

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

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK I • ČÍSLO 2/2013
CENA 49 Kč • 1,95 €

JO-JO EFEKT

Zbavte se jej
jednou provždy

OČISTA

po Vánocích

SPORTY NA VÁZE

Kolik spálíte kalorií?

VAŠE DIETA:

► Jaroslava z Děčína

-30 KG

► Marianna z Košic

-18 KG

ANNE
HATHAWAY

TĚLO JAKO CATWOMAN





NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

Staňte se našimi fanoušky



Najdete nás na:

facebook®

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

facebook.com/naturhouse.cz
facebook.com/naturhouse.sk

**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 Heřmáňková

Redaktoři:

Daniela Beniaková

Renata Burešová

Eva Fraňková

Dita Kočová

Jana Rydlová

Kateřina Stárková

Korektury:

Mílaďa Voborská

Dominika Černá

Art direktor:

Zbyněk Mareš

Grafická:

Daniela Marešová

Obrazový editor:

Helena Oráčová

Bc. Pavla Vaníčková

Fotografie na obálce:

Isifa

Fotografie v čísle:

archív firem, Shutterstock, Isifa

Inzerce:

MC CONSULTANT s.r.o.

Jana Holoubková

tel. +420 728 670 959

Lenka Desatová

tel. +420 602 379 313

inzerce@pesoperfecto.cz

Produkce:

Elliot Group s.r.o.

www.elliott.cz

Vydavatel:

REDUCCIA s.r.o.

Okružní 147/1, 417 12 Probošťov

Tel.: +420 273 132 614

Tiskárna:

Tisk Horák a.s.

www.tiskhorak.cz

Předplatné pro ČR:

Blanka Macková

tel.: +420 734 754 069

predplatne@pesoperfecto.cz

Kontakt na redakci:

redakce@pesoperfecto.cz

Registrace:

MK ČR, ISSN 1805-5419

Vydavatel disponuje veškerými autorskými právy. Užití části textů nebo celku, rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem (zejména mechanickým nebo elektronickým) není možné bez výslovného souhlasu vydavatele.

Redakce neodpovídá za obsah inzercí a vyhrazuje si právo na úpravu informací.

Zase nanovo

Tak, a máme to za sebou! Magický rok, se kterým měl přijít konec světa, v tichosti odešel. Ještě si na něj párkrát vzpomeneme. Hlavně když budeme automaticky psát nějaký čas k datu stále 2012, také ráno při oblékání, když se budeme prát s posledním knoflíčkem na kalhotách, protože vánoční veselí zkrátka nějakou stopu udělat musí, a také když se přistihneme, jak neplníme svá předsevzetí, která jsme si v lehké euforii, že rok 2013 bude určitě zlomový, „na mou duši“ slíbili.

Drtivá většina lidí si nejspíš předsevzala, že zhubne. Povánoční očista organismu, kterou vám naše redaktorka zpracovala ve spolupráci s odborníky (najdete ji na str. 36), je správným startem k hubnutí. A věřte, že si zde najdete i tipy, které vás budou bavit. Potom můžete plynule přejít na 14denní dietní plán. Přinášíme vám jej na straně 42. A jojo efekt? Tak s tím letos nepočítejte. Na straně 16 se totiž dozvíte, co a jak dělat, aby kila nebyla jako bumerang. Co a jak správně nakupovat, abyste se nenechali nacytat, si přečtěte na straně 10. A nezapomeňte na správné uchovávání potravin (strana 32)! Čerstvost surovin je totiž při redukci váhy stěžejní.

Přes čtyřicet sedm procent lidí si opět řeklo, že začne cvičit. Zhruba za měsíc už ale zase přestaneme stát nekonečnou frontu do sprch. Více než třetinu lidí pravidelné cvičení přestane bavit. Podle statistiky tak tomu aspoň bylo minulý rok. Lidé prý ztratí vůli. A tak si říkám – proč se s ní prát? Není lepší raději shazovat kila při zimních radovánkách? Ty jsou totiž mnohdy daleko účinnější než posilovací stroje. Přesvědčíme vás o tom na straně 44.

A chcete-li nový rok pojmout opravdu stylově, vyzkoušejte nový zimní make-up (strana 52) nebo oživte svůj šatník a zachumlejte se do hřejivých kožešin (strana 58).

Pohodovou zimu vám přeje tým

PESO PERFECTO



Vanessa Revuelta
ředitelka PESO PERFECTO

OBSAH

ČÍSLO 2



18

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

10 Věděli jste, že některé potraviny mohou klamat tělem?

EXTRA

14 Zimná detoxikácia organizmu

TÉMA

16 Kila jako bumerang

HVĚZDNÝ PROFIL

18 Anne Hathaway:
Pokaždé jiná, pokaždé perfektní



24

HVĚZDNÁ DIETA

22 Tělo catwoman

DIETA

24 Hubneme s NATURHOUSE

ZDRAVÁ VÝŽIVA

32 Proč se jídlo kazí?

ZDRAVÍ

36 Jako znovuzrozená

38 Deset dobrých tipů, jak posílit imunitní systém

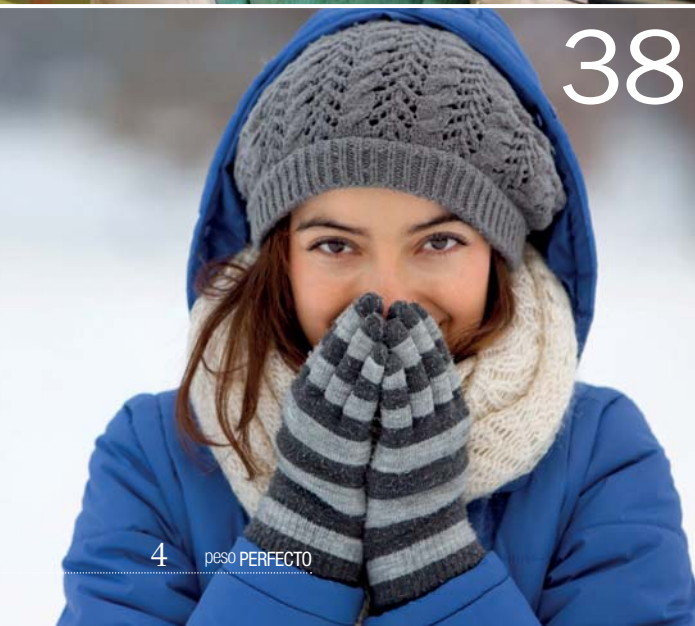
40 Tipy pro zdraví

FITNESS

42 14denní dietní plán

44 Nechte kila na ledu

46 Tipy pro dobrou kondici



38

PESOPERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

KRÁSA

- 48 Pravidla zimního provozu
- 50 Proměňte se v cukrátko
- 52 Polárka
- 54 Tipy pro krásu

MÓDA

- 56 Elegantní a stále chic
- 58 Zamilujte se do kožešiny
- 60 Báječný svět shopaholiků
- 61 V tajných službách

GASTRO

- 62 Európska kuchyňa pod drobnohľadom
- 64 Recepty
- 68 Tipy pro dobrou chuť

CESTOVÁNÍ

- 70 Tři dny v Maďarsku
- 73 Recepty z cest

SERVIS

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

58



64

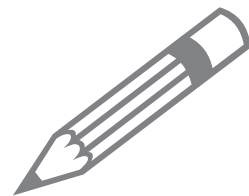


70





Píšete nám...



JENNIFER ANISTON

Díky za profil Jennifer Aniston. Je to moje nejoblíbenější herečka. Nebýt jí na obálce, asi bych si Peso Perfecto nekoupila, a ochudila se tak o nový bezký časopis.

Renata S.

NENÍ ŠUNKA JAKO ŠUNKA

Zaujal mě článek „Víte, co kupujete“. Je fajn, že jste uvedli na pravou míru, jak to s výrobky vlastně je. Pokud chce člověk dnes zdravě jíst, čtení informací na etiketách se prostě nevybne. Ráda bych se podělila o svou zkušenost a upozornila ostatní na další neřest, které se prodejci dopouštějí. Nedávno jsem koupila šunku, která byla určena dětem – tedy aspoň podle názvu jsem tak usoudila. Má kamarádka se zabývá zdravou výživou už léta a dobře tomu rozumí. Upozornila mě, že tato „dětská šunka“ je vlastně pro děti naprosto nevhodná.

Iva Beránková

ZKOUŠÍM VAŠE DIETY

Milá redakce. Jsem zarytá dietářka a ráda zkouším všechny nové postupy, diety, prostě všechno, co mě zbaví kil. Zatím sama, protože jsem přesvědčena, že to zvládnu a že o zdravé výživě tobo vím dost. Zkouším 14denní dietní plán. Překvapilo mne, že funguje a že ani doporučené produkty (popravdě přiznávám, že tedy nemám úplně všechny) nejsou předražené. Zatím se má váha nijak závratně dolů nepohnula, ale cítím se líp, mám pořád dost energie, jsem míň unavená a nemám vůbec hlad.

Barbora F.

MÓDA NENÍ O PENĚZÍCH

Peso Perfecto se mi dostalo do rukou od kamarádky. My si totiž takhle navzájem časopisy schováváme. Zajímavých informací je tam hodně. Mě ale nejvíc zaujala móda. Hlavně „Jeggins 3x jinak“. Je fajn koupit si jen jeden kousek oblečení a vytvořit s ním několik modelů. Nejvíce ale oceňuji, že jsou tam normální věci za normální ceny, které si průměrně vydělávající člověk může dovolit. Nevím, jaký má smysl mít časopis plný kabelek od Diora, Louise Vuittona a dalších značek, které neumím možná ani správně napsat. Vždyť móda není o penězích, ale o umění kombinovat.

Andrea Linhartová

UŽ VÍM, CO JE

PESO PERFECTO!

Když jsem viděla Peso Perfecto, vůbec jsem nevěděla, co si pod tím mám představit. Nabídla mi ho má výživová poradkyně na jedné z pravidelných konzultací s tím, že tam najdu informace o zdravé výživě, dietách, cvičení aj. a že tam i ona sama přispívá. Pořád jsem ale přemýšlela nad tím názvem, a tak jsem si ho doma zadala do Googlu a ejhle... zjistila jsem, že to má svůj význam. Kromě toho, že vychází skoro po celé Evropě pod stejným názvem, jsem zjistila i to, co ta dvě slova znamenají. Peso Perfecto rovná se ideální váha. A o tom časopis vlastně i je.

Vaše nová čtenářka ☺

Čtenářkám, jejichž příspěvek jsme uveřejnili, zasíláme šampon z limitované edice head & shoulders sports fresh, který podporuje sportovního ducha. Šampony head & shoulders využívají zinkpyrithion (ZPT) a technologii Pro Clean. Příčiny vzniku lupů jsou díky tomu odstraňovány efektivněji nejen na pokožce hlavy, ale také v místech postižených houbou Malassezia Globosa, která představuje jednu z hlavních příčin vzniku lupů a ztráty svěžesti. Tato technologie je zdrojem pocitu dlouhotrvající čistoty a svěžesti. Osvěžující mentol a vůně šamponu sports fresh zchladí vaši hlavu, zklidní mysl a pozbudí vás k lepšímu výkonu.

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

S poděkováním za vaši přízeň
Jana Tobrmanová, šéfredaktorka





NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDÁ VĚRA BUREŠOVÁ, VÝŽIVOVÁ PORADKYNĚ CENTRA NATURHOUSE.



Dobrý den, zajímalo by mne, jestli je jojo efekt doprovodným jevem při každé dietě. Za jak dlouho po skončení diety se dostaví a jak je možné mu zabránit?

Daniela J., Praha

Ne, jojo efekt bývá doprovodným jevem pouze při nesprávném hubnutí. Pokud bude redukce váhy na základě vyváženého jídelníčku, k jojo efektu nedochází. Je ale potřeba nejen správně a zdravě váhu redukovat, ale je důležité k běžné stravě přecházet postupně a přidávat všechny důležité složky potravy. Nejlepší je poradit se s výživovým poradcem. Ten vám nejen upraví jídelníček, ale pomůže vám například vybrat fyzickou aktivitu, upraví pitný režim a pomůže vám i s přestupem na běžnou stravu, aby nedošlo k jojo efektu a váhu jste si dlouhodobě udržela.

