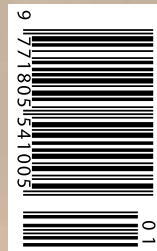


ZDRAVÁ VÝŽIVA • DIETA • KONDICE • ZDRAVÍ • KRÁSA • MÓDA • GASTRONOMIE • CESTOVÁNÍ

# PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK I • ČÍSLO 1/2012  
CENA 49 Kč • 1,95 €



## ANTISTRES PROGRAM

prožijte podzim  
v pohodě

## DIETY

mohou i zabíjet

## SPORTY

pro dobrou  
náladu

## VAŠE DIETA:

► Emília z Trenčína

**-12 KG**

► Aleš z Berouna

**-31,5 KG**

PODZIMNÍ  
TRENDY **2012**

# JENNIFER ANISTON

JÁ A MÉ DRUHÉ JÁ RACHEL

K dostání na  
všech pobočkách  
**NATURHOUSE**  
od října 2012



**NATUR HOUSE**

Nová výchova ve výživě

**Novinka**  
na českém a slovenském trhu

# PEIPAKOA BAMBOU

Sušenky s vysokým obsahem vlákniny

Ovládněte své chutě na sladké s novými sušenkami PEIPAKOA BAMBOU!

• s 0 % přidaného cukru • s 22 % obsahem vlákniny • ideální k snídani i svačině.

Vysoký podíl vlákniny pomáhá regulovat střevní tranzit a navozuje pocit sytosti.



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:**

Mgr. Ivana Kačerová

Daniela Beniaková

Renata Burešová

Kateřina Stárková

**Korektury:**

Jana Flégrová

**Art direktor:**

Zbyněk Mareš

**Grafička:**

Daniela Marešová

**Obrazový editor:**

Helena Oráčová

Bc. Pavla Vaníčková

**Fotografie na obálce:**

Shutterstock

**Fotografie v čísle:**

Jan Čermák, archiv firem,

Shutterstock

**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.elliott.cz

**Vydavatel:**

REDUCCIA s.r.o.

Okružní 147/1, 417 12 Proboštov

Tel.: +420 273 132 614

**Tiskárna:**

Tisk Horák a.s.

http://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.

# Probouzí se úderem podzimu

Nenápadně krouží kolem nás a vyčkává na svou příležitost. A s každým dalším lístkem, který spadne ze stromu, jako by nabíral více síly. Aniž by byl zván, vkrádá se do našeho života a nastoluje všedním dnům nový řád. Dává nám dobrou noc i dobré ráno, doprovází nás do zaměstnání, ovlivňuje ty nejobyčejnější činnosti každého dne. Pomalu krade úsměv a vytváří další vrásky. Útočí na zdraví, ničí optimismus, odejímá klid a vyrovnanost.

Stres, král chaosu, nezvaný host, fenomén moderní doby, který své „panovnické křeslo“ jen tak neopouští. A právě jemu jsme se rozhodli věnovat i značnou část tohoto vydání. Tedy lépe řečeno tomu, jak mu úplně nepodlehnout. Už jste slyšeli o antistresovém plánu? Nalistujte stranu 34. Spolu s výživovou poradkyní, která se problematice stresu dlouhodobě věnuje, Vám nastíníme jeho hlavní pilíře. Náladu Vám určitě zvedne i cvičení pro radost na straně 42. A pokud Vám stres nepřidělává jen šrámy na duši, ale i na těle, na straně 48 Vám poradíme, jak proti nim bojovat. Chuť Vám vrátí také mix skvělých receptů z prosluněného Španělska.

*Přejeme Vám spoustu pohodových chvil,  
nejen při čtení PESO PERFECTA.*



**Vanessa Revuelta**  
direktor PESO PERFECTO

# OBSAH

ČÍSLO 1



## VĚDĚLI JSTE, ŽE...

**10-12** ne všechny tuky jsou špatné?

## TÉMA

**14-15** 15 nejčastějších mýtů a faktů o hubnutí

## HVĚZDNÝ PROFIL

**16-19** Jennifer Aniston: Já a mé druhé já Rachel

## HVĚZDNÁ DIETA

**20-21** Jennifer Aniston: Tajemství jejího půvabu

## DIETA

**22-29** Hubneme s NATURHOUSE

## ZDRAVÁ VÝŽIVA

**30-31** Víte, co kupujete?

**32** Vitaminy, které vás nakopnou

## ZDRAVÍ

**34-35** Jídlem proti stresu

**36-37** Když diety zabíjejí

**38** Tipy pro zdraví

**40-41** 14 denní dietní plán

## FITNESS

**42-43** Sporty pro dobrou náladu

**44** Fitness tipy

# PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

## KRÁSA

- 48-49** Zastavte čas
- 50-51** Neviditelné naličení, viditelná dokonalost
- 52-53** Magie černé noci
- 54** Tipy pro krásu

## MÓDA

- 56-57** Podzimní příběh
- 58-59** Inspirativní fashion mix pro zvláštní příležitosti: Sázka na jistotu
- 60** Jeggins 3x jinak
- 61** Streetová móda pro pány

## GASTRO

- 62-63** Zdravé stravování v restauracích
- 64-67** Recepty
- 68** Tipy pro dobrou chuť

## CESTOVÁNÍ

- 70-72** Dvě tváře Valencie
- 73-74** Recepty z cest

## SERVIS

- 6** Poradna
- 8-9** Neuniklo nám
- 75** Předplatné
- 76-77** Kulturní a hudební novinky
- 78-79** Filmové a knižní novinky
- 80-81** NATURHOUSE pobočky
- 82** Příště



NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDÁ **ING. PETRA DUBANOVSKÁ**, DIETETICKÁ PORADKYNĚ CENTRA NATURHOUSE, KTERÁ SE DLOUHODOBĚ ZABÝVÁ STRESEM A ŘEŠENÍM JEHO DOPADŮ NA LIDSKÝ ORGANISMUS.



# O STRESU

*Dobrý den. Slyšela jsem, že stres daleko více než samotnou psychiku ovlivňuje lidské zdraví. K jakým zdravotním komplikacím stres vede?*

**Věra Hanušová, Brno**

Dobrý den, Věro. Pokud se stresové situace neustále opakují a přetrvávají, dochází z krátkodobějšího hlediska ke „ztuhnutí svalů“. Dlouhodobě může stres vést k některým civilizačním chorobám, jako je poškození kardiovaskulárního systému způsobující ischemickou chorobu srdeční, a dokonce až k infarktu. Stres má také negativní účinky na imunitní systém a snižuje odolnost organismu vůči infekcím. K možným důsledkům stresu patří zvýšené riziko astmatu, nadměrná únava, celková podrážděnost, nevolnost, průjem, zácpa, žaludeční vředy, někdy zvracení, překyselení organismu, bolesti hlavy, poruchy spánku, ztráta chuti k jídlu aj. Stres může být také spouštěčem rakovinného bujení. Proto doporučuji mu preventivně předcházet, a to jak stravou, tak nutnou dávkou relaxace.

*Dobrý den. Každoročně mívám problémy s podzimní únavou, která se stále zhoršuje. Vím, že strava hraje důležitou roli. Existuje nějaký speciální jídelníček, který by mě zase nastartoval?*

**Daniela Kalimonová, Brno**

Milá Danielo, v první řadě bych vám doporučila omezit nebo lépe úplně vyloučit povzbuzující nápoje, jako je káva, kola, alkohol, a také bílý cukr. Určitě svému tělu prospějete tím, když zvýšíte příjem ořechů, cizrny a pšeničných klíčků.

*Milá redakce. Mám velmi náročné povolání i komplikovanou situaci v rodině. V současné době jsem neustále ve stresu. Začaly mi padat vlasy, zhoršila se mi pleť a trpím nespavostí. Co by mi mohlo pomoci?*

**Marta Vávrová, Praha**

Dobrý den, Marto. Stres lze zvládat fyzickými cvičeními, různými relaxačními technikami nebo přírodními doplňky, které mohou pomoci zmírnit některé průvodní obtíže. Doporučila bych vám kombinaci všech možností. Výrazný vliv na stres má také to, co a jak často jíte. Jestliže už máte potíže s vypadáváním vlasů, nespavostí a zhoršenou kondicí pleti, rozhodně se nejedná o počáteční stav, takže nic nepodceňujte a co nejdříve zahajte ozdravnou kúru. Za zhoršením vašeho stavu může stát nedostatek vitaminů. Například vitaminy skupiny B ovlivňují správnou funkci mozku a nervové soustavy. Nedostatek vitamínu B1 způsobuje podrážděnost a depresi, nedostatek vitamínu B6 zase vede k nervozitě a únavě. Důležitý je také dostatečný příjem minerálních látek. Například pokud trpíte nedostatkem hořčíku, může to u vás vyvolat pocity nervozity a úzkosti. Bohaté na hořčík jsou ořechy kešu, které navíc obsahují také vitaminy B1 a B2. Rozhodně bych vám doporučila navštívit NATURHOUSE. Každá konzultace je zdarma a určitě pro vás bude přínosná. Nyní máme připravený i program ANTI-STRES. Ke klientům přistupujeme vždy individuálně na základě celkové anamnézy, takže vám nyní nemohu podat obecně platné doporučení.

## VIZITKA



**Ing. Petra Dubanovská**,  
hlavní dietoložka NATURHOUSE,  
výživová poradkyně

*Dobrý den. Chtěla jsem se jen zeptat, jestli je možné, že bych přibírala vlivem stresu? Všichni kolem mě v tomto stavu totiž spíše hubnou...*

**Aneta Roztěkalová, Benešov u Prahy**

Dobrý den, Aneto. Ano. Opravdu je možné, že patříte k lidem, u kterých se projevuje opačný efekt. Přestože by se mohlo zdát, že většina lidí ve stresu hubne, protože má stažený žaludek a nemůže jíst, mám čím dál více klientů s opačným problémem, kteří naopak stres zahánějí sladkým. To, proč přibíráte, ale může souviset i s toxiny ve vašem těle, které způsobují zadržování vody. Hmotnost tak jde snadno a rychle nahoru. Nadváha pak zatěžuje váš kardiovaskulární systém a negativně ovlivňuje zdraví.

V příštím čísle se budeme věnovat **problematickému jojo efektu**. Své dotazy nám zasílejte na adresu **redakce@pesoperfecto.cz**. Do předmětu zprávy uveďte heslo „**PORADNA**“.



NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

# Efektivně na **stres**?



Komplexní  
program  
**ANTISTRES**

žádejte na své  
nejbližší  
pobočce  
NATURHOUSE!



facebook.com/  
naturhouse.cz

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



**SMĚJTE SE A UZDRAVUJTE SE DŘÍV**  
O TOM, ŽE SMÍCH MÁ POZITIVNÍ ÚČINKY NA PSYCHIKU ČLOVĚKA, SE VÍ UŽ DLOUHO. PODPORUJE TOTIŽ PRODUKCI ENDORFINŮ, KTERÉ JSOU ZNÁMY JAKO HORMONY DOBRÉ NÁLADY. NOVÝM ZJIŠTĚNÍM ALE JE, ŽE KAŽDÉ ZASMÁNÍ PŮSOBÍ JAKO OZDRAVNÝ BALZÁM PRO CELÝ ORGANISMUS. V MOMENTĚ, KDY SE ZASMĚJEME, DOCHÁZÍ KE SYLOVÉ VIBRACI, KTERÁ MASÍRUJE ŽALUDEK A STŘEVNÍ TRAKT. TÍM JE POVZBUZENO ZAŽÍVÁNÍ. NĚKTERÉ NEMOCNICE PROTO ZAVÁDĚJÍ TZV. ŠPRÝMOVACÍ CHVILKY. BUĎ ZAMĚSTNÁVAJÍ OSOBY, KTERÉ MAJÍ FUNKCI ŠPRÝMAŘŮ NEBO REALIZUJÍ TZV. POKOJE SMÍCHU, KDE JSOU PROMÍTÁNY LEGRAČNÍ FILMY NEBO VYPRAVĚNY VESELÉ PŘÍHODY. PODLE INFORMACÍ NEMOCNICE SV. JOSEFA V HOUSTONU V TEXASU TAK ODCHÁZEJÍ PACIENTI V PRŮMĚRU O DVA DNY DŘÍVE DOMŮ.



#### POŘÍDTE SI PSYCHOWALKMAN A ZMOUDŘETE

Psychowalkman umí pozitivně ovlivňovat mozkovou činnost. Působí na zrak i sluch zároveň. Proto přístroj obsahuje sluchátka i brýle. Na vnitřní straně brýlí jsou pak umístěny diody, které směřují k oku. Prostřednictvím sluchátek jsou přenášeny stimulující frekvence. Psychowalkman napomáhá k vyššímu výkonu mozku. Lidé, kteří jej používají, se daleko lépe učí a zároveň jsou více výkonní i v zaměstnání. Walkman totiž podporuje i představivost a je vhodný zvláště pro lidi, kteří mají kreativní zaměstnání.



#### NECHTE NA SEBE PŮSOBIT BARVY A MĚJTE LEPŠÍ NÁLADU

Barevná paleta, která nás obklopuje, ovlivňuje náš každodenní život. Probouzí se se špatnou náladou? Vymalujte jednu stěnu v ložnici na žluto nebo si aspoň pořídte žluté povlečení. Žlutá působí klidně a pozitivně. Dodá vám energii. Tu samou službu vám prokáže i oranžová. Ale pozor! Ta také podporuje chuť k jídlu, takže by v žádném případě neměla být v kuchyni! Fialová udržuje psychický stav člověka v harmonii. Studená modrá barva zase uklidňuje, nabádá k snění a dopřeje vám klidný spánek.







### KUPUJTE VÝROBKÝ S RŮŽOVOU STUŽKOU A PODPŮRTE TY, KTERÉ VÁS POTŘEBUJÍ

Ríjen je celosvětově spojován s motivem růžové stužky, která je symbolem odhodlanosti, síly a boje proti rakovině prsu. Řada firem proto nabízí růžové produkty nebo produkty označené růžovou stužkou, jejichž zakoupením přispějete na činnost **MAMMA HELP** center po celé České republice. Tato centra sdružují ženy s nádorovým onemocněním prsu, poskytují jim oporu, rady, fyzioterapeutické služby a předávají své zkušenosti s nemocí. Všechny ženy, které zde působí, totiž rakovinu prsu již prodělaly. Krom toho centra také šíří edukaci v oblasti preventivních opatření. Činnost těchto center, ve kterých ženy, jež procházejí těžkým životním obdobím, hledají útěchu, jsou závislá na dárcovských příspěvcích.

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



### CHCETE MIMINKO? NESTRESUJTE SE!

Stres má výrazný vliv na přirozené početí. Jeho eliminace zvyšuje úspěšnost oplodnění in vitro. Jak informovalo americké ministerstvo reprodukční epidemiologie na Ohio State University, ženy, které se účastní kurzů, jak se zbavit stresu, nemají problémy s početím dítěte, mají pravidelnější ovulační cyklus a vyšší kvalitu embryí. Ptáte se proč? I na to přinesli vědci odpověď. Důvodem je, že se tělo zbaví stresových hormonů, které brání produkci vajíček a s tím mizí možnost, že tělo embryo zamítne.

### ZAMILUJTE SE A ZAMÁVEJTE S DEPRESEMÍ

Při vzrušení, které pocítujeme v zamilovanosti, se vyplavuje hormon zvaný dehydroepiandrosteron. Má na svědomí vášně, sex-appeal, mravenčení i pověstné motýlky v břiše. V americkém Institute of Health byl proveden zajímavý experiment. Při zkoumání hormonálních hodnot čerstvě zamilovaných párů se ukázalo, že dehydroepiandrosteron má ještě jednu specifickou vlastnost, která se promítá na zdravotním stavu. Funguje totiž jako přirozené antidepressivum.



### VYPNĚTE PŘED SPÁNÍM MOBIL A SNĚTE SLADCE

AMERICKO-ŠVÉDSKÁ STUDIE POUKÁZALA NA NEBEZPEČNOST ZÁŘENÍ MOBILNÍCH TELEFONŮ. TÝM AMERICKÝCH A ŠVÉDSKÝCH VĚDCŮ PROKÁZAL, ŽE LIDÉ, KTERÍ SI U POSTELE NECHÁVAJÍ ZAPNUTÉ MOBILNÍ APARÁTY, MAJÍ ŠPATNOU KVALITU SPÁNKU. KROM TOHO ŽE SE ČASTO PROBOUZEJÍ, MAJÍ PROBLÉMY S USÍNÁNÍM NEBO SE NEUSTÁLE PŘEVALUJÍ NA POSTELI A MAJÍ I NEGATIVNÍ SNY. EXPERTI Z WAYNE STATE UNIVERSITY V USA A KAROLINSKA INSTITUTU VE ŠVÉDSKU TAKÉ ZJISTILI, ŽE SLEDOVANÉ OSOBY VYSTAVOVANÉ ZÁŘENÍ BYLY NÁCHYLNĚJŠÍ KE ZMĚNÁM NÁLAD A TRPĚLY VÍCE BOLESTMI HLAVY.

### POCHUTNEJTE SI NA SLUNEČNICOVÝCH SEMÍNCÍCH A UDĚLEJTE NĚCO PRO SVÉ SRDCE

Výzkumná práce katedry biochemie na Virginia Polytechnic Institute ukazuje, že zařazením slunečnicových semínek do jídelníčku můžeme předcházet onemocněním srdce. Semínka jsou vynikajícím zdrojem antioxidantů, selenu, dalších minerálů a nenasycených mastných kyselin. Dopřávat bychom si měli hrst denně. Chroupat je můžete



místo nezdravých chipsů u televize. Vyzkoušejte je přidat také do zeleninových salátů. Nebojte se je rozdrtit a obalit jimi maso. Chutnají skvěle vždy a ve všech podobách. Navíc vám propůjčí také krásnou a zdravě vypadající pokožku.



TUKY JSOU JEDNOU Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH SLOŽEK POTRAVY, KTEROU KONZUMUJEME. A NA NÁS JE, JAK ČASTO SI BUDEME DOPŘÁVAT TY PROSPĚŠNÉ A NAOPAK SI NEPŘIPUSTÍME K TĚLU JEJICH ŠKODLIVÉ KOLEGY.

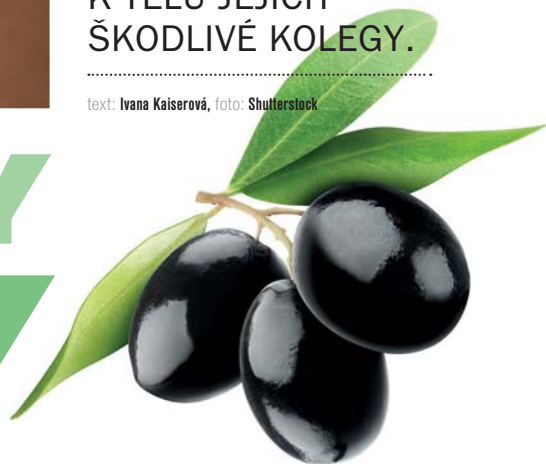
text: Ivana Kaiserová, foto: Shutterstock

Věděli jste, že...

...**NE**

**VŠECHNY  
TUKY**

JSOU ŠPATNÉ?



**Z**a „hodné“ tuky se obecně považují **nenasycené mastné kyseliny**, které najdeme především v rostlinných zdrojích (ořechy, olivy, avokádo, rostlinné oleje, ryby apod.). Tyto tuky se podílejí na hospodaření s cholesterolem a celkově mají mnoho dalších pozitivních funkcí v našem těle.

„Zlé“ tuky známe jako **nasycené mastné kyseliny**, které jsou obsaženy v oblíbeném mase, vajíčkách, sýru, mléku, smetaně, másle a dalších dobrotách. Nasycené kyseliny nejsou pro organismus žádným přínosem, zatěžují ho a navíc je jejich hlavním úkolem skladování prázdných kalorií.

Největší hrozbu představují takzvané **trans-mastné kyseliny**, které si sami vyrobíme například dlouhým smažením či fritováním na vysokém stupni a v moři oleje. Vyskytují se také v levných cukrovinkách, náplních a čokoládových polevách oplatek, ve slaných chipsech, v margarínech vyráběných zastaralou technologií (hydrogenací), v malém množství jsou i v mléce a mléčných výrobcích. Jejich nepřiměřený příjem zvyšuje hodnoty LDL škodlivého cholesterolu v krvi a naopak hladiny HDL zdravého cholesterolu snižuje.

### SKRYTÝ NEPŘÍTEL CHOLESTEROL

Ač není vysoká hladina špatného cholesterolu zprvu nikterak nepříjemnou záležitostí, nebolí a neobtěžuje nás, může mít na naše zdraví neblahé důsledky. Špatný cholesterol způsobuje usazování nadbytečného tuku v cévních stěnách. Zde se následně tvoří tzv. sklerotické pláty, které zužují prostor pro průtok krve a omezují pružnost cév (tzv. kornatění tepen). Následkem pak může být např. infarkt myokardu nebo mozková mrtvice. Naopak HDL (tedy hodný) cholesterol odvádí

### NENÍ TUK JAKO TUK

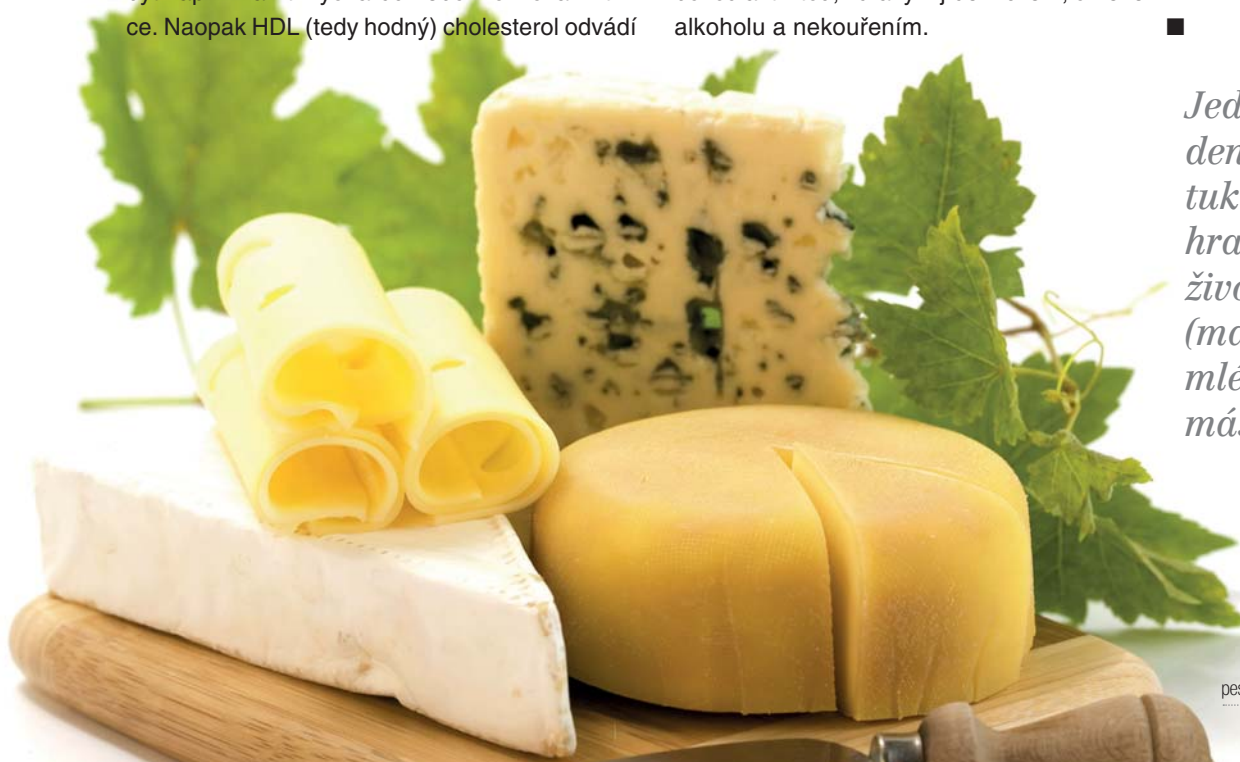


1. Tučné maso nahradte drůbežím, rybami a luštěninami.
2. Ve studené kuchyni použijte jen za studena lisované oleje, nejlépe olivový a řepkový.
3. Máslo nahradte kvalitním rostlinným margarínem.
4. Vyhýbejte se průmyslově vyráběným výrobkům, u kterých jsou ve složení uvedeny ztužené tuky.
5. Omezte co nejvíce smažená jídla.
6. Na smažení použijte výhradně rafinované oleje. Smažte raději déle a pomalu!
7. Nepřesahujte doporučený denní příjem tuků – maximálně 25 až 30 % energetického příjmu (70–100 g tuku za den).
8. Jedna třetina denního příjmu tuků má být hrazena tuky živočišnými (maso, vejce, mléko, sýr, máslo apod.)
9. Dvě třetiny denního příjmu tuků tuky rostlinnými (olivový olej, avokádo, ořechy, kvalitní rostlinné tuky, ryby, dýňová semínka, rybí olej atd.)

z krve LDL (špatný) cholesterol do jater, kde je metabolizován a tím pádem zabraňuje usazení LDL cholesterolu na stěnách tepen. Dobrý cholesterol stoupá úměrně s naší pohybovou aktivitou, zdravým jídelníčkem, omezením alkoholu a nekouřením. ■



*Jedna třetina denního příjmu tuků má být hrazena tuky živočišnými (maso, vejce, mléko, sýr, máslo apod.)*



**ŽIVOČIŠNÝ RYBÍ TUK**

JE PRO SVŮJ OBSAH NENASYCENÝCH KYSELIN POVAŽOVÁN ZA VELMI ZDRAVÝ. MEZI ROSTLINNÝMI TUKY SI NAOPAK PALMOVÝ (KOKOSOVÝ) OLEJ V OBSAHU NASYCENÝCH KYSELIN NEZADÁ S VEPŘOVÝM SÁDLEM.



## Věděli jste, že... VÝJIMKY

# POTVRZUJÍ PRAVIDLO

**OŘECHY ANO, ALE S MÍROU**  
MALÁ HRST OŘECHŮ DENNĚ JE PRO NAŠE ZDRAVÍ VELMI PROSPĚŠNÁ. ROZHODNĚ SE ALE NESMÍ JEDNAT O OŘECHY SOLENÉ ČI JINAK KOŘENĚNÉ. POZOR SI DEJTE NA JEJICH VYSOKOU ENERGETICKOU NÁROČNOST.

**I „TLOUŠTÍCI“ POTŘEBUJÍ TUKY**

PŘÍLIŠ VELKÝ PŘÍJEM TUKŮ SE OBVYKLE PROJEVÍ ROSTOUCÍ HMOTNOSTÍ A ZVYŠOVÁNÍM HLADINY CHOLESTEROLU. ALE POZOR! NEDOSTATEK TUKŮ MŮŽE VÉST KE ŠPATNÉMU VYUŽÍVÁNÍ VITAMINŮ ROZPUSTNÝCH V TUCÍCH, A NAPŘÍKLAD U DOSPÍVAJÍCÍCH PAK MŮŽE PŮSOBIT POTÍŽE S TVORBOU HORMONŮ. KVALITNÍ ROSTLINNÉ TUKY PROTO PATŘÍ I DO JÍDELNÍČKU TĚCH, KTERÍ TRPÍ VYŠŠÍ HMOTNOSTÍ.

**NA ČEM PĚC A SMAŽIT?**

V tomto případě rozhodně neplatí, že například extra panenský olivový olej zajistí zdravě osmažené řízky. Opak je pravdou – je tepelně nestabilní a rychle se přepálí. Má proto smysl jen ve studené kuchyni. Když už musíte smažit, smažte například na sádle, to je stabilní a nepřepálí se.

**JAK VYBÍRAT KVALITNÍ TUK?**

VÝBORNÝM UKAZATELEM JE OBSAH TRANS MASTNÝCH KYSELIN – TĚCH BY MĚLO BÝT CO NEJMÉNĚ. KVALITNÍ ROSTLINNÉ TUKY MAJÍ OBSAH TRANS MASTNÝCH KYSELIN NIŽŠÍ NEŽ 1% (PŘÍPADNĚ OBSAHUJÍ JEN STOPOVÉ MNOŽSTVÍ).



Exkluzivně  
k dostání na  
všech pobočkách  
**NATURHOUSE**  
od října 2012

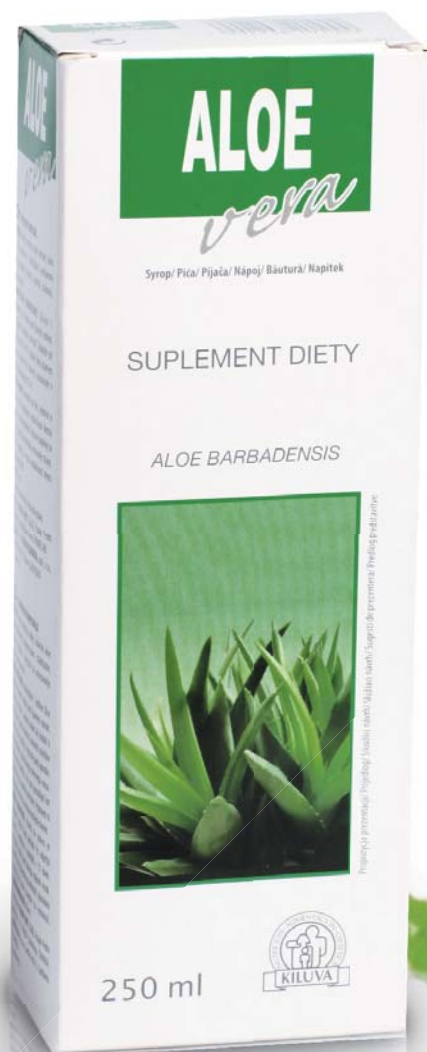


**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě



# NOVINKA!

# ALOE VERA



•• používána po tisíce let

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

•• užívejte před  
hlavním jídlem



facebook.com/  
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz





# 15 NEJČASTĚJŠÍCH MÝTŮ A FAKT O HUBNUTÍ

CHCETE-LI ZHUBNOUT, HLADOVTE! SNÍDANÍ SI JEN ROZTÁHNETE ŽALUDEK. BUDETE POTOM JÍST CELÝ DEN, RADĚJI JI PROTO VYNECHTE. BÍLÉ VÍNO PODPORUJE HUBNUTÍ, DOPŘÁVEJTE SI HO KLIDNĚ PO LITRECH. TAKÉ JSTE SLYŠELI MNOHO PODOBNÝCH A „ZARUČENĚ OSVĚDČENÝCH“ RAD? SPOLU S DIETOLOGY JSME TY NEJČASTĚJŠÍ UVEDLI NA PRAVOU MÍRU.

připravila: Věra Burešová, NATURHOUSE, foto: Shutterstock

## 1) *Nedostatek spánku zpomaluje proces úbytku na váze*

**Pravda.** Nedostatek spánku je z celosvětového hlediska jednou z hlavních příčin obezity a je dokázáno, že zpomaluje i samotný proces hubnutí. Jednak proto, že tělo nemá dostatek energie a snaží se ji dohnat příjmem ze stravy a jednak i proto, že nedostatek spánku může způsobovat hormonální nerovnováhu. Při nevyspání totiž stoupají v těle hladiny hormonu grelinu, který vyvolává zvýšenou chuť k jídlu, a zároveň klesají koncentrace hormonu leptinu, který chutě naopak potlačuje.

