

# PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK I • ČÍSLO 3/2013  
CENA 49 Kč • 1,95 €

**JAKÁ  
JE CENA**  
dokonalé krásy?

**SÓJA**

Je opravdu  
rostlinou  
budoucnosti?

**MÓDNÍ INSPIRACE**  
z přehlídkových mol

**VAŠE DIETA:**

► Marie z Nové Homole

**-57KG**

► Kateřina  
z Olomouce

**-22KG**



**CAMERON  
DIAZ** JE TO LEPŠÍ NEŽ  
V PĚTADVACETI



Již od května 2013  
k dostání na  
všech pobočkách  
NATURHOUSE



**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě

# Kuchařka NATURHOUSE

❖ zdravé, chutné  
a lehké recepty

❖ nápady na každý den  
a pro každou příležitost

❖ výtečný pomocník  
nejen při hubnutí



facebook.com/  
naturhouse.cz

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





**Ředitelka PESO PERFECTO:**  
Vanessa Revuelta

**Šéfredaktorka:**  
Mgr. Jana Tobrmanová

**Dietní specialisté:**  
Věra Burešová  
Ing. Petra Dubanovská  
Jana Jarošová  
Mgr. Eva Straškrábová

**Vedoucí editorka:**  
Mgr. Jana Heřmánková

**Redaktoři:**  
Daniela Beniaková  
Renata Burešová  
Eva Fraňková  
Dita Kočová  
Kateřina Stárková

**Korektury:**  
Milada Voborská  
Dominika Černá

**Art direktor:**  
Zbyněk Mareš

**Grafička:**  
Daniela Marešová

**Obrazový editör:**  
Helena Oráčová  
Bc. Petra Sykáčková

**Fotografie na obálce:**  
Isifa

**Fotografie v čísle:**  
archív firem, Shutterstock, Isifa

**Inzerce:**  
MC CONSULTANT s.r.o.  
Jana Holoubková  
tel. +420 728 670 959  
Lenka Desatová  
tel. +420 602 379 313  
inzerce@pesoperfecto.cz

**Produkce:**  
Elliot Group s.r.o.  
www.elliot.cz

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

**Tiskárna:**  
Tisk Horák a.s.  
www.tiskhorak.cz

**Předplatné pro ČR:**  
Blanka Macková  
tel.: +420 734 754 069  
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.

# Konečně jaro

**P**rávě dokončujeme poslední úpravy tohoto čísla. Mezi žaluziemi už sem tam prosvítá slunce. Ne moc, ještě se trochu stydí, ale nenápadně už předzvěstuje nástup jarních dní. Nevíme, jak Vy, ale my se shodli, že máme jaro ze všech ročních období nejraději. Možná proto, že symbolicky zavírá dveře za melancholickou studenou érou. A taky protože v redakci všichni milujeme hyacinty (tedy snad až na našeho art direktora, který se je v dámské přesilovce teprve milovat učí ☺). A vůbec, i protože nám přijde, že lidem z obličejů zmizí ty zarputilé výrazy, přestanou na těch pár měsíců koukat jen do země a snad se jim občas i trochu nadzvednou koutky. Slunce zkrátka evokuje optimismus a optimisté žijí déle. Přesvědčí Vás o tom naše redaktorka Daniela, která v rubrice Věděli jste, že... (str. 10) prozrazuje i pár receptů pro podporu vylučování serotoninu, hormonu dobré nálady. Před tím, než je ale vyzkoušíte, s námi rozkveťte. Tedy lépe řečeno s naším očištným plánem, který najdete na straně 16. Vyplavíte škodliviny, odbouráte únavu a nastartujete své tělo. Hned po osvěžujícím detoxu se trochu rozmazlete. Inspiraci, jak a čím, najdete na stránce 44. Bezproblémové jaro si pojistěte ještě tipy redaktorky Evy, která pro Vás připravila informace o syndromu vyhoření na str. 36. A co ještě byste zjara měli dělat? Oblékněte se do barev (hlavně pak do kombinace mátové a broskvové), udělejte revizi svého zevnějšku, přečtěte si dobrou knihu, občas si dejte sóju a hlavně se smějte!

*Spoustu důvodů k radosti Vám přeje  
tým PESO PERFECTO*



**Vanessa Revuelta**  
ředitelka PESO PERFECTO



18

## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

**10** Věděli jste, že optimisté žijí déle?

## EXTRA

**14** Jarná detoxikácia organizmu

## TÉMA

**16** Rozkvette s jarním  
očistným plánem

## HVĚZDNÝ PROFIL

**18** Cameron Diaz:  
Je to lepší než v pětadvaceti

## HVĚZDNÁ DIETA

**22** Štěstí v neštěstí

## DIETA

**24** Hubneme s NATURHOUSE

## ZDRAVÁ VÝŽIVA

**32** Sója: Rostlina budoucnosti?

## ZDRAVÍ

**36** Dejte si pozor  
na syndrom vyhoření

**38** Jaká je cena dokonalé krásy?

**40** Tipy pro zdraví

## WELLNESS

**42** 14denní dietní plán

**44** Wellness management

**46** Tipy pro dobrou kondici



32



44

# PESOPERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

## KRÁSA

- 47 Tipy pro krásu
- 48 Velký jarní refresh
- 50 Vše, co jste chtěli vědět o svých vlasech
- 52 Matu sbohem

## MÓDA

- 54 Jaro 2013: Módní inspirace ze světa
- 58 Módní koučink
- 59 Největší módní zločiny mužů

## GASTRO

- 62 Když jedí oči: Rychlokurz vizuální gastronomie
- 64 Recepty
- 68 Tipy pro dobrou chuť

## CESTOVÁNÍ

- 70 Turecké Saint Tropez
- 73 Recepty z cest

## SERVIS

- 6 Píšete nám
- 7 PP poradna
- 8 Neuniklo nám
- 69 Předplatné
- 75 Kulturní mix
- 76 Filmové novinky
- 77 Hudební novinky
- 78 Knižní novinky
- 79 Pobočky NATURHOUSE
- 82 V příštím čísle

54



64

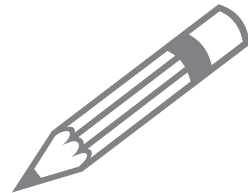


70





# Píšete nám...



## **Stojí to za to!**

Dobrý den, ráda bych se s vámi podělila o své velké vítězství. Několik let jsem bojovala s nadváhou, a to také kvůli špatné funkci štítné žlázy. V listopadu minulého roku mne oslovila pracovnice NATURHOUSE v Mostě. Zalíbil se mi program, a proto jsem se objednala na konzultaci. Byla jsem nadšená, jak ze samého programu, přístupu, tak hlavně z dosaženého výsledku. Za chvíli mi bude 60 let, zhubla jsem 9 kg a cítím se skvěle. NATURHOUSE je velmi správná cesta, jak se zbavit nadváhy, naučit se lepšímu životnímu stylu a prodloužit si život bez hladovění. Váš časopis, který jsem si zakoupila v centru, je na vysoké úrovni. Je to poučné čtení pro čtenář-

ky, které se nebojí začít něco nového. Přeji vám spoustu spokojených čtenářek.

Kubínová Ludmila

## **Detoxikace**

Moc se mi líbil článek pana Antonyho o detoxikaci organismu a překyselení a těším se na jeho pokračování, které, doufám, najdu v tomto čísle.

Tamara Jírovská

## **DOPIS ČÍSLA**

### **At' si teďka puká vzteky**

Před rokem mě po skoro dvaceti letech opustil manžel. Jeho poslední slova, než zabouchl dveře, byla: „Stejně jsi tlustá.“ Před třemi měsíci jsem ho potkala. S paní, do jejíž kalhot bych se vešla sedmkrát. Že by těch

shozených patnáct kilo s NATURHOUSE? Mohl si vykroutit hlavu. Dlouho mě nic tak nezabrálo u srdce. I za to díky ☺

N. K., Praha

## **Už skladuji správně**

Díky za článek o uskladnění potravin. Našla jsem spoustu rad, na které si teď dám pozor; a snad se budu stravovat zase o trochu zdravěji.

Zdena K.

## **Európska kuchyňa**

Páčil sa mi článok o jednotlivých kuchyniach európy. Často varím španielsku a taliansku kuchyňu, tak som sa aspoň uistila, že som si vybrala tie najzdravšie varianty. Len je škoda, že v slovenčine nájdem tak málo článkov.

Soňa F., Prievidza

Také se vám zdá, že jaro je snad v nedohlednu? Všechno je nudné a šedé a vy už máte chuť nechat si do žil vlít trochu energie? Nechte se inspirovat novou jarní kolekcí značky KiK a oživte šedé dny výraznými a pestrými trendy outfity za výbornou cenu. Pestré barvy jsou letos trend a KiK to ví, oblékněte se jeho novou kolekcí do jarní nálady. [www.kik-textilien.cz](http://www.kik-textilien.cz)

**Poukážkou na nákup nové kolekce KiK** odměňujeme všechny uveřejněné příspěvky. Ohledně způsobu předání budeme všechny příspěvatelé kontaktovat.



Milé čtenářky, milí čtenáři, právě se před Vámi otevírá prostor pro Vaše názory, postřehy a podněty. Zaujal Vás náš článek? Chtěli byste, abychom se věnovali určitému tématu? **Neváhejte a kontaktujte nás!** Napište e-mail na adresu: [redakce@pesoperfecto.cz](mailto:redakce@pesoperfecto.cz). V každém čísle **pět dopisů vybereme, otiskneme a odměníme drobným dárečkem**, který, doufám, potěší.

S poděkováním za vaši přízeň  
Jana Tobrmanová,  
šéfredaktorka



**Mgr. Eva Straškrábová,**  
výživová poradkyně centra NATURHOUSE



NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDÁ  
**MGR. EVA STRAŠKRÁBOVÁ,** VÝŽIVOVÁ  
PORADKYNĚ CENTRA NATURHOUSE.



*Dobrý den, četla jsem informaci, že jedním z hlavních důvodů překyselení organismu je duševní napětí. Jak souvisí psychická kondice se změnou pH v organismu? Znamená to, že když budu pravidelně relaxovat, už nebudu potřebovat organismus odkyselovat stravou?*

**Sandra T., Harrachov**

Ano, psychická kondice je jednou ze složek, které také ovlivňují homeostázu organismu. Neznamená to ale, že pokud budete relaxovat a přitom se špatně stravovat, nedojde k překyselení vašeho organismu.

*Vážená paní poradkyně, zajímalo by mne, jak mohu od sebe rozpoznat obyčejnou jarní únavu od zanesení organismu kyselými látkami. Je mi třicet jedna let, často mě bolí hlava, jsem nevysvětlitelně unavená prakticky hned po probuzení a trpím zimnicí.*

*Vedle toho se mi zhoršila také kvalita pleti, vlasů i nehtů. I když si nejsem jistá, jestli to s tím souvisí.*

**Zdena D., Kbely**

Všechny tři faktory, které uvádíte, bývají bohužel častým projevem překyselení organismu. Pokud však chcete mít úplnou jistotu, stačí jednoduchý test s pomocí lakmusových papírků, které zakoupíte např. v lékárně (test z pH vaší moči).

*Zdravím do poradny. Rád bych se zeptal, na co si má člověk dávat pozor při koupi detoxikačního čaje. Co by měl obsahovat a kolik by měl stát? Děkuji za odpověď.*

**Roman Z., Roudnice nad Labem**

Detoxikačních čajů je na našem trhu celá řada, ale z vašeho dotazu bohužel nelze usoudit, na který orgán nebo na jaký váš zdravotní problém by měl čaj být zaměřen (detoxikace jater, střev,

...). Proto bych vám doporučovala tuto tematiku zkonzultovat s odborníkem na některé z našich poboček NH.

*Dobrý den, před každou dietou se doporučuje nejprve detoxifikovat organismus. Když jsem začala držet váš čtrnáctidenní plán rovnou bez předchozí očisty, zhubnu? Nemám raději přestat plán dodržovat, detoxikovat a teprve poté na něj znova najet?*

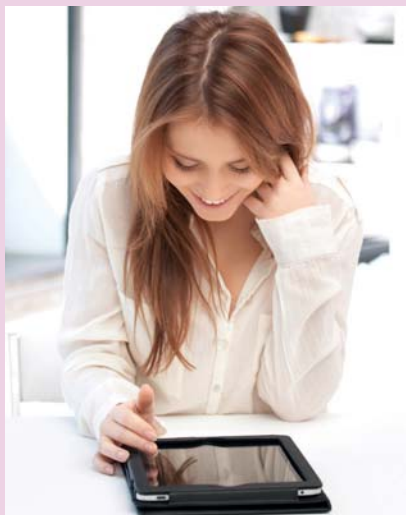
**Gábina S., Brno**

Bez znalosti vašeho stravovacího a pitného režimu a ostatních faktorů, jako je např. kouření, káva, léky, alkohol a jiné, které souvisí se zanášením organismu toxiny, nelze s určitostí říci, zda je pro vás detoxikace před zahájením naší 14denní diety důležitá. Doporučovala bych proto využití možnosti bezplatné analýzy vašich tělesných tkání na některé z našich poboček NH. Dle jejich výsledků vám dietolog přesně určí, zda je pro vás detoxikace nutná, či nikoliv.



## ŽIVOT NA DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ

Představte si, že svůj byt či dům ovládáte pomocí jednoho stisku na počítači, tabletu, telefonu nebo třeba dálkovém ovladači. Z hlediska úspor, zabezpečení a komfortu na trh prorazily inteligentní systémy, které umožňují komplexní, jednoduché a intuitivní ovládání všech myslitelných zařízení ve vaší domácnosti z jednoho místa. Nastavte si stahování rolet pokaždé, když se setmí, automatické vypnutí topení ve chvíli, kdy otevřete okna, zapnutí myčky, když odcházíte z domu, nebo v době dovolené párkrát na dálku zatáhněte a roztáhněte žaluzie a rozsviťte světla, abyste vyvolali dojem, že jste doma, a odlákali zloděje. Objevte i další výhody, například ztišení partnerova akčního filmu či manželčiny telenovely linoucí se z televize ve vedlejším pokoji, nebo dětem ztište prapodivné zvuky, které v záchvatu adolescentních projevů považují za hudbu. Více na [www.haidy.cz](http://www.haidy.cz).



## VŠICHNI MÁME MODROU KREV

A to dokonce nemusíme mít titul lorda ani vévodkyně. Proudí v žilách nás všech bez rozdílu. Jak to, že je ale červená, když se píchne nebo když nám odebírají krev z žíly? Může za to kyslík. Když se krev dostane na povrch, okamžitě naváže molekuly  $O_2$  a získá svou rubínovou barvu. To neplatí pro tepny, ze kterých by krev vycházela červená tak jako tak, protože už je vlastně okysličená od srdce.



## KDYŽ LÁHEV, TAK „EKO-FRIENDLY“

UDĚLEJTE KRŮČEK NAPROTI PONIČENÉ PŘÍRODĚ A POMOZTE KOUPI SPOTŘEBNÍHO ZBOŽÍ S „NÁLEPKOU“ EKO-FRIENDLY. V NOVÉM E-SHOPU FRESHLABELS.CZ, KDE MŮŽETE NYNÍ NAKUPOVAT JEDNODUŠE A RYCHLEJI NEŽ DŘÍVE DÍKY VYLEPŠENÉMU ZPŮSOBU FILTRACE ZBOŽÍ, SNADNĚJŠÍMU PROHLÍŽENÍ A VYTVOŘENÍ VLASTNÍHO ÚČTU, NAJDETE I DVĚ JARNÍ EKO NOVINKY. POŘÍDIT SI MŮŽETE STRÁŽCE PITNÉHO REŽIMU BAMBOO BOTTLE, KTERÝ JE VYROBENÝ ZE SKLA, BAMBUSU A PLASTU BEZ OBSAHU BPA, NEBO OHYO, PRAKTICKÉ A HRAVÉ PŮLLITROVÉ LÁHVE, KTERÉ SE PRAZDNĚ DAJÍ STLAČIT NA MINIMÁLNÍ OBJEM. VÍCE NA [WWW.FRESHLABELS.CZ](http://WWW.FRESHLABELS.CZ).



## MALÝ A PŘITOM VELKÝ

Průměr makronek je asi tři centimetry. Ano. Právě se koukáte na nejmenší fotoaparát. Rozměry je menší než platební karta. I přesto umožňuje uložit tři tisíce snímků v plném rozlišení nebo tři hodiny videosekvencí v nejvyšší kvalitě. Do malého přístroje, který klame svým tělem, se vejdou navíc kreativní efekty, které umožní dodat jedinečný dojem, od videosekvence zaznamenané pomocí nostalgické sépiové až po imitaci starých fotografií. Více na [www.nikon.cz](http://www.nikon.cz).



## ČAJ VÁS OCHLADÍ

Nás to také překvapilo. Podle lékařů je zahřátí čajem jen jakýsi pseudopocit. Popíjení teplého nápoje v chladném prostředí způsobí, že se podkožní cévy rozevrou a tím se rozproudí a zrychlí cirkulace krve. Vy tak nabydete dojmu, že jste se zahřáli, ale organismus se v konečném důsledku ochladí. Totéž platí i u studených nápojů, ale naopak. To znamená, že v létě byste si měli dopřát spíše ten teplejší čaj, abyste se ochladili. Pro organismus je totiž nejzdravější a nejpřirozenější pít vždy nápoje, které se teplotou vyrovnají teplotě ovzduší.







### UŽ JSTE SLYŠELI O PŘEPITÍ?

Během hodiny byste měli vypít méně než 1,5 litru vody. Tělo je totiž schopné za hodinu zpracovat 800 mililitrů, maximálně litr. Pokud do sebe nalijete víc, hrozí vám přepití vodou (Excessive drinking water-disease), což je nebezpečný, akutní, život ohrožující stav způsobený přílišnou dávkou vody v malém časovém rozmezí. Vykřičníkem je případ osmdvacetileté Američanky, která v rozhlasové soutěži během tří hodin vypila šest litrů vody a následně v bolestech, s otokem mozku zemřela. „Přepití“ může vyvolat změny barvy obličeje, nevolnost, zvracení, závratě, ale i neklid, křeče či bezvědomí. Mortalita v těchto případech dosahuje až 50%!

### E-CIGARETA ANEB NEBEZPEČÍ VĚTŠÍ, NEŽ JSME DOUFALI

KDYŽ VSTOUPILA NA TRH ELEKTRONICKÁ CIGARETA, KTERÁ MĚLA BÝT ZDRAVOU ALTERNATIVOU KLASICKÉ CIGARETY, SPUSTILA SE LAVINA NÁKUPŮ. ANIŽ BY KUŘÁCI NĚKOHU OBTĚŽOVALI, MOHLI SI KDEKOLI DOPŘÁVAT SVOU DÁVKU NIKOTINU. SIMULOVALA DOKONCE I POŽITEK Z VYFUKOVÁNÍ KOUŘE. A NAVÍC SVĚTMU UŽIVATELI PŘINÁŠELA POCIT, ŽE SI NENIČÍ PLÍCE, PROTOŽE INHALUJE JEN ČISTÝ NIKOTIN BEZ PŘÍMĚSÍ DEHTU A DALŠÍCH LÁTEK. OVŠEM JEN DO DOBY, NEŽ SE ZAČAL JEJICH PRODEJ PO SVĚTĚ STAHOVAT Z TRAFIK A OBCHODŮ S TABÁKOVÝM ZBOŽÍM. VĚDCI V NĚMECKÉM HEIDELBERKU UPOZORNILI NA PŘÍPADY OTRAVY NIKOTINOVOU NÁPLNÍ. NIKDO TOTIŽ DOPOSUD PŘESNĚ NEVÍ, CO SE SKRÝVÁ V KAPALNÉ NÁPLNI NAZÝVANÉ E-LIQUID. JAKO NEJVĚTŠÍ HROZBA SE PODLE ODBORNÍKŮ JEVI DLOUHODOBÁ INHALACE PROPYLENGLYKOLU. Z TOHO DŮVODU SE VE SPOLKOVÝCH ZEMÍCH SMÍ PRODÁVAT NÁPLNĚ DO E-CIGARET VÝHRADNĚ V LÉKÁRNÁCH A OPATŘENÉ INFORMACEMI O PŘESNÉM SLOŽENÍ A VEDLEJŠÍCH ÚČINCÍCH, STEJNĚ JAKO JE TOMU U LÉKŮ. NAŠE ORGÁNY NEMAJÍ PRAVOMOCI K TOMU, ABY KONTROLOVALY OBSAH LÁTKY. ZKOUMAJÍ JEN TECHNICKÝ STAV ZAŘÍZENÍ K INHALACI, TEDY SAMOTNÉ ELEKTRONICKÉ CIGARETY. V TOMTO OHLEDU PŘEDSTAVUJE E-KOUŘENÍ VĚTŠÍ HROZBU NEŽ TO KLASICKÉ, U KTERÉHO JSOU ASPOŇ DOPADY NA LIDSKÉ ZDRAVÍ PODROBNĚ PROZKOUMÁNY.



### SNY VE VLASTNÍ REŽII

Většina snů probíhá v REM fázi, která se za noc několikrát opakuje. První sen se dostaví zhruba hodinu po usnutí a trvá kolem patnácti až dvaceti minut. Význam snů se pokouší rozklíčovat spousta lidí, kteří jsou obdařeni tzv. šestým smyslem. Zastávají názor, že sny jsou odrazy nevědomí, ve kterém je uložena veškerý obsah nejen z přítomnosti, ale i minulých životů, a vyvstávají, aby pomohly nalézt správnou cestu. Vědci v Minnesotě se ale spíše přiklání k názoru, že snové obrazy jsou zrcadlením vjemů, které postřehnete v bdělém stavu a v nelogických posloupnostech se vám vybavují v noci, a dodávají, že do jisté míry můžete ovlivňovat jejich obsah. Rozhodující je momentální nálada před usnutím. Pakliže člověk uléhá bezstarostně, mívá hezké a barevné sny, které přispívají k vyšší kvalitě spánku a tím pozitivně ovlivňují následující den. Objevují se však pouze ve dvaceti procentech případů. Až padesátiprocentní výskyt snů má hororový scénář. To je známkou toho, že lidé uléhají s „těžkou“ hlavou. Byla objevena i jistá spojitost se smyslovým vnímáním. Krásné sny navozují veselé barvy. Proto by ložnice neměla být bílá, šedá nebo černá. Krom zraku hraje velkou roli i hmat. Ložní prádlo by mělo být vyhotoveno z příjemných materiálů. To samé platí i o oblečení. V neposlední řadě ovlivňuje scénář snových obrazů i čich. Květinové vůně navozují příjemné sny, těžké a kořeněné vůně zase navozují neklidný spánek.





## Věděli jste, že... **OPTIMISTÉ ŽIJÍ DÉLE?**

VE SROVNÁNÍ S Pessimisty prý lépe odolávají nemocem a dožívají se vyššího věku. Jsou také úspěšnější v práci, při studiu i ve sportu, méně často trpí depresemi a snáze odolávají stresu.

připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

**P**odle odborníků většina z těchto poznatků svědčí o tom, že trvalý negativní postoj ke světu škodí zdraví. Pokud totiž člověk pocituje nepřátelské emoce, vylučují se do těla určité chemické látky, které zvyšují riziko srdečního onemocnění.

### **NASERVÍRUJTE SI DOBRU NÁLADU**

Každodenní pořádná porce optimismu nám všem prospívá. V organismu se díky ní rozlévá hormon štěstí – seroto-

nin. Abychom ho neměli v zásobě málo, je důležité dostatečně spát, pravidelně cvičit nebo se jinak hýbat a také jíst vyváženou a zdravou stravu.

### **PSYCHICKÁ VYROVNANOST JE ZÁKLAD**

Pokud se občas cítíte smutní, bez energie či stresovaní, naučte se s tím pracovat. Vše, co se nám přihodí, je totiž čistě věcí pohledu. Dokonce i na nepříjemných situacích lze najít něco hezkého či pozitivního, pokud člověk chce.



## MĚJTE SE RÁDI

Ten, kdo má k sobě pozitivní vztah, je současně aktivní, umí se i lépe uvolnit, je schopen vypnout a užívat si sám se sebou. Navíc také dokáže akceptovat a mít rád ostatní. A platí to i obráceně: kdo k sobě cítí despekt a nemá se rád, vyvolává vůči sobě odpor, takže se ostatní snaží již z dálky se mu vyhnout. Kdo sám sebe přijímá i se svými slabiny, je obdobně schopen akceptovat i nedostatky svých bližních.

## MĚJTE RÁDI LIDI

Lidé jsou velice rádi, když je přijímáte kladně i s jejich nedostatky, když jste k nim tolerantní a velkomyslní. Když jim dokola nepřipomínáte, čím špatným se liší, v čem se mýlí a co dělají jinak, než byste dělali vy. Nejvíce oblíbení jsou ti, kterým nedělá problém odpuštění. Právě schopnost velkomyslného odpuštění totiž příznivě naladí lidské vztahy.

## TŘI ROKY NAVÍC

Lékaři naměřili pesimisticky laděným lidem vyšší hladiny cholesterolu a krevního tlaku, tedy hlavních rizikových faktorů pro vznik infarktu. U optimistů naopak zaznamenali o 9% nižší riziko, že onemocní srdeční chorobou. Podle průzkumů žijí lidé s pozitivním pohledem na svět v průměru o tři roky déle než pesimisté.

## NAPROGRAMUJTE SE NA DOBRU NÁLADU

Pokuste se vytyčit si určité zásady či pravidla, zkuste s nimi pracovat a naučte se jimi řídit. Uvidíte, že se výsledky dostaví!

### PRAVIDLO Č. 1 VÍM, CO CHCI

Mějte pořád nějaké cíle a plány. Nemějte strach ze snů! Kdo má cíl a jde za ním, hledí do budoucna pozitivně a malé prohry či problémy ho neskolí.

### PRAVIDLO Č. 2 NEMOHU ZA TO

Neobviňujte se z věcí, které nemůžete ovlivnit. Netrapte se problémy, které vy nemůžete vyřešit, nebo jsou prostě neřešitelné.

### PRAVIDLO Č. 3 MÁM VŠE PEVNĚ V RUKOU

Už jen samotné pomyšlení na to, co

všechno člověk dokáže, podporuje optimismus. Uvědomte si, co všechno jste už v životě udělali a ještě uděláte – pro své blízké, v zaměstnání, pro přátele. Držte se toho, že si vždy dokážete poradit, že nejste bezmocní a pokaždé se najde nějaké řešení.

### PRAVIDLO Č. 4 JSEM NA SEBE PYŠNÝ

Nezamlouvejte své úspěchy a nezdůrazňujte své chyby. Je to zbytečné a působíte potom jako falešně skromní. Nebojte se sami sebe pochválit. Důvěra ve vlastní schopnosti přináší vnitřní spokojenost.

### PRAVIDLO Č. 5 DOKÁŽU SE POUČIT Z CHYB

Nikdo není dokonalý. A každý v životě dělá chyby. Důležité je se za ně nestydět a z nezdarů se poučit. Nemá smysl se tím donekonečna trápit. Hodte vše za hlavu a jděte dál.

### PRAVIDLO Č. 6 UMÍM ODPOUŠTĚT

Pokud se naučíte řídit tímto pravidlem, pomůže vám to zbavit se ošklivých myšlenek, a mít tak hlavu volnou pro hezké věci. Odpuštění by měla být radost, kterou si můžeme vzájemně dopřát. Umět odpuštění není znak slabosti, ale síly!

### PRAVIDLO Č. 7 UMÍM SE USMÍVAT

Zkuste se každý den na lidi ve svém okolí usmát. Už jenom to, že někomu jinému uděláte radost, nastartuje vaše pozitivní myšlení. A pozitivně myslet znamená déle a radostněji žít. >>>>





# JÍDLO PRO DOBROU NÁLADU

**STRAVA, KTEROU PŘIJÍMÁME, OVLIVŇUJE NAŠI NÁLADU, EMOCE I ENERGETICKOU ROVNOVÁHU. JESTLI JSME MALÁTNÍ A APATIČTÍ, NEBO RADOSTNÍ A PLNÍ ENERGIE, ZÁLEŽÍ MIMO JINÉ I NA TOM, CO JÍME.**

Látka, na které v první řadě závisí naše dobrá nálada a náš pocit pohody, se nazývá serotonin. Tento neurotransmiter působí na nervový systém a přináší uvolnění a pocit štěstí. Aby ho naše tělo mohlo vyrábět, potřebuje jednak tryptofan, který je obsažen v určitých potravinách, a jednak sacharidy. Organismus totiž dokáže správně přijímat tryptofan pouze tehdy, pokud má k dispozici dostatek sacharidů. Musíme tedy obojí přijímat v dostatečném množství, aby hormon štěstí, serotonin, mohl dostatečně rozvinout svůj účinek.

## VESELÉ POTRAVINY

- ✗ **Banány** jsou skutečně „ovoce štěstí“ – obsahují nejen značné množství tryptofanu, ale také jsou bohaté na sacharidy.
- ✗ **Mléčné výrobky, drůbež, vejce, ryby, špalda a ořechy** – všechny tyto produkty obsahují spoustu tryptofanu, ze kterého přímo „vyrábí“ hormon štěstí.
- ✗ **Kakaové boby** obsahují látky, které mají stimulační účinky a způsobují euforii. Vedle toho se v čokoládě nachází také tryptofan. Je tedy pravda, že čokoláda skutečně navozuje pocit štěstí a pohody.
- ✗ **Sladkosti** – obsahují hodně cukru, což je sacharid s nejrychlejším účinkem. Proto také sladkosti přinášejí obzvláště rychle pocity štěstí. Účinek však trvá pouze krátce a brzy je třeba doplnit další sladkosti, což samozřejmě není vůbec dobré pro štíhlou linii.
- ✗ **Celozrnné výrobky, sójové výhonky, luštěniny a tmavě zelená listová zelenina** – obsahují spoustu hořčičku, který má protistresové účinky.
- ✗ **Celer** – jak bulvový, tak řapíkatý obsahuje látku, která uvolňuje a uklidňuje. Éterický olej, který zodpovídá za vůni celeru, má kromě toho afrodiziakální účinky.

- Produkce serotoninu je závislá na stálém příjmu kvalitní výživy. Pravidelná, vyvážená jídla a svačiny poskytují našemu mozku to, co potřebuje k příjemným pocitům a spokojené náladě.
- Zajistěte si dostatečný příjem zdravých tuků. Bez jejich adekvátního příjmu je pro tělo nemožné vyprodukovat dostatek serotoninu. Nepodléhejte proto dietám, které se úplně vyhýbají tukům. Místo toho vyhledávejte zdravé tuky, které vám budou přinášet dobré pocity.

# FRANCHISING

## ako možnosť kapitalizácie duševného vlastníctva

Vlastníctvo alebo dispozičné (licenčné) právo na používanie známej, overenej, úspešnej alebo populárnej značky a súvisiaceho know-how vytvára možnosť na kapitalizáciu tohoto duševného vlastníctva. Systémový a formalizovaný spôsob kapitalizácie duševného vlastníctva (goodwillu, ochrannej známky, know-how) predstavuje franchising.

**FRANCHISING** sa najčastejšie zjednodušene definuje ako osobitný marketingový odbytový systém a metóda podnikania. Mnohokrát sa označuje aj ako Podnikanie na kľúč. Pre účely tohoto článku si dovoľím použiť pre výklad pojmu franchising popisné zjednodušené slovné vyjadrenie „prenájom značky a know-how“. Z tohto vyjadrenia je zrejmé, že pri realizácii franchisingu ide o priamu kapitalizáciu duševného vlastníctva formou poskytnutia práva na používanie ochrannej



známky a know-how od poskytovateľa franchisingu (franchisora) jeho užívateľovi (franchisantovi) za dohodnuté poplatky. Ide o obchodný vzťah, ktorý je formalizovaný licenčnou a franchisingovou zmluvou, kde sú detailne a jednoznačne definované všetky podmienky tohoto „prenájmu“, vrátane licenčného poplatku (za používanie ochrannej známky) a franchisingových poplatkov (za používanie poskytnutého know-how, prípadne na krytie iných nákladov franšízy, napr. marketingu). Vzhľadom k tomu, že licenčný poplatok a franchisingový poplatok sú dve osobitné účtovné kategórie, je potrebné



ich stanoviť a formalizovať oddelene, aj z dôvodu povinnej registrácie Licenčnej zmluvy za používanie ochrannej známky a loga na Úrade priemyselného vlastníctva. Ich výška sa stanovuje dohodou zmluvných strán.