Pokaždé, když držím dietu, hubnu cca první měsíc a půl, a to třeba 2 kila týdně. Po této době, i přestože dietu držet nepřestanu, se má váha zastaví a zhruba po týdnu se mi zase kila sama začínou vracet. Jedná se o jojo efekt? Co dělám špatně? Děkuji za odpověď.

Romana S., Beroun

Vzhledem k tomu, že podle vaší otázky se to nestalo poprvé, hubnete nejspíš nesprávným způsobem. Žádná z diet, která je zaměřena jednostranně, není pro tělo zdravá a shozená kila nevydrží dlouho. Navíc pokud si dietu kaloricky podhodnotíte a tělo bude hladovět, může se stát, že si během hubnutí zpomalíte metabolismus a kilogramy půjdou nahoru ještě rychleji. Je možné, že právě to je váš případ. Na začátku hubnutí máte velmi rychlý (ale příliš rychlý úbytek), který bývá způsoben spíše odvodněním než úbytkem tuků, po čase se tělo unaví, začne stagnovat, chybí mu živiny a začne opět přibývat.

Nezdravější pro tělo je začít hubnout se správně stanoveným, vyrovnaným jídelníčkem, nejlépe upraveným výživovým poradcem. Strava by se i v průběhu hubnutí měla postupně obměňovat, protože pokud jíte při redukci stále více či méně stejně, tělo si na stravu zvykne a přestane reagovat hubnutím. Navíc ani při redukčním jídelníčku by neměly ve stravě chybět například přílohy, ovoce, zelenina.

Dobrý den. Prodělala jsem mononukleózu a během měsíce a půl jsem zhubla šest kilo. Nyní jsem se svou váhou opravdu spokojená. Bojím se ale, že vše naberu zpátky. Můžu začít nějak cvičit nebo změnit své stravovací návyky, aby mi tato váha už zůstala? Všichni okolo mi tvrdí, že jsem zhubla, protože jsem ztratila jen vodu. Je to pravda?

Silvie H., Pstruží

Zhubla jste během nemoci. Toto není forma zdravého hubnutí. Nedokážu říct, zda ubyla z vašeho organismu pouze voda, jelikož nevím, jakým způsobem jste se v té době stravovala. Nicméně úbytek kil při nemoci nebo stresu nemívá dlouhého trvání. Pokud jste se svojí váhou nyní spokojená a chcete si ji udržet, doporučuji vám poradit se s některým z výživových poradců, který vám upraví jídelníček na míru. Vzhledem k tomu, že mononukleóza je infekční onemocnění postihující převážně játra a slezinu, je potřeba upravit jídelníček tak, aby tyto orgány co nejméně zatěžoval. Odborníci by vám takový jídelníček sestavili na míru a doplnili ho o exkluzivní produkty na bázi výtažků z rostlin, které mají vliv na ochranu a očistu jater.

Prosím o radu. Už měsíc držím proteinovou dietu, ale začala jsem se obávat jojo efektu. Moje kolegyně z práce, která ji držela

VIZITKA



Věra Burešová,
výživová poradkyně
centra NATURHOUSE

předem mnou, přibrála 3 kila navíc, se kterými už nemůže nic udělat, ať zkouší cokoli. Také jsem slyšela, že kila nabytá po hubnutí jsou jiná a obtížnější se shazují... Kdybych se začala po dietě vracet k normální stravě postupně, vyhnula bych se nabírání na váze? Děkuji.

Jana D., Brno

Neznám přesné složení vaší diety, nicméně platí, že jednostranné diety nemívají dlouhodobý efekt a nejsou pro tělo příliš zdravé. Například příliš striktní proteinová dieta může přetěžovat ledviny a způsobovat zadržování vody a zanesení střev. Což může být případ vaší kolegyně, proto nemůže nabraná kila zpět shodit. I při redukčním jídelníčku je potřeba zařadit například přílohy, protože nedostatek sacharidů způsobuje zpomalování metabolismu a to má zase za následek přibývání na váze. Nabraná kila nemusí být jiná, je to ovlivněno spíše tím, že během nesprávné diety si tělo přetížíme, začnou mu chybět živiny a minerální látky, může se zpomalit metabolismus a o to těžší je znovu nejen shodit, ale tělo i ozdravit. Určitě by bylo dobré, vzhledem k současné proteinové dietě, tělo detoxikovat produktem na bázi výtažků z rostlin, aby se zabránilo zpomalování metabolismu, zadržování vody a přetížení lymfatického systému.

**JE LIBO MLÁDNUTÍ VLASTNÍ KRVÍ?**

Tam, kde krémy a séra selhávají, nastupuje moderní anti-age medicína. Jedna z nejnovějších metod se nazývá plazma terapie TrayLIFE a používá k tomu omlazující sílu vaší vlastní krve. Její část – krevní plazma – je bohatá na růstové faktory a proteiny, které dokážou v pleti nastartovat výrazný regenerační proces. Při TrayLIFE ošetření se proto po odběru z malého množství krve oddělí právě vzácná omlazující plazma a obohatí se unikátním TrayLIFE aktivátorem pro rychlejší a výraznější účinek. Aktivovaná plazma se pak drobnými vpichy aplikuje všude tam, kde je třeba zahladit stopy času. Vstříkuje se buď přímo pod vrásky, nebo po celé ploše jako při mezoterapii. Procedura trvá pouze 20–30 minut a ihned po ošetření je pleť viditelně hladší a projasněná. Konečný efekt se dostaví 3–4 týdny po aplikaci plazmy, během nichž uvolněné růstové faktory naplno zapracují na omlazení pleti.

**TŘEZALKOU K DOBRÉ NÁLADĚ**

Třezalka tečkovaná je přírodní účinné antidepresivum. Zejména v předvánočním nebo povánočním období, kdy naše nálada taje rychleji než kostka ledu, užijte třezalkový olej. Zakoupíte jej v BIO prodejnách, v obchodech s přírodními medikamenty nebo na internetových lékárnách. Ideální denní příjem je jedna kávová lžička. Je prokázáno, že pravidelné užívání má sedativní a uklidňující účinky a zažehná úzkostné stavy, chmury spojené například s nedostatkem sluníčka, nespavost nebo počínající deprese.



připravila: Jana Tobrmanová,
foto: Shutterstock, archiv firem

KDYŽ KÁVA LÉČÍ...

DOPOSUD JSME SLÝCHÁVALI VAROVÁNÍ PŘED PŘÍLIŠNÝM PITÍM KÁVY. KOFEIN PRÝ NIČÍ MOZKOVÉ BUŇKY, PŘISPÍVÁ KE VZNIKU ŽALUDEČNÍCH VŘEDŮ, PODÍLÍ SE NA PROBLÉMECH S NESPAVOSTÍ, ZANÁŠÍ PLEŤOVÉ BUŇKY A JINÉ. SKANDINÁVŠTÍ LÉKAŘI ALE OBJEVILI I POZITIVNÍ ÚČINKY. PODLE NICH PRAVIDELNÉ PITÍ NĚKOLIKA ŠÁLKŮ DENNĚ VÝRAZNĚ SNIŽUJE RIZIKO DEMENCE, ALZHEIMEROVY NEMOCI A PARKINSONOVY NEMOCI, A TO DOKONCE AŽ O 65%. PRŮZKUMŮ VE FINSKU A ŠVÉDSKU SE ZÚČASTNILO 1 500 JEDINCŮ. TI BYLI ROZDĚLENI DO SKUPIN PODLE TOHO, KOLIK KÁVY DENNĚ VYPIJÍ. SLEDOVÁNÍ BYLI PO DLOUHÝCH DVACET LET. VÝŠE ZMIŇOVANÉ NEMOCI SE PAK OBJEVILY POUZE U 3% Z NICH. O BLAHODÁRNÉM VLIVU KÁVY, KTERÝ BY MĚL OCHRÁNIT TAKÉ PŘED RAKOVINNÝM BUJENÍM, SE V TÉTO DOBĚ VEDOU DALŠÍ ROZSÁHLÉ STUDIE.

NA VŮNI ZÁLEŽÍ...

Americké výzkumy prokázaly, že úbytek kilogramů ovlivňují čichové vjemy. Při vnímání určitých vůní se lépe nastartuje proces hubnutí. V této souvislosti se už začaly vyrábět parfémy, které jsou vybaveny bioinformací hubnutí (www.maxinova.cz). Používají se každodenně ráno a večer před usnutím. Ráno bioinformace výrazně ovlivňuje hubnutí. Večer se bioinformace hubnutí dostává do podvědomí a má přímý vliv na noční spalování tuků.



Ve Francii byla stvořena a poprvé předvedena vůně Prends-moi, která obsahuje kofein, karnitin a spirulinu vyvolávající lipolýzu – rozklad tuků. Vůně má také vedlejší aromaterapeutické účinky. Umí nastartovat sekreci b-endorfinů v kůži. Ty donesou do mozku informaci o psychické vyrovnanosti a pohodě. Tím snižují nervozitu a potřebu přejídat se.



BERTE MÓDU S VTIPEM Na trh přichází originální plstěné brože SAARE design. Brože SAARE patří k těm drobnostem, které umí divy – obyčejný svetr, sako a flaušový kabát skvěle ožíví a promění v model, který v žádném obchodě nenajdete. Každá brož je originál, který autorka vyrábí technikou suchého plstění (plstění jehlou) z česance novozélandské barvené ovčí vlny. Za značkou SAARE design se skrývá Šárka Pavličová, původně zubní laborantka, poté absolventka fakulty žurnalistiky; od roku 1994 redaktorka na „volné noze“. Je autorkou deseti knížek pro děti a dospělé. Ve své redakční práci i autorské tvorbě se zaměřuje především na životní styl ve všech jeho podobách. Tvoření a výtvarným technikám se věnuje ve volném čase.

Sama o sobě říká: „Už ani nevím, jak to všechno začalo. Jedno je ale jisté, tvořit jsem začala už kdysi dávno. Teprve v posledních několika letech se ale touha a chuť tvořit ve mně pěkně zabydlely. Musím ovšem přiznat, že mi to ani trošku nevadí, naopak, ruční práce k životu potřebuji – je to pro mne radost a dokonalý způsob relaxace.“

V souvislosti s tvořením ráda objevuji a zkouším různé techniky i materiály. Před časem mě okouzlo plstění jehlou a tkalcovský stav.“

Více na www.saare-design.cz



CHYTŘEJŠÍ NEŽ POČASÍ

Přestože sledujete každý večer předpověď, počasí se čas od času rozhodne jinak. A tak se stává, že namísto očekávaného slunce přivítá nový den sněhová vánice a vám přimrzají sluneční brýle k nosu. Chcete-li vědět, jaká je aktuální teplota a co si obléknout, nechte si poradit od chytré meteostanice. Ta rychle vyhodnocuje změny a zjišťuje i vyhlídky na nejbližší dobu. Součástí těch nejmodernějších je panenka, která se názorně podle předpovědi oblékne, takže budete přesně vědět, zda vám právě dnes bude stačit jen kabát, nebo se máte pořádně zachumlat i do šály a čepice. Prodává je například síť obchodů EURONICS.



MILUJME SE A HUBNĚME

O SPALOVÁNÍ KALORIÍ PŘI MILOVÁNÍ NENÍ POCHYB. PŘI SEXU NAVÍC POSILUJEME PROBLÉMOVÉ PARTIE, ZEJMÉNA STEHNA, HÝŽDĚ A BŘIŠNÍ SVALY. PRŮMĚRNÉ MILOVÁNÍ TRVÁ DVACET MINUT. BĚHEM TOHOTO ČASU SPÁLÍME ZHRUBA 38 KJ PŘI PŘEDEHŘE A VÍCE NEŽ 1 700 KJ PŘI SAMOTNÉM MILOSTNÉM AKTU (TO JE SROVNATELNÝ VÝDEJ JAKO HODINA RYCHLÉ CHŮZE). DŮLEŽITOU ROLI PŘITOM HRAJE SEXUÁLNÍ POLOHA.