## 2) *Dodržování pitného režimu tvoří základ redukce hmotnosti*

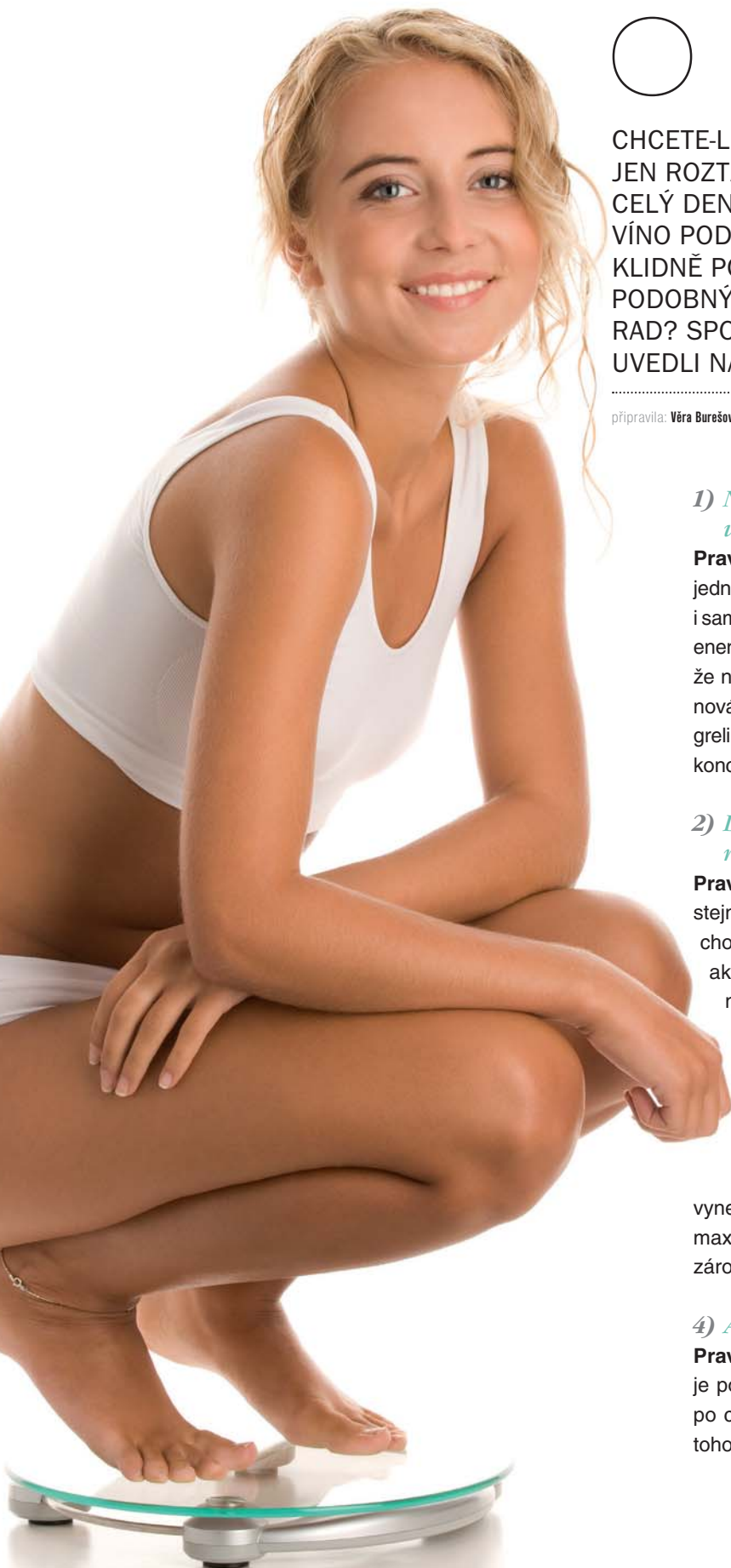
**Pravda.** Při redukci hmotnosti je dodržování pitného režimu stejně důležité jako strava a pohybová aktivita. Denně bychom měli vypít zhruba 2 – 2,5l tekutin, při sportu a fyzické aktivitě je spotřeba tekutin vyšší. Vhodnými nápoji jsou například neslazené čaje, pitná voda a neperlivé minerální vody. Naopak vůbec se nedoporučují slazené a colové limonády, energetické nápoje, alkohol a káva.

## 3) *Bílé víno napomáhá hubnutí. Můžeme si jej dopřávat v množství 2 dcl každý den*

Ne tak docela. Alkohol se doporučuje v rámci diety zcela vynechat. Pokud už si ho výjimečně dopřejete, nejlepší je maximálně jedna sklenka bílého suchého vína, se kterou zároveň vypijete sklenici obyčejné vody.

## 4) *Absence snídaně vede k nadváze*

**Pravda.** Snídaně působí jako „startér metabolismu“. Tělo je po dlouhé noci připraveno přijmout energii, která slouží po celý den. Navíc, když se nenasnídáte, při dalším jídle toho sníte daleko více, než co ušetříte vynecháním snída-



ně. Správná snídaně by měla obsahovat kvalitní bílkoviny, sacharidy a vlákninu nejlépe ve formě celozrnného pečiva.

### 5) *Měli bychom zcela vypustit sacharidy*

Ne tak docela. Sacharidy jsou zdrojem energie a jako jedna ze základních složek potravy v jídelníčku být musí. V průběhu dne se sacharidy postupně spalují, pokud si je ale dáte večer, kdy nemáte více pohybu, snadno se přemění na tuky a uloží se. Proto je při hubnutí lepší připravit si na večer jídlo složené převážně ze zeleniny a potravin s vyšším podílem bílkovin a vlákniny.

### 6) *Pečivo a dieta nejdou dohromady*

**Mýtus.** Když si vyberete to správné celozrnné pečivo, nemusíte mít strach, že by ohrozilo vaše hubnutí. Obsahuje totiž nenasycené mastné kyseliny, které jsou výborné jako prevence kardiovaskulárních chorob. Vláknina pročistí střeva a navíc celozrnné pečivo dodá tělu potřebné živiny a sacharidy.

### 7) *Po páté hodině večer už se nesmí jíst*

**Mýtus.** Všeobecně platí, že při hubnutí by se mělo jíst zhruba každé tři hodiny. Totéž platí i o večeři. Poslední jídlo by mělo být maximálně 3 hodiny před spaním, aby tělo nehladovělo.

### 8) *Dvoudenní půst je skvělým pomocníkem při hubnutí. Stábnete si žaludek a nebudete mít neustálý pocit hladu.*

**Mýtus.** Jednodenní či dvoudenní půst jednou za čas může u zdravého člověka zafungovat jako způsob detoxikace organismu, protože ledviny a játra při něm nejsou zatěžovány běžnými procesy spojenými s trávením. Na hubnutí však nemá půst žádný vliv. A rozhodně vám dvoudenní půst nestáhne žaludek tak, abyste už nikdy nepocítovali hlad. Lidé se zdravotními potížemi by měli otázky ohledně půstu konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.

### 9) *Sladit by se mělo jen umělým sladidlem*

Ne tak docela. Umělá sladidla jsou na trhu krátkou dobu a vědci stále ještě zkoumají jejich zdravotní dopady na lidský organismus. Navíc umělá sladidla mohou vyvolávat větší chuť na sladké.



### 10) *Vybnout obloukem bychom se měli všem tukům. Ty totiž tělo vůbec nepotřebuje*

**Mýtus.** V přiměřeném množství tuky potřebujeme kvůli vitamínům rozpustným v tucích, které jsou nezbytné pro správnou funkci mozku a pro stavbu buněčných membrán. Je důležité vybírat si kvalitní oleje s nízkým zastoupením nasyčených mastných kyselin, jako jsou například olivový a řepkový olej. Ty totiž snižují rizika nádorových onemocnění, infarktu, mozkové mrtvice, potlačují zánětlivé procesy a snižují hladinu LDL cholesterolu, čímž zabraňují ucpávání cév a vysokému krevnímu tlaku. Jako velmi vhodná se proto v současné době ukazuje středomořská strava.

### 11) *Jíst bychom měli z menších talířů. Ošálíme tak tělo a sníme tobo méně*

**Mýtus.** Nakládat si jídlo na malé talířky samozřejmě můžete, ale rozhodně to není při hubnutí nezbytně nutné. Určité druhy zeleniny můžete jíst v podstatě neomezeně, protože mají minimum kalorií a určité z nich nepřiberete, tudíž není nutné používat malé talířky.



### 12) *Pohyb je základ úspěchu při hubnutí*

Ne tak docela. Pohybem se tvaruje postava, ale bez úpravy jídelníčku a užívání vhodných doplňků stravy není hubnutí efektivní. Nejdůležitější je při hubnutí správně sestavený jídelníček a vhodný výběr doplňků stravy, dalších zhruba 30% úspěchu tvoří pohyb. Třicet minut svižnější chůze či chůze do schodů zvládne téměř každý. Zkrátka chodte, když nemusíte stát, stůjte, když nemusíte sedět.

### 13) *Jakýkoli sladký probřešek naruší celý proces hubnutí. Je potřeba začít znovu*

**Mýtus.** Po kousku kvalitní čokolády nebo sklenice suchého vína ještě nikdo nepřibral. Nesmíte však z toho vytvořit pravidlo nebo dokonce odměnu za odříkání. Když „zhřešíte“ pouze výjimečně, můžete bez výčitek pokračovat v nastaveném jídelníčku.

### 14) *Před každým jídlem se doporučuje vypít sklenici vody*

**Pravda.** Sklenička vody před jídlem pomůže vyplavit z těla většinu toxických látek a tím usnadní trávení. Navíc může posílit lymfatický systém, naředit žaludeční šťávy a připravit trávicí enzymy. Naopak pít velké množství vody během jídla se nedoporučuje, protože to pak zpomaluje trávení.

### 15) *Při redukci váhy jsou povoleny sladkosti pro diabetiky*

**Mýtus.** Výrobky označené „dia“ ve značné míře obsahují stejné množství energie jako klasické sladkosti, jen s tím rozdílem, že jsou svým složením vhodnější pro diabetiky.



**ZA SVOU KARIÉRU** si Jenn vysloužila dvě nominace na Emmy v kategorii Nejlepší herečka ve vedlejší roli a čtyři People's Choice Awards v kategorii Nejlepší herečka v komedii.



# JÁ A MÉ DRUHÉ JÁ RACHEL

TISÍCE ŽEN PO CELÉM SVĚTĚ TOUŽÍ BÝT JAKO ONA. INSPIRUJÍ SE JEJÍM STYLEM, PŘEJÍMAJÍ JEJÍ GRIMASY. JEJÍ JMÉNO JE VIZITKOU DOBRÉHO FILMU. MÁ RÁDA NAKUPOVÁNÍ, **VYZNÁVÁ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A MILUJE ZMRZLINU, ZVLÁŠTĚ VELKOU LŽÍCÍ A V TLUSTÝCH PONOŽKÁCH U TELEVIZE. TO JE JENNIFER ANISTON.** V CELKU OBYČEJNÁ ŽENA, AVŠAK S NEOBYČEJNÝM TALENTEM, JEJÍŽ ŠARM DOBYL CELÝ SVĚT.

text: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock

**S**pousta dětí žije svými sny o budoucnosti. Zvláště holky. Chtějí být princeznami, vílami nebo právě herečkami. Malou Jennifer byste ale nejčastěji potkali s barevnou paletou a štětcem. Malování ji uchvátilo snad už v okamžiku, kdy vzala poprvé do ruky tužku. Když jí bylo jedenáct let, dostal se jeden z jejích obrazů dokonce do newyorského Metropolitního muzea umění.

## ŽÁDNÉ PROTLAČOVANÉ DÍTĚ

Geny po matce, herečce Nancy a otci Johnovi, známému producentovi, ale vzaly za své. Jenniferiny další kroky vedly ke studiu herectví

a začala se rodit hvězda, která se dnes řadí mezi neobsazovanější a nejlépe placené herečky filmového světa. Přestože by Jennifer mohla mít daleko jednodušší cestu ke slávě, nikdy nechtěla být „tím protlačovaným“ dítětem slavných rodičů. Chtěla se prosadit sama. Začínala malými rolmi v neznámých divadelních hrách a současně pracovala jako servírka.

## CHCEŠ BÝT SLAVNÁ? ZHUBNI!

Divadelní prkna ale po dvou letech vyměnila za filmovou pásku. Tou dobou opustila Kalifornii a přesunula se do hvězdného Hollywoodu. Našla si svého filmového agenta a plná očekávání se těšila na svou první roli. Tu jí sice agent přislíbil,





ale pouze pod podmínkou, že radikálně zhubne. O deset kilogramů štíhlejší se Jen objevila v několika low-costových filmech a televizních estrádách.

### TA Z PŘÁTEL

Životním zlomem byla až role Rachel Green, střelené, rozpuštělé puntičkářky, která neudržela žádné tajemství. A v této poloze si ji oblíbil celý svět. Jennifer sama přiznává, že má s Rachel mnoho společného. Nejvíce asi to, že obě přitahují karamboly jako magnet. Tohoto rysu si

### *Jeden karambol a z Moniky byla rázem Rachel*

všiml i režisér Gail Mancuso, který ji původně zamýšlel obsadit do role Moniky. Poté, co však Jennifer všechno vypadlo při konkurzu z ruky vše, na co sáhla, měl jasno. Jennifer musí nutně hrát Rachel. S Rachel pak následujících deset let usínala i vstávala a s jejím stínem žije vlastně

#### VIZITKA JEN

**CELÉ JMÉNO:** Jennifer Joanna Aniston

**MÍSTO NAROZENÍ:** Sherman Oaks v Californii

**ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU:** Vodnář

**NAROZENINY:** 11. Února

**JEJÍ ČESKÁ DABÉRKA:** Miriam Chytilová

**NEJLEPŠÍ PŘÍTELKYŇE:** Courteney Cox  
(Monika z Přátel)

**FÓBIE:** strach z výšek a z létání

**NEJOBLÍBĚNĚJŠÍ JÍDLO:** cokoli z řecké kuchyně

**ŽIVOTNÍ SEN:** stát na straně režiséra

**CHARITA:** podporuje ženy s rakovinou prsu

**IDEÁLNĚ STRÁVENÁ DOVOLENÁ:** camping v přírodě

**OBLÍBĚNÁ KVĚTINA:** růže

**OCENĚNÍ:** dvě nominace na Emmy v kategorii Nejlepší herečka ve vedlejší roli a čtyři People's Choice Awards v kategorii Nejlepší herečka v komedii. Dále byla několikrát nominována magazínem People na cenu nejvíc sexy žena planety, s Bradem Pittem potom vyhrála několikrát po sobě cenu Nejkrásnější pár.

**NEJVĚTŠÍ NOVINÁŘSKÁ KACHNA:** již dvakrát měla být podle médií těhotná

**DALŠÍ ZAJÍMAVOSTI:** trpí náměsíčností, nerada řídí



dodnes. I přestože je její jméno notoricky známé, stále se stává, že si lidé na ulicích nebo v kavárnách šuškájí: „Hele, to je Rachel!“.

### SEX SYMBOL

Monika, Phoebe, Joey, Chandler a Ross seriálovou Rachel doprovází i v reálu. Desetileté natáčení totiž v Přátelích opravdu vybudovalo přátelské vazby. I když jak se to vezme. Mathew Perry o ní dodnes tvrdí, že je nejhorší řidička na světě. Nejbližší je Jennifer Courtney Cox Arquette (Monika), která Jen také „vyhecovala“ k první schůzce s Bradem Pittem. Toho si Jennifer v roce 2000 vzala a vznikl tak mimořádně nadaný herecký pár, který několikrát po sobě vyhrál i ocenění „nejkrásnější pár roku“. Jennifer se stala sex symbolem a ikonou, co udává módní trendy. Byla první, která přinesla tzv. melír na ruby nebo kombinaci destroyed denimu s jednoduchým bílým tílkem, pilotkami a šátkem.

### ŽIVOTNÍ ZMĚNY

V Talk show Larryho Kinga prohlásila, že její život nejvíce ovlivnily tři události. První byl oka-

mžik, když začala k Přátelům natáčet i celovečerní komediální filmy a ji lidé začali vnímat už jako frekventovanou herečku. Tím se její život stal veřejnou záležitostí a přišla i poslední zbytky soukromí. „Když vás někdo sleduje dvacet bloků do lékárny, aby vás mohl pozorovat, jak si kupujete toaletní papír, tak poznáte, že se vám změnil život,“ řekla doslova a potom první manželství a následný rozvod s Bradem Pittem, krátce po natáčení Pan a paní Smithovi, kde se Brad seznámil s Angelinou. Za rozpadem manželství stály podle informací z okolí hvězdného expáru také odlišné názory na rodinu. Brad toužil po dětech, zatímco Jennifer byla na vrcholu své kariéry, které se nechtěla vzdát.

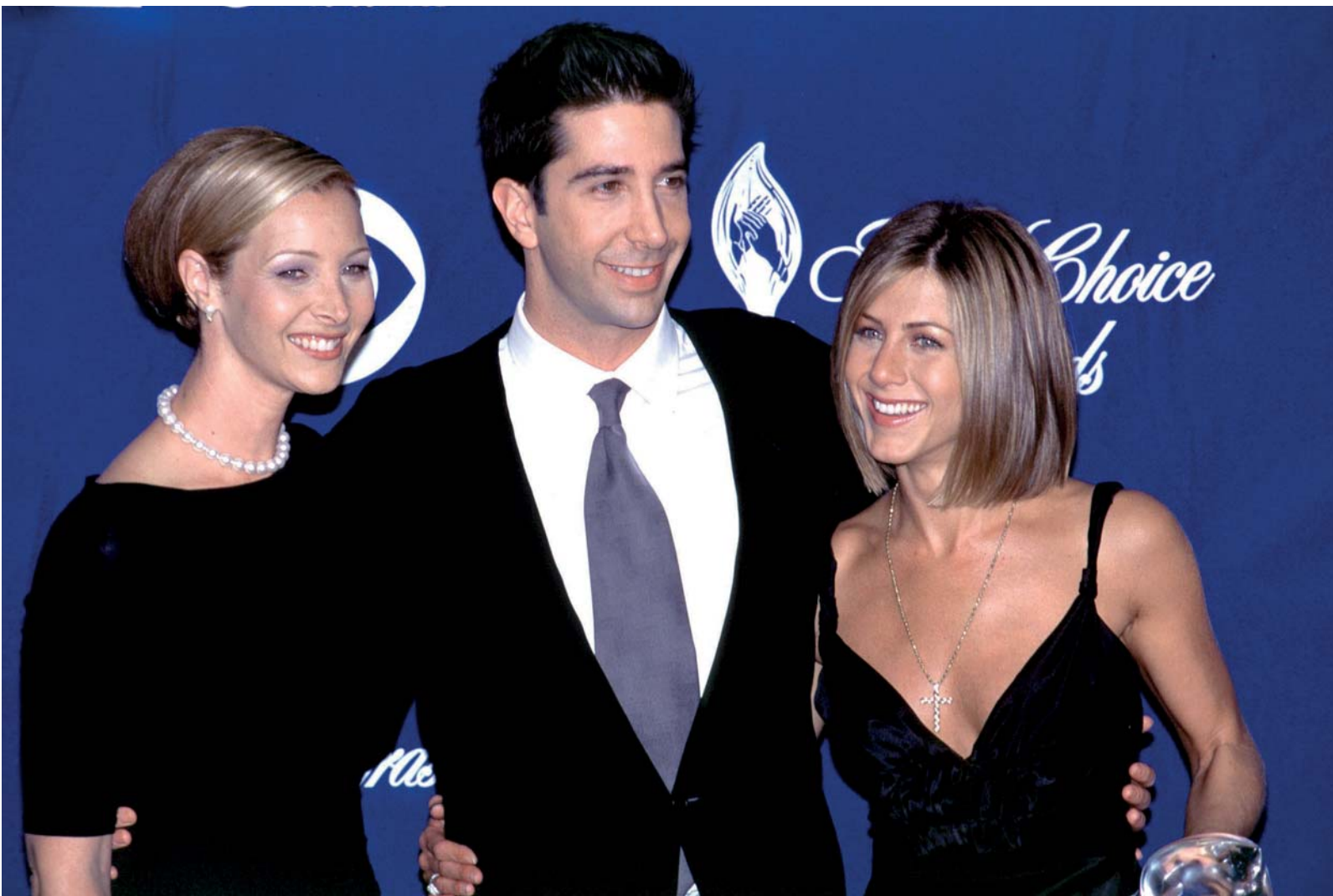
### SONDA DO BUDOUCNOSTI

V současné době Jennifer žije po boku Justina Theroux. Už několikrát čelila zprávám o údajném těhotenství, které se však nikdy nepotvrdily. V návaznosti na velkolepou veselku je však možné, že se její fanoušci dočkají i rozšíření rodiny. I sama Jen nepřímo potvrdila, že se chystá zvolnit a usadit, i když rozhodně ne natrvalo. ■

---

**MONIKA, PHOEBE,  
JOEY, CHANDLER  
A ROSS seriálovou  
Rachel doprovází  
i v reálu.**

---





## JEDEN DEN PODLE JEN

### JENNIFER NENECHÁVÁ MEZI JÍDLY DELŠÍ ČASOVÝ ROZESTUP, NEŽ 5 HODIN.

Jelikož vstává kolem osmé, čas oběda pak připadá na třináct hodin. Večeří ještě před šestou. Dvě hodiny před spaním si pochutná na energetické tyčince, která ji ochrání od půlnočních nájezdů na ledničku.

**SNÍDANĚ:** Müsli, celozrnný toast s tvarohem, hrst oříšků a nápoj z čerstvé broskvové šťávy se zázvorem.

**OBĚD:** Celerová polévka, okurkový salát s kyperským sýrem, rajčaty a bylinkami.

**VEČĚŘE:** Filet z lososa s ořechy a cajunským kořením, míchaná vejce



# Jennifer Aniston:

# TAJEMSTVÍ JEJÍHO PŮVABU

JE JÍ ČTYŘICET TŘI, VYPADÁ NA TŘICET. CO ALE STOJÍ ZA JEJÍM PERFEKTNÍM VZHLEDEM? LIPOSUKCE, LIFTING, HLADOVĚNÍ A HODINY V POSILOVNĚ TO TEDY ROZHODNĚ NEJSOU.

text: Jana Tobermanová, foto: Shutterstock

**P**ři výšce 167 centimetrů váží Jennifer 51 kilo. Svou perfektní figuru předvedla hned v několika filmech. Nejvíce ale jejím fanouškům utkvěla v paměti nejspíš scéna ze snímku Rozchod, kdy se nahá provokativně prochází před Vincem Vaughnem. V žádném z těchto záběrů nevyužila pomoc dabérky a tak ukázala na obdiv své ploché břicho i zadeček bez jediné známky celulitidy. Okamžitě tak vzbudila závist žen a touhu mužů. Nečekejte ale, že má Jennifer nadstandardní, a vůči ostatním ženám nespravedlivou, genetickou výbavu od přírody. Jako odpůrkyně jakýchkoli zásahů plastických chirurgů o sebe musí pravidelně a důsledně dbát.

Sama Jennifer přiznává, že nepatří k ženám, které mohou sníst cokoli, aniž by ručička na váze vyskočila směrem vzhůru. Vyzkoušela proto už mnoho diet. A protože se vždy před natáčením, chtěla blýsknout v té nejlepší kondici, volila právě ty, které slibovaly

rychlé výsledky. Efekt se sice dostavil brzy, ale Jennifernin organismus na tyto zásahy odpovídal rychlým jo-jo efektem a dalšími symptomy, které má na svědomí nedostatek vitaminů a živin. To ostatně zmiňují i její osobní kuchařky, sestry Elmoreovy, které jí pomohly navést na zdravé a vyvážené stravování. Díky tomu si Jennifer dokáže svou postavu bez problémů



**JENNIFER PROPADLA JÓZE.** Je podle ní ideální alternativou, jak se udržet v kondici po fyzické i psychické stránce.

udržet, aniž by se uchýlovala k dalšímu nevhodnému způsobu hubnutí.

Ukázku toho, co obsahuje takový jídelníček celebrity takového formátu, najdete v kuchařce, kterou sestry Elmoreovy připravily. Převažuje tam mnoho řeckých ingrediencí, které si herečka oblíbila v rodném Řecku už jako malá. Základními stavebními kameny „řecké diety“ jsou čerstvé saláty, panenský olivový olej, feta sýr, olivy nebo třeba jehněčí maso a bílé ryby připravované na grilu s bylinkami.

Krom jídelníčku se Jennifer udržuje pomocí cvičení. Dlouhou dobu cvičila Pilatesovu metodu, pomocí které posílila hlubkové svalstvo a krásně vytvarovala figuru. V posledních letech ale propadla józe. Jelikož patří k ženám, které ve stresu přibírají, je pro ni jóga ideální alternativou, jak udržet kila na uzdě. Krom toho je neustále pozitivně naladěná, což je také jedna z věcí, kvůli které dobyla filmová plátna i srdce milionů fanoušků po celém světě. ■

## CO NA TO ODBORNÍK?



**VĚRA BUREŠOVÁ,** hlavní dietetická poradkyně NATURHOUSE

**JENIFER ANISTON** je určitě velmi štíhlá a svoji postavou se může chlubit. V celkovém jídelníčku rozhodně schvalují čerstvé saláty, panenský olivový olej a bílé ryby. I ukázka jednodenní jídelníčku je přehlídkou zdravého stravování. Ale to, co si může vzhledem ke své pohybové aktivitě dovolit Jen, nemůže si dovolit úplně každá z nás. Rozhodně nedoporučuji přestávky mezi jídly 5 hodin (ideální jsou 3). Na večeri bych místo oříšků přidala spíše více čerstvé zeleniny. Oříšky a mandle patří do správně vyvážené stravy (mandle obsahují flavonoidy, nenasycené tuky, vápník, hořčík, draslík, ořechy zase omega-3 mastné kyseliny,

vlákninu, vápník, vit. B,D,C,E, l-arginin), ale hodí se spíše ke konzumaci na svačinu, protože obsahují více kalorií. Zatímco zelenina má takové minimum kalorií, že jí můžeme během dne sníst neomezené množství.

Místo energetické tyčinky jako posledního jídla bych volila čerstvou zeleninu nebo ovoce (zelenina obsahuje spoustu vlákniny a minimum kalorií).

V neposlední řadě bych doporučila mezi hlavními jídly „schrupat“ malou svačinku – například ve formě čerstvého ovoce, které nám srovná hladinu cukru v krvi a nebudeme mít chuť na sladké mlsání.



DIET



DÍKY NEUTUCHAJÍCÍ  
PODPOŘE PANÍ  
DIETOLOŽKY SE MI  
PODARILLO SHODIT  
TÉMĚŘ **32 KG**

text: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

**Aleš Procházka** výrazně zhubnul  
o neuvěřitelné čtyři konfekční velikosti  
a dokonce se vzdal i oblíbených cigaret!

*Vzpomínáte si na moment,  
kdy jste se odhodlal začít  
bojovat proti své nadváze?*

Ano, vzpomínám. Bylo to v roce 2009. Každé tři měsíce jsem začal navštěvovat doc. MUDr. Knotkovou. Při každé návštěvě mi byl proveden rozbor krve a moči a také změřen krevní tlak, váha a ostatní tělesné parametry. Hned od samého začátku jsem byl pravidelně upozorňován na tělesnou hmotnost, která se v té době pohybovala kolem 130 kg při výšce 175 cm. Navíc to bohužel nebyla pouze váha, co při těchto vyšetřeních neukazovalo hodnoty odpovídající zdravému člověku – hladina cukru i cholesterolu v krvi byla vysoká. Zejména obava o zdraví mě přiměla říct „dost“.

#### ALEŠ PROCHÁZKA Beroun

**VĚK:** 48 let  
**VÝŠKA:** 174 cm  
**PŮVODNÍ VÁHA:** 124,7 kg  
**SOUČASNÁ VÁHA:** 93,2 kg  
**SNÍŽENÍ O:** 31,5 kg  
**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED:** XXXL  
**VELIKOST OBLEČENÍ PO:** L  
**DOBA HUBNUTÍ:** 7 měsíců

*Takže jste začal držet dietu,  
díky které jste shazoval kila?*

Ne tak docela. Od paní docentky jsem sice obdržel soupis doporučených potravin a návod, jak se správně stravovat. Příprava některých předepsa-

ných jídel byla ale někdy velmi náročná. A tak jsem zčásti lajdáctvím a zčásti objektivními potížemi polevil v úsilí a váha se mi vyšplhala zpět k 130 kg.

*Začal jste zase od začátku...*

Přesně tak. To se psal březen roku 2011 a já byl znovu upozorněn na zdravotní rizika. Současně mi bylo doporučeno navštívit obezitologickou kliniku, kde by mi prý byli schopni pomoci. Zkusil jsem to a navštívil jsem takových klinik hned několik. Bohužel jsem ale ze všech návštěv nabyl přesvědčení, že mimo bandáže žaludku nebo požívání různých koktejlů a náhražek potravy mi žádná z nich neumí nic jiného nabídnout. Navíc se mi ani jedna z těchto variant nelíbila.

## **To ale pořád nejsme u NATURHOUSE. Jak jste se do tohoto dietetického centra dostal?**

Tehdy zasáhla náhoda. Při pročítání dnes už nevím, jakého časopisu mne manželka upozornila na článek o síti dietetických center NATURHOUSE s tím, že jedna z poboček je i v Berouně.

## **S jakým pocitem jste šel na první konzultaci?**

Vzpomínám si, jak jsem byl skeptický, když jsem stál v dietetickém centru NATURHOUSE a prohlížel si reklamní poutače s uvedeným počtem 3 000 000 klientů (dnes již 4 000 000), kterým tento koncept ve světě už pomohl.

## **Co tedy vaše pochybnosti rozptýlilo?**

Sympatická paní dietoložka Straškrábová. Provedla mě vstupním vyšetřením a do karty zapsala tyto hodnoty: výška 175 cm, váha 124,7 kg. Poté mi sestavila pestrý jídelníček na základě středomořské stravy, kde k mému příjemnému překvapení nebylo třeba žádného vážení potravin. Dále mi doporučila užívání exkluzivních výrobků NATURHOUSE, které jsou vyráběny na bázi výtažků z bylin, a také lehký pohyb. A tak jsem se rozhodl, že to zkusím!

## **Kdy jste zaznamenal první větší váhový úbytek?**

Pravidelně každý týden, když jsem docházel na kontroly a pokaždé jsem musel uznat, že se ručička na váze snižuje!

## **Krom kil jste se ale zbavil i letité závislosti, že?**

Ano. Bylo to pro mne tak inspirativní, že jsem se na své cestě ke správné výživě a zdravému způsobu života rozhodl odbourat i svůj poslední zlovyk – kouření. Tehdy jsem kouřil hodně a rád. Začátkem měsíce května jsem ale

dospěl k závěru, že kouření je na nic, a ze dne na den jsem přestal.

## **To jste třeba neměl strach, že začnete znova přibírat?**

Malé obavy byly, ale předpovědi, že se zahazením cigaret váha nepůjde dolů, nebo půjde dokonce opačným směrem, se díky vydatné pomoci paní dietoložky nenaplnily.

## **Musel jste sportovat?**

Ani ne tak musel, jako chtěl. Abych celý ozdravný proces urychlil, začal jsem také po letech opět jezdit na kole. Každé ráno jsem před odchodem do práce ujel trasu 25 km a ve volných chvílích jsem vyrážel s manželkou na delší

vzorný a bezchybný klient. Při různých oslavách jsem si občas nejen dopřál nějaké to méně zdravé jídlo, ale také popil dobré víno nebo pivo. Hned druhý den jsem ale zase najel na svůj režim.

## **Za jak dlouho jste se dostal na cílovou hmotnost?**

Za sedm měsíců. Na konci října mi váha ukázala vysněných 93 kg. Nyní si ji budu už jen udržovat.

## **Co byste poradil lidem, kteří se teprve odhodlávají?**

Každý člověk, který se rozhodne něco změnit, si tím musí být jistý a musí tomu především věřit. Pak jde vše snáz. Máte-li navíc tak silnou podporu a odbornou pomoc, jakou mi poskytla paní dietoložka, a doplníte-li k tomu všemu i kvalitní a účinné produkty NATURHOUSE, pak máte obrovskou šanci, že dosáhnete úspěchu stejně, jako se to podařilo mně! ■



výlety. Vše probíhalo tak, jak má. Čas běžel a kila ubývala.

## **Co pro vás bylo největší zkouškou pevné vůle?**

V červnu jsme měli naplánovanou dovolenou v zahraničí, a abychom si opravdu odpočinuli, vybrali jsme pobyt all-inclusive. Vzpomínám si, že o mně hodně lidí pochybovalo, tvrdili, že je s hubnutím konec a že se mi shozená kila na dovolené vrátí. Opak byl ale pravda. Ani deko mi nepřibýlo, naopak jsem zaznamenal ještě mírný úbytek váhy. V podstatě to bylo jednoduché.

## **Ale ruku na srdce, neříkejte, že jste ani jednou nezhrěšil...**

Musím přiznat, že jsem nebyl vždy

Sušenky FIBROKI rolín jsou jako stvořené pro odpolední siestu. Zaujmu vás máslovou chutí a vůní anýzu, které jim dodávají jemnost a vláčnost.





JSEM RÁDA, ŽE  
JSEM MOHLA  
SVÉ DCEŘI  
POMOCI, A JSEM  
PŘESVĚDČENA,  
ŽE TO BYLY  
MÉ NEJLÉPE  
INVESTOVANÉ  
PENÍZE

text: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE



Jiřina a Kateřina Lemberkovi  
z Tábora. Dvě ženy, jedno úsilí,  
díky kterému dokázaly zhubnout.

neuvěřitelných  
48,1 kg

Co Vás osobně vedlo  
k sepsání příběhu?

**JIŘINA:** „Když jsem viděla reakce kamarádek a výsledek mé dcery, která díky odborné pomoci v NATURHOUSE také výrazně zeštíhla, nemohu jinak. Ale hlavně svůj příběh píšu kvůli své dceři. Moc mě trápila její nadváha, ale ona na nic neslyšela a na mé výtky nereagovala. Akorát se urazila, když jsem jí něco řekla, což mě moc mrzelo. Tak jsem jí nabídla, že ji budu podporovat v hubnutí i finančně. Asi až po roce od mé nabídky se mě zeptala, jestli ještě platí.“



PO KÚŘE

-14kg

LEMBERKOVÁ JIŘINA  
Tábor

**VĚK:** 56 let  
**VÝŠKA:** 162 cm  
**PŮVODNÍ VÁHA:** 74 kg  
**SOUČASNÁ VÁHA:** 60 kg  
**SNÍŽENÍ O:** 14 kg  
**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED:** 42  
**VELIKOST OBLEČENÍ PO:** 36–38  
**SNÍŽENÍ O:** 2–3 konfekční velikosti  
**DOBA:** 3 měsíce



PŘED KÚROU





Vláknina **FIBROKI** pomáhá zahánět nezvladatelné chutě na sladké, navozuje pocit sytosti a podporuje peristaltiku střev.



**PŘED KÚROU**

**Vy sama jste měla nějaké zábrany pustit se do hubnutí?**

**KATEŘINA:** „Moje mamka, která navštěvovala dietetické centrum NATURHOUSE a úspěšně hubla, mě neustále přemlouvala, ať se sebou začnu něco dělat. Mně ale jak někdo začne říkat, že něco musím udělat, tak se zablokuji a nikdo se mnou nehne!“

**Kdy jste začala o hubnutí vážně uvažovat?**

**KATEŘINA:** „Vše začalo v dubnu 2011. Sprchovala jsem se a při pohledu na své nohy jsem se vyděsila. Začaly mi hodně praskat žilky a často se mi vymykávaly kotníky. Prostě mě tělo přestávalo nést..., a tak jsem začala hledat odbornou pomoc.“

**JIŘINA:** „Již dříve jsem se několikrát pokoušela zhubnout, ...ale po roce dodržování zásad dělené stravy jsem se stejně vrátila zase k původní váze. Byla jsem z toho zoufalá, a tak jsem vstoupila do NATURHOUSE.“

**Jak jste prožívala okamžiky pravdy při pohledu na výsledky bioimpedančního měření?**

**JIŘINA:** „Zjistila jsem, že mám v těle nejen tuk, ale také vodu, což mě překvapilo. To, že mám hodně tuku, jsem věděla, ale ta voda mi vyrazila dech!“

**Jak se Vám zamlouval jídelníček NATURHOUSE?**

**KATEŘINA:** „Jídelníčky, které jsem každý týden dostávala, vycházejí ze zásad středomořské stravy. Jsou tedy lehké, pestré a z běžně dostupných surovin. K pestrým jídelníčkům jsem přidala lehký pohyb a exkluzivní výrobky. Nikdy jsem netušila, že ke štíhlé postavě se musí člověk projít!“

**LEMBERKOVÁ KATEŘINA**  
Tábor

**VĚK:** 31 let  
**VÝŠKA:** 168 cm  
**PŮVODNÍ VÁHA:** 100,1 kg  
**SOUCASNÁ VÁHA:** 66 kg  
**SNÍŽENÍ O:** 34,1 kg  
**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED:** 48  
**VELIKOST OBLEČENÍ PO:** 38  
**SNÍŽENÍ O:** 5 konfekčních velikostí  
**DOBA:** 9 měsíců

**JIŘINA:** „Když jsem držela pestrou dietu NATURHOUSE, mohla jsem si také zamlsat, například na výborných čokoládových sušenkách FIBROKI. Na nich ‚ujíždím‘ dodnes.“

**A co tomu říkali Vaši kolegové?**

**KATEŘINA:** „Do práce jsem nosila vždy plnou tašku hlavně zeleniny. Bylo těžké vysvětlovat mým kolegům, že vlastně hubnu pravidelným jídlem. Mnoho lidí si totiž myslí, že při dietě se musí hladovět. Díky pravidelné stravě se ale hlad nikdy nedostavil, což bylo skvělé.“

**Jak se po kúře NATURHOUSE cítíte?**

**KATEŘINA:** „Zhubla jsem 34 kg a cítím se skvěle!“

**JIŘINA:** „Tím, že jsem zdravě zhubla, se mi také zlehka chodí, což oceňuju zejména při túrách. V neposlední řadě se musím přiznat, že tím, že jsem teď štíhlá, se mi zvedlo sebevědomí. A to je pak teprve nádherný pocit!“



**PO KÚŘE**

**-34,1KG**

**PRED KÚROU**

SO ZHODENÝMI  
KILAMI ODIŠLO AJ VEĽA  
INÝCH PROBLÉMOV,  
A TO PREDOVŠETKÝM  
TÝCH ZDRAVOTNÝCH

text: NATURHOUSE, foto: archív NATURHOUSE

**S**tretnutie pani Emílie s NATURHOUSE bolo naozaj náhodné. Jedného dňa ju totiž oslovila slečna na ulici s ponukou merania tuku.

### ***Dá sa povedať, že váš výsledok primäl k tomu centrum navštíviť?***

Povedala som si, prečo to neskúsiť, a tak som to podstúpila. Síce som nevedela do čoho idem, ale naozaj som potrebovala pomôcť. V trenčianskom dietetickom centre NATURHOUSE sa ma ujala výživová poradkyňa, pani Lubica Sameková. Urobila mi analýzu tela na špeciálnej tzv. „bioimpedančnej“ váhe. Analýza ukázala, že som hlavne veľmi zavodnená, čo mi pani poradkyňa vysvetlila tak, že moje telo zadržuje hlavne vodu. Ale ihneď ma upokojila, pretože i s týmto problémom majú

v dietetických centrách bohaté skúsenosti, a okamžite mi ponúkla pomoc v podobe úpravy jedálneho lístku. Neváhala som ani chvíľku a hneď som sa objednala na konzultáciu.

### ***Ako prebiehala vaša prvá návšteva NATURHOUSE?***

Po prvej konzultácii, ktorá trvala asi 30 minút, som toho veľa pochopila a hlavne ma prekvapilo, že to vôbec nie je zložité. Domov som si niesla spolu s niekoľkými recepty na pestrú diétu, ktorá vychádza zo zásad stredomorskej kuchyne, a je teda ľahká, pestrá a recepty sa dajú rôzne kombinovať, tiež exkluzívne produkty

**Emília Šišovská** zhodila za dva a pol mesiaca **12 kg** vďaka vrelému a motivujúcemu prístupu výživovej poradkyne dietetického centra **NATURHOUSE** v Trenčíne.

Pani Emília Šišovská si obľúbila produkt **FLUICIR**, ktorý obsahuje výťažky z hroznového vína, čučoriedok a citróna.



vyrobené na báze bylín. Veľmi som si obľúbila napríklad vlákninu FIBROKI, ktorá pomáha na dosýtenie a na čistenie hrubého čreva, a ampulky FLUICIR, ktoré podporili moju snahu zbaviť sa nahromadenej vody v tele.

### ***Bol pre vás začiatok obtiažny?***

Nie. Doma ma všetci veľmi podporovali a fandili môjmu rozhodnutiu. Musím uznať, že som sa už po prvom týždni cítila lepšie, ľahšia a plná elánu do ďalšieho boja s nadbytočnými kilogramami.

### ***Veľa klientov si pochvaľuje pravidelné týždenné návštevy. Ako vám vyhovoval tento systém?***

Veľmi. Na každú kontrolu som sa dokonca tešila, pozorne som počúvala moju osobnú výživovú poradky-

ňu a snažila sa dodržiavať všetky jej rady. Chcela by som poďakovať celému tímu NATURHOUSE, a to hlavne pani poradkyňi, ktorá ma dokázala vždy namotivovať, pochváliť a povzbudiť pri každom stretnutí.

### ***Zvykla ste si na nový spôsob stravovania rýchlo?***

Áno. Nové stravovacie návyky sa mi zapáčili natoľko, že dokonca aj môj muž sa pridá.

### ***Odmeňovala ste sa za úspechy?***

Myslíte, či som si za každé kilo kupovala odmenu? To nie. Najväčšou odmenou pre mňa bolo to, že som sa s každým zhodeným kilom cítila lepšie.

### ***Ako by ste opísala to, ako sa teraz cítite?***

Cítim sa veľmi ľahko a to nie len preto, že som zhodila 12 kí, ale hlavne mám pocit, že s tými kilami odišlo aj veľa iných problémov. Vďaka vreľému a motivujúcemu prístupu výživovej poradkyňi v NATURHOUSE teraz viem ako na to, aby som si udržala svoju novú váhu. ■



**-12 KG**

**Emília Šišovská**  
Trenčín

**VEK:** 63 let  
**VÝŠKA:** 153 cm  
**VÁHA NA ZAČIATKU:** 80 kg  
**VÁHA NA KONCI:** 68 kg  
**ZNÍŽENIE VÁHY O:** **12 kg**  
**VEĽKOSŤ OBLEČENIA:** z 44 na 40  
**ZNÍŽENIE O:** 2 veľkosti  
**ZA OBDOBIE:** 2,5 mesiaca  
**BMI NA ZAČIATKU:** 34,1  
**BMI NA KONCI:** 28,5  
**% TUKU NA ZAČIATKU:** 37,9  
**% TUKU NA KONCI:** 32,2



MÁM DOBRÝ POCIT  
ZE SEBE SAMA  
I SVÉHO TĚLA

text: NATURHOUSE, foto: Jan Čermák

PO KÚŘE

**-33,5 kg**

**DÁŠA ŠTUMMEROVÁ**  
Liberec

**VĚK:** 45 let  
**VÝŠKA:** 174 cm  
**PŮVODNÍ VÁHA:** 99,5 kg  
**SOUČASNÁ VÁHA:** 66 kg  
**SNÍŽENÍ 0:** **33,5 kg**  
**VELIKOST OBLEČENÍ PŘED:** 50  
**VELIKOST OBLEČENÍ PO:** 38  
**SNÍŽENÍ 0:** 6 konfekčních velikostí

Každý malý úspěch jí dodával sílu. Nakonec se ručička na váze posunula o skvělých **33,5 kg**. Krom píce a trpělivosti paní **Dáše Štummerové** pomohla pravidelná motivace výživových poradců libereckého centra, která jí nedovolila polevit.

*Máte ode mne můj velký dík! Jste moc fajn!*

Čestě paní Štummerové do NATURHOUSE předcházela obdiv ke kolegyni, která pěkně hubla. Asi za tři měsíce si dodala odvahu zeptat se, jak to dělá. A tak se dostala do dietetického centra NATURHOUSE v Liberci.

### **Zkoušela jste držet diety ještě před návštěvou NATURHOUSE?**

Ano. Asi jako každý. Již od mládí jsem byla plnoštíhlá a dodržování diet mi skutečně nešlo. Pokud jsem zhubla, okamžitě se během pár měsíců dostavil takzvaný jo-jo efekt. Tak to šlo stále dokola, až k mé váze 99,5 kg, se kterou jsem přišla do NATURHOUSE.

### **Jak byste jedním slovem popsala pocit, když jste vkočila do NATURHOUSE poprvé?**

Nervozita. Ta ale díky milému přístup pana dietologa Břetislava Miklase rychle opadla.

### **Bylo něco, co vás při první konzultaci hodně zarazilo?**

Jídelníček. Ten mi po konzultaci 1. 2. 2011 vyrazil dech. Nemohla jsem uvěřit, že je nutné v rámci pestré diety zkonzumovat tolik jídla!

### **Co pro vás bylo na novém stravování nejobtížnější?**

Největším problémem, který mě hodně potrápil, bylo naučit se dodržovat pitný režim.

### **Za jak dlouho jste viděla pozitivní výsledky?**

Ty první za týden. Druhá návštěva v dietetickém centru mě utvrdila v tom, že jdu správným směrem, neboť moje váha byla o 3,7 kg nižší.

### **Co vám nejvíce dodávalo sílu?**

Pravidelné týdenní kontroly u výživového poradce. Staly se mou nepostradatelnou motivací.

### **Vím, že mnoha „dietářům“ se nechce cvičit. Byl to i váš případ?**

Slovo „cvičení“ dříve nepatřilo do mého slovníku. Ovšem rady a přístup mého osobního dietologa mi ukázaly, že lehký pohyb musí být pevnou součástí mého každodenního života.

### **Jaký cíl jste si vytyčila?**

Já si vlastně vytyčila hned dva. Mým prvním cílem bylo dosáhnout váhy 90 kg. Ale když jsem viděla své výsledky, namotivovalo mě to k dalšímu hubnutí. Tím jsem se za osm měsíců dostala k ideální váze 66 kg.

### **Jaký to je pocit být tak trochu někým jiným?**

Skutečně krásný! Z velikosti XXL jsem se dostala na běžnou konfekční velikost 38. Nyní mám radost ze sebe sama i svého těla, protože jít si koupit nové pěkné oblečení je mnohem snadnější a výběr je velmi pestrý.



Ampule LEVANAT se staly jedním z nejoblíbenějších produktů paní Daši Štummerové.

Odměnou za snahu a zároveň hnacím motorem do dalších dnů mi byl obdiv přátel a kolegů.

### **Pamatujete si den, kdy jste brány NATURHOUSE opustila?**

Moje poslední oficiální návštěva v libereckém centru NATURHOUSE se uskutečnila 23. 9. 2011, ale pro mě tou poslední vlastně nebyla. Dosud ráda navštěvuji skvělý tým dietologů Břetislava Miklase a Jarmilku Tomovou, s nimiž probírám nejen udržovací režim mé nové váhy. Nechci jen konzumovat exkluzivní výrobky, jako jsou například bylinné ampule LEVANAT, pudinky a vláknina, ale také ukázat, že jejich práce nebyla marná a že se neminula účinkem, protože mě skutečně naučili disciplíně ve výživě. Nyní vím, co, kdy a v jakém množství jíst, a také mám uschované veškeré recepty z pestré diety, které vycházejí ze zásad středomořské stravy. ■

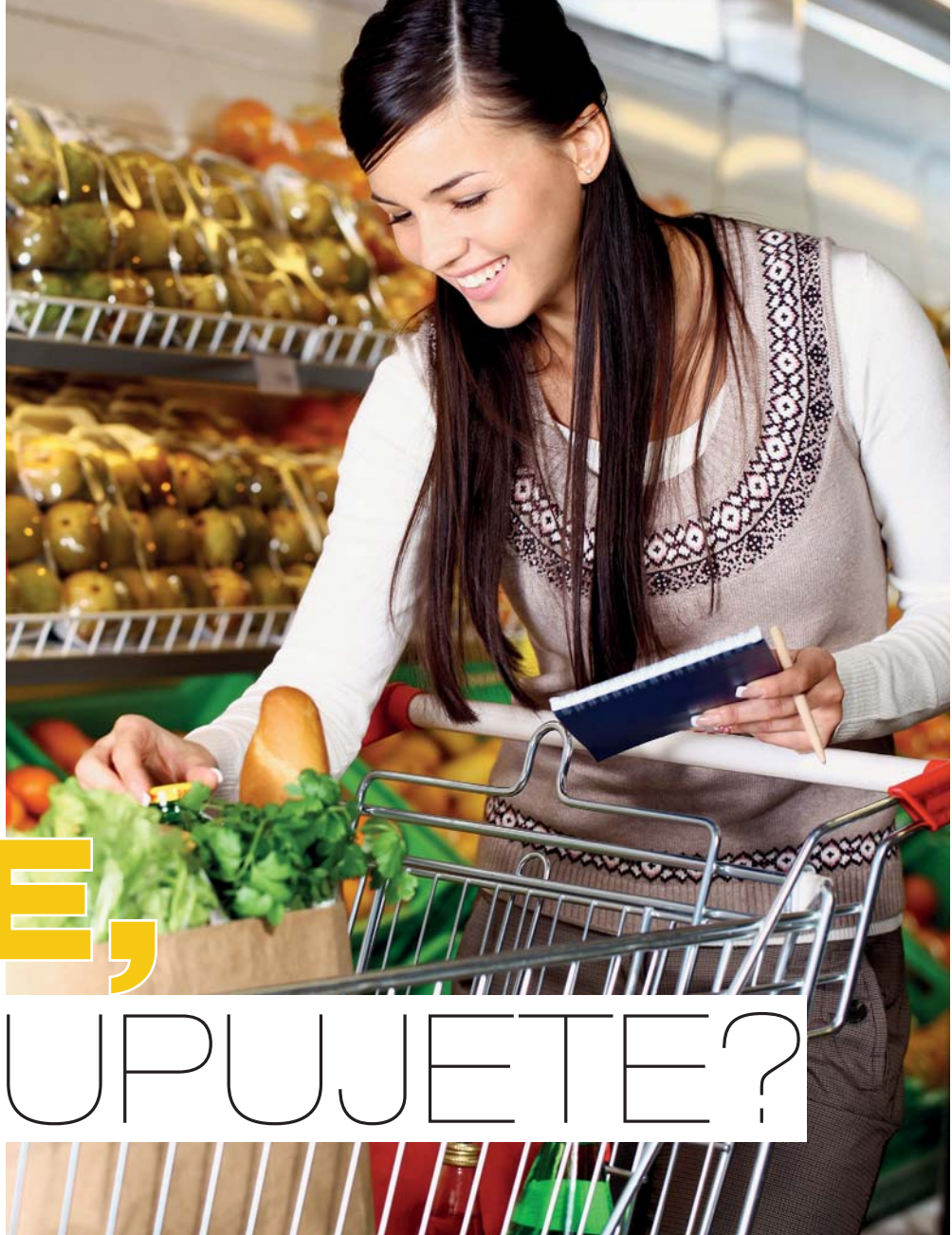




**JSOU LIGHT POTRAVINY SKUTEČNĚ DIETNĚJŠÍ? A ZNAMENÁ OZNAČENÍ FITNESS, ŽE KONZUMACÍ PŘÍSLUŠNÉHO VÝROBKU ZEŠTÍHLÍME A ZPEVNÍME TĚLO? ZJISTILI JSME PRO VÁS PRAVDU.**

text: Ivana Kaiserová, foto: Shutterstock

# VÍTE, CO KUPUJETE?



**P**otraviny označené slůvkem „light“ představují pro mnoho z nás velké lákadlo. Jako by tyto nápisy hlásaly, že můžeme zapomenout na kalorie a jíst bez omezení. Většinou mají skutečně snížený obsah energie a tuků nebo cukry nahrazené umělými sladidly. Někdy je ovšem například snížený obsah cukrů na úkor vyššího množství tuků. Takové jídlo je vhodné spíše pro diabetiky, k hubnutí nebo udržování štíhlé linie se nehodí. Chcete-li tedy kupovat výrobky méně tučné a méně kalorické, prozkoumejte dobře všechny složky a porovnejte je s klasickou verzí potraviny. Pokud bude energetická hodnota, cukry a tuky nižší, můžete s nimi zkusit hubnout.

## **LIGHT NELIGHT**

Že je důležité číst informace na etiketách, dokazují například nízkotučné

ochucené kysané mléčné výrobky. Ač se tváří jako nízkotučné, na shazování kil se moc nehodí, protože snížené množství tuku je vyrovnané vyšším množstvím cukru. Při hubnutí proto raději kupujte tyto produkty neochucené. Spojujete si automaticky slovo light se zdravým životním stylem? Tak například u nápojů to obvykle neplatí. Za nápisem light se většinou skrývají umělá sladidla aspartam a acesulfam K, tedy chemikálie, které zdraví nepřidávají. Ani s velmi oblíbenou a rozšířenou



lehou colou pravda nepřijmete žádné kalorie, zato ale nadbytečné množství kyseliny fosforečné, která snižuje využitelnost vápníku v organismu.

## **CEREÁLNÍ NEROVNÁ SE DIETNÍ**

Pokud jste zvyklí každý den snídat cereálie a máte pocit, že pro sebe děláte to nejlepší a nejdietnější, musíme vás zklamat. Klasické cornflaky jsou většinou vyrobeny z kukuřičné mouky, která obsahuje jen minimum vlákniny. Mají poměrně vysoký glykemický index, je po nich tedy brzy hlad, a nemálo kalorií. Lupínky jsou často doslazované, obsahují ořechy, kousky čokolády, med, sušené ovoce apod.

## **NENECHTE SE KLAMAT**

Ani nápisy dieta či fitness a štíhlé dívky na obalu bohužel nezajistí, že konzumu-

mace müsli nebo cornflakes rovná se hubnutí. Müsli není ideální stravou pro štíhlou linii, podobně jako jí nejsou ani oblíbené müsli tyčinky. I v tomto případě je důležité číst údaje na obalu, a když už, tak vybírat cereálie, které mají obsah vlákniny alespoň 3 g na 100 g výrobku. Pro cukr platí opak, čím méně, tím lépe. Pozor si dávejte hlavně na některé dětské cereálie, které v sobě mají až 40 % cukru.

## JAK POZNÁTE BIOPOTRAVINU?

Všechny potraviny vyrobené u nás, na kterých najdete slovo BIO či produkt ekologického zemědělství, musejí být označeny logem, tzv. biozebrou, a kódem kontrolní organizace (KEZ, o.p.s., kód na obalu: CZ-BIO-001, ABCert AG, kód na obalu: CZ-BIO-002, BIOKONT CZ, kód na obalu: CZ-BIO-003,). To je potvrzením jejich původu v ekozemědělství.

## BIO Z DOVOZU

Neznamená to ale, že všechny výrobky opatřené biozebrou byly vyrobeny u nás. Biozebra a kód mohou být i na dovážených výrobcích. Dovozece biopotraviny ze zemí mimo Evropskou unii má totiž povinnost nechat takový výrobek certifikovat některou z tuzemských kontrolních organizací. Když tato organizace potvrdí shodu pravidel výro-

by biopotraviny v daném státě s pravidly u nás, najdete na dovezeném výrobku kód české kontrolní organizace, která výrobek recertifikovala, i naše národní logo (biozebra). Naopak biopotraviny z členských zemí Evropské unie prodávané u nás nemusí mít na obalu českou biozebru, protože certifikáty a značky ze zemí EU jsou jí rovnocenné. Nicméně dovozce může požádat českou kontrolní organizaci o tzv. recertifikaci, která znamená, že na výrobku opět naleznete logo české biozebrы.

## BIO BEZ LOGA?

Pokud je potravina označena slovem BIO a není na ní kód kontrolora ani značka (např. logo biozebrы), může se jednat o nedůslednost výrobce, ale spíše většinou jde o klamavé značení výrobku.

## NÁKUP NA FARMĚ

Pokud nakupujete na farmě, která nabízí biopotraviny, měl by vám farmář na požádání předložit certifikát o původu bioproduktu, vydaný jednou z výše uvedených kontrolních organizací. Tento certifikát stvrzuje, že farma prošla kontrolou dodržování zákonem stanovených podmínek pro ekologické zemědělství a může prodávat biopotraviny. ■

*Pokud nakupujete na farmě, která nabízí biopotraviny, měl by vám farmář na požádání předložit certifikát o původu bioproduktu.*

## CO ŘÍKAJÍ INFORMACE NA ETIKETÁCH?



**NÍZKOTUČNÝ VÝROBEK** – nesmí obsahovat více než 3 g tuku/100 g nebo 1,5 g/100 ml výrobku.

**VÝROBEK BEZ TUKU** – musí obsahovat méně než 0,5 g tuku/100 g.

**NÍZKOKALORICKÝ PRODUKT** – obsahuje méně než 170 kJ/100 g nebo méně než 80 kJ u tekutých potravin

**PRODUKT BEZ KALORIÍ** – obsahuje méně než 17 kJ/100 ml; týká se jen tekutých potravin.

**LIGHT VÝROBEK** – obsah energie, tuku či cukru musí být snížen nejméně o 30 % oproti porovnatelnému výrobku.

**VÝROBEK S NÍZKÝM OBSAHEM CUKRU** – obsahuje méně než 5 g cukru/100 g nebo 100 ml

**VÝROBEK BEZ CUKRU** – obsahuje méně než 0,5 g cukru/100 g nebo 100 ml





# VITAMINY, KTERÉ VÁS NAKOPNOU



## S MATEŘÍ KAŠIČKOU OMLÁDNETE

Mezi včelími produkty používanými v tradiční medicíně i přírodní kosmetice je doslova královským elixírem. Je prokázáno, že její pravidelné užívání nastoluje optimální fungování lidského organismu, působí regeneračně, zvyšuje životní sílu i sebejistotu. Přikouzlí vám dobrou náladu, fyzickou výkonnost a obranyschopnost. Dokonce při pravidelném užívání pomáhá zlepšovat paměť a celkový psychický stav. Podle průzkumů zvyšuje ženskou i mužskou plodnost a také sexuální výkonnost, reguluje menstruační cyklus a zmírňuje potíže s menopauzou. Má prostě omlazující účinky na celý organismus, a také na pleť, na které dokáže vyhladit vrásky a uspišit hojení poranění.



### NÁŠ TIP

#### UVAŘTE SI ŽENŠENOVÝ ČAJ

**Budete potřebovat:** 500 ml vody, 1 – 2 plátky kořene ženšenu, sáček vašeho oblíbeného čaje. Nakrájený ženšen vložte do vroucí vody a vařte po dobu 10 minut. Do svařené vody přidejte čajový sáček. **Ženšenový čaj je nejlepší pít během dopoledne.** V případě podvečerní konzumace by vás mohla postihnout nespavost.



## ČERSTVÁ, NEBO V TABLETÁCH

Mateří kašičku lze konzumovat čerstvou třeba od známého včelaře. Můžete ji koupit také ve včelařských prodejnách. Čerstvá mateří kašička má mít bílou, lehce žlutou nebo okrovou barvu pastovité konzistence. Její chuť je kyselá až hořkokyselá. Její denní doporučená dávka je 200 – 500mg, což je 0.2 – 0.5ml. Prodává se nejčastěji v injekčních stříkačkách. Užívá se tak, že se nechá rozpustit na jazyku a poté polkne. Sušenou mateří kašičku či kapsle ve formě potravinového doplňku zakoupíte v lékárně, na internetu nebo u naší firmy NATURHOUSE, kde je součástí některých výživových doplňků. Aby vaše mateří péče byla komplexní, nezapomeňte také na svou pleť, které mateří kašička pomůže pomaleji stárnout a celkově regenerovat.

**VOLÁ VAŠE TĚLO PO „INJEKCI“, KTERÁ ZAŽENE PODZIMNÍ SPLÍN, VYLEPŠÍ ZAŽÍVÁNÍ A ROZJASNÍ A VYHLADÍ VAŠI PLEŤ? V TOM PŘÍPADĚ TOUŽÍ PO MATEŘÍ KAŠIČCE A ŽENŠENU.**

text: Ivana Kaiserová, foto: Shutterstock

## ŽENŠEN VÁM DODÁ ENERGIÍ

Ženšen je proslulý svými léčivými účinky už odnepaměti. Jeho název pochází z čínštiny a v překladu znamená: „**Síla země v podobě člověka.**“ Jeho podoba s lidskou postavou je skutečně často až zarážející. Tento kořen účinně napomáhá například při léčbě cukrovky, snižuje hladinu cukru a tuku v krvi. Podporuje imunitní pochody v těle, má silné regenerační a rekonvalescenční účinky, proto je doporučován onkologicky nemocným pacientům po chemoterapii. Jeho užívání působí preventivně proti infarktu a mozkovým příhodám. Umí také pomoci při žaludečních obtížích, podporuje střevní peristaltiku a regeneruje játra. Kromě toho zlepšuje paměť a zahání únavu. Známý je také jako pomocník při léčení mužské neplodnosti a impotence.

## JAK HO UŽÍVAT?

Naordinovat si můžete například ženšenový kořen, který si nakrájíte na plátky před jídlem.

K dispozici jsou i ženšenové drinky nebo prášek, vyrábí se také ženšenové bonbony a želé.

Pokud chcete udělat dobrou věc pro vaši pleť, můžete jí dopřát ženšenové mýdlo nebo pleťovou pěnu. Tyto produkty zakoupíte v lékárnách a specializovaných nebo internetových obchodech. Se ženšenem ovšem zacházejte opatrně, ideálně ho po měsíci na pár týdnů vysadte, nikdy ho neužívejte dlouhodobě. Bere-li další léky nebo jiné potravinové doplňky, poradte se raději s lékařem. V době užívání ženšenu vysadte kofein, tedy kávu a čaj, jejich vzájemné působení může vyvolat nervozitu, nespavost či bolesti hlavy.

Složky, které **PANAKI junior** obsahuje jako je například mateří kašička, hroznové víno a syrovátka, mají silný antioxidantní účinky, čistí tělo od přebytečných toxinů a chrání buňky před volnými radikály. Mají zklidňující účinek při stresu a při nervovém vypětí, podporují imunitní systém.





K dostání na  
všech pobočkách  
NATURHOUSE  
od října 2012



**NATUR HOUSE**

Nová výchova ve výživě



# Nabijte se **energií!**

Doplněk stravy **ENERKI**



- ⦿ mateří kašička
- ⦿ ženšen
- ⦿ med a zázvor



facebook.com/  
naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz





# JÍDLEM PROTI STRESU

NĚKTERÍ STRES ZAHÁNĚJÍ KILOGRAMY ČOKOLÁDY, JINÍ NAOPAK KILOGRAMY ZTRÁCEJÍ, PROTOŽE JEDNODUŠE NEJEDÍ VŮBEC. TO VŠAK ZDALEKA NENÍ JEDINÁ SOUVISLOST, KTEROU STRES A STRAVA MŮŽE MÍT.

připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

**P**ocit, že něco kraluje v našem těle a udává směr veškerým činnostem, nutí k neustálému přizpůsobování se novým okolnostem, maří plány a ovlivňuje nálady, zažívá v období podzimu každá čtvrtá žena a každý šestý muž. Víc, než nástup podzimních dní však za stavy roztěkanosti, podrážděnosti, neschopnosti soustředit se na jednu věc a prudké změny nálad, kdy exploze vzteku střídá zoufalství a pláč, může právě skladba jídelníčku.

## KRÁTKODOBÝ VS. DLOUHODOBÝ STRES

Jedním z nejčastějších spouštěčů stresu jsou pracovní vytížení či ztráta zaměstnání. Důležitou úlohu sehrávají i rodinné problémy pramenící často z finančních potíží. Tyto stresové situace bývají dlouhodobé a organismus si žádá také delší rekonvalescenční dobu a i kombinaci více antistresových metod. Kromě změny způsobu stravování, také relax, pomoc psychologa či léků tlumících projevy stresu. Vedle toho existuje i krátkodobý stres. Vyznačuje se tím, že má slabší průběh a jeho původ souvisí se změnami prostředí či ročního období. Po prosluněném létě, které zpravidla podporuje dobrou náladu, může přijít prudká změna nálad v souvislosti s ochlazením a deštivým ponurým počasím. Roli sehrává také zkracování dne. Stmívá se dříve, tím pádem máme pocit rychlejšího nástupu večera a také toho, že máme na vše méně času. Málo se ví, že stres může vznikat i z pozitivních příčin, mezi které patří například nástup do nového



zaměstnání, porod nebo cestování. Krátkodobý stres je možné eliminovat či zcela odstranit právě skladbou stravy.

## STRES JAKO VOLÁNÍ PO ŽIVINÁCH

Pokud je organismus vybaven dostatečným přísunem vitaminů a minerálních látek, dokáže počáteční příznaky stresu odbourat. Správná skladba jídelníčku dokáže podpořit vyplavování hormonů štěstí a dobré nálady, čímž zamezuje vzniku špatných nálad. Krom toho dokáže aktivně posilovat i imunitní systém a zamezovat tak řadě onemocnění. „Osobně doporučuji omezit nebo lépe úplně vyloučit povzbuzující nápoje jako je káva, kola, alkohol a bílý cukr. Určitě svému tělu prospějete tím, když zvýšíte příjem ořechů, cizrny, pšeničných klíčků a vitaminů B a C,“ říká Petra Dubanovská z NATURHOUSE. Stres může omezovat chuť k jídlu nebo naopak chuti zněkolikanásobit. „Souvisí to s toxiny v našem těle, které způsobují zadržování vody v těle. Hmotnost tak jde snadno a rychle nahoru. Nadváha pak zatěžuje náš kardiovaskulární systém a negativně ovlivňuje naši kondici,“ dodává Petra.

## ATAK NA ZDRAVÍ

I zdánlivě neškodný krátkodobý stres ale může ovlivňovat zdravotní kondici. Pokud mu člověk opakovaně podléhá, jeho organismus už se nedokáže vyrovnat ani s malou stresovou zátěží. Stále se opakující stresové situace způsobují „ztuhnutí svalů“. „Dlouhodobě může stres vést k některým civilizačním chorobám, jako je poškození kardiovaskulárního systému způsobující ischemickou chorobu srdeční,



**SPRÁVNÁ SKLADBA JÍDELNÍČKU dokáže podpořit vyplavování hormonů štěstí a dobré nálady.**

a dokonce může způsobit infarkt. Stres má také negativní dopad na imunitní systém a vede ke snížení odolnosti organismu vůči infekcím,“ varuje Petra. Dlouhodobé podléhání stresu představuje vysoké riziko hlavně pro ženy. Je totiž jedním z hlavních faktorů, které se podepisují na vzniku rakovinného bujení. Je vědecky prokázáno, že stres přispívá ke vzniku karcinomu prsu nebo rakovině děložního čípku. Proto by ženy, které mají stresové zaměstnání či neustále procházejí stresovými situacemi, měly dbát na pravidelné lékařské prohlídky.

## ANTISTRESOVÝ PROGRAM

Jako odpověď na stále se zvyšující počet mužů a žen, kteří podléhají stresu, vznikl v sítích center NATURHOUSE speciální antistresový program. Jeho primárním úkolem je zamezit vzniku stresových situací u klientů, kterým se nedaří hubnout, protože úbytek na váze do vysoké míry ovlivňuje aktuální psychický stav. Je založen na přísunu živin a jejich správném a pravidelném rozložení během dne v optimálním množství. To souvisí s váhou klienta. Proto se sestavuje na míru a je jiný pro muže i pro ženy. Jeho velkou výhodou je, že jídelníček je velmi pestrý, ale přitom snadný na přípravu. K určitým pokrmům je

přidán i způsob přípravy. Je možné jej ještě podpořit přírodními suplementy jako Pertres ampule, Pertres kapsle, Equilum Nerv a Infunat Relax, které zklidňují a čistí organismus od toxinů. „Antistresový plán má velmi dobré výsledky, a proto bych ho doporučila všem, kteří jsou ve velkém stresovém vypětí, ať už to souvisí s hubnutím, nebo ne. Je totiž nastaven tak, aby měl uklidňující a sedativní účinky, podporoval dobrý a klidný spánek a zmírňoval svalovou a mentální únavu,“ doporučuje Petra. ■

**ANTISTRESOVÝ JÍDELNÍČEK je připravován každému na míru.**



# KDYŽ DIETY

# ZABÍJEJÍ...



ANOREXIE, BULIMIE, NĚKOLIKAMĚSÍČNÍ PŮSTY, HLADOVĚNÍ A NEKONEČNÝ CHTÍČ BÝT JEŠTĚ HUBENĚJŠÍ. KDY SE TOUHA PO DOKONALEJŠÍCH KŘIVKÁCH PROMĚNÍ V POSEDLOST VLASTNÍM TĚLEM?

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

**N**a začátku jsem si říkala „Pět kilo dole za týden. To je paráda. Ještě měsíc a budu spokojená. Co na tom, že vypiju jen jednu lehkou kolu denně. Vždyť krom toho, že vypadám líp, také ušetřím! Pořád to ale nebylo ono. Tloustla jsem z vody, ze vzduchu, z každého pohledu do zrcadla. Jenže ve svém vnitřním světě. Ve světě, kam nevzkročili ti, co se mi ještě před rokem posmívali a nadávali mi do špekáčků. Dnes vážím 23 kilo. Nikdy nebudu mít děti, nikdy nebudu mít muže, kterého budu přitahovat, nikdy nebudu hubená...“ I tak začínají příběhy těch, kteří chtěli zhubnout, aby žili lepší, spokojenější život. Nyní jim visí na vlásku.

## POCHROUMANÝ IDEÁL ŽENSKÉ KRÁSY

Mentální anorexie vzniká nejčastěji při psychickém nátlaku. Trpí jí převážně lidé s nízkým sebevědomím a sklonem k citové labilitě. Pak jsou formy, na které se hněte těsto už v období dospívání, a je jen otázka času, kdy vyplavou na povrch. Na vině je neustálé zobecňování názorů, zvláště na ideál ženské krásy. Malé holky si hrají s vychrtlými panenkami Barbie, v časopisech se uka-

zuji dokonalá těla bez povolené kůže, po molech se procházejí modelky bez jediného špičku. V lidském vědomí se tak buduje obraz – ideál krásy. Do jisté míry ale mystifikovaný a nereálný. Kolik hodin strávil grafik retuší vad na kráse nebo osvětlovač, než vymyslel takový způsob nasvícení, aby budil dojem dokonalosti, už vědomí nedokáže dekódovat.

## BODY IMAGE

Body image je termín pro vnímání vlastního těla. V tomto pojmu je obsažen odhad velikosti svého těla, hodnocení přitažlivosti těla a emoce spojené s tvarem a velikostí postavy. Lidé s anorexií a bulimií mají body image velmi negativní a zkreslené. Svou extrémní vyhublost popírají a dále usilují o vysněnou dokonalost. Při poruchách příjmu potravy rychle klesá 15% průměrné hmotnosti v závislosti na výšce, věku a stavbě těla. Body Mass Index je nižší než 17,5. Radikální pokles tělesné hmotnosti je způsoben hladověním, vyvoláva-





*„Co na tom, že piju jen jednu lehkou kolu denně.“*

ným zvracením, užíváním projímadel, nadměrným a nezdravým cvičením, ale také nevhodnou a nevyváženou dlouhotrvající dietou, která způsobuje závažná onemocnění, na jejichž konci je selhávání orgánů a kompletní zborcení metabolismu. Jako ve všech oborech i zde platí, že extrémny nepůsobí na lidský organismus příznivě.

### HROZBA RYCHLÝCH DIET

„Naprostá většina ‚zaručených‘ rychlých diet je založena na jedné z výživových složek v přijímané potravě,“ říká dietoložka Eva Straškrábová z NATURHOUSE.

### BÍLKOVINOVÁ DIETA

Princip bílkovinné diety je založen na dodávání čistých bílkovin do těla. „Jejich odbourávání je energeticky náročné a s některými jeho produkty se tělo ve velkém množství hůře vypořádává. Jedná se především o čpavek a močovinu,“ upozorňuje Eva.

### NULOVÁ DIETA

Dalším typem nevyvážených diet jsou diety, které jsou založeny na hladovění.

Při tzv. nulových dietách je povolena pouze voda, živiny jsou podávány v tabletách. Jejich držetím může docházet ke krátkodobému váhovému úbytku, který je ale vždy následován jojo efektem. Navíc při dlouhodobém hladovění dochází často k nežádoucímu úbytku svalové hmoty místo redukce tukových zásob.

### OVOCNÁ DIETA

Ovocné diety jsou založené na konzumaci jednoho druhu ovoce po dobu tří týdnů.

K ovoci je povolen pouze malý kousek libového masa jednou denně tak, aby denní příjem nepřekročil tisíc kalorií. Množství kalorií je ale absolutně nedostačující a během tří týdnů tělo donutíte sáhnout do těch největších zásob. Výsledkem takové diety jsou pouze únava a řídnutí kostí. Opakované držení těchto diet pak vede k vážným zdravotním komplikacím a hrozí i selhávání organismu.

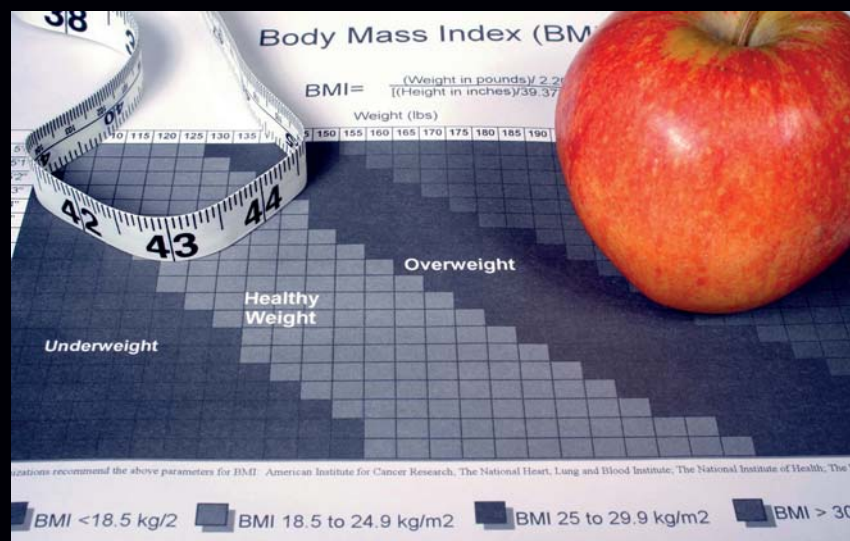
### LIMO DIETA

Velmi nevhodná je také dieta založená čistě na konzumaci koktejlu

z vody, limetové šťávy, javorového sirupu a pepře a jeho popíjení v průběhu celého dne. Tato dieta je vhodná, pouze pokud chcete brutálně vyhladovět, položit základ psychickým problémům a zasadit ránu pod pás organismu, který se po desetidenním zásahu bude čtyřikrát delší dobu vzpamatovávat.

### NA KAŽDÉHO JINÝ METR

Dalším nebezpečím, které může vést od anorexie přes bulimii k dalším zdravotním komplikacím, je špatný odhad. Každý organismus je unikát. Jinak reaguje na příjem stravy. Pakliže chce zájemce o úbytek hmotnosti shodit více než dvě tři kila v létě do plavek či pár kilo po vánočním hodování, rozhodně by se měl o výběru vhodného dietetického postupu poradit s odborníkem. Pokud je člověk zvyklý jíst příliš, není možné ze dne na den potravu radikálně snížit, natož úplně přestat jíst. Všechno má svůj čas. Strava by navíc měla být vždy vyvážená, se správným rozložením všech tří základních složek: bílkovin, sacharidů a tuků. To se však v průběhu diety mění, takže nelze podat obecně platné doporučení. Množství přijímané potravy by mělo být nastaveno tak, aby energetický příjem byl nižší než výdej, ale aby bylo současně zabráněno hladovění a byl zajištěn přísun všech složek, které tělo potřebuje ke správnému fungování. S tím souvisí i správné rozdělení potravy do jednotlivých jídel přijímaných během dne. ■





připravila: redakce, foto: archiv firem, Shutterstock

**PROTI INTIMNÍM PROBLÉMŮM** BRUSINKY SE ČASTO OZNAČUJÍ JAKO „PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKUM“, POMÁHAJÍ PŘI PROBLÉMECH S MOČOVÝMI CESTAMI. K NEJÚČINNĚJŠÍM PREPARÁTŮM PATŘÍ TY, KTERÉ OBSAHUJÍ EXTRAKT CRAN-MAX. PŘI VÝROBĚ SE TOTIŽ ZPRACOVÁVÁ CELÝ PLOD VČETNĚ VLÁKNINY, NE JEN ŠTÁVA, A PROTO MÁ EXTRAKT VÝJIMEČNOU ÚČINNOST. VYBRAT SI MŮŽETE NAPŘÍKLAD **SWISS MEGA BRUSINKY** VE FORMĚ TABLET, PASTILEK ČI KAPSLÍ.



CENA: 160 Kč

**PROBIOTICKÉ TAMPÓNY ELLEN** JEDNODUCHÝM A PŘIROZENÝM PROSTŘEDKEM, JAK OBNOVIT ROVNOVÁHU VAGINÁLNÍ MIKROFLÓRY JE PRAVIDELNÉ POUŽÍVÁNÍ PROBIOTICKÝCH TAMPÓNŮ ELLEN. V LÉKÁRNÁCH JE K ZAKOUPENÍ ČI OBJEDNÁNÍ TAKÉ NOVÉ EKONOMICKÉ BALENÍ NORMAL OBSAHUJÍCÍ 22 KS TAMPÓNŮ.



CENA: 295 Kč

**GYNO-PEVARYL® 150** JE VOLNĚ PRODEJNÝ LÉK NA VAGINÁLNÍ MYKÓZY, URČENÝ K OPTIMÁLNÍ 3DENNÍ LÉČBĚ. VAGINÁLNÍ ČÍPKY SE PO ZAVEDENÍ SNADNO ROZPOUŠTĚJÍ A POSKYTNOU CELKOVÝ POCIT ÚLEVY.

**GYNO-PEVARYL® 150 COMBIPACK** ZÁROVEŇ OBSAHUJE I KRÉM K OŠETŘENÍ INTIMNÍ OBLASTI PRO OKAMŽITOU ÚLEVU OD NEPŘÍJEMNÉHO SVĚDĚNÍ.



CENA: 193 Kč



CENA: 70 Kč

## PRO ZDRAVÍ ZUBŮ

**SIGNAL** se při vývoji nové zubní pasty inspiroval doporučeními stomatologů kombinovat při dentální hygieně zubní nit, ústní vodu a zubní pastu. **EXPERT PROTECTION COMPLETE** proto obsahuje aktivní HAP minerál, zinek a speciální mikrogranule.

Díky obsahu účinné látky **NOVAMIN®** umí citlivé zuby léčit. **NOVAMIN®** aktivně vyhledá poškozené a tedy citlivé části zubů a vytvoří na nich trvalou a odolnou ochrannou vrstvu, již za pět dnů pravidelného používání. Od úlevy ke skutečnému řešení citlivých zubů.



CENA: 99 Kč

## PŘI PADÁNÍ VLASŮ

**ZÁKLADNÍ PÉČI NIOXIN** je možné rozšířit o speciální koncept **Scalp Renew**, který se skládá ze salonního ošetření – dermabraze pokožky hlavy (exfoliační anti-aging ošetření pro regeneraci pokožky hlavy) – a z následné domácí regenerační péče **Density Protection** (45 ml 1295 Kč). Regeneruje pokožku, posiluje vlasy a omezuje padání v důsledku lámavosti.



50ml e 1.7 fl. oz. CENA: 1295 Kč



## NA PODRÁŽDĚNOU POKOŽKU

Éterický **OLEJ LEVANDULE** od **NOBILIS TILIA** je vhodný pro ošetření podrážděné pokožky – ať už při oděrkách, puchýřích, nebo spáleninách. Díky analgetickým účinkům přináší rychlou úlevu, pokožku zklidňuje a podporuje její hojení. Vhodný je i při nervovém napětí a nespavosti, protože přispívá k celkovému zklidnění.



CENA: od 169 Kč



# JAK NA KLIMAKTERIUM?

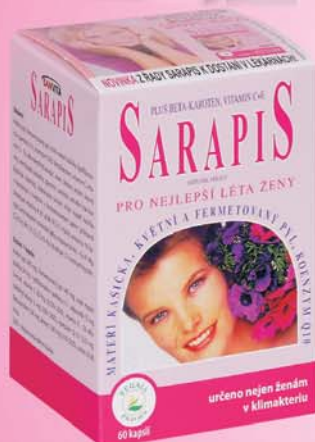
*Klimakterium sice není nemoc, ale neměli bychom jej brát na lehkou váhu.*



První příznaky se začínají objevovat většinou 6 až 7 let před poslední menstruací, která přichází v průměru mezi 49. a 51. rokem života ženy. Tyto potíže mohou dále přetrvávat i několik let.

Zpočátku se období klimakteria projevuje mírnými výkyvy v délce menstruačního cyklu a změnami intenzity menstruačního krvácení. K tomu se brzy přidávají nepříjemné vnější příznaky jako jsou: návaly horka a potu, bušení srdce, kolísání krevního tlaku, nervozita, změny nálad (spíše směrem k depresivitě a úzkosti), podrážděnost, poruchy spánku, občasné závratě, brnění v končetinách a mohou se vyskytnout i bolesti na hrudi.

Později se mohou objevit příznaky, které již souvisí s dlouhodobějšími změnami hormonálních hladin, zejména nedostatkem estrogenu. Jedná se například o častější infekce močových cest, únik moči, suchost sliznic a kůže, pálení v očích, zvýšená tvorba vrásek, zhoršení zraku apod. K výše uvedeným potížím se často přidává také další skupina problémů, které na první pohled nejsou vidět – zvyšuje se riziko osteoporózy (řidnutí kostí), riziko aterosklerózy, infarktu myokardu a mozkové mrtvice.



Ženy v reprodukčním věku před těmito onemocněními chrání estrogény, ale po „přechodu“ tato ochrana mizí a riziko srdečně cévních onemocnění se zvyšuje přibližně na stejnou úroveň, jako je tomu u mužů. Velmi důležitou roli v této oblasti hraje prevence zdravá životospráva, pestrá strava bohatá na vitamíny a stopové prvky, konzumace pokrmů ze sóji aj. Důležitá je přiměřená tělesná aktivita. Vhodné jsou ale také některé doplňky stravy.

Ženy v klimakteriu někdy podstupují tzv. HRT, neboli hormonální substituční terapii, kterou předepisuje odborný lékař – gynekolog, sexuolog či endokrinolog. Ne vždy je ovšem použití HRT možné, nebo nutné. Často je vhodné použít preparáty s obsahem včelích produktů (včelí mateří kašičky, fermentovaného a květního pylu), fytoestrogenů ze sóji, červeného jetele atp.



Ženy, které již prošly obdobím klimakteria, většinou znají doplňky stravy vhodné pro toto období. Často je to právě **SARAPIS a SARAPIS SOJA**, oblíbené preparáty se včelími produkty, vitamíny aj. Preparát SARAPIS SOJA je obohacen také o fytoestrogény ze sóji a červeného jetele.

Mezi ženami jsou oblíbené nejen díky svému specifickému složení, ale také proto, že nezvyšují tělesnou hmotnost a mohou je užívat i ženy s bolestmi hlavy a migrénami, tromboembolickým onemocněním, zánětem žil, křečovými žilami, vysokým krevním tlakem, cukrovkou, epilepsií, myomy, bolestmi a otoky nohou, chronickými poruchami jaterních funkcí aj.

Preparáty **SARAPIS a SARAPIS SOJA** jsou vhodnými podpůrnými prostředky nejen v období klimakteria. Ani při užívání přírodních preparátů by ovšem ženy neměly zapomínat na pravidelné návštěvy u svého gynekologa.



**SARAPIS a SARAPIS SOJA** jsou registrovány jako doplňky stravy a jsou volně k dostání v lékárnách. Opatrnosti při užívání by měly dbát ženy, které mají na včelí produkty alergii.

Podrobnější informace získáte na [www.vegall.cz](http://www.vegall.cz), nebo na bezplatné lince: **800 100 140**, kde můžete získat i kontakty na gynekology, kteří mají v této oblasti dlouholeté zkušenosti.

# 14 denní DIETNÍ PLÁN



## SNÍDANĚ

- Šálek kávy APINAT
- 6 sušenek FIBROKI TOST
- Malé jablko



## SVAČINA

- Nektarinka

## OBĚD

- Dušená ryba na libečku a česneku
- Smažené cukety s cibulkou
- Sklenice kefíru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE



## SVAČINA

- 4 menší meruňky

## VEČEŘE

- Salát z krabích tyčinek
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- 1 šálek čaje INFUNAT TE RELAX

## PONDĚLÍ

## ÚTERÝ

## STŘEDA

- Čaj INFUNAT TE VERDE
- 2 toasty FIBROKI s nízkotučným tvarohem nebo sýrem Cottage



- 1 menší banán

- Rajská polévka
- Kuřecí maso se špenátem a sýrem feta s nízkým obsahem tuku
- Malý bílý jogurt s vlákninou FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE RELAX

- 2 plátky ananasu

- Středomořský salát
- Sklenice přírodního kefíru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE RELAX



- Šálek kakaa APINAT
- 2 celozrnné toasty FIBROKI s marmeládou DIETESSE.3



- 2 plátky ananasu

- Kuřecí stehno bez kůže s houbami
- Brokolice s jogurtovou omáčkou a česnekem
- ½ šálku podmáslí
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

- Pomeranč



- Tuňákový salát (rajčata, okurka, tuňák, ledový salát, ocet, dressing)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE RELAX

## SNÍDANĚ

- Šálek kávy APINAT
- 2 celozrnné toasty FIBROKI s marmeládou DIETESSE.3



## SVAČINA

- 2 mandarinky



## OBĚD

- Cibulová polévka
- Krutí prsa v hořčici
- Okurkový salát s jogurtem
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

## SVAČINA

- Sklenka pomerančového džusu bez cukru

## VEČEŘE

- Míchaná vejce se zeleninou
- Sklenice přírodního kefíru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- 1 šálek čaje INFUNAT TE RELAX

## ÚTERÝ

- Šálek zeleného čaje s citrónem
- 2 celozrnné toasty FIBROKI s tvarohem, rajčetem, cibulí a zeleným pepřem

- Jablko



- Hovězí karbanátky
- Okurkový salát
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO

- 2 plátky ananasu



## STŘEDA

- Šálek kakaa APINAT
- 6 sušenek FIBROKI TOST



- 2 plátky ananasu

- Smažené fily s vinnou pěnou (recept v PP)
- ½ šálku podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

- Jablko



- Zeleninová polévka s kousky kuřecího masa
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE RELAX



# SKVĚLÝ POMOCNÍK NA KAŽDÝ DEN



## ČTVRTEK

- Šálek zeleného čaje
- 2 celozrné toasty FIBROKI s nízkotučným sýrem a zeleninou

- Pomeranč



- Pečený losos
- Salát s rajčatovou omáčkou a kyselou zálivkou
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO

- 2 kiwi



- Rajčata zapečená se sýrem a zeleným pestem
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE RELAX

## PÁTEK

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- 2 celozrné toasty FIBROKI s marmeládou DIETESSE.3

- Grep



- Čerstvě upečená focaccia s olivami (recept v PP)
- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO

- Sklenka mrkvového džusu z čerstvě vymačkané šťávy

- Krémová brokolicová polévka
- Půlka konzervovaného tuňáka ve vlastní omáčce
- Šálek zeleného čaje
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI

## SOBOTA

- Šálek kávy APINAT
- 6 sušenek FIBROKI ROLIN
- Pomeranč



- 2 kiwi

- Treska s brambory
- Dušená paprika
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

- Grep

- Plněná rajčata
- Středomořský salát
- Šálek zeleného čaje
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI



## NEDĚLE

- Šálek ovocného čaje
- Omeleta z jednoho vejce s rajčaty a houbami

- Jablko



- Houbová polévka s kuřecím masem (recept v PP)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI



- Pečené jablko se skořicí

- Rybí špízy
- Sklenice kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

## ČTVRTEK

- Šálek kávy APINAT
- 2 celozrné toasty FIBROKI se šunkou, salátem a okurkou

- Grep



- Mozzarella en carozza (recept v PP)
- ½ sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

- 2 kiwi



- Plněné papriky špenátem
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE RELAX

## PÁTEK

- Šálek kaka a APINAT
- 2 celozrné toasty FIBROKI s marmeládou DIETESSE.3

- Miska hroznového vína



- Špagety s drůbežím masem a celozrnnými těstovinami
- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO



- Sklenice džusu z čerstvě zeleniny

- Zeleninový salát s okurkou a bylinkami
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek zeleného čaje

## SOBOTA

- Šálek zeleného čaje
- 6 sušenek FIBROKI ROLIN
- Pomeranč



- 2 plátky ananasu

- Houbová polévka s kuřecím masem (recept v PP)
- Čínský zelný salát
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

- 2 kiwi



- Pstruh s kousky chřestu
- ½ sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO

## NEDĚLE

- Šálek ovocného čaje
- Omeleta z jednoho vejce s rajčaty a houbami

- Pomerančový džus bez přidaného cukru

- Zapečená ryba s rajčaty
- Zelný salát
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE ROJO



- 2 plátky ananasu



- Kousky kuřecích prsou s anansem
- ½ šálku kefiru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

1 TÝDEN

2 TÝDEN



# SPORTY PRO DOBROU NÁLADU

CELOSVĚTOVÝ PRŮZKUM UKÁZAL, ŽE KLASICKÉ FORMY CVIČENÍ NA POSILOVACÍCH STROJÍCH VE FITNESS CENTRECH MOTIVUJÍ K DALŠÍ NÁVŠTĚVĚ JEN KAŽDOU SEDMOU ŽENU. PRO VÁS ZBYLÝCH ŠEST PŘEDSTAVUJEME AKTIVITY, KTERÉ VÁS BUDOU KONEČNĚ BAVIT.

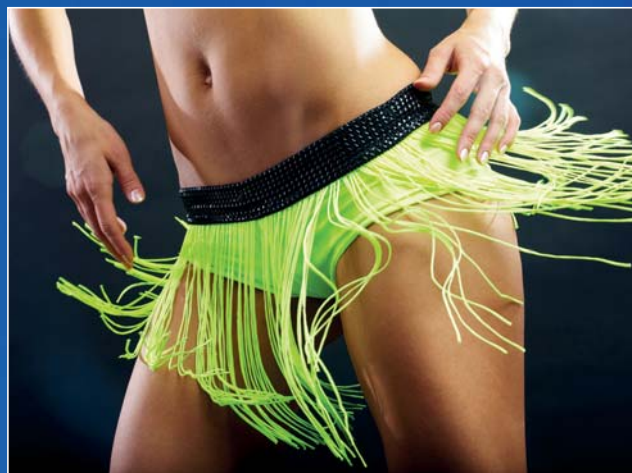
připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

## ZUMBA

MÍSTO CVIKŮ PRVKY MERENGUE, SALSY, LAMBADY, RUMBY, MAMBY NEBO ČA-ČI. K TOMU ATMOSFÉRA NEKONEČNÉ TANEČNÍ PARTY NA PROSLUNĚNÉ PLÁŽI. TO VŠE NABÍZÍ CVIČENÍ ZUMBA. ZAJÍMAVÉ JE, ŽE PRVNÍ LEKCE VZNIKLA NÁHODOU, KDYŽ SI TANEČNÍK A LEKTOR ALBERTO PEREZ ZAPOMNĚL PŘINĚST HUDBU NA CVIČENÍ AEROBIKU NA LEKCI. JEHO IMPROVIZOVANÉ CVIČENÍ ZA DOPROVODU RYTMŮ Z LATINSKÉ AMERIKY MĚLO NEVÍDANÝ ÚSPĚCH. ZUMBA JE PŘITOM AEROBNÍ CVIČNÍ, KTERÉ SKVĚLE SPALUJE TUKY. VLNĚNÍ V BOCÍCH NAVÍC KRÁSNE FORMUJE POSTAVU.



**FIT SALSA**  
**MILOVNÍCI LATINSKOAMERICKÝCH RYTMŮ MOHOU ZKUSIT TAKÉ FIT SALSU. TA PROPOJUJE AEROBIK A ŽHAVÉ SALSА KROKY V JEDNODUCHÝCH CHOREOGRAFIÍCH, KTERÉ ZVLÁDNE OPRAVDU KAŽDÝ. TYTO POHYBY ZARUČUJÍ IDEÁLNÍ ROZMEZÍ TEPOVÉ FREKVENCE PRO SPALOVÁNÍ TUKŮ. KROM TOHO TAKÉ TVARUJÍ POSTAVU – ZVLÁŠTĚ PAK DÁMSKÉ PROBLEMATICKÉ PARTIE, KTERÉ SE JINAK ZDLOUHAVĚ A OBTÍŽNĚ POSILUJÍ NA FITNESS STROJÍCH. FIT SALSA MÁ TAKÉ SVOU POSILOVACÍ ČÁST, KTEROU JE HODINA ZAVRŠENA. TA JE ZAMĚŘENA NA BŘÍŠKO A ZADEČEK.**



**P**ři zábavných aktivitách se do mozku vyplavují hormony serotonin a dopamin. Ty jsou také známy pod názvem hormony dobré nálady. Je dokázáno, že cvičení, které má tuto přidanou hodnotu, je účinnější. Jednak je úžasně motivující, kdo by se nechtěl znovu pobavit, a zároveň stimuluje svaly k vyšší aktivitě.

### JUKARI FIT TO FLY

Cvičební plán JUKARI Fit to Fly kombinuje posilování, zábavu i umění. Metoda byla totiž vyvinuta s pomocí artistů Cirque du Soleil. Náročnost cviků byla následně upravena tak, aby ji zvládl každý. Cvičí se na speciálním FlySetu, pevných lanech s poutky zavěšených ke stropu, do kterých se během cvičení vkládá ocelová hrazdička. Jak už název napovídá, slovo „FLY“ v názvu představuje létání, které dělá cvičení tak

zajímavým a hlavně účinným. Princip každého cviku je založen na celkovém zpevnění celého těla. Prvních deset minut lekce se věnuje protažení, následujících 40 minut je věnováno samotným skokům, letům a posilování. Vše je završeno dokonalým protažením. Atmosféru podpoří také hudba, díky které se cítíte, jako byste opravdu trénovali na cirkusové vystoupení.

### POLE DANCE

Ideální alternativou pro odvážnější ženy, které mají rády smyslnost, je pole dance, neboli tanec u tyče. Je založen na elegantních svůdných pohybech, které jsou však technicky natolik náročné, že jsou v podstatě velmi účinným posilováním. Navíc slibuje rychle viditelné výsledky. Při pole dance se zapojují úplně všechny svaly, včetně těch hloubkových. Po rozcvičení přichází na řadu posilo-

vání na tyči a výuka nových cvičebních prvků. Součástí lekce jsou také minuty „make it yourself“. To je prostor pro improvizaci a vyzkoušení vlastní sestavy z prvků, které se nacvičily během lekce. Předností pole dance je také psychologický efekt, který funguje jako „pumpa“ na sebevědomí.

### REDCORD

Redcord cvičení je vhodné zejména pro ženy s nadváhou, pro které je cvičení na podložce ze zdravotního hlediska nevhodné nebo jinak obtížné. Při této metodě se totiž cvičí nad zemí na zavěšených lanech. Využívá se principu odlehčení ve snížené gravitaci. Jakýkoli pohyb je možný pouze za zapojení všech svalů. Pohyby jsou velmi přirozené a posilují celé tělo. Metoda je vhodná i pro lidi se zdravotním omezením. Cvičení má totiž původ v rehabilitaci. ■



### PILOXING

**PILOXING JE OJEDINĚLÝM SPOJENÍM POSILOVACÍ TECHNIKY PILATES A BOXU. KOMBINUJE TAK RYCHLÉ SPALOVÁNÍ KALORIÍ S TVAROVÁNÍM POSTAVY. PILATES JE ZALOŽENO NA POSILOVÁNÍ HLOUBKOVÉHO SVALSTVA. ŽENÁM POMÁHÁ PREVENTIVNĚ PŘEDCHÁZET PROBLÉMŮM S INKONTINENCÍ, ZAMEZUJE TAKÉ PROBLÉMŮM SE ZÁDY, PROTOŽE JAKO JEDINÁ CVIČICÍ METODA DOKÁŽE POSÍLIT I TY NEJMENŠÍ ZÁDOVÉ SVALY. BOX JE NAOPAK VYLOŽENĚ NA KONDIČKU. VŠE JE ZKOMBINOVÁNO ZÁBAVNOU FORMOU. NÁROČNOST CVIČENÍ SE V PRŮBĚHU LEKCE STŘÍDÁ, TAKŽE JE PŘÍZPŮSOBENA I ZAČÁTEČNÍKŮM. TO VŠE ZA DOPROVODU DYNAMICKÉ HUDBY.**



## HUBNEME DOMA

Elegantní černá **OSOBNÍ VÁHA** vybavená BMI indikátorem Cal intake funkcí doporučující kalorický příjem. Extra velký LCD displej: 50 mm. Vysoká kapacita: 200 kg.



CENA: **699 Kč**  
(platí pro síť EURONICS)

Ploché a pevné břicho bez tukových zásob vám pomůže vytvarovat **AB ROLLER**. Na rozdíl od klasických sedleň však nemusíte namáhat a přetěžovat šíji, neboť hlavu drží opěrka. V rovině očí je navíc umístěn integrovaný počítač, který informuje o počtu opakování cviku a spotřebě energie.



CENA: **1290 Kč**

## CROSSOVÝ TRENAŽER

Je díky poměru kvalita/cena skvělou volbou pro celou rodinu. Tréninkový počítač s 8 programy vám pomůže dosáhnout stanovených cílů rychle a efektivně. Zpevněte své tělo, zlepšete si kondici a užijte si dobré nálady z pravidelného pohybu.



CENA: **13 990 Kč**



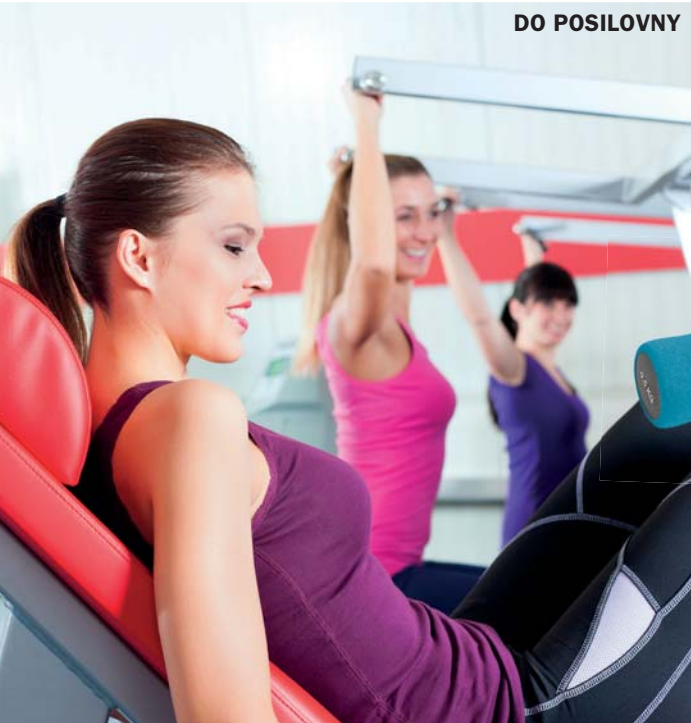
## RANNÍ ROZVIČKA

MODEL NIKE FREE 3.0 JE, DÍKY SVÉ INOVATIVNÍ KONSTRUKCI A SPECIÁLNĚ PŘIZPŮSOBENÉMU SYSTÉMU KLENBY, DOSUD NEJBLÍŽE POCITU BĚHU NA BOSU. NIKE FREE MAJÍ BLAHODÁRNÉ ÚČINKY NA PRUŽNOST CHODIDLA A JEHO POSILOVÁNÍ. NIKE FREE IMITUJÍ POHYB NA BOSU A DÍKY TOMU PŘI KAŽDÉM KROKU ZAPOJÍTE SVALY, KTERÉ DO TĚ DOBY SPALY A OCHABOVALY. NOHY ZÍSKAJÍ DÍKY FLEXIBILITĚ PODEŠVE NAPROSTOU VOLNOST A ZAČNOU OPĚT PRACOVAT. PŘÍROZENÝ POHYB BUDE PŘÍNOSEM PRO KOTNÍKY, LÝTKA, KOLENA I STEHNA A PRO CELÉ TĚLO.



CENA: **1790 Kč**

## DO POSILOVNY



Oblíbený hudební přehrávač **APPLE IPOD NANO 6.** generace vám dodá rytmus při běhu i cvičení. Novinkou je dotykový LCD TFT displej s technologií Multi-Touch. Displej má velikost 1,54" a jeho rozlišení je 240 na 240 pixelů. Nový model je oproti předchozím verzím o 46% menší, o 42% lehčí a na 100% vytvořený pro poslech hudby. Má interní paměť o kapacitě 8 GB.



CENA: **3104 Kč**  
(platí pro síť EURONICS)

## AEROBIC ČINKY

jsou nejdůležitějším pomocníkem pro posílení a zpevnění paží. Oceníte je také při cvičení, které je zaměřeno pouze na dolní polovinu těla. Díky nim můžete totiž zapojit i horní končetiny a horní část trupu. Vybrat si můžete z několika variant (1,5 kg, 1,0 kg a 0,5 kg).



CENA: **390 Kč**

Gymnastická **PODLOŽKA NA JÓGU** je nezbytnou pomůckou pro cvičení rovnováhy a oceníte ji také při posilování. Pevně přilne k jakémukoliv povrchu podlahy a dopravá vám tak stabilitu. Díky gumovému úchytu ji lze rychle srolovat a snadno přenášet.



CENA: **690 Kč**



**+**  
**ABY  
ZMĚNA  
BYLA  
VIDĚT**

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

Esthetic Medical – Karlín, Křižíkova 159/56, Praha 8 - Karlín, +420 606 644 166

Esthetic Medical – Černý Most, Zábavní Centrum Černý Most, Chlumecká 8, 198 00 Praha 9, +420 731 77 33 77

Esthetic Medical – Ostrava Poliklinika Kostelní, Kostelní ulice 96, 702 00 Moravská Ostrava, +420 606 64 44 11

# Nedělejte si vrásky z vrásek!

„Vám nemůže být 80 let ani omylem!“, prohlásí rezolutně herečka Zdeňka Žádníková při pohledu na drobnou vítální paní před sebou. Tou paní je Olga Knoblochová, prezidentka Unie kosmetiček a zakladatelka české značky Dermacol. Příští rok oslaví nádherné životní jubileum. Co dělá proto, že na její tváři září již skoro 80 let nádherný úsměv a kypí neskutečnou energií?

„Moje milá, s dovolením zacituji slova Goetheho: Stáří není umění, umění je to snést. Jsme tak mladí, na kolik se mladými cítíme, je třeba neztratit mladou duši, o to jde především.“

Zdeňka se rozesměje: „V tom případě mám věkový rozptyl od dvaceti do sta.“

„Snadná pomoc,“ usměje se paní Olga, „víte, jaká je rada, čím si udržet mladistvý vzhled a i duši? Již od rána je nutné NESPĚCHAT. Vstávám včas, klidně se nasnídám, učesu a nalíčím. Když jsem upravená, mám od rána dobrý pocit i sebevědomí. Dobrá nálada pomůže brát věci



Dermacol

s nadhledem a nějaká ta prkotina vás pak jen tak nerozhodí. S úsměvem se vyřeší vše lépe, jakkoli banálně to zní. A ještě jedna věc je velmi důležitá – NELITUJTE SE, získáte tím svobodu a ten výše zmíněný nadhled. Sebekázeň a pevná vůle jsou protivná slova, ale jejich dodržování přináší příjemné slovo ÚSPĚCH. Od mládí

## OMLAZUJÍCÍ ELIXÍRY DERMACOL S ÚČINNÝMI LÁTKAMI Z DARŮ MOŘE...

... Dermacol laboratoře vyvinuly vysoce účinné krémy ELIXIR exkluzivně s intenzivními látkami z darů moře. Tak jako se my musíme poprat s různými životními problémy, které přináší čas, tak mořské plody musí zápasit s přílivem, odlivem, studenými proudy, znečištěním. Proto jsou vyzbrojeny silnými účinnými protilátkami, aby všechnu tu námahu zvládly. Perly, mořské řasy, kaviár neobyčejně efektivně působí proti vráskám, potlačují příznaky stárnutí, navrací pleti mládí, jas a vyhlazenou strukturu.



30+

**PEARL ELIXIR** – Pletť je ve 30 letech většinou krásná, ale začínají se již objevovat první drobné linky. Perla jako symbol perfektní krásy zpomaluje proces stárnutí, zvyšuje buněčný metabolismus, udržuje vlhkost a poskytuje ochranu proti nepříznivému prostředí. Řada Dermacol Pearl Elixir obohacená o koenzym Q10 poskytuje pleti hydrataci, energii a ochranu proti prvním vráskám.



40+

**SAPHIR ELIXIR** – Kolem 40. roku naše radost, stres, úsměvy, nekontrolované pohyby mimických svalů způsobují přirozené vrásky, které se prohlubují, a rysy začínají být povadlé. Mořské řasy a safírový prášek působí na redukci hlubších vrásek, intenzivně stimulují a podporují buněčnou obnovu a pomáhají pleti navrátit trojrozměrnou strukturu. S hypoalergenními krémy Dermacol Saphir Elixir je pleť vyhlazená a získává výrazné mladistvější vzhled.

jsem sportovala a dále i trénovala děti. Pravidelný pohyb je poznaná nutnost a vlastně i radost, i když stovku na čas už neběhám. Ale hlavně moje milé, nezanedbávejte svoji duši! Dobrý partnerský vztah, to je základ. Láska a něžnosti dokáží udržet svěžest ducha i těla (poznámka redakce: paní Knoblochová měla několik velkých životních lásek). Životní optimismus podpořte kvalitní kosmetikou a máte, jak se říká, celoživotní tah na bránu. Proti stárnutí pleti doporučuji používat denně odpovídající kosmetické přípravky dle typu pleti. Osobně celý život používám značku Dermacol a ze své zkušenosti mohu doporučit řadu ELIXIR, která obsahuje velmi účinné mořské řasy z francouzské Bretagne. Významnou úlohu v péči o pleť hraje každodenní ošetření před spánkem, pečlivé odlíčení a aplikace nočního krému. Odborná péče v kosmetickém salónu jednou za 14 dní nebo za měsíc nestačí. Při mém povolání kosmetičky se mi velmi osvědčila obličejová gymnastika, která udrží pleť svěží a pevnou. Mnoho času se v poslední době věnuje tělesnému pohybu v posilovnách. Doplňujeme tedy i posílení obličejových svalů doma – gymnastikou obličeje, zaslouží si to stejně jako triceps,“ pokračuje Olga Knoblochová.

Zdeňka: „Vy jste zářný příklad, jak se dá zestárnout do krásy.“

„Moje milá, to jste řekla tak hezky, že mi nezbývá, než s Vámi souhlasit,“ rozesměje se nakonec paní Olga.



**OLGA KNOBLOCHOVÁ**

Zakladatelka české značky Dermacol (v roce 1966), v současné době prezidentka Unie kosmetiček se celý život věnuje kosmetice a svým třem dětem. Na boj proti vráskám má vlastní recept. „Je potřeba najít harmonii pro tělo i duši, používat kvalitní kosmetiku a pravidelně aplikovat obličejovou gymnastiku,“ říká Olga Knoblochová.

**OBLIČEJOVÁ GYMNASTIKA**



**Rozvička:** Překřížte ruce před obličejem, dlaň pravé ruky máte na levé tváři, dlaň levé ruky na pravé. Zlehka poklepávejte po tvářích, potom přejděte ke krku, postupujte zdola nahoru.



**Dejfin:** Přitlačte prsty pravé ruky zesponu k podbradku a snažte se proti jejich tlaku otevřít ústa. To stejné do stran.

**CVIČENÍ NA RTY A TVÁŘE**

**Polibek:** Ústa jako k polibku a rty vyšpulte co nejvíce.



**Pořádne** otevřít ústa jako kdybyste křičeli UAAAA.

**VRÁSKY KOLEM OČÍ A ČELA**



**Povislá víčka:** Povyťáhněte prstem obočí a pomalu mrkejte - podívejte se rovně před sebe.



Oběma ukazováčky pevně zatlačte podél obočí, ukazováčky zlehka pohněte obočím směrem nahoru, abyste natáhli víčka. Pomalu, ale pevně zavřete víčka, abyste cítili, jak se řasy na nich tahají k obočí.

**TIPY OLGY KNOBLOCHOVÉ, JAK OBLIČEJOVOU GYMNASTIKU PROVÁDĚT:**

- ✳ Cvičíme při pohledu do zrcadla
- ✳ Ideálně ráno a večer 5 minut, nejméně však dvakrát týdně
- ✳ Výsledkem bude okamžitý dobrý pocit, osvěžená, mírně prokrvená pleť

Průvodce kompletní obličejovou gymnastikou najdete na [www.dermacol.cz](http://www.dermacol.cz)



**50+**

**GOLD ELIXIR** – Postupem času okolo 50. roku pleť ztrácí svoji pevnost a pružnost a kontury obličeje jsou povadlé. Kaviár je účinný pomocník při obnově buněčné struktury pleti, výrazně stimuluje její regeneraci a zpomaluje proces stárnutí. Obsahuje proteiny, vitaminy A, D a mnoho stopových prvků, díky nimž pleť získá i optimální výživu. S hypoalergenní péčí Dermacol Gold Elixir jsou kontury obličeje jasnější, pleť je svěží a viditelně vyhlazená.

**55+**

**PLATINUM ELIXIR** – Vzhledem k poklesu hormonální aktivity a zpomalení metabolismu pokožky a obnovy buněk jsou stále viditelnější stopy času. Hlubkově obnovující řada Dermacol Platinum Elixir obnovuje reliéf pleti a navrácí buňkám mladistvý tvar. Účinné spojení platiny a oligosacharidů regeneruje a posiluje ochranu pokožky. Kontury tváře jsou zpevněny, pleť je pružnější a hluboké vrásky jsou redukovány.



VRÁSKY JSOU ZRCADLEM VŠECH VÝZNAMNÝCH UDÁLOSTÍ, KTERÉ OVLIVNILY NÁŠ ŽIVOT. TA POD OKEM JE ODRAZEM PRVNÍ PROBDĚLÉ NOCI NAD DĚTSKOU POSTÝLKOU, TA HLUBOKÁ NA ČELE ZNAČÍ NENAPLNĚNÉ TOUHY A TA HNED VEDLE JE PODPISEM PRVNÍCH NEÚSPĚCHŮ A ZKLAMÁNÍ. VEDLE TOHO JSOU VRÁSKY, PROTI KTERÝM MŮŽEME BOJOVAT!

text: Renata Burešová, foto: archiv redakce



# ZASTAVTE ČAS

**VRÁSKY VZNIKAJÍ v důsledku úbytku elastinu z pleti.**



Jsou to ty, které vznikají v důsledku úbytku elastinu. Dehydratovaná pleť, která je trvale ochuzována o přísun potřebných živin, zvláště v období, kdy je vystavována škodlivým vlivům z okolí, přirozeně ztrácí nejen na pružnosti a kompaktnosti, ale i zářivosti a přirozenému zabarvení. S genetickou výbavou, přibývajícím věkem a úbytkem hormonů můžete proti projevům stárnutí pleti zasáhnout!

## KYSLÍK PRO KRÁSU

Jednou z příčin, která má za následek povadání, svrašťování pokožky obličeje a následný vznik vrásek, je nedostatek kyslíku. Pleť dýchá skrze kožní póry. Ty jsou však zanášeny jednak nečistotami z ovzduší, mazem a také přílišnými nánosy make-upu. Spousta žen navíc podceňuje pravidelné čištění. Kombinací všech těchto neduhů vzniká půda pro tvorbu vrásek přímo úrodná. Ke každodenní hygieně by proto mělo



**PLEŤ KAŽDÉ RÁNO  
a každý večer důkladně  
vyčistěte od zbytků  
make-upu a mastnoty.**

patřit ošetření pleťovou vodou, která póry vyčistí a pleť osvěží. Poté je třeba nanést podklad pod make-up, který zároveň vytvoří bariéru proti nepříznivým vlivům z okolí. Lehké podkladové fluidum by mělo být vybaveno hydratačními složkami, ochranným faktorem (postačí SPF 10), vitaminy, zejména retinolem (vitaminem A), který stimuluje obnovu kožních buněk, tvorbu kyseliny hyaluronové a kolagenu. Namísto hutného make-upu je ideální používat jen tónovací krém například s rozjasňujícími částicemi či samoopalovacím účinkem, který pleť sjednotí. Nedokonalosti poté stačí lokálně ošetřit korektorem. Dámy, které nechtějí upustit od klasického make-upu, by rozhodně měly volit jen lehkou konzistenci s obsahem mikropudru, který vytvoří dojem matné pleti tak, že již není potřeba pleť dále zatěžovat dalšími nánosy pudru.

## VYŽIVUJÍCÍ TEPLLO

Kolagen, kyselina hyaluronová, vitamin A, minerály, antioxidanty a další látky potřebné pro zvyšování kondice pleti se do její struktury dostávají skrze póry. Aby póry tyto složky dokázaly pojmout a používání produktů, které je obsahují, bylo úspěšné, je třeba zajistit jejich průchodnost. Krom toho, že pleť musí být očištěná od zbytků líčidel a zbavená mastnoty, je vhodné na ni působit teplem. Póry se totiž vlivem tepla rozevírají. Je



to přirozený ochranný metabolismus, který chrání organismus před přehřátím. Pokožku obličej a dekolt před ošetřením krémem nebo vitamínovým sérem omyjte proudem teplé vody nebo na ni přiložte nahřátou žínku.

## FACELIFT BEZ CHIRURGA

Koenzym Q 10, Biotique-B8, arktický vřes, výtažky ze žita, bílý kaviár, zlato, platina. To je jen výšeč účinných látek, které umí zastavit čas. V kombinaci s pravidelnou péčí a hlavně jejím správným postupem znatelně vypínají pleť a propůjčují jí zdravý vzhled. Jednou za měsíc až jednou za dva měsíce by pleť měla být hloubkově vyčištěna a zregenerována. K tomu napomáhají pleťové masky, peelingy, masáže za pomoci speciálních minerálních žínek z mořských řas aj. Vedle domácí péče se svěřte do rukou odborníků v kosmetických studiích. Kosmetičky mají naučené správné techniky obličejové masáže, pracují s technickými zlepšováky – například tepelnou špachtlí nebo přístroji s ultrazvukovými vlnami. Vpravení aktivních látek do pleti je tak maximálně účinné. I ta nejluxusnější ošetření za pomoci částecek pravého zlata obsažených v kosmetice La Prairie nebo LBF řadě Master gold se pohybují například v exklusivním salonu La Belle okolo ceny 2990 Kč. ■



## NÁŠ TIP

### NEZAPOMÍNEJTE NA PITNÝ REŽIM!

Dostatek tekutin vám ubere léta. Do jídelníčku zařaďte také lehkou a bohatou stravu s vyváženým obsahem bílkovin, sacharidů, tuků a hlavně ovoce a zeleninu – přirozené antioxidanty.





# Neviditelné nalíčení,

## viditelná dokonalost

S LÍČENÍM V JEMNÝCH TÓNECH POPRVÉ PŘIŠLI FILMOVÍ MASKÉŘI, KTERÍ POTŘEBOVALI V NĚKTERÝCH SCÉNÁCH VYTVOŘIT DOJEM, ŽE JSOU HERCI BEZ MAKE-UPU. I TAK ALE MUSELI PLEŤ CELKOVĚ ROZJASNIT A ZVÝRAZNIT NĚKTERÉ OBLIČEJOVÉ KONTURY. VZNIKL TAK NENÁPADNÝ, PŘIROZENÝ LOOK, KTERÝ KLADÉ DŮRAZ NA ORÁMOVÁNÍ OČNÍCH KONTUR, LÍCNÍCH KOSTÍ A DOKONALÉ STÍNOVÁNÍ V MERUŇKOVÝCH, BRONZOVÝCH NEBO NARŮŽOVĚLÝCH ODSŤÍNECH.

text: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock, archiv firem



**BRONZOVÝ PUDR VE ŠTĚTCI AVON GLOW (299 Kč)** je opatřený jemnými třpytkami, které se na aplikátor dostávají v optimálním množství při každém pohybu.



**TVĚŘENKA RŮŽOVÝ TURMALÍN GIORGIO ARMANI (1350 Kč)** zanechá díky jemným mikročásticím průsvitný závoj, který plet rozjasní.



**MAKE-UP LE TEINT TOUCHE ÉCLAT YSL (1150 Kč).** Jedinečná luxusní formule se zaměřuje na zastíněné plochy a zdůrazňuje kontury tváře.

# zásad nahého líčení

## ZAKRYJTE NEDOSTATKY

Základním prvkem nahého líčení je vytvoření dojmu zdravé a dokonalé pleti, což se neobejde bez kouzlení s korekční tyčinkou. Na výrazné červené žilky, začervenalá místa či jiné barevné nerovnosti pleti použijte korektor v zeleném odstínu, který nežádoucí efekty potlačí. Známký podzimní únavy v podobě kruhů pod očima nechte zmizet pomocí korektoru v barvě make-upu.

## VOLTE LEHKÝ MAKE-UP

Pakliže jste zvyklá používat hutnější make-up, nechte ho nyní odpočívat. Vytváří nepřírozenou vrstvu a příliš na sebe upozorňuje. Používejte lehčí fluidum nebo tónovací krém, který pleť pouze sjednotí. Skvělou volbou jsou přípravky s přísadkou drobných zlatých částic, které pleť rozzáří a propůjčí jí zdravý vzhled.

## ŠETŘETE PUDREM

Příliš matná pleť působí nepřírodně. Nechte ji proto co nejvíce dýchat a lehce přepudrujte pouze oblast mastič se T-zóny. Na zbytek obličeje použijte trochu rozjasňovače.

## VYTÁHNĚTE KONTURY LÍČNÍCH KOSTÍ

Líčka lehce vystínujte. Pozor ale na nepřírodní přechody. Ty je třeba „rozsoftovat“ štětcem do ztracena. Sáhnout byste měla po meruňko-vo-bronzovém či růžovo-zlatém odstínu.

## STÍNUJTE

Jako základ použijte lehce světlé oční stíny. Ideální jsou ty s jemnou perletí. Naneste je pod obočí, na spodní víčko, vytáhněte jimi vnitřní koutek a vedte linku také pod okem po celé jeho délce. Na zvýraznění vnějšího koutku můžete použít středně hnědý oční stín, kterým pouze jemně zvýrazníte asi centimetr dlouhou linku svrchního líčka, tu poté spojíte s linkou vytvořenou v očních záhybu. Linky nakonec štětcem zapracujete do světlého stínu do ztracena.

## ZVÝRAZNĚTE ŘASY

Vyniknout byste měla nechat hlavně řasy. Ty totiž vytvoří krásný kontrast s jemným stínováním očí. Použijte klidně dvě vrstvy řasenky. Trápí-li vás řasy řídké, moc krátké nebo světlé a nevýrazné, můžete vyzkoušet aplikaci umělých řas. Přírodně vypadá metoda „řasa na řasu“.

## ZVĚTŠTE RTY

Na rty použijte rtěnku nebo lesk v meruňkovém, oranžovém nebo narůžovělém odstínu. Pro push-up efekt vedte pomocí konturovací tužky v tělové barvě linku spodního rtu.

**TUŽKA  
NA RTY GIOR-  
DANI GOLD,  
ORIFLAME  
(229 Kč)** je  
opatřena  
mikrobrushem  
pro rozetře-  
ní kontury  
do ztracena.

**TUŽKA  
NA OBOČÍ  
AVON odstín  
Dark Brown  
(139 Kč)** je  
na druhém  
konci vybave-  
na štětečkem,  
který obočí  
dotvaruje.

**BEAUTY EYE PALETTE  
GIORGIO ARMANI  
(1309 Kč)** ukrývá  
drobný trýpyt pro maxi-  
mální rozjasnění.

**BRONZOVÉ  
PERLY GIORDA-  
NI-GOLD NATU-  
RAL-BRONZE  
ORIFLAME  
(529 Kč)** propůj-  
čí pleť dojem  
přírodního  
opálení.

**LASH QUEEN  
CELEBRATION  
HELENA  
RUBINSTEIN  
(970 Kč)**  
řasy zahustí  
a prodlouží.

**KOREKTOR  
MASTERTOUCH  
CONCEALER od Max  
Factor (215 Kč)**  
zajišťuje dokonalé  
krytí. Díky houbičce  
se skvěle nanáší.

**ŘASENKA  
MEGA VOLUME  
COLLAGÈNE 24H  
L'OREÁL (399 Kč)**  
dodá řasám bez-  
precedentní objem  
a očím neodolatel-  
nou podmanivost.

**SYPKÉ OČNÍ STÍNY  
MAX FACTOR  
MAX EFFECT DIP  
IN EYESHADOW IN  
BRONZED GLOW  
(219 Kč)** jsou  
vhodné pro stínování  
vnějšího koutku.

**LESK NA  
RTY VE  
FLAKÓNU  
MNY MAY-  
BELLINE (59 Kč)**  
obsahuje  
mikrotrýpyt  
pro  
maximální  
zvětšení  
rtů.

**OČNÍ STÍNY  
COLOR TATTO  
24HR MAYBEL-  
LINE (149 Kč)** se  
díky své krémové  
konzistenci skvěle  
a rovnoměrně  
nanášejí.

**OŠETŘUJÍCÍ KOREKTOR PRODIGY  
POWERCELL EYE URGENCY Helena  
Rubinstein (800 Kč)** bojuje proti známkám  
stárnutí s okamžitým vypínacím efektem.



# Magie ČERNÉ noci



## PRAVIDLO DOMINANCE

Porcelánová pleť, rudá rtěnka. Kontrast jako stvořený pro noční make-up. Červená je velmi dominantní. Nalíčíte-li rty rudou rtěnkou, líčení očí už volte umírněnější. Postačí vám černá linka a zvýraznění řas. Jako protipól k výraznému zviditelnění rtů zvolte lak na nehty ve stejném odstínu.

ROZSVIŤTE NOC PALETOU VÝRAZNÝCH BAREV. STÍNUJTE, VYKRESLUJTE, TŘPYŤTE SE! DOVOLENO JE VŠE, ČÍM NA SEBE UPOUTÁTE POZORNOST.

text: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock



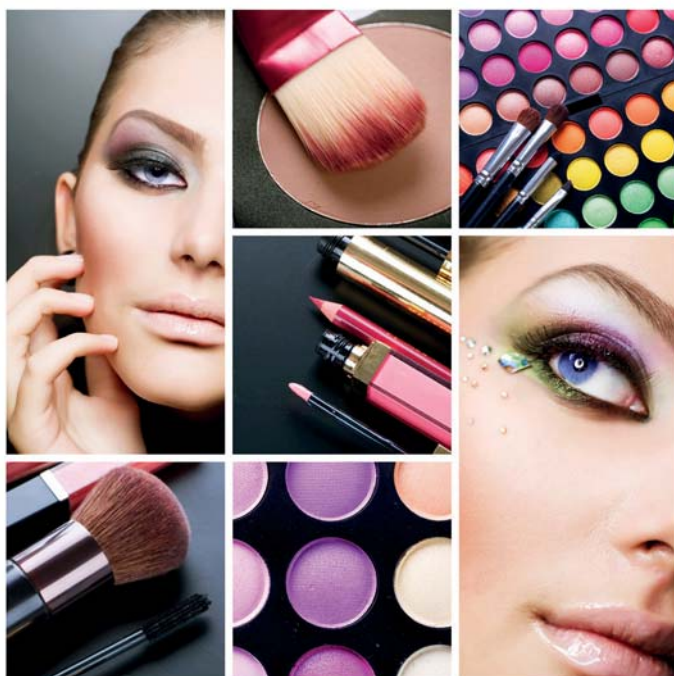
## VLNOBITÍ

Chladivé modré líčení kombinované s metalickými třpytkami opticky zvětší oči. Základem je použití bílé perleti v koutku oka a spodní linii řas. Na víčko použijte studený světle modrý stín. Obočí poté protáhněte středně modrou oční linkou a naneste pod něj třpytky. Pro push-up efekt vnitřní spodní linku orámujte bílou tužkou.



### CHLADIVÝ KOV

Kouřové líčení podtrhne magický pohled. Použijte tři odstíny od středně šedé po černou. Nejsvětější tón může být vybaven perletí, která efekt umocní. Nad linií horních i spodních řas vedte černou linku. Na pohyblivé víčko a pod obočí naneste nejsvětější stín, do očního záhybu a koutku oka ten nejtmaší. Třetí z tónů vám pomůže vytvořit neviditelné přechody mezi oběma stíny.



### NEONKY

„Smokie eyes“ ozvláštňte použitím neonových barviček. Mixujte zdánlivě nesourodé barvy. Cílem je dosáhnout co největšího kontrastu. Máte modré oči? Šedočerný základ zkombinujte se žlutou, fialovou a neonově zelenou paletou očních stínů. Ta nejzářivější barva patří vždy do vnějšího koutku oka. Rty naopak ponechte „nahé“. Přetřete je pouze korektorem a přepudrujte nebo naneste lesk v béžovém nebo lehké meruňkovém odstínu.

### MAKE-UP NARUBY

Poukažte na dokonalost pleti a nechte ji rozzářit. Volte střídme líčení očí pouze za pomoci lehkého nánosu světle šedého matného stínu a řasenky a rty přejedte růžovým leskem. Pleť naopak co nejvíce zvýrazněte. Použijte make-up s tzv. mokřím efektem, který zanechá pleť co nejvíce lesklou. Zafixujte jej třpytivým pudrem. Lícni kosti poté zvýrazněte rozjasňovačem.



### VAMPIRKA

Hustá rovná ofina, která neposlušně leze do očí, celkově změní váš vzhled. Proměňte se na jeden večer v ženu vamp a sáhněte po příčesku. Drží na dvou hřebínkách opatřených sponkami, které připevníte ke zbylým vlasům (cena se pohybuje mezi 700 až 1000 Kč). Vlasy poté vyžehlete do hladka a přestříkejte leskem na vlasy.



### EFEKTIVNÍ

Vlasy nejprve natočte na středně velké natáčky. Rozdělte je na pěšinku, poté polovinu přichyťte pinetkami na temeni hlavy a zbytek nechte volně splývat. Nakonec do nich zaplette korálky a zajistěte sponkami v barvě vlasů.



CENA: **580 Kč**  
za 40ml

**PODMANIVÉ VŮNĚ**

**TOM TAILOR LIQUID WOMAN**

LIQUID symbolizuje radost ze života, uvolnění a čistotu. Ta pravá vůně pro moderní ženy, které si umí život opravdu užít, jsou optimistické a přirozené, ale stále „nohama na zemi“. Vůni otevírá mandarinka, pepř, petitgrain a pomeranč. V srdci pak vůně ukrývá mix jasmínu, pomeranče a růže.

CENA: **540 Kč**  
za 40ml



**PUMA YELLOW WOMAN**

Svěží energizující vůně pozvedne náladu a pomůže ti začít den s radostí a energií. Květinově-ovocnou vůni otevírají tóny bergamotu a jablek, srdce zahalují elegantní buket magnólie, luxusní růže, fialky a oslnivé frézie. Nakonec vůně odkryje teplé a uklidňující základní tóny v podobě santalového a cedrového dřeva.

**DOKONALÁ MANIKÚRA**

BAREVNÉ LAKY DODAJÍ NEHTŮM KRÁSNÝ A PĚSTĚNÝ VZHLED. INOVATIVNÍ SLOŽENÍ V KOMBINACI S JEDINEČNÝM PLOCHÝM ŠTĚTEČKEM ZAJISTÍ SNADNOU A ROVNOMĚRNOU APLIKACI. DÍKY VYSOKÉ KONCENTRACI PIGMENTŮ V TEXTUŘE STAČÍ POUZE 1 VRSTVIČKA. VELMI DOBŘE PŘILNE K NEHTŮM A ZASCHNE BĚHEM 120 S. PO NANESENÍ VYTVOŘÍ NA NEHTECH HLADKÝ A VELMI LESKLÝ POVRCH.



CENA: **79 Kč**

SILIKONOVÝ OLEJ ZAJISTÍ ZASCHNUTÍ LAKU NA NEHTU DO 45 SEKUND. STAČÍ POUZE 1 KAPÍČKA IHNEDE PO NANESENÍ LAKU. VYSOUŠEČ LAKU RAPID DRY DODÁ LAKU VYSOCE LESKLÝ EFEKT.



CENA: **139 Kč**

**PRO KRÁSU POKOŽKY**

Dehydrovaná pleť je často mdlá, drsná, šupinkatá a trpí pocitem pnutí kvůli nedostatečnému udržení vody. Na první pohled se projevuje jako suchá. Avšak dehydratace se může vyskytnout i u mastné nebo smíšené pokožky. Efektivní hydratace je základem zdravé pleti, ta zůstane jemná, pružná a plná vitality. Hydratační řada ARCTIC AQUA zklidňuje vysušenou pleť, obnovuje její pružnost a pomáhá pokožce udržovat hydrataci a zabránovat jejím ztrátám.

CENA: od **289 Kč**



Vhodná je pro všechny typy pleti, je účinná i jako prevence proti prvním příznakům stárnutí pleti (k dostání v síti parfumerií FAnn).

**ŘADA ARCTIC AQUA** zklidňuje vysušenou pleť, obnovuje její pružnost a pomáhá pokožce udržovat hydrataci a zabránovat jejím ztrátám.



CENA: **445 Kč**

**ZDRAVÉ VLASY**

**KONDICIONER BED HEAD** pro revitalizaci a posílení unavených vlasů. Napomáhá uchovat barvu, hydratuje, uhlazuje povrch vlasů a posiluje vlasové vlákno zevnitř. Vlasy jsou viditelně silnější, pevnější, plné energie, lehkosti a zářivého lesku. Vhodné pro vlasy zatěžované každodenním mytím.

Máte po létě vlasy vysušené a bez lesku? Použijte ucelenou pečující řadu **SP HYDRATE OD WELLA PROFESSIONALS**, která zásobuje jádro vlasů luxusními hydratačními polštářky, aby získaly novou zářivost, poddajnost a pružnost. Jeho začleněním do svého pečujícího rituálu o vlasy jim vdechnete nový život, zdraví, pružnost a lesk.

**TĚLOVÉ MLÉKO FENJAL VITALITY**

Aktivní složka HAPPYBELLE pleť rozjasní a dodá jí pocit štěstí a vitality. Jedinečný Happybelle komplex aktivních ingrediencí obsahuje výtažek z plodů drmku obecného (mnišský pepř), který je bohatý na esenciální oleje a mastné kyseliny. Staří Řekové ho používali k léčení zánětů a podráždění pokožky pro jeho schopnost podporovat regeneraci. Drmek obecný spolu s antioxidanty poskytuje sluncem namáhané pokožce extra jemnou péči. Olej z jader hroznů a účinné vitamíny B5, C a E mají hydratační efekt a chrání pokožku proti volným radikálům, které urychlují proces stárnutí kůže. Jeho třířákový efekt zanechá pokožku ošetřenou, napnutou a uchvatně krásnou. Pravidelná aplikace poskytne již po čtrnácti dnech zřetelně hladší a pevnější pokožku ([www.fenjal.cz](http://www.fenjal.cz)).



CENA: od **129 Kč**



CENA: od **258 Kč**



K dostání na  
všech pobočkách  
NATURHOUSE  
od října 2012



**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě



# Novinka

## OXYJEUNE

Liftingový krém  
z mořských řas  
s botulinovým efektem



- proti drobným i hlubokým vráskám,
- po aplikaci je pleť hladší a pevnější,
- účinná látka se získává z mořských řas.



facebook.com/  
naturhouse.cz

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



# Podzimní příběh

text: Jana Tobermanová, foto: New Yorker



Módní kolekce 2012 se nechaly inspirovat barvami přírody i přírodními materiály a vznikla tak dokonalá streetová móda, která klade důraz na pohodlí. Dominují zemité odstíny šedé, béžové, pískové, temně zelené nebo vínové. Stěžejními prvky jsou dobře padnoucí slimky v délce ke kotníkům, volné kardigany, propínací svetry, projmuté dvouřadé kabáty do pasu nebo úpletová ponča. Povoleno je zdánli-

vě nelogické kombinování materiálů i barev. Dámy mohou klidně obléknout latexové vínové legíny, oranžové bavlněné tričko v prodloužené délce a kardigan, který budí dojem, že je o číslo větší. Pánové se nemusí bát nosit i jiné kalhoty než oblíbené džíny a mohou volit hnědooranžové plátáky, které mohou zkombinovat s bavlněným trikem s dlouhým rukávem v šedé barvě a žlutou vestou nebo béžovým svetrem s propínáním. ■









DOKONALÉ STŘIHY,  
MATERIÁLY, KTERÉ  
VYZÝVAJÍ K DOTEKU,  
SMYSLNÉ DETAILS,  
NÁPADITÉ DOPLŇKY  
A OKOUZLUJÍCÍ ODLESKY  
V BARVĚ ZLATA. TO  
VŠE BUDE LETOŠNÍ  
VEČÍRKOVOU SEZONU  
V KURZU.

text: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock, archiv firem

# Inspirativní fashion mix pro zvláštní příležitosti:

# SÁZKA NA JISTOTU



Kabelka z černého  
sametu s lakova-  
nou klopou Baťa,  
999 Kč

Lakovaná  
kabelka  
s ozdobným  
prošíváním  
Baťa,  
1199 Kč

Třpytivé  
psaníčko  
Baťa,  
399 Kč



Volánková tunika  
Ann Christine,  
419 Kč



Krajková  
poloprůsvitná  
tunika F&F,  
449 Kč



Masivní náhrdelník  
ze zlatých korálek  
NY ACCESSORIES,  
199 Kč

Zlaté mini-  
šaty Grace  
Kelly, New  
Yorker,  
379 Kč



**JEDNODUCHÉ STŘIHY** jsou klíčovým znakem elegance. Fascinují svou dokonalou propracovaností a nechávají vyniknout luxusním materiálům. Letos vsaďte na žoržet, satén nebo hedvábí. Vyvolávají dojem lehkosti a v kombinaci s podmanivou černou barvou vytvoří skvostné variace na okázalé příležitosti. Zaměřte se také na detaily. Dominovat budou poloprůsvitná sexy krajka a metalické zlaté odlesky.

Sako s imitací  
hadí kůže  
AMISU, 619 Kč



Kabát  
s koženými  
rukávy F&F,  
1699 Kč



Prsten  
s kamenem  
NY ACCESSO-  
RIES, 109 Kč



Kombinovaná  
černá sukně  
AMISU,  
489 Kč



Lakované lodičky  
na jehlovém pod-  
patku s páskem  
Baťa, 999 Kč



Lakované lodičky  
na širokém  
podpatku Baťa,  
1199 Kč



Zlatý pásek NY  
ACCESSORIES, 129 Kč



Šaty se zlatým překlá-  
dáním AMISU, 379 Kč



Kotníčkové semišky  
s ozdobnou květinovou  
aplikací Baťa, 1199 Kč



# JEGGINS

# JINAK

LEGÍNOVÁ MÁNIE ZACHVÁTILA MÓDNÍ SVĚT VE DVOU VLNÁCH. PATŘILA JIM OSMDEŠÁTÁ LÉTA A PATŘÍ JIM I SOUČASNOST. UŽ NĚKOLIK LET SE DRŽÍ NA ŠPICI. A I LETOS SE OBJEVUJÍ V PODZIMNÍCH KOLEKČÍCH SVĚTOVÝCH ZNAČEK.

text: Jana Tobrmanová, foto: archiv firem

## BYZNYS STYL



## STREETOVÉ



## MĚSTSKÁ ELEGANCE



*Není se ani čemu divit. Jsou ohromně praktické, pohodlné a úžasně variabilní. Je jen potřeba umět je nosit!*

*Pořídte si například tyto s puky a ozdobnými zipy (New Yorker, 619 Kč).*



# STREETOVÁ MÓDA PRO

# PÁNY

LETOŠNÍ PÁNSKÉ KOLEKCE SE NESOU V DUCHU NEDBALÉ ELEGANCE. RUKÁVY KOŠIL MOHOU BÝT OHRNUTÉ K LOKTŮM, KOŠILE LEDABYLE ZAŠTRČENÉ DO KALHOT. TY VŠAK MUSÍ BÝT STRIKTNĚ DOBŘE PADNOUCÍ. POVOLENO JE I RAFINOVANÉ VRSTVENÍ. PŘES TRIČKA S DLOUHÝMI RUKÁVY MOHOU PÁNOVÉ OBLÉKNOUT TRIČKA S LÍMEČKEM, PŘES KOŠILE ZASE PROPÍNAČÍ VESTY. VYZNAVAČI KONZERVATIVNÍHO STYLU MOHOU VSADIT NA PRUHOVANÉ KAŠMÍROVÉ SVETRY. KLÍČOVÝMI PRVKY, KTERÉ BY SI MUŽI MĚLI POŘÍDIT DO PODZIMNÍ VÝBAVY, JSOU PÍSKOVÉ KALHOTY A TVÍDOVÉ SAKO.



**ŠEDO-ORANŽOVÁ UNIVERZITNÍ VESTA**  
Fishbone,  
619 Kč



**SVETR S PRUHY**  
F&F, 649 Kč



**TVÍDOVÉ SAKO**  
F&F, 1499 Kč



**DŘEVITÁ VŮNĚ NA VEČER**  
Yves Saint Laurent  
L'Homme Libre,  
1029 Kč



**VÍNOVÉ TRIKO S LÍMEČKEM**  
Smog,  
249 Kč



**PROTI ÚNAVĚ I VRÁSKÁM**  
Vichy Homme  
Liftactiv,  
524 Kč



**NEBEZPEČNÁ SVĚŽEST**  
Bruno Banani  
Dangerous  
Man, 690 Kč

**PÍSKOVÉ STRAIGHT KALHOTY**  
New Yorker,  
739 Kč

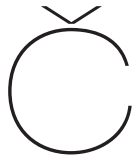


# ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ V RESTAURACÍCH

V PONDĚLÍ ZELENINOVÁ POLÉVKA, V ÚTERÝ PŘEKVAPIVĚ ZELENINOVÁ OMÁČKA, KTERÁ SE NÁPADNĚ PODOBÁ ZAHUŠTĚNÉ POLÉVCE Z PŘEDCHOZÍHO DNE. VE STŘEDU LEČO, VE ČTVRTEK MASOVÁ SMĚS, TĚŽCE IDENTIFIKOVATELNÁ. V PÁTEK UŽ HODNĚ TMAVÁ A HODNĚ OPEPŘENÁ OMÁČKA. I TO SE BOHUŽEL STÁLE JEŠTĚ STÁVÁ. JAK MÍT POTOM JISTOTU, ŽE V RESTAURACÍCH **JÍTE ZDRAVÁ A HLAVNĚ ČERSTVÁ JÍDLA?**

připravila: **Kateřina Slárková**, foto: **OLIVA CAFÉ & RESTAURANT**





ím dražší restaurace, tím vyšší kvalita bohužel neplatí všude. Hygienické stanice mají čím dál tím více práce, a to i v zařízeních, jejichž interiér působí přinejmenším lákavě. Ceny potravin neustále stoupají. Přílišné vyhazování je ztrátové. Shora je jasný příkaz – zpracovat, co jde. A nakupovat méně? To je vždy ošemetná věc. Přece jen je pořád větší faux pas, když zákazník nemůže dostat to, co je na jídelním lístku, jen protože si to dal už někdo včera a více surovin se zkrátka raději nenakoupilo. I tak ale existují podniky, které se těchto problémů dokážou vyvarovat, a my vám spolu s **manželi Červenkovými, majiteli restaurace Oliva**, poradíme, jak je poznat.

## ZJISTĚTE SI REFERENCE

Pokud se chystáte okusit nepoznané a nejedte do restaurace na doporučení, podívejte se na reference. Na webových stránkách najdete certifikáty, ocenění a třeba i seznam dodavatelů. Existují také nezávislé servery, kam píší recenze sami hosté. Například na [www.tripadvisor.com](http://www.tripadvisor.com) je hodnocena restaurace hned v několika kategoriích a následně je jí udělena celková známka, která pro vás může být užitečným vodítkem.

## MNOHO JÍDEL V LÍSTKU? RUCHE RADĚJI PRYČ!

Mnoho restaurací má jídelní lístek k nahlédnutí na svých webových stránkách, před provozovnou na stojanu nebo ve vitrínách. I ten dokáže ledacos prozradit. Zárukou čerstvosti jídel a výživové hodnoty je úzký výběr. Na lístku by mělo být maximálně okolo 25 pokrmů. Široká nabídka bývá většinou známkou toho, že v této provozovně se pracuje z velké části s mraženými surovinami, glutamáty, umělými dochucovadly a hlavně konzervanty. Užší jídelní lístky naopak napovídají, že restaurace nenakupuje zbytečně mnoho surovin, a tudíž nemá problémy s jejich uchováváním, protože se stihnou zpracovat. Hleďte také na sezonnost. Dostupnost čerstvých potravin se liší v závislosti na ročním období. Mnoho lepších restaurací proto obměňuje menu v létě a v zimě.

## STŘEDOMOŘÍ A VITARIÁNSKÁ KUCHYNĚ, ZÁRUKA ZDRAVÍ

Restaurace, které nabízejí středomořskou stravu, vám poskytnou přísun vitaminů, minerálů a dalších tělu prospěšných látek. Pracuje se s olivovým olejem, čerstvými rybami, čerstvou zeleninou, dochucuje se výhradně čerstvými bylinkami. Omáčky nahrazují zeleninové salsy, které jsou připraveny tak, aby v zelenině zůstaly výživové hodnoty. Některé podniky nabízejí také vitariánskou stravu, která je založena na co nejmenší

míře tepelného zpracování. Jídla jsou připravována maximálně při teplotě kolem sta stupňů. Zůstává v nich pak maximum enzymů a vitamínů.

## CHTĚJTE VIDĚT CERTIFIKÁT

Každá gastro provozovna je povinná uchovávat potraviny dle standardů. To znamená dodržovat teploty, správnou vlhkost, mít suroviny od sebe patřičně oddělené aj. Dodržováním systému, který se nazývá HACCAP, získávají restaurace certifikát, kterým prokazují čerstvost a nezávadnost skladovaných surovin. Správné teploty a další podmínky poté kontroluje sama hygienická stanice, která provádí namátkové kontroly. Pakliže shledá pochybení ze strany restaurace, certifikát odejímá a v krajním případě restauraci zavře. Chcete-li mít jistotu, že platíte za opravdovou kvalitu, chtějte tento certifikát vidět. V každé dobré restauraci by vám jej měli bez váhání ukázat.

## DEJTE NA PRVNÍ DOJEM

První dojem je vždy rozhodující. Na základě toho si rozřazujeme jednotlivé vjemy do různých kategorií. Lepší restaurace se tedy snaží upoutat už při vstupu. Základem je samozřejmě čistota. Skleněné vitríny jsou umyté, na nábytku není prach, ubrusy jsou čisté. Některé restaurace používají z hygi-

### VIZITKA

Peter a Svetlana Červenkoví provozují krásnou středomořskou restauraci nesoucí příznačný název Oliva. Krom toho, že mít vlastní provozovnu byl pro ně celoživotní sen, pohybují se v gastronomii už léta, a tak se také už několikrát setkali s nestandardními postupy. Během působení v cizině ale zjistili, že se tam takové problémy vyskytují jen zřídka a tak se do Čech vrátili s jasným záměrem. Dělat to jinak a lépe. Čerstvost, výživová hodnota, žádná umělá dochucovadla. To jsou základní pilíře, na kterých staví svou nabídku jídel. Nově zavádějí také vitariánskou kuchyni.



enických důvodů papírová prostírání. Stoly také bývají založené. V restauraci není cítit nepříjemná směsice pachů z kuchyně. Na stolech by neměl být box s dochucovadly, jako je kečup nebo maji.

## JAK POZNAT DOBRÉ JÍDLO?

To, že jste dostali na stůl kvalitní a hodnotné jídlo, poznáte během několika minut. Zelenina neztrácí barvu, vypadá šťavnatě. Maso je kompaktní. Když do něj píchnete prstem, zůstávají v něm otisky. Ryby mají jasné oko. Čerstvé jídlo také krásně voní a specifická vůně není přebita kořením. ■

**KROM VYTŘIBENÉ KUCHYNĚ** vás osloví i příjemný interiér

**KUPON**

10% sleva na konzumaci dle vlastního výběru v **OLIVA CAFÉ & RESTAURANT**, Pravecká 4, Praha 2.  
www.olivarestaurant.cz  
email: info@olivarestaurant.cz



RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ

připravila: Kateřina Stárková ve spolupráci s Romanem Hadrbolem,  
foto: Shutterstock, archiv firem

# ČERSTVĚ UPEČENÁ

## FOCACACCIA S OLIVAMI

### PŘÍSADY:

- ▶ 1 VELKÝ BRAMBOR, UVAŘENÝ, OLOUPANÝ
- ▶ 450 G HLADKÉ MOUKY
- ▶ ½ KOSTKY ČERSTVÉHO DROŽDÍ
- ▶ ŠPETKA CUKRU MOUČKA
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE VODY
- ▶ 100 G ČERNÝCH OLIV, DROBNĚ NAKRÁJENÝCH
- ▶ 1 ŠALOTKA, OLOUPANÁ A DROBNĚ NAKRÁJENÁ
- ▶ 1 ČAJOVÁ LŽÍČKA MEDU
- ▶ 1-2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE DRŮBEŽÍHO VÝVARU
- ▶ 1 VĚTVIČKA ROZMARÝNU
- ▶ ŠPETKA SOLI
- ▶ STŘÍK BALZAMIKOVÉHO OCTU BERTOLLI ACETO BALSAMICO DI MODENA I.G.P.
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ CARBONELL EXTRA VIRGIN
- ▶ HRUBÁ MOŘSKÁ SŮL

### POSTUP:

Do misky dáme droždí, špetku cukru, vodu a vše dohromady promícháme. Směs smícháme s moukou, poté prohněteme s rozmačkaným, uvařeným bramborem a necháme na 10 min. nakynout. Přidáme 100–150 ml vody, vyhněteme, přikryjeme utěrkou a necháme ještě 30 minut nakynout. Na pánvi rozehejeme olivový olej, na kterém orestujeme nakrájené olivy dohromady se šalotkou. Přidáme med, drůbeží vývar, rozmarýn a povaříme 10 minut, až se nám tekutiny vypaří. Přidáme špetku soli, zastříkneme octem, vytáhneme větvičku rozmarýnu a necháme na chvíli vychladnout. Vychladlou směs vyhněteme dohromady s těstem. Těsto vyválíme na 1,5 cm vysoký plát, který rozděláme na plech potřeny olivovým olejem. Necháme opět 20 minut kynout. Poté prsty vytlačíme do těsta malé důlky, pokapeme olivovým olejem, posypeme hrubou mořskou solí a drobně nakrájeným rozmarýnem. Pečeme při 190°C asi 20 minut.



# MOZZARELLA EN CAROZZA

## POSTUP:

Z grapefruitu odkrojíme slupku a vykrojíme měsíčky, které necháme trochu osušit. Z omytých větviček tymiánu oddělíme lístky. Dva plátky toustového chleba obložíme mozzarellou tak, aby nám nepřesahovala přes okraje. Na sýr dáme plátky sušených rajčat a dva měsíčky grapefruitu. Osolíme, opeříme a posypeme lístky tymiánu. V hlubokém talíři rozmícháme vejce s mlékem, přidáme sůl, bílý pepř a muškátový oříšek. Plátky toustového chleba obalíme v hladké mouce, poté ve směsi mléka s vejcem a hned smažíme dozlatova na rozpálené pánvi s olivovým olejem (asi 2 minuty po každé straně). Hotové tousty necháme osušit na papírovém ubrousku a ihned podáváme.

## PŘÍSADY:

- ▶ 100 G BUFFALO MOZZARELLY NAKRÁJENÉ NA TENKÉ PLÁTKY
- ▶ 4 PLÁTKY BÍLÉHO TOUSTOVÉHO CHLEBA ZBAVENÉHO KŮREK
- ▶ 4 SUŠENÁ RAJČATA NAKRÁJENÁ NA PLÁTKY
- ▶ 1 GRAPEFRUIT
- ▶ NĚKOLIK VĚTVIČEK TYMIÁNU (NEJLÉPE CITRÓNOVÉHO)
- ▶ SŮL A MLETÝ BÍLÝ PEPŘ
- ▶ 4 POLÉVKOVÉ LŽÍCE MLÉKA
- ▶ 2 VEJCE
- ▶ VĚTŠÍ ŠPETKA MLETÉHO MUŠKÁTOVÉHO OŘÍSKU
- ▶ 1 POLÉVKOVÁ LŽÍCE HLADKÉ MOUKY
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE KE SMAŽENÍ CARBONELL PURE

RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ





# HOUBOVÁ POLÉVKA S KUŘECÍM MASEM

RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 2-3 PORCÍ

## PŘÍSADY:

- ▶ 1 ZELENINOVÝ BUJÓN BEZ GLUTAMÁTU NEBO ZELENINOVÝ VÝVAR
- ▶ 400 G HUB (SHIITAKE, HLÍVA ÚSTRÍČNÁ ATD.)
- ▶ 1 NAKRÁJENÁ CIBULE
- ▶ 3 LŽÍCE BÍLÉHO JOGURTU
- ▶ 1 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
- ▶ 100 G MLETÉHO KUŘECÍHO MASA

Houby mají velmi málo tuku i sacharidů a nezdravého cholesterolu. Přesto jsou bohaté na minerály – železo, měď, draslík, selen a vitaminy, včetně B2 a D.

Ne každý však ví, že jsou cenné i pro své čistící vlastnosti a úpravu trávení.

## POSTUP:

Připravte si 0,75l vývaru ze zeleniny nebo zeleninového bujónu. Očistěte houby a nakrájejte cibuli.

Cibuli a houby osmažte na 1 lžici olivového oleje (asi 5 minut). Vložte do vývaru a přiveďte k varu. 3 lžice jogurtu promíchejte s mletým kuřecím masem. Osmažte na suché pánvi a přidejte do polévky.

# SMAŽENÉ FÍKY

## S VINNOU

## PĚNOU

### (ZABAGLIONE)

#### PŘÍSADY:

- ▶ 75G HLADKÉ MOUKY
- ▶ 1 VEJCE (ROZDĚLÍME ŽLOUTEK OD BÍLKU)
- ▶ 60ML SUCHÉHO BÍLÉHO VÍNA
- ▶ 1 ČAJOVÁ LŽIČKA EXTRA PANENSKÉHO OLIVOVÉHO OLEJE BERTOLLI GENTILE
- ▶ SŮL
- ▶ 1 POLÉVKOVÁ LŽÍCE MOUČKOVÉHO CUKRU
- ▶ 4 ZRALÉ FÍKY
- ▶ 50ML OLIVOVÉHO OLEJE KE SMAŽENÍ BERTOLLI CLASSICO

#### PŘÍSADY NA VINNOU PĚNU:

- ▶ 3 ŽLOUTKY
- ▶ 80G CUKRU KRUPICE
- ▶ 150ML ŠUMIVÉHO VÍNA

#### POSTUP:

V míse připravíme hladké těstíčko – smícháme mouku se žloutkem, bílým vínem, olivovým olejem a špetkou soli. Necháme na 20 minut odležet.

Z bílku a moučkového cukru vyšleháme tuhý sníh, který opatrně vmícháme do těstíčka. Těstíčko by se mělo táhnout, ale nemělo by být tuhé. Pokud by bylo tuhé, přidáme bílé víno.

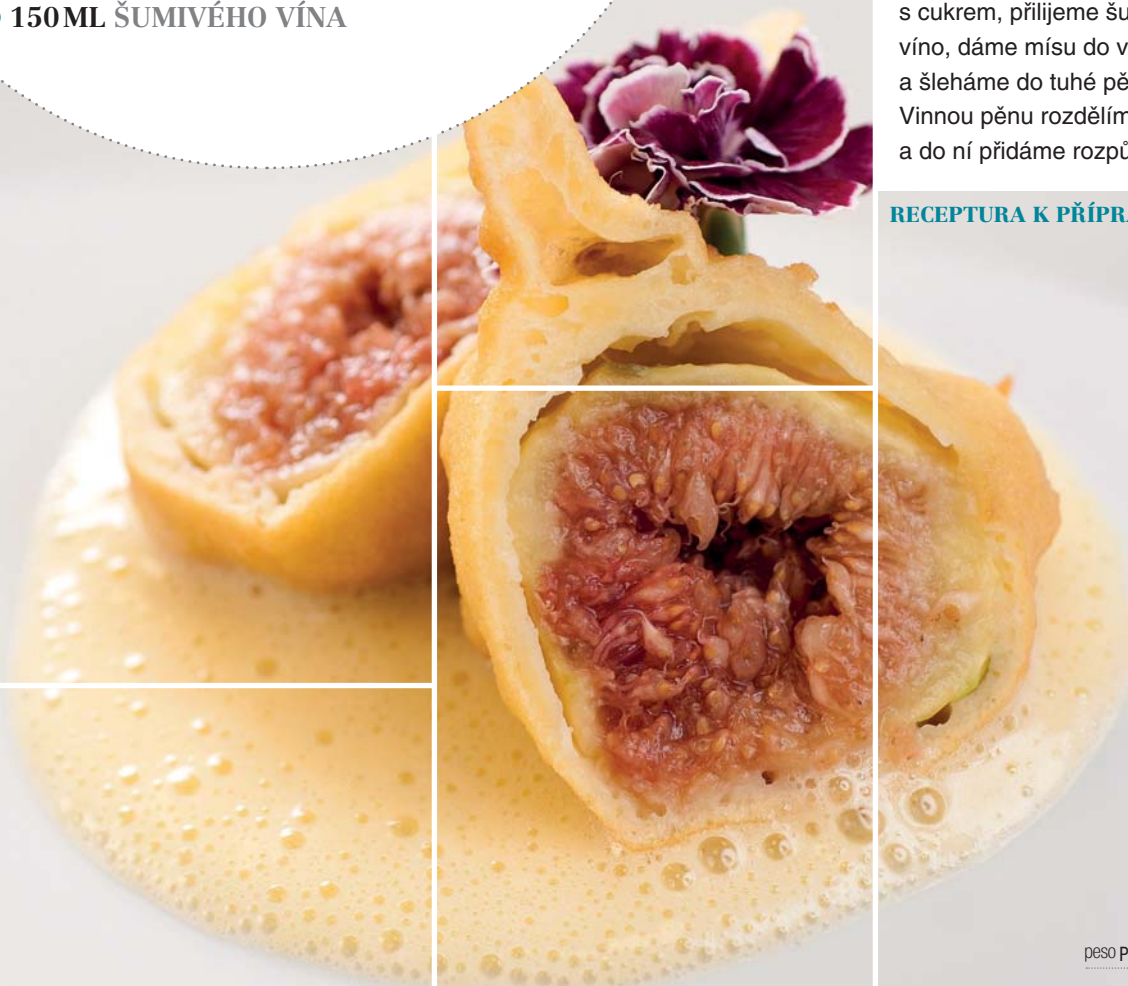
Fíky očistíme, případně odkrojíme slupku a obalujeme pomocí vidličky v těstíčku. Smažíme dozlatova v horkém oleji asi

4 minuty. Usmažené fíky osušíme na papírovém ubrousku, rozpůlíme, dáme na plech a uchováme v teplé troubě.

Připravíme si vinnou pěnu – v míse smícháme žloutky s cukrem, přilijeme šumivé víno, dáme mísu do vodní lázně a šleháme do tuhé pěny.

Vinnou pěnu rozdělíme na talíř a do ní přidáme rozpůlené fíky.

#### RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ





## MLSEJTE ZDRAVĚ A PŘITOM HUBNĚTE

Potřebujete se rozloučit s pár kily, ale zároveň se nechcete vzdát oblíbeného mlsání? S NATURHOUSE si můžete dopřát obojí! Součástí činnosti dietetických center NATURHOUSE je totiž i vývoj, výroba a distribuce potravin určených pro zvláštní výživu. Jejich unikátní složení vám nejen nepřežká vaše hubnoucí plány, dokonce vám je pomůže proměnit rychleji ve skutečnost.

### SNÍDANĚ S VŮNÍ VANILKY SUŠENKY FIBROKI TOST

vás uchvátí jemnou máslovou křehkostí a sladkým aroma vanilky. Navíc neobsahují přidaný invertní cukr. Místo něj je použita fruktóza, která sušenkám propůjčí stejně skvělou chuť, avšak neuškodí vaší linii. Jsou obohaceny o nestravitelnou vlákninu, která podporuje správné zažívání. Ve 100g mají FIBROKI Tost pouze 22,6g tuku a z něj tvoří 9,4g nasycené mastné kyseliny. Z jednoho balení lze obvykle vytvořit 14 snídaní.

CENA: 227 Kč



CENA: 227 Kč



### PRO CHVÍLE ODPOČINKU

**SUŠENKY FIBROKI ROLIN** jsou jako stvořené pro odpolední siestu. Stejně jako FIBROKI Tost jsou zbaveny nepříznivé sacharózy, která je nahrazena ovocným cukrem a kromě toho obsahují nestravitelnou vlákninu, která napomáhá správnému trávení. Zaujme vás máslová chuť a vůně anýzu, které sušenkám dodávají jemnost a vláčnost. V balení je 33 sušenek, které vystačí na 11 porcí.

## TEKUTÉ ZLATO

### CARBONELL EXTRA VIRGIN

Španělský extra panenský olivový olej z prvotřídních oliv ze španělských oblastí Córdoba a Jaén je tím nejoblíbenějším provedením pro studenou kuchyni. Jeho výraznou olivovou chuť i vůni si vychutnáte i při pouhém namáčení bagety do misky s olejem. Španělskou atmosféru si navodíte ještě česnekem a olivami.



CENA: 130 Kč



Olivový olej **CARBONELL CLASSIC** s červeným víčkem oceníte i při vaření, pečení, smažení a fritování. Je směsí panenského a rafinovaného olivového oleje při zachování všech vlastností typických pro olivové oleje Carbonell. Zkuste s ním připravit španělskou tortillu s vejci, bramborami a cibulí.



CENA: 2999 Kč  
(platí pro sítě EURONICS)

**ZDRAVÉ VAŘENÍ** TEFAL SK5005 UNIFLEX JE ELEKTRICKÝ HRNEC SPECIÁLNĚ NAVRŽENÝ PRO PŘÍPRAVU ZDRAVÝCH A VÝZIVOVĚ HODNOTNÝCH POKRMŮ. VÍKO SE ZABUDOVANÝM TOPNÝM TĚLESEM UMOŽŇUJE PEČENÍ, ZAPĚKÁNÍ, SMAŽENÍ, VAŘENÍ I ROZMRAZOVÁNÍ. HRNEC JE VYBAVEN INDIKÁTOREM SPRÁVNÉ TEPLoty THERMOSPOT®, KTERÝ JE STÁLE VE STŘEHU. NEMUSÍTE SE TEDY OBÁVAT PŘIPÁLENÉHO POKRMU. VNITŘNÍ PLOCHA HRNCE JE VYROBENA Z VYSOCE NEPŘILNAVÉHO PROMETALU, KTERÝ ZARUČÍ NEJEN SNADNÉ VYJÍMÁNÍ JÍDLA, ALE TAKÉ JEDNODUCHOU ÚDRŽBU A UMÝVÁNÍ.

## POVOLENÉ MLSÁNÍ

Okořeňte si život. Když chcete mlsat, dopřejte si kousek prvotřídní čokolády s vysokým obsahem kaka. Při výrobě **ČOKOLÁD HACHEZ** se používají pouze vybrané odrůdy kaka a z nejlepších pěstitelských oblastí na světě. Plná chuť 77% čokolády s exotickou příchutí mango a čili uspokojí vaši touhu po sladkém.



CENA: 66 Kč

[www.cokoladove-speciality.cz](http://www.cokoladove-speciality.cz)

## VITAMINOVÁ BOMBA

Čerstvě lisované ovocné šťávy s kousky čerstvého ovoce. **RIO FRESH ANANAS A HRUŠKA** jsou 100% přírodní šťávy vyrobené z čerstvého ovoce lisovaného za studena. Jsou tím pravým potěšením pro milovníky skvělé chuti a čerstvosti. Šťávy s kousky ananasu a hrušek Williams jsou zároveň významným zdrojem přírodních vitamínů, minerálů a vlákniny. Jejich jedinečné aseptické balení zachovává maximum výživných látek a vitamínů obsažených v ovoci. Do RIO Fresh se nepřidává koncentrát, voda, cukr a samozřejmě ani konzervační látky, aroma a sladidla. Kvůli zachování jejich skvělé chuti a čerstvosti je v obchodě najdete jen v chladicích boxech v oddělení ovoce a zeleniny.



CENA: 39,90 Kč





# NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

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





FONTÁNA JE OZDOBOU  
hlavného námestia.

# DVĚTVÁŘE VALENCIE

V SRDCI COSTA DEL AZAHAR, POBREŽÍ, KTORÉ VONÍ PO ČERSTVÝCH POMARANČOCH, LEŽÍ MESTO OSVIETENÉ TEPLÝMI SLNEČNÝMI LÚČMI. Z JEDNEJ STRANY PAMIATKY PRETKANÉ HISTÓRIOU, Z DRUHEJ FUTURISTICKÝ SKVOST. **TO JE VALENCIA, MESTO KVEŤÍN, SVETLA A LÁSKY.**



**PALACIO DEL MARQUES DE DOS** zdobia výjavy patrónky Panny Márie.



**ROZZIARENÉ CENTRUM VALENCIE** v noci je hotovou pastvou pre oči.



Slnčné pláže, teplé more, ten najjemnejší piesok, obdivuhodné riečne údolia, hory či borovicové lesy. Valencia skrátka ponúka pre každého niečo. Preslávená je svojimi tradíciami, na ktoré sú jej obyvatelia viac než pyšní. V posledných rokoch sa stáva obľúbeným kultúrnym centrom. Ponúka okázalé výstavné priestory, je miestom, kde sa konajú festivaly svetovej úrovne. Najviac ju preslávili festivaly America's Cup 2007 a Falls festival. Uznávaný architekt Santiago Calatrava jej vďaka projektu Mesto umenia vdychol ďalší rozmer. Valencia sa stala aj vážnym strediskom architektúry. Dnes je dokonca sama prezývaná Mesto umenia.

### **MENÍ SA AKO CHAMELEÓN. CEZ DEŇ VZNEŠENÁ, PRIPRAVENÁ PONÚKNUŤ HISTORICKÉ SKVOSTY A V NOCI SA MENÍ NA NESPÚTANÉ MESTO, KTORÉ PONÚKA MNOŽSTVO LÁKADIEL.**

Za videnie stoja honosné pamiatky, ktoré odrážajú osud mesta. Nájdete tu pozostatky po Rímanoch, ale aj orientálne arabské poslanstvo. V roku 711 do Valencie Maurovia priniesli svoj jazyk, zvyky, právny poriadok a islamskú vieru. Ich vplyv sa udržal až do 13. storočia. Centrom diania je Plaza del Pais Valencia. Jej stredobodom je radnica. Nachádza sa v nej senyera, ktorú držal Jakub I. Aragonský, keď mesto oslobodil od Arabov. Celá Plaza del Pais Valencia je pretkaná uličkami, ktoré sú plné pôvodných renesančných domov. Dostaňte sa nimi ku katedrále. Hovorí sa, že práve tu je ukrytý Svätý Grál. Vedľa katedrály stojí chrám Virgen de los Desampados Panny Márie Opustených, ktorá je patrónkou Valencie. Za zhladnutie stojí aj pôvodná burza hodvábu – Ljotja. >>







1



2



3

**1. COSTA DEL AZAHAR** je prezývané aj ako Pobrežie pomarančového kvetu. Takéto populčné obchodíky nájdete na každom kroku.

**2. JEDNA Z NAJ-VÄČSÍCH PÝCH VALENCIE** – katedrála. Údajne je v nej ukrytý Svätý Grál.

**3. SLÁVNOSTNE OSVETLENÁ ulice** počas Fallas festivalu vo Valencii.

**4. a 5. MESTO UMENIA A VIED** od architekta Santiaga Calatrava je reprezentatívna národné múzeum, vybudované v rokoch 1991 – 2005.

**6. POBOČKA NATUR-HOUSE.**

## VEČER VALENCIA OŽÍVA. V TME SA OZÝVAJÚ ŠPANIELSKÉ PIESNE, SMIECH A KASTANETY.

Po západe slnka Valenciu ovláda flamenco, dobré červené víno, sangría a spev. Miestni obyvatelia sú srdeční, priateľskí a pohostinní. Oficiálnym jazykom je španielčina. Tá ovláda centrum mesta. V malých príľahlých oblastiach sa ale môžete stretnúť s Valencianom – čiže katalánskym dialektom. Anglicky, nemecky či francúzsky sa vo Valencii ako turista veľmi nedohovoríte. To však nie je dôvod na prerušenie typyckej zábavy. Miestni sa s vami budú snažiť dohovoriť pokojne aj rukami – nohami. Hlavné je, aby bola zábava. Tú totiž doslova milujú. V noci sa celá Valencia akoby premenila ja jednu veľkú rodinnú zábavu. Bez ohľadu na to, kto odkiaľ pochádza.

## V REŠTAURÁCIÁCH OKOLO PLÁŽE MALVAROSA PRIPRAVUJÚ EXKLUZÍVNU PAELLU Z ČERSTVÝCH RÝB, DAROV MORA ČI KRÁLIKA.

A prečo sa Valencia nazýva mestom kvetín, svetla a lásky? Počas marcového festivalu Fallas mesto osvietia ohňostroje spojené s tradičným upaľovaním sôch, o tri mesiace neskôr sa koná veľtrh plný farebných kvetín a v októbri mesto zaplavia srdcia na Deň zamilovaných. Aj keď počas týchto mesiacov nie je „high season“, teplota sa pohybuje okolo 25 stupňov. Nemusíte sa báť, že vám v marci nabehne husia koža. Aj zima je vo Valencii veľmi mierna. Ak chcete zažiť pravú chuť Valencie, vyberte si jedno z týchto období – bavte sa, ochutnajte typyckú paellu, ktorá sa zrodila priamo tu. ■



4



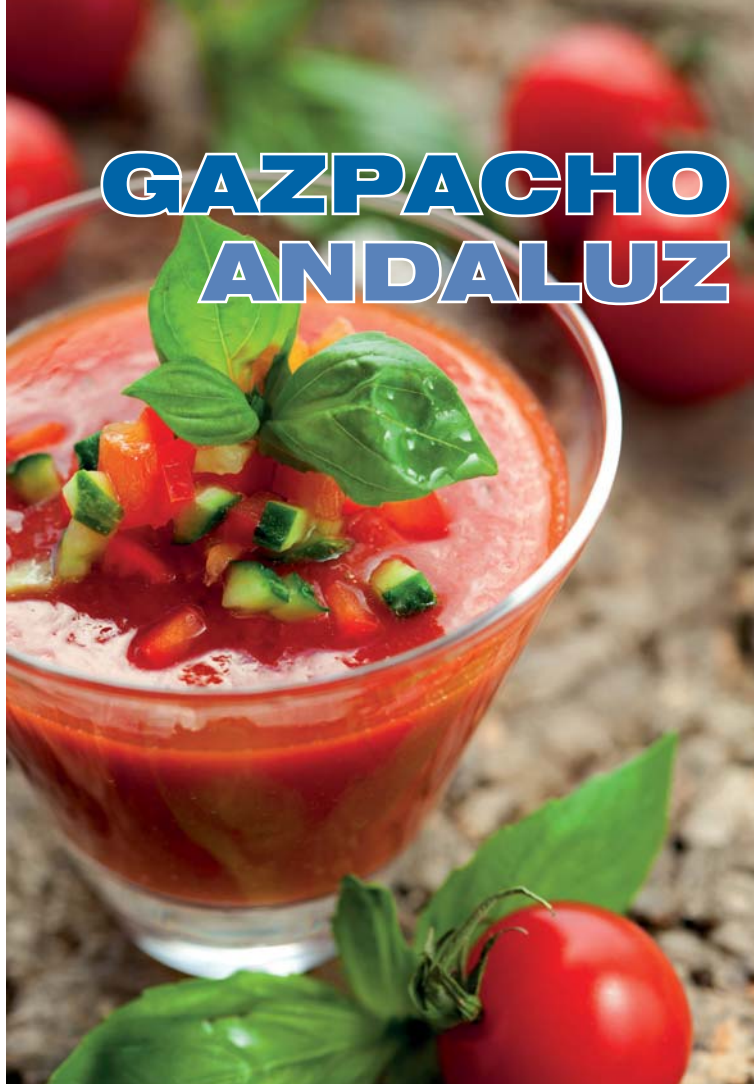
5



6



# GAZPACHO ANDALUZ



## POSTUP:

Rajčata a papriky nejprve spařte a zbavte je slupky. Poté je oloupejte a rozmačkejte. Okurku oloupejte a nastrouhejte na jemno. Česnek utřete se solí a přidejte do misky k zelenině. Vše orestujte na troše olivového oleje a podle chuti osolte. Přidejte vodu a nechte provařit. Nakonec zbylé kousky zeleniny rozmixujte. Polévku nechte vystydnout a potom ji vychladte v lednici. Před podáváním si orestujte vevu pokrácenou na kostičky a přidejte jednu polévkovou lžici do každé porce.

## INGREDIENCE pro 4 osoby:

- ▶ 2 KILA ZRALÝCH ČERVENÝCH RAJČAT
- ▶ 2 ZELENÉ PAPIKY
- ▶ 2 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 1 MALÁ SALÁTOVÁ OKURKA
- ▶ 1 A 1/2 ŠÁLKU VODY
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ 1/2 ŠÁLKU VINNÉHO OCTA
- ▶ SŮL
- ▶ VEKA

## POSTUP:

V menším kastrůlku přiveďte k varu mléko s citronovou kůrou a 6 lžícemi cukru. Poté kůru vyjměte a ochucené mléko nalijte do misky. Nakrájejte chléb na asi 1 cm silné plátky. Každý krajíc namočte v mléku. V misce rozšlehejte vejce a zbylý cukr. V pánvi si rozehejte asi 1 kávovou lžičku olivového oleje. Krajíce chleba namočené v mléku obalte ve vejci a pokladte na pánev. Pečte dozlatova z každé strany asi 2 minuty. Přebytečný olej osušte ubrouskem. Torrijas pocukrujte a posypte skořicí podle chuti. Podávat můžete teplé i vychladlé.

## INGREDIENCE pro 4 osoby:

- ▶ 2 BOCHNÍKY CELOZRNĚNÉHO CHLEBA, NEJLÉPE DEN STARÉHO
- ▶ 1 LITR MLÉKA
- ▶ 2 VEJCE
- ▶ 150 GRAMŮ CUKRU
- ▶ MLETÁ SKOŘICE
- ▶ KŮRA Z JEDNOHO CITRONU
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ



# TORRIJAS



# TORTILLA ESPAÑOLA

**INGREDIENCIE pre 4 osoby:**

- ▶ 1 KG ZEMIAKOV
- ▶ 9 VAJEC
- ▶ 1 STREDNE VEĽKÁ CIBUĽA
- ▶ OLIVOVÝ OLEJ
- ▶ SOL

**PRÍPRAVA:**

Na panvici rozohrejte menšie množstvo olivového oleja a orestujte cibuľku nakrájanú na kolieska. Potom pridajte ošúpané a na menšie plátky nakrájané zemiaky. Osoľte podľa chuti. Keď zemiaky zmäknú, vyberte ich spolu s cibuľkou z panvice. Nesmú sa začať smažiť. Vajíčka dôkladne rozšľahajte a pridajte do misky k zemiakom a cibuľke. Všetko dobre premiešajte a podľa potreby osoľte. Panvicu na ktorej vám ostalo trochu olivového oleja zo zemiakov a cibuľky dajte znovu rozohriať. Z misky na ňu vyklopte zmes a rovnomerne rozdeľte do všetkých strán. Tortillu smažte na miernom ohni, kým nebude mať zlatistú farbu. Ak sa vám lepí na panvicu, potrite ju troškou olivového oleja. Potom ju otočte a osmažte z druhej strany. Tortillu môžete podávať na teplý aj studený spôsob.

# PAELLA VALENCIA

**INGREDIENCIE pre 4 osoby:**

- ▶ 3 STRÚČIKY CESNAKU
- ▶ 7 ŠÁLOK RYŽE BASMATI ALEBO NATURAL
- ▶ 3 ZRELÉ ČERVENÉ RAJČINY
- ▶ 1/2 ŠÁLKY OLIVOVÉHO OLEJA
- ▶ 660 G KRÁLIČIEHO, ALEBO KURACIEHO NAKRÁJANÉHO MÄSA
- ▶ 150 G VARENÉHO HRÁŠKU
- ▶ 6 HOMÁROV
- ▶ 6 KREVIET
- ▶ 150 GRAMOV NAKRÁJANÉHO KALMÁRA
- ▶ 250 GRAMOV MUŠLÍ SV. JAKUBA
- ▶ ŠAFRÁN ALEBO ŽLTÉ KORENIE
- ▶ SOL

**PRÍPRAVA:**

Na panvici rozohrejte jednu kávovú lyžičku olivového oleja. Pridajte na malé kúsky nakrájané rajčiny s rozdrveným cesnakom a nechajte chvíľku orestovať. Potom pridajte mäso nakrájané na rezance. Zvýšte teplotu a mäsové rezance prudko orestujte, aby v nich ostala šťava. Ryžu opláchnite, pridajte na panvicu a nechajte ju zosklovatieť za občasného miešania, aby sa nepripálila. Potom pridajte hrášok a nakrájeného kalmára, znovu premiešajte a zalejte vodou. Pravidlom je, že na jeden diel ryže sa dáva jeden a pol dielu vody. V tomto prípade cca 10 a pol šálky. Každá ryža je iná a preto sa treba riadiť návodom na obale. Pokrm osoľte, dochuťte šafránom a varte asi 15 minút. V poslednej fáze pridajte mušle, krevety a homárov. Môžete ich pre istotu prevariť. Všetko spolu ohrejte a ihneď podávajte.



# PŘEDPLAŤTE SI PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

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

## JAK OBJEDNÁVAT?



### 1) POMOCÍ KUPONU

Vyplňte kupon, vystříhnete jej a odešlete v označené obálce PŘEDPLATNÉ na adresu:

D.T. TECHNIC  
Sklad NATURHOUSE  
Riegerova 973  
415 02 Teplice

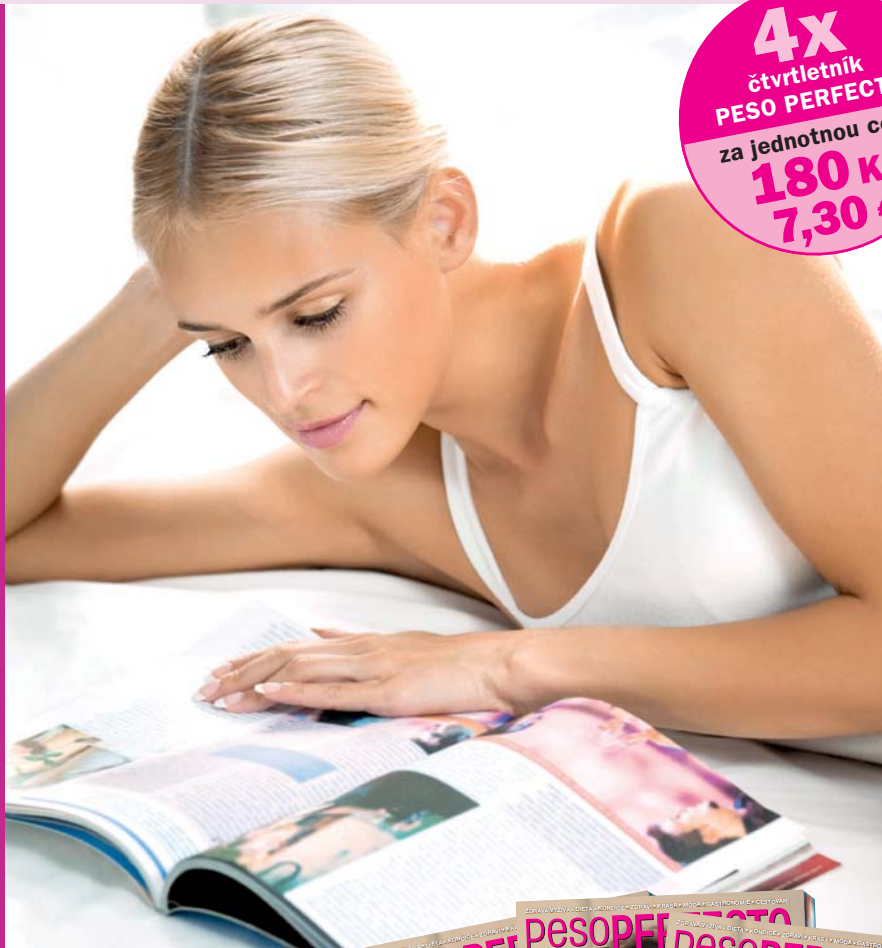
### 2) TELEFONICKY

Zavolejte na telefonní číslo: +420 734 754 069, kde s Vámi vyplníme Vaše údaje.



### 3) EMAILEM

Odešlete email ve tvaru: `Peso_predplatne_jmeno_prijmeni_ulice, město, PSČ/` na email: `predplatne@pesoperfecto.cz`



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

## OBJEDNÁVACÍ KUPON

Ano, přeju si být informován o novinkách NATURHOUSE prostřednictvím emailu:

Jméno\* ..... Příjmení\* .....

Adresa:

Město\* ..... PSČ\* .....

Ulice\* ..... č.p.\* .....

Tel. číslo ..... email .....

Předplatitel z ČR  Předplatitel z SR

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

\* povinné údaje, \*\* cena je včetně poštovného 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.



## MÁTE RÁDI SWING?

Pak si nenechte ujít festival swingové hudby, který se uskuteční v Praze v Národním domě na Vinohradech 7.- 8. listopadu. Představí se na něm hvězdy českého i zahraničního swingu včetně věhlasného amerického vokálního sextetu **TAKE 6** nebo **ONDŘEJ HAVELKA** a jeho **MELODY MAKERS**.

Vedle těchto hlavních hvězd letošního ročníku budou moci návštěvníci obdivovat neméně kvalitní umělecký přednes slovenských **NOTHING BUT SWING TRIO**, kteří se na festivalu blýskli již před dvěma lety. Po jejich boku bude tentokrát hostovat uznávaný americký saxofonista **SCOTT HAMILTON**. Tradiční dramaturgický čtyřlístek dotvoří prvotřídní polský jazzový ansámbl **JAZZ BAND BALL ORCHESTRA**.



přípravila: Ivana Káiserová, foto: archív firm

## KAM NA VÝSTAVY?

- Ochutnejte kulturu Japonska a vydejte se na jedinečnou výstavu dřevorezby japonského mistra druhé čtvrtiny až konce 20. století **Kjósy Suguriho Kjósabori**. Probíhá do 25. 11. v Regionálním muzeu v Chrudimí.
- Italskou atmosféru pocítíte, navštívíte-li výstavu fotografií z italských Benátek **Michala Vitáska**. Vernisáž proběhne 9. října 2012 od 18:30 ve Smart Gallery Janovského a potrvá do 3. prosince 2012.
- Do dětských let vás pak zavede **Výstava Barbie a Monster High v Galerii panenek Dolls Land**, která probíhá do konce roku. Ve dvou sálech historického domu v Rytířské ulici č. 6 na vás ve 45 výstavních expozicích čeká přes 1200 panenek Barbie a 3000 jejich doplňků, navíc 60 dopravních prostředků (kola, motorky, čtyřkolky, auta, limuzíny, letadla a karavany) pro Barbie a Kena.

## CONCERT FOR HELP

18. LISTOPADU MŮŽETE V PRAŽSKÉM RUDOLFINU SPOJIT KULTURNÍ ZÁŽITEK S DOBRÝM SKUTKEM. CONCERT FOR HELP JE BENEFIČNÍ KULTURNÍ AKCÍ, JEJÍŽ VÝTĚŽEK BUDE VĚNOVÁN VYBRANÉMU ČESKÉMU VĚDECKÉMU ZAŘÍZENÍ, ZABÝVAJÍCÍMU SE VÝVOJEM LÉKU PROTI RAKOVINĚ. CÍLEM KONCERTU JE ZPROSTŘEDKOVAT SETKÁNÍ VEŘEJNOSTI S POPULÁRNÍMI HUDEBNÍMI SKLADATELI A JEJICH DÍLEM, A POMOCI TÍMTO V BOJI PROTI JEDNÉ Z NEJHORŠÍCH CELOSVĚTOVÝCH NEMOCÍ – RAKOVINĚ. DVOUHODINOVÝ MODEROVANÝ KONCERT SESTÁVÁ ZE SKLADEB NEJEN HOLLYWOODSKÉ FILMOVÉ HUDBY. VEČERA SE ÚČASTNÍ PŘEDNÍ ČEŠTÍ I ZAHRANIČNÍ UMĚLCI A HOSTÉ Z ŘAD SKLADATELŮ FILMOVÉ HUDBY.



## AIDA



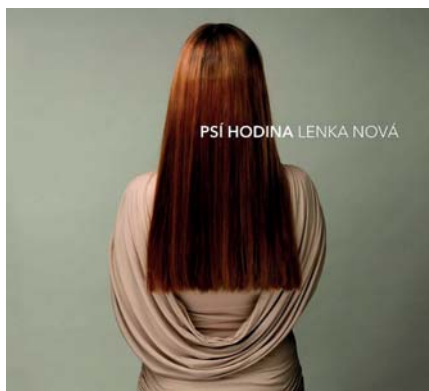
## ZAHŘEJTE SE S MUZIKÁLEM

Vyjděte si na muzikál do Hudebního divadla v Karlíně, kde můžete vybírat hned z několika představení. S celou rodinou můžete zhlédnout **Noc na Karlštejně**, kterou Hudební divadlo Karlín uvedlo poprvé v roce 2004 v prostorách nádvoří Nosticova paláce, a pro velký úspěch se tento muzikál hraje dodnes. Rozhodně vám učaruje i muzikálová komedie hostujícího Městského divadla Brno **Čarodějky**

z Eastwicku, ztvárněná na motivy stejnojmenného filmu. Doporučujeme i představení **VRAŽDA ZA OPONOU**, které je milníkem v historii světového muzikálu. Poprvé v historii se v něm podařilo propojit hudbu, tanec, komedii a napětí a připravit pro diváka kabaret, který jim dosud mohlo nabídnout pouze Chicago nebo New York. Skvělý kulturní zážitek vám nabídne i muzikál britských autorů Eltona Johna a Tima Rice **AIDA**, která byla uvedena ve více než 20 zemích celého světa a přeložena, včetně češtiny, do 15 jazyků.

## VRAŽDA ZA OPONOU





### PSÍ HODINA LENKY NOVÉ

ZPĚVAČKA **LENKA NOVÁ** VYDÁVÁ SVÉ DRUHÉ SÓLOVÉ ALBUM. V JEJÍ OSOBITÉ INTERPRETACI, V DOPROVODU ŠPIČKOVÝCH ČESKÝCH HUDEBNÍKŮ, ZNÍ CELKEM DESET NOVINEK – SKLADEB, KTERÉ PROŠLY PEČLIVÝM VÝBĚREM Z NĚKOLIKA DESÍTEK DEMOSNÍMKŮ. JAK ŘÍKÁ ZPĚVAČKA, JSOU TO OBYČEJNÉ PÍSNÍČKY, KTERÉ JSME OBLÉKLI DO HEZKÝCH ZVUKŮ, A TO NEJEN AKUSTICKÝCH NÁSTROJŮ. SPOLEČNÝM TÉMATEM JSOU PŘÍBĚHY O RŮZNÝCH FÁZÍCH ŽENSKÉHO ŽIVOTA – ZAMILOVANOSTI, MANŽELSTVÍ, MILENCÍCH, MATEŘSKÉ LÁSCE, VĚRNOSTI, ODDANOSTI, SEBELÍTOSTI, ZASLEPENOSTI, SAMOTĚ ČI PŘÁTELSTVÍ.



### DESÁTÉ ALBUM DIANY KRALL

JAZZOVÁ PIANISTKA A ZPĚVAČKA **DIANA KRALL** VYDÁVÁ SVÉ JUBILEJNÍ DESÁTÉ ALBUM S NÁZVEM „GLAD RAG DOLL“. NOVOU DESKU TÉTO VÝTEČNÉ SEDMAČTYŘICETILETÉ HUDEBNICE PRODUKOVAL T **BONE BURNETT**, KTERÝ JE JAKO PRODUCENT PODEPSÁN NAPŘÍKLAD I POD GRAMMY OVĚNČENÝM ALBEM ROBERTA PLANTA A ALLISON KRAUSS NEBO POD NÁDHERNÝM SOUNDTRACKEM K FILMU „O' BROTHER WHERE ART THOU“. DIANU KRALL MŮŽETE BRZY VIDĚT I „NAŽIVO“, A TO V PRAŽSKÉM KONGRESOVÉM CENTRU, KDE VYSTOUPÍ 12. LISTOPADU.



### HELENA (NEJEN) O LÁSCE NA 3CD PLATINOVÉ EDICE

Kolekce představuje **Helenu Vondráčkovou** v kompletním časovém a stylovém záběru z let 1964–2012. Komplet 3 CD obsahuje žánrově velmi pestrý koktejl: balady, taneční písně, šansony, filmové písně i swingové melodie. Kromě stále žádaných a časem prověřených hitů zde posluchači najdou i jazzové evergreeny, písně z jazzového festivalu Praha XIII. z roku 1978, kde Helena Vondráčková zazpívala s doprovodem Orchestru Gustava Bromy s naprostou suverenitou dvě písně „Take the Train“ a Mr. Paganini. Poprvé také na CD vychází česká verze velkého hitu Shirley Bassey „Big Spender“ – „Čí je lokál“ – s českým textem Zdeňka Borovce, která vznikla ve studiu Čs. televize pro pořad Možná přijde i kouzelník.



### MICHAL PROKOP – STO ROKŮ NA CESTĚ

ZPĚVÁK, SKLADATEL A MODERÁTOR **MICHAL PROKOP** SI KE SVÝM NEDÁVNÝM 66. NAROZENINÁM NADĚLIL NOVÉ STUDIOVÉ ALBUM – PRVNÍ PO DLOUHÝCH ŠESTI LETECH. NOVÉ PÍSNĚ JAKO NAPŘÍKLAD STODOLNÍ, STO ROKŮ SAMOTY A ZATMĚNÍ... JIŽ ZAZNĚLY NA NĚKOLIKA LETNÍCH FESTIVALECH A OZDOBÍ I PODZIMNÍ TURNÉ, KTERÉ VYVRCHOLÍ 19. PROSINCE 2012 KŘTEM V PRAŽSKÉM DIVADLE ARCHA.



### CARLY RAE JEPSEN “KISS“

KANADSKÁ ZPĚVAČKA A SKLADATELKA **CARLY RAE JEPSEN** JE JEDNÍM Z NEJVĚTŠÍCH OBJEVŮ POSLEDNÍCH MĚSÍCŮ. K TOMU, ABY SE STALA HVĚZDOU PRVNÍ VELIKOSTI, JÍ STAČIL JEN JEDEN HIT – MEGA ÚSPĚŠNÝ SONG „CALL ME MAYBE“, KTERÝ AKTUÁLNĚ OVLÁDÁ HITPARÁDY NEJEN V EVROPĚ, ALE I ZA VELKOU LOUŽÍ. NAHRÁVKA JE POPOVÁ, INSPIROVÁNA ROBYN, MADONNOU, THE CARS ČI JAMES TAYLOREM. JSOU TU PÍSNĚ A NÁPADY, KTERÉ SHROMAŽDOVALA V PRŮBĚHU NĚKOLIKA LET. ALBUM SAMOZŘEJMĚ OBSAHUJE I ÚSPĚŠNÝ SINGL „CALL ME MAYBE“.

**KOZÍ PŘÍBĚH SE SYREM**
**Česko, režie: Jan Tománek**

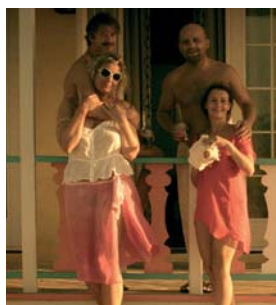
Film volně navazuje na první český 3D animovaný film „Kozí příběh – Pověsti staré Prahy“, který se stal nejúspěšnějším českým animovaným filmem vůbec. Děj příběhu se tentokrát přenesl ze středověké Prahy do pohádkového sýrového království. Kromě starých známých postav se můžete těšit na trio Dlouhý, Široký a Bystrozraký a další pohádkové bytosti a nové hlavní hrdiny – děti Kuby a Máci – Honzika a Zuzanku. Ti spolu s Kozou procházejí celým příběhem. Celkové ladění filmu je více rodinné a pohádkové než v předchozím díle.


**LOOPER**
**USA, režie: Rian Johnson**

Děj akčního filmu o cestování časem se odehrává v roce 2042 a hlavní hrdina Joe (Joseph-Gordon Levitt) se živí tím, že zabíjí a odstraňuje z povrchu zemského lidi, kteří jsou nepohodlní pro jeho zaměstnavatele, společnost Looper. Zajímavé ale je, že tato společnost se nachází třicet let v budoucnosti a své oběti posílají zpět v čase pomocí stroje na cestování časem. Život hlavního hrdiny je perfektní, je bohatý a nic mu nechybí. Až do dne, kdy společnost pošle zpět do minulosti jeho budoucí já (Bruce Willis). Joe zaváhá a nestihne ho zabít. Tedy nestihne zabít sám sebe. Ve snaze chytit sám sebe zjišťuje, proč ho poslali do minulosti, a strhává na sebe jedno nebezpečí za druhým.

**HASTA LA VISTA!**
**Belgie, režie: Geoffrey Enthoven**

Děj této sympatické tragikomedie, volně inspirované příběhem Asty Philpota, amerického propagátora práv handicapovaných lidí na aktivní sexuální život, vypráví o třech různě postižených mladících, kteří se vydávají na cestu do Španělska s jediným cílem: přijít o panictví. Žoviální Jozef je téměř slepý. Vtipálek Philip je paraplegik. Také Lars je upoután na kolečkové křeslo, jelikož trpí nevyčísitelným degenerativním postižením způsobujícím záchvaty a nakonec ochrnutí. Přesto podnikají tuto výpravu, ne nepodobnou Philpotovým skutečným výletům do bezbariérového nevěstince ve Španělsku a jeho prosazování placeného sexu coby legitimního způsobu, jak mohou handicapovaní uspokojovat své sexuální potřeby.


**SVATÁ ČTVEŘICE**
**Česko, režie: Jan Hřebejk**

Nudíte se v posteli? Inspiraci můžete načerpat u režiséra Jana Hřebejka a scenáristy Michala Viewegha. Ti spolu stvořili příběh o dvou párech, které se rozhodly vyřešit ubíjející stereotyp manželské erotiky poměrně originálním způsobem. To vše v exotickém prostředí karibského ostrova, kde se komedie Svatá čtveřice z velké části odehrává. Hrdinové Svaté čtveřice, kolegové elektrikáři

Ondra (Hynek Čermák) a Vítek (Jiří Langmajer), dostanou nabídku na exotickou „brigádu“ na karibském ostrově, kde hurikán poničil elektrické vedení. Ondra s Vítkem jsou kamarádi a navíc sousedi z dvojdomku, ve kterém oni a jejich rodiny žijí v naprosté harmonii. Jejich manželky, Dita (Viktorie Čermáková) a Marie (Marika Procházková), se mají rády, Ondrovi dospívající synové chodí s Vítkovými dospívajícími dcerami, prostě všeobjímající idyla, kterou narušuje jediná věc. V úvodu zmíněná postelová nuda. Když tedy osud hodí mužům rukavici v podobě zahraniční služební cesty, zvednou ji i ženy a do Karibiku je doprovodí. A právě tam, v exotickém ráji, se v jejich hlavách zrodí plán, po kterém už jejich sexuální život nebude nikdy stejný. Ani nudný.

**● KINO U VÁS DOMA ●**
**BATMAN ZAČÍNÁ**
**Režie: Christopher Nolan**

Uznávaný režisér Christopher Nolan objevuje počátky legendárního Temného rytíře. Vraždou rodičů poznamenaný miliardář Bruce Wayne (Christian Bale) cestuje světem a hledá způsob, jak bojovat s nespravedlností. S pomocí věrného Alfreda (Michael Caine), policisty Jima Gordona (Gary Oldman) a spolejnice Lucia Foxe (Morgan Freeman) se Bruce Wayne vrací zpět do Gotham a pouští do světa své druhé já, Batmana – maskovaného válečníka, který používá svoji sílu, inteligenci a nejnovější technologii k boji proti zlu.


**TEMNÉ STÍNY**
**Režie: Tim Burton**

V temných zákoutích nezměrně představivosti Tima Burtona vznikl příběh Barnabase Collinse, energického aristokrata, který strávil dvě století v rakvi poté, co ho zhrzená milenka proměnila v upíra. Když se konečně probudí, najde venku velmi odlišný svět roku 1972 a ve svém kdysi velkolepém sídle poslední dysfunkční zbytky rodu Collinsových. Barnabasovo odhodlání vrátit své rodině zašlou slávu maří při každé příležitosti jeho bývalá milenka – svůdná čarodějnice Angelique (Eva Green). Čeká vás dobrodružství plné „bujné představivosti“ (Sam Hallenbeck, NBC-TV).


**TENKRÁT NA ZÁPADĚ**
**Režie: Sergio Leone**

Velkolepý film Sergia Leoneho – na DVD v původním stavu i v precizně zrestaurované verzi – patří mezi režisérova nejužší díla. Ve výpravném příběhu o chamtivosti, cti a odplatě zasazeném do doby na sklonku éry Divokého západu jsou tři protěří pistolníci vtaženi do konfliktu o jediný zdroj vody ve vyprahlé pustině. Ve své vůbec nejzápovědnější roli nájemného vraha Franka, který má na svědomí smrt jedné rodiny, zazářil Henry Fonda. Nechvalně známého banditu Čejena křivě obviněného z této vraždy si zahrál Jason Robards a jako záhadný samotář Harmonika odhodlaný vykonat pomstu za dávnou křivdu se představil Charlie Bronson. Leoneho mistrovské dílo, které ovlivnilo řadu režisérů, je považováno za jeden z nejlepších westernů všech dob.


**ODSOUZENÍ**
**Režie: Tony Goldwyn**

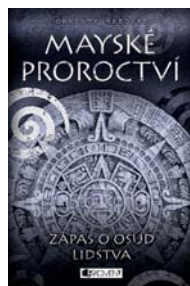
Výjimečný snímek, který byl natočený podle skutečné události, přináší nezapomenutelný výkon dvojnásobné držitelky ceny Akademie Hilary Swank a Sama Rockwella. Betty Anne Watersová (Hilary Swank) je mladá žena, které se zhroutí svět poté, co je její milovaný bratr Kenny (Sam Rockwell) usvědčen z vraždy a odsouzen k doživotnímu vězení. Ona je však zarytě přesvědčena o jeho nevině. S pomocí nejmodernějších vyšetřovacích technologií tak započne dlouhou cestu za prokázáním bratrovy nevin. Hlavním pilířem tohoto životního dramatu je neochvějně pouto mezi bratrem a sestrou, které bude pro nejednoho diváka zdrojem inspirace.





## LOH LONDÝN 2012

NEDOSTALI JSTE SE NA LETNÍ OLYMPIJSKÉ HRY DO LONDÝNA? FOTOGRAFIE, VÝSLEDKY I SPOUSTU ZAJÍMAVOSTI MŮŽETE MÍT PĚKNĚ USPOŘÁDANÉ VE SVĚ KNIHOVNĚ. OFICIÁLNÍ PUBLIKACE ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU V KNIZE NABÍZÍ NETRADIČNÍ POHLED NA HRY XXX. OLYMPIÁDY V LONDÝNĚ. PŘINÁŠÍ SNÍMKY ŠPIČKOVÝCH SPORTOVNÍCH FOTOGRAFŮ, KTERÍ ZAZNAMENALI NEJEN ÚSPĚCHY A ZKLAMÁNÍ ČESKÝCH REPREZENTANTŮ. DAJÍ VÁM NAHLÉDNOUT TAKÉ DO TVÁŘE OLYMPIJSKÝCH HER, KTERÁ ZŮSTÁVÁ BĚŽNÝM DIVÁKŮM SKRYTÁ – DO ZÁKULISÍ, NA DŘINU ČI ODPOČINEK SPORTOVČŮ. PŘEDNÍ ČEŠTÍ SPISOVATELÉ A VÝZNAČNÉ OSOBNOSTI VEŘEJNÉHO ŽIVOTA OBOHATILI KNIHU O SVŮJ POHLED NA SPORT. PŘÍSPĚL NAPŘÍKLAD ZNÁMÝ AUTOR LITERATURY FAKTU PAVEL KOSATÍK, SPISOVATELKA A DRAMATIČKA DANIELA FISCHEROVÁ ČI PROFESOR JIŘÍ PŘIBÁŇ.



## MAYSKÉ PROROC-TVÍ

Před stovkami let dokázali staří Mayové předpovědět na den přesně katastrofy,

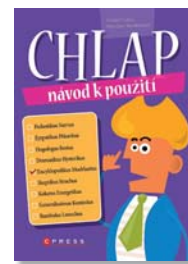
které lidstvo později potkaly. Rok 2012 značí velký mezník, je totiž vůbec posledním v mayském kalendáři. Co přinese obávaný závěr roku? **Je možné, že Mayové předpověděli konec lidské civilizace?** Zápas o záchranu začíná... Román Mayské proroctví – Zápas o osud lidstva od Nakladatelství Fragment již od 22. srpna na pultech vašich knihkupců.



## JAK ŽÍT PODLE VLASTNÍCH PŘEDSTAV

Nemáte čas na věci, které byste skutečně rádi dělali? Pohlcuje vás práce? I v soukromí po vás všichni něco chtějí? Čekáte na to, až váš život konečně začne? Víte, co sami skutečně chcete? Autoři tohoto bestselleru

čtivě a poutavě **ukazují, jak dnes často plníme očekávání druhých namísto toho, abychom žili svůj vlastní život.** Absurdní tlak, ať už na výkon, seberealizaci, perfekcionismus, nebo na to být za každou cenu v rovnováze a nacházet ve všem smysluplnost, způsobuje naši vnitřní rozervanost a nespokojenost a odvádí nás od vlastních potřeb. Díky této mimořádně podnětné a zajímavé knižce se zbavíte nátlaku okolí a naleznete opět sami sebe a také pocit štěstí a naplnění. Naučíte se milovat svůj život, aniž byste ohýbali hřbet. Staňte se konečně strůjcem svého života.



## CHLAP – NÁVOD K POUŽITÍ

Výměna pokaženého automobilu za nový je relativně jednoduchá záležitost.

Bohužel, **výměna muže je naopak věc velmi těžká** (a to vy velice dobře víte). Abyste mohla být tohoto nepříjemného zážitku ušetřena, připravili pro vás autoři tuto instruktážní knihu pro používání nejčastěji se vyskytujících mužských typů. Například Pedantik Nervus, Dramatik Hysterikus, Encyklopedikus Mudrlantus, Bambulus Lenochus a pět dalších.

## IMÁMOVA DCERA

TATO KNIHA JE AUTOBIOGRAFICKÝM DÍLEM HANNAH SHAHOVÉ, KTERÁ JE ZÁROVEŇ HLAVNÍ HRDINKOU. HANNAH SE NARODILA V LONDÝNĚ V RODINĚ PÁKISTÁNSKÝCH PŘÍSTĚHOVALCŮ. OTEC JE IMÁM A V MUSLIMSKÉ KOMUNITĚ POŽÍVÁ VELKÉ VÁŽNOSTI, ALE POD SLUPKOU SVATÉHO MUŽE SE SKRÝVÁ NÁSILNÍK, KTERÝ SI SVOU KRUTOST VYBÍJÍ NEJPRVE NA MANŽELCE A PAK NA DCEŘI. HANNAH JE ŠEST LET, KDYŽ JI OTEC POPRVÉ UDEŘÍ, A NÁSLEDUJÍCÍCH DESET LET JI S NEUVĚŘITELNOU VYNALÉZAVOSTÍ A KRUTOSTÍ TÝRÁ A SEXUÁLNĚ ZNEUŽÍVÁ. KDYŽ HANNAH V ŠESTNÁCTI LETECH ZJISTÍ, ŽE SE JI CHYSTAJÍ PROVDAT DO PÁKISTÁNU, SEBERE ODVAHU A ROZHODNE SE UPRCHNOUT Z DOMU. POKUD SI TOUŽÍTE PŘEČÍST STRHUJÍCÍ, AŽ ŠOKUJÍCÍ PŘÍBĚH ZALOŽENÝ NA PRAVDĚ A SKUTEČNÝCH UDÁLOSTECH, PAK VÁS KNIHA IMÁMOVA DCERA URČITĚ NEZKLAME.







## 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

### BRNO

náměstí Svobody 13, 602 00 Brno 2,  
tel.: 513 034 986, 736 156 872,  
naturhouse.brno@reduccia.cz

### ČESKÉ BUDĚJOVICE

OC Mercury centrum,  
Nádražní 1759, 370 01 České Budějovice 1,  
tel.: 389 054 554, 734 57 92 60,  
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

### CHEB

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

### LIBEREC

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

### OSTRAVA

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

### OSTRAVA

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

### OSTRAVA II.

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@tiscali.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,  
tel.: 377 227 333,  
naturhouse.plzen@vychovevzvyzive.cz

### PLZEŇ

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

### PLZEŇ

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, 732 759 460,  
naturhouse.palladium@reduccia.cz

### OC Šestka,

Fajtlůva 1090/1, 161 00 Praha 6,  
tel.: 725 582 751,  
sestka@naturhouse-cz.cz

### Europark,

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

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

### 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

### PŘÍBRAM

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

### TÁBOR

náměstí Františka Křížika 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

### ÚSTÍ NAD LABEM

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,  
zlin@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: Praha  
– Budějovická, Spořilov, Kodaňská, Luka;  
Chomutov, Kolín, Kroměříž a Břeclav.

## SLOVENSKO

### BRATISLAVA

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

### KOŠICE

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

### KOŠICE

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,  
naturhouseenr@gmail.com

### NOVÉ ZÁMKY

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

### 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@naturslovakia.sk

V najbližšej dobe otvoríme ďalšie pobočky  
NATURHOUSE v týchto mestách: Prešov,  
Žilina a Bratislava.

# 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, 2ªAD600 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 UCCLE PARVIS SAINT PIERRE), 1180, 27, +32 02/3467553, WOLUWE ST. LAMBERT, BRUXELLES, Avenue Georges Henry n°505 (NH ETTERBEEK-TONGRES), 1200, 27, +32 02 732700 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 (Pleinenvaux), 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, Belgia, 27, +32 87774143, NAMUR, Place Chanoine Descamps 9, 5000, Belgia, 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, Belgia, 27, +32 068/283468, Oudenaarde, Nederstraat 71, 9700, 27, +32 055/213210

## BULHARSKO

RUSE, Calle Nikolaevska, 59, 23, 0035982823548, SOFIA, 101 ALEXANDER STAMBOLYISKY 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 Galería Subcentro, 30, +56 2 5714941

## CHORVATSKO

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

## DOMINIKANA

Santo Domingo (Zona El Vergel), Esquina a Calle Dr. César Dargam, 3, Plaza KM, esquina Calle Baltazar Br. (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, Bulevar (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 EXHIBICION 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, CUAUTITLÁN, (CUAUTITLÁN) AV. CUAUTITLÁN IZCALLI S/N ESQ. TENANGO DEL VALLE LOCAL 5 Y 6 COL. CUAUTITLÁN IZCALLI, 54700, 9, 525558717757, CUAUTITLÁN, (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 LEON, 66260, 9, 005218183635587, PUEBLA, Avenida (C.C. CHEDRAUI CRUZ DEL SUR) Av. Forjadores de Puebla, No. 10009, LOCAL 10, Col. Cuatlanzingo, 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 APIZACA-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 ÁNIMAS, 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-QUERETAR-RO (CENTRO COMERCIAL CENTRAL PARK) BOLUEVARD BERNARDO QUINTANA SUR No. 3850 LOCAL A Y B COL. CENTRO SUR, 76156; TLALNEPANTLA - ESTADO DE MÉXICO (CENTRO COMERCIAL SATELITE) CIRCUITO CI

## NĚMECKO

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

## PERU

Lima, Monte Rosa, 113, tienda N° 114, C.C Chacarrilla del Estanque, Distrito de Santiago de Surco, 32, +511 2509258

## POLSKO

Ul. Dostawcza 12, 93-231 Łódź, infolinia: 801 11 12 13, ředitel franchisové sítě: Andrzej Gladysz, 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. Revolutiei, nr 14, BI B4, +20, +40 374069599, Baia Mare (MARAMURES), b-dul independenti bl 16 ap6, +20, +40 747155207, Brasov (BRASOV), Strada Carpatilor, Nr 4 A, Scara B, 20, +40 268310245, SIBIU (SIBIU), Str. Turnatoriei bloc 8 Sc A, 20, +40 269221112, ARAD (ARAD), b-dul, Revolutiei 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 NAPOCA (CLUJ), str Andrei Saguna nr28, 20, +40 744757741, Deva (Hunedoara), Str Bulevardul Libertatii, nrBL L4 ap 18, 20, 0040 766222268, Sighisoara (MURES), Strada Morii nr 14-18, 20, +40 766773387, Ploiesti (PRAHOVA), 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 750509217, CRAIOVA (Dolj), 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. BUCIUM 36, 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, Slóvenia, Celje, Levstikova ulica 1f, , 31, Slóvenia, Ljubljana, Miklošičeva 22, 1000, 31, 38612308164, Slóvenia, Ljubljana, Btc, dvorana A3, Smartinska cesta 152, 1000, 31, 0038615851795, Slóvenia, Maribor, Slovenska cesta 3, 2000, 31, 38631656987, Slóvenia

## 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 itaštině.

## S. ARABSKÉ EMIRÁTY

tel. 00 971 56 17 69 779

 **NATUR HOUSE**   
Nová výchova ve výživě

**ZAVOLEJTE A DOMLUVTE SI SCHŮZKU**

**+420 273 132 614**





VE VAŠÍ  
POBOČCE  
NATURHOUSE  
JIŽ  
17. 12. 2012!

**KRÁSA:**  
ZAZIMUJTE SE!  
PŘIPRAVTE NA ZIMU  
POKOŽKU, PLEŤ  
I VLASY

**FITNESS:**  
„KALORIOMETR“  
– KOLIK SPÁLÍTE  
ZIMNÍMI SPORTY?

**14DENNÍ DIETNÍ PLÁN**

**PORADNA:**  
JOJO EFEKT. JAK  
SE S NÍM NADOBRO  
ROZLOUČIT?

**HVĚZDNÝ PROFIL:**  
ANNE HATHAWAY



K dostání na  
všech pobočkách  
NATURHOUSE  
od října 2012



**NATUR HOUSE**

Nová výchova ve výživě



# Úplná novinka na trhu!

# dietesse.3

7 lákavých příchutí 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](http://www.naturhouse-cz.cz)





# MAĎARSKO

## PODZIM, ZIMA V TERMÁLNÍCH LÁZNÍCH

### BÜKFÜRDŐ Hotel Répce Gold\*\*\*\*

Hotel se nachází v přímé blízkosti termálního areálu a lze přejít rovnou do léčebných lázní krytou spojovací chodbou. Milovníkům sauny je určen nově vybudovaný svět sauny. Hosty, kteří chtějí relaxovat a osvěžit se, přivítá více jak 9 druhů saun – aromatická parní sauna, finská kamenná sauna, bylinná sauna, infračervená sauna a venkovní finská sauna.



**AKCE 3 = 2 (1.12.–28.12., kromě svátků)**  
**AKCE 4 = 3 (18.11.–28.12., kromě svátků)**  
**AKCE 7 = 6 (1.9.–28.12., kromě svátků )**

	1.9.–20.11. 28.12.–2.1.2013	20.11.–28.12.
řádné lůžko ve 2 lůžk. pokoji	1 390,-	1 290,-
1 lůžk. pokoj	1 790,-	1 690,-
přistýlka	1 090,-	990,-
přistýlka dítě do 3 let	ZDARMA	ZDARMA
přistýlka dítě 3-6 let	150,-	150,-
přistýlka dítě 6-12 let	695,-	645,-
pes / noc	500,-	500,-
Silvestr. příplatek (povinný)	2 800,-	-
Silvestr. příplatek (povinný) - dítě do 12 let	1 400,-	-

#### Cena zahrnuje:

1x ubytování s polopenzí, 1 denní neomezené vstupné do termálních lázní, využívání Wellness ostrova hotelu (plavecký bazén, whirlpool, jacuzzi, sauna, parní kabina), zapůjčení županu, uzavřené parkoviště.

#### Cena nezahrnuje:

pobytovou taxu cca 1,7 EUR / noc / osoby nad 18 let  
- platba na místě, vstupné do zážitkové části lázní za příplatek cca 8 EUR / osoba / den, vstupné do světa sauny za příplatek 1 950 HUF / 3 hod. + vratná kauce 1 000 HUF za hodinky, pojištění léčebných výloh a storno zájezdu.



CK Hungariatour

www.hungariatour.cz  
info@hungariatour.cz

Praha tel. 224 828 205  
Brno tel. 542 217 671

Písek tel. 382 213 937  
Ostrava tel. 596 115 139