**LICENČNÝ POPLATOK** platí používateľ licencie ako odplatu za jej užívanie. Tento poplatok môže byť stanovený rôznymi spôsobmi, či už ako percento zo zisku, percento z tržieb, kombináciou (ročný paušál a percento zo zisku) a podobne. Spôsob stanovenia licenčného poplatku v nemalej miere závisí od druhu nehmotného majetku, spôsobu jeho ochrany a tiež od dohody medzi poskytovateľom a prijímateľom licencie. Pri ochranných známkach výška licenčného poplatku sa najčastejšie stanovuje v závislosti od výšky tržieb, pričom táto výška je diferencovaná podľa druhu podnikania a druhu a hodnoty ochrannej známky (je logické, že pri všeobecne známej ochrannej známke bude licenčný poplatok podstatne vyšší). Z uvedeného dôvodu je vhodné, aby poskytovateľ licencie na ochrannú známku mal svoju známku úradne ocenenú, v tom prípade môže argumentovať aj jej hodnotou pri dojednávani výšky licenčného poplatku.

**FRANCHISINGOVÉ POPLATKY** platí franchisant ako odplatu za používanie poskytnutého know-how, prípadne na úhradu niektorých nákladov súvisiacich s realizáciou franchisingu. Aj tento poplatok môže byť stanovený rôznymi spôsobmi, či už ako percento zo zisku, percento z tržieb, kombináciou (ročný paušál a percento zo zisku)

a podobne. Pri súbežnej platnosti licenčnej aj franchisingovej zmluvy sa stanovujú obidva poplatky vo vzájomnej koordinácii tak,

aby ich celková suma bola primeraná k hodnote a ekonomickej výnosnosti poskytnutého duševného majetku. Franchisingový poplatok musí byť stanovený pre dané obdobie jednoznačne a musí motivovať k dosiahnutiu najlepších hospodárskych výsledkov, najmä zisku. Je však možné ho upravovať dodatkami aj počas doby platnosti franchisingovej zmluvy. Mnohokrát sa nastavujú na začiatku pre rozbeh prevádzky znížené sadzby, aby kopírovali nábehovú krivku výkonnosti prevádzky. Primerané nastavenie výšky franchisingových poplatkov je jedným z dôležitých predpokladov na fungovanie dlhodobej spolupráce a partnerského vzťahu medzi franchisorom a franchisantom.

**FRANCHISING** teda predstavuje overenú, priamu a formalizovanú možnosť kapitalizácie duševného vlastníctva. Na Slovensku pôsobí v súčasnosti z celkového počtu viac ako stovky franchisingových systémov cca 30 pôvodných slovenských franchisingových konceptov, ktorých poskytovatelia vo väčšej alebo menšej miere túto formu kapitalizácie duševného vlastníctva využívajú. V globálnom merítku je poskytovanie a kapitalizácia duševného vlastníctva využívané v oveľa väčšom rozsahu, dá sa preto predpokladať že v krátkom období sa táto forma zhodnotenia duševného vlastníctva a podnikania rozvinie aj u nás.



Ing. Jozef Šetaffy

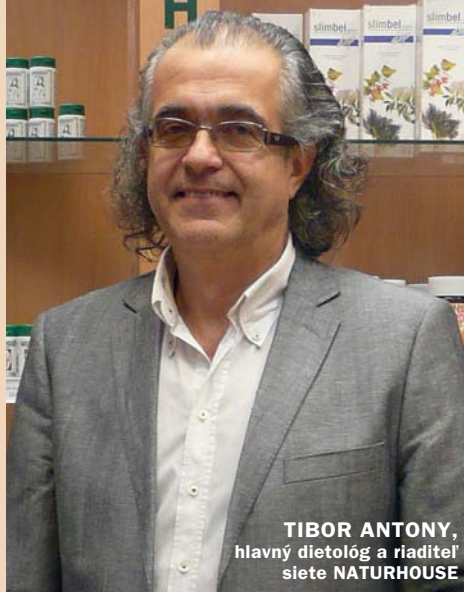
*Ing. Jozef Šetaffy  
člen predstavenstva  
Slovenskej franchisingovej asociácie*



## JARNA

detoxikácia  
organizmuDruhá  
časť

## VIZITKA

TIBOR ANTONY,  
hlavný dietológ a riaditeľ  
siete NATURHOUSE

V minulom čísle časopisu PESO PERFECTO sme si podrobne objasnili vplyv prekyslenia ľudského organizmu na zdravie človeka.

V tomto čísle sa k problematike vrátíme z pohľadu správnej činnosti lymfatického systému a jeho mimoriadne dôležitého vplyvu na naše zdravie.

Na začiatku mi dovoľte citovať významného človeka ľudských dejín, ktorý významne ovplyvnil rozvoj učenia o zdravej výžive a jeho účinku na ľudské telo:

*„Človek sa rodí zdravý a všetky choroby do neho vstupujú s jedlom.“*

(Hippokrates, 400 pred n.l.)

Je to absolútna pravda, avšak nesmieme zabudnúť na to, ako sa človek zbavuje nečistôt a odpadových látok, ktoré vznikajú pri metabolizme.

Tu hrajú významnú úlohu vylučovacie systémy človeka teda aj lymfatický systém, ktorého správna činnosť je nenahraditeľná:

- lymfatický systém funguje ako kanalizácia
- ochraňuje bunky a odstraňuje odpadové látky
- naše bunky jedia a vylučujú ako my, iba v menšej miere
- krv dopravuje živiny a „palivo“ do buniek
- lymfatický systém odstraňuje vedľajšie produkty a odpady, ktoré vznikli metabolizmom živín a „paliva“

## LYMFATICKÝ SYSTÉM TVORÍ:

- lymfa
- lymfatické cievy
- lymfatické uzliny, slezina a brzlík

Lymfa je zásaditá priesvitná tekutina s hodnotou pH 7,2, ktorá prúdi lymfatickými cievami z buniek do žilovej krvi:

- funguje ako voda, ktorá dopravuje splašky do kanalizácie
- lymfa odstraňuje a prepravuje obrovské množstvo látok v tele
- nevyužitú zvyšku bielkovín
- soli a ióny
- plyny a jedovatý metabolický odpad
- tuky, hormóny, steroidy a enzýmy
- nespotrebované živiny, syntetické vitamíny
- tuky z tenkého čreva a pečene vstrebávané drobnými lymfatickými cievami

A teraz pozor! V lymfatickom systéme nie je žiadna pumpa „SRDCE“, ktoré by pravidelne natlakovalo tento systém.

Prúdenie lymfy v lymfatických cievach sa zabezpečuje zmenou krvného tlaku, zmršťovaním kostrového svalstva a hladkého svalstva, čiže pohybom, športovaním, chôdzou a turistikou.

Tu treba veľmi vážne podotknúť fakt, ako naši odborníci dietológovia NATURHOUSE zvyčajne zdôrazňujú nutnosť pohybu a športovania popri dodržiavaní odporúčaných stravovacích režimov NATURHOUSE.

Bez pohybu vám hodnota BMI, teda hodnota zadrživanej vody vašim lymfatickým systémom nebude klesať tak účinne, ako by ste si želali.

### SUMARIZUJME NIEKTORÉ FAKTY:

Nízky krvný tlak /nadľadvin/, nedostatok pohybu, upchané črevá, ľadviný a koža spôsobujú zanesenie lymfatického systému. Nadmerná spotreba bielkovín, kyselín a zahlieňujúce látky /masť a vyprážené jedlá, mäsové výrobky, mlieko, rafinovaný cukor a biela múka/ tiež mimoriadne zaťažujú lymfatický systém, lebo ho upchávajú a ochromujú jeho činnosť.

To všetko dohromady predstavuje obrovskú záťaž imunitného systému a vyvoláva silnú imunitnú reakciu a bunkovú autointoxikáciu, ktorá má za následok prudký pokles bunkovej aktivity a smrť.

A teraz ešte pár slov k lymfatickým uzlinám. V celom tele je obrovské množstvo zberných nádrží /kontajnerov na odpad/, ktoré voláme lymfatické uzliny. Majú tvar fazule a sú určené k filtrovaniu, neutralizovaniu a ničeniu patogénov /toxínov/, antigénov. Skladajú sa z fibrínových sietí, ktoré slúžia ako filtre.

### HLAVNÉ PLETENCE LYMFATIC-KÝCH UZLÍN SA NACHÁDZAJÚ:

- krku, ramenách a hrudníku – filtrujú oblasť hlavy /krčné uzliny/
  - podpazušia – filtrujú hrudnú oblasť a horné končatiny
  - brušnej oblasti – filtrujú tráviaci systém
  - v oblasti slabín – filtrujú panvovú oblasť
- Ak dôjde k preťaženiu lymfatického systému to-

xínmi, parazitmi, bunkami oslabenými prekyslením /ACIDOZOU/, hlienom či metabolickým odpadom lymfatické uzliny sa zdúria. Výborným príkladom sú lymfatické uzliny, ktoré voláme krčné mandle. Ak vás bolia mandle, detoxikujte organizmus vhodnou stravou a prípravkami na báze bylín.

Veľké množstvo nevhodnej okysľujúcej stravy vyvoláva acidózu a to má za následok obštrukcie krku, dutín, priedušiek a pľúc a zväčšenie krčných mandlí. Z tohto dôvodu je lepšia zmena stravy a detoxikácia organizmu.

Preto neváhajte a navštívte najbližšiu poradňu NATURHOUSE, kde vám poradíme, ako vhodne zmeniť svoju stravu.

Presne ako to vystihol môj učiteľ z oblasti ľudskej výživy, teda „trofologie“ pán prof. Dušan Zachar zo Zvolena:

---

**BEZ POHYBU  
vám hodnota BMI,  
nebude klesať  
účinne.**

---



*„Ľudský organizmus má v každom veku samoobnovovaciu schopnosť pri dodržiavaní všetkých zásad zdravej výživy a životosprávy.“*

V letnom čísle PESO PERFECTO vám objasním veľmi závažný problém, ktorý zabraňuje správnej funkcii organizmu, a tou je stresový faktor.

V Košiciach 24/2/2013,  
Ing. Tibor Antony



ROZKVEĚTE

**s jarním**

**očistným  
plánem**



## ZIMA BYLA BEZESPORU DLOUHÁ A SLUNEČNÍ PAPERKY A TROCHA TEPLA JSOU ZASLOUŽENOU ODMĚNOU. ABYCHOM SI JICH ALE MOHLI UŽÍVAT, JAK SE SLUŠÍ A PATŘÍ, MĚLI BYCHOM SE VYVAROVAT NÁSTRAH, KTERÉ NA NÁS JARO KAŽDOROČNĚ CHYSTÁ.

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

Jaro je čas, kdy všechno voní, rozkvétá, svět nabývá veselejších barev. Jedná se ale také o období, kdy jsme nuceni se přizpůsobit novým podmínkám. Po několika měsících, kdy byl náš organismus připraven zvládat extrémnější podmínky, přichází čas, kdy si můžeme dovolit odlehčit. Než si však naše tělo zvykne, musíme přejít přechodovými dny, při nichž jsme náchylnější podléhat okolním vlivům. I když se cítíme lépe než před pár týdny, kdy jsme z aut seškraňovaly jinovatku a za nehty se nám dral protivný mráz, náš organismus je vystaven zvýšené zátěži. „Čas, kdy je naše tělo nuceno setrvat v aktivním režimu, se prodlužuje, metabolické funkce se zrychlují, hladina hormonů se zvyšuje,“ vysvětluje Jana Jarošová, výživová poradkyně z OC Mercury v Českých Budějovicích, a dodává: „O slovo se hlásí také toxiny a škodlivé látky, které se v průběhu zimy v těle nahromadily.“ Všechny tyto symptomy mohou propuknout ve stavy, kdy se cítíme „bez šťavy“.

### JARNÍ OČISTNÝ PLÁN DOPLNÍ VITAMÍNY, MINERÁLY A PODPOŘÍ ODPLAVOVÁNÍ ŠKODLIVÝCH LÁTEK

Se snížením psychické i fyzické kondice a zvýšenou mírou ospalosti se už aspoň jednou setkalo více než devadesát procent lidí. Odborníci v dietetických centrech NATURHOUSE proto doporučují dodržovat jarní očistný plán, který podpoří látkovou výměnu, tím urychlí odplavování škodlivin z těla a zároveň vyrovná vitamínový a minerálový deficit. „Jedná se o kompletní program výživových doporučení, receptů na hubnutí a tipů na vhodné str-

vování, které klient dodržuje po dobu dvou týdnů. Některé potraviny a nápoje, se kterými se organismus hůře vypořádává jsou zcela vynechány a nahrazeny množstvím ovoce a zeleniny,“ uvádí Jana.

### OČISTNÉ POTRAVINY MAJÍ ZELENOU

Na seznam zakázaných jídel patří příliš mastná a tučná jídla, která sice mohou chutnat, ale v podstatě nemají téměř žádnou výživovou hodnotu. Zelenou mají naopak očistné potraviny. Z ovoce vám prokážou největší službu kiwi, jablko, hruška, pomeranč, limetka, citron, broskev, meloun, hroznové víno a borůvky, ze zeleniny potom řapíkatý celer, brokolice, hlávkové zelí, květák, česnek, petržel, klíčky, pastinák, artyčok, okurka, zelené fazolky, chřest, pórek, lilek, cuketa, brambory ve slupce. Připravit si je můžeme na mnoho způsobů dle vlastní fantazie. Ideální jsou také v podobě pyré. Při přípravě bychom měli věnovat zvýšenou pozornost omývání. Povrch zeleniny může být kontaminovaný a může zatěžovat ledviny. Proto všechno myjte raději dvakrát.

### DÁVEJTE SI POZOR NA PŘÍSUN SOLI A KONTROLUJTE MNOŽSTVÍ SODÍKU V POTRAVINÁCH

Omezení neplatí jen pro potraviny. Pozor si musíme dávat také na to, kolik a čeho pijeme. Velmi důležitou úlohu hraje množství, které bychom neměli podceňovat, ale ani přeceňovat. Ideální denní přísun tekutin by neměl být pod hranicí jednoho a půl litru a nad hranicí tří a půl litru. „Zvýšený příjem tekutin usnadní vyloučení přebytečné tekutiny z těla,“ vysvětluje výživová poradkyně. Při dodržování pitného režimu je také

důležité omezit přísun soli. Sůl totiž vede k zadržování tekutin. „Kromě soli přidávané do jídla sledujte také obsah sodíku v potravinách. Stolní sůl nahradte bylinkami, česnekem, zázvorem, balzamikem nebo cibulí,“ dodává Jana.

### PIJTE DOSTATEK ČERSTVÝCH OVOCNÝCH A ZELENINOVÝCH ŠTÁV

Ohlídat bychom si měli také to, co pijeme. Vhodné je vynechat slazené a syčené nápoje, ale i tekutiny, které odvodňují, jako je černý čaj nebo káva. Doporučuje se naopak zvýšený příjem čerstvých ovocných a zeleninových šťáv. „U ovocných šťáv je ale vhodné ohlídat hranici přijímaných cukrů. Fruktózu bychom si měli dopřávat hlavně v dopoledních a brzkých odpoledních hodinách. U zeleninových šťáv se důrazná omezení nekladou,“ doplňuje Jana.

### ZBYLOU PRÁCI PŘENEČEJTE PRODUKTŮM INFUNAT, LEVANAT A CINARKI

Očistný program je podpořen exkluzivními výživovými doplňky. „Doporučujeme speciální čajové nálevy jako například LEVANAT INSTANT, jehož aktivní složkou je artyčok,“ doplňuje Jana. Vhodné je také užívání sirupu



CINARKI, který kromě artyčoku obsahuje pomerančovník a heřmánek. Podrobnější informace o kompletním programu jarního očisty získáte na všech pobočkách NATURHOUSE.

### A NĚCO NAVÍC...

Vyzkoušejte očistné recepty. Budete překvapeni, jak skvěle mohou chutnat. Tipy na jejich přípravu získáte zdarma při návštěvě dietetického centra. ■



**I KDYŽ UŽ DÁVNO OSLAVILA čtyřicítku, stále jí zůstal ten samý „kukuč“, díky kterému si Cameron všiml Jeff Dunas a pomohl jí nastartovat úspěšnou kariéru modelky.**

# CAMERON DIAZ:

## je to lepší než v pětadvaceti...

**... ODPOVÍDÁ S ÚSMĚVEM NA OTÁZKY NOVINÁŘŮ, KTERÉ JÍ NEUSTÁLE PŘIPOMÍNÁJÍ, ŽE PŘEKLENULA ČTVRTOU DEKÁDU SVÉHO ŽIVOTA. CÍTÍ SE PRÝ LÍP NEŽ KDYKOLI JINDY, HRDĚ ODOLÁVÁ NÁTĽAKU OKOLÍ, KTERÉ JÍ NAŠEPTÁVÁ COSI O MANŽELSTVÍ A RODINĚ, A TOČÍ JEDEN ÚSPĚŠNÝ FILM ZA DRUHÝM.**

připravila: Daniela Beniaková, foto: Isifa

Jaká je Cameron Diaz? Kromě toho, že je krásná, talentovaná a bohatá, jak zveřejnil People, který herečku jmenoval na předních příčkách mezi nejkrásnějšími, neobsazovanějšími a nejlépe placenými celebritami, je i velmi inteligentní, citlivá, cílevědomá, vtipná a hlavně temperamentní. Temperament zdělila nejspíš po otci, částečném Kubánci. Po mamince pak dávku empatie a andělský půvab. I když... kdybyste znali dospívající Cameron, asi byste uznali, že v těle anděla se ukrývá pěkný ďábel.

### MISTR „PŘEVLEKŮ“

Cameron se netají tím, že se nikdy příliš nebála divokých mejdanů. Ostatně, i jim do jisté míry vděčí za to, kým je. Se svítáním se však zase měnila na to cudné a slušné děvče tak, jak ji znalo okolí. To, že po jednom z večírků měla i otravu

alkoholem, se jí dokonce podařilo „zazdívat“ do té doby, než z ní – už coby úspěšné herečky – tuto informaci vysoukala bulvární média.

### OSUDOVÝ VEČÍREK

Když bylo Cameron čerstvých šestnáct, přišel večírek přímo osudový. Všiml si jí tam Jeff Dunas, který právě hledal modelky. Jemně modré oči, perfektně tvarovaná figura a oslnivý úsměv herečku přímo předurčovaly k tomu, stát se hvězdou přehlídkových mol. Dunas mladé Cameron okamžitě nabídl spolupráci s Elite Modeling agency. Modelingový úspěch přišel nad očekávání rychle...

### ŽIVOT NA CESTÁCH

Mexiko, Japonsko, Austrálie, Maroko, Paříž. Tam všude žila život, o kterém polovina dívek jen sní. I když měla všechno, nic nenahradilo rodinu,



>>>>



## CO O CAMERON JEŠTĚ NEVÍTE?

### KDYBY MOHLA, ZMĚNILA BY NA SOBĚ...

... pleť. Má velmi znatelné jizvičky po akné a musí používat silný nános make-upu.

### POPUDILY JI...

... řeči o odepsaných herečkách po čtyřicítce, jejichž kariéra má klesající tendenci. Podle ní je Helen Mirren příkladem toho, že i žena ve zralých letech může dobýt svět.

### NEJVĚTŠÍ SKANDÁL...

... je prý pro mnohé fanoušky její záliba ve sledování porna. Herečce to ale připadá zcela normální a přirozené.

### NEJVĚTŠÍ SPOR...

... vede s Kate Hudson. Obě herečky rozkmotřil vztah Diaz s Rodriguezem.

### NEUMÍ SI PŘEDSTAVIT...

... život po boku jednoho muže. Vyslovila se, že nesnáší stereotyp.

### NEOBEŠLA BY SE...

... bez svého stylisty. V módě prý absolutně tápe. To jemu vděčí za to, že patří na žebříček nejlépe oblekaných žen.

### OPRAVDU JI RANILA...

... smrt otce. Přes velkou ztrátu se nemůže přenést doteď.

### KDYBY MOHLA VRÁTIT ČAS...

... nic by na svém životě prý neměnila. Vše, co prožila, mělo smysl a utvořilo ji to v člověka, jakým je.

### NAPLŇUJE JI...

... pomáhat. Myslí si, že každý, jehož finanční situace to umožňuje, by měl podat pomocnou ruku a zahřát se tím pocitem, že trochu mění svět k lepšímu.

### MÁ ÚCHYLKU NA...

... hygienu. Kliku dveří si vždy otírá, než za ni vezme, nebo ji rovnou chytá do rukávu.

### NEJČASTĚJI ZA DEN...

... si prý umyje ruce (až 50x, pozn. red.), což souvisí s předešlým bodem.

*Její hlavní módní stylistka ji často obléká do modelů bílé barvy. Podle něj to Cam ubírá desítky let.*





po které jí bylo stále více smutno. Pak přistoupila k rozhodnutí, kterým riskovala dosavadní kariéru. Vrátila se do rodné Kalifornie. Záhy ale zjistila, že i doma se může docela slušně užít jako modelka, i když už nedostávala tak lukrativní nabídky. Nějaký čas jí to plně uspokojovalo. Časem ale stejně chtěla víc, a tak okusila svět filmu.

### PŘED KAMEROU JAKO DOMA

V roce 1994 se zúčastnila konkurzu na malou roli ve filmu *Maska*. Jako jedna z mála absolvovala výběrové řízení úplně bez zkušeností, bez herecké minulosti, bez toho, aniž by jí pomohlo zvukné jméno rodičů – herců, jako některým jejím současným hereckým kolegyním. Co tenkrát přimělo producenty k tomu, obsadit ji vedle Jima Carreyho? Snad možná šestý smysl, tušení, že jednou dobude filmová plátna.

### A TAKY ŽE JO

Po několika rolích v low-costových filmech se jí naskytla příležitost ve filmu *Svatba mého nejlepšího přítele*. Výkon, tehdy srovnatelný s výbornou Julií Roberts, která už měla svou kariéru dobře našlápnutou, pro ni znamenal katapult do světa elit. Otevřely se jí nové možnosti. Setkávala se s lidmi, které doposud znala jen z televize, a uznávali ji ti, ke kterým jen vzhlížela. Na druhou

stranu čelila útoku médií na svůj osobní život, který ve změti polopravd ztratil na kráse.

### DRAHÁ SLÁVA

„Každý si myslí, že být známý a mít peníze je jednoduché. Papparazzi ve křoví číhající na chvíli, až půjdete s mastnou hlavou vynést koš, či individua prohrabávající se vašimi odpadky, aby mohl další den vyjít článek ‚Co jí Diaz‘, to už tak jednoduché zase není,“ poukázala Cameron v rozhovoru, jak jí vadí jednostranný úhel veřejnosti. A stejně tak jí vadila dravost bulváru, která neznala hranic. Spekuluje se, že právě kvůli médiím, která nafukovala prázdné bubliny o svatbě a dítěti, se rozešla i s osudovým mužem, Justinem Timberlakem. Jediným, se kterým to kdy vypadalo na šťastný konec. Jenže život není film...

### NĚKDO RODÍ, NĚKDO ŽIJE

„Manželství nebylo něco, co by mě přitahovalo. Nechtěla jsem to ve dvaceti ani jako třicátnice. Nemusím mít děti ve svém životě jako něco naprosto nezbytného,“ řekla nedávno herečka pro magazín *Esquire* a dodala: „Poprvé v životě jsem spokojená. Stárnutí je nejlepší část mého života. Zním se teď mnohem líp. Cítím se schopnější než kdykoli dřív. A co se týká fyzické stránky, je to lepší než v pětadvaceti.“ ■

---

**NA VEČÍRKÁCH ji potkáte častěji s hereckými kolegy, než s partnerem. Po mediálním ruchu kolem vztahu s Justinem Timberlakem si své soukromí střeží.**

---



# ŠTĚSTÍ v neštěstí

AŤ SNÍ, CO SNÍ, NEPŘIBERE ANI DEKO. HLÍDAT SE NEMUSÍ. VŠEM, CO BY JÍ SNAD CHTĚLI ZÁVIDĚT, ALE VZKAZUJE: „MARNÁ TOUHA PŘIBRAT JE STEJNĚ ZDRCUJÍCÍ JAKO BEZÚSPĚŠNÁ SNAHA ZHUBNOUT.“

připravila: Daniela Beniková, foto: Isifa, Shutterstock



**CAMERON MILUJE** čerstvé ovocné šťávy. Výživová poradkyně Petra Dubanovská před nadměrnou konzumací ale varuje. Raději by si podle ní měla dopřávat celé kousky ovoce kvůli vláknině.

Už od mládí je štíhlá. Zdědila genetikou výbavu po mamince. Dokud se živila jako modelka, její silueta byla žádoucí, teď jí někteří producenti její extrémní vychrtlost vyčítají a už se uvažovalo i o variantě dablerky při některých scénách. Tomu by se však Cameron ráda vyhnula. A tak se před každým natáčením cpe, jak jen to jde.

měla mít. Samozřejmě nutno přihlídnout ke struktuře těla, váze kostí, míře zavodnění a poměru tuku a svalové hmoty. Problém však je, že každé natáčení představuje pro herečku i stres. A ona patří k těm, kteří nepřibírají, ale naopak ještě více hubnou. „Mám opravdu rychlý metabolismus,“ tvrdí o sobě. „Přestože při natáčení jím dvakrát tolik, většinou ještě zhubnu.“

## JÍ VÍCE KVŮLI NATÁČENÍ, ALE VLIVEM STRESU STEJNĚ HUBNE

Při své výšce sto sedmdesát tři centimetrů však dosáhla vždy maximální váhy čtyřiapadesát kilogramů. To je zhruba o devět kilo méně, než by

## VARUJE PŘED OBEZITOU. HLAVNĚ AMERICKÉ TEENAGERY

Jako autorka knihy o zdravé výživě, kde cituje i osobní zkušenosti kolegyň Drew Barrymoreové, Jennifer Lopezové nebo Gwyneth Paltrowové,

### CO NA TO ODBORNÍK?



Ing. Petra Dubanovská,  
hlavní dietoložka NATURHOUSE

V JÍDELNÍČKU CAMERON vidím celkově převahu sacharidů. Snídaně je velmi chudá nejen na bílkovinu, ale i na vlákninu, a obsahuje převážně fruktózu. Problém ovocných šťáv je, že tělo nepřijímá vlákninu důležitou pro správnou funkci střev. Tuto ovocnou šťávu nebo misku jakéhokoliv ovoce bych zařadila spíše do dopolední svačiny a k snídani bych volila žitné pečivo s tvarohem, tvarohovou pomazánkou, libovou šunkou nebo sýrem s maximálně třiceti procenty tuku v sušině. Oběd je volen správně a to poměrem zeleniny i volbou libového masa. Problém nevidím ani v odpolední svačině. Ve več-

ři se ale zase objevuje přemíra sacharidů. Rýžové nudle bych doporučila spíše k obědu. Druhá večeře je také sladká. Větší potřeba sacharidů v odpoledních hodinách je nejspíš způsobena tím, že Cameron má nevyrovnanou hladinu cukru v krvi. Do budoucna to může mít negativní dopad na její zdraví. Pokud by se takto stravoval člověk, který má opačný problém, tedy potřebuje shazovat, ještě více by přibíral. Tento efekt se u Cameron nedostavuje jednak vlivem stresu a také pravidelným energetickým výdejem při sportu. Aby na váze nabírala, musela by rozhodně nejprve zapracovat na psychické kondici.



dbá na správnou skladbu svého jídelníčku. Ovoce a zeleninu si dopřává každý den. Miluje ryby a libové maso. I když nejen v knize přiznává, že jejím nejoblíbenějším jídlem vůbec jsou škvarky. Co by ale nikdy nesnědla, nebo čemu se snaží maximálně vyhýbat, jsou fastfoodová jídla. Proto je její kniha věnována hlavně americké mládeži a je zároveň apelem na stále se zvyšující míru obezity u dětí do patnácti let.

### **SPORT AŽ NA PRVNÍM MÍSTĚ. TEDY... VLASTNĚ HNED PO SEXU**

K velkým vášním Cameron Diaz patří sport. „Občas si jdu zaběhat jen tak. Prostě vidím venku svítit slunce a chci si ho užít,“ prozradila na sebe. Krom toho objevila kouzlo Pilatesovy metody, kterou poctivě cvičí skoro každý den. Dříve se věnovala i józe, ale pilates jí podle jejích slov poskytuje vedle relaxu i vybití. V létě ji potkáte, jak krotí vlny na surfu, v zimě zase na svahu. Nejvíce prý kdy sportovala při natáčení Charlieho andílků, když musela absolvovat tříměsíční bojový kurz. Cam je zkrátka ztělesněním obrovského živlu, který nevydrží chvíli v klidu, což potvrzují i její bývalí partneři. Podle nich je obdařena nadstandardním sexuálním apetitem. To také sama přiznala v rozhovoru pro Vogue, kde se vyslovila k názoru, že skutečným receptem na krásu je vynechat vše bílé – mouku, cukr a bílé pečivo. Dále pak vsadit na sport, zdravou stravu, hodně vody, spoustu smíchu a hodně, hodně sexu. ■

#### **JEDEN DEN PODLE CAMERON DIAZ**

**SNÍDANĚ:** Čerstvá ovocná šťáva, káva.

**OBĚD:** Čerstvý zeleninový salát s koprem, krutí medailonky připravované na grilu, obalované v sezamové krustě, sklenice vody.

**SVAČINA:** Banánový shake.

**VEČĚŘE:** Sushi, rýžové nudle s mungo výhonky, zelený čaj.

**DRUHÁ VEČĚŘE:** Cookies s mlékem.



**RENÁTA ŠTEFANOVÁ**

Perín, Moldava nad Bodvou

**VEK:** 44 let**VÝŠKA:** 181cm**VÁHA PRED:** 91kg**VÁHA PO:** 74kg**ZHUBLA:** 17kg**DĹŽKA TRVANIA:** 4 mesiace**VELKOŠŤ OBLEČENIA PRED:** 44**VELKOŠŤ OBLEČENIA PO:** 38**ZNÍŽENIE 0:** 3 konfekčné veľkosti oblečenia

**Vďaka tomu, že som výrazne schudla, stúplo mi sebavedomie a svet je pre mňa opäť krajší**

ZVERILA SA PANI **RENÁTA ŠTEFANOVÁ**, KTORÁ VĎAKA ODBORNEJ POMOCI V DIETETICKOM CENTRE NATURHOUSE V KOŠICIACH SCHUDLA 17 KG ZA 4 MESIACE.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

**PO KÚRE****-17 KG**



### ***Ako ste objavili NATURHOUSE?***

Nikdy som nemala problémy s nadváhou. Som po 4 pôrodoch a vždy som si svoju váhu vedela ustrážiť a vrátiť sa k pôvodnej. Ale prišlo obdobie, keď som po liečbe vážnej choroby ostala doma a počas jedného roka som pribrala 17 kg. Nebola som na to zvyknutá a preto som potrebovala pomôcť s naštartovaním. O NATURHOUSE som sa dozvedela od mojej veľmi dobrej kamarátky, ktorá dosiahla perfektný výsledok a bola nadšená. Tak som neváhala, objednala som sa na konzultáciu k pánovi dietológovi Tiborovi Antonymu, ktorý mi zostavil jedálniček a ja som sa s radosťou a nadšením pustila do chudnutia.

### ***Ako sa vyvíjala Vaša váha pred diétou a po nej?***

Jedálniček a všetky pokyny som dodržiavala na 100% a začala som pravidelne cvičiť. Okrem toho, že som sa cítila omnoho lepšie, mala som úžasný výsledok -3,6 kg po prvom týždni. To ma veľmi motivovalo a za 4 mesiace som schudla 16 kg. V NATURHOUSE som sa naučila ako si kilá udržať v norme.

### ***Čo Vám vyhovovalo či nevyhovovalo počas chudnutia?***

S pokojným svedomím môžem povedať, že nebolo nič, čo by mi nesadlo. Vyhovovali mi produkty, ktoré som používala a tiež odporúčané recepty.

### ***Ako Vám pomáhali produkty NATURHOUSE a ktoré ste si obľúbili?***

Produkty, ktoré som počas svojho chudnutia v NATURHOUSE užívala, mi chutili, ale aj vďaka nim sa mi podarilo schudnúť. Obľúbila som si ampulky LEVANAT PLUS, vlákninu, sušienky FIBROKI, ale aj čaje INFUNAT.

### ***Pokračujete s užívaním produktov aj po diéte?***

Áno, občas užívam ampule LEVANAT, vlákninu a sušienky FIBROKI, ktoré mi pomáhajú zaháňať chuť na sladké.

### ***Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné kontroly?***

Na pravidelné týždenné kontroly som sa vždy tešila. Najviac na ručičku na váhe, ktorá pravidelne ukázala úbytok mojej hmotnosti. Môj osobný výživový poradca ma stále dokázal pozitívne motivovať



**PRED KÚROU**

do ďalšieho chudnutia. Veľmi mu za to ďakujem a som mu za to vďačná.

### ***Bolo ťažké schudnúť?***

Skutočne som sa snažila dodržiavať všetky zásady a nesklamať tak ani seba ani svojho výživového poradcu. Preto mi to neprišlo ťažké.

### ***Ako sa zmenil váš jedálniček?***

Naučila som sa stravovať pravidelne, a jem veľa zeleniny, kuracie mäso, ryby, vyhýbam sa bielemu pečivu, masným jedlám atď.

### ***Ako sa cítite po diéte?***

Cítim sa výborne! Som sebavedomá a plná energie.

### ***Čím Vás diéta v NATURHOUSE obohatila?***

Obohatila ma o nové recepty a naučila ma lepšej sebakontrolu. Vďaka tomu, že som výrazne schudla, stúplo mi aj sebavedomie a svet bol pre mňa opäť krajší. A to aj vďaka NATURHOUSE. ■





**MARIE LOMSKÁ**

Nové Homole

**VĚK:** 54 let

**VÝŠKA:** 169 cm

**DŘÍVĚJŠÍ VÁHA:** 135 kg

**NYNĚJŠÍ VÁHA:** 78 kg

**ZHUBLA:** **57 kg**

**DOBA HUBNUTÍ:** 14 měsíců

**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED:** 5XL

**VELIKOST OBLEČENÍ PO:** 42

**SNÍŽENÍ 0:** 6 konfekčních velikostí

**PO KŮŘE**

**-57 KG**

**Bez NATURHOUSE  
bych nikdy nedokázala  
zhubnout**

... POCHVALUJE SI **MARIE LOMSKÁ**, KTERÁ POD ODBORNÝM DOHLEDEM VÝŽIVOVÉ PORADKYNĚ VĚRY BUREŠOVÉ Z NATURHOUSE DOKÁZALA ZHUBNOUT NEUVĚŘITELNÝCH 57 KG!

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

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

Celý život bojuji s váhou. Před dvaceti lety jsem sice zhubla, ale pak nabrala ještě jednou tolik. Navíc jsem před sedmi lety začala pracovat jen v noci. Skončila jsem na 135 kg a ručička na váze prostě nešla dolů. Jednoho dne mě v obchodním centru cestou od lékaře oslovila asistentka NATURHOUSE a nabídla mi bioimpedanční analýzu těla. V tu chvíli jsem ani pořádně nevěděla, co to znamená, ale souhlasila jsem. Bioimpedanční analýza, jak jsem se sama na vlastní kůži přesvědčila, spočívala v tom, že mě zvážili na speciální váze a změřili mi poměr vody a tuku v těle. Výsledky byly značně neuspokojivé až hrozné, takže jsem velmi ochotně souhlasila s dietním plánem pod kontrolou dietoložky.

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

Stravovací návyky jsem měla hodně špatné, dlouhé přestávky mezi jídlem, nezdravá strava atd. Začátky byly hodně krušné, ale zvykla jsem si stravovat se podle dietního plánu. Dnes už si ani nedovedu představit, že bych se vrátila k původním stravovacím návykům.

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

Na metodě NATURHOUSE mi vyhovovalo pestré složení stravy, žádné hladovění, nové recepty a doporučení a podpurný přístup výživové poradkyně. Další bonus spatřuji v tom, že jsem se naučila připravovat nová jídla, která chutnají i mému manželovi. Do dalšího hubnutí mě vždy motivovalo, že jsem každý týden viděla na vlastní oči, jak hubnu. Na pravidelných týdenních kontrolách se snižovala nejen moje váha, ale také centimetry okolo pasu, boků a stehů. Výživová poradkyně Věrka mě vždy pochválila. A to je pak pocit k nezaplacení.

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

Nejvíce jsem ocenila celkový přístup dietoložky. Vůbec se nepozastavovala nad mojí počáteční váhou, neurážela mě ani si ze mě nedělala nezaplně žer-

ty. Prostě se mi maximálně snažila pomoci a poradit.

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

Během 14 měsíců jsem shodila 57 kg! Z velikosti oblečení 5XL jsem se dostala na běžnou konfekční velikost 42. Teď si můžu kupovat pěkné oblečení a hlavně se v něm cítit opravdu dobře. Navíc si mé „proměny“ záhy všichni všimli a teď mi říkají, jak moc mi to sluší. Je pak hezké slyšet takové lichotky. Co se týče mé zdravotní stránky, cítím se značně lépe, nebolí mě nohy, kyčle a vysoký tlak se mi také snížil. Dokonce se nebójím jít do bazénu a zaplavat si.

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

Z přípravků mám nejraději čaje a pro případ mlsné si kupuji sušenky FIBROKI.

## ***Docházíte i nyní na občasné návštěvy?***

V nynější fázi na návštěvy docházím



**PŘED KÚROU**

tak 1x za 6 týdnů. Je to z toho důvodu, abych si pořádně zafixovala nové stravovací návyky, pitný režim a ujistila se, že si svoji novou váhu držím. Pokaždé moc ráda vidím poradkyni Věrku, která je mou inspirací a věrným rádcem. Jsem ráda, že hubnutí s NATURHOUSE šlo bez odříkání a hladu. Cítím se skvěle a za to děkuji všem v Českých Budějovicích. Jsou to moc milí a fajn lidé. Moc děkuji, bez vás bych to nikdy nezvládla! ■





# Nikdy jsem NA DIETY MOC nevěřil...

... A PROTO JSEM  
BYL OPRAVDU MILE  
PŘEKVAPEN ÚČINNOSTÍ  
DIETETICKÉ KÚRY  
NATURHOUSE, ŘÍKÁ  
NYNÍ UŽ O SKORO  
**18 KILOGRAMŮ**  
**ŠTÍHLEJŠÍ**  
A SPOKOJENĚJŠÍ  
**VÍTĚZSLAV POKORA.**

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE



**PO KÚŘE**

**-18 KG**

## VÍTĚZSLAV POKORA Praha

**VĚK:** 48 let  
**VÝŠKA:** 178,5cm  
**DŘÍVĚJŠÍ VÁHA:** 108kg  
**NYNĚJŠÍ VÁHA:** 90,1kg  
**ZHUBL:** 17,9kg



**PŘED KÚROU**

### *Jak jste se dostal do výživové poradny NATURHOUSE?*

Již delší dobu jsem trpěl velkými bolestmi kolenních kloubů a tušil jsem, že jsou způsobeny mojí větší nadváhou. Začal jsem přemýšlet o způsobu redukce hmotnosti, ale nevěděl jsem, jak na to. Proto jsem souhlasil, když mne na Florenci oslovila sympatická slečna a nabídla mi možnost zdarma si nechat změřit hodnoty tělesných tkání.

### *Jaká byla vaše reakce na výsledek bioimpedančního měření?*

Naměřené hodnoty mne nepříjemně překvapily a přiměly k zamyšlení nad svou životosprávou, a tak jsem se rozhodl, že pro sebe chci něco udělat a že změním dosavadní způsob stravování.

### *A tak jste se do toho pustil...*

Ano, přesně tak, pomoci se mi dostalo od odborníků v dietetickém centru NATURHOUSE v Praze 8 na Florenci. Po prvních třech týdnech dodržování pestré diety jsem snížil svoji váhu o 8 kg, což mne velmi potěšilo. Během následující pětiměsíční kúry, kdy se střídaly nárazové diety, pestrá dieta a užívání doplňků stravy, jsem se dostal na původně stanovenou váhu 90 kg.

### *Kromě úbytku kilogramů... zaznamenal jste i jiné změny?*

Během celé kúry se postupně s odcházejícími kilogramy zlepšoval i můj zdravotní stav. Klesl mi krevní tlak, hodnoty krevního cukru i cholesterolu se ustálily na takových hodnotách, že mi moje praktická lékařka mohla snížit dávky

léků, které jsem předtím denně užíval. To pro mě bylo další nemalé pozitivum.

### *Co pro vás hubnutí s NATURHOUSE znamenalo?*

Jsem přesvědčen, že za pomoci doporučeného stravovacího režimu, který mi byl sestaven přímo „na míru“, budu schopen si tuto váhu udržet, případně ještě o něco snížit. Musím přiznat, že

jsem nikdy moc na různé diety nevěřil, a proto jsem byl opravdu mile překvapen účinností této dietetické kúry.

### *Chtěl byste něco vzkázat?*

Chtěl bych tímto poděkovat výživové poradkyni Martině Divišové a celému personálu NATURHOUSE v Praze 8 na Florenci za profesionální a velmi lidský přístup. ■



**PŘED KÚROU**



PO KŮŘE

**-22 KG****KATEŘINA KUZIKOVSKÁ**  
Olomouc

VĚK: 34 let

VÝŠKA: 169 cm

DŘÍVĚJŠÍ VÁHA: 93,4 kg

NYNĚJŠÍ VÁHA: 71,7 kg

ZHUBLA: **21,7 kg**

DOBA HUBNUTÍ: 4 měsíce

VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 50

VELIKOST OBLEČENÍ PO: 42

SNÍŽENÍ O: 4 konfekční velikosti

# Člověk se musí vnitřně rozhodnout a chtít, pak už to jde samo!

POUHÉ ČTYŘI MĚSÍCE PANÍ **KATEŘINĚ KUZIKOVSKÉ** ZMĚNILY ŽIVOT... O 21,7 KILO! I KDYŽ NE NA PRVNÍ POKUS...

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

*Zhubla jste skoro krásných 22 kilo. Vraťme se ale v čase. Pamatujete si na den, kdy jste se rozhodla snížit svou váhu? Přemýšlela jsem o tom delší dobu, ale pořád ne a ne najít odhodlání. Pak jsem se nějak vnitřně rozhodla a slíbila si, že to dokážu. No a ono to šlo už potom samo.*

*Pokoušela jste se zhubnout v průběhu svého života sama? Každý asi vyzkouší nějakou dietu sám. Já jsem ale tyto problémy začala řešit teprve před třemi lety, kdy jsem postupně přibrala na váze 30 kg.*

*Takže jste začala vyhledávat nějaké informace, až když už*

### ***jste si nevěděla rady...***

Spíš jsem se o tuto problematiku začala více zajímat a více uvažovat o možnostech, jak zhubnout. Byla jsem z toho nešťastná. K tomu se mi přidávaly bolesti zad a problémy byly i s oblečením, do kterého jsem se už nevěšla. Věděla jsem, že potřebuju odbornou pomoc.

### ***Kde jste se dozvěděla o NATURHOUSE?***

Ten jsem objevila náhodou při procházce městem.

### ***A absolvovala nezávazné bezplatné vyšetření...***

Ano. Paní dietoložka mě zvážila a změřila, zeptala se na mé zdravotní neduhy, jak se stravuji a také na pitný a pohybový režim. Převážila mě na speciální váze, která ukázala, kolik vody a tuku v sobě zadržuji. Na základě bioimpedanční analýzy mi doporučila jídelníček, který vychází ze zásad středomořské stravy. Je tedy lehký, pestrý a dá se různě obměňovat. Aby byl redukční efekt maximální, podpořila jej exkluzivními produkty vyrobenými z výtažků rostlin. Za týden jsem měla přijít na kontrolu.

### ***Jaký byl váš pocit z výsledků při první týdenní návštěvě?***

Musím se přiznat, že můj první pokus o hubnutí byl neúspěšný, chyběla mi vůle. Proto jsem na kontrolu nepřišla. Rok poté jsem se do NATURHOUSE

vypravila znovu. Druhý pokus se již zdařil. Rozhodla jsem se, že to zvládnu, a tak se také stalo. Profesionální a vstřícný přístup paní dietoložky Marcely Škodové a její asistentky Kateřiny Dlabačové mě povzbudil.

### ***Co je nejtěžší, když člověk začíná?***

Ze začátku bylo pro mě nejtěžší jíst 5x denně a pokud možno pravidelně. Přátelé se divili: „Jak můžeš hubnout, když pořád jíš?“ V tom je právě to kouzlo! Tím, že jsem pravidelně, pestře a lehce jedla, netrpěla jsem hladu. A konec konců i příprava jídla, kterou jsem se díky NATURHOUSE naučila, byla jednoduchá. Dokonce mě přešly i chutě na sladké.

### ***Určitě jste se musela naučit připravovat a jíst jiná jídla, než na jaká jste byla zvyklá...***

Ano, to samozřejmě, a objevila také spoustu skvělých chutí. Tak například jsem se naučila jíst ryby, ovoce, zeleninu a celozrnné pečivo.

### ***K nové výchově ve výživě od NATURHOUSE klienti obvykle užívají i speciální výživové doplňky. Je nějaký, který jste si doslova oblíbila?***

Všechny chutnají dobře. To mě tedy opravdu překvapilo. Hodně mi pomohla vláknina FIBROKI, která je obohacena o minerální látky a syrovátku a kterou jsem si přidávala do jogurtu nebo zakysaných mléčných výrobků. Byl to pro mne takový zákusek.

### ***Doménou NATURHOUSE je motivující přístup. Jak velkou úlohu hrála motivace právě u vás?***

Snad tu největší! Dávalo mi to chuť do dalšího hubnutí. Všechny ty úbytky



na váze, kterými jsem se své osobní dietoložce každý týden ráda pochlubila, i lepší pocit ze sebe sama.

### ***Hubla jste po dobu 4 měsíců. Co Vánoce? Nezlákaly vás k hřešení?***

Byla to pro mě velká zkouška, ale věřila jsem, že to zvládnu i o Vánocích. Navíc mi paní dietoložka ukázala, že i vánoční jídla lze připravit dietně.

### ***Ptát se, jak se člověk cítí jako vítěz, je asi zbytečné, ale co vnímáte jako nejlepší věc na tom, že jste takhle hezky zhubla?***

Samozřejmě se cítím skvěle! A hlavně konečně se mohu pyšnit oblečením menším o několik konfekčních velikostí a cítím se také mnohem vitálnější. Nejlepší na tom je, že vím, co mám dělat, aby mi má vysněná váha zůstala. ■

**VLÁKNINA FIBROKI** navozuje pocit sytosti, zahání chutě na sladké a podporuje peristaltiku střev.



# SÓJA:

## ROSTLINA

### BUDOUCNOSTI?

**VĚDCI O SÓJI MLUVÍ  
JAKO O ROSTLINĚ  
BUDOUCNOSTI.  
PŮSOBÍ TOTIŽ  
JAKO PREVENCE  
CIVILIZAČNÍCH  
CHOROB. I PŘESTO  
MŮŽE V NĚKTERÝCH  
PŘÍPADECH LIDSKÉMU  
TĚLU ŠKODIT...**

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

**S**ójové boby mají nepopíratelné klady – jsou mimořádně hodnotné pro vysoký podíl bílkovin, kterých je v nich asi dvakrát víc než v mase. Jsou bohatým zdrojem energie a mají vhodné složení aminokyselin. Obsahují také lecitin nutný pro přeměnu tuků a cukrů a značné množství vlákniny. Jsou bohaté na minerální látky a vitamíny. Sójové boby ve srovnání s jinými luštěninami obsahují také značné množství tuku, který se však řadí do kategorie zdravých tuků, tak jako třeba tuk obsažený v rybách.

#### PROTI STÁRNUTÍ

Sója obsahuje také řadu dalších příznivě působících látek, jakými jsou především rostlinné estrogény, snižující nepříjemné vedlejší projevy přechodu a stárnutí a současně působící jako prevence některých druhů rakoviny, osteoporózy a vysokého cholesterolu. Na druhou stranu se v posledních letech objevují i rizika spojená s konzumací sójových výrobků. Pro určité skupiny lidí může být sója v některých formách škodlivá.

#### KOJENCŮM SÓJA NEPROSPÍVÁ

Právě vysoký obsah rostlinných estrogenů je důvodem, proč se sója nedoporučuje kojencům, a tedy ani kojícím ženám. A také ne mužům a ženám,



kteří se snaží přivést na svět potomka. Ze sóji se prý uvolňuje látka, která snižuje kvalitu spermatu. Sója a výrobky z ní mohou také u citlivých a disponovaných lidí vyvolat alergickou reakci. Podobně jako třeba arašídý, vlašské ořechy, mák, rybí maso a mořské plody nebo další potraviny. S konzumací sóji je také spojeno nadýmání, proto se nedoporučuje lidem s problematickým zažíváním.

#### DŮLEŽITÉ JE ZPRACOVÁNÍ

Řada nutričních poradců se shoduje na tom, že sója je pro nás přínosem, pokud jde o produkty vyrobené tradičními asijskými postupy, především fermentováním. Fermentací se zlepšuje







je tedy zdravou potravinou, ale jako se vším ani s ní se to nesmí přehánět.

## JAK PŘIPRAVIT SÓJOVÉ BOBY?

Sóju, jako jiné luštěniny, je třeba namočit, nejlépe přes noc. Nejdříve ji přeberte, propláchněte a pak zalijte vodou. Měla by se máčet cca 12 hodin. Potom vodu slijte a v nové vodě vařte doměkka. Můžete použít i tlakový hrnec, který proces vaření urychlí. Sóju solte až po dovaření. Takto uvařenou sóju můžete použít jako základ pomazánky – umelte ji na masovém strojku nebo rozdrťte v robotu. Z této hmoty můžete také vytvořit karbanátky – buď vegetariánské, nebo můžete k sójovému základu přidat mleté maso. Z uvařené sóji můžete připravit také kaše, polévky, přidat ji do salátů nebo třeba do rizota. K rychlé přípravě salátů a pomazánek lze využít i konzervovanou sóju v plechovce.



stravitelnost sójových výrobků. Dokonce je snášejí i lidé trpící alergií na sóju. Jde o takové výrobky jako tofu, tempeh a natto, fermentované japonské omáčky shoyu a tamari a kořeněná pasta miso. Bohužel je sója jako luštěnina i jako mouka těžce stravitelná a zatěžuje trávení. Odborníci tedy nedoporučují pravidelné mlsání sladkostí ze sójové mouky a krupice nebo časté svačení sójových jogurtů a pudingů.

## NA MÍSTĚ JE UMÍRNĚNOST

Celkově se dietologové shodují, že sója na stůl patří, ale je třeba s ní umět nakládat, vybírat si správné druhy produktů a konzumovat potraviny ze sóji umírněně a v menších porcích. Sója

## PROBUŇTE VITAMÍNY

Naklíčením semen sóji se podstatně zlepšuje stravitelnost, roste až několika-násobně obsah vitamínů a zejména enzymů. Naklíčené sójové boby mají více vitamínu C než citrony. Jak na to? Sójové boby properte ve vlažné vodě a namočte je k nabobtnání. Asi za 12 hodin vodu vylijte a nechte probíhat ve vlhku vlastní klíčení. První den se doporučuje tma, další dny šero. Semena několikrát denně navlhčujte, ale ne příliš, aby nezačalo docházet k hnití či plesnivění. Klíčení trvá dva až šest dní. Pokud nemáte speciální misky, použijte ploché podnosy z umělé hmoty nebo porcelánovou mísu. V tomto případě ale raději klíčící semena dvakrát až třikrát denně propláchněte. ■



## SÓJOVÉ MASO PO ČÍNSKU

### PŘÍSADY:

- ▶ 1 BALÍČEK SÓJOVÝCH NUDLIČEK
- ▶ 2 LŽIČKY KARI
- ▶ 1 LŽIČKA ZÁZVORU
- ▶ 1 LŽIČKA SOLI
- ▶ 2 LŽÍCE SÓJOVÉ OMÁČKY
- ▶ 2 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 1 LŽÍCE MEDU
- ▶ 1 LŽÍCE ŠKROBOVÉ MOUČKY
- ▶ 1 LŽÍCE SEKANÝCH MANDLÍ
- ▶ 1 CIBULE NAKRÁJENÁ NA PROUŽKY
- ▶ 2 ROZDRČENÉ STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 100ML OLEJE

1. Sójové maso namočte přes noc do studené vody nebo ho 15 minut povařte. Vymačkejte z něj vodu.
2. Všechny uvedené ingredience smíchejte v misce dohromady, přidejte sójové maso a dobře promíchejte. Na rozpáleném oleji směs osmažte dorůžova. Při smažení stále promíchejte, aby se směs nespojila.

## SÓJOVÁ POMAZÁNKA



### PŘÍSADY:

- ▶ 250 G SÓJOVÝCH BOBŮ
- ▶ KMÍN
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ CIBULE
- ▶ ČESNEK
- ▶ BAZALKA
- ▶ MLETÁ ČERVENÁ PAPRIKA
- ▶ ČERSTVÁ PAPRIKA

1. Sóju uvařte s kmínem doměkka. Po vychladnutí ji umelte na masovém mlýnku nebo rozmixujte.
2. Přidejte olivový olej, sůl, nadrobno nakrájenou cibuli, utřený česnek, bazalku, tymián, červenou papriku a nadrobno pokrájenou čerstvou papriku.





# PRO A PROTI, PROČ JÍST SÓJU

## **PRO:** Obsahuje dvakrát více bílkovin než maso

Jeden kilogram sójových bobů obsahuje zhruba tolik bílkovin, kolik jich má dva a půl kilogramu masa. Proto je sója oblíbená mezi vegetariány.

## **PRO:** Podporuje krásu pleti

Sója se uplatňuje také v kosmetice. Díky obsahu přírodních sterolů a fytoestrogenů je oblíbenou součástí krémů pro zralou pleť. Na povrchu kůže dokáže vytvořit jakýsi film, který pleť chrání před nepříznivými vlivy počasí. Zároveň pokožku hydratuje a působí proti předčasnému stárnutí. Umí také zbavit nepříjemných pigmentových skvrn a sjednotit barvu obličeje.

## **PRO:** Zasytí vás na dlouho

Sója obsahuje málo sacharidů, a to i ve srovnání s ostatními luštěninami (čočkou, fazolemi nebo hrachem). Navíc v ní najdete také hodně vlákniny. Díky ní patří k potravinám s nízkým glykemickým indexem, ze kterých se sacharidy uvolňují pomalu, méně proto probouzejí pocit hladu a dokážou zasytit na delší dobu.

## **PRO:** Zmírňuje klimakteriální projevy

Sója je dobrou společnicí pro ženy v období klimakteria. Na trhu je řada potravinových doplňků a léků vyrobených právě z této rostliny. Eliminuje návaly horka, bušení srdce a časté bolesti hlavy. Příznivě působí také při inkontinenci a suchosti kůže a sliznic.

## **PROTI:** Nedodá tělu vitamíny B 12 ani železo

Na rozdíl od masa sója neobsahuje důležitý vitamín B12 a složité to u ní bývá i s využitím jinak slušného množství důležitého stopového prvku – železa.

## **PRO:** Působí jako prevence proti rakovině tlustého střeva

Vědci identifikovali novou skupinu léčivých látek obsažených v sóji, které by mohly předcházet vzniku rakoviny tlustého střeva a případně i napomáhat její léčbě. Tým vědců v Oaklandu objevil v sóji přirozené lipidové molekuly, které byly nazvány sfingadieny (SDs). Zdá se, že tyto látky by mohly být základem pozitivního působení sóji na lidský organismus a mohly by také hrát klíčovou roli v boji s rakovinou tlustého střeva.

## **PROTI:** Patří mezi potraviny, které spolehlivě nadýmají

Nestravitelné oligosacharidy jsou příčinou toho, proč sója často nadýmá. Tato negativní vlastnost se však dá zmírnit namáčením, tepelnými úpravami a zároveň i klíčením.





# SPOJTE SVÉ PODNIKÁNÍ S ÚSPĚŠNÝMI PARTNERY A ZNÁMOU ZNAČKOU!

## ZAMĚŘENO NA FRANCHISING

Česká asociace franchisingu je neziskovou organizací, sdružující ověřené poskytovatele franchisových licencí (franchisory) a odborníky na franchising (advokátní kanceláře, poradce a firmy poskytující služby franchisovým sítím). Členové dodržují Etický kodex podnikání ve franchisingu Evropské franchisové federace. CAF je členem Světové franchisové rady (WFC).

- Uvažujete o samostatném podnikání?
- Hledáte zajímavý podnikatelský koncept?
- Zajímají Vás další informace k franchisingu?

Kontaktujte nás!

**ČESKÁ ASOCIACE FRANCHISINGU**  
CZECH FRANCHISE ASSOCIATION

Těšnov 5, 110 00 Praha 1  
**telefon:** +420 222 513 691  
**GSM:** +420 728 948 479  
**e-mail:** caf@czech-franchise.cz

**www.czech-franchise.cz**



**Rozhovor s Bc. Petrou Ritschelovou, výkonnou manažerkou CAF:**

Výživové poradny NATURHOUSE jsou provozovány samostatnými podnikateli – franchisanty. Proto jsme požádali odborníky na franchising o zodpovězení několika otázek.

### ■ Můžete definovat franchising?

Franchising je obdobyový systém, jehož prostřednictvím se uvádí na trh zboží a/nebo služby a/nebo technologie. Takto jej ve stručnosti definuje Evropská franchisová federace. V praxi to znamená udržovat úzkou a nepřetržitou spolupráci právně a finančně samostatných nezávislých podniků, franchisora (poskytovatele franchisové licence) a jeho franchisantů (nabyvatelů franchisové licence). Jinými slovy můžeme říci, že franchising je vymyšlení zajímavého podnikatelského konceptu, který je následně kkrát prodán jeho zájemcům (franchisantům).

### ■ Jak si vybrat franchisový koncept a čím se při výběru řídit?

Potenciální franchisant by měl mít dobrou znalost principů franchisingu. Určitě by neměl s nákupem licence spěchat. Je dobré si vše řádně promyslet a prověřit a nepřeceňovat své schopnosti. Aby franchisová pobočka prosperovala, je nutné aktivní zapojení franchisanta. Dále je vhodné si prověřit reference o franchisorovi a zahájit spolupráci s osvědčenými poradci, doporučují členy České asociace franchisingu. Franchisant by se vždy měl ptát zejména na podnikatelskou historii franchisora a jeho konceptu, kolik má franchisantů, kolik franchisantů a z jakých důvodů ukončilo v poslední době s franchisorem spolupráci, kolik jej provozování pobočky bude stát (nejen peněz ale i času), jaká je návratnost investice atd.

### ■ Jaká jsou specifika podnikání pod silnou značkou?

Franchising je prokazatelně v ČR na vzestupu. Firmy si uvědomují, že podnikat formou franchisingu je pro ně výhodnější než tvořit vlastní síť, tj. platit nájem, zařízení provozoven, opravy, atd. Zatímco zájemce, který si koupí licenci, zaplatí zařízení provozovny a provozuje ji jako samostatný podnikatel pod zavedenou značkou poskytovatele licence (franchisora).

V současné době je v ČR téměř 200 franchisových konceptů a o kvalitní koncepty je velký zájem, a tak si franchisor může klást náročná kritéria pro budoucí franchisanty. Podnikání formou franchisingu je vhodné jak pro začínající podnikatele, tak pro zkušené manažery. Začínající podnikatelé, kteří nedisponují vlastními finančními zdroji, se však musí připravit na delší jednání s bankou, které vždy pro ně nemusí skončit pozitivně, tedy obdržet úvěr.

### ■ Nese s sebou podnikání formou franchisingu určité výhody, ale i nevýhody?

Zahájení samostatného podnikání s sebou vždy nese určitá rizika. Podnikatel dopředu neví, zda jeho podnikatelský záměr bude úspěšný a zda bude schopen včas splácet cizí finanční zdroje. A právě franchising, podnikání pod zavedenou značkou, tato rizika do značné míry eliminuje. Statistiky Evropské franchisové federace deklarují, že franchising je šestkrát úspěšnější v porovnání s podnikáním na vlastní „pěst“. Franchisant se při podpisu franchisové smlouvy zavazuje dodržovat podmínky stanovené franchisorem, včetně provozní příručky, což s sebou nese určité ústupky. Z jiného úhlu pohledu má však franchising silnou pozici v konkurenčním boji díky globálnímu a nadregionálnímu působení franchisových systémů.





# DEJTE SI POZOR na syndrom VYHOŘENÍ

S JAREM PŘICHÁZÍ NEJEN ÚNAVA, ALE TAKÉ VĚTŠÍ RIZIKO PODLÉHÁNÍ RŮZNÝM PSYCHICKÝM NÁTŁAKŮM A NÁLADÁM. **JEDNÍM ZE STRAŠÁKŮ JE SYNDROM VYHOŘENÍ.** PROJEVUJE SE ZPOČÁTKU POMĚRNĚ NENÁPADNĚ, ALE VE FINÁLE OBRÁTÍ VÁŠ ŽIVOT VZHŮRU NOHAMA. POKUD SI ALE SYNDROMU VYHOŘENÍ VŠIMNEME VČAS, **DÁ SE S NÍM ÚSPĚŠNĚ BOJOVAT!**

připravila: Eva Fraňková, foto: Shutterstock

## NEJOHROŽENĚJŠÍ POVOLÁNÍ

- × ZDRAVOTNÍCI
- × SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI
- × PRÁVNÍCI
- × POLICISTÉ
- × UČITELÉ
- × PSYCHOTERAPEUTI
- × MANAŽEŘI
- × DAŇOVÍ PORADCI

**V** USA je syndrom vyhoření uznáván a diagnostikován jako nemoc z povolání. Týká se pracujících lidí, kteří projevují letargii, zoufalství a bezmoc. Výraz „já už nemůžu“ je nejčastější věta, kterou můžeme od člověka postiženého „vyhořením“ slyšet. Co ale vlastně znamená syndrom vyhoření? Jedná se o stav, ve kterém se projevuje typické citové a mentální vyčerpání. Často jde o důsledek dlouhodobého stresu a týká se nejvíce lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Od deprese nebo prostě únavy se syndrom vyhoření liší hlavně tím, že se vztahuje výhradně na onu krizovou oblast a jeho součástí jsou pochybnosti o smyslu své práce.

## PŘÍZNAKY

Vyhoření je syndrom a syndrom je tedy celá skupina příznaků. Od emocí, jako je pocit sklíčenosti nebo bezmocnosti, po další příznaky jako zapomínání, snížená ochota komunikovat s ostatními a časté konflikty s kolegy. V neposlední řadě si ale syndrom vyhoření vybírá svou daň i na fyzické stránce člověka. Velmi časté jsou potíže s usínáním nebo spánkem celkově. Objevují se nemoci srdce a krevního oběhu. Nastávají potíže s trávením a u žen se často vyskytují gynekologické problémy. Ve své poslední fázi vyhoření je postižený tímto syndromem tak bezmocný, že si může ze zoufalství sáhnout na život.

## FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ:

### 1. Nadšení

Do všeho se pouštíme s nadšením. Pokud pracujeme s lidmi, silně prožíváme jejich osudy.

### 2. Vystřízlivění

Uvědomíme si, že všechno nejde tak, jak bychom chtěli. Tato fáze je ideální pro zastavení syndromu vyhoření.

### 3. Frustrace

Práci vnímáme neosobně, nenaplnuje nás, přichází apatie a objevují se první fyzické potíže.

### 4. Vyhoření

Objevuje se úplná vyčerpání, nezám, často je třeba změnit zaměstnání.

## VNÍMEJTE SAMI SEBE

Největším problémem u syndromu vyhoření je, že postižený si ho většinou všimne, až když je pozdě. Mnohem dříve ho mohou zaznamenat naši blízcí nebo kolegové v práci. Signálem je například prudká změna ve způsobu, jak partner či partnerka mluví o svém zaměstnání. Pokud dříve po návratu z práce nadšeně líčili, co všechno se během dne přihodilo, a teď jen unaveně mávnou rukou a celý večer mlčky hledí do zdi, je něco špatně. V této fázi se také mohou objevovat první fyzické příznaky, jako jsou nepolevující bolesti hlavy a špatný spánek.

## ZASTAVTE VYHOŘENÍ

Rady, jak syndrom zastavit nebo mu předcházet, se mohou zdát směšné, ale věřte, že jsou vyzkoušené a fungují! Důležité je pěstovat si mezilidské

vztahy, ať už s partnerem, nebo kamarády. Lidé se syndromem vyhoření mnohdy zapomínají společensky žít i relaxovat a odpočívat. Jako skvělá forma relaxace se nabízí cvičení jógy nebo procházky v přírodě. Základním pravidlem je mít alespoň nějakou činnost, která nás baví. A je už ve finále jedno, jestli jde o vaření, procházky nebo čtení... V práci je pak důležité stanovit si priority a těch se držet. Pomáhá také, když se lidé ve svém oboru neustále vzdělávají. Díky tomu nebudou mít pocit, že stagnují. Pokud ale ani toto nepomůže, je na místě změna povolání. Může to nastat u lidí, kteří mají náročnou profesi, ale cítí, že ji „vnitřně“ nevládnou. V neposlední řadě existuje řada odborníků, kteří pomohou s návratem do pohodového života. Obrátit se můžete na psychologa nebo kouče. ■

**ÚPLNÁ VYČERPANOST** se objevuje až v poslední fázi syndromu, kdy už je na většinou pozdě. Proto je důležité naučit se rozpoznat počáteční příznaky.



## JAK PŘEDEJÍT SYNDROMU VYHOŘENÍ

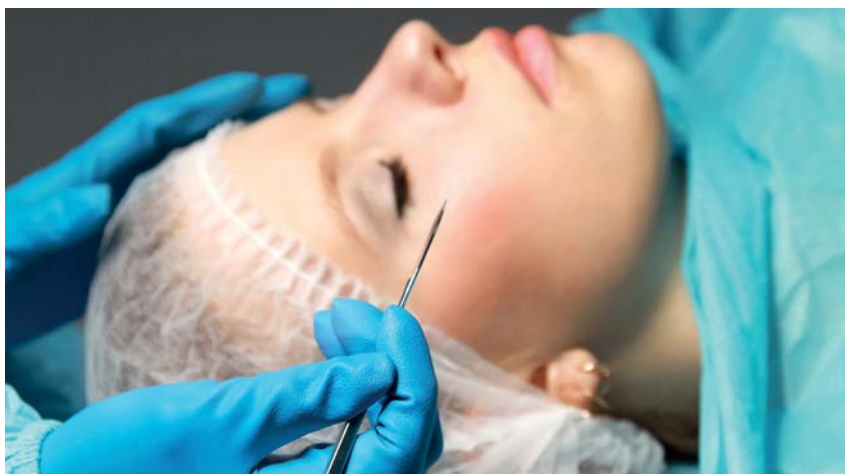
1. NEBUĎTE NA SEBE TAK NÁROČNÍ – KDO NA SEBE I NA DRUHÉ KLADE NEUSTÁLE PŘÍLIŠ VYSOKÉ NÁROKY, VYSTAVUJE SE NEBEZPEČÍ STRESU.
2. PŘIJMĚTE SKUTEČNOST, ŽE ČLOVĚK JE NEDOKONALÝ A CHYBUJÍCÍ.
3. NESNAŽTE SE BÝT ZODPOVĚDNÝ ZA VŠECHNY A ZA VŠECHNO.
4. NAUČTE SE ŘÍKAT NE, POKUD BUDETE CÍTIT, ŽE JE TOHO NA VÁS NAKLÁDÁNO PŘÍLIŠ.
5. STANOVTE SI PRIORITY.
6. ROZDĚLTE SI ROVNOMĚRNĚ PRÁCI.
7. DODRŽUJTE PŘESTÁVKY, JAKO VE ŠKOLE. UVĚDOMTE SI, ŽE VAŠE ZÁSoba ENERGIE JE OMEZENÁ.
8. POKUD SE VÁS COKOLIV DOTKNE, DEJTE TO NAJEVO. UDĚLEJTE TO TAK, ABYSTE SAMI NECITLIVĚ NEZASÁHLI DRUHÉHO.
9. MĚJTE PŘÁTELE.
10. MLUVTE S KOLEGY. POŽÁDAT O RADU NEBO ŘEŠENÍ JE NĚKDY NA MÍSTĚ.
11. VYVARUJTE SE NEGATIVNÍHO MYŠLENÍ.



# Jaká je cena dokonalé KRÁSY?

KDYŽ SE ROZHODNETE PRO **PLASTICKOU OPERACI**, MÍT JEN PŘIPRAVENÉ FINANCE NA JEJÍ REALIZACI NESTAČÍ. URČITÁ KRITÉRIA MUSÍ VEDLE STAVU NA ÚČTU **SPLŇOVAT I VÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV A BIOLOGICKÝ VĚK.**

připravily: **Eva Fraňková a Jana Tobrmanová**, foto: Shutterstock



Úprava těla pomocí estetické chirurgie je dnes velmi žádaná. Každý rok u nás stoupne počet lidí, kteří se rozhodnou takový zákrok podstoupit, asi o 7%. Mnozí však přemýšlí pouze nad finanční stránkou s tím, že si operaci přece mohou dovolit. Lékaři ale varují: „Plastika není jen otázkou peněz a spokojenosti se sebou samým, ale celkové kondice pacienta. A jelikož se jedná o operaci jako každou jinou, je třeba pečlivě zvážit všechna rizika, která jsou s ní spjata.“

*Přímou úměrou k poptávce po vylepšení vzhledu roste i počet ochotných operatérů. A na to je třeba dávat velký pozor. Pokud si totiž necháte udělat zákrok u lékaře, který nemá dostatek zkušeností, mohou vám hrozit vážné zdravotní komplikace.*

Před podstoupením zákroku byste měli navštívit několik plastických chirurgů. Vedle atestace zde hrají roli i vzájemné sympatie a důvěra. Vždyť právě lékaři svěřujete do rukou svůj život. Je dobré vybrat si lékaře dle doporučení. Hledejte reference a nezávislé diskuze na internetu.

*Zásadním varovným signálem je, když po vás chirurg nechce před požadovaným zákrokem předoperační vyšetření. To je nejlepší chvíle vzít nohy na ramena.*

Plastický chirurg MUDr. Svatopluk Svoboda z Alfa centra lékařské kosmetiky Praha říká: „Vyšetření před plastickou operací je prakticky stejné jako před jakýmkoliv jiným operačním výkonem a je upraveno směrnicí Ministerstva zdravotnictví ČR. Bez něj by vás žádný soudný plastický chirurg neměl operovat, vystavuje tím obrovskému riziku nejen pacienta, ale i sebe!“ K základním vyšetřením patří rozbor krve, moči a EKG. Ta další se odvíjí na základě individuálního posouzení pacienta, možných predispozic a s nimi spojených rizik komplikací nebo prodělaných a léčených chorob. Velkou roli hraje i třeba kouření. To totiž zvyšuje pravděpodobnost komplikací. A to až 4x! Navíc výrazně snižuje schopnost regenerace organismu. Kuřáci jsou daleko více ohroženi infekcemi dýchacích cest a problémy se srdcem a cévami. Silným kuřákům se doporučují zákroky v lokální anestezii, je-li to možné. Cena za základní vyšetření před výkonem v celkové anestezii se pohybuje v rozmezí mezi 1 500 – 2 500 Kč, v závislosti na cenách laboratorních vyšetření jednotlivých pracovišť.

*Čím více let, tím hůře se organismus vypořádává se změnami. Svou roli zde proto hraje také věk pacienta.*

„Biologický věk pacienta je důležitější než věk kalendářní. Jsou určité výkony (jako třeba plastika nosu), které se ve vyšším věku nedoporučují, ale obecně říci, že třeba po sedmdesátce vám už žádnou plastiku nikdo neudělá, určitě nelze. Důležité je, zda je pacient ve vyšším věku schopen snést operační výkon bez rizika,“ říká MUDr. Svatopluk Svoboda.



**K NEJČASTĚJI prováděným operacím u žen patří právě augmentace. Nyní se provádí i inovativní technikou, kdy je pacientce odebrán tuk například z boku a aplikován do prsou.**

*Minimální požadavky na provedení výkonu jsou plnoletost a svéprávnost. U žen se poté posuzuje, zda je či není těhotná, zda kojí nebo před krátkou dobou dokojila a zda plánuje nebo neplánuje těhotenství v krátké době po operaci.*

K dalším důležitým kritériím se řadí také sjednocení představ pacienta a operátora, síla rozhodnutí i to, zda je konečné. Spousta pacientů si po první konzultaci operaci také rozmyslí. A určitě musíte zákrok sami chtít hlavně

kvůli sobě. Lékaři se setkávají s obrovským množstvím případů, kdy chce například žena zvětšit prsa nebo podstoupit liposukci třeba jen proto, aby udělala radost manželovi či manželství dokonce zachránila. Dále je vše posuzováno operátorem opět individuálně většinou už při vstupním vyšetření.

*Každý pacient, který se rozhodne pro plastickou operaci, by měl být seznámen s tím, jaká rizika podstupuje. Nezáleží totiž jen na tom, jak kvalitně operátor výkon provede.*

I přestože chirurg udělá špičkovou práci, může organismus na zásah reagovat negativně. Stává se, že například u augmentace tělo odmítá implantát a dochází k tzv. kapsulaci. Tělo vytvoří jizevnatou kapsu kolem celého implantátu a tím způsobí změnu tvaru i pevnosti prsou. V některých případech je pak nutná reoperace, což není zrovna příjemné. Vedle toho existují rizika spojená se snášením narkózy, dýcháním, krvácením atd. Proto musí být každá pacientka po operaci intenzivně sledována a propuštěna až den poté, kdy je její stav v pořádku. Délka hospitalizace se dle zákroku přitom pohybuje od jednoho do tří dnů.

*Velmi také záleží na samotné pacientce. Hlavně na tom, jak svědomitě bude k vylepšení na svém těle přistupovat a jak o sebe bude následně pečovat.*

Každý pacient při propuštění z kliniky dostává doporučení a pokyny, které musí dodržovat. Po mnoha výkonech se nesmí zvedat nic těžkého, některé vyžadují nošení speciálního prádla, jiné například masírování jizviček. ■

**Mezi nejčastěji prováděné zákroky se řadí jednoznačně zvětšení prsou. Druhé místo patří operaci očních víček a třetím nejčastějším výkonem je liposukce. U mužů se místo augmentace často provádí odstranění zbytné prsní žlázy, tzv. gynecomastie.**



**ABY KLOUBY NEBOLELY ŽELATINOVÉ TABLETY ALLTROSZ ULTRA** POSKYTUJÍ KOMPLETNÍ ÚČINNOU OCHRANU PRO KLOUBNÍ APARÁT. VAZY, CHRUPAVKY A KLOUBNÍ TKÁŇ JSOU VLIVEM NEUSTÁLÉHO ZATĚŽOVÁNÍ VYSTAVENY OPOTŘEBENÍ. TENTO VÝROBEK JE KOMBINACÍ VYSOCE ÚČINNÝCH SUBSTANCÍ, KTERÉ POSKYTUJÍ VYŽIVOVACÍ A OCHRANNÉ SLOŽKY PRO KLOUBY A POJIVOVOU TKÁŇ. PO ORÁLNÍM UŽITÍ DOCHÁZÍ K JEJICH VSTŘEBÁNÍ DO KRVE A NÁSLEDNĚMU TRANSPORTU DO POJIVOVÉ TKÁŇĚ. JEDNOTLIVÉ SLOŽKY ZAJIŠŤUJÍ ZACHOVÁNÍ ELASTICITY A ZVYŠUJÍ RETENCI VODY UVNITŘ TKÁNÍ A KLOUBŮ. ZÁROVEŇ PŘÍSPÍVAJÍ K UDRŽENÍ STRUKTURÁLNÍ NEPORUŠENOSTI KLOUBŮ A POJIVOVÝCH TKÁNÍ. PŘÍPRAVEK JE VHDNÝ PRO OSOBY STŘEDNÍHO I VYŠŠÍHO VĚKU, PRO AKTIVNÍ SPORTOVCE K PREVENCI PŘI ZVÝŠENÉ ZÁTĚŽI KLOUBŮ A VAZIVOVÝCH STRUKTUR (ÚPONŮ, ŠLACH, SVALŮ A POVÁZEK). OBJEDNAT JEJ MŮŽETE NA [WWW.ALLTROSZ.CZ](http://WWW.ALLTROSZ.CZ) NEBO [WWW.ALLVICTUS.CZ](http://WWW.ALLVICTUS.CZ) ZA CENU 490 Kč.



## PÉČE O CITLIVOU POKOŽKU

**REGENERAČNÍ TĚLOVÉ MLÉKO WELEDA** podporuje obnovu buněk, má antioxidační účinek, a tak aktivně působí proti předčasnému stárnutí pokožky. Obsahuje olej ze semen granátového jablka v BIO kvalitě, olej z meruňkových jader a bambucké máslo – tyto složky stimulují obnovu buněk a chrání pokožku před škodlivými vlivy prostředí. Mléko je vhodné pro zralou pokožku, kterou vyhlazuje a zpevňuje. K dostání v drogeriích dm, v Klubových prodejnách Weleda, v prodejnách se zdravou výživou a přírodní kosmetikou a na e-shopu Weleda (seznam prodejen i e-shop je k dispozici na [www.weleda.cz](http://www.weleda.cz)) za cenu 449 Kč.



Suchá a velmi přecitlivělá pokožka si žádá tu nejjemnější péči. Tu jí poskytne například dvojice produktů **LECIDERM ŠAMPON** a **LECIDERM TĚLOVÁ PĚNA OD ALTERMED**. Produkty jsou vhodné pro jedince se sklony k ekzému a šupinatosti kůže. Doporučují se i jako samotná léčba při onemocnění atopickým ekzémem, lupénkou a diabetes. V lékárnách stojí okolo 278 Kč.

## VYČISTÍ I OCHRÁNÍ

Velmi šetrnou metodu čištění uší představují **UŠNÍ SVÍČKY**. Ty se vloží do ucha, horní část se zapálí a nechá hořet. Vlivem tepla se pak rozpustí ušní maz a nečistoty uvnitř ucha a díky podtlaku vzniklému komínovým efektem odchází ven. Používáním svíček zamezíte i třeba riziku vytvoření ušní zátky z ušního mazu a dále přispějete k vyrovnávání tlaku v oblasti hlavy, ucha a krku. Ochráníte se tak před rýmou, angínou, bolestí v krku, bolestí hlavy a migrénami nebo třeba nemocí horních dýchacích cest. Vyzkoušejte například **SVÍČKY OD MONT BLANC** v ekonomickém balení, které obsahuje po dvou levandulových, konopných a natur svíček. Balení 2 + 1 zakoupíte za cca 245 Kč.



## PESO PERFECTO TIP

**TABLETY SPIRULINAPURA** nabízejí unikátní výživu, posílení a ochranu organismu. Pomáhají také při redukcii hmotnosti. Jsou bohaté na rostlinné bílkoviny, beta-karoten, železo, na vitamín B12, který je pro naše nervy stále důležitější, i na esenciální a vzácné mastné kyseliny. Více najdete na [www.chlorellacentrum.cz](http://www.chlorellacentrum.cz).



## PRO INTIMNÍ KOMFORT

**LACTOFEEL GEL** napomáhá v léčbě a zabraňuje opakování infekcí dámských intimních partií. Je vybaven kyselinou mléčnou, která obnovuje normální pH a zamezuje množení bakterií. Obsažený glykogen pak zajišťuje přirozený způsob ochrany před nákazou bakteriálního původu. Poskytuje totiž živiny pro přátelské bakterie mléčného kvašení a tím zajišťuje vaginální rovnováhu. Sedm tub je k dostání v lékárnách asi za cenu 225 Kč.







NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

Úplná novinka na trhu!

# dietesse.3

7 lákavých příchutí nízkokalických marmelád pro vaši štíhlou linii



- ideální ke snídani,
- obsah ovocného podílu 50 g na 100 g marmelády,
- ve 100 g se nachází pouze 25 g sacharidů a 0,1 g tuku.



facebook.com/  
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz



# 14 denní DIETNÍ PLÁN



## SNÍDANĚ

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

## SVAČINA

- 1 jablko



## OBĚD

- Kuřecí prsa
- Zelný salát
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



## SVAČINA

- 3 mandarinky



## VEČEŘE

- Krémová rajčatová polévka
- 2 plátky tvarohu
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- 1 šálek zeleného čaje s citronem

## ÚTERÝ

- Šálek kávy APINAT
- 2 plátky celozrnného chleba s ředkvičkami, cibulí a bílým jogurtem
- Sklenice zeleninové šťávy

- Miska sezónního ovoce (třešně, višně, jahody)

- Špenátový salát s chřestem a cizrnou (recept v PP)

- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



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

## STŘEDA

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



- 1 nektarinka



- Salát z červené řepy
- Ryba pečená s bylinkami
- Jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- 2 plátky melounu



- Salát s ředkvičkami, okurkou, rajčaty, cibulí a tvarohem
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek ovocného čaje

## SNÍDANĚ

- Šálek kávy APINAT
- 6 sušenek FIBROKI s marmeládou DIETESSE.3
- Sklenice čerstvé mrkvové šťávy

## SVAČINA

- 2 plátky melounu



## OBĚD

- Dušené kuře se zelným salátem a okurkou
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

## SVAČINA

- 2 kiwi



## VEČEŘE

- Brokolicový krém
- Malý bílý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- 1 šálek čaje INFUNAT RELAX

## ÚTERÝ

- Šálek kakaa APINAT
- 2 toasty FIBROKI s paštikou z kuřecího masa a okurkou



- 2 plátky melounu

- Ryba pečená v koprové omáčce
- Dušená zelenina
- Malý bílý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- 1 miska třešní



- Rajčata s mozzarellou
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX



## STŘEDA

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



- 1 broskev

- Lososový závitok s cuketou (recept v PP)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Miska jahod



- Řecký salát
- Kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

# SKVĚLÝ POMOCNÍK NA KAŽDÝ DEN



## ČTVRTEK

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 2 plátky celozrnného chleba se šunkou, salátem a okurkou

- 2 plátky melounu



- Kuřecí prsa na víně
- Míchaný salát s octovou zálivkou
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- Miska jahod



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

## PÁTEK

- Šálek kakaa APINAT
- 6 sušenek FIBROKI



- Sklenice mrkvové šťávy

- Losos s chřestem
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

- Šálek čaje DRENANAT INSTANT



- 1 jablko



- Vietnamské jarní závitky (recept v PP)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## SOBOTA

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

- 1 nektarinka



- Grilovaná zelenina (paprika, cuketa, lilek, žampiony)
- Kuřecí prsa nebo grilovaná ryba
- Malý bílý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- 1 grep



- Čerstvé zelí s kousky kuřecího masa
- Půl šálku podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

## NEDĚLE

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

- Ovocný koktejl



- Kuřecí polévka s 1 polévkovou lžící těstovin
- Hovězí roláda plněná houbami
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje DRENANAT INSTANT

- 1 broskev



- Salát s krabími tyčinkami (krabí tyčinky, čerstvé okurky, kukuřice, vejce natvrdo)
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## ČTVRTEK

- Šálek kávy APINAT
- 3 lžiče ovesných vloček s malinami a jogurtem

- Tyčinka SLIMBEL SYSTEM



- Candát s rajčaty a cibulí
- Malý bílý jogurt s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Miska třešní



- Omeleta se zeleninou
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## PÁTEK

- Šálek kakaa APINAT
- 2 toasty FIBROKI s paštikou a zeleninou



- Miska třešní



- Sójové kotlety
- Salát s jogurtem
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Miska malin



- Krevetový salát (ledový salát, ananas, jahody, restované krevety na lžici olivového oleje)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek INFUNAT RELAX

## SOBOTA

- Lívanéčky z celozrnné mouky s marmeládou DIETESSE.3



- Miska třešní



- Kuřecí kebab se zeleninou
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT



- 1 broskev



- Ryže s tofu a mangem (recept v PP)
- Malý kefír s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

## NEDĚLE

- Šálek ovocného čaje
- Tvaroh se zeleninou: paprika, cibule, okurka
- 2 toasty FIBROKI

- Ovocný fresh



- Krémová rajčatová polévka
- Pstruh pečený v alobalu
- Sklenice podmáslí s 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje LEVANAT INSTANT

- Miska třešní



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

1. TÝDEN

2. TÝDEN



# Wellness

## MANAGEMENT

PSYCHICKÁ KONDICE UDÁVÁ RYTMUS CELĚMU NAŠEMU JÁ. TO, JAK SE CHOVÁME, JAK JEDNÁME, JAKÝM NÁLADÁM PODLÉHÁME, JESTLI JSME ÚSPĚŠNÍ, DO JAKÉ MÍRY JSME SPOKOJENÍ V OSOBNÍM ŽIVOTĚ, CO Z NÁS VYZAŘUJE NEBO JAK MOC PŘITAŽLIVÝMI SE STÁVÁME PRO OKOLÍ. TO VŠECHNO OVLIVŇUJE PŘÁVĚ PSYCHICKÉ ROZPOLOŽENÍ...

připravily: Eva Fraňková a Jana Tobrmanová,  
foto: archiv firem, Shutterstock

**A** protože procházíme obdobím změn, kdy může být naše psychika oslabená, je potřeba udělat všechno pro to, aby v naší duši zavládl klid a harmonie.

Ve Spojených státech se z tohoto důvodu vyvinula nová metoda – wellness management. Jedná se o soubor všech dostupných procedur s pozitivním dopadem na psychiku člověka. Wellness management se začal zavádět hlavně ve velkých firmách, kde je pokles produktivity v krizových obdobích znát na chodu celé společnosti. U nás je tento trend teprve v prvopočátcích. Než tedy nad vaší psychickou pohodou přebere kontrolu wellness manager pověřený vaším zaměstnavatelem, vezměte management dobré nálady do svých rukou! A pakliže vám jen pár minut ve vaně plné pěny nebo občasná návštěva whirlpoolky také nestačí, nechte se inspirovat tím, co se v zahraničí nejvíce osvědčilo.

### NETRADIČNÍ MASÁŽNÍ TECHNIKY

#### *Vlasový rituál*

Velmi účinné je ošetření vlasové pokožky inspirované léčebnými rituály Thajska a Indie, s použitím unikátní techniky k uvolnění svalového napětí v oblasti hlavy a šíje, prokrvení pokožky a odstranění každodenního stresu. Například v salonu Avenue pocítíte úlevu už po první masáži. Může za to

stimulace, která s okamžitým účinkem napomáhá uvolňovat a odvádět z těla toxiny, které se hromadí ve svalech a kůži. Při častějším opakování napomáhá ošetření v boji proti migrénám.

#### *Hřejivá semena Entada*

Opravdu hloubkovou regeneraci myslí poskytne masáž teplými zrny Entada. Nabízí ji například salony Yves Rocher. Entada je liána, která roste v tropických pralesech Afriky, Asie a Austrálie a v jejíž luscích se ukrývají dutá, velmi tvrdá semena o průměru asi šest centimetrů. Jejich úžasnou vlastností je, že dokážou držet po dlouhou dobu teplo. Entada je příjemná na omak. Zrna po pokožce krásně kloužou a prohřívají každý sval. Jejich pomocí jsou do kůže zapracovávány éterické uvolňující relaxační oleje (častou přísadou je levandule, pomerančovník, vetiver), které se vážou na receptory v mozku a uvolňují hormony dobré nálady.

#### *Masáž třetího oka*

Ať zní tento název sebedivněji, vyjadřuje ayurvédskou terapii. Její podstatou je pramínek teplého léčivého oleje, který vám terapeut pomalu vleává na čelo z nádoby zavěšené nad vaší hlavou. Olej poté stéká přes temeno hlavy až po ramena a tím dochází k uvolnění mysli a celkové relaxaci. Masáž třetího oka je spojena s masáží hlavy, která odbourává poruchy spánku, bolesti a únavu způsobenou psychickým vypětím.

Používá se přitom speciální olej, který zároveň vyživuje pokožku hlavy, dodává vlasům lesk a sílu a zabraňuje šedivění. Objednat se můžete například online na [www.dejtonej.cz](http://www.dejtonej.cz).

## PRO POŽITKÁŘE

### *Pohlazení nejen po duši*

Terapie dotykem je kombinací relaxační masáže, akupresury, reiki a východních metod. Vychází se z předpokladu, že něha a dotyky uvolňují serotonin a dopamin. Tím očisťují mysl od špatných nálad. Účinek dvouhodinové terapie je navíc umocněn příjemným prostředím – harmonizační vůní, přítímím a relaxační hudbou. Salon, kde terapii dotykem provádí, si podle místa bydliště můžete najít na [www.dejtonej.cz](http://www.dejtonej.cz).

### *Šimrání*

Na obdobném principu stojí i wellness procedura relaxačního šimrání pomocí jemných pírek. Terapie trvá okolo půl hodiny, při které terapeut stihne lehce namasírovat obličej a aktivovat relaxační body, přechází se ke stimulaci kůže na krku, pažích a zádech a zakončuje se energetickou stimulací páteře. Provádí ji například ve studiu TopBody.

## OKYSLIČENÍ

### *Kyslík, prosím*

Kyslíková vana je unikátní terapie, která je omlazující a vysoce relaxační. Zbavuje stresu, detoxikuje tělo, odbourává celulitidu, pomáhá při bolesti, zlepšuje kvalitu spánku a vrací tělu energii. Kyslíková vana nabízí několik programů. Sami si zvolíte třeba vůni, která dopomůže jak tělu, tak i mysli k dokonalé relaxaci a zároveň blahodárně působí na různé vnitřní orgány a části těla. Tělo skrze buňky po celou dobu procedury přijímá kyslík, který blahodárně působí jak na nervový systém, tak na metabolismus buněk – čerstvý



kyslík roznáší červené krvinky do celého těla. Kyslíkovou vanu vyzkoušejte například v Salonu Miracle.

### *Jako u moře...*

Přímo ozdravné přímořské klima můžete nasávat v solné jeskyni. Prostředí, ve kterém budete inhalovat, je bohaté na minerály a stopové prvky tolik potřebné pro posílení zdraví organismu. Pravé přírodní krystaly soli naleznete úplně všude. Solné jeskyně už jsou v dnešní době poměrně rozšířenou službou, takže nebudete ani složitě hledat speciální salon vzdálený kilometry od vašeho bydliště.

## TEPLO & CHLAD

### *Sauna naruby*

Kryoterapie je účinná metoda, která spočívá v krátkodobém pobytu v prostoru s teplotou kolem 110 stupňů pod nulou. Díky tomu se mohou

svaly a kůže intenzivně prokrvit. Vedle toho dochází k tvorbě protizánětlivých a protibolestivých látek v těle, jako jsou kortikoidy nebo endorfiny. Pokud chcete navštívit vůbec první kryocentrum v Čechách, zavítejte na stránky prvního pražského polária.

### *Parní bylinný box*

Klasické prohřívání těla v sauně má detoxikační a relaxační účinky. Několikanásobně účinnější efekt má však parní bylinná lázeň, takzvaná orient-sauna. Při tomto saunování ležíte v boxu, kde dochází k rovnoměrnému prohřívání a napařování vonnými párami z léčivých bylin, avšak hlava zůstává mimo saunu. Tělo se tak zbavuje toxinů a uvolňuje se. Díky bylinné páře se regeneruje i vaše pleť. Stává se lesklejší, měkčí a pružnější. Ošetření v parním bylinném boxu nabízí například Ecce Vita. ■



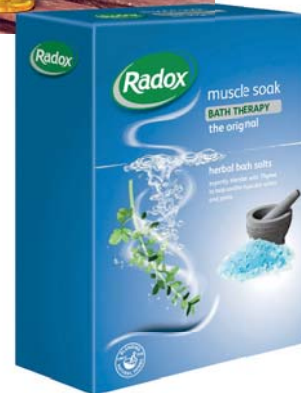


připravila: redakce, foto: Shutterstock, archiv firem



## DOMÁCÍ WELLNESS LÁZEŇ

Nemáte čas vyrazit za odpočinkem a energií do salonu? Právý wellness si můžete připravit i doma! Dopřejte si plnou vanu horké vody, do které přidejte **KOUPELOVÉ SOLI MUSCLE SOAK OD RADOX** za 70 Kč nebo **OLEJE OD SALOOS** za 95 Kč. Navodíte tak správnou relaxační atmosféru, která dovolí vašemu tělu uvolnit se a načerpat síly. Vypněte mobil, zhasněte světlo a nechte se unášet...



## POKUD SE RÁDI SAUNUJETE...

... nemusíte se omezit jen na návštěvy veřejných saun. Domácí sauna není nedosažitelný luxus. Můžete si jí vybavit chalupu nebo i byt, pokud máte dostatečně prostornou koupelnu. Pobyt v sauně je ideální pro relaxaci, detoxikaci organismu, otužování či prohřátí před cvičením. **INFRAASAUNA HYUNDAI LANZAROTE** vyrobená z materiálu Hemlock v barvě Natural disponuje prostorem pro dvě saunující se osoby. Hemlock je speciální dřevo pro výrobu saun z kanadského jedlovce s nízkou sukovostí a smolnatostí. Princip infra sauna spočívá v prohřívání těla pomocí přenosu tepla infrazářením. Prohřívá se tak nejen povrch těla, ale teplo proniká i do hloubky tkáně. Výhodou infra sauna oproti klasickému saunování je rychlejší prohřátí těla a rychlejší nástup intenzivního pocení. Elektronické ovládání se stará o nastavenou teplotu a CD/radio přehrávač zase o vaši zábavu při ozdravné kúře. Světlo v sauně zajistí vnitřní osvětlení. V této infra sauně si můžete také užít světelnou terapii na bázi LED osvětlení. Dvoumístná infra sauna s luxusním vybavením exteriéru se dodává v přírodní barvě. Zakoupíte ji například v síti Euronics za 28 990 Kč.



## VOŇAVÉ RITUÁLY

Prožijte ranní stimulační rituál vůní. **SVÍČKA BELLE DE JOUR** na den vás něžně probudí jemnou vůní květů pomeranče a bílého čaje, který vám spolu s vitamínem C v ní obsaženým dodá energii na celý den a projasní vaši mysl. Vůně svíčky **BELLE DE NUIT** vás večer krásně zklidní a zrelaxuje, a to díky výtažkům z fíků a datlí. Upokojující a sladká vůně navodí příjemný pocit před usínáním. **SVÍČKY GEMOLOGY** zakoupíte v kosmetickém salonu Dermitage nebo na [www.dermitage.cz](http://www.dermitage.cz) za 1 002 Kč.



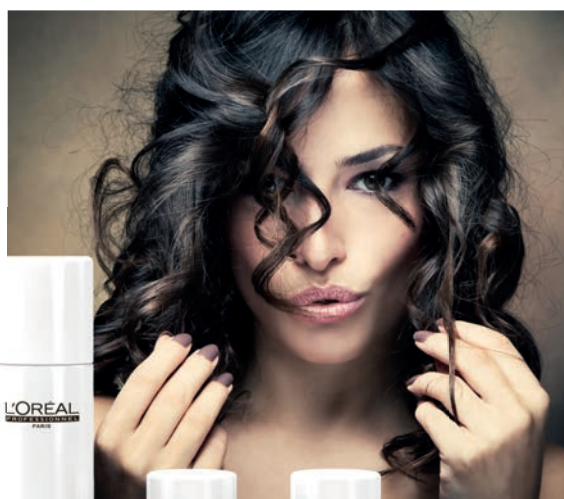


připravila: redakce, foto: Shutterstock, archiv titem



### NA JARNÍ PARTY

Je čas pozvednout sklenku a představit horkou novinku od **RIMMEL LONDON** jako stvořenou pro koktejl party. Unikátní složení obsahující minerály dodává nehtům nepřehlédnutelný lesk a jedinečný štěteček umožňuje snadnou aplikaci. Laky Cocktail Colour zaručí nehtům úžasný jas a trendy syté barvy.



### STYLING JAKO OD KADEŘNÍKA

Nová řada vlasové péče **WELLA PRO SERIES FRIZZ CONTROL** bojuje proti vlivům vlhkosti na vlasy, pomáhá předcházet jejich krepatění a vlasy jsou díky ní jemnější. Perfektně hladký účes i pružné vlny vydrží mnohem déle. Pokrokové složení produktů Frizz Control obsahuje komplex silikonů a polymerů a pomáhá uzavřít a vyhladit vnější vrstvu vlasů. Kromě šamponu a balzámu řada Frizz Control nabízí nesmývatelný krém, který se aplikuje na vlhké vlasy a pomáhá převzít kontrolu i nad těmi nejneposlušnějšími prameny. Díky produktům Wella vytvoříte dokonalý styling v pohodlí domova a své vlasy dostanete pod kontrolu.



Suchý šampon **FRESH DUST** z řady tecni.art oživí a osvěží vlasy v každé situaci. Plně odpovídá současnému životnímu stylu, velmi snadno se aplikuje, a je tak snadným a rychlým řešením pro lidi, kteří jsou neustále v pohybu. Technologie založená na jemném pudru pohlcujícím mastnotu pomáhá oživit vlasy a prodloužit dobu trvání vašeho účesu. Dodává lehký objem, texturu a matující efekt. Získá si vás svou příjemnou vůní, ale hlavně tím, že vlasy nezatěžuje a nezanechává v nich žádné zbytky.

**OMLÁDNĚTE!**  
RE-PLASTY PRO FILLER JEN UNIKÁTNÍ KOMBINACÍ HYALURONOVÝCH KYSELIN, EXTRAKTU Z LISTŮ GALANGY A LP 2412. DÍKY TOMU JSOU VRÁSKY ELIMINOVÁNY O 8% UŽ PO PRVNÍM POUŽITÍ. PŘI POUŽÍVÁNÍ RE-PLASTY PRO FILLER PLEŤ VYPADÁ SVĚŽEJI NEŽ PO PŘÍMÉ PODKOŽNÍ APLIKACI KYSELINY HYALURONOVÉ!



LIFTACTIV 10 SÉRUM NABÍZÍ KOMPLEX S OKAMŽITÝM ROZJASŇUJÍCÍM ÚČINKEM. FORMULE JE OBOHACENA O HLAVNÍ AKTIVNÍ LÁTKU RHAMNOSU PŮSOBÍCÍ PROTI STÁRNUTÍ OČNÍHO OKOLÍ A CERAMIDU POSILUJÍCÍ ŘASY.





ZIMNÉ BUNDY ZABALENÉ, AUTO PREZUTÉ, DOMA UPRATANÉ. ALE ČO VY? NEZABUDLI STE NA SVOJ ZOVŇAJŠOK? PRIPRAVTE SA NA JEDNO Z NAJKRAJŠÍCH OBDOBÍ ROKA. TU JE DESAŤ VECÍ, KTORÉ BY STE MALI UROBIŤ.

pripravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

# VELKÝ jarný refresh

**D**oteraz sme sa chránili pred mrazom, vetrom a studenými vločkami. Teraz nás každé ráno víta slnko a čerstvý vzduch voňajúci po rozkvitnutých kvetinách. S vedomím, že ďalšia zima príde až o rok môžete pokojne osviežiť svoj vzhľad.

## ZAHOĎTE ŠEDÝ FILM

Pokožka sa v zime správa inak ako v lete. Póry sa sťahujú, krv horšie prúdi, pokožka sa viac mastí, pretože si vytvára ochrannú bariéru. Než sa aklimatizujete na jarné podmienky, môžete mať mdlú farbu. Urobte si peeling, ktorý vás zbaví odumretej kože. Potom sa zamerajte na vyčistenie pórov a odstránenie mastnoty. K tomu vám posluží hĺbková

čistiaca maska. Ošetrovanie opakujte jeden raz za týždeň. Uvidíte, že vašej pleti sa vráti stratená vitalita.

## NECHAJTE PLEŤ NADÝCHNUŤ

Snažte sa póry zbytočne nezanášať, aby mohla vaša pleť dýchať. Denne ju ráno ošetrte revitalizačnou pleťovou vodou a hydratačným krémom a namiesto hutných makeupov zvolte len ľahké podkladové bázy, alebo BB krém, ktorý pleť farebne zjednotí (nedokonalosti zamaskujete korekčnou tyčinkou).

## CHRÁŇTE SA PRED SLNKOM

Prvé slnečné lúče klamú telom. Ostre jarné slnko môže pleť nielen spáliť, ale postupne dehydratovať a sťahovať.

Už v jarnom období je preto dôležité používať hydratačné produkty, ktoré v sebe budú skrývať ochranný faktor. Stačí nižšie SPF. Ak má vaša pleť sklon k vytváraniu pigmentových škvŕn, nebojte sa zvoliť napríklad „tridsiatku“. Nemusíte sa pritom báť, že pri použití vysokého ochranného faktora nenachytáte ľahký bronzový nádych.

## PODPORUJTE KRÁSU ZVNÚTRA

Dbajte na pitný režim. Podporíte tak látkovú výmenu a odplavovanie nečistôt a „nadopujete“ bunky, takže sa vaša pleť krásne vypne. Najviac jej prospějete čistou nesladenou a nesýtenou vodou. Ráno do nej môžete vymačkať citrón, alebo kiwi kvôli anti-



oxidantom. Výborný je aj zelený čaj. Pozor si dajte na množstvo kávy a alkoholických nápojov. Ďalší vitamínový prídel doprajte pleti v bohatej strave. Vitamíny E, C, B a selén (napríklad v rajčine) pleť rozžiari. Beta karotén, ktorý obsahuje mrkva účinne bojuje proti vráskam a dodáva zdravú farbu. Vhodné je doplniť aj zinok, riboflavín, niacin a kyselinu pantotenovú (pečienka, mlieko, vajcia či obilniny).

## VYHLÁSTE ZAMATOVÚ REVOLÚCIU

Depilácia či už žiletkou, alebo holiacim strojčekom chĺpok iba zreže a oholenie vydrží krátko. Ak túžite po trvalejšom výsledku, epilujte. Len tak vytrhnete chĺpok aj s korenkom. Epilácia sa robí buď epilačným strojčekom, alebo voskom či cukrovou pastou. Prvé ošetrenie je trochu bolestivejšie. Rovnako, ako keď ste si prvý raz trhali obočie. Bolest' však bude časom ustupovať. V kozmetických salónoch pokožku po strhnutí chĺpkov okamžite schladia, takže ošetrenie je takmer bezbolestné.

## ZABRÁŇTE POTENIU

Mapy v podpazuší pôsobia neestetickým dojmom. Ich odpudivá sila rastie najmä ak sa k nim pridá zápach potu. Niekomu ale nezaberajú ani tie najlepšie dezodoranty a antiperspiranty. Ak patríte do tejto skupiny, skúste



siahnuť po pánskych dezodorantoch, ktoré sú silnejšie. Ak nezaberie ani to, v lekárňach nájdete prostriedok Driclor, ktorý sťahuje potné žľazy a tým eliminuje potenie na minimum. Podstúpiť tiež môžete malý dermatologický zákrok, ktorý pomocou laseru zastaví činnosť potných žliaz až na rok.

## VYMEŇTE PARFUM

V zime ste si mohli dovoliť ťažší korenistý parfum, no jar si žiada odľahčiť. Mali by ste sa zahaliť do jemnej sviežej vône. Mnoho svetových značiek (Marc Jacobs, Davidoff, Chloé, Gucci, Guess...) uvádzajú limitované edície vhodné na toto ročné obdobie. Obľúbené sú kvetinkové esencie, vanilka i citrusy. To, akú vôňu si zvolíte, záleží len na vašom vkuse, ale aj pižme. Parfum vonia na každom človeku inak. Preto nikdy v parfumérii neovoniavajte papierový tester, ale aplikujte vôňu priamo na pokožku. Pre kúpu sa rozhodnite až vo chvíli, keď vôňa ani po štyroch hodinách nestratí svoje tóny.

## ZREGENERUJTE POKOŽKU

Rovnako ako pleť, aj pokožka potrebuje po dlhej zime zvýšenú starostlivosť. Odumreté bunky a čiastočky odlupujúcej sa kože odstránite najlepšie sprchovacím gélom s mikroperličkami. Vyberajte najmä tie vysoko hydratačné. Pokožku pri sprchovaní masírujte krúživými pohybmi ľufou, alebo kefou. Nebojte sa pritlačiť. Lepšie rozbúrate tukové vankúšiky, podporíte mikrocirkuláciu a elasticitu pokožky. Po sprche telo ošetríte regeneračným olejom. Nanášajte ho na vlhkú pokožku, aby sa čo najlepšie vstrebal. Zamerajte sa na zatvrdnuté miesta na laktoch, alebo kolenách. Tie zjemňujte pomocou telového masla. Výborné sú na to balzamy BIO Karité od Saloos.

## ZAOSTRITE NA NECHTY

Nalakovať ich nestačí. Mali by ste mať upravenú aj kožtičku okolo nechtov. Nezatrhávejte ju! Mohli by ste si poraniť nechtové lôžko. Lepšie je potierať kožu okolo nechtového lôžka olejom, ktorý ju zmäkčí a potom zatlačiť pomocou drievka. Nechty precízne zapilujte jedným smerom do guľatého,



**NEBOJTE SA výraznejších farieb. Práve nadchádzajúcu sezónu budú v kurze!**

alebo hranatého tvaru. Nechajte ich kratšie. Môžete si tak dovoliť nanášať výraznejšie farby laku, ktoré ctia aktuálne trendy. Pred lakovaním nechty potrite vitamínovým a spevňujúcim sérom. Pri pedikúre sa zamerajte najmä na zrohovatenú kožu na miestach na ktoré našlapujete.

## ZJEMNITE!

K jari patrí odľahčenie v líčení. Používajte jemnejšie pastelové tóny, ktoré budú korešpondovať s prebúdzajúcou sa prírodou. Oživate aj farbu vlasov. Jemné melíry, ktoré budú odrážať slnečné svetlo celkovo oživia váš vzhľad. ■





## PRO LESK VLASŮ

Lesk vlasů je známkou jejich vitality. I tak jim k odleskům však můžete pomoci. Prodávají se speciální šampony podporující lesk, například Tigi Bedhead Recharge, barvy a přelivů s shine efektem. Lesk vlasů podpoří také hladký styling. Pokud vlasy vyžehlíte, vytvoříte jim podmínky, aby odrážely světlo. Místo finálního laku můžete zafixovat účes speciálním leskem na vlasy nebo je můžete česat uhlazujícím hřebenem podporujícím lesk, například Tangle Teezer Juice (zakoupíte také v e-shopu [www.bk-keratin.cz](http://www.bk-keratin.cz)). Vedle kosmetického průmyslu existují i prověřené babské triky v podobě posledního opláchnutí octovou nebo citronovou vodou.



## VITAMÍNOVÁ BOMBA

Jaké vitamíny potřebují vaše vlasy? V první řadě jsou to vitamíny skupiny B, které pomáhají předcházet vypadávání a také vlasy chrání před UV zářením a před lupou. „Béčko“ vás ochrání také před nadměrným maštěním pokožky hlavy. Vlasy se také neobejdou bez vitamínů A, C a E. „Áčko“ má podobné účinky jako vitamíny skupiny B, přispívá k redukci nadměrné činnosti mazových žláz. Vitamin C je jedním z nejsilnějších antioxidantů, který pomáhá udržovat vlasy zdravé. Vitamin E pak vlasům dodá hebkost, jemnost a zdravý vzhled. Vitamíny můžete užívat slisované ve formě kapslí například v přípravku Nutricap. Lepší je však volit pestrou stravu, ve které jsou tyto látky hojně zastoupeny.



## PUSH-UP EFEKT

Jak dodat zplihlým a jemným vlasům objem? Po umytí do nich naneste objemovou pěnu a pak je v předklonu lehce prosušte. Ještě trochu vlhké je pak dotvarujte přes velký kulatý kartáč. Při fénování je nadzvedávejte u kořínků. Abyste však jemnou strukturu vlasu ještě více neponičili, ošetřete je hydratačním přípravkem, který zabrání přesušení z fénování. Nezávadnou, avšak časově náročnější variantou je pak použití pěnových natáček, které se o objem i nadzvednutí od kořínků postarají samy. Nakonec do kořínků vlasů

prsty vmasírujte objemový prášek SUGAR DUST od Tigi, který jednotlivé vlasy obalí a vytvoří mezi nimi vzduchové polštářky, takže budou vypadat dvakrát nadýchaněji než obvykle.

## DELŠÍ BĚHEM HODINY

Pokud je vašim celoživotním snem nosit dlouhou hustou hřívu, můžete si vlasy nechat „trvale“ prodloužit a také zahustit. Vybrat si přitom můžete ze tří metod Bond Plus, Micro Rings a Keratin Rise. Metody se od sebe liší typem upevnění. Bond Plus používá trubičky, které se teplem smrsknou a tím drží prodloužený pramen na vašem prameni vlasů. Jedná se o nejšetrnější způsob, avšak také nejvíce náchylný k poškození. Při jakémkoli působení tepla na vlasy (foukání, žehlení, kulmování) můžete trubičku roztáhnout a pramen se uvolní. Pozor si musíte dávat také při úpravě účesu. Trubičky dlouhé asi dva centimetry se hůře zakrývají než například prstýnky (Micro Rings). Pokud zvolíte tento způsob, prodloužený vlas bude na vašem prameni držet na malém kroužku, který se kleštěmi zploští. Nepřirozenější, ale zároveň nejméně šetrný je způsob, kdy jsou k sobě vlasy připevněny pastou z keratinu. Největší nebezpečí poškození vlasu je pak při posouvání pramenů, kdy se keratinové zrnko musí rozdrtit kleštěmi. Problémem je, že se nerozdrtí jen keratinové zrnko, ale také váš vlas, který se v této délce přeruší, nedostává se k němu výživa a on poté přirozeně vypadává.

**Vše,  
co jste  
CHTĚLI  
VĚDĚT  
o svých  
vlasech**

## HAIR TEST: MÁTE HYDROFILNÍ, NEBO HYDROFÓBNÍ VLASY?

Test kvality vlasů provádí harolog, tedy vlasový stylist specialně proškolený v oblasti určování kvality vlasů a sestavování individuální péče. Využívá k tomu digitální přístroj, který vlas analyzuje a podá informaci, zda je potřeba jej primárně vnitřně vyživovat, či je nutné zaměřit se na hydrataci. Hairtester diagnostikuje také látky, které je potřeba vlasu dodat. Ty jsou potom každému zákazníkovi namíchány do kúry pro domácí ošetření. Více na [www.studiopapilon.cz](http://www.studiopapilon.cz).

## KERATIN: DLOUHODOBÁ VÝŽIVA, NAROVNÁNÍ A LESK

Do vlasů se proto zapracovává tzv. brazilský keratin. Jedná se o čistě přírodní nechemickou látku, která je speciálně určena k jejich regeneraci. Poškozený vlas se projevuje narušenou strukturou, ve které se objevují mezery. Vlas poté slábne a ve finálním stadiu se ulomí. Keratin takto vzniklé mezery ve struktuře vlasů vyplní. Vlas tak nabývá opět na síle a získává zpátky svůj ztracený lesk a hebkost. A jak probíhá aplikace? Keratin se štětcem vtírá do suchých vlasů pramen po pramenu vždy po celé jeho délce. Poté se cca po dobu 40 minut (záleží na délce a povaze vlasů) nechává vsáknout do jejich struktury. Přebytečný nános se umyje, vlasy se fénem lehce vysuší a poté vyžehlí speciální žehličkou. Cena takového ošetření je ovlivněna délkou a hustotou vašich vlasů. Průměrně by vás jeho aplikace měla vyjít cca na částku pohybující se od 3 000 Kč do 4 000 Kč a efekt vydrží až šest měsíců. Pro ty, kteří nechtějí vlasy narovnávat stálým keratinem, existují přípravky pro domácí ošetření. Speciální šampony, masky a séra najdete v portfoliu společnosti BK beauty keratin. Zakoupit je můžete na [www.bk-keratin.cz](http://www.bk-keratin.cz).



## MYJEME A OŠETŘUJEME DOMA

Na kondici vlasů se velmi projevuje také to, jakou péči jim věnujeme doma. Spousta lidí vlasy špatně už myje všemi směry a tím je cuchá do sebe. Očista vlasů by se měla skládat ze dvou částí: mytí pokožky hlavy, nebo spíše jejího masírování krouživými pohyby, abychom zbavily mastnoty kůži a oblast okolo kořínků, a následně vtírání šamponu po celé délce vlasu vždy ve směru jeho růstu. Další chybou je ždímání a sušení ručníkem, kdy v předklonu vlasy „vydrbeme“ a následně zavážeme do turbanu. Opět se tím ničí jejich struktura, lámou se a zbytečně vypadávají. Správný způsob je vymačkat z nich v ručníku přebytečnou vodu vždy od shora dolů. Pro domácí péči volte vždy celou řadu produktů (šampon, kondicionér, maska) od jedné společnosti, které se svými účinky doplňují, jako například BC Color Freeze (obr. 2). Nezapomínejte ani na aplikaci bezoplachových sér, která vlasům zajistí ochranu do dalšího umytí, a ošetření konečků olejem. Nemusíte se bát zmaštění. Například Biolage Moringa od Matrixu (obr. 1) vlasy nijak nezatíží.



## ROVNÉ VS. KUDRNATÉ

Kdo má vlasy jako hřebíky, touží po sexy vlnách a naopak. Permanentní narovnání i trvalá ondulace představují pro vlasy velký zásah. Existují ale přípravky, které jsou maximálně šetrné. Například Wellastrate permanentní narovnávací krém Mild, speciálně navržený pro oslabené vlasy. Samotné narovnání pak probíhá aplikací speciálního přípravku, který otevře vlasové vazby, poté nanesením aktivního krému, důkladným vyžehlením a opětovným spojením pomocí ustalovacího přípravku. Obdobně se postupuje, i pokud chcete vlasy trvale zvlnit. Jen s tím rozdílem, že po otevření vlasových vazeb kadeřnice nanese přípravek, který vlas trvale vytvaruje přesně podle toho, jak je natočen na natáčku. Typy zvlnění záleží na vás a samozřejmě zvolené velikosti natáčky. Je možné vytvářet drobné kudrlinky až po hřívu, v jejíž jedné třetině začínají sexy lokny. Obě procedury je třeba zopakovat v závislosti na tom, jak rychle se vám budou tvořit odrosty, průměrně však jednou za tři měsíce.





# MATU sbohem...

VÍTE, PROČ PLEŤ SVĚTOVÝCH TOPMODELEK A HVĚZD FILMOVÉHO PLÁTNA PŮSOBÍ VŽDY TAK MLADÝM, DOKONALÝM A OSLŇUJÍCÍM DOJMEM? MŮŽE ZA TO „DEWY“ MAKE-UP.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock, archiv firem

**D**oménu líčení v „dewy“ stylu je vysoký lesk. Používají se líčidla na krémové bázi, která jsou zbarvena všech matujících složek. Největší kouzlo tohoto stylu je, že vypadá zcela nenápadně a zároveň dokáže obrovsky upoutat. Pokaždé sto procentně a pokaždé také jinak v závislosti na tom, kolik světla a v jakém úhlu dopadá na vaši tvář.

Sází na něj nejkrásnější ženy planety jako Angelina Jolie, Amber Valletta, Carmen Electra, Cate Blanchett a topmodelky prestižních módních přehlídek Victoria's Secret, jakými jsou například Miranda Kerr, Adriana Lima nebo Alessandra Ambrosio.

## POZOR, MINIKURZ LÍČENÍ V „DEWY“ STYLU PRÁVĚ ZAČÍNÁ!

Základem lesklého líčení je použití podkladové báze s perletí a maximálním rozjasňujícím účinkem. Tím nemáme na mysli třpytivá séra. Ta sice pleť rozzáří, ale „dewy“ efektu tak

nedosáhnete. Poté pomocí korektoru potlačíte nedokonalosti. V další fázi naneste glowy make-up. Začněte aplikovat od středu brady, nosu a čela a roztírejte do ztracena do obou stran. Nepřetírejte pudrem! Ani tím se třpytivými částicemi!

Vyberte si z palety barev glowy odstíny, které vám sluší v závislosti na tom, jestli jste blondýnka nebo bruneta, podle barvy očí atd. Pakliže nejste zvyklá používat tvářenku, stíny ani lesk, zvolte zlatavý nádech, barvu zralých meruněk nebo světle růžovou. Ty jsou univerzální a sluší téměř každému.

V další fázi naneste líčka. Nejprve v několika kapkách po obvodu lícní kosti. Pak jednotlivé body jedním tahem štětce spojte a viditelnou konturu opět prsty nebo štětcem zapracujte do make-upu.

Na víčka a pod očními oblouky naneste krémové oční stíny. Vytáhněte černou linku kolem oka a důkladně zvýrazněte řasy. Můžete použít i umělé štěpy a oko tak maximálně zvýraznit. Na rty použijte lesk s perletí v nenápadném odstínu, abyste nepotlačila odlesky pleti a zvýraznění očí. ■



Multikompační pudr Midnight Roses Lancome, 1 290 Kč

Shimmer Bronzer F&F Made Up, 130 Kč



Rozjasňující péče Forever Light Creator YSL, 2 220 Kč



Gelové oční linky Eye Studio Maybelline, 199 Kč



Tónovací balzám ROUGE SHEER 101 STICK SC 13 OS L'Oréal Paris, 990 Kč



Lesk na rty F&F Made Up, 90 Kč



Make-up Cellular Treatment Liquid Soft Glow La Prairie, 1 350 Kč

Metalické oční stíny F&F Made Up, 90 Kč



Tužka na rty F&F Made Up, 90 Kč



Tužka na oči Khôl in Love Lancome, 470 Kč



## OSM DŮVODŮ, PROČ SE LÍČIT V „DEWY“ STYLU:

- Dewy nebo také glowy líčení sluší ženám ve dvaceti i v padesáti.
- Můžete se měnit jako chameleon v závislosti na tom, jak vás osvítlí jarní paprsky.
- Glowy líčidla nahrávají kondici pleti. Nezanášejí póry a dovolují pleti dýchat.
- K dosažení maximálního dojmu stačí minimum líčidel.
- Líčení je rychlé a jednoduché.
- Nemusíte se bát nedokonalostí. Líčidla krémové konzistence se lépe zapracovávají, a veškeré barevné přechody tak dokonale potlačíte.
- Dewy líčení vám propůjčí dojem zdravé a pěstěné pleti.
- Budete vypadat vždy skvěle. Glowy make-up se totiž nikdy nerozpije.

Krémové stíny Colour Effects Max Factor, 179 Kč





# JARO 2013: módní inspirace ZE SVĚTA

SVĚTOVÉ ŠPIČKY MEZI MÓDNÍMI NÁVRHÁŘI, JAKO JSOU **MOSCHINO**, **VALENTINO**, **DONNA KARAN**, **MICHAEL CORS** NEBO TŘEBA **VICTORIA BECKHAM**, PŘEDSTAVILY TRENDY, KTERÉ OVLÁDNOU JARNÍ SEZONU. DOMINUJÍ JÍ **TŘI KOLEKCE 60 ´S**, **CAPRI A BELLE MARE**, A PŘESTOŽE JE KAŽDÁ Z NICH TROŠKU JINÁ, MAJÍ MNOHO SPOLEČNÉHO. JSOU SOFISTIKOVANÉ, ZAMĚŘENÉ NA DETAIL A PODTRHUJÍ FEMININNÍ LOOK.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: archiv britské módní značky F&F

## 60 ´S

Kolekce, která se nechala inspirovat módou šedesátých let, nabízí jednoduchou barevnou paletu elegantní černé, něžné bílé a dominantní červené, které se objevují v jednobarevných variacích či v dvoubarevných pruzích. Z materiálů převládá kontrastní trojkombinace bavlna, satén, krep.



## CAPRI

Capri je synonymem pro velmi ženskou kolekci s detaily v podobě kamenů a výšivek, která je vyhotovena v jemných pastelových barvách, z nichž převládá broskvová, růžová a barva máty. K dokonalosti kolekci dovádí žakár, šifon a krajka.



Victoria Beckham



Moschino



Erdem



Moschino

## BELLE MARE

Materiály lehké jako přímořský vítr, barvy mořské pěny. Přesně to inspirovalo k vytvoření casual kolekce, které vévodí sepraný denim, romantické krajky, výšivky a volné střihy.

### PP tip:

Zaujaly vás tyto modely? Pak právě pro vás máme skvělou zprávu! Aktuální kolekce F&F se jimi nechaly inspirovat a svým zákazníkům přináší světový look v pořizovací ceně do 1 000 Kč.



DIKHY



Rebecca Taylor



Vanessa Bruno



Valentino



připravila: Jana Tobrmanová, foto: archiv firem



**Květy**



Bunda AMISU, 739 Kč

Džíny s potiskem AMISU, 739 Kč



Šátek AnnChristine, 249 Kč



Hodinky Jane Kahn, 990 Kč (www.lestylo.cz)



Dlouhá tunika F&F, 569 Kč

Sukně F&F, 449 Kč



**Průhy**

Šaty LINDEX, 999 Kč

Košile LINDEX, 899 Kč

Top LINDEX, 699 Kč



Psaníčko AnnChristine, 569 Kč

Sukně New Yorker, 249 Kč

Šátek AnnChristine, 329 Kč



Boty na klínku U.S. POLO, 1 299 Kč



Kuličkové pero Inés de la Fressange, 1 190 Kč (www.lestylo.cz)





Top F&F,  
449 Kč

Bunda AnnChristine,  
990 Kč

Klobouk New  
Yorker, 249 Kč

Náramky  
New  
Yorker,  
159 Kč

Šátek New  
Yorker, 199 Kč

Dlouhá košile  
AMISU, 489 Kč

Džíny LINDEX, 999 Kč

Šaty F&F,  
529 Kč



Denim & Bílé krajky

Svetr New  
Yorker,  
489 Kč

Sako  
AMISU,  
990 Kč

Top AnnChristine,  
379 Kč

Pásek New  
Yorker, 129 Kč

Sukně F&F,  
569 Kč

Kalhoty  
AMISU,  
739 Kč

Prsten New  
Yorker, 109 Kč

Mátová & Broskvová





připravila: Jana Tobrmanová, foto: AnnChristine,  
rozmístění prodejen na: [www.ann-christine.de/storelocator](http://www.ann-christine.de/storelocator)

**BUSINESS**

V práci máte předepsaný dress code, střízlivý kalhotový kostýmek vás ale nebaví. Ať si ho totiž obléknete na tisíc způsobů, pořád vypadáte stejně. Zkuste obléknout černé slimky z pololesklého materiálu a zasuňte je do kotníčkových bot. Namísto obyčejné bílé košile s límečkem volte výrazný saténový top, který nechte koukat z ležerně rozepnutého prořezaného saka v módní prodloužené délce.

**Módní****KOUČINK****CASUAL**

Máte skvěle padnoucí džíny i hezké svetříky, ale vždycky vypadáte tak nějak obyčejně. Slimky zastrčte do kotníčkových bot na moderním klínku z šedé dřené kůže. Jako protipól zvolte stejnou barvu i při výběru svršku. Svetr do „věčka“ ale nechte odpočívat ve skříni a zvolte pletený kardigan. Pod něj oblečte zajímavou tuniku ve žluté barvě, která s šedou krásně koresponduje, a abyste nevypadala neforemně, zastrčte ji do kalhot.

**PÁRTY**

Vždycky volíte džíny a halenku. Nemůžete tím sice nic moc pokažit, ale ani neupoutáte! Legíny vás zeštíhlí a prodlouží vám nohy. Vyberte si nějaké s ozdobnými aplikacemi nebo v lesku, ne bavlněné, které nosíte na doma! Volte k nim vždycky lodičky. Vykukující kotník je sexy! Striktně upnutý spodek dovoluje kombinovat s volnějším topem. Materiálově by se neměl tlouct s legínami. Zvolit můžete třeba klouzavý satén. Kožená bundička vás omladí!

**GLAMOUR**

Líbí se vám glamour styl, ale obáváte se, že budete vypadat, jako byste si právě odskočila od kolotočů? Pokud obléknete poloprůsvitnou košili, která je olemovaná zlatými flitry na límečku a manžetách rukávu, zbytečně celý model nepřekombinujete výraznými doplňky (velkými náušnicemi, náramky všech barev aj.) a sladíte košili s jednoduchými upnutými kalhotami bez dalších ozdob, z nežádoucího efektu mít strach nemusíte.



# NEJVĚTŠÍ **módní** **zločiny** MUŽŮ

připravila: Jana Tobrmanová,  
foto: Shutterstock

TÉMĚŘ KAŽDOU ŽENU UCHVÁTÍ, KDYŽ SE MUŽ UMÍ OBLÉKNOUT.  
NECELÝCH 37% Z NICH SI DOKONCE VŠIMNE NEJPRVE OBLEČENÍ.

Přesto spousta mužů považuje módu za čistě dámskou záležitost a na svůj zevnějšek kašle. Alarmujících 42% mužů oblékají ženy a 12% z nich dokonce chystá oblečení k posteli na další den. Asi aby je uchránily od následujících zločinů, které jsou ve světě stylu absolutně nepřipustné!

## TAKHLE TEDY NE:

### Volné tričko v kalhotách

Existují trička, která si do kalhot můžete zastrčit a u kterých to dokonce vypadá dobře. Navíc pokud máte pěkný pásek barevně sladěný s obuví. Do této kategorie patří upnutější střihy a různé elastické svršky, přes které oblékáte třeba sako. Nezastrkávejte do džínů ale volná sportovní trička!

### Krátké kalhoty

Kalhoty ke kotníkům jsou moderní a sexy, ale jen u žen! Pánské kalhoty by měly končit u pat.

### Vytažené ponožky

Pokud oblékáte kraťasy, nezapomeňte, že ponožky by vám neměly zdobit 2/3 lýtka. Volte kotníčkové ponožky, které schováte do tenisek!

### Sportovní sandály

Na sport samozřejmě ano, na dovolenou ano, na volný čas ano. Přikláníme se spíše k pánským volnočasovým žabkám, ale jinak nám to nikterak nevnadí. Ale proč kazit celkový dojem a obouvat je jako doplněk formálního stylu, navíc s třešinkou na dortu v podobě ponožek? Vždyť existuje i stylová kožená

pásková obuv na teplejší dny nebo jachtařské látkové prodyšné mokasíny.

### Kalhoty pod bradou vs. kalhoty u kolen

Zbytečně nestahujte ani nevytahujte! Padnoucí kalhoty by vám měly končit 2 až 3 centimetry nad boky. Stejně asexuálně působí i rozkroky končící u kolen. Nechte tyto rozpustilosti adolescentům a noste raději džínny rovného střihu, které vám budou krásně sedět i v zadních partiích. Ženám se hezky tvarované pánské pozadí v dobrém střihu líbí!

### Košile praskající ve švech

Aneb na velikosti opravdu záleží. Košile by měla být projmutá, aby vám trochu tvarovala figuru, ale nesmí se vám rozjíždět knoflíčky na hrudníku nebo rozestupovat švy v podpaží!

## A TAKHLE ZASE ANO



Jednoduché tričko, lehká látková šála a padnoucí bunda – dokonalý gentleman!



Všechno sedí, jak má. Velikost i délka. Dobře zvolené je i rozepnutí prvních dvou knoflíčků a skvěle vypadají i vyhrnuté rukávy.



Bavlněné jednoduché tričko s dlouhým rukávem a vysoce moderní vestička. Krásná sportovně elegantní kombinace!



# PROMĚNA LUCIE:

## Pohled do zákulisí

KDYŽ UŽ SE ČLOVĚK ROZHODNE KOMPLETNĚ PŘEHODNOTIT DOSAVADNÍ STRAVOVACÍ NÁVYKY A VÝRAZNĚ ZREDUKOVAT SVOU VÁHU, JE UŽ JEN MALÝ KRŮČEK OD TOHO VYLEPŠIT I SVOU IMAGE. A O TO SE POSTARALA VIZÁŽISTKA A STYLISTKA MIŠA.

připravil: NATURHOUSE, foto: Jindřich Trčka pro NATURHOUSE



...a jdeme do toho. Vizážistka Miša si vzala Lucku pěkně do parády. Vysvětlila jí například, jaký make-up je vhodný právě pro její typ pleti i jak si správně nanést oční stíny, aby její krásné čokoládové oči co nejvíce vynikly.



Lucie s novým ličením a vyželenými vlasy přímo rozkvetla. Výživová poradkyně NATURHOUSE Blanka Krausová, pod jejímž vedením Lucka hubne, k proměně říká: „Z Lucky je teď nový člověk. Nejen díky tomu, že zeštíhlela v těch partiích, kde to nejvíc potřebovala, ale také získala zdravé sebevědomí. Jsem na Lucku patřičně pyšná.“



DO PRÁCE: Lucka je povoláním advokátka, proto musí svůj šatník podřizovat patřičnému dress codu. Klasické kalhoty černé barvy a bílou halenku vizážistka Miša oživila bundou do pasu s barevným květovaným vzorem a lesklým náhrdelníkem. Vše podtrhuje kabelka v béžové barvě.



**PŘED**

LUCKA V DOBĚ, KDY VÁŽILA O 20KG VÍC. „Se svou postavou jsem nebyla nikdy spokojená a proto mne ani nebavilo se hezky oblékat. Navíc, nabídka oblečení v mé velikosti nebyla příliš pestrá,“ říká nyní už spokojená Lucie.



# NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě



*DO MĚSTA: Klasické kalhoty z jemné džínoviny jsou základem většiny casual stylingů. Miša je doplnila jednoduchým bílým tričkem s potiskem, černým křivákem a pro celkové zjemnění zvolila šátek s jemným květinovým dekorem.*



*NA PARTY: Křivák Lucce krásně sedí. Stačí pod něj obléknout krajkové šaty v mini délce, doplnit výrazným šperkem a sexy model na večer je na světě!*



*Lucka si doteď moc neuměla poradit s doplňky. Proto ji Miša prozradila, co, jak a s čím kombinovat, aby mohla svůj vzhled neustále obměňovat za pomoci pár nízkonákladových kousků například v podobě šátku, pásky nebo kabelky.*

**Děkujeme prodejně LINDEX OC Chodov za zapůjčení oblečení a prostor pro focení.**



*Zelená barva brunetkám svědčí. Svetřík s copánky Lucku krásně rozzářil.*



*Námořnické pruhy jsou stále aktuální. Tenko pulover u Lucky vyhrál na plně čáře.*

## VIZITKA:

MICHAELA STABRYNOVÁ se vizážistice a stylingu naplno věnuje déle než 2 roky. V rámci svého působení poskytuje svým klientům komplexní poradenství v oblasti módních trendů. Svě klienty často doprovází přímo do prodejen a pomáhá s výběrem vhodného oblečení. Pomáhá také při revizi šatníku. O módě také přednáší a zprostředkovává proměny pro vybraná média. Telefon: 773 880 159, E-mail: michaela@stabrynova.cz. Více na: [www.stabrynova.cz](http://www.stabrynova.cz).

Speciální poděkování patří klientce NATURHOUSE, slečně Lucii a její výživové poradkyni Blance Krausové z pražské pobočky v Kodaňské ulici.



# KDYŽ JEDÍ OČI:



## Rychlokurz vizuální gastronomie

STEJNĚ TAK JAKO SE MĚNÍ TRENDY V MÓDĚ, KOSMETICE, UMĚNÍ NEBO TŘEBA DESIGNU, MĚNÍ SE I ESTETICKÉ POJETÍ SERVOVÁNÍ JÍDLA. Z TALÍŘŮ MIZÍ ZELENINOVÉ OBLOHY A NAMÍSTO HOJNÉ PLNOSTI SE VYZNÁVÁ SPÍŠE MINIMALISTICKÉ POJETÍ. **CO JE DNES VLASTNĚ NA TALÍŘÍCH „IN“ A JAK PŘIPRAVIT PREZENTACI JÍDLA PODLE NEJNOVĚJŠÍCH TRENDŮ?**

připravily: Dita Kočová a Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock



**R**íká se, že jíme především očima. Přestože se vám tato věta může zdát jako klišé, je vědecky dokázáno, že lidé si vybírají pokrmy, které jsou hezky naservírované. Podporuje to celkově gastronomický zážitek. To potvrdil i výzkum v Brisbane, při kterém byla stejným šéfkuchařem připravena dvě totožná jídla. Jedno naservírované střídavě a bez invence, druhé podle trendů světové gastronomie. Lidé, kteří se ochutnávají zúčastnili, označili za chutnější právě to hezky naservírované. A co tedy na talíř dávat a nedávat, jak pokrmy správně naservírovat a učinit z prosté večeře kulinářský skvost hodný michelinských hvězdiček?

### **VYNECHEJTE ZELENINOVOU OBLOHU A NAHRAĎTE JI ZELENINOVÝMI JÍDLY**

Velkou změnou, kterou gastro sféra oproti minulým letům zaznamenala, je mizení trendu zeleninových obloh, které byly dříve využívány, aby dotvářely dojem plnosti talíře. Absence oblohy má ale vlastně logický důsledek. Některé, zvláště ty modernější a lepší restaurace vychází stále častěji vstříc zdravému způsobu stravování. Jídla jsou mnohdy po všech stránkách výživově hodnotnější, než tomu bývalo dříve. Obecně se používají kvalitnější suroviny. Zelenina je často sama o sobě přílohou nebo pokrm doprovází například v podobě pyré.

### **SERVÍRUJTE NA BÍLÝ PORCELÁN**

V restauracích se dnes už také málo setkáte se zdobenými talíři středních rozměrů, na kterých tkví kupa jídla, jen aby byl umocněn dojem, že zákazník dostává maximum. Právě naopak! Trendem je dát jídlu prostor. Proto se dnes dost často používá porcelán. Ideálně bílý. Na tom se jídlo dobře odrazí. Například černé provedení pokrm potlačuje. Už se také nesetkáte s omáčkou přetékáající přes okraj nebo přepadávajícími brambory, a pokud ano, nejspíš nesedíte v podniku, který se o gastronomii zajímá. Talíře jsou větší, aby se pokrmy daly soustředit do jejich středu.

### **UPRAVUJTE DO VÝŠKY, LOGICKY PROPOJUJTE, ALE HLAVNĚ NECHTE JÍDLO „DÝCHAT“!**

Jídlo se s oblibou servíruje do výšky. Vznikají věžičky, špalíky, komínky atd. Velmi atraktivní je i způsob prezentace do výšky, při kterém se používají hluboké talíře. Je vhodný například pro dezerty i předkrmy. Při aranžmá do výšky se jednotlivé složky vrství na sebe. Dalším trendem je také umísťování jednotlivých složek na talíř do různých míst. Pak se klade důraz na jejich logické propojení. Stačí vytvořit jen tenkou linii sosu, omáčky či dresinku. Dobré restaurace preferují kvalitu nad kvantitou a dobrý



zákazník to také umí patřičně ocenit. Porce jsou možná o něco menší, jejich výživová hodnota je ale několikrát násobena. Jídlo musí být v každém případě provzdušněné a působit odlehčeným dojmem.

### **SERVÍRUJTE VÍCE CHODŮ**

To, proč jsou dnes porce umírněnější, souvisí s tím, že se také předpokládá, že zákazník nebude konzumovat pouze hlavní chod, ale doplní jej třeba předkrmem nebo polévkou. Vedle toho, že se na tom restauratéri snaží vydělat, to má ale i další, o mnoho důležitější význam. Světový trend ani tak nehlásá

vysoké výtěžky jako nabízet zákazníkovi pestrá jídla, z nichž každé bude mít jinou výživovou hodnotu. Jedině tak je totiž možné organismu dodat všechny živiny, které potřebuje. Příprava několikachodového menu přitom nemusí být časově vůbec náročná. Ani restaurace nepřipravují pokrmy, které zaberou hodiny. Tak například v každé z nich najdete salát Caprese – pokrájené rajče, proložené mozarellou a ochucené balzamikem, kvalitním olivovým olejem a lístky čerstvé bazalky. Z hlediska výživového přínosu zcela ideální, velikostí optimální i pro následnou konzumaci hlavního chodu. ■



**KALORICKÉ  
HODNOTY:**  
4785 KJ  
BÍLKOVINY 62,5 G  
SACHARIDY 98,3 G  
TUKY 54 G

**RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ**připravila: *Kateřina Stárková*, foto: Shutterstock**POSTUP:**

Nejprve si přehřejte troubu na 200 stupňů. Mezitím si omyjte jablka, chřest, citrony a dobře propláchněte salátové listy. Jablka poté pokrájejte na tenké plátky, cibuli na kolečka. Z chřestu odkrojíte asi tak dvě třetiny s hlavičkou a ty poté ještě přepulte podél. Prolisujte stroužek česneku a vymačkejte šťávu z citronů.

Plech postříkejte olivovým olejem, rozložte na něj cibuli a opékejte ji 10 minut. Poté k cibuli přidejte osušenou cizrnu a dopékejte dalších 10 minut.

Smíchejte citronovou šťávu, lněný olej a česnek. Salát dejte do mísy, přidejte jablka, chřest a lněná semínka. Nakonec přisypte cibulová kolečka a vypečenou cizrnu. Vše prsty promíchejte a zakapejte zálivkou.

# ŠPENÁTOVÝ SALÁT

## S CHŘESTEM A CIZRNOU

**PŘÍSADY:**

- ▶ 150 GRAMŮ ČERSTVÝCH ŠPENÁTOVÝCH LISTŮ
- ▶ 2 ČERVENÁ JABLKA
- ▶ SVAZEK ČERSTVÉHO CHŘESTU
- ▶ 1 KONZerva CIZRNY
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ VE SPREJI
- ▶ 2 CIBULE
- ▶ 3 CITRONY
- ▶ 1 LŽIČKA LNĚNÉHO OLEJE
- ▶ 1 STROUŽEK ČESNEKU
- ▶ 1 BALENÍ SÝRU FETA
- ▶ 2 LŽIČKY MLETÉHO LNĚNÉHO SEMÍNKÁ



# VIETNAMSKÉ

## JARNÍ ZÁVITKY

### POSTUP:

Krevety omyjte, oloupejte a povařte do změknutí. Nudle vložte do misky a přelijte horkou vodou. Přiklopte pokličkou a nechte změkknout. Okurky, papriku, lusky a mrkev pokrájejte na plátky.

Každý rýžový papír na chvíli namočte do misky s vlažnou vodou a rozprostřete na pracovní plochu. Nechte jej asi půl minuty odstát, aby změkkl, a poté začněte plnit. Slijte nudle a hrst rozdělte do středu každého závitku. Rovnoměrně rozprostřete.

Do každého závitku přidejte po třech krevetách, na krevety pokladte zeleninu a navrch lístky bylinek.

Naplňný závitek zabalte. Jednu stranu přehněte, aby částečně překryla náplň, pak přehněte dvě protilehlé strany a nakonec přehněte poslední stranu. Nakonec rýžový papír zarolujte jako doutník, aby byla náplň dobře uzavřená.

Pro přípravu dipu smíchejte v misce limetovou šťávu, rybí omáčku, cukr a nasekanou chilli papričku. Vše dobře rozmíchejte, aby se ingredience spojily. Dip servírujte vychlazený se závitky.

### PŘÍSADY:

- ▶ 50 GRAMŮ SUCHÝCH RÝŽOVÝCH NUDLÍ
- ▶ 12 KRUHŮ RÝŽOVÉHO PAPIŘU O PRŮMĚRU 20 CENTIMETRŮ\*
- ▶ 12 TYGRÍCH KREKET
- ▶ 2 SALÁTOVÉ OKURKY
- ▶ 4 NAŤOVÉ CIBULKY
- ▶ 1 ČERVENÁ PAPRIKA
- ▶ 12 LUSKŮ HRACHU SETÉHO
- ▶ 1 MRKEV
- ▶ 2 LŽÍCE LIMETOVÉ ŠŤÁVY
- ▶ 1 LŽÍCE RYBÍ OMÁČKY\*
- ▶ 1 LŽIČKA CUKRU
- ▶ 1 MALÁ CHILLI PAPIČKA
- ▶ MÁTA, KORIANDR, BAZALKA

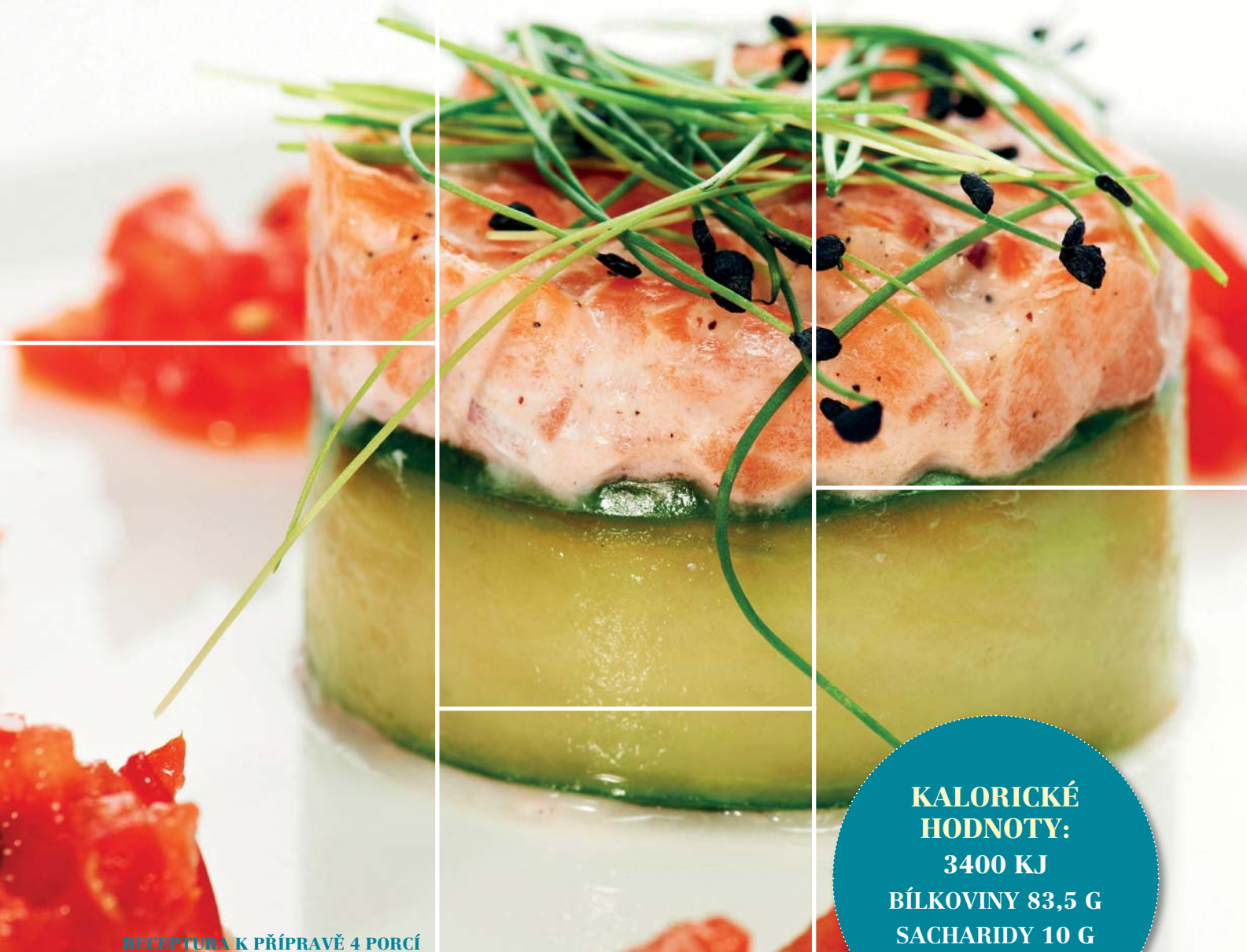
### RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ

#### KALORICKÉ HODNOTY:

3160 KJ  
BÍLKOVINY 44 G  
SACHARIDY 133 G  
TUKY 8,3 G

\* ZAKOUPÍTE NAPŘÍKLAD VE  
SPECIALIZOVANÝCH PRODEJ-  
NÁCH SE ZDRAVOU VÝŽIVOU





RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ

**KALORICKÉ  
HODNOTY:**  
3400 KJ  
BÍLKOVINY 83,5 G  
SACHARIDY 10 G  
TUKY 42 G

# LOSOSOVÝ ZÁVÍTEK S CUKETOU

## PŘÍSADY:

- ▶ 2 STŘEDNĚ VELKÉ CUKETY
- ▶ 4 FILETY ČERSTVÉHO LOSOSA
- ▶ ŠTÁVA Z PŮLKY LIMETKY
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ SEZAMOVÁ SEMÍNKA
- ▶ SŮL
- ▶ PEPŘ
- ▶ PAŽITKA NA OZDOBENÍ

## POSTUP:

Troubu předehřejte na 200 stupňů. Cukety dobře omyjte. Jednu cuketu pomocí škrabky nakrájejte na dlouhé plátky, druhou nožem asi na centimetr silná kolečka.

Plech pokapejte olivovým olejem a pokladte na něj cuketová kolečka. Pečte je do měkka na spodním roštu.

Filety z lososa prsty rozprostřete, pokapejte olejem, limetovou šťávou, osolte a opepřete. Srolujte tak, aby vám vznikl dortík. Do jeho středu na sebe navršte cuketová kolečka, která prosypte sezamovými semínky. Po obvodu lososa stáhněte plátkem cukety, lehce zastříkněte olivovým olejem a pečte v troubě 12 až 15 minut.

# RÝŽE S TOFU

## A MANGEM

### PŘÍSADY:

- ▶ 2 ŠÁLKY RÝŽE NATURAL
- ▶ 4 ŠÁLKY ZELENINOVÉHO VÝVARU
- ▶ 3 LŽÍCE SÓJOVÉ OMÁČKY TAMARI
- ▶ 250 GRAMŮ MRAŽENÉ ZELENINY NA PŘÍPRAVU ČÍNY
- ▶ 600 GRAMŮ TOFU
- ▶ 1 MANGO
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ VE SPREJI
- ▶ NAŤ Z MLADÉ CIBULKY

### POSTUP:

Mango a tofu pokrájejte na kostičky. Zeleninu nechte povolit.

Ve woku osmahněte rýži na polévkové lžici olivového oleje. Zalijte ji zeleninovým vývarem a vařte do změknutí. Na pánvi osmahněte tofu asi po dobu 10 minut do mírného zhnědnutí. Přidejte zeleninu a krátce orestujte. Do pánve poté přidejte hotovou okapanou rýži, mango, sójovou omáčku a nechte chvíli provařit.

Nakonec zasypejte nadrobno pokrájenou cibulkou a podávejte.

### RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ

#### KALORICKÉ HODNOTY:

5508 KJ

BÍLKOVINY 108 G

SACHARIDY 100 G

TUKY 53 G





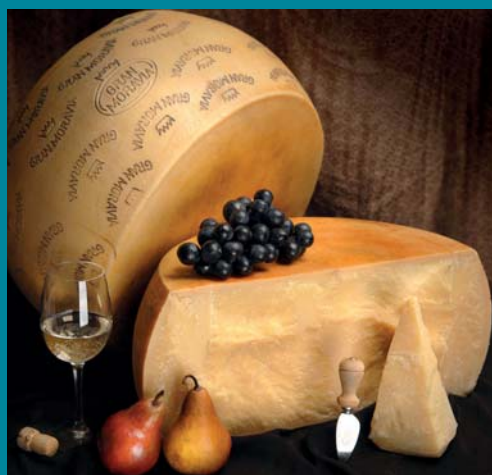
## SPOLEČNÁ SNÍDANĚ

**VARNÁ KONVICE HYUNDAI VKC 748** je nezvyklým přístrojem vyrobeným z keramiky, který evokuje atmosféru pohodového popíjení čaje v kruhu přátel. Nechybí jí však nic z moderních vymožeností. Automatické vypínání je doplněno ochranou proti přehřátí i chodu naprázdno a provoz je signalizován kontrolkou. Skryté nerezové topné těleso je napájeno příkonem 1 640 W, který umožní velmi rychlý ohřev až jednoho litru vody. K dostání v síti EURONICS za 799 Kč.



Při přípravě rychlé snídane oceníte **TOPINKOVAČ KENWOOD Z ŘADY**

**KMIX**, který můžete sladit s rychlovarnou konvicí, kuchyňským robotem nebo kávovarem. I tento komfortní topinkovač v sobě spojuje příjemné ovládání dokonalé technologie důmyslně ukryté v ergonomickém designu. Pořídíte jej v síti EURONICS za cenu 1 790 Kč.



## GURMÁNSKÝ ZÁŽITEK

**Gran Moravia** JE PŘÍRODNÍ **extra tvrdý dlouhozrající sýr**. VYRÁBÍ SE Z KVALITNÍHO ČESKÉHO MLÉKA, DO KTERÉHO SE NEPŘIDÁVAJÍ ŽÁDNÉ CHEMICKÉ PŘÍSADY ANI BARVIVA, POUZE URČITÉ MNOŽSTVÍ ROSTLINNÉHO SYŘIDLA. NEPOUŽÍVÁ SE ŽIVOČIŠNÉ SYŘIDLO, A PROTO JE TENTO SÝR NA ROZDÍL OD JINÝCH PARMAZÁNŮ VHODNÝ I PRO VEGETARIÁNY. OBSAHUJE ZE VŠECH SÝRŮ NEJVÍCE VÁPNIKU A DOKONCE VÍCE BÍLKOVIN NEŽ MASO. ZRAJE 10 AŽ 24 MĚSÍCŮ V ITÁLII, KDE JE IDEÁLNÍ KLIMA VE SKLEPECH NA EXTRA TVRDÉ SÝRY. DÍKY TOMU MÁ MINIMÁLNÍ MNOŽSTVÍ LAKTÓZY. VHODNÝ JE NA ZAPĚKÁNÍ, DO POLÉVEK, DO ZÁVITKŮ, NA SEKANOU, SAMOZŘEJMĚ NA TĚSTOVINY A NA RŮZNÉ OMÁČKY. POUŽÍT JEJ LZE I DO STUDENÝCH ZELENINOVÝCH A OVOCNÝCH SALÁTŮ NEBO NA OBLÍBENÉ CARPACCIO. NA NAŠICH PULTECH HO NAJDETE VE VĚTŠINĚ SUPERMARKETŮ NEBO V SÍTI PODNIKOVÝCH PRODEJEN LA FORMAGGERIA GRAN MORAVIA. ORIENTAČNÍ CENA ZA KILOGRAM SE POHYBUJE KOLEM 359 Kč.

## PITNÝ REŽIM SE STYLEM

Hledáte příjemnou chuť, ale bez bublinek? Ochutnejte novou **NEPERLIVOU VODU LUCKA NONSTOP**.

Speciální verze v 0,75l PET balení se zvláštním sportovním uzávěrem je vhodná pro cestování, sport i volný čas. Balení zakoupíte okolo 14 Kč.



A pokud chcete pojmout pitný režim opravdu stylově, nalijte ji třeba do této **INTELIGENTNÍ TERMOSKY**. Je vyrobena z kvalitních materiálů, které neníčí minerální látky. Vaše může být už od 529 Kč.





# 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

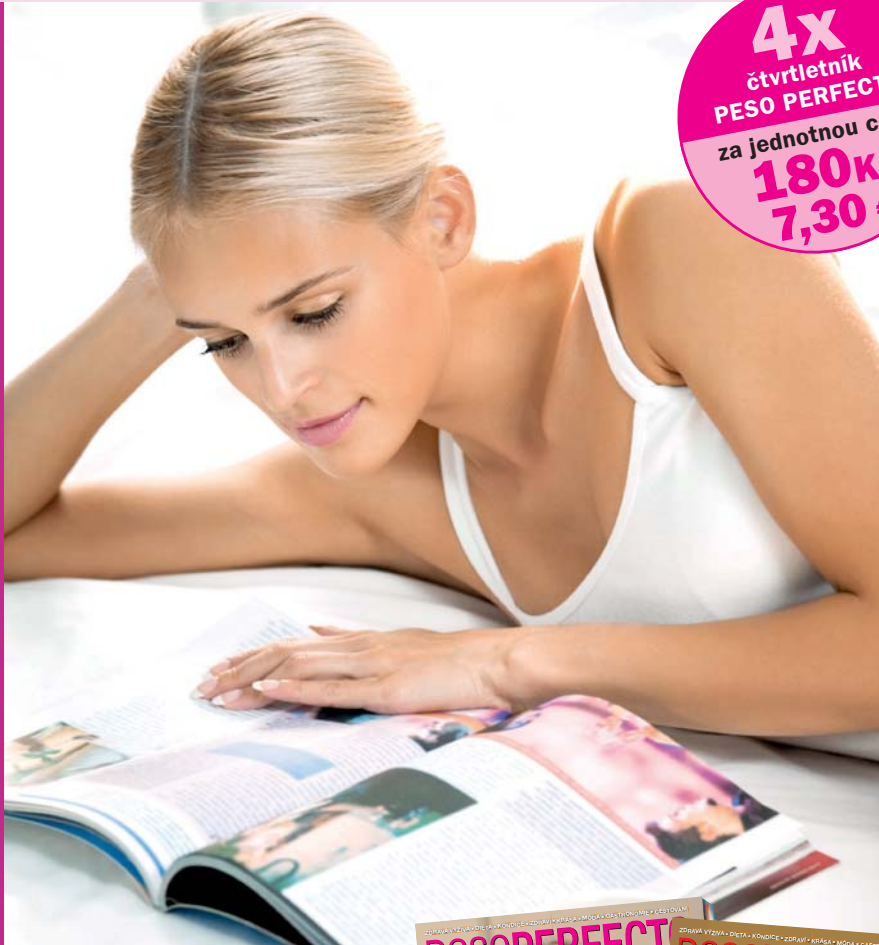
### 2) TELEFONICKY

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



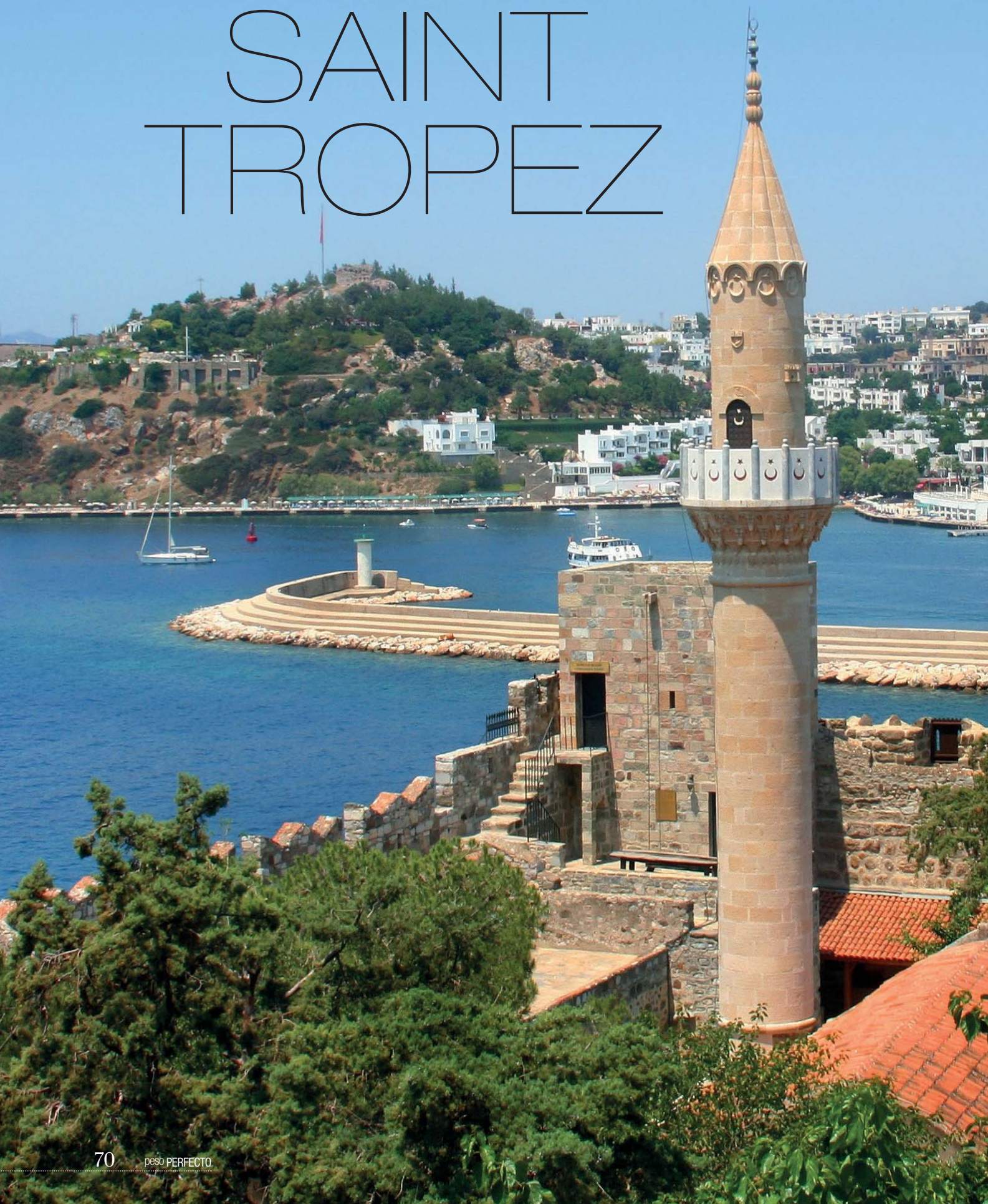
## OBJEDNEJTE SI

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



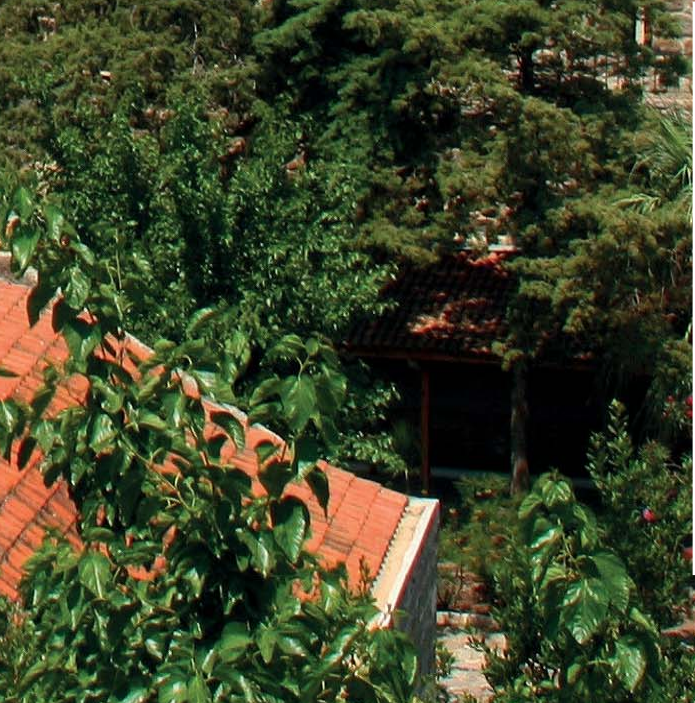
# Turecké

# SAINT TROPEZ



NA OPALOVÁNÍ NA PROSLUNĚNÝCH PLÁŽÍCH JE JEŠTĚ BRZY, NA LYŽOVÁNÍ NA ZASNĚŽENÝCH ÚPATÍCH UŽ PŘÍLIŠ POZDĚ. JARNÍ MĚSÍCE JSOU IDEÁLNÍ K VYCESTOVÁNÍ ZA POZNÁNÍM. A PAKLIŽE ZVOLÍTE POLOOSTROV BODRUM, KTERÉMU SE ŘÍKÁ **TURECKÉ SAINT TROPEZ**, NEMŮŽETE ODJET BEZ ZÁŽITKŮ.

připravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock

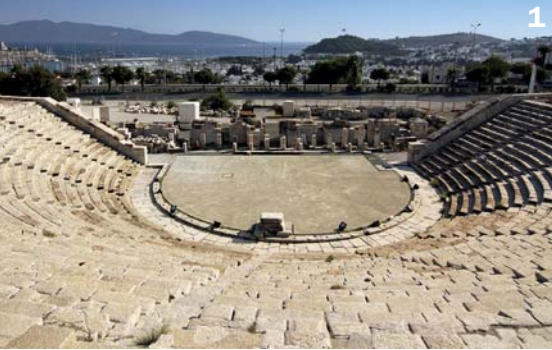


Začátkem dubna začíná v Turecku jaro v pravém slova smyslu. Zatímco v Čechách skoro nezaklapneme deštník a ještě chvíli váháme, zda už uklidit zimní kabát, ve středomořských a egejských vodách Turecka ukazuje rtuť v teploměru teplotu kolem příjemných dvaceti stupňů. O měsíc později se průměrná teplota zvedne o dalších pět. Ve vlastních krůpějích potu se neotopíte ani v červnu. Teplota sice už připomíná léto v plném proudu s ukázkovými třicítkami, ale i tak ještě vane příjemný vítr od moře, který vás osvěží.

Jediné, co by vám mohlo podlomit kolena, a to nejen na sklonku jara, jsou přírodní krásy, zajímavá historie, místní malebné vesnice v kontrastu s honosným krajem, který je samotnými Turky pro svou pompéznost nazýván druhé Saint Tropez. Možná, že až od pulsujících industriálních měst upnete zrak k malým bělostným domkům, budete přemýšlet, zda jste se neteleportovali na řecké území. Díky malé vzdálenosti od Řecka docházelo k mísení dvou odlišných kultur. Až do dvacátých let místní populaci tvořili převážně ortodoxní Řekové, a tak mají vesničky dodnes starořeckou atmosféru, která je ještě umocňována zřícenými kostely, kamennými domy a větrnými mlýny. >>>>

**HRAD V HLAVNÍM MĚSTĚ** je výjimečný svou architekturou. Od roku 1964 funguje už jen jako muzeum, kde se nachází jediné archeologické muzeum Turecka zabývající se podmořským světem.





1



2

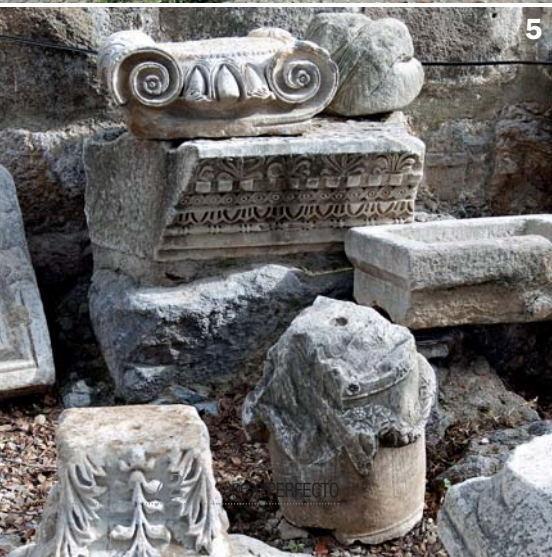


3

- 1. BODRUM** je plný antických pozůstatků, které sem vnesl Řekové. Najdete tu i typický amfiteátr.
- 2. OBJEVTE NOVÁ** zákoutí. Turecké Saint Tropez je protkáno mnoha zátokami, jejichž barevnost je v kontrastu se skálami a zelení doslova pastvou pro oči.
- 3. PRO BODRUMSKÝ POLOOSTROV** jsou také velmi typické kamenné stavby a větrné mlýny. Najdete jich tu desítky. Mnoho z nich se nachází právě v okolních vesničkách.
- 4. DOCHOVANÉ** pozůstatky Myndské brány.
- 5. PRO BODRUMSKÝ HRAD** je také typické jeho stoleté precizní zdobení.



4



5

Na poloostrově je úžasné, že sem můžete vyjet prakticky s kýmkoli a nemusíte se obávat, že by se tu někdo nenašel. Milovníci romantických písčinych pláží se mohou večer projít při odlivu v písku tak jemném, že jsou jednotlivá zrnka neuchopitelná. Skalnatý reliéf zase láká k prozkoumání skalních stezek všechny dobrodruhy. Ti, kteří touží po klidu, mohou zvolit procházku ve vonících lesech, touhu po poznávání ukojí objevování bezpočtu zálivů s vodou tak průzračnou, že jen těžko uvěříte, že není namalovaná.

Historicky se tu nachází mnoho zajímavých měst. Mimo jiné například stejnojmenný Bodrum, původně Halikarnass, ve kterém objevíte mauzoleum vynikající atypickým provedením, jež pojí řecké prvky s motivy Dálného východu a které je pro své zajímavé ztvárnění také jedním ze sedmi divů světa. Tedy úplně přesně řečeno, dnes na místě, kde původně hrobka stávala, najdete muzeum s četnými vykopávkami, protože mauzoleum jako takové bylo zničeno. Turkové vnímají tuto památku asi jako my Karlův most. Za vlády krále Mausola toto místo zažilo velký rozkvět.

Za návštěvu stojí určitě také muzeum podmořské archeologie. Mezi bodrumské skvosty patří také amfiteátr nebo Myndská brána a samozřejmě také centrum města, na jehož prome-

nádě najdete zákoutí s příjemnými kavárnami, restauracemi a obchůdky. V noci se celé město promění v taneční parket. Nabízí se tu totiž bezpočet diskoték pod širým nebem.

Další bohatství se ukrývá v městech, která jsou v dojezdové vzdálenosti kolem patnácti kilometrů. Minibusy, které zajišťují dopravu mezi městy téměř nepřetržitě, zastavují také dost často „na znamení“ mimo zastávky. Navštivte Ortakent a projděte se dlážděnou uličkou lemovanou mandarinkami až ke věži Mustafa Pasa s dělovými střilkami ze sedmáctého století nebo si skočte zadovádat do aquaparku Dedeman plného adrenalinových atrakcí. Po stopách minulosti můžete jít, i pokud navštívíte Torbu. Nachází se tu ruiny byzantského kláštera nebo dvě a půl tisíciletí stará hrobka. Stejnojmenným trajektem Torba můžete plout k Didymě, kde můžete obdivovat pozůstatky Apolónova chrámu.

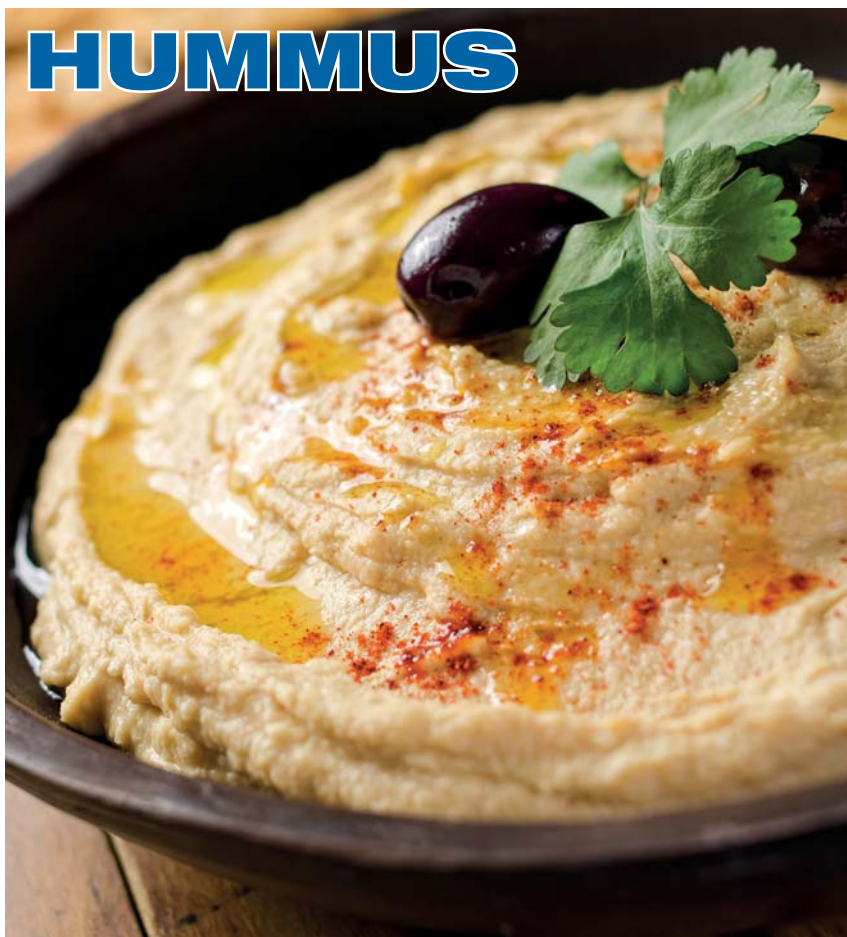
Až budete rozhodnutí kupovat letenky na Bodrumský poloostrov, nekupujte zpáteční. Cestu po Saint Tropez Turků by bylo škoda smutně ukončit odletem domů z letiště v Bodrumu. Zajedte si trajektem na dva tři dny ještě na ostrovy Kos nebo Rhodos, na jejichž pobřeží můžete za slušnou cenu přespat v bungalovech a z nichž můžete odcestovat stejně pohodlně plni silnějších zážitků a s pocitem, že jste viděli opravdu maximum. ■





připravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock

# HUMMUS

**PŘÍSAKY na 4 porce:**

- ▶ 350 GRAMŮ CIZRNY
- ▶ 1 DCL TAHINU (PASTA ZE SEZAMOVÝCH SEMÍNEK)
- ▶ 1 DCL OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 3 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 1 CITRON
- ▶ ½ LŽIČKY MLETÉ PAPIKY
- ▶ SŮL

**POSTUP:**

Cizrnu namočte den předem do vlažné vody. Česnek si utřete se solí, omyjte citron, vymačkejte z něj šťávu a z jedné třetiny nastrouhte nadrobno kůru.

Cizrnu povařte v osolené vodě do měkka nejméně hodinu a poté ji rozmixujte. Do vzniklé kaše vmíchejte tahin, olej, sůl s česnekem a papriku. Vše promíchejte, aby se chuti spojily. Podávejte vychlazené.

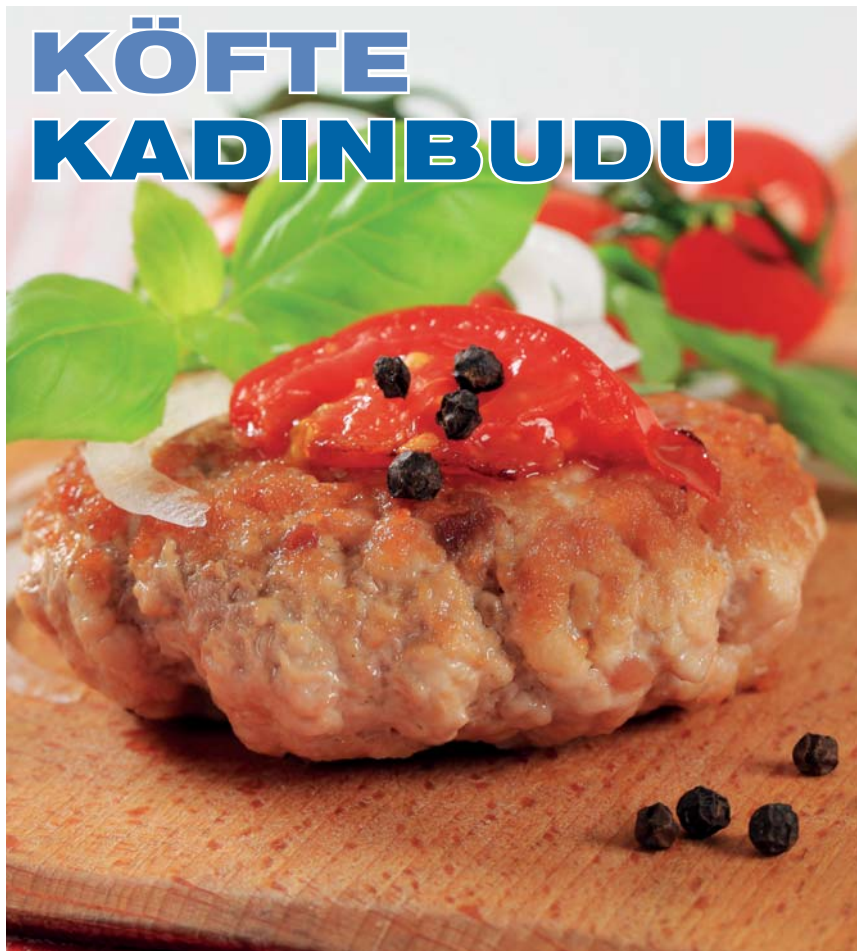
**PŘÍSAKY na 4 porce:**

- ▶ 250 GRAMŮ MLETÉHO JEHNĚČÍHO MASA
- ▶ 250 GRAMŮ MLETÉHO HOVĚŽÍHO MASA
- ▶ 1 CIBULE
- ▶ 3 VEJCE
- ▶ 4 POLÉVKOVÉ LŽÍCE UVAŘENÉ RÝŽE
- ▶ 4 POLÉVKOVÉ LŽÍCE HLADKÉ MOUKY
- ▶ 1 POLÉVKOVÁ LŽÍCE MÁSLA
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ SŮL, PEPŘ, KMÍN
- ▶ POSEKANÁ PETRŽELOVÁ NAŤ

**POSTUP:**

Cibuli oloupejte, posekejte nadrobno a nechte ji zpěnit na másle. Přidejte 250 gramů masa a zprudka opečte, aby nepustilo šťávu. Do masové směsi přidejte petrželku a nechte odpočinout. Do vychladlé směsi vmíchejte vejce, rýži, zbylé syrové maso a podle chuti osolte, opepřete a okmínujte. V pánvi si rozpalte olivový olej. Z masa uhnětte kuličky a rovnoměrně je osmažte do zlatova. Velmi oblíbená příloha k masovým kuličkám je v Turecku baklažánové pyré.

# KÖFTE KADINBUDU





## MUSAKKA

### PŘÍŠADY na 4 porce:

- ▶ 3 BAKLAŽÁNY (LILKY)
- ▶ 2 CIBULE
- ▶ 500 GRAMŮ MLETÉHO JEHNĚČÍHO MASA
- ▶ 3 RAJČATA
- ▶ 2 LŽÍCE RAJČATOVÉHO PYRÉ
- ▶ 1 DCL VÝVARU
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ SŮL, PEPŘ, KMÍN, BOBKOVÝ LIST

### POSTUP:

Cibuli oloupejte a nasekejte najemno. Rajčata omyjte a pokrájejte na kostičky, lilky pak podélně na 4 stejně velké díly, osolte je a nechte odpočinout. V hlubší pánvi zpěňte cibulku na olivovém oleji. Přidejte maso a zprudka osmahněte. Teplotu stáhněte, přidejte pyré, osolte, opepřete a okmínujte podle chuti. Do masové směsi dejte rajčata, bobkový list a nechte provařit, aby se odpařila všechna šťáva. Lilky osušte a opečte na olivovém oleji na druhé pánvi. Lilky vložte do zapékací mísy a pokryjte je vrstvou masa. Postup opakujte, dokud neutvoříte asi 5 vrstev. Zalijte vývarem a pečte v troubě na 170 stupňů 20 až 25 minut.

### PŘÍŠADY na 4 porce:

- ▶ 1 HRNEK PŠENICE
- ▶ 1 HRNEK BÍLÝCH FAZOLÍ
- ▶ 1 HRNEK CIZRNY
- ▶ 2 HRNKY CUKRU
- ▶ 1 HRNEK SUŠENÉHO OVOCE (MERUŇKY, FÍKY, HROZINKY)
- ▶ 1 HRNEK OŘECHŮ (LÍSKOVÉ, VLAŠKÉ, MANDLE, PARA)
- ▶ KŮRA ZE 4 POMERANČŮ
- ▶ 1 VANILKOVÝ CUKR
- ▶ 1 SNÍTEK SKOŘICE (NAMLETÉ)
- ▶ 11 HRNKŮ VODY

## AŠURE



### POSTUP:

Den předem si namočte cizrnu, pšenici a fazole. Vodu slijte a odděleně vařte pšenici, cizrnu a fazole do změknutí. Vodu z luštěnin slijte a vmíchejte do pšenice. Pak přidejte cukr a vařte asi 15 minut. Až se voda odvaří a směs bude mít kašovitou konzistenci, můžete přimíchat vanilkový cukr, skořici, ovoce, pomerančovou kůru. Povařte dalších 30 minut. Mezitím si rozdrťte ořechy asi na půlcentimetrové kousky. Přebytečnou vodu slijte, dezert rozdělte do 4 misek, zasypte ořechy a nechte v lednici vychladit.

připravila: redakce, foto: archiv firem

**ALFONS MUCHA V OBCNÍM DOMĚ**

Prahu čeká světová premiéra výstavy plakátů Alfonse Muchy ze sbírky bývalého vynikajícího tenisty Ivana Lendla. Česká veřejnost tak bude mít jedinečnou možnost zhlédnout unikátní a nejrozsáhlejší sérii plakátové tvorby secesního velikána.



Legendárnímu tenistovi se jich doposud podařilo nasbírat 151 a všechny je poprvé v historii vystaví právě v Praze. Umělecká hodnota sbírky Ivana Lendla je nevyčísitelná, finanční hodnota astronomická. Od dubna do července letošního roku ji budou moci návštěvníci Obecního domu obdivovat díky podnikateli Richardu Fuxovi, který v současné době exkluzivní sérii plakátů disponuje.

Pražskou výstavou však veřejná produkce Muchových plakátů nekončí. Dalším místem v Česku, kde bude sbírka k vidění, se stane Ostrava. Zájem o výstavu také projevila další evropská města, ale i Japonsko nebo Čína.

Nad výstavou Ivan Lendl: Alfons Mucha převzal záštitu také pražský primátor Bohuslav Svoboda. Účast na vernisáži přislíbil nejen Ivan Lendl, ale také přední osobnosti kulturního a společenského života.

**FILMOVÝ FESTIVAL**

Nezapomenejte si zapsat do diáře datum 27. května až 1. června, kdy se uskuteční už 53. ročník Mezinárodního festivalu filmů pro děti a mládež **Zlín Film Festival**. Ač je nejstarším festivalem svého druhu na světě, stále zůstává mladý, aktuální, moderní a otevřený všem generacím. Tradiční programové schéma letos obohatí hned několik pozoruhodných novinek, které ocení diváci i odborníci.

Program festivalu počítá s více než 240 projekcemi včetně několika světových a mezinárodních premiér. Nesoutěžní sekce **Dny evropské kinematografie** tentokrát představí dánskou kinematografii, mimořádně bohatou na kvalitní filmy pro děti, mládež i dospělé. Poprvé se objeví nová sekce **Tisíc a jedna noc**, která se zaměří především na pohádky, ale rozhodně nebude určena jen nejmenším divákům. S ambicí přivést do Zlína vycházející herecké hvězdy z celého světa organizátoři zařadili další nesoutěžní filmovou sekci **Young Stars**. Třetí programovou novinkou je oživení **Zlínského psa** jako nové mezinárodní soutěže Zlín Film Festivalu. Naděje studentského filmu z celého světa tak dostanou šanci ukázat svou tvorbu. Odborná porota bude vybírat nejlepší práce v kategoriích animace, hraný film, dokument a filmy nové formy, a také TOP film Zlínského psa, jehož autor získá odměnu 1 000 eur. Filmy do soutěže mohou přihlásit studenti i absolventi filmové školy. Podmínkou je však vznik filmu v době studia autora a po 1. 5. 2011.



z celého světa tak dostanou šanci ukázat svou tvorbu. Odborná porota bude vybírat nejlepší práce v kategoriích animace, hraný film, dokument a filmy nové formy, a také TOP film Zlínského psa, jehož autor získá odměnu 1 000 eur. Filmy do soutěže mohou přihlásit studenti i absolventi filmové školy. Podmínkou je však vznik filmu v době studia autora a po 1. 5. 2011.

**► VÝSTAVA PANENEK**

Malé i velké slečny, maminky i babičky zveme do unikátní galerie panenek Dolls Land, kde je připravena výstava soukromé sbírky panenek Barbie, Monster High a modelů autíček. Ve dvou sálech historického domu z 16. století v Rytířské ulici č. 6 v Praze na vás ve 45 expozicích čeká přes 1 200 panenek Barbie, 3 000 jejich doplňků a 60 dopravních prostředků (kola, motorky, čtyřkolky, auta, limuzíny, letadla a karavany) pro Barbie a Kena. Součástí galerie je také sbírka 360 sběratelských Barbie (Barbie císařovna Josefína, královna Alžběta I. a Marie Antoinetta) vyrobených v limitované edici s hodnotou téměř 100 000 Kč.

**► HISTORICKÝ MUZIKÁL**

Legendární příběh hrdiny „Zorra mstitele“ od chilské autorky Isabel Allende inspiroval hudební skupinu Gipsy Kings a jednoho z nejlepších londýnských hudebních aranžérů Johna Camerona, který společně s autorem scénáře Stephenem



Clarkem uvedl tento příběh jako muzikál na West Endu 15. července 2008. Ukázalo se, že vůbec první divadelní dramaturgie tohoto příběhu

souboje dobra a zla, lásky a vášně, navíc dramaticky prokomponovaná s takovými songy jako například „Bamboleo“ či „Djobjí Djoba“ a mnoha dalšími zcela novými skladbami v rytmu flamenco, se rázem stala hitem sezóny s nominací hned na několik prestižních divadelních cen. Podmanivá hudba, jedinečná choreografická a akrobatická čísla a emocionálně nabitý romantický příběh – to vše je muzikál Zorro, který u nás měl 16. března svou českou premiéru v Městském divadle v Brně.

**TURNÉ S KABÁTEM**

Skupina **Kabát** vyráží na jaře na turné s **Big Bandem**. Unikátnost projektu spočívá mimo jiné v tom, že kvůli atmosféře se scéně promění do stylu třicátých let, do designu legendárních klubů



a kabaretů z doby, kdy je navštěvovali Al Capone a jemu podobní. Neměly by chybět ani krásné tanečnice v dobových kostýmech. Ty doplní veškeré atributy, které jsou pro Kabát typické – bohaté videoprojekce, velkolepě pojatá světla, pyrotechnika atd.

Kabát nabídne své největší hity, zazní ale i méně hrané skladby, ve kterých se už objevily atributy Big Bandu a Dixielandu, byť třeba v menším měřítku.

**TERMÍNY TURNÉ 2013:**

24. 4. Pardubice – ČEZ Aréna, 27. 4. Olomouc – Zimní stadion, 30. 4. Ostrava – ČEZ Aréna, 2. 5. Košice – Steel Arena, 4. 5. Zvolen – Zimný štadión, 7. 5. Bratislava – Incheba, 9. 5. Brno – BVV – Pavilon „P“, 11. 5. Plzeň – ČEZ Aréna, 14. 5. Praha – O2 Aréna.

**TATA BOJS TOUR**

Členové skupiny **Tata Bojs** se rozhodli oslavit letošní 25. výročí fungování kapely stylově. Pro své fanoušky chystají hned několik překvapení, novinek a hlavně hodlají slavit na koncertních podílech. Tím prvním a zároveň nejbližším překvapením je zcela nová verze jejich hitovky „Pěšáci“, kde nezaznívá jediný skutečný hudební nástroj. Všechny party jsou nahrány na nově vzniklé nástroje z recyklovatelných materiálů, jako jsou papír, plast a sklo. U příležitosti tohoto natáčení došlo i k propojení se smíšeným pěveckým sborem Doubravánek.



V současné době se kapela soustřeďuje na přípravu velmi speciálního letního turné ke zmíněnému výročí. Turné dostalo název **25 LET CYKLACE** aneb **TOUR DOMÁCÍ** a bude probíhat v průběhu festivalové sezony na největších akcích letošního hudebního léta.

**TERMÍNY KONCERTŮ TOUR DOMÁCÍ:**

14. 6. Milovice – Votvírák, 15. 6. Plzeň – Summer City Fest, 26. 6. Praha – Žluté lázně, 28. 6. Žamberk – JamRock, 18. 7. Ostrava – Colours of Ostrava, 3. 8. Světla n. Sázavou – Sázavafest, 10. 8. Panenský Týnec – Open Air Festival, 24. 8. Kolín – Natruc festival, 31. 8. Vroutek u Podbořan – Rock For Church(ill).

**JENÍČEK A MAŘENKA  
– LOVCI ČARODĚJNIC**
**USA/Německo, režie: Tommy Wirkola**

Film se pohybuje mezi mnoha žánry, pohádka k nim ale patří opravdu jen velmi okrajově. Nejlépe žánr asi vystihuje Gemma Arterton, představitelka Mařenky, podle níž jde o fantastickou komedii se spoustou temných podtónů, drastických záběrů a klení. Ocitnete se v typickém středověkém městečku, které sužují obvyklé dobové problémy, včetně únosů místních dětí, jež prý mají na svědomí čarodějnice obývající okolní hluboké lesy. Zdejší ochránce zákona (Peter Stormare) sice tvrdí, že na to stačí sám, ale očividně si lže do kapsy. Starosta proto pozve na záchranou misi dvě celebrity, legendární lovce čarodějnic Jeníčka a Mařenku. Sourozenci se pustí po stopách únosců s vervou sobě vlastní a jejich práce brzy začne přinášet výsledky. Bohužel jiné, než jaké by si přáli. Zjistí totiž, že proti nim stojí síly mnohokrát mocnější než všechno, čemu museli doposud čelit. Pustí se do boje proti mocné přesile, ale zda se i tentokrát dočkají šťastného konce, je ve hvězdách.


**KRÁLOVSKÝ VÍKEND**
**VB, režie: Roger Michell**

Můžete se těšit na příjemnou komedii o jedné významné historické události propracovanou nezaměnitelným britským humorem. Film se odehrává v roce 1939. K americkému prezidentovi Franklinu D. Rooseveltovi (Bill Murray) přijíždí na státní návštěvu do jeho soukromé rezidence král a královna Anglie. Setkání je o to významnější, že se jedná o historicky první návštěvu anglického královského páru v USA. Poprvé se tak

střetávají upjaté společenské konvence Angličanů s uvolněnou americkou morálkou na té nejvyšší společenské úrovni. Pro konzervativní britské panovníky je připraven piknik s hotdogy jako hlavním chodem či koupání v plavkách za účasti novinářů. Nezvyklá je pro tak významnou návštěvu i přítomnost Daisy (Laura Linney), další ženy po boku prezidenta vedle jeho manželky.

**NADĚJNÉ VYHLÍDKY**
**USA/VB, režie: Mike Newell**

Jedenáctiletý Pip je sirotek z chudých poměrů, který vyrůstá u své přísné sestry. Aby si vydělal na živobytí, začne pracovat u velmi bohaté slečny Havishamové. Je to excentrická a podivínská stará panna, která žije v ústraní, nenávidí muže a již roky nevychází na denní světlo. Pip má za úkol dělat společníka její dvanáctileté chráněnce Estelle. Pip se do Estelly zamiluje, ta jím však pro jeho původ pohrdá. O deset let později se na Pipa usměje štěstí, když mu neznámý dobrodinec odkáže velké množství peněz. Pip se stěhuje do Londýna a rozmařilý život ve velkoměstě ho rychle mění v povýšeného snoba. Jako bohatý a perspektivní gentleman se znovu začne ucházet o svou dětskou lásku Estellu. Ale pravda o jeho dobrodiní a záhadné získaném bohatství může zničit vše, na čem mu záleží...


**MARTIN A VENUŠE**
**Česko, režie: Jiří Chlumský**

Příběh filmu začíná před 10 lety, na vernisáži obrazů, kdy se mladá a nadějná výtvarnice Vendula (Kristýna Boková) seznámí se svým budoucím partnerem a manželem Martinem (Marek Taclík). Společně založí rodinu, mají dvojčata, holčičky předškolního věku, a jednoho kluka, batole. Martin buduje kariéru ve firmě vyvíjející hračky a Vendula se stará o rodinu. Martin je většinu času v práci, snaží se zabezpečit rodinu, na kterou mu nezbývá čas, Vendula se

stará o děti a chod domácnosti, nemá žádný prostor pro sebe. Každý dělá pro rodinu maximum, ale zároveň se cítí nedocenený tím druhým. Události naberou spád uzavřenou sázkou, kdy Martin slíbí, že se postará o děti a domácnost během jednoho měsíce. Je přesvědčen, že to vlastně není vůbec těžké. Nastane kolotoč humorných a nečekaných událostí, které dvojici Venduly a Martina pomyslně vrátí zase na začátek jejich vztahu. Znovu si začnou vážit jeden druhého a navzájem se respektovat.

**• DOMÁCÍ KINO •**
**TWILIGHT SÁGA: ROZBŘESK – 2. ČÁST**
**Režie: Bill Condon.**

Bella se rozhodla provdat za Edwarda, ale stále má také ráda Jacoba, který odešel. V přípravách na svatbu se vyžívá Alice, které se Bella svěřila. Bella se rozhodla stát upírkou i přesto, že s tím Edward nesusouhlasí. Nakonec se však vezmou a mají nádhernou svatbu a ještě krásnější líbáňky, na kterých Bella otěhotní. Nikdo však nechce, aby si Bella dítě nechala, pouze Rosalie, která se stává její oporou během celého těhotenství.


**ZEMĚ BEZ ZÁKONA**
**Režie: John Hillcoat.**

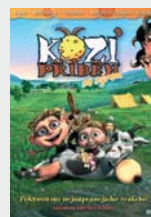
Bratři Bondurantovi jsou tvrdí hoši. Nejstarší z nich Howard (Jason Clarke) přežil 1. světovou válku, ale to, co v ní prožil, v něm zanechalo hluboké následky. Prostřední Forrest (Tom Hardy) málem zemřel, když se spolu s rodiči nakazil španělskou chřipkou. Na rozdíl od nich nemoc přežil a tento zážitek ho zocelil. Nejmladší Jack (Shia LaBeouf) se od bratrů trochu odlišuje, svou vnímavostí a citlivostí jako by se do drsného prostředí ani nehodil. Zatímco většina obyvatel městečka živoří, podnikavým bratrům se daří, vybudovali si prosperující byznys s nakačerno pálenou whisky. Nekalému podnikání ve Franklin County ale začínají krušné časy, když do města přijede zkorumpovaný zástupce šerifa Charlie Rakes (Guy Pearce). Zatímco většina obyvatel se podvoluje jeho teroru, bratři Bondurantové se nehodlají nikomu podřízovat...

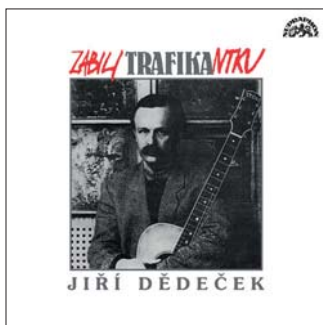

**CELESTE A JESSE NAVĚZDY**
**Režie: Lee Toland Krieger.**

Celeste (Rashida Jones) a Jesse (Andy Samberg) spolu chodili už na střední škole. Brzy poté se vzali a nyní, na prahu třicítky, stojí na křižovatce. Zatímco Celeste zažívá úspěchy v podnikání, Jesse je nezaměstnaný, bez chuti do života. Celeste má pocit, že pokud by se rozvedli nyní, mohli by zůstat přáteli. Jesse, přestože Celeste stále miluje, její rozhodnutí pasivně přijímá. Celestiny představy se ale od reality liší. Zatímco si zvyká na nový život, pomalu a bolestivě si uvědomuje, jaké chyby v manželství udělala. K nápravě si ale vůbec nevolila vhodnou chvíli.


**KOZÍ PŘÍBĚH SE SÝREM**
**Režie: Jan Tománek.**

Koza s hlasem Jiřího Lábusy se vrací v novém příběhu. Z temných zákoutí pražských ulic zavede Koza tentokrát dětské diváky ve veselém dobrodružství do světa českých pohádek. Kuba s Mácou se usadili v sýrovém království a živí se sýrařinou. Jedné noci je ale unese čert a jejich statečné děti, Honzík a Zuzanka, se je spolu s Kozou vydají najít a zachránit. Pomáhat jim budou mimo jiné Dlouhý, Široký a Bystrozraký – nakonec všichni zjistí, že cesta do pekla může být nejen zábavná, ale může skončit i na nečekaném místě... Kromě hlasů skvělých herců se můžete těšit i na množství veselých písniček.





### ZABILI TRAFIKANTKU – JIŘÍ DĚDEČEK

U příležitosti šedesátin básníka, písničkáře a současného předsedy Českého centra Mezinárodního PEN klubu **Jiřího Dědečka vydal Supraphon** poprvé na CD jeho legendární **album Zabili trafikantku**, které obsahuje i tři bonusové skladby. Písně rebelujícího zpěváka z vystoupení v divadle Semafor v březnu roku 1989 vypovídají o době svého vzniku a zároveň přes uplynulé dvacetiletí působí stále úderně a nadčasově. Pronikavě jednoduchými, inteligentními zkratkami míří autor v písňových textech, ale i v proslovech mezi jednotlivými skladbami k lapidárnímu, nečekanému a strhujícímu sdělení.



### STROMBOLI

**Supraphon vydává** reedici LP z roku 1987 – **Shutdown**, jedné ze základních nahrávek českého rocku! Tento komplet nabízí původní kombinaci živých a studiových záznamů. Čtvrtstoletí po originálním vydání se zvukové nahrávce dostalo remasterovací péče v aktuálních studiových podmínkách. Tato první položka v diskografii Stromboli je už navždy důkazem šance pro jasně českou, ale mezinárodně srovnatelnou, formálně složitou, a přece posluchačsky srozumitelnou muziku, plnou instrumentální a vokální ekvilibristiky, ale také trvalé intenzity oslovení.



### JEAN FOURNET V PRAZE

**Jean Fournet** (1913–2008) byl v uplynulém století jedním z předních rytířů francouzské hudby ve světě. Kromě nejvyšších postů v světových tělech (ředitel Komické opery v Paříži, šéfdirigent Nizozemského rozhlasového orchestru, Rotterdamských symfoniků či Tokijského metropolitního orchestru) zanechal výraznou stopu také v Praze, především u České filharmonie. Poprvé zde hostoval na Pražském jaru roku 1954, poté v lednu 1961 – a naposledy téměř po půl století, ve svých 90 letech v roce 2003. V době stažené železné opony pro Českou filharmonii představoval jednu z vítaných a vzácných příležitostí vstoupit do světa francouzské hudby s průvodcem nejpovolanějším. V letech 1963–67 tak vznikly okouzující nahrávky, jež i po letech snesou nejvyšší srovnání: filharmonici ve svém vrcholném „ančerlovském“ období zcela přirozeně integrovali Fournetovu noblesu, jemnost a smysl pro barevnost. Nově remasterované vzácné snímky vycházejí u Supraphonu poprvé na CD.



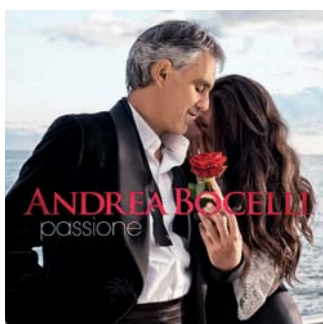
### BON JOVI

AMERICKÁ SKUPINA BON JOVI V CELOSVĚTOVÉ PREMIÉRE ZVEŘEJNILA ZBRUSU NOVÝ SINGL BECAUSE WE CAN, KTERÝ PŘEDZNAMENAL VYDÁNÍ NOVÉHO ALBA WHAT ABOUT NOW. S NOVÝM ALBEM A NEJVĚTŠÍMI HITY SE BON JOVI ROZJELI NA SVĚTOVÉ STADIONOVÉ TURNÉ BECAUSE WE CAN – THE TOUR, KTERÉ 24. ČERVNA ZASÁHNE TAKÉ PRAHU. V NAŠÍ METROPOLI SKUPINA VYSTOUPÍ V SYNOT TIP ARÉNĚ (EDEN).



### KAREL GOTT – KONEC PTAČÍCH ÁRIÍ

**Textař Jiří Štaidl** by se 22. ledna 2013 dožil sedmdesáti let a letos 9. října uplyne čtyřicet let od chvíle, kdy předčasně tragicky zemřel. **Supraphon společně s Karlem Gottem** k těmto výročí připravil kolekci, kde je na třech CD pod názvem **Konec ptačích árií** pohromadě celkem sedmdesát šest písní s texty Jiřího Štaidla. Vyčet Štaidlových písní pro Karla Gotta je mimořádně obsáhlý a zahrnuje prakticky všechny hity jeho repertoáru této éry, například El Condor Pasa, Hej, páni konšelé, Lady Carnaval, Má první láska se dnes dvává, Mistral, Přijela pout, Zavřu teď krám s básněmi, Zpátky si dám tenhle film a mnohé další.



### ANDREA BOCELLI

Italský tenorista **Andrea Bocelli** odstartoval letošní rok ve velkém stylu. Hned na jeho počátku vydal nové fenomenální studiové album s názvem „**Passione**“, které je již čtrnáctým v jeho diskografii. Bocelli na něm zpívá hned v šesti jazycích a celé toto dílo zastřešuje třiašedesátičlenný orchestr, který si Andrea na natáčení pozval. Jak interpret sám dodává, jde o kolekci jeho dobře uchovaných vzpomínek, přelétavých emocí a bezesných nocí, které končí až za úsvitu... Na albu najdete i několik opravdu zajímavých a nečekaných hostů. Kromě virtuálního duetu s Edith Piaf „La Vie En Rose“ jde například o společnou píseň s Jennifer Lopez nebo Nelly Furtado. Asi největším překvapením je nová interpretace písně „Love Me Tender“, kterou si Andrea vypůjčil z repertoáru samotného Elvise. Dohromady se můžeme těšit na čtrnáct písní, za jejichž produkcí stojí věhlasný David Foster, který stál i u zrodu Bocelliho úspěšné desky „Amore“ z roku 2006.

**ATLAS MRAKŮ  
DAVID MITCHELL**

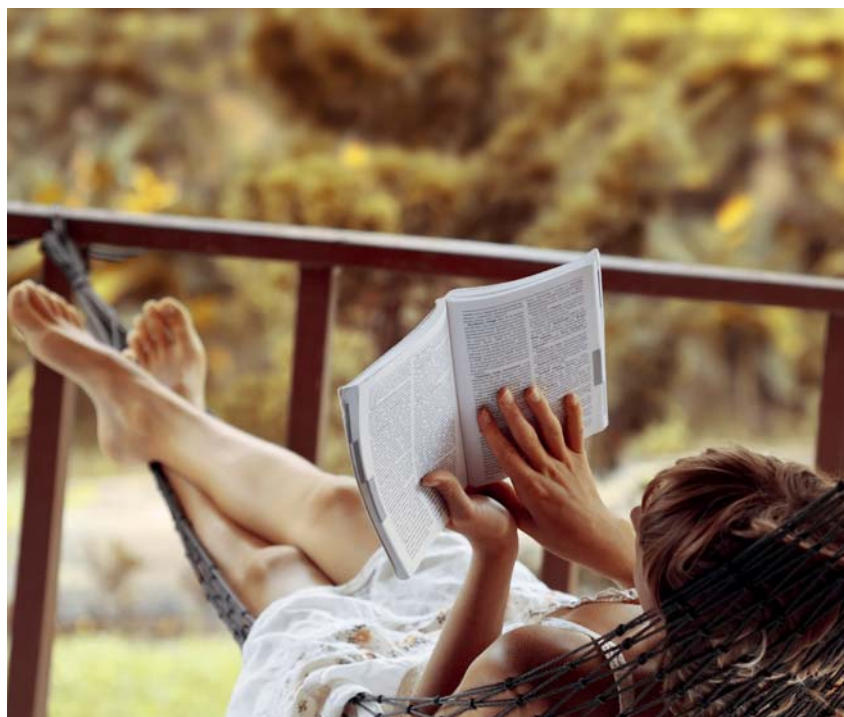
David Mitchell ve svém rozsáhlém románu Atlas mraků maže hranice mezi styly, žánry i časovými rovinami a poutavým způsobem se zamýšlí nad nebezpečím lidské touhy po moci i jejími možnými důsledky. Nedobrovolný cestovatel plavící se v roce 1850 přes Tichý oceán, vydeděný skladatel obstarávající si nejisté živobytí v Belgii mezi 1. a 2. světovou válkou, ambiciózní novinářka píšící v Kalifornii v dobách, kdy tam byl guvernérem Ronald Reagan, ješitný nakladatel ukrývající se před věřiteli ze zločineckého podsvětí, geneticky modifikovaná jídlonoška čekající na smrt a Zachry, mladý ostrovan zažívající soumrak vědy a civilizace – to jsou vypravěči Atlasu mraků, kteří odkudsi z temných chodeb dějin slyší dozvuky ostatních příběhů. Každý záchvěv ozvěny více či méně mění jejich vlastní osudy.


**NA CO SE PTAJÍ ŽENY – O MUŽÍCH  
PHDR. TOMÁŠ NOVÁK**

Zkušený partnerský poradce s humorem a nadsázkou shrnuje typické dotazy, které si kladou ženy o svých mužích. Pokud toužíte nahlédnout do mužské psychiky, abyste konečně pochopila „jeho“ neuvěřitelné koníčky, sklony k nevěře nebo svérázné chování k matce, k dětem, ke tchyni, pak se vám během tohoto stylizovaného rozhovoru mezi ženou a psychologem jistě otevře objevený „vhled“ do světa, kterému se jako bytost s ženským pohlavím musíte učit rozumět. Autor je díky své bohaté psychologické praxi průvodcem více než povoláním. Odkrývá stereotypy a kliše našeho uvažování o druhém pohlaví a vyrovnává je nadhledem a snahou o tolik skloňovanou, ale nezbytnou toleranci.


**DAGMAR – ŽENA VELKÉHO MUŽE  
PETR ČERMÁK**

Kniha je na rozdíl od jiných převážně negativních až zlých pohledů reálným přemítáním autora nad životem i dílem Dagmar Havlové jako pozoruhodné herečké i lidské osobnosti. Svým vyváženým uvažováním je vzdálena bulvárním kampaním a lze ji označit za rozumný i laskavý portrét na obranu jedné hrdinky naší doby. Mnozí z nás ani netuší a nikdo by zřejmě neřekl, že Dagmar Havlová oslaví zanedlouho šedesáté narozeniny.


**PADESÁT ODSŤÍNŮ TEMNOTY  
E L JAMES**

Druhý díl erotického románu o temných touhách v každém z nás... Poté co Anastasia Steeleová na vlastní kůži pocítí, jak temná jsou tajemství Christiana Greye, opouští ho. Přese vše, co se mezi nimi stalo, na něj stále nemůže zapomenout. Když jí tedy Christian předloží novou smlouvu, nemůže odolat a vrací se k muži, kterého miluje. Postupně odhaluje všechna tajemství a zjišťuje, že jeho padesát odstínů šedi je temnějších, než si kdy dovedla představit. A zatímco Christian bojuje se svými démony, Ana musí učinit nejdůležitější rozhodnutí ve svém životě...


**AFRICKÝ PŘÍBĚH LÁSKY  
DAPHNE SHELDRICKOVÁ**

Strhující příběh z exotického prostředí popisuje životní osudy autorky, která se narodila v Keni, vyrůstala obklopená překrásnou přírodou a tento svět si zamilovala. Péči o zvířata, především o osiřelá mláďata, zasnoubení, zaslíbila celý život. V jedinečné autobiografii líčí své bohaté zážitky, studium, první lásku a zasnoubení, popisuje boje hnutí Mau Mau proti bílým osadníkům. S manželem, správcem národního parku Tsavo, se jí podařilo odchovat a vrátit do přírody mnoho ohrožených druhů, dodnes se stará o úspěšný sloní sirotčinec, jediné zařízení svého druhu v Keni.


**TERAPIE LÁSKOU  
MATTHEW QUICK**

Pat Peoples se vrací z léčebny pro duševně choré a svět kolem mu nedává příliš smysl. Oblíbený fotbalový tým hraje na stadionu, který před několika měsíci ještě nestál, přátelé mají manželky a děti, ačkoli nedávno byli ještě svobodní. Nikdo mu nechce vysvětlit, jak je to možné, ani s ním mluvit o jeho ženě Nikki, s níž se jistě brzy zase shledá, i když právě teď žijí odloučeně. Pat ale věří ve šťastné konce. Stačí na sobě pracovat, nenechat se odradit, být laskavý k lidem a život vás odmění. Tak je to ve všech dobrých filmech. Co si o tom myslí váš terapeut, mrzoutský táta nebo divná kamarádka, nehraje roli. Protože je jen otázkou času, kdy odluka skončí, on se s Nikki opět shledá a budou žít šťastně až do smrti. Nebo ne?





## NATURHOUSE VE SVĚTĚ

**ANDORRA**

Andorra la Vella, Avenida del Fener, 11, Edif. Eland. Unio, local 2, AD500, ANDORRA, 2, 00.376.82.93.02, Sant Julià de Lòria, Avenida Verge de Canolich, 82, 2<sup>a</sup>AD600 ANDORRA, 2

**BELGIE**

Bruxelles, 2 place Fernand Cocq, 27, +32 478553779, JETTE, BRUXELLES, Rue Ferdinand Lenoir, 32 (NH SAINTE CATHERINE), 1090, 27, +32 02/5136025, Uccle (Bruxelles), Rue du Postillon n° 17 (NH UCCELE PARVIS SAINT PIERRE), 1180, 27, +32 02/3467553, WOLUWE ST. LAMBERT, BRUXELLES, Avenue Georges Henry n°505 (NH ETTERBEEK-TONGRES), 1200, 27, +32 02 7332700 NIVELLES (Brabant Wallon), Rue du Pont Gotissart n° 6 (NH NIVELLES), 1400, 27, +32 067/221466, Waterloo (Brabant Wallon), Rue Henri Rolin 4, magasin n° 11 (NH WATERLOO), 1410, 27, +32 02/3544651, LIEGE, PLACE SAINT LAMBERT, 80, 4000, 27, 003242233238, Neupré (Pleinevaux), Avenue Marcel Marion, 2, 4122, 27 +32 043613133, Huy (Liège), Rue Saint Remy, 6 A, 4500, 27, +32 85613161, SPA, Avenue Reine Astrid 94, 4900, Belgique, 27, +32 87774143, NAMUR, Place Chanoine Descamps, 9, 5000, Belgique, 27, +32 081221127, CHARLE-ROI (Hainaut), Galerie Bernard 10 Bld. Tirou n° 139 (NH GALERIE BERNARD), 6000, 27, 071 587100, GERPINNES (Hainaut), RUE NEUVE 95, (NH BULTIA), 6280, 27, +32 071/228011, Mons (Hainaut), Passage du centre, cellule commerciale numéro 44 (NH MONS CENTRE), 7000, 27, +32 065/349585, TOURNAI (Hainaut), Rue des Chapeliers n° 52 (NH TOURNAI CENTRE), 7500, 27, +32 069 353491, ATH (Hainaut), Rue de Pintamont n° 8 (NH ATH), 7800, Belgique, 27, +32 068/283468, Oudenaarde, Nederstraat 71, 9700, 27, +32 055/213210

**BULHARSKO**

RUSE, Calle Nikolaevska, 59, 23, 0035982823548, SOFIA, 101 ALEXANDER STAMBOLIVSKY BOULEVARD, 1000, 23, 359-2-9814533, Sofia, Plaza Raiko Daskalov 1, 1799, 23, +359898353774, Sarafovo- Burgas, Spa hotel ATLANTIS, 58 Angel Dimitrov str., 8000, 23, 359 888 622 355

**CHILE**

Santiago de Chile, Avenida Apoquindo 4400 local 178 Galeria Subcentro, 30, +56 2 5714941

**CHORVATSKO**

Zagreb, MARTICEVA 14 F, 1000, Chorwacja, 28, +385 14572128, Zagreb, Trgovački centar „Superkonzum“, Dankovečka 95, Dubrava, 28, Zagreb, Unska ul. Br. 2b, 28

**DOMINIKÁNSKÁ REP.**

Santo Domingo (Zona El Vergel), Esquina a Calle Dr. César Dargam, 3, Plaza KM, esquina Calle Baltazar Brum (Detrás Centro Médico UCE), 18, +18094128241, Santo Domingo, D.N., Av. Sarasota, Plaza Universitaria, Local 27-A, La Julia, 18, +1 809 534 7485, Santo Domingo, Local 202 – Plaza Las Lilas, Calle Máximo Avilés Blonda No. 13, ensanche Julieta Morales, 18, +1 (809)5407606

**FILIPÍNY**

Tel.: 00 63 25 27 60 31

**FRANCIE**

Tel.: 00 33 820 08 07 06

Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném ve francouzštině.

**ŠPANĚLSKO**

Tel.: 00 34 93 448 65 02

Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném ve španělštině.

**MAROKO**

QUARTIER BOURGOGNE (CASABLANCA), 41, RUE IMAM EL ALOUSSI (À CÔTÉ DE CLINIQUE BADR), 29, +212 0522486369, Hay Riad (RABAT), Résidence Les Camélias n°7 immeuble 6, Mahaj Riad, 29, +212 0666034903, Meknes, Résidence Oued El Makhazine, angle rue Oued El Makhazine et Rue El Moutanabbi, Ville Nouvelle, 29, +212 0535515199, AGADIR, 17, Immeuble El Menzeh 3B, Avenue Des Fares, 29, +212 066 19 26

**MEXIKO**

MEXICO D.F., ( PLAZA GALERÍAS) MELCHOR OCAMPO No. 193, LOCAL H-10B, COL. VERONICA ANZURES, 11300, 9, 0052 52605961, MEXICO D.F., (SORIANA TLALPAN) CALZ. DE TLALPAN N° 4515, LOCAL 2, COL. TORIELLO GUERRA, 14050, 9, 0052 51712899, MEXICO D.F., (AJUSCO) CARRETERA PICACHO AJUSCO No. 175 LOCAL 56 PB COL. HEROES DE PADIERNA, 14200, 9, 0052 26153624, MEXICO D.F., (CHEDRAUI ANFORA) ANFORA N° 71 LOCAL 25 COL. MADERO, 15230, 9, +52 57024277, SALTILLO-COAHUILA, Boulevard (SALTILLO NORTE) BLVD. CUAUHTEMOC No. 2475, COL. VALLE REAL, 25195, 9, 005218442888800, TUXTLA (CHIAPAS), (TUXTLA PLAZA SOL) 5a NORTE PONIENTE No. 2650 LOCAL E-02, COL. LAS BRISAS, 29030, 9, 005219611250362, TUXTLA (CHIAPAS), (NATURHOUSE TUXTLA) BOULEVARD. BELISARIO DOMINGUEZ N° 1691, COL. TERAN, 29100, 9, 005219616153567, MEXICO D.F., (SORIANA DIVISION DEL NORTE) AV. MUNICIPIO LIBRE No. 314 LOCAL 2 SANTA CRUZ ATOYAC, 3310, 9, 0052 56058743, MEXICO D.F., Avenida (CENTRO INSURGENTES) AV. INSURGENTES SUR No. 1605, LOC. 39, COL. SAN JOSE INSURGENTES, 3900, 9, 052 56616481, PACHUCA - HIDALGO, (PACHUCA) BOULEVARD LUIS DONALDO COLOSIO S/N LOCAL S-05 CARRETERA MÉXICO-TAMPICO EXHACIENDA DE COSCOTITLÁN, MUNICIPIO DE PACHUCA DE SOTO, 42080, 9, 5217717197188, MEXICO D.F., (COMERCIAL QUEVEDO) CALLE MIGUEL ANGEL DE QUEVEDO No. 443, LOCAL 7, COL. ROMERO DE TERREROS, 4310, 9, 0052 55541321, GUADALAJARA-JALISCO, (PLZA. ARBOLEDA) AVDA. ARBOLEDA, 2500, LOCAL B3, COL. RINCONADA DE LA ARBOLEDA, 44265, 9, 005213315947020, MEXICO D.F., (PLAZA LAS LILAS) Paseo de Lilas, n° 92, Local 23 PB, Col. Bosques de las Lomas, 5120, 9, 0052 21676820, HUIXQUILUCAN, (PLAZA ESPACIO INTERLOMAS) AV. JESUS DEL MONTE No. 37 LOCAL D-3034 COL JESUS DEL MONTE, 52763, 9, 0052 52473059, NAUCALPAN, (SAN MATEO) AV. LÓPEZ MATEOS, 201, LOCAL 5, COL. SANTA CRUZ ACATLÁN, 53140, 9, 0052 53604062, TLALNEPANTLA, (MEGA ARBOLEDAS) AV. GUSTAVO BAZ No. 4001 LOCAL L 015 COL. INDUSTRIAL TLALNEPANTLA, 54030, 9, +52 53908043, TLALNE- PANTLA, (CHEDRAUI MUNDO E) BLVD. MANUEL ÁVILA CAMACHO, N° 1007, LOCAL 4, COL. SAN LUCAS TEPETLALCALCO, 54055, 9, 005253653106, CUAUTITLAN, (CUAUTITLAN) AV. CUAUTITLAN IZCALLI S/N ESQ. TENANGO DEL VALLE LOCAL 5 Y 6 COL. CUAUTITLAN IZCALLI, 54700, 9, 525558717757, CUAUTITLAN, (PERINORTE) AV. HACIENDA SIERRA VIEJA, NUM. 2, FRACC. HACIENDA DEL PARQUE, 54769, 9, 0052 58939645, MEXICO D.F., Paseo (TORRE MAYOR) PASEO DE LA REFORMA N° 505, SUITE 2P-9, COL. CUAUHTEMOC, 6500, 9, 0052 52114177, MONTERREY - NUEVO LEÓN, (PLAZA FIESTA SAN AGUSTÍN) AV. REAL SAN AGUSTIN No. 222, LOCAL D-06, COL. RESIDENCIAL SAN AGUSTIN, SAN PEDRO GARZA GARCIA, NUEVO LEÓN, 66260, 9, 005218183635587, PUEBLA, Avenida (C.C. CHEDRAUI CRUZ DEL SUR) Av. Forjadores de Puebla, No. 10009, LOCAL 10, Col. Cuatlazingo, 72700, 9, +52 12222269090, MEXICO D.F., (PLAZA COMERCIAL SORIANA LA VILLA) Calzada de Guadalupe, No. 192, Col. Vallejo, 7870, 9, 0052 55175481, Villahermosa, Avenida (PLAZA TABASCO 2000) AV. RUIZ CORTINEZ ESQ. PERIFERICO PLAZA CARRIZAL (ANTES CARREFOUR LOCAL 17), 86108, 9, 005219933114505, MEXICO D.F., (PLAZA ORIENTE) CANAL DE TEZONTLE No. 1520 A LOCAL 2033L 31 COL. DR. ALFONSO ORTIZ TIRADO, 9020, 9, +52 56001893, TLA- XCALA, (CENTRO COMERCIAL GRAN PATIO) CARRETERA APIZACO-PUEBLA, 3, LOCAL S-17, COL. TLATEMPAN EN APETATITLÁN DE ANTONIO CARVAJAL, 90610, 9, 005212464664175, XALAPA - VERACRUZ, (PLAZA ANIMAS) AV. LÁZARO CÁRDENAS ESQ. PASEO DE LAS PALMAS No. 1, LOCAL 137, FRACC. LAS ANIMAS, 91190, 9, +5212288128759, MEXICO D.F., (COMERCIAL LA VIGA) CALZADA DE LA VIGA N° 1381, LOCAL 15, COL. RETOÑO, 9440, 9, 052 56337373, Mérida – Yucatán, (PLAZA FIESTA) CALLE 6 X 21 No. 400 LOC. 43-A, COL. DIAZ ORDAZ, 97130, 9, 005219999433311; QUERETARO-QUERETA- RO (CENTRO COMERCIAL CENTRAL PARK) BOULEVARD BERNARDO QUINTANA SUR No. 3850 LOCAL A Y B COL. CENTRO SUR, 76156; TLALNEPANTLA – ESTADO DE MÉXICO (CENTRO COMERCIAL SATELITE) CIRCUITO CI

**NĚMECKO**

Saarbrücken, Vorkstadt 41, 66117, 11, Erlangen, Rathausplatz, 5 (Einkaufszentrum Neuer Markt), 91052, 11, 4991319742935

**PERU**

Lima, Monte Rosa, 113, tienda N° 114, C.C Chacarilla del Estanque, Distrito de Santiago de Surco, 32, +51 1 2509258

**POLSKO**

Ul. Dostawcza 12, 93-231 Łódź, Infolinia: 801 11 12 13, ředitel franchisové síťe: Andrzej Gładysz, e-mail: poland@naturhouse.com.

Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném v polštině.

**PORTUGALSKO**

Tel.: 00 35 12 19 25 80 58

Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném v portugalštině.

**PORTORIKO**

Tel.: 00 1849 654 1717

**RUMUNSKO**

CLUJ NAPOCA (Cluj), AVRAN LANCU Nr492-500 (polus center), 20, +40 7411790501, Alba Iulia (Alba), Str. Revoluției nr 14, Bl B4, , 20, +40 374069599, Baia Mare (MARAMURES), b-dul independenti bl 16 ap6, , 20, +40 747155207, Brasov (BRASOV), Strada Carpantilor, Nr 4 A, Scara B, 20, +40 268310245, SIBIU (SIBIU), Str. Turmarietilor bloc 8 Sc A, 20, +40 269221112, ARAD (ARAD), b-dul, Revoluției 1-3, Bl. H, ap. 3, 20, +40 745514914, SFANTU GHEORGHE (COVASNA), STR LIBERTATII NR17, , 20, 0040 758806557, MEDIAS (SIBIU), STR GHEORGHE DUCA, NR7, 20, 0040 744271315, CLUJ NAPO- CA (CLUJ), str Andrei Saguna nr28, 20, +40 7447557741, Deva (Hunedoara), Str Bulevardul Libertatii, nrBL L4 ap 18, 20, 0040 76622268, Sighisoara (MURES), Strada Morii nr 14-18, 20, +40 766773387, Ploiesti (PRAHO- VA), Str. BIBESCU VODA, NR. 7, 20, 004-0736.522040, Timisoara (TIMIS), str Demetriade nr 1 (Iulius Mall), 20, +40 737770777, BUCURESTI, STR CALEA MOSILOR, NR260, BL6, 20, +40 755059217, CRAIOVA (Doji), STR. Paringului nr 98 B, 20, +40 251412266, TARGU MURES (Mures), str I Decembrie, nr 243 ap 4, 20, +40 760673873, RAMNICU-VALCEA (Valcea), Str. General Magheru nr 8, 20, +40 350419732, Bacau (Bacau), STRADA MIHAI VITEAZU, NR. 1, 20, +40 0757-754360, Bistrita (BITRITA NASAUD), STR. EROIILOR NR.5, 20, +40 756984374, BUCAREST, BOULEVARDUL NICOLAE TITULESCU NR 39 SECTOR 1, 20, +40 213116700, IASI (Iasi), CARREFOUR FELICIA SHOPPING CENTER, STR.BUCIUMI B6, BAZA 3, 700265, 20, 0040 372751776; JUD.SATU MARE, LOC SATU MARE, 20, 0040 758542755; JUD.BI- HOR , LOC ORADEA, 20, 0040 758542755

**SLOVINSKO**

Ljubljana, Vodnikovi, 163, 31, Slowenia, Celje, Levstikova ulica 11, , 31, Slowenia, Ljubljana, Miklošičeva 22, 1000, 31, 38612308164, Slowenia, Ljubljana, Btc, dvorana A3, Smartinska cesta 152, 1000, 31, 0038615851795, Slowenia, Maribor, Slovenska cesta 3, 2000, 31, 38631656987, Slowenia

**ŠVÝCARSKO**

Tel.: 00 41 09 19 10 76 45

**VELKÁ BRITÁNIE**

ASHFORD-MIDDLESEX TW15 2UD, UNIT 4 THE ATRIUM, 33 CHURCH ROAD, , 15, +44 1784255065, Mar- ket Harbourough, 34-38 The Square, LE16 7PA, 15, +44 1858 439977

**ITÁLIE**

Tel.: 00 39 05 32 90 70 80

Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném v itaľštině.

**S. ARABSKÉ EMÍRATY**

tel. 00 971 56 17 69 779



ZAVOLEJTE A DOMLUVTE SI SCHŮZKU

+420 273 132 614



**ČESKÁ REPUBLIKA****BEROUN**

Česká 51/13, 266 01 Beroun 1,  
tel.: 313 034 745,  
nh.beroun@email.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, 736 156 872,  
naturhouse.brno@reduccia.cz

**BŘECLAV**

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

**ČESKÉ BUDĚJOVICE**

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

Havlíčková 401, 500 03 Hradec Králové 3,  
tel.: 493 034 533,  
mirabellis@e-mail.cz

**HAVÍŘOV**

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

Štěpánkova 90, 537 01 Chrudim 1,  
tel.: 493 034 534,  
naturhouse.chrudim@seznam.cz

**JABLONEC NAD NISOU**

Komenského 2466/15a,  
466 01 Jablonec nad Nisou,  
tel.: 483 300 422, 725 764 264,  
naturhouse.jablonec@email.cz

**JINDŘICHŮV HRADEC**

Růžová 42, 377 01 Jindřichův Hradec,  
tel.: 383 134 128,  
vyziva-jh@seznam.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, 607 877 995,  
naturhouse.kladno@seznam.cz

**KARLOVY VARY**

Globus, Obchodní 30,  
362 11 Jenišov u Karlových Varů,



tel.: 724 946 241,  
kvglobus@naturhouse-cz.cz

**KOLÍN**

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

**KROMĚŘÍŽ**

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

**LIBREC**

OC Forum,  
Soukenné náměstí 2a/669, 460 80 Liberec 1,  
tel.: 485 103 059, 725 827 585,  
nh.liberec@email.cz

**LITOMĚŘICE**

Lidická 72/14, 412 01 Litoměřice 1,  
tel.: 416 531 132, 601 343 747,  
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.: 441 427 445,  
nachod@naturhouse-cz.cz

**OSTRAVA**

**OC Laso,**  
Masarykovo náměstí 15, 702 00 Ostrava 2,  
tel.: 593 111 456,  
naturhouse.ostrava.p@seznam.cz

**Avion Shopping Park,**

Rudná 3114/114, 700 30 Ostrava 30,  
tel.: 553 034 359, 731 50 17 97,  
naturhouseostrava@seznam.cz

**OC Nová Karolína,**

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

**OPAVA**

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

**OLOMOUC**

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



## PARDUBICE

OC AFI Palace,  
Masarykovo náměstí 2799, 530 02 Pardubice 2,  
tel.: 463 034 307,  
j.chotas@tiscalic.cz

## PÍSEK

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

## Olympia

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

## OC Globus

Chotíkov 385, 330 17 Chotíkov u Plzně,  
tel.: 724 308 722,  
plzenglobus@naturhouse-cz.cz

## PRAHA

**OC Palladium,**  
náměstí Republiky 1, 110 00 Praha 1,  
tel.: 273 130 732,  
naturhouse.palladium@reduccia.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 – Štěrbobohy,  
tel.: 173 132 613,  
europark@naturhouse-cz.cz

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

## Smíchov – Anděl

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

## Florenc

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

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

## Galerie Fénix Vysočanská

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

## 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

## Kodaňská 51/554

101 00 Praha 10,  
tel.: 273 132 617,  
kodanska@naturhouse-cz.cz

## OC Luka

Mukařovského 2560, 155 00 Praha 5 – Stodůlky,  
tel.: 273 132 774,  
ocluka@naturhouse-cz.cz

## Vítězné nám. 829/10

160 00 Praha 6,  
tel.: 725 955 209,  
dejvice@naturhouse-cz.cz

## PŘÍBRAM

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

## PŘEROV

Wilsonova 154/8, 750 02 Přerov,

tel.: 583 034 139,  
naturhouse.prerov@seznam.cz

## STRAKONICE

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

## TÁBOR

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

## TEPLICE

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

## TŘEBÍČ

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

## UHERSKÉ HRADIŠTĚ

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

## ÚSTÍ NAD LABEM

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

## KOŠICE

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

## Mlynská, 040 01 Košice

tel.: +421 553 812 293,  
naturhousekosice@gmail.com

## LEVICE

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

## NITRA

Štefánikova trieda 6, 949 01 Nitra,  
tel.: +421 376 344 376,  
naturhousenr@gmail.com

## NOVÉ ZÁMKY

M. R. Štefánika 14, 940 61 Nové Zámky,  
tel.: w+421948 279 972,  
naturhouse.nz@gmail.com/@zoznam.sk

## PREŠOV

HM Tesco,  
Volgogradská 7/A, 080 01 Prešov,  
tel.: 948 376 060,  
naturpre1@gmail.com



**Pařížská 132/2,** 400 01 Ústí nad Labem,  
tel.: 475 211 900,  
naturhouseusti@seznam.cz

## ZLÍN

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

## ZNOJMO

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

## ŽATEC

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

V nejbližší době najdete další pobočky  
NATURHOUSE v těchto městech:  
Hodonín a Ostrava.

## SLOVENSKO

### BRATISLAVA

**Vysoká 35,** 811 06 Bratislava,  
tel.: +421 911 470 061,  
naturhouse.bratislava@gmail.com

### NC Centrální

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

## TRENČÍN

Farská 2, 911 01 Trenčín,  
tel.: +421 948 571 693,  
naturhouse.trencin@zoznam.sk

## TRNAVA

OC Galéria TESCO,  
Veterná 40, 917 01 Trnava,  
tel.: +421 911 855 455, 333 812 354,  
max1@natureslovakia.sk

## ŽILINA

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

V najbližšej dobe otvoríme ďalšie pobočky  
NATURHOUSE v týchto mestách:  
Levice a Banská Bystrica (v prípravě).





VE VAŠÍ  
POBOČCE  
NATURHOUSE  
V ČERVENCI  
2013!

**ZDRAVÁ VÝŽIVA:  
CO JÍST V LÉTĚ?**

**FITNESS:  
TRÉNINKOVÝ PLÁN:  
20 MINUT PRO KRÁSU**

**GASTRONOMIE:  
MOLEKULÁRNÍ  
KUCHYNĚ**

**KRÁSA:  
BEZ ĎOLÍČKŮ  
LÍČENÍ K VODĚ**

**ZDRAVÍ:  
SLUNCE,  
TICHÝ (NE)PŘÍTEL**

**HVĚZDNÝ PROFIL  
JENNIFER LOPEZ**



Portál Franchise Direct nás zařadil mezi Top 100 celosvětových franchisingových systémů

Nabízíme vám možnost patřit k významné mezinárodní skupině s vedoucím postavením ve svém sektoru, s téměř 2 000 pobočkami ve 30 zemích světa.



## Pro aktivní a dynamické lidi, kteří chtějí podnikat **pro sebe, nikoliv sami!**



### 10 důvodů, proč podnikat s námi: NATUR HOUSE

- 1 Založit a řídit vlastní firmu pod osvědčenou značkou.
- 2 Prověřené know-how.
- 3 Komplexní podpora a poradenství.
- 4 Vstupní a průběžné školení.
- 5 Územní exkluzivita.
- 6 Investice od 420 000 Kč.
- 7 Rychlá návratnost vložených prostředků.
- 8 Bez licenčních poplatků, administrativní poplatek 300 € / ročně.
- 9 Široká nabídka exkluzivních produktů.
- 10 Metoda založena na výživovém poradenství zdarma a dlouhodobé spolupráci s klientem.



facebook.com/naturhouse.cz

Kontaktujte:

Jan Gonda, master franchisant pro Českou republiku a Slovensko

jan.gonda@naturhouse-cz.cz    www.naturhouse-cz.cz

GSM: +420 723 580 946





**NATUR HOUSE**

Nová výchova ve výživě

# Staňte se našimi fanoušky



Najdete nás na:

**facebook®**

- ⌘ Nejnovější aktuality ze světa hubnutí, zdravého stravování a výživy.
- ⌘ Exkluzivní doporučení přímo od výživových poradkyň NATURHOUSE.
- ⌘ Podělte se o své zkušenosti a názory s ostatními fanoušky.

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