY	LÁTKA SE ZLATÝMI VLÁKNY	INICIÁLY HERCE VOJTKA	AUTORSKÝ ARCH ZKR.	
INICIÁLY PREZIDENTA MASARYKA				DODATEK V DOPISE ZKR. TAKŽE NAŘ.			PRAŽSKÉ KULTURNÍ STŘEDISKO ZKR.				OPAKY ZLA						
ROZPŮŠ- TĚNÁ LÁTKA VE VODĚ							MRCHO- ŽRAVÝ PTÁK PODÁVAT JED				ZÁRODEK MOTYLA TERÉNNÍ VŮZ ANGL.						
1. DÍL TAJENKY																SEBRAT	PŘÍBYTKY
IDENTIFI- KACE ZKR.			DRUH HUDBY RANNÍ NOVINY					VYČINĚNÁ KUŽE TADEÁŠ DOMÁCKY					SPZ KARLO- VYCH VARŮ ZÁBAL NA OTOKY				
KRÁVA				NAŘÍKAT VAŠE OSOBA				INIC. ZÁVOD. ENGEHO PLEMENO PSA				ÚRODNÁ MÍSTA V POUŠTI O CO					
	ŽÁK VOJENSKÉ ŠKOLY	DRUH PEPŘE VLK Z KNIHY DŽUNGLÍ				OBEC HRDINA				VZDÁT ČEST ÚSTNÍ HLÁSKA							
DOSNY					OBRAZOVÝ ZÁZNAM NAPLNĚNÁ						ČESKÁ TELEVIZE IMITÁTOR ZDENĚK ???			ZÁJMEMO LEŠTIDLO NA BOTY HOVOROVÉ			
JACÍ SLOVENSKY				LOKAT ORGANIZACE SPOJENÝCH NÁRODŮ				TŘI SLOVENSKÝ OZDOBNÝ PTÁK				AKADEMIE VĚD ZKR. STARÝ PESTICID			NÁRODNÍ TECHNICKÉ MUZEUM ZKR.	ANO ANGLICKY	
VÝSTŘÍH							2. DÍL TAJENKY ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK										
ŠPANĚLSKÝ MLUVNICKÝ ČLEN			OPÁLENÁ						SKUPEN- STVÍ VODY				SPZ KLATOV				
TAHLE			POJMENO- VÁNÍ						UMĚNÍ ANGLICKY				TEXTOVÁ ZPRAVA ZKR.				

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

Lehká

Sudoku

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

Střední



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

Tajenku pošlete na e-mail: [redakce@pesoperfecto.cz](mailto:redakce@pesoperfecto.cz) do 31. 6. 2015. Nezapomeňte uvést celé jméno, adresu a z důvodu úspěšného doručení případné výhry i své telefonní číslo.

Výherci z minulého čísla: Mariola Flachsová – Ústí nad Labem, Šimková Miroslava – Liberec, Martina Šromová – Suchdol nad Odrou.



# PŘEDPLATTE SI peso PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

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

## JAK OBJEDNÁVAT?



### 1) POMOCÍ KUPONU

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

### 2) TELEFONICKY

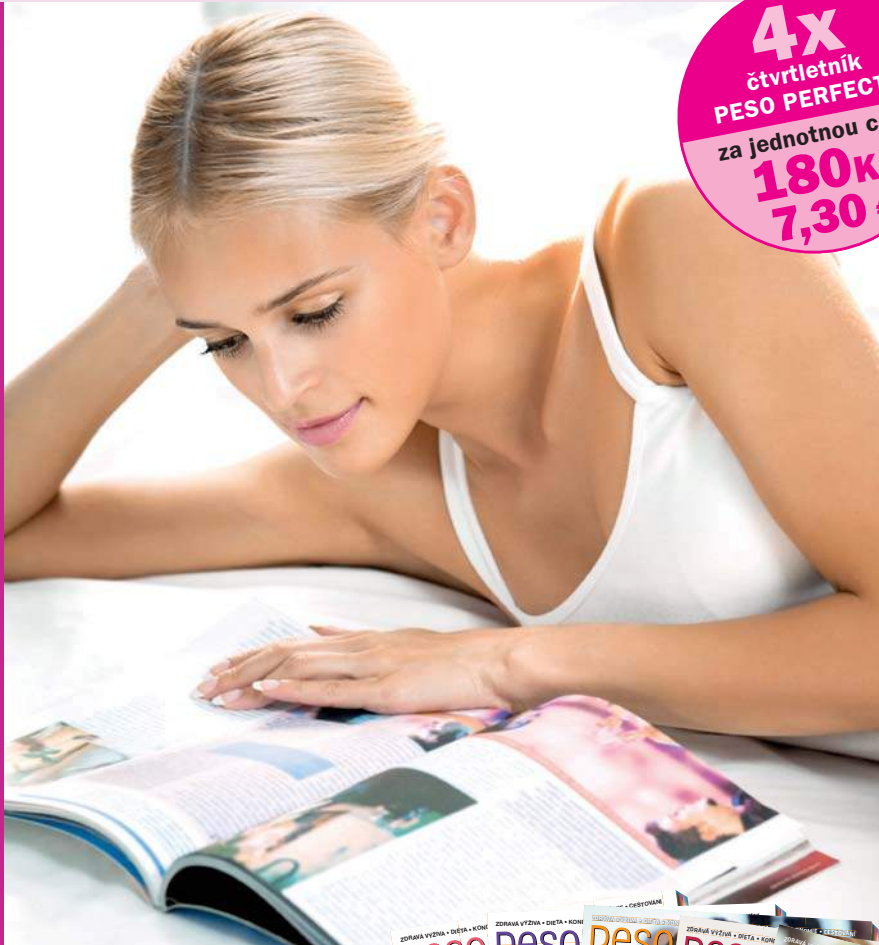
Zavolejte na telefonní číslo: **+420 734 754 069**, kde s vámi vyplníme vaše údaje.



### 3) E-MAILEM

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

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



## OBJEDNACÍ KUPON

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

Jméno\* ..... Příjmení\* .....

Adresa:

Město\* ..... PSČ\* .....

Ulice\* ..... č. p.\* .....

Tel. číslo ..... e-mail .....

Předplatitel z ČR  Předplatitel z SR

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

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



## OBJEDNEJTE SI

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



## ANDORRA

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

## BELGIE

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

## BULHARSKO

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

## DOMINIKÁNSKÁ REP.

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

## GIBRALTAR

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

## CHORVATSKO

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

## FILIPÍNY

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

## FRANCIE

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

## ITÁLIE

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

## KANADA

Tel.: 00 34 93 94 48 65 02

## KOLUMBIE

Tel.: 00 573102318163

## ŠPANĚLSKO

*Alava* – Vitoria – Calle Francia 9, 945.26.01.82; Calle Los Herrán 49, 945.20.47.01; Calle Pio XII 16 bajo, 945.25.50.17; Calle Dato 34, 945.14.56.67; Calle Heracio Fournier 2 bajo, 945.14.40.32; Calle Sancho el Sabio 17, 945.23.53.87; Calle Beato Tomás de Zumarraga 29, 945.21.36.26; Calle Portal Foronda 24-26, 945.19.92.99; Calle Basoa 1, 945.0101953. *Llodio* – Calle Herriko Plaza 5, 946728113. *Albacete* – Albacete – Calle San Agustín 10, Planta Baja, 967.21.49.77; Calle Tetuán 2, 967.50.84.71; Calle Octavio Cuartero 44, 967.50.88.44; Calle Los Baños 34, 967.24.27.10; Calle C.R.Imaginaria S/N Local B-50, 967.674.466. *Villarrobledo* – Calle Arcipreste Gutiérrez 7, local 2, 967.14.23.75. *Almansa* – Calle Aniceto Coloma 11, 967.31.16.57. *Alicante* – Alicante – Avenida Pintor Baeza 1, local 5, 965.24.08.77; Calle Astrónomo Cosmos Sola 12, 965.28.77.89; Calle Deportista Kiko Sánchez 12-zona Miriam Blasco, 965.26.42.65. *Almoradí* – Calle Dr. Sivrent 2, 966.78.35.83. *Torreveja* – Calle Ramón Gallud 101 B, 965.70.74.70. *Elche* – Avenida Novelda 45, 965.44.50.68; Calle Reina Victoria 80, 965.43.68.19; Calle Cayetano Martínez 13, 966.21.76.93. *Orihuela* – Calle Valencia, esp. C/ Limón s/n, 965.30.08.56. *Benidorm* – Avenida De Los Limones 15, 966.88.91.39. *San Juan* – Avenida La Rámbla 8, 966.37.18.00. *Villajoyosa* – Calle Ciudad de Valencia 29, 965.89.501. *Elda* – Avenida Chapí 23 esp. C/ Emilio Rico, 965.38.77.52. *Aspe* – Calle Médico Antonio Pavi 25, local 1, 965.49.07.60. *San Vicente del Raspeig* – Calle Ancha de Castelar 36, 965.66.19.59. *Denia* – Calle Sagunto 8, 966.43.10.60. *Benissa* – Avenida Pais Valenciá 89, 965.73.34.25. *Alcoy* – Calle Santa Rosa 25, 965.33.06.69. *Almería* – Almería – Calle Azara 7, 950.23.04.79; Calle Padre Méndez 50, 950.25.37.49; Avenida de la Estación 7, 950.22.38.91; Avenida Cabo de Gata 86, 950.26.89.07; Carretera Nijar-Los Molinos 278, 950.22.99.11. *Huércal de Almería* – Carretera Campamento 4, 950.60.06.91. *Roquetas de Mar* – Galería Comercial Stylo, local 6, Avenida Roquetas de Mar 34, 950.32.93.66. *Agua Dulce, Roquetas de Mar* – Avenida Carlos III 290, 950348445. *Avilá* – Avilá – Calle Isaac Perla 1, local 2, 950.22.91.29. *Badajoz* – Calle Maestro Lermal 1, Esq. Av. Sta. Marina, 924.25.56.10; Calle Godofredo Ortega y Muñoz 50, 924.25.95.47. *Villafraña de los Barros* – Plaza Corazón de María 2, 924.52.01.82. *Zafra* – Calle Tetuán 2, 924.55.53.89. *Don Benito* – Calle Gironzoid 12, Bjos. Dcha., 924.80.50.16. *Montijo* – Calle Teide 6, 924.45.08.05. *Villanueva de la Serena* – Calle Ramón y Cajal 8, Bajos Izquierda, 924.84.62.47. *Mérida* – Avenida Lusitania 2, 924319695. *Azuaga* – Calle Estalajes 45, 924.89.20.38. *Llerena* – Avenida Jesús De Nazza-

ret 11, 924872712. *Guareña* – Calle Plaza De La Parada 15, 924352369. *Illes Balears: Palma de Mallorca* – Calle Velázquez 11A, 971.71.97.26; Calle Blanquerna 45, 971.75.29.19; Calle Aragón 52, local 2, 971.27.52.08; Calle Illies Pitüses 7, 971.26.07.15; Calle Francisco Martí Mora 27, 971.91.52.22; Calle Bonaire 12, 971.72.32.75; Calle Industria 56, local 2, 871.94.82.40; Calle Reis Catolics N° 25, 971.25.74.10. *Pont d'Inca, Marratxi* – Calle La Cabana 83, local 6, 971.42.20.72. *Ciutat Santa Ponça-Caliví Mallorca* – Avenida Rey Jaime I 109-A, 971.13.41.30. *Felanix Mallorca* – Calle Costa de Sa Plaça 10 B, 971.82.75.94. *Inca Mallorca* – Plaza Cuartera 6, 971.50.47.19. *Manacor Mallorca* – Calle Ronda Institut 38, 971.83.48.99. *El Arenal-Llucmajor* – Calle Formentera 4 A, 971.44.01.51. *Llucmajor Mallorca* – Calle Sant Miquel 13, 971.66.28.80. *Maó Menorca* – Calle DEIA 6, 971.35.49.52. *Ciudadella Menorca* – Calle Camí de Maó 5, 971385899. *Ibiza* – Avenida España 62, local docho., 971.39.34.35; Calle Carlos III, 28, local F bajos, 971.19.97.86. *Santa Eulalia del Rio Ibiza* – Calle Mariano Riquet Wallis, s/n, edif. Xuquer, 971.80.70.74. *Port d'Alcudia* – Calle Mariscos 6 bajos, 971549487. *Barcelona* – Calle Balmes 66 (Esquina C/ Aragon), 93.272.49.79; Calle Valencia 354-356, 93.476.27.35; Avenida Mistrall 17, 93.423.40.73; Calle Villarreal 130-132, local 3, 93.453.84.11; Travessera de Gràcia 229, 93.285.10.64; Calle Gran de Gràcia 231, 93.368.31.66; Calle Consell de Font 19, 93.426.81.94; Calle Sants 49, 93.421.81.33; Calle Artesanía 9, 93.359.87.11; Calle Major Sarría 130, 93.252.08.41; Calle Puigcerdà 239, local 3, 93.278.26.48; Calle Calaf 35, 93.414.73.38; Calle Bigai 3/ Mandri, 93.211.52.30; Calle Escorial 160, 93.285.44.91; Calle Rogent 81, 93.450.48.39; Calle Valencia 570, local 1, 93.247.19.34; Calle Ramón Albó 62, 93.408.33.29; Avenida San Ramón Nonato 22, 93.448.69.24; Calle Navas de Tolosa 361, 93.243.19.48; Paseo Fabra i Puig 437, bajos 4<sup>a</sup>, 93.427.17.56. Calle Gran de Sant Andreu 47, 93.345.22.16; Calle Diputación 341, local 2, 93.487.3501; Calle Dante Alighieri 45, 93.566.83.65. *Sant Celoni* – Carretera Vella 13, local A, 93.867.26.64. *Montcada i Reixac* – Calle Major 58, 93.564.36.11. *Palau-Solità i Plegamans* – Calle Camí Reial 106, local 1, 93.864.55.51. *Sant Cugat del Vallés* – Avenida Lluís Companys 40, 93.675.65.95. *Rubi* – Calle de la Creu 5, 93.587.35.94. *Sant Quirze del Vallés* – Calle Dolores Monserrida Vidal 1, Bajos, 936117050. *Sabadell* – Calle Advocat Ciera 5, 93.727.12.57. *Terrassa* – Avenida Bejar 178, local 3, 93.787.58.91; Calle Rámbla Egara 244, 935.154.64.33. *Manresa* – Carretera Vic 35, bajos., 93.873.26.70. *Ripollit* – Calle Padró 59, 93.692.74.58. *Esparraguera* – Calle Sant Antoni 48, 93.708.01.87. *Mataró* – Ronda O'Donnell 72, 93.798.62.55. *Premià de Mar* – Calle Enric Granados 23-25, 93.752.57.76. *Malgrat de Mar* – Calle del Mar 28, 93.765.48.06. *Granollers* – Calle Roger de Flor 93, 93.879.00.67. *Cardener* – Calle Doctor Klein, esquina C/ Montseny 47, local 3, 93.846.98.69. *Vic* – Calle Bisbe Morgades 10, 93.885.67.50. *La Garriga* – Calle Samalus 4, local 1, 93.871.77.65. *Manlleu* – Avenida Roma 129, esp. C/ Montseny 40, 93.850.77.37. *Berga* – Calle Dels Angels 8, 93.822.14.22. *Olesa de Montserrat* – Plaza Catalunya 30, 93.778.67.64. *Vilafranca del Penedès* – Calle Eugeni d' Ors 5, 93.890.08.73. *Sant Andreu de la Barca* – Calle Cataluña 22, local 2, 93.682.09.78. *Molins de Rei* – Calle Jacinto Vedraguer 74, 93.668.36.75. *Vilanova i la Geltrú* – Calle Josep Coroleu 66, 93.815.38.66. *El Prat de Llobregat* – Carretera De la Marina 28, bajos, 08020, 933.79.50.96. *Sant Boi de Llobregat* – Calle Victor Balaguer 55, 93.630.84.09. *Sant Boi* – Ronda San Ramón 93-95, 93.630.90.28. *Viladecans* – Calle Jaume Abril 41, 93.647.51.13. *Castelldefels* – Calle Iglesia 30, 93.665.25.45. *Hospitalet de LL.* – Calle Majo 1, bajo, local B, 93.338.16.15; Calle Santa Eulalia 132, bajos 2<sup>a</sup>, 93.422.12.81; Calle Amapolas 5-7, local 3, 93.438.77.04; Centro Comercial Via II 75-77, local B-46B, 93.259.19.98. *Badalona* – Calle Soledad 12, 93.464.49.83. *Santa Coloma de Gramanet* – Avenida Generalitat 39, local 3, 93.466.32.64. *Cornellá de LL.* – Calle Rubió i Ors 178, 2A, 93.474.46.02; Calle Cristobal Llargues 14, 93.375.02.40. *Esplugues de LL.* – Calle Manuel el Riera 50, 93.371.02.49. *Sant Feliu De Llobregat* – Carretera Laureà Miró 167, 936854674. *Sitges* – Calle Espalter 30, 931188511. *Igualada* – Rámbla Nova 32 Bajos Derecha, 931160023. *Barberá del Vallés* – Calle Virgen de la Asunción 25, 937180435. *Badalona* – Calle Av. Marqués de San Mori 94-96, local 1, 93.383.35.15. *Burgos: Burgos* – Calle San Agustín 13, bj, 947.05.24.49; Calle San Lesmes 10, bajo, 947.27.98.74; Calle Vitoria 162, esp. C/ S. Bruno, 947.23.64.57. *Miranda de Ebro* – Calle Ramón y Cajal 21, 947.32.49.93. *Aranda de Duero* – Calle Antoni y Manuel Cebas 2, bajo, 947.51.34.48. *Caceres: Cáceres* – Avenida Virgen Guadalupe 16, 927.26.00.26. *Plasencia* – Calle Del Rey 31, 927.42.08.88. *Cádiz: Cádiz* – Calle José del Tor17, local derecho, 956.22.76.29; Calle Doctor Gómez Plana, Local 18, 956.26.66.16; Plaza Bécquer 4, 956.27.05.13. *San Fernando* – Calle Almirante León Herrero 3-A, 956.59.34.26. *Chiclana de la Frontera* – Calle Álamo 21, 956.53.18.07. *Conil de la Frontera* – Calle Catorce, local 11, Edif. La Bodega, 956.44.28.35. *Algeciras* – Calle Emilio Castelar 4, 956.63.30.71; Avenida de España s/n, 956.09.63.53; Calle Fuente Nueva 16, 956.66.71.69. *La Línea de la Concepción* – Calle El Sol 2, Esquina Con C/ El Clavel, 956.17.11.44. *Jerez de la Frontera* – Calle Isabelita Ruiz, S/N, 956.31.76.92; Avenida de Descartes, Urb. Jardín del Inglés, B. 3 Local 4, 956.34.59.14; Calle Corredera 30, 956.16.86.51; Calle Urb. Parque Atlántico, Av. Del Mar 12, Local 1-C, 956.33.22.16; Avenida Puerta del Sur, 956.14.21.92; Avenida de los Arcos, esp. C/ Turia 52, 856051625. *Puerto Santa María* – Calle Luna 7, 956.05.27.81. *Rota* – Avenida María Auxiliadora 65, 956.81.01.22. *Sanlúcar Barrameda* – Calle Barrameda 31, 956.36.65.54; Plaza De Lepanto 9, 956384890. *Chipiona* – Calle Víctor Pradera 45, local A, 956.37.19.45. *Utrique* – Calle Clara Campoamor 2, 956.46.28.24. *Arcos de la Frontera* – Calle Algodonales, s/n, 956.70.03.23. *Barbate* – Calle Ancha 74, bajo, 956.43.04.16. *Castellón: Castellón* – Plaza Clavé 3, bajo, 964.20.97.18; Calle Navarra 111, bajo derecha, 964.24.20.07; Castellón de la Plana, Calle Fola 26A, BJ, 964.06.38.28; Calle Carcagente 12, Bjos, Plaza Fadrell, 964.06.75.11. *Onda* – Avenida Pais Valenciá 94, 964.77.65.68. *Vinaroz* – Calle San Vicente 27, 964.456.762. *Vila Real* – Calle Pere III 11, bajo, 964.05.55.83. *Benicarló* – Plaza Constitución 9, 964.47.07.94. *La Vall d'Uixó* – Avenida Corazón de Jesús 38, 964.69.77.36. *Ciudad Real: Ciudad Real* – Calle Luz 2, local 1, 926.23.22.80; Calle Palomax 1, 926.25.71.06. *Manzanares* – Calle Virgen de la Paz 4, 926.61.37.95. *Daimiel* – Calle Estación 9, 926260029. *Valdepeñas* – Calle Castellanos 2, 926.32.38.27. *Puertollano* – Calle Calzada 25, 926.41.29.48. *Alcalzar de San Juan* – Calle Doctor Bonardell 28, bajo, 926.58.85.14. *Tomelloso* – Calle Nueva 8, 926.51.59.49. *Cordoba: Córdoba* – Calle Doce de Octubre 9, 957.48.30.68; Calle Alcalde Fernández de Mesa Porras 9, local bajo, 957.08.61.28; Avenida Manolete 17, local 1-9 (Zoco), 957.45.42.83; Calle Úbeda 10, local, 957.29.12.31; Calle Tras La Puerta N° 4, 957.44.14.71; Avenida Arroyo del Moro 7, 957.83.07.41; Calle Doña Berenguela (Vial Norte), 957.40.23.76. *Pozoblanco* – Calle Mayor 2, 957.77.08.34. *Montoro* – Calle Blas Infante 2, local 3, 957.16.25.37. *Lucena* – Calle Federico García Lorca 6 Bjos., 957.50.13.07. *Baena* – Calle Llano Del Rincon N° 3. **A. Coruña:** *A Coruña* – Calle San Andrés 84, bajos, 981.22.15.67; Calle Cabo Santiago Gómez 6 Local; Calle Enrique Mariñas 7, bajo, 981.90.26.36; Avenida De las Conchiñas 18, 981.25.78.52; Paseo Ronda N° 45, Bajos, 981.12.87.18. *Carballo* – Calle Sol 63, bajo, 981.75.51.96. *Arteixo* – Calle Ría de Ferrol 2, 881.99.06.85. *Noia* – Calle Suárez Oviedo 1, (Pl. Constitución), 981.82.18.80. *Betanzos* – Avenida Castil-

la 1, 981.77.28.88. *El Ferrol* – Calle Magdalena 27, 981.35.94.68; Carretera Castilla n°134 bajos, 981.37.21.18. *Fene* – Avenida Marqués de Figueroa 15, 981.34.40.72. *Narón* – Calle Doctor Valero s/n, 881933869. *El Burgo* – Calle Andrés Pan Vieiro 16-18, 981.66.09.02. *Ordes* – Calle Calvo Sotelo n° 1, bajo, 981103820. *Santiago de Compostela* – Calle Frei Rosendo Salvado 13, local 6 bis., 981.59.78.29; Calle Rua Concheiros 52,981.56.54.55; Calle República Argentina 1, bajo, 981.93.52.82. **Cuenca:** *Cuenca* – Calle Diego Jiménez 1, 969.213.49.66; Tarancón, Centro Comercial Oasis, BJ, DCHO, Calle Doctor Morcillo Rubio s/n, 969.13.75.00. **Girona:** *Girona* – Calle Riu Güell 25, 972.41.48.63; Calle Francesc Ciurana 21, 972.41.16.45. *Sant Feliu de Guixols* – Calle Major 45 bajos, 17220, 972.32.84.40. *Palamós* – Avenida Catalunya 27, 17230, 972.31.59.50. *Blanes* – Calle Jaume Ferrer 2, 972.35.83.0. *Lloret de Mar* – Avenida Vidreres 101-103, 972.36.40.21. *Ripoll* – Calle C/ Progrés n° 41, 972701090. *Figueras* – Calle Sant Pau 15, 972.50.51.35. *Olot* – Calle Pça. Major 5, 972.26.98.08. *Banyoles* – Calle Mercadal 10, 972.57.44.56. **Granada:** *Granada* – Avenida de Dilar 70, 958.13.17.60; Calle Pintor Llovet Mezquita 6, Local 4, 958.29.62.91; Calle Pedro Antonio de Alarcón 6 Esq. C/ Tejero, 958.53.62.47; Carretera del Genil 52, 958.22.57.79; Calle Fontiveros 31, 958.81.75.73; Avenida Madrid 16, 958.27.49.52, Carretera de Málaga 75, Local 1 (Resid. Perlas), 958.29.09.03. *Armilla* – Calle Alava 1, 958.55.29.76; *La Zubia* – Calle Federico Garcia Lorca 5, 958.89.22.38. *Maracena* – Calle Horro 8, 958.41.11.94. *Albolote* – Calle Vicente Alexandre 5, 958.43.06.01. *Guadix* – Calle Joaquín Tena Sicilia, s/n, 958.66.48.59. *Motril* – Avenida San Agustín 4, 958.82.14.35; Calle Rámbla de Capuchinos 19, 958.83.44.54. *Almuñecar* – Calle Pintor Manuel Rivera 3, local 2, Edif. Generalife, 958.63.43.34. *Baza* – Calle Antonio Machado L 3, 958.86.10.50. *Loja* – Calle Juan XXIII 4, P. Baja, 958322692. **Guadalajara:** *Guadalajara* – Calle Miguel Fluiter 23, 949.21.63.51; Calle Padre Taberner 21 Local C, 2 C, 949.21.44.63. *Azuqueca de Henares* – Avenida de Guadalajara 19, 949.88.30.60. **Guipuzcoa:** *San Sebastián* – Calle Miracruz 7, 943.32.66.72; Calle Matia 30, 943.21.27.05. *Rentería* – Calle Viteri 18, 943.34.16.68. *Hernani* – Calle Segundo Ippizua 5 Bajo, 943.55.41.03. *Lasarte* – Calle Nagusia 19, 943.37.66.63. *Hondarribia* – Calle Martxi Arzu s/n, 943.64.52.64. *Irún* – Calle Iglesia 2, 943.62.72.54. *Tolosa* – Avenida Navarra 1, 943.65.07.95. *Mondragon* – Calle Maalako Arrebala 6, 943.79.04.34. *Bergara* – Plaza Simón Arrieta 3 bajo, 943.76.48.56. *Urrutzu* – Calle Labeaga 8 bajo, 943.72.62.16. *Zarauz* – Calle San Francisco 29, 943.13.07.06. *Beasain* – Calle Mayor 40, 943.10.42.49. *Elbar* – Calle Toribio Etxebarria 22, 943.10.80.20. **Huelva:** *Huelva* – Avenida Av. De La Ría, s/n, local 1-B (Ed. Albatros), 959.28.36.50; Rotonda Huerto Poca, conf. Av. Adoraciones-Av. S. Antonio 51, 959.81.98.98; Calle Alcalde Federico Molina 31, 959.80.42.89. *Ayamonte* – Calle Cristóbal Colón 22, bajo izq., 959.32.08.97. *Lepe* – Calle Real 5, bajo derecha, 959.64.52.65. *Bollullos Par del Condado* – Avenida 28 de Febrero 41, 959.412.80.00. **Huesca:** *Huesca* – Calle Juan XXIII 9 bis, local 2, 974.21.02.49. *Barbastro* – Calle General Ricardos 53, bajo, 974.31.07.09. *Monzón* – Calle Calvario 3-5, 974.40.49.79. **Jaén:** *Jaén* – Avenida Granada 10, 953.23.80.77; Avenida Andalucía 69, edif. Mallorca, 953.22.36.69; Calle Miguel Castillejo 1, local B, 953.29.69.06. *Mancha Real* – Calle Maestra 146, bajo, 953.35.07.67. *Villacarrillo* – Calle Canalejas 8, 953.44.20.95. *Úbeda* – Calle Cronista Cabazán 2, 953.75.02.75; Ciudad de Linares 22, BJ, 953.75.41.89. *Baeza* – Calle Julio Burrell 32, Esq. C/ Cambil, 953.74.31.82. *Martos* – Calle Arayanes 22, 953.55.03.06. *Linares* – Avenida de Andalucía 5, 953.09.21.27. *Andújar* – Calle Gabriel Zamora 19, 953.52.51.49. **León:** *León* – Avenida Roma 6, bajo, 987.23.08.69; Calle García I 3, 987.25.95.72; Avenida Noco 15, 987.24.83.41; Avenida de Quevedo 5, 987.24.83.63. *Trobal del Camino* – Avenida Párroco Pablo Díez 239, 987.80.54.69. *Ponferrada* – Calle San Cristóbal 1, 987.41.04.64; Avenida de la Puebla 30, 987.42.40.28. *Astorga* – Calle José María Goy 4, bajo, 987.60.41.60. *La Bañeza* – Calle Escultor Ribera 10, bajos, 987.64.21.36. **Leida:** *Lérida* – Calle Doctora Castells 17, 973.20.16.13; Calle Alcalde Porqueras 37, 973.22.57.33; Avenida Balmes 6, 973.28.10.09. *Mollerusa* – Calle Ferrer i Busquets 65, 973.60.31.81. *Tàrraga* – Calle Sant Pelegrí 31, bajos, 973.31.16.20. *Balaguer* – Calle Barcelona 7, bajos, 973.44.98.99. **La Rioja:** *Logroño* – Calle Vara de Rey 45, 941.24.62.34; Avenida La Paz 16, 941.26.04.27; Calle Pérez Galdós 52, 941.20.01.63; Calle Gran Vía 56, local 3K, 941.50.23.35; Calle Club Deportivo 52, bajo, 941.58.19.50. *Haro* – Calle Santa Lucia 60 Bjo, Esq. C/ Domingo Hergueta, 941.30.42.33. *Calahorra* – Avenida Nuestra Señora de Valvanera 46, 941.14.86.26. **Lugo:** *Lugo* – Ronda de la Muralla 116, BJ, 982.87.11.02. *Monforte de Lemos* – Calle Doctor Casares 19, bajos, 982.41.05.52. *Ribadeo* – Calle Reinteante 49, 982.12.98.42. **Madrid:** *Madrid* – Calle Goya 43, 91.577.57.07; Calle Ramos Carrión 11, 91.413.57.78; Calle PONZANO 64, 91.220.33.33; Calle Raimundo Fernández Villaverde 39, 91.535.19.35; Calle Doctor Esquerdo 130, 91.430.80.17; Calle Alcalde Saiz de Baranda 34, local 1, 91.504.68.54; Calle Jerónimo de la Quintana 4, 91.445.46.03; Calle General Álvarez de Castro 4, 9144514467; Paseo de Extremadura 70, 91.464.45.09; Calle Andrés Mellado 51, 91.549.10.71; Calle Costa Rica 13 (Príncipe Vergara), 91.359.58.56; Calle Principi de Vergara 217, 91.411.08.24; Calle Doctor Bellido 11, 41.777.76.97; Calle Antonio López 59, 91.469.06.91; Avenida Oporto 65, 91.469.53.43; Plaza Agata 9, 91.798.79.59; Calle Boltaña 57, 91.320.86.16; Calle Los Alpes 11, local, 91.775.90.52; Calle Olivo 39 (Aravaca), 91.307.12.51; Calle Nicolás Sánchez 22, 91.500.08.79; Calle Virgen del Sagrario n° 5 (esq. C/ Elfo, 76), 91.368.00



91.846.72.35. *San Sebastián de Los Reyes* – Avenida de Colmenar Viejo 9, 91.653.37.92. *Alcalá de Henares* – Plaza de España s/n, local A 7, 91.882.85.76; Calle Daoiz y Velarde 3, 91.882.04.91. *Torrejón de Ardoz* – Calle Medinaceli 1, 91.153.35.80. *Getafe* – Calle Toledo 28, 91.683.39.68; Avenida España 13, 91.683.31.87. *Leganés* – Calle Rio Manzanares 6, 91.694.03.27; Calle Reina Sofía 27, 91.686.57.95. *Alcorcón* – Calle Colón 37, 91.641.66.54; Centro Comercial Tres Aguas, s.v. Martín de Valdeiglesias 20, 91.619.34.85; Calle Timanfaya 34, local 5 posterior, 91.619.34.82. *Móstoles* – Calle Parque Vosa 27, 91.614.09.27; Avenida Dos de Mayo 49, 91.618.72.61; Calle Libertad 47, local 3, 91.647.60.60. *Fuenlabrada* – Calle Los Ángeles 10, 91.690.23.80; Calle Irlanda 2, local 10, 91.607.45.14; Calle Zamora 13, 91.606.62.25; Calle Grecia 28, 91.608.00.11. *Humanes* – Calle Vicente Alexandre 2, local 51, 91.498.28.45. *Parla* – Calle Ciudad Real 32, 91.605.60.90; Calle Reina Victoria 13, 91.699.65.49; Calle San Bernardo 35, 91.542.2987. *Torrejón de Ardoz* – Calle Mármol 5, 91.678.36.94. *Malaga* – Calle Haendel 3, 952.24.40.26; Calle Valle de Abdalajis 23, local 3, 952.32.18.39; Calle Armengual de la Mota 30, 952.39.21.39; Calle Andromeda 14 b, 951.93.14.20; Calle Blas de Lezo 27, 952.28.10.14; Avenida Juan Sebastián Elcano 150, 952.29.48.42; Calle La Hoz nº1, bajo, 952.322.309. *Antequera* – Calle Mercedillas 25, 952.70.63.12. *Campillo* – Calle San Benito 5, 952.72.20.68. *Ronda* – Calle Cruz Verde 32, 952.817049. *Marbella* – Centro Comercial Av. Miguel Cano 6, 952.82.05.39; Avenida General López Domínguez 20, 952.85.73.54. *Torremolinos* – Avenida Europa 31, 952.05.12.31. *Fuengirola* – Avenida De Mijas 32, Edificio Arlanza, 952.46.31.18. *San Pedro de Alcántara-Marbella* – Avenida Oriental 12, 952.78.10.51. *Estepona* – Plaza Antonio Guerrero, s/n Ed.Patio de los Jazmines, 952.80.89.43. *Vélez Málaga* – Calle Canalejas 32, Edificio Alcaucin, 952.50.90.95. *Rincón de la Victoria* – Avenida Del Mediterraneo, 72, 951.91.80.94. *Torre del Mar* – Calle San Martín 17, 952.54.34.45. *Cártama Estación* – Calle Av. Andalucía 62, 951.211.199. *Murcia* – Calle Torre de Romo 26, 968.90.74.96; Calle Santa Teresa 3, 968.22.33.96. *Puente Tocinos* – Calle Mayor 11, 968.20.06.53. *Espinardo* – Calle Mayor 2 – B, 968.30.55.00. *Cabezo de Torres* – Calle Principado 1, 868.94.13.14. *Santomera* – Calle Prolongación del Calvario 21, 968.86.49.82. *Cartagena* – Calle Ramón y Cajal 88, 968.06.35.30. *Molina de Segura* – Calle Pasaje Doyma 7, 968.64.29.62. *Cieza* – Calle Camino De Murcia, 100 Local B, 968.45.31.97. *San Pedro del Pinatar* – Calle Barón de Benifayó 1, 968.18.52.79. *Lorca* – Plaza Calderón de la Barca 1, 968.47.01.76. *Alcantarilla* – Calle Mariana Vera 5, 868.94.91.24. *Puerto Lumbreras* – Avenida Juan Carlos 10, 968.95.93.25. *San Javier* – Avenida Párramo Antonio Lopez 5, 968.33.42.17. *Yecla* – Calle San José 51, 968.794.768. *Navarra*: *Pamplona* – Calle Tafalla 28, bajo, 948.23.34.13; Calle Monasterio de Urdax 43 Esq. C/ Oliva, 948.25.40.20. *Ansoain* – Calle Hermanos Noain 6, 948.06.05.99. *Zizur Mayor* – Calle Erre-niuga 6, 948.18.29.52. *Tudela* – Calle Miguel Eza 6, 948.82.84.06. *Burlada* – Calle Merindad de Sangüesa 10, 948.06.24.02. *Sarriguren* – Calle Bardenas Reales 24, Local 3. *Ourense*: *Orense* – Avenida de la Habana 42, 988.22.92.36; Calle Progreso 60, bajos, 988.21.34.23; Calle Coruña 24, bajo, 988.25.37.72. *Verín* – Calle Doctor Pedro González 1, bajo, 988.41.33.21. *Xinzo de Limia* – Calle San Roque 2, bajo, 988.46.25.33. *Asturias*: *Oviedo* – Calle General Elorza 20, 985.11.55.95; Centro Comercial Las Salesas, Calle Nueve de Mayo 2, nivel +3, local 12, 985.21.04.72; Calle Matemático Pedrayes 1, 985.27.39.71; Calle Arzobispo Guisasaola 22, 985.22.33.84; Calle León y Escosura 10, 985.25.58.35. *Gijón* – Calle Corrida 24, 985.17.20.38; Avenida de Schultiz 153, bajo izda., 985.38.56.85; Calle Oriental 1, 985.31.43.15. *Avilés* – Avenida San Agustín 3, 985.56.46.36. *Lugones* – Avenida José Tartiere 4, local, 985.26.61.66. *Mieres* – Calle Carreño Miranda 50, 985.46.71.08. *Las Vegas-Coverra de Asturias* – Calle La Ñora 2, bajo, 985.51.62.66. *Luarca* – Calle Nicanor del Campo 7, 985.64.26.71. *Navia* – Calle Alvaró Delgado 14, 985.63.17.28. *La Felguera-Langreo* – Calle Ramón B. Clavería 11, bajo, 985.67.45.35. *Pola de Laviána* – Calle Jerónimo García Prado 2, Esq. C/ Libertad, 985.60.10.29. *Palencia*: *Palencia* – Calle Valverde 1, bajo, 979.10.21.25; Calle Juan de Castilla 5, 979.74.10.09; Calle Av. de Santander 32, 979.11.94.92. *Aguilar de Campoo* – Calle Modesto Lafuente 42, 979.12.21.01. *Guardo* – Calle Mayor 6, 979.85.08.22. *Las Palmas de G. C.*: *Las Palmas de G. C.* – Calle Buenos Aires Nº 7, Local 1, 928.36.48.49; Calle Mesa y López 62, 928.36.30.13; Centro Comercial La Ballena, local B 42, 928.85.85.05; Calle Pintor Felo Monzón 40, L.3, Siete Palmas, 928.41.62.08; Calle Drago 39, 928.89.58.66. *El Tablero de Mas Palomas* (San Bartolomé de Trijiana) – Calle Manu- el Pestana Quintana, s/n, local L-8, 928.77.49.64. *Telde* – Calle C/ Castro Ojeda 5, 928.69.21.48. *Aruacas* (Gran C.) – Calle Pote Pedro Lezcano, Local L, 928.62.26.39. *Playa Honda* (San Bartolomé) Lanzarote – Calle Princesa Ico 79, 3A, 928.81.99.22. *Puerto Del Rosario Fuerteventura* – Calle Isla de la Graciosa 17, Local 6, 928.34.47.96. *Morro Jable-Pájara* (Fuerteventura) – Calle Nasas 3, 965.69.77.07. *Vecindario* – Calle Insular 4, Local A, 928.75.73.36. *Pontevedra*: *Pontevedra* – Calle Peregrina 33, local 3, 986.84.80.17; Avenida Doce de Noviembre 27, bajo, 986.84.42.13. *Vigo* – Calle Barcelona 34, 986.48.23.11; Calle Travesía de Vigo 90, 986.26.65.12; Avenida Emilio Martínez Garrido 65, 986.91.79.71; Calle Camielas 46, 986.48.32.49. *Nigrán* – Avenida Val Miñor 5 bis, 986.36.56.27. *Porriño* – Calle Ramón González 68, 986.34.87.54. *Villagarcía de Arosa* – Calle San Roque 3, 986.50.90.60. *La Estrada* – Calle Calvo Sotelo 39/40, 986.57.03.90. *Redondela* – Calle Ernestina Otero 43, bajos, 986.40.28.75. *Cangas* – Calle Noria 3, bajo, 986.30.44.49. *Salamanca*: *Salamanca* – Paseo Del Rollo 5, bajo, 923.60.03.42; Avenida Federico Anaya 66-74, baj, 923.60.30.12; Calle Valencia 29, 923.12.41.32; Calle Greco 24, 923.24.33.52; Calle Antonio Espinosa 13, 923.60.02.99. *Béjar* – Calle Puerta de Ávila 13, bajo, 923.41.15.23. *Guijuelo* – Calle Alfonso XIII 19, 923.58.22.97. *Santa Marta de Tormes* – Centro Comercial El Tormes, local 43, Avenida Salamanca, s/n, 923.13.30.70. *S. C. Tenerife*: *Santa Cruz de Tenerife* – Calle Adelantado 4, 922.28.20.24; Avenida Islas Canarias 124, esq. Desiré Dogour, 922.22.64.96; Calle Benavides 49, 922.03.14.32. *La Laguna* – Calle San Antonio 25, 922.25.45.14; Calle San Juan 72, 922.26.39.49. *Orotava* – Calle Alfonso Trujillo, Edificio Ternaít II, local 4, 922.336.516. *La Cuesta-La Laguna* – Carretera Santa María Soledad Torres Acosta 3, bajo, local B, Urbanización Atlántida, 922.64.57.75. *Taco-La Laguna* – Avenida de Taco 176, bajo, 922.61.8988. *Tarconite* – Carretera General del Norte 26, local 2, 922.34.14.20. *Los Realejos* (El Toscal) – Calle La longuera 38, 922.36.28.35. *Icod de los Vinos* – Avenida Los Príncipes de España. Ed. Los Príncipes, local C-2, 922.81.15.91. *Candelaria* – Calle Padre Jesús Mendoza 6, local 4, 922.50.51.02. *San Isidro Granadilla* – Calle Los Panaderos 2, ed. La Ermita 2, local 3/1, 922.39.42.80. *Arona Los Cristianos* – Calle Chayofita, ed. Raquel Park, local 14, 922.75.09.38. *Valle San Lorenzo, Arona* – Calle Carretera General del Sur, Tenerife 28, Edificio Fátima 2, 922.765.395. *Cantabria*: *Santander* – Calle Guevara 19, 942.07.10.99; Calle Gándara 7, BJ, 942.22.47.15. *Torrelavega* – Calle José Posada Herrera 15, 942.89.36.03. *Cabezón de la Sal* – Avenida Europa 1, 942.70.28.52. *Camargo* – Calle Menéndez Pelayo 7, bajo, 942.25.49.62. *Segovia*: *Segovia* – Calle Conde de Sepúlveda 15, 921.44.22.36. *Cuellar* – Avenida Camilo José Cela 39, local 1, 921.14.06.70. *Sevilla*: *Sevilla* – Calle Moreno López 2º A, Esq. C/ Sierras, 954.21.92.98; Calle Baños 6, 954.90.46.88; Calle San Alonso de Orozco 6, local 2 B, 954.54.05.32; Avenida Cruz del Campo 45, 954.57.49.50; Calle Llerena 8, FG, 954.36.25.34; Calle Venecia 9,

954.06.29.75; Calle León XIII 32, local 11, 954.43.53.17; Calle Asunción 59, 954.27.79.12; Avenida Elda nº 7, 954.52.19.39; Calle Santa Cecilia 11, 954.008195; Calle Japon, Edif. Giralda 12F, Local 5Y6, 955.384.307. *Puebla del Río* – Calle Palmir 6, local C, 955.77.23.69. *San José de la Rinconada* – Calle Madrid 109, 955.09.07.12. *Carmena* – Calle Santa Lucía 26, local 1, 954.19.19.23. *Céjiza* – Calle Miguel de Cervantes 26-A, 95.590.29.73. *Dos Hermanas* – Calle Nuestra Sra. de Valme 24, 955.66.23.84. *Utrera* – Calle Fuente Vieja 1, local 3, 954.86.10.44. *Sanlúcar La Mayor* – Calle Juan Carlos I 21 (Edificio Alambra), 955.70.38.10. *Pilas* – Avenida Pio XII 5, 954.75.17.30. *Bormujos* – Avenida Universidad de Salamanca, local 1, 954.78.80.36. *Tomares* – Calle Navarro Caro 5, 954.15.28.98. *Castilleja de la Cuesta* – Calle Ines Rosales 6, 954.16.08.61. *Lebrija* – Camino del Aceituno 3, ACC., 955.973034. *Soria*: Calle Puertas de Pro 3, Bajo, 975.21.39.70. *Tarragona* – Calle López Peláez 24, 977.23.15.25; Calle Pere Martell 36, 977.11.06.11. *Reus* – Avenida Pere el Ceremoniós 19, Local 2, 977.30.06.59. *Tortosa* – Calle de la Sang 7, local, 977.44.17.87. *Deltebre* – Avenida Goleas del Ebre 143, 977.48.22.82. *Vendrell* – Calle Camisierria 8, bajos, 977.15.51.09. *Salou* – Calle Via Augusta 2, local 7, 977.38.89.37. *Cambriis* – Calle País Basc, S/N, 977.36.06.08. *Amposta* – Avenida Santa Bárbara 53, 977.70.43.35. *Móra d'Ebre* – Calle Doctor Peris 5, 977.47.00.025. *Turlet*: *Turuel* – Calle Sagunto 4, 978.22.12.11; Carretera Alcañiz 5, bajo, 978.60.28.14. *Alcañiz* – Calle Pedro Ruiz Moros 6A, 978.83.49.46. *Toledo*: *Toledo* – Calle Potosí 8, 925.28.33.59. *Torrijos* – Avenida Estación 53, 925.05.8894. *Talavera de la Reina* – Calle San Isidro 7, 925.110.61.00. *Villacanas* – Calle La Palma 15, 925.16.01.31. *Madrid*: Calle Portugal 3, 925.610131. *Valencia*: *Valencia* – Calle Guillem Sorolla 29, bajos, accesorio, 96.391.13.22; Calle Ciscar 40, 96.395.33.45; Calle Sueca 73, BJ, izda, 963.44.92.32; Calle Quart 117, BJ, DCHA, 96.385.12.83; Centro Comercial Calle Santa Amalia 2, bajo, local 36, Ed. Torres del Turia, 96.339.13.85; Calle Málaga 39, 96.346.11.97; Calle Justo Vilar 26, 96.329.19.51; Calle Héroes Virgen de la Cabeza 56, 96.317.08.02; Avenida Campanar 8, 96.347.64.81; Calle Parra 9, 96.346.86.80; Calle Humanista Mariner 17, 96.328.40.35; Calle Chiva 33, bajo, izquierda, 96.329.37.21; Calle Escultor Piquer 6, 96.205.61.24; Calle Torreta Miramar 2, bajos, 96.360.00.73; Calle Ramiro de Maeztu 32, 96.330.41.45; Calle Ingeniero Joaquín Benlloch 18, 96.395.40.98. *Moncada* – Plaza Maestro Iborra 2, bajo, 96.130.00.85. *Alboraia* – Avenida Ausias March 35, bajo izq., 96.186.21.44. *Massamagrell* – Calle Valencia 20, 96.144.21.3. *Meliana* – Calle Industria 4, 96.149.99.58. *Llíria* – Plaza Mayor 62, 96.179.23.10. *La Pobla de Vallbona* – Calle Poeta Llorente 142, Edif. Icaro, II, bajo., 96.276.34.30. *Sueca* – Calle Vall 12, 96.170.14.47. *Silla* – Calle San Rafael 48, 96.120.39.52. *Catarroja* – Avenida Ramblera 39, 96.127.43.35. *Albal* – Avenida de las Cortes 7, 96.126.57.82. *Puerto de Sagunto* – Calle Virgen de los Dolores 4, esquina con C/ Libertad, 96.69.01.97. *Puçol* – Calle Santa Marta 4, bajo, 96.146.40.00. *Alzira* – Calle Curtidores 12, 96.240.59.42. *Gandía* – Paseo Germanías 63, 96.296.12.90. *Alilla* – Calle Poeta Querol 19, 96.285.57.93. *Burjassot* – Carretera de Liria 78, 96.364.11.49. *Xàtiva* – Camino de Dos Molins 12, 96.228.07.02. *Ontinyent* – Calle Furs 11, Bajo, 96.238.77.75. *Torrent* – Calle Juez Angel Querol 2 BJ, 96.117.68.22; Calle L'Horta 11-B, 96.105.59.97. *Benetuser* – Avenida Camí Nou 71, bajo derecha, 96.375.97.16. *Mislata* – Avenida Gregorio Gea 48, B, 96.184.88.54. *Alaquas* – Calle Vicente Andrés Estelles 13, 96.150.18.01. *Alcázar* – Calle Calvari 8, 96.0166304. *Valladolid*: *Valladolid* – Calle Tudela 2, 983.30.02.79; Calle Torrecilla 17, 983.26.48.02; Calle Platerías 4, local 1, 983.33.95.32; Calle Puente Colgante 45, 983.27.98.37; Calle Fuente del Sol 1, 983.34.45.72; Avenida Segovia 57, 983.47.67.04; Calle Amadeo Arias 7, bajo 2, local 13 B, 983.18.96.40. *Laguna de Duero* – Avenida Madrid 44, 983.54.30.80. *La Cistèrnia* – Calle González Silva 16, 983.40.38.94. *Arroyo de la Encamienda* – Calle Picones 11, 983.10.09.79. *Medina del Campo* – Calle Maldonado 5, 983.83.76.83. *Xirivella* – Calle San Vicente Ferrer 12, 96.3125019. *Viccaya*: *Bilbao* – Calle Santutxu 37, entrada por: esq. Particular de Allende, 94.473.03.93; Calle Mazuztegui 3, 94.433.76.75; Avenida Maurice Ravel 2, 94.446.00.92; Calle Alameda de Urquijo 35, bajo, 94.443.40.10; Calle Elexabarrí 1, esquina Gordoniz, 94.443.63.83; Calle María Díaz de Haro 7, Esq. C/ Rodríguez Arias, 94.427.43.96; Calle Heliodoro de la Torre 7, 94.475.55.05; Calle Henao 36, 94.424.786. *Mungia* – Calle Butroi 13, 94.674.1368. *Durango* – Calle Grupo de Mureta Torre 8, bajo, 94.603.06.66. *Amorebieta* – Calle Konbeno 2, 94.673.32.44. *Valle de Trápaga* – Calle Doctor Mulero 1, 94.657.29.54. *Baracaldo* – Calle Merindad de Uribe 8, 94.438.13.75. *Portugalete* – Calle Gregorio Uzuquiano 16, 94.493.43.77. *Lejona* – Calle Barrio Elexalde 26, 94.607.24.22. *Erandio* – Calle Karl Marx 8, 94.467.31.12. *Galdacano* – Calle Juan Bautista Uriarte 32, 94.600.16.61. *Getxo* – Calle Algotaktako Etorbidea 67, Bjos, 94.491.02.27; Calle Amistad 4 (Las Arenas), 94.480.08.36. *Algorta-Getxo* – Avenida Del Ángel 4 b, 94.466.05.70. *Basauri* – Calle Nagusia 12, 94.400.05.94. *Gernika* – Calle Don Tello, 32, 94.625.205. *Santurce* – Calle Las Viñas, 94.46.21.29. *Ceuta*: Plaza de la Constitución 4, bajo, 856.20.56.66. *Melilla*: Calle Castelar 1, 952.69.02.87. *Zaragoza*: *Zaragoza* – Calle San Miguel 42, 976.23.84.52; Calle Leopoldo Romeo 11, 976.41.35.5; Paseo Teruel 19-21, 976.22.45.05; Calle Tomás Bretón 50, bajo, 976.56.24.35; Calle Duquesa de Villahermosa 7, 976.55.60.75; Calle Marcelino Unceta 6, 976.33.84.05; Avenida América 44, 976.27.36.67; Calle Sobrarbe 47-49, 976.51.98.97; Calle Alberto Duce 4-6, 976.52.48.67; Calle Pedro Alfonso 4. *Utebo* – Plaza Zaragoza 2, 976.87.42.29. *Calatayud* – Calle Macial Sanjurjo 9-La Bodeguilla, 976.88.64.58. *Ejea de los Caballeros* – Avenida Coscolluela 26, 976.66.77.55. *Zamora*: Calle Benavente, local E, Ed.C/San Torcuato 24, 980.533048. *Benavente* – Calle Cañada LA Vizana 2 Bis, planta baja, Edif. Plaza Virgen de la Vega 1.

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

## 🇩🇪 NĚMECKO

Erlangen – Rathausplatz 5 (Einkaufszentrum Neuer Markt), 4991319742935. *Saarbrücken* – Vorstadt 41, +49 6819549388. *Nürnberg* – Wilhelmshavener Str. 15, 011913957334.

## 🇵🇦 PANAMA

Tel.: 00 507 667 50 506

## 🇵🇪 PERU

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

## 🇵🇱 POLSKO

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

## 🇵🇹 PORTUGALSKO

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

## 🇵🇷 PORTORIKO

Tel.: 00 1849 654 1717

## 🇷🇺 RUMUNSKO

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

## 🇷🇺 RUSKO

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

## 🇸🇮 SLOVINSKO

Maribor (Center) – Slovenska cesta 3, +38 659022974. *Koper (Center)* – Pristaniška ulica 3, +38 651354485. *Murska Sobota* – Slovenska ulica 37, +38 31566951

## 🇨🇭 ŠVÝCARSKO

Tel.: 00 41 09 19 10 76 45

## 🇹🇺 TUNISKO

Tel.: 00 21 65 58 55 959

## 🇬🇧 VELKÁ BRITÁNIE

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

## ZAVOLEJTE A DOMLUVTE

### SI SCHŮZKU

+420 273 132 614



**NATURHOUSE**  
Nová výchova ve výživě



## ČESKÁ REPUBLIKA

### BENEŠOV

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

### BEROUN

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

### BRANDÝS NAD LABEM

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

### BRNO

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

### Náměstí Svobody 13,

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

### BŘECLAV

Sady 28. října č. 6, 690 02 Břeclav,  
tel.: 513 034 274,  
naturhouse.breclav@seznam.cz

### ČESKÉ BUDĚJOVICE

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

### ČESKÁ LÍPA

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

### DĚČÍN IV

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

### FRÝDEK-MÍSTEK

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

### HRADEC KRÁLOVÉ

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

### HAVÍŘOV

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

### HODONÍN

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

### CHEB

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

### CHOMUTOV

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

### CHRUDIM

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

### JABLONEC NAD NISOU

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

### JINDŘICHŮV HRADEC

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



### JIHLAVA

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

### KLADNO

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

### KARLOVY VARY

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

### KOLÍN

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

### KRALUPY NAD VLTAVOU

Obchodní centrum (pasáž),  
Jungmannova 75, 278 01 Kralupy nad Vltavou,  
tel.: 739 084 706,  
kralupy@naturhouse-cz.cz

### KRNOV

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

### KROMĚŘÍŽ

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

### LIBEREC

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

### LITOMĚŘICE

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

### MLADÁ BOLESLAV

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

### MOST

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

### NÁCHOD

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

### NOVÝ JIČÍN

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

### OSTRAVA

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

### OC Nová Karolína,

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

### OPAVA

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

### OLMOUC

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

### PARDUBICE

OC AFI Palace,  
Masarykovo náměstí 2799, 530 02 Pardubice 2,



tel.: 463 034 307,  
pardubice@naturhouse-cz.cz

### **PÍSEK**

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

### **PROSTĚJOV**

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

### **PLZEŇ**

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

### **Olympia**

Písecká 972/1, 326 00 Plzeň-Černice,  
tel.: 373 034 364,  
olympiaplzen@naturhouse-cz.cz

### **Galerie Slovany**

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

### **PRAHA**

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

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

### **Europark**

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

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

### **Pasáž Zlatý Anděl**

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

### **Zbraslav**

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

### **Florenc**

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

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

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

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

### **Galerie Harfa**

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

### **Budějovická 1912/64b**

140 00 Praha 4 – Krč,  
tel.: 244 471 618,  
budejovicka@naturhouse-cz.cz

### **OD Centrum**

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

### **NC Eden**

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

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

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

### **PŘÍBRAM**

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

### **PŘEROV**

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

### **ŘÍČANY**

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

### **STRAKONICE**

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

### **TÁBOR**

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

### **TEPLICE**

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

### **TRUTNOV**

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

### **TURNOV**

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

### **TŘEBÍČ**

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

### **TŘINEC**

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

### **UHERSKÉ HRADIŠTĚ**

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

### **ÚSTÍ NAD LABEM**

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

### **ZLÍN**

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

### **ZNOJMO**

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

### **ŽATEC**

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

## SLOVENSKO

### **BANSKÁ BYSTRICA**

PASÁŽ, Dolná 19, 974 01 Banská Bystrica,  
tel.: 0908 664 906,  
banskabystrica@naturhouse.sk

### **BRATISLAVA**

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

### **GALANTA**

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

### **KOŠICE**

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

### **OC Galeria shopping**

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

### **LEVICE**

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

### **NOVÉ ZÁMKY**

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

### **PEZINOK**

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

### **PREŠOV**

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

### **PÚCHOV**

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

### **SERED**

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

### **ŠALA**

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

### **TOPOĽČANY**

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

### **TRENČÍN**

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

### **TRNAVA**

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

### **ŽILINA**

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





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

**VĚDĚLI JSTE, ŽE:**

**... SLADIDLA VÁM MOHOU  
OSLADIT ŽIVOT AŽ PŘÍLIŠ?  
5+1 DOBRÝ DŮVOD, PROČ  
SE JIM RADĚJI VYHÝBAT!**

**ZDRAVÁ VÝŽIVA:  
TRVANLIVOST POTRAVIN –  
VŠECHNO MÁ SVŮJ ČAS**

**EXTRA:  
VYZNEJTE SE  
V KYSELINÁCH**

**ZDRAVÍ:  
ZATÍMCO SPÍŠ... VÍTE  
PŘESNĚ, CO SE S VÁMI  
DĚJE VE SPÁNKU?**

**TÉMA:  
METABOLICKÝ SYNDROM –  
TÝKÁ SE KAŽDÉHO  
DRUHÉHO Z NÁS!**

**PROFIL:  
CHRISTINA AGUILERA**







# Vláknina **FIBROKI**, váš průvodce cestou za vysněnou siluetou

O vláknině je známo, že působí blahodárně na zažívání. Vláknina **FIBROKI** s chutí jablka je navíc obohacena o cenné minerály jako je hořčík, vápník a železo a také o syrovátku, která pomáhá detoxikovat organismus. Můžete ji mlsat samostatně. Skvěle však chutná zamíchaná do kysaného jogurtu, keфіru nebo podmáslí. Vláknina pomáhá zahánět nezvladatelné chutě na sladké, navozuje pocit sytosti a navíc podporuje peristaltiku střev. Balení obvykle vydrží na 14 dní, pokud ji užíváte 2x denně po 2 polévkových lžících nejlépe po obědě a večeři.



**DEJTE SI 2x DENNĚ VLÁKNINU FIBROKI. PODPOŘÍ ZAŽÍVÁNÍ,  
ZASYTÍ VÁS A ZAŽENE I ZRÁDNÉ CHUTĚ NA SLADKÉ.**

INZERCE



*Specialista na rodinné  
pobyty a výlety  
s programem pro děti*



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



# LITEX

## KATALOG

SOME  
CLOTHES  
LOVE  
YOU  
BACK



ART. 86260  
LEGGINGS  
CZK **475,-**



ART. 86259  
LEGGINGS  
CZK **425,-**



ART. 86085  
LEGGINGS  
CZK **475,-**

ART. 86086  
LEGGINGS  
CZK **495,-**



INFOLINE 800 150 550  
KATALOG ZDARMA

*PLAVKY  
SPODNÍ PRÁDLO  
SPORTOVNÍ OBLEČENÍ*



INTERNET SHOP

**WWW.LITEX.CZ**