V NĚMECKU SE 500 PÁRŮ PODROBILO EXPERIMENTU, KTERÝ UKÁZAL, ŽE NEJÚČINNĚJŠÍ JE SEX VE STOJE. PŘI KAŽDODENNÍM MILOVÁNÍ PO DOBU DVOU TÝDNŮ BYLI PŘEMĚŘENI A PŘEVÁŽENI. JEJICH VÁHA BYLA NIŽŠÍ V PRŮMĚRU O 3 AŽ 5 KG.



STYDÍME SE SVLÉKAT

Kanadští výzkumníci se rozhodli zjistit, proč lidé trpící nadváhou nechtějí navštěvovat fitness centra. Sestavili proto anonymní dotazníky a celému tisíci respondentů dali vybrat z pěti možností: nedostatek času, lenivost, odpor k pohybovým aktivitám, zdravotní důvody a stud. Předpoklad, že lidé nenavštěvují fitness, protože by byli příliš líní nebo neměli čas, se nepotvrdil. Více než polovina respondentů se totiž vyslovila k názoru, že má ráda pohybové aktivity. Jako skutečný důvod se ukázala být fobie ze svého vlastního těla. Téměř 70% se tak moc stydí za odhalení svého zevnějšku ve společných sprchách nebo šatnách, že je pro ně návštěva fitness centra noční můrou. To, že trpíme takovou fobií, potvrzují i psychologové. Problémy s vnímáním svého vlastního obrazu jsou sedmým nejčastějším důvodem k návštěvě jejich ordinace.



DRUHÁ, LEPŠÍ TVŮŘ SPORTOVÁNÍ

Lidé, kteří pravidelně sportují, nemají tolik problémů s nadváhou, mají vytvarované křivky a s tím související i nižší množství zdravotních problémů. Na tom není nic překvapivého. Ale věděli jste, že lidé pravidelně sportující lépe odolávají stresu, více se smějí, jsou méně unavení a dokonce i výkonnější při práci? Je to dáno jednak vyplavováním serotoninu a dopaminu, ale i lepší cirkulací krve, kvalitnějším oxysolčením a zlepšováním kondice nervového systému. Stimulace motoriky totiž podporuje paměť a pozornost. Tyto výsledky přinesla studie provedená na studentech hned ve 24 školách Spojených států.



Věděli jste, že...

... NĚKTERÉ

POTRAVINY

KLAMOU TĚLEM?

TAKÉ VÁM OBČAS ZASVÍTÍ OČI PŘI POHLEDU NA KRABICI ČI SÁČEK, JEJICHŽ VELIKOST JE DOPLNĚNA VELMI PŘÍJEMNOU CENOU? NEBO MEZI MLÉČNÝMI VÝROBKY OBJEVÍTE SYMPATICKY LEVNÉ MÁSLA ČI SÝRY?

připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock

Doma ovšem často nastane vystřízlivění. A to když zjistíte, že jste si koupili polo-prázdný obal. A že levné máslo není skutečné máslo a sýr byl vyroben bez mléka z rostlinného tuku.

VELKÝ OBAL LÁKÁ

Větší krabice či pytlík jsou na pultech nápadnější, je na nich více místa pro obchodní sdělení a hlavně budí zdání, že si za své peníze odnášíme výrazně více výrobku, než tomu ve skutečnosti je. Nepříjemné je potom zjištění, že jsme vlastně zaplatili za vzduch

a karton. Časopis dTest kvůli tomu nešvaru zahájil v loňském roce kampaň „Vzduch“ zaměřenou právě na výrobky prodávané v nadměrných obalech. Současně vyzval spotřebitele, aby pomohli ukázat na případy takových výrobků a zasílali do redakce jejich fotografie. Přidejte se také. Na webových stránkách www.dtest.cz/nadmerne-obaly si můžete prohlédnout databázi „vzdušných“ výrobků.

NEJDE JEN O VZDUCH

Tato problematika má navíc také ekologický aspekt. Na výrobu zbytečně

velkých obalů se spotřebuje velké množství obalového materiálu. Dopravní firmy pak vozí ve svých kamionech poloprázdné krabice. A toto zbytečně velké množství obalů končí často v netříděném odpadu na skládkách, v tom lepším případě se musí recyklovat. Co tedy s tím? Nekupujte takové produkty! Nekupujte potraviny, o kterých víte, že jsou baleny do nepřiměřených obalů. A když už je koupíte, neváhejte na problém upozornit.

MLÉČNÉ VÝROBKY BEZ MLÉKA

Stále častěji se v regálech objevují náhražky výrobků, které se snaží tvářit například jako mléčné, i když s mlékem nejsou ani trochu „příbuzné“. Pokud si pozorně nepřečtete složení na obalu, snadno si můžete donést domů potravinu, která je směsicí rostlinného tuku a umělých barviv. Nejčastěji jsou imitovány právě mléčné výrobky, náhražky se ale používají také u masných produktů či pochutin napodobujících čokoládové cukrovinky.

NENÍ MÁSLA JAKO MÁSLA

Všechna másla opravdu nejsou stejná. Pod totožným označením můžete koupit čerstvé voňavé máslo stejně jako „dvojkou“, která strávila týdny v mrazáku, nebo dokonce kostku směsného tuku, který je umístěn ve stejném regálu, ale s máslem nemá nic společného. Je dobré vědět, že máslo jako takové musí být vyrobeno výhradně z mléčného tuku a musí ho obsahovat nejméně 80 a nejvýše 90 procent. Českým standardem je máslo s 82 procenty tuku bez přídavku čehokoli dalšího.



POZNÁTE PRAVOU ČOKOLÁDU?

Také výrobek, který se tváří jako čokoláda, nemusí ve skutečnosti vůbec žádnou čokoládu obsahovat. Jenže výrobci si rádi hrají na schovávanou

a své zákazníky matou. Na pultech najdete třeba čokoládu z Polska, která má na obalu obrázek tabulkové čokolády vedle džbánu mléka a lučního kvítku. Na zadní straně je však drobným písmem napsáno, že jde jen o „kakaovou pochoutku“. Vždycky si proto zboží dobře prohlédněte a nenechte se zmást. U složení na obalu musí být napsáno, o co skutečně jde. Například názvem čokoláda může být označen pouze výrobek s 25 a více procenty kakaá.



NÁHRAŽKY ODHALÍTE SNADNO

Stačí věnovat čas prohlížení miniaturních písmenek na obalu potraviny, abyste zjistili, co kupujete. Výrobce musí ve složení vypsát, z čeho se produkt skládá, a jestliže ve složení výrobku, který vypadá jako máslo nebo sýr, najdete rostlinný tuk, máte jistotu, že se jedná o náhražku. Chcete-li originální produkt, hledejte na obalu slova jako čokoláda, sýr, káva, máslo apod. Pokud je nenajdete, držíte v ruce náhražku, přestože daný výrobek je umístěn mezi čokoládami, sýry, kávou či máslem. Pozor, toto nemusí platit u dovážených výrobků, které složení vypisovat nemusí. Pak je už jen na vás, zda se takový produkt rozhodnete koupit.

ODDĚLENĚ A JASNĚ

Alternativní výrobky musí být v prodejních umístěních tak, aby zákazníci

měli hned jasno, že se jedná o náhražky. Tyto výrobky musí být v obchodě označeny regálovým štítkem, většinou s nadpisem „alternativa mléčného výrobku“ nebo „alternativa mléčného sortimentu“. Často ale jsou tyto nadpisy tak nenápadné, že si jich zákazník, pokud po nich přímo nepátrá, jen těžko všimne. Bohužel se stává i to, že ačkoli je většina alternativních výrobků štítkem označena, přesto je například alternativní sýr obklopen sýry pravými, což zákazníky evidentně mate.

NENECHTE SE ZMÁST!

Náhražky by se také měly prodávat takovým způsobem, aby ve spotřebiteli nevyvolávaly dojem, že si kupuje například pravý mléčný výrobek. Na obalech se tedy nesmí vyskytovat nápisy jako „sýr“, „máslo“ nebo „čokoláda“. Mnoho výrobců je ale velmi vynalézavých a vymýšlí různé speciální názvy, které jsou pro zákazníky zavádějící – například „smažák“ nebo „tavené plátky“.

V podvědomí lidí mají tato označení jasný význam. Takže, nenechte se zmást. ■ >>>

POZORNĚ ČTĚTE GRAMÁŽ na obalu výrobků. Často bývají sáčky naplněny pouze vzduchem a skutečný obsah je až poloviční.





PÁRKY

JSOU PLNĚNY SÓJOU, MOUKOU NEBO DRŮBEŽÍM SEPARÁTEM. OBSAHUJÍ SMĚS ROSTLINNÝCH BÍLKOVIN, CUKRŮ A ŠKROBU. VÍCE VÁŽOU VODU A TUK, ZLEVŇUJÍ VÝROBU.

ŠUNKA

MŮŽE OBSAHOVAT BRAMBOROVÝ ŠKROB, KTERÝ ZVYŠUJE ŠŤAVNATOST, ZLEPŠUJE VZHLED A ZLEVŇUJE VÝROBU.



Co se dává do LEVNĚJŠÍCH POTRAVIN?

KRABÍ TYČINKY

TY LEVNĚ MAJÍ Z KRABA JEN AROMA. SLOŽENÉ JSOU Z BARVIV A DRCE-NÝCH TRESEK.



- Vždy počítejte s tím, že s cenou jde ruku v ruce kvalita. Například levné čokolády jsou pouhé náhražky, které obsahují velké množství tuku, cukrů a aromatických náhražek. Za opravdu kvalitní čokoládu si musíme připlatit.
- Od levného jogurtu také nemůžeme čekat zázraky. Aby výrobce ušetřil náklady na výrobu, nevyrobí jogurt z mléka, ale ze syrovátky zahuštěné vepřovou želatinou a škrobem. Krásnou červenou barvu třeba u jahodového jogurtu dodá výtažek z červené řepy, doplněný o ovocnou složku z aromatizované jablečné dřeně.

KŘEHČENÉ MASO

FORMOU INJEKTÁŽE SE DO NĚJ VPRAVUJE SŮL, VODA (MŮŽE OBSAHOVAT AŽ 15% VODY) A DALŠÍ LÁTKY. TOTO MASO MUSÍ BÝT OZNAČENO JAKO POLOTOVAR. NAPŘÍKLAD KŘEHČENÁ KUŘECÍ PRSA OBSAHUJÍ 75% MASA, NEUTRÁLNÍ MARINÁDU, VODU, SŮL, STABILIZÁTORY, ZAHUŠŤOVADLO, ŽELÍRUJÍCÍ LÁTKU, DEXTRÓZU, AROMA, MODIFIKOVANÝ ŠKROB A SUŠENÝ GLUKÓZOVÝ SIRUP.



JOGURTY PŘIDÁVÁ SE DO NICH BRAMBOROVÁ VLÁKNINA A BRAMBOROVÉ ŠKROBY. VÁŽOU VODU, VYTVÁŘÍ KRÉMOVOU KONZISTENCI A ZLEVŇUJÍ VÝROBU.

KEČUPY

ŠETŘÍ SE NA RAJČATECH, KTERÁ SE NAHRAZUJÍ NEJČASTĚJI JABLEČNOU DŘENÍ, KAROTKOU, CIBULÍ NEBO PŘÍDAVKEM CUKERNÝCH SIRUPŮ ZE ŠKROBU.

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.





ZIMNÁ

detoxikácia organizmu

*Prvá
časť*

Svoj príspevok do zimného čísla časopisu PESO PERFECTO začnem vyjadrením 11 ročného Sašu z Ruska, ktorý vyslovil túto myšlienku: „Človeka nie je potrebné liečiť, ale objasniť mu ako sa má vyznať v tom, čomu nerozumie.“

Neuveriteľne zaujímavá myšlienka však? Zaujímavá preto, že my dietológovia NATURHOUSE v ČR a SR pracujeme na veľmi podobnom princípe. Vysvetľujeme svojim zákazníkom, ktorí majú problém s nadváhou resp. s obezitou ako bude fungovať ich organizmus, ak dodržia nami prezentovaný systém stravovacieho režimu vrátane našich exkluzívnych výživových koncentrátov na báze bylín, ovocia a zeleniny.

Bolo prepočítané, že ak niekto schudne 1 kg, predĺži sa mu život o 3 mesiace. Predstavte si, že schudnete 20 kg. Predĺži sa Vám život o 5 rokov!!! Aká je toho hodnota? Niekedy si myslím, že je to nevyčísľiteľná hodnota.

VIZITKA



TIBOR ANTONY,
hlavný dietológ a riaditeľ
siete NATURHOUSE

Princíp chudnutia NATURHOUSE

Tvrdí sa, že príčinou nadváhy je zadržovaný tuk a zadržovaná voda v ľudskom organizme. Tak sa to javí na prvý pohľad. Avšak pri hlbšom skúmaní tohto javu zistíme, že jednou z príčin môže byť kyslosť, t.j. nízka hodnota pH organizmu.

Narušená acidobázická rovnováha organizmu sa prejavuje acidózou, pomerne silným prekyslením organizmu, ktorá je spoluzodpovedná za mnohé civilizačné ochorenia.

Čo je vlastne pH?

Mieru kyslosti či zásadovosti chemického roztoku vyjadruje pH faktor a to na stupnici od 0 /najkyslejší/ do 14 /najzásaditejší/.

$$pH = - \log (H^+)$$

Záporný dekadický logaritmus vodíkových katiónov v roztoku. Zapamätajte si, že ALKALIZÁCIA je jedným z kľúčov k regenerácii tkaniva.



Okolo hraničnej miery prekyslenia organizmu 5,5 pH začínajú všetky zdravotné problémy vrátane rakoviny. Hodnota pH 7,2 je hodnotou organizmu, ktorá sa nazývame HOMEOSTÁZOU, teda acidobázickou rovnováhou kyselín a zásad v organizme. Homeostáza je duševná, duchovná a fyzická vitalita a to je viac ako zdravie.

Pričom ideálny pomer je:

20% kyselín a 80% zásad.

Naše stravovacie režimy NATURHOUSE založené na pestré a vyvážené stravě a exkluzívne prípravky pomáhajú nastaviť homeostázu, rovnováhu v tele. Snažíme sa teda, aby pH sa postupne posúvalo čo najbližšie k hodnote 7,2, čo je ideálna hodnota pH v ľudskom organizme!

Preto je systém NATURHOUSE unikátny a preto má vynikajúce výsledky vo všetkých 30 krajinách vo svete.

Uvediem ešte porovnanie účinkov

kyselín a zásad na ľudský organizmus:

- Kyseliny leptajú a vytvárajú zápaly v tkanivách a tým ich poškodzujú.
- Zásady ochladzujú a pôsobia na tkanivo protizápalovo.
- Kyseliny môžu tkanivo /bunky/ zničiť.
- Zásady môžu tkanivo /bunky/ uzdravovať.
- V kyslom prostredí sa živiny stávajú aniontovými /zrážajú sa/.
- V zásaditom prostredí sa živiny stávajú kationtovými /štiepia sa/.
- Acidóza /prekyslenie/ spôsobuje zlučovanie tukov, minerálov, a iných látok, čo vedie k tvorbe kameňov /pečeňových, ľadvinových a žlčkových/. Tiež vyvoláva lepivosť krviniek a doštičiek.
- ACIDÓZA /toxicita a hlien/ sú príčinou 99,9% všetkých civilizačných chorôb.

Aké sú príznaky prekyslenia – acidózy:

- ✓ Ste často nevysvetliteľne unavený?
- ✓ Máte nedostatok energie?
- ✓ Ste často prechladnutý?
- ✓ Mávate často studené ruky aj nohy?
- ✓ Máte plesňové ochorenia? Plesne na nohách? Plesne na nechtoch?
- ✓ Nútia vás zubné kazy alebo bolesti zubov

zнову a znovu navštevovať zubára?

Máte paradentózu?

- ✓ Sú vaše vlasy matné, suché, s lupinami?
- ✓ Máte krehké, popraskané nechty?
- ✓ Máte stvrdnutú, popraskanú kožu?
- ✓ Máte alergické reakcie? Trpíte na sennú nádchu?

Postupná detoxikácia je jedným zo spôsobov k nastoleniu skutočnej rovnováhy – homeostázy v tele človeka.

Choroby nie sú ničím iným než príznakmi, ktoré nám signalizujú, že sa telo potrebuje vyčistiť a opraviť. Avšak človek je jediný živočíšny druh na tejto planéte, ktorý nevie čo má jesť a rozhodol sa jesť potraviny, ktoré mu značne poškodzujú zdravie. Tiež sa rozhodol zmeniť chémiu a výživnú energiu potravín, ktoré konzumuje ich spracovaním a tepelnou úpravou. To samozrejme zmení ich vlastnosti a spôsob, akým sú metabolizované.

V budúcom čísle časopisu si v druhej časti tohto príspevku povieme niečo o dôležitosti lymfatickeho systému v súvislosti s detoxikáciou organizmu.

*V Košiciach 20/12/2012, Tibor Antony,
hlavný dietológ a riaditeľ siete NATURHOUSE.*

**VEDELI STE, ŽE
redukcia hmotnosti
predlžuje život?
Jedno stratené
kilo zdravou
a vyváženou stravou
sa rovná zhruba trom
mesiacom života.**





TÝDNY ODŘÍKÁNÍ,
TÝDNY TRÁPENÍ,
TÝDNY PEVNÉ
VŮLE, SEBEZAPŘENÍ
A SNAHY. OVŠEM
MARNÉ. NAMÍSTO
VÁHOVÉHO ÚBYTKU
JSOU VÁM KALHOTY
JEŠTĚ TĚSNĚJŠÍ.
PROČ SE KILA VRACÍ
JAKO BUMERANG?

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock



Kila jako

BUMERANG

Vám to přijde nemožné, výživovým poradcům logické. Lidé, kteří se snaží zhubnout, se stále dokolečka dopouštějí zásadních chyb. Podle toho, co dělají špatně, jsme je rozdělili do několika skupin a všechna jejich pochybení potom zhodnotili.

VĚČNÍ DIETÁŘI

Tato skupina je nejpočetnější. Neustále se honí za lepší siluetou, jenže každý pokus znamená plus pět kilo. Věční dietáři jdou cestou nejmenšího odporu a namísto změny stravovacích návyků a pohybu volí všechny možné „ověřené“ a rychlé diety typu „jezte, co chcete a v jakém množství chcete“, popřípadě zkouší zázračné pilulky, na které se stačí jen podívat a ony zbytek udělají za vás. Všechny tyto alternativy mají ale jeden háček. Většinou tělo zbavují

pouze vody nebo ho okradou o poslední zbytky svalové hmoty. Dietáři se tak může zdát, že trochu zhubl a že to vlastně funguje. Poté, co však dietu vysadí, kila rychle nabere zpět, často i s malým bonusem.

Proč? Každý příjem musí mít optimální výdej. To znamená, že pokud tělo přijímá určitý počet kalorií, musí vynaložit během dne takové aktivity, aby je také spálilo. Jinak se totiž budou ukládat v podobě tuků. Rychlé diety jsou nesmysl samy o sobě. Každá dieta, která slibuje shodit 2 kila a více za týden, je cestou k jo-jo efektu. Patříte-li do této skupiny, dejte od podobných diet raději ruce pryč a zaostřete na jídelníček, který vás bude kil zbavovat sice pomaleji, zato však účinně, a o užívání tabletek, které vám budou pouze NAPOMÁHAT k redukci váhy, se poraďte s odborníkem na výživu.

PŮLNOČNÍ NÁJEZDNÍCI

Půlnoční nájezdníci jsou skutečně schopni držet dietu. Ale jen do chvíle, než přijde tma. Se soumrakem je přepadají chutě na všechno. Celý večer se snaží přemáhat a pijí jednu sklenici vody za druhou, aby utišili žaludek, který neustále volá po nějakém zaplnění. Jenže... hlad není převlečená žízeň a nenechá se tak snadno ošálit. Vytrvale se hlásí dál. Úderem půlnoci nájezdníci berou útokem vše v podobě jídla.

Poznáváte se? V tom případě pamatujte, že tělu nelze omezit potravu na zeleninu, ovoce a další potraviny, které se tváří dietně. Organismus potřebuje vyvážený příjem tuků, cukrů, bílkovin aj., aby mohl správně fungovat. To, proč nemůžete zaspat a večer nevydržíte a najíte se, znamená, že konzumujete tak málo potravy, že vaše tělo neustále strádá. Jíst se proto musí v malých dávkách zhruba každé 3 hodiny a k tomu je potřeba dbát ještě na to, v kterou hodinu jakou složku konzumujeme. Například sacharidy jsou večer nevhodné a jejich příjem se doporučuje spíše v dopoledních hodinách či k polednímu menu. Jen tak tělu dodáte to, co skutečně potřebuje, a zároveň budete mít neustálý pocit sytosti, takže se nočních nájezdů už nemusíte obávat.

TRPITELÉ A TRÝZNITELÉ

Trpitelé a trýznitelé se řídí heslem „Jediná dieta, která funguje, je hlad“ a dokonce ještě veřejně předávají zdánlivé benefity hladovění ostatním se slovy: „Dva dny budeš pít jenom vodu. Budeš mít hrozný hlad, ale třetí den se ti stáhne žaludek a začneš jíst daleko míň. Zhubneš opravdu rychle.“ Ano, trpitel/trýznitel opravdu zhubne. Jeho metabolismus totiž vyhlásí poplach a přepne se do klidového režimu, začne šetřit energií, aby déle vydržel. Poté, co tato skupina zhubne pár vytoužených kil, přichází zlom. Jednoho dne usoudí, že už vypadají dobře a vrátí se k původním stravovacím návykům.



Jestli preferujete tuto metodu, nejspíš máte už o jednu konfekční velikost víc a zoufáte si doma, že jste zase přibrali. Není se čemu divit. Váš zmatený metabolismus se totiž nedokáže tak rychle přehazovat z klidového režimu do normálního a naopak. Navíc se bojí, že nedostane další přísun potravy, a tak si všechno, co zkonsumujete, raději, uloží na horší časy. I pro vás platí – méně je někdy více. Méně porcí ve více dávkách tak, aby v optimálním poměru byly zastoupeny cukry, tuky i bílkoviny.

VYKRÁDAČI TAJNÝCH SKŘÍNĚK

Jí často, jí málo, dokonce se i hýbou. Zdálo by se, že je jejich jídelníček ukázkový. Jen kdyby neměli neovladatelné chutě na sladké. Ty dokážou dva dny potlačovat. Sami před sebou schovávají na tajná místa čokoládky, bonbony, sušenky a další dobroty, aby je nelákaly. Třetí den ale nevydrží. A jaká to je radost, když schované dobroty jakože objeví a všechny najednou zpracují? Přemíra cukru udělá své a kromě toho zaútočí i na zadek, stehna, břicho atd. To, proč je ale neustále „honí mlsná“, má jednoduché vysvětlení. V jejich denní skladbě zcela chybí sacharidy. Jenže i ty tělo potřebuje a samo si o ně tímto způsobem říká. Sacharidy by měly hradit 58–60% přijaté energetické dávky. Doporučený denní příjem je přibližně 4–6 g na 1 kg vaší hmotnosti.

Jste vykrádači tajných skříněk? Pak pamatujte na to, že daleko lépe uděláte, když, byť i každý den, svému tělu dopřejete malou laskominu. Je to daleko lepší, než když budete dva dny odolávat a pak vás přepadne záchvat megalomanství. Potřebu cukru zkuste tělu dodat například v podobě fruktózy, která je k silutě daleko mírumilovnější, anebo zvyšte pohybové aktivity, protože sport, jak je známo, je skvělý ochránce před jo-jo kily. Zabráni totiž organismu přejít do klidového metabolismu a rychleji cukry spaluje. ■

DESATERO PŘIKÁZÁNÍ PROTI JO-JO EFEKTU

- × Ideální je hubnout asi jeden kilogram týdně. Větší úbytek se rovná odvodnění nebo ztrátě svaloviny.
- × Nedržte diety často. Přivozujete si metabolické změny, se kterými se tělo dietu od diety hůře vypořádává.
- × Objevte tajemství nové výchovy ve výživě. Více na www.naturhouse-cz.cz.
- × Vyhněte se zázračným dietám, půstům a hladovění.
- × Pohyb je nezbytný. Zrychluje metabolismus a tím i odbourávání tuků.
- × O užívání doplňků stravy se poraďte s výživovým poradcem, který vám doporučí, jaké preparáty jsou pro vás vhodné.
- × Neochuzujte se o sacharidy! I ty tělo potřebuje.
- × Nežizněte. Pitný režim je u hubnutí rozhodující.
- × Jezte každé dvě a půl až tři hodiny v malých porcích.
- × Dávejte si menší cíle.



MILÝ ÚSMĚV ANNE předurčuje k rolím plachých romantických dívek. Herečka, v jejíchž žilách údajně koluje aristokratická krev, ale umí překvapit i v jiných polohách. Zazářila například v roli podváděné ne-smlouvavé manželky ve snímku *Zkrocená hora*.

Anne Hathaway:

POKAŽDÉ JINÁ,
POKAŽDÉ
PERFEKTNÍ

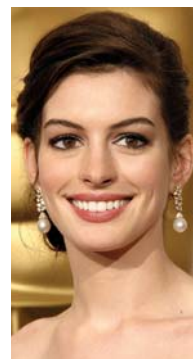
NĚKTEŘÍ PRODUCENTI JI PŘIROVNÁVAJÍ K JUDY GARLAND, JINÍ ZASE K NOVODOBÉ JULII ROBERTS. V JEDNOM SE ALE SHODUJÍ: „**JE KRÁSNA, MIMOŘÁDNĚ TALETOVANÁ A HLAVNĚ NEZAPOMENUTELNÁ...**“

připravily: Jana Tobrmanová a Jana Rydlová, foto: Isifa

„To je ta s tou velkou pusou, jak hrála v *Ďábel nosí Pradu*,“ vykřikly byste nejspíš bez váhání, kdyby se vás někdo zeptal, kdo že to je Anne Hathaway. Role naivního děvčátka, které se svou pílí a snahou vedralo i pod kůži neoblomné Meryl Streep, zůstane asi už navždycky jejím stínem. Od natočení snímku uběhlo už dlouhých sedm let a Emily si pamatuje každý tak, jako by film odvysílali právě před půl hodinou. To je kouzlo, které mnohdy až bezděčně magnetizuje fanoušky. Pro filmový průmysl tak Anne představuje klenot, jehož jméno je zárukou úspěchu.

MALÁ „SHAKESPEARKA“

Když Gerard a Kate Hathaway čekaly své druhé dítě, naplnily se jejich touhy. Kate si totiž vždy přála holčičku. Malou princeznu, romantickou duši, která stejně jako ona bude milovat všechny Shakespearovy hry. A když se narodila, dala jí jméno po ženě svého největšího idolu, po Anne Hathawayové. Herecké vlohy po mamince herečce se projevovaly od útlého dětství. První herecká vystoupení sice předváděla se svými dvěma bratry jen před rodinným publikem, ale i tak se jí dostávalo uznání, které ji hnalo ke zdokonalo-



>>>>



vání. Kate si byla talentu Anne dobře vědoma, a tak jí dopřávala obrovskou podporu.

Z PRKEN NA PLÁTNA KIN

Také díky tomu Anne jako jediný teenager uspěla na konkurzu pro newyorský The Barrow Group. Účinkování v tak prestižním souboru bylo základním kamenem pro rozvoj kariéry. Další kroky mladé Anne vedly ke studiu herectví. S vidinou dobývání Broadwaye studovala drama na Millburn High School. Vize obsazení do jedné z hlavních rolí Shakespearových her, ve kterých ji Kate toužila vidět, se ale rozplynula, když Anne dostala nabídku účinkovat v seriálu GET REAL. O úspěchu seriálu by se dalo pochybovat, o startu hvězdné kariéry však nikoli. Přestože stejně rychle jako odstartoval, GET REAL i skončil, Anne už se zapsala do povědomí filmařů jako vždy perfektně připravená, empatická herečka, která dokonale realizovala představy režiséra tak, jako by šly právě z její hlavy.

PRINCEZNA „NEŠIKA“

Svou první velkou roli ve filmu získala svou přesvědčivostí a bezprostředností. Na konkurzu totiž spadla ze židle a její milá neohrabanost zapůsobila na režiséra natolik, že jí rovnou nabídl, aby hrála titulní postavu v kasovním trháku Deník prin-

cezny. Dva díly snímku ji vymrštily do opravdového hollywoodského světa. Kromě princezny, která proslula svou nešikovností, se Anne představila v mnoha jiných polohách. V dramatické roli podváděné manželky, v roli psychicky rozladěné bývalé narkomanky či v roli introvertní spisovatelky.

KONKURENČNÍ BOJ

Ze škatulky nekomplikovaných milých dívek se Anne vymanila definitivně rolemi v nezávislých filmech. Nečekané bylo její obsazení do jedné z vedlejších rolí filmu Zkrocená hora, příběhu o lásce dvou homosexuálních kovbojů. Zde ztvárnila roli přitažlivé a přitom velice tvrdé a nesmlouvavé manželky jednoho z hlavních hrdinů. Filmovým světem koluje, že tímto zažehla válku s herečkou Siennou Miller, která měla tuto roli již dávno přislíbenou. Režie však na poslední chvíli změnila plány a dala prostor neokoukané Anne, která jako sestra homosexuála dokázala nabídnutou roli pojmout daleko opravdověji. Navíc se režii líbil fakt, že herečka dlouho otevřeně podporovala hnutí za práva sexuálních menšin.

HNED DVĚ NEJ

Čeští a slovenští diváci Anne poprvé zaznamenali až ve filmu Dábel nosí Pradu, kde si Anne zahrála

S ADAMEM ANNE pojí stejné koníčky. Kromě herectví jsou oba zapálení do šperků. Mají je prý nastudované od historie po současnost.



HVĚZDNÁ VIZITKA

JMÉNO: Anne Jacqueline Hathaway

DATUM NAROZENÍ: 12. 11. 1982

MÍSTO NAROZENÍ: Brooklyn, New York, USA

ZNAMENÍ: štír

MANŽEL: Adam Shulman

NEJLEPŠÍ PŘÍTELKYNĚ: Emily Blunt
a Heather Matarazzo

OBLÍBENÝ AUTOR: Charles Dickens

OCENĚNÍ: Teen Choice Award za roli v seriálu Get Real, nominace na stejnou cenu za Deníky princezny, British Independent Awards za film Vášně a cit, nominace na Oscara a Zlatý Glóbus za film Rachel se vdává, cena Emmy za kreativní dabing v seriálu Simpsonovi, nominace na Zlatý Glóbus za snímek Láska a jiné závislosti

DALŠÍ AKTIVITY: Její půvab zaujal i značku Lancôme, která herečce nabídla stát se tváří vůně Magnifique

CHARITA: angažuje se v hnutí za práva homosexuálů a práva žen

ZAJÍMAVOST: vystoupila z katolické církve na protest proti postoji církve vůči homosexuálům

CITACE: „Zrovna, když jsem si chtěla dát od mužů na chvíli pauzu, zamilovala jsem se až po uši.“

roli asistentky arogantní šéfredaktorky prestižního módního magazínu Vogue. Snímek měl daleko větší význam pro osobní život herečky než pro její kariéru. Sama se vyslovila k tomu, že si zahrála po bohu svého životního vzoru Meryl Streepové a zároveň získala nejlepší přítelkyni Emily Blunt. Také o filmu řekla, že nikdy neměla větší hlad než jako měsíc před jeho natáčením. Ze své konfekční velikosti pro panenky se musela dostat do velikosti o konfekci menší, aby se vtěsnala do modelů z přehlídkových mol světoznámých návrhářů, které ve snímku předvedla.

OSUDOVÝ MUŽ – ZLODĚJ

V osobním životě už Anne takové štěstí neměla. Její dlouhodobý vztah s italským podnikatelem Raffaelem Follierim skončil fiaskem, když se ukázalo, že z důvěřivých investorů vylákal peníze na developerské projekty, které

Po čtyřleté známosti se Anne provdala za Adama Shulmana. Fanoušci se možná brzy dočkají dalšího hvězdného juniora.

se nikdy neuskutečnily. Italský expřítel prokázal nepochybný herecký talent, když tvrdil, že ho Vatikán pověřil správou svých financí. Zlomená Anne se rozhodla vyléčit zklamání ještě větším pracovním nasazením. Rok 2012 přinesl Anne Hathaway nejen skvělé herecké příležitosti, ale také přelomový okamžik v osobním životě. Přestože do poslední chvíle tajila své rozhodnutí, na podzim se Anne provdala za svého partnera Adama Shulmana. Se sympatickým hercem a návrhářem šperků předtím randila celé čtyři roky a podle jejich vlastních slov ještě nikdy nebyla šťastnější. Anne tak má hezky našlápnuto ke kariéře maminky další herečky nebo dalšího talentovaného herce.

ZPĚTNÁ VAZBA

Pro každého herce nebo herečku je nejdůležitější ohlas diváků. Obrovské pocty se Anne dostalo po natočení životopisného snímku o spisovatelce Jane Austen, u nás vysílaného pod titulem *Vášeň a cit*. Role vyžadovala mimo jiné dokonalé zvládnutí britského akcentu a Anne znovu obstála na výbornou. Za *Vášeň a cit* získala Cenu diváků i Britskou cenu za nezávislý film. Za film *Rachel* se vdává obdržela svou první nominaci na Zlatý Glóbus a zároveň na Oscara. ■



**JÍDELNÍČEK PODLE ANNE**

JÍDELNÍČEK ANNE NENÍ NIKTERAK OMEZENÝ PŘÍSNÝM DODRŽOVÁNÍM ROZEPANÝCH JÍDEL. HATHAWAY ZATO STRIKTNĚ DODRŽUJE TŘI ZÁSADNÍ POUČKY.

Každý den si dopřává kousek čerstvé ryby. Především losos, treska nebo sardinky jsou zdrojem vlákniny a nenasycených mastných kyselin.

Na jejím talíři dominuje čerstvá zelenina. Tvoří celou jednu polovinu talíře. Druhá polovina talíře je rovnoměrně rozdělena mezi sacharidovou a proteinovou složku.

Před každým jídlem i po něm vypije sklenici vody nebo ovocné šťávy. Příjem tekutin zvýšila na dvojnásobek, aby urychlila metabolickou výměnu a odplavování toxinů z těla.

SNÍDANĚ: celozrnný sendvič s tempehem a avokádem.

SVAČINA: jablko s medem, sklenice vody, čokoládová tyčinka.

OBĚD: polévka miso.

SVAČINA: müsli s bílým smetanovým jogurtem, ovocná šťáva.

VEČEŘE: toskánský salát z rýže natural se sezamovými semínky, zázvorem a mandlemi, steak z lososa.

SVAČINA: proteinový koktejl.

TĚLO

CATWOMAN

PŘESTOŽE NADVÁHOU NIKDY NETRPĚLA, NA ROLI VE TŘETÍM POKRAČOVÁNÍ BATMANA SE ANNE MUSELA SPECIÁLNĚ PŘIPRAVIT. JAK HUBNE ZATVRZELÁ VEGETARIÁNKA S VLAŽNÝM VZTAHEM KE SPORTU, KTERÁ SE SAMA POVAŽUJE ZA ČOKOHOLIKA?

připravila: Jana Rydlová, foto: Shutterstock, Isifa

Kostým Kočičí ženy herečce neodpustí ani gram tuku navíc, role jí navíc přikazuje několik fyzicky náročných scén. Podtrženo sečteno: Anne musela od základu přestavět jídelníček a začít s nenáviděným posilovacím tréninkem. To všechno – jak už to v herectví bývá – v rekordně krátké době. „Byla jsem v zajetí teroru toho šíleného kostýmu. Všechny moje myšlenky se upínaly k tomu, jestli se do něj vejdu, nebo ne,“ přiznala Hathaway v rozhovoru novinářům. „Posledních osm měsíců jsem žila v tělocvičně,“ dodala v nadsázce.

Pro Anne to nebyla zdaleka první zkušenost, kdy bylo třeba kvůli roli změnit svůj fyzický vzhled. Hladověla například kvůli roli Emily (Děbel nosí Pradu), kdy musela oblékat modely o velikost menší. Bulvární média také informovala o tom, jak herečka omezila před filmovým natáčením Bídníků svůj kalorický příjem na 500 kcal za den, aby co nejméně zpodobnila prostitutku Fantine umírající na tuberkulózu.

Pro hlavní ženskou roli ve filmu Batman The Dark Knight Rises sice podstoupila Anne zásadní změnu svého režimu, ale vegetariánství ani čokolády se vzdát nemusela. Nutriční specialista Jac-

kie Keller připravil dietní plán, jehož základem byly celozrnné obiloviny, zelenina s vysokým podílem antioxidantů a nezbytné bílkoviny, především z produktů seitan a tempeh.

Bez dostatečného přísunu energie by Anne náročný program jen těžko zvládala, proto jí každé dvě až tři hodiny. To odpovídá až sedmi porcím o energetickém příjmu kolem 1 600 kcal denně! Jako milovník sladkostí má herečka připraven na každý den dezert v podobě čokoládového koktejlu z mandlového mléka nebo cookies z bezlepkové čokolády. Pro každý případ má při sobě vždy zásobu speciálních energetických tyčinek, které si nechává posílat ze zámoří.

Anne nesnáší jakékoli cvičení. Tvrdí o sobě, že je sportovní barbar. Zkoušela skupinová cvičení, na která ji přivedly kamarádky, ale poté, co se prý viděla v zrcadle, jak zápasí s rytmem, sladěním kreací a dýcháním, zařekla se, že už nikdy více. Přesto se snaží udržovat své křivky. Jediným cvičením, u kterého si prý nepřipadá jako nešika, je bikram jóga. Jedná se o speciální sestavy cvičení při teplotě 42 stupňů, které pomáhají intenzivně protahovat i posilovat svaly. Vyšší teplota zase napomáhá rychlejší detoxikaci organismu a regeneraci svalů. ■



ČERSTVÝ LOSOS, nejlépe pečený či připravený na grilu, dodá organismu vysoký podíl omega-3 mastných kyselin a jódu.

CO NA TO ODBORNÍK?



JANA JAROŠOVÁ,
hlavní
dietoložka
NATURHOUSE

JÍDELNÍČEK ANNE HATHAWAY musím z velké části pochválit. Jídlo je správně rozvrženo do pravidelných porcí po 2 až 3 hodinách. Vzhledem ke zvýšené fyzické aktivitě v něm nechybí ani zdroj energie ve formě sacharidů a ovoce. Podíl bílkovin, který je nezbytný pro svalovou hmotu, je správně zastoupen tempehem a lososem. Anne dbá ukázkově také na pitný režim, na který se často zapomíná, a i přestože je vegetariánka, dopřává si ryby. Například losos má vysoký podíl omega-3 mastných kyselin nezbytných

pro správné fungování acute; organismu. Do jejího jídelníčku bych zařadila více zeleniny zejména v druhé polovině dne. Proteinový nápoj, který má po večeři, není vždy úplně vhodný. V případě, že Anne po večeři necvičí, je vhodnější alternativou čerstvá zelenina. Odpolední svačinu bych nedoporučovala tak přehnanou. Měli se smetanovým jogurtem a k tomu ovocnou šťávou je podle mého příliš. Bílý jogurt doporučuji vyhledávat mezi 0,5–2,5% tuku. Na ovocné šťávy pozor! Jsou to zbytečné kalorie navíc.



PANI MARIANNA
SCHMOTZEROVÁ
V KOŠICKEJ
VÝŽIVOVEJ PO-
RADNI SCHUDLA
18 KG POČAS
5 MESIACOV.

prípravil: NATURHOUSE, foto: archív NATURHOUSE

PO KÚRE

-18 KG

MARIANNA SCHMOTZEROVÁ
Košice

VEK: 46 rokov

VÝŠKA: 168cm

VÁHA PRED: 100,5kg

VÁHA PO: 82,5kg

SCHUDLA: **18kg**

DOBA CHUDNUTIA: 5 mesiacov

VELKOŠŤ OBLEČENIA PRED: 52-54

VELKOŠŤ OBLEČENIA PO: 42-44

ZMENŠENIE 0: 5-6 konfekčných
veľkostí oblečenia

**Vďaka NATURHOUSE
sa mi zvýšilo aj sebavedomie**

Ako ste sa dostali do výživovej poradne NATURHOUSE?

S nadváhou som bojovala posledných 5 rokov. Kilá postupne pribúdali a ja som sa ich nevedela zbaviť. Potom som sa dopočula, že existuje NATURHOUSE, kde klienti dosahujú výborné výsledky. Jednou z nich bola aj moja suseda, ktorá mi o NATURHOUSE povedala. Bola z toho nadšená, schudla tam 16 kíl a vyzerala úžasne. A to ma motivovalo k tomu, aby som so sebou konečne začala niečo robiť, pretože som nebola vôbec spokojná so svojím odrazom v zrkadle.

Bolo pre Vás ťažké dodržiavať zásady NATURHOUSE?

Do NATURHOUSE som prišla v auguste, kde mi dietológ vysvetlil všetky zásady, ktoré potrebujem dodržiavať, aby sa dostavil výsledok. Pustila som sa do toho hneď na druhý deň. Všetky pokyny som dodržiavala poctivo takmer na 100%. Zo začiatku to bolo síce pre mňa trochu ťažké, ale postupom času mi to vôbec nerobilo problémy. Čo sa týka pohybu, spočiatku to bola len pra-

videlná chôdza 2 km a asi od novembra som začala pravidelne cvičiť každé ráno 20–25 min.

Čo ste najviac ocenili na metóde NATURHOUSE?

Najviac som ocenila to, že som sa naučila zdravo sa stravovať a tiež, že

som počas chudnutia netrpela pocitom hladu. Odborníci ma naučili čo, kedy a v akom množstve konzumovať. Vďaka tomu viem, že som schopná si výsledok aj udržať. S istotou môžem potvrdiť aj to, že došlo k zlepšeniu môjho zdravotného stavu. Nezvyknem sa zadýchať, upravil sa mi krvný tlak, a čo je najlepšie, nohy ma vôbec nebolia, takže spokojnosť nadovšetko.

Je niečo, čo by ste rada odkázali tým, ktorí chcú schudnúť?

Moje pocity z NATURHOUSE sú veľmi príjemné. Vďaka NATURHOUSE sa mi zvýšilo sebavedomie, veď od okolia po 5 rokoch konečne počujem ako dobre vyzerám. K tomu niet čo dodať. Snáď len toľko: Všetko sa dá, ak človek chce, len to potrebuje odhodlanie a pevnú vôľu. Ešte raz ďakujem odborníkovi v NATURHOUSE, že mi pomohli zbaviť sa nadváhy. ■



PRED KÚROU



SUŠIENKY FIBROKI TOST sú ideálne na raňajky a získajú si vás jemnou maslovou krehkosťou a sladkou vanilkovou arómou. Navyše neobsahujú pridaný cukor.



Zhubla jsem bez přílišného cvičení

PO KÚŘE

-11KG

V TŘEBÍČSKÉM DIETETICKÉM CENTRU PORADILI PANÍ LUDMILE PÍŠOVÉ, **JAK ZHUBNOUT I BEZ PŘÍLIŠNÉHO CVIČENÍ. VÝSLEDEK? KRÁSNÝCH 11 KG BĚHEM POUHÝCH DVOU MĚSÍCŮ.**

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

Jak jste se dostala do dietetického centra NATURHOUSE?

Jednoho dne jsem při pochůzkách po náměstí byla oslovena velmi příjemnou a sympatickou slečnou v bílém, která mi nabídla bioimpedanční analýzu těla zdarma. Řekla jsem si tedy, proč ne, a vstoupila do dietetického centra NATURHOUSE. Z výsledků bioimpedanční analýzy jsem moc šťastná nebyla, a tak jsem se objednala na svoji první konzultaci k výživové poradkyni.

Co se dělo pak?

Po několika dnech jsem se tedy dostala na první konzultaci, kde se mnou výživová poradkyně Ivana Loukotová probrala můj zdravotní stav. Dále mě zvažila na speciální váze, která pomocí lehkých elektrických impulzů ukázala složení mého těla. Dle výsledků bioim-

pedančního měření, zdravotního stavu a stravovacích návyků mi stanovila jídelníček na míru. Jídelníček vychází ze zásad středomořské stravy. Je tedy lehký, pestrý a z běžně dostupných surovin. Aby mé hubnutí bylo efektivnější, zakoupila jsem si exkluzivní produkty vyráběné na bázi výtažků z rostlin. Tím mé hubnutí odstartovalo.

Bylo pro vás těžké změnit své dosavadní stravovací návyky?

Kupodivu ani ne, až jsem se sama divila. Tím, že jsem dostala přesný rozpis čeho, kolik a kdy sníst, bylo to pro mě prakticky jednoduché. Kromě úpravy stravovacích návyků jsem si také vylepšila svůj pitný režim. Díky tomu jsem se lépe zbavila zadržované vody v organismu. Musím uznat, že jsem si na nový jídelníček rychle zvykla a že mi také chutná.

Co vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?

Nejvíce jsem ocenila to, že i když jsem hubla, nehladověla jsem, ani jsem netrpěla návaly vlčího hladu. Dalším benefitem bylo to, že jsem každý týden chodila na pravidelné návštěvy, kde jsme s poradkyní Ivankou probraly mé pocity, názory i úspěchy. Pro mě osobně bylo velice motivující to, že jsem týden po týdnu viděla úbytky kilogramů i centimetrů v pase, přes boky a obvod. Dalším ohromným pozitivem byla příjemná atmosféra na pobočce, kterou vytváří výživová poradkyně Ivanka a asistentka Sofie. A v neposlední řadě se mi také líbilo, že i když nemusím moc cvičit, přesto hubnu, což je úžasné.

navíc obohacena o minerály. Výborný mi také přišel čaj INFUNAT RELAX a suchary.

Docházíte i nyní na kontroly?

V současné době jsem v udržovací fázi. Učím se tedy zafixovat nové stravovací návyky a být samostatnou i bez vydatné pomoci výživové poradkyně Ivanky. A i tohle je neskutečný bonus. Na závěr bych chtěla poděkovat celému týmu NATURHOUSE, jmenovitě výživové poradkyni Ivance Loukotové a asistentce Sofii Prokešové, za nadstandardní péči a neskutečnou motivaci. Moc díky! ■

LUDMILA PÍŠOVÁ

Okříšky

VĚK: 60 let

VÝŠKA: 160 cm

HMOTNOST PŘED KÚROU: 87,7 kg

HMOTNOST PO KÚŘE: 76,7 kg

ZHUBLA: 11 kg

VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 54

VELIKOST OBLEČENÍ PO: 48

DĚLKA HUBNUTÍ: 2 měsíce

SNÍŽENÍ O: 3 konfekční velikosti oblečení



Během hubnutí jste oslavila své životní jubileum, je to tak?

Ano, své 60. narozeniny. Velice mě potěšilo, že mi všichni přáli nejen pevné zdraví, ale také mi gratulovali k tomu, jak jsem krásně zhubla a jak moc mi to sluší.

Které přípravky jste si oblíbila?

Velmi mě oslovily sušenky FIBROKI, které mi pomáhaly zahánět chutě na sladké. Navíc stačilo, abych si vzala 3 až 4 kousky, a bylo po chutích. Stejně tak příjemně nasládlá vláknina, která je

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





HOUSEDIET

HOUSEDIET

VERONIKA STROUHALOVÁ

Nikolčice

VĚK: 41 let**VÝŠKA:** 177 cm**DRÍVĚJŠÍ VÁHA:** 94 kg**NYNĚJŠÍ VÁHA:** 75 kg**ZHUBLA:** **19 kg****DOBA HUBNUTÍ:** 4 měsíce**DRÍVĚJŠÍ VELIKOST OBLEČENÍ:** 48**NYNĚJŠÍ VELIKOST:** 42**ZMENŠENÍ O:** 3 konfekční velikosti oblečení**PO KÚŘE****-19 KG****VERONIKA STROUHALOVÁ**

Z BRNA PŮVODNĚ TOUŽILA ZHUBNOUT „JEN“ ČTRNÁCT KILOGRAMŮ. NAKONEC SE JÍ PODAŘILO ZBAVIT SE I DALŠÍCH PĚTI, KTERÉ NEBYLY TAK ÚPLNĚ V PLÁNU...
O TO LÉPE SE TEĎ CÍTÍ.

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

V cíli s „malým“ bonusem



AMPULE LEVANAT se staly jedním z nejoblíbenějších produktů paní Veroniky Strouhalové.

Jak jste se do brněnského centra NATURHOUSE dostala?

Byla jsem nakupovat v obchodním centru Olympia a na chodbě mě oslovila paní s tím, zda mám čas a zda nechci změřit množství tuku v těle. Čas jsem měla, tak jsem přijala nabídku, a tím to všechno začalo. Výživová poradkyně mě zvážila, změřila a řekla mi, že moje váha je mezi nadváhou a obezitou, spíše obezita. Zeptala se mě, zda bych s tím něco chtěla udělat. Souhlasila jsem a objednala se na první konzultaci. Doma jsem si na internetu zjistila informace o NATURHOUSE a také jsem se podívala na různé diskuze o jejich metodě hubnutí. Na základě zjištěných skutečností jsem se rozhodla s nimi zkusit začít hubnout.

Zkoušela jste zhubnout nejprve svépomocí?

Samozřejmě, a ne jednou. Omezovala jsem se v jídle, ale žádný výsledek to nemělo. Moje váha klesla maximálně o dva až tři kilogramy, ale ani ty jsem si dlouhodobě nedokázala udržet.

A co takové ty „zaručené a osvědčené“ koktejlové a podobné diety?

Tak ty mne minuly. K dietám, které jsou postavené na konzumaci koktejlů, jsem nedůvěřivá a ani jsem je nezkoušela.

Co se vám na hubnutí s NATURHOUSE líbilo nejvíc?

Asi to, že jsem nemusela přesně evidovat, co jsem snědla, a počítat energetickou hodnotu jídla. Takovou dietu bych rozhodně neuměla držet tak dlouho.

Spousta klientů si chválí pravidelné návštěvy dietologa. Jak tento systém vyhovoval vám?

Velmi. Skutečnost, že jsem byla „pod kontrolou“, mě motivovala k tomu, abych dietu dodržovala.

Při každé konzultaci jsem se svou výživovou poradkyní probrala jídelníček na další týden. Snažila jsem se vše dodržovat – pravidelné stravování, pitný režim a užívání produktů NATURHOUSE. Začala jsem se i více zajímat o to, co jím, jak si jídlo připravím.

Vadilo vám držet přísnou dietu?

Ono tak nejde o přísnou dietu jako

o změnu stravovacích návyků, a to na celý život. Na to si člověk zkrátka musí zvyknout.

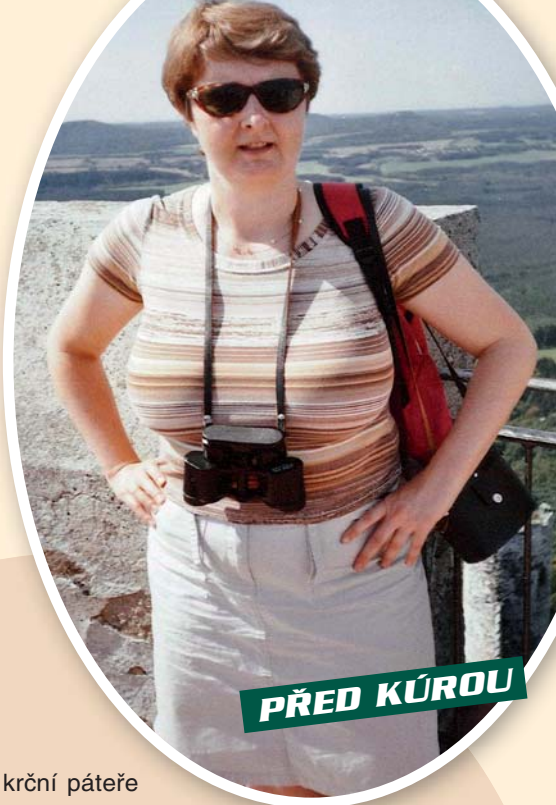
Takže tato „oběť“ je vlastně vyvážená skvělým pocitem.

Mám pravdu?

Řeknu to asi takhle: Na otázku, jak se cítím, když jsem zhubla, odpovídám jednoduše – jak asi, když nosím o 19 kg lehčí zátěž? Samozřejmě je to super! Zlepšila se mi pohyblivost a jsem také méně unavená. Hubnutí samo o sobě mi přinášelo průběžně radost, protože každý týden jsem se přibližovala své cílové váze. Zpočátku jsem úbytky váhy pociťovala jen na oblečení. Přestávalo mi být těsné, později si změny začalo všimnout i mé okolí. Asi po čtyřech měsících jsem dosáhla své cílové váhy 80 kg a ještě se mi podařilo zhubnout 5 kg nad můj původní plán.

Cvičíte?

Ano, ale netrámím se hodiny ve fitku. Snažím se pravidelně chodit na dlouhé procházky s naším psem. O víkendu s manželem, pokud to počasí dovolí, jezdíme celý den na kolech. A chodím také na pilates. To kvůli zpevnění zad,



krční páteře a dalších svalů, protože mám sedavé zaměstnání.

Kdybyste měla jednou nebo dvěma větami dodat sílu těm, kteří ještě váhají, jaké by to byly?

Mějte pevnou vůli a najděte odhodlání změnit svůj dosavadní život! Dietoložky vám maximálně pomůžou! Držím palce. To je sice věta třetí, ale podle mě nejdůležitější. ■





Za půl roku nový člověk

PANÍ JAROSLAVA HÁJKOVÁ ZATOČILA S NADVÁHOU. A TO POŘÁDNĚ. BĚHEM ŠESTI MĚSÍCŮ TOTIŽ ZREDUKOVALA SVOU VÁHU O TŘICET KILO!

připravil: NATURHOUSE, foto: archiv NATURHOUSE

Třicet kilo, to je neuvěřitelný úspěch. Co stálo na jeho začátku?

Zvědavost! Jednoho dne mě totiž v obchodním centru Koral v Děčíně oslovila asistentka z dietetického centra NATURHOUSE a pozvala mě na bezplatnou bioimpedanční analýzu. Kývla jsem na nabídku a šla se změřit.

A pak jste se objednala na konzultaci...

Ano. Při té jsme společně s výživovou poradkyní Věrkou Hájkovou probraly můj zdravotní stav, stravovací návyky a pitný režim. Teprve tehdy jsem si uvědomila, jak velká je má nadváha, a všechny problémy, které s ní mohou souviset. Poradkyně Věrka mi totiž naměřila 112,8 kg, což při mé výšce 173 cm bylo alarmující.

Co bylo na vaší dosavadní životosprávě nejhorší?

Všechno. Jedla jsem špatná jídla ve špatnou dobu, nehýbala jsem se, málo pila...

Nový jídelníček pro vás musel být velká změna. Pamatujete se na pocit, kdy jste ho poprvé pročetla? Co jste si řekla jako první?

Nejprve jsem se bála, že když budu držet dietu, budu hladovět. Ale tím, že

FIBROKI pomáhá zahnět nezvladatelné chutě na sladké, navozuje pocit sytosti a podporuje peristaltiku střev.



JAROSLAVA HÁJKOVÁ

Děčín

VĚK: 44 let

VÝŠKA: 173

PŮVODNÍ VÁHA: 112,8

SOUČASNÁ VÁHA: 82,8 kg

ZHUBLA: 30 kg

VELIKOST OBLEČENÍ PŘED: 54–56

VELIKOST OBLEČENÍ PO: 46–48

DOBA HUBNUTÍ: 6 měsíců

SNÍŽENÍ O: 4–5 konfekčních velikostí oblečení

jsem se naučila pravidelnému stravování a také pitnému režimu, pocity hladu ani žízně jsem skutečně netrpěla. To všechno se dělo díky propracovaným jídelníčkům, které jsem při každé návštěvě získala.

Není to stereotypní, pořád jíst jen zdravá jídla dokolečka?

Právě že vůbec ne. To je velký omyl. Stereotypní byla moje strava předtím. Jídelníčky vycházejí ze zásad středomořské kuchyně. Jsou tedy pestré, lehké a je možné je různě obměňovat.

Kdybyste měla vyjmenovat tři pilíře k dosažení dobrých výsledků, jaké by to podle vás byly?

Tak samozřejmě jídelníček a jeho důsledné dodržování. Jako další podpůrné prostředky v boji proti přebytečným kilogramům se mi velmi osvědčily exkluzivní produkty NATURHOUSE vyrobené na bázi výtažků z bylin. Do třetice se pomocníkem ukázal být také mírný pohyb.

Co vám dodávalo nejvíce síly?

Tak jednak to byly pravidelné týdenní čtvrt hodinové schůzky s výživovou poradkyní, kde jsme si řekly, co přesně budu další týden jíst a jak. A pak také to, že jsem týden po týdnu viděla, jak má váha a centimetry okolo pasu, boků a stehen ubývají.

Vypadáte báječně...

Děkuji. Za to, kým nyní jsem, vděčím vždy milé a usměvavé dietoložce Věrce Hájkové a ráda bych jí prostřednictvím těchto řádků ještě jednou poděkovala. ■

PO KŮŘE

-30 KG





PROČ SE JÍDLO KAZÍ?

DATUM NA OBALU I LETMÝ POHLED NAPOVÍ, ZDA JSOU VAŠE ZÁSOBY V LEDNIČCE JEŠTĚ VHODNÉ KE KONZUMACI. **JEJICH PŘEDČASNÉMU ZKAŽENÍ LZE OVŠEM PŘEDEJÍT.**

připravila: **Renata Burešová**, foto: Shutterstock

Záleží totiž na tom, jakým způsobem a za jakých podmínek potraviny skladujete. Ne ve všech částech ledničky je stejně chladno, podstatné je tedy, kam například kuře, vejce či jogurt umístíte. Navíc byste měli jídlo do ledničky rozmístit tak, aby chlazený vzduch mohl uvnitř volně cirkulovat.

LEDNIČKOVÁ PRAVIDLA

Nejchladněji je vždy ve spodní části.

Teplota pak stoupá směrem nahoru – každé patro asi o jeden stupeň. V horních policích byste měli ukládat mléko a mléčné výrobky. Do středních pater potom hotová jídla a uzeniny. Pod ně patří syrové maso a ryby (vždy pečlivě zabalené). Úplně dole v odděleném boxu je místo pro zeleninu a ovoce. Ve dveřích se nejlépe daří nápojům, kečupu, hořčici a také vajíčkům, která ať ve dveřích, či jinde v ledničce by měla být umístěna vždy co nejvýše.

RAJČATA DO ZIMY NEPATŘÍ

Pokud dáváte do ledničky úplně všechno v dobré víře, že to déle vydrží, neděláte dobře. Některé potraviny jsou mnohem spokojenější v běžné pokojové (kuchyňské) teplotě. Týká se to například pečiva, rajčat a okurek, banánů, brambor a exotického ovoce. Pokud nezačnou rovnou hnit, určitě ztratí svou typickou chuť. Také ovoce, které je třeba nechat v teple dojít (např. zimní jablka), do ledničky nepatří.

JAK POZNAT ZKAŽENÉ JÍDLO?

Plíseň na povrchu, zažloutlé zbarvení, kyselý zápach nebo hořká chuť. Takové jídlo, i když ještě nevypršela doba jeho trvanlivosti, patří do koše. Na druhou stranu není třeba vyhazovat jídlo, které právě včera překročilo datum spotřeby. Pokud například jogurty skladujete správně, obvykle jsou ještě několik dnů po doporučeném datu spotřeby naprosto v pořádku. Někdy ovšem to, že je potravina kontaminovaná bakterií, nemusíte na první pohled poznat vůbec. Může totiž hezky vypadat a dokonce i příjemně vonět. Může i chutnat normálně. A jak se zkaženému jídlu ve vaší ledničce vyhnout?



DODRŽUJTE BEZPEČNOU TEPLOTNÍ ZÓNU!

Bakterie v jídle rostou a živí se při teplotách mezi 5 °C a 60 °C. Zejména rizikové potraviny je proto důležité udržovat v bezpečné zóně, tedy buď pod 5 °C nebo nad 60 °C. Jde především o maso, uzeniny, mořské plody, drůbež, vejce, mléčné výrobky, vařené těstoviny a rýži či hotové saláty (zeleninové, majonézové, těstovinové apod.).

TAKOVÉ JÍDLO NEJEZTE



MÁSLO – má žlutější barvu než obvykle a je cítit sladce nakysle? Je nejspíš žluklé a rozhodně nevhodné ke spotřebě.

JOGURT – má nafouklé víčko? Také není vhodný ke konzumaci.

MASO A UZENINY – pokud jsou lepkavé na povrchu a podivně „voní“, patří do koše. Kazící se maso poznáte také podle toho, že má tmavší barvu než obvykle, uzeniny zase bývají scvrklé nebo z nich teče podivná nakyslá tekutina.

TRVANLIVÉ SALÁMY – zkáza se projevuje nenápadnou vnější plísní, zejména pokud je skladujete ve vlhkém chladu ledničky. Mnohem lépe se jim daří v chladné větrané spíži.

VEJCE – pokud jste si přinesli domů vajíčko s poškozenou skořápkou, nešetřete a vyhodte ho. Staré vejce poznáte podle toho, že ho rozklepnete a žloutek i bílek už od sebe nejsou dobře oddělené. Takové vejce nejezte, stejně jako to, které ponořené do studené osolené vody plave nahoře.

TRVANLIVÉ MLÉKO – má hořkou přichuť. Na rozdíl od čerstvého totiž nekysne, ale hořkne. V počátku si toho nemusíte všimnout, proto je důležité dodržovat zásadu – načatou krabici spotřebovat do tří dnů po otevření, poté už nekonzumovat.

ZÁSADY SPRÁVNÉHO SKLADOVÁNÍ

Syrové potraviny při uskladňování nemají přijít do styku s vařeným jídlem. Bakterie ze syrového jídla mohou „nakazit“ studené vařené jídlo. Syrové jídlo patří až na samé dno lednice, uzavřené v čisté nádobě. Pak nehrozí, že by například šťáva z masa kapala dolů a kontaminovala jiné potraviny.

Při jakékoli pochybnosti je lepší jídlo vyhodit než riskovat otravu. Samozřejmě by mělo být vyhozeno všech rizikových potravin, které se nacházely mimo bezpečnou teplotní zónu déle než 4 hodiny.

Vařené jídlo uskladněné v ledničce zkonzumujte maximálně do dvou dnů. A rozhodně ho ohřívejte jen jednou a důkladně.

PRAVIDLA MRÁZÁKU

Minimální teplota k uchování potravin v mrazáku je -18 °C. Maximální

doba skladování je jeden rok, ideální ale je, když zmrazené zásoby, zvláště se to týká hotových a doma zmrazovaných potravin, spotřebujete do dvou až tří měsíců. Do mrazáku (ani do ledničky) nikdy nedávejte horké jídlo. Naruší teplotu a ještě může způsobit nárůst bakterií v jídlu. Všechny potraviny se před zmrazením musejí omýt, vyčistit a usušit.

ROZMRÁZOVÁNÍ JE VĚDA

Základem je, že jednou rozmrazené jídlo už znovu nezmrázujeme. Bakterie v jídlu, které je podruhé zmrazené, nezmizí, a zvyšuje se tak riziko jejich rozmnožení. Rozmrazování by mělo probíhat v ledničce, kde je udržována bezpečná teplotní zóna. Pokud vydáte maso večer z mrazáku a necháte ho na kuchyňské lince či ve dřezu do rána, je to špatně! V teple se totiž v mase rychle začnou rozmnožovat škodlivé bakterie. Nejlepší způsob je nechat potraviny „povolit“ v ledničce a udržovat je tam až do chvíle, než začnete vařit. Pokud něco chcete rozmrazit rychle, rozhodně to nepolévejte horkou vodou. Ideální je rozmrazování v mikrovlnné troubě, které probíhá rychle, a tak bakterie nemají tolik času se množit. Potravinu je pak ale třeba hned začít zpracovávat. ■ >>>

NAMÍSTO DO LEDNICE dejte rajčata raději do boxu a nechte je v pokojové teplotě. Vydrží déle čerstvá a uchovají si více živin.





ŠPATNÉ

USKLADNĚNÍ POTRAVIN

PŘICHÁZÍTE TAK MĚSÍČNĚ ÚPLNĚ ZBYTEČNĚ O SPOUS-TU PENĚZ. NASTAVTE SI SPRÁVNĚ LEDNIČKU (TEPLO-TA UVNITŘ BY MĚLA BÝT OKOLO 5 °C) A JÍDLO ULOŽTE PODLE DRUHŮ DO SPRÁVNÝCH POLIC. POKUD NEMÁTE LEDNIČKU S DIGITÁLNÍM NASTAVENÍM TEPLoty, PŘE-KONTROLUJTE OBČAS TEPLotu V LEDNICI OBYČEJ-NÝM TEPLOMĚREM.

I ZMRAŽENÉ POTRAVINY SE MŮŽOU ZKAZIT!

Například rybu byste v mrazáku neměli nechávat déle než 4 měsíce, chléb a pečivo 3 měsíce, zeleninu maximálně rok, vepřové maso 8 měsíců a hovězí jeden rok.

JÍDLO V KONZERVÁCH

Stává se vysoce rizikové hned po otevření, proto byste ho nikdy neměli skladovat v otevřených plechovkách. Pokud nespotebujete celou konzervu, přendejte zbytek do jiné, čisté nádoby a uzavřete ji víkem.

CO ŘÍKÁ DATUM SPOTŘEBY?

Ukončuje dobu, během níž si potravina podléhající rychlé zkáze zachovává při dodržení skladovacích podmínek své specifické vlastnosti a splňuje požadavky na zdravotní nezávadnost. Po vypršení této lhůty se nesmí prodávat.

CO ZNAMENÁ DATUM MINIMÁLNÍ TRVANLIVOSTI?

Je to minimální doba, po kterou si potrava při dodržení skladovacích podmínek zachovává své specifické vlastnosti a splňuje požadavky na zdravotní nezávadnost. V praxi to znamená, že tyto výrobky můžete konzumovat i několik dnů, týdnů či dokonce měsíců po jejím vypršení. Tyto potraviny ale rozhodně nemůžou být zarovnány do „neprošlého“ zboží. V obchodech musí být prodávány odděleně a označeny jako zlevněné zboží s prošlým datem minimální trvanlivosti.

PATŘÍ KÁVA DO LEDNIČKY?

Možná se budete divit, ale odborníci tento způsob skladování kávy doporučují. Uchová si mnohem déle své aroma i chuť.



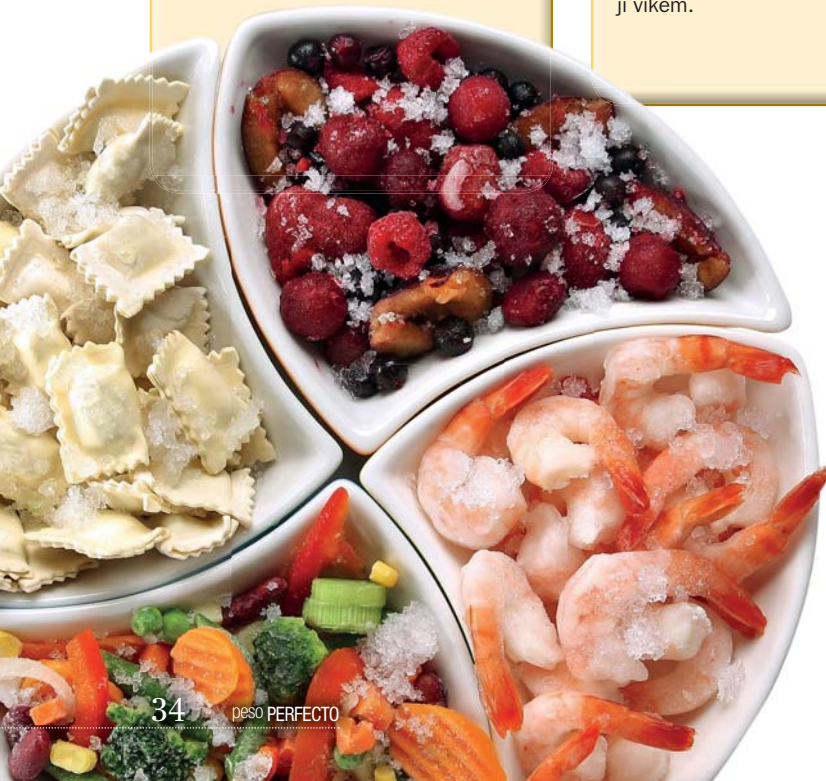
KONTROLUJTE ZÁSObY!

Přibližně jednou za měsíc byste měli ledničku důkladně probrat a vyhodit potraviny, které už překročily doporučeném datum spotřeby nebo se dokonce začínají kazit. Vnitřek ledničky je dobré omýt octovou vodou – předejete tak bujení plísní.



ZMRAZENÍ POTRAVIN PRODLOUŽÍ DATUM TRVANLIVOSTI

UDĚLALI JSTE VELKÝ NÁKUP, ALE NESTIHNETE VŠECHNO ZKONZUMOVAT DO VYPRŠENÍ DATA SPOTŘEBY? ŠUP S TÍM DO MRAZÁKU. DŮLEŽITÉ OVŠEM JE MRAZIT VE VZDUCHOTĚSNÝCH OBALECH A PO MALÝCH PORČÍCH. PAK NEMAJÍ BAKTERIE ŠANCI.





Čistota organismu se projeví i navenek...

Našemu organismu soustavně škodí celá řada civilizačních vlivů – jíme nezdravě, vystavujeme se stresovým situacím, žijeme v ekologicky zatíženém prostředí. Důsledkem je znečištěná trávicí soustava i celý organismus, což způsobuje nejrůznější zdravotní problémy.

Nečekejte, až se tyto problémy projeví, čistý organismus je základem celkového zdraví!

CHLORELLA PURA představuje nejčistší formu zelené sladkovodní řasy *Chlorella pyrenoidosa*. CHLORELLA PURA jsou 100% přírodní tablety pro očistu organismu, posílení imunity a zlepšení celkové kondice.



Udělejte něco pro sebe – začněte s očistou svého organismu hned!
Více informací najdete na www.chlorellacentrum.cz.

 CHLORELLA
CENTRUM



JAKO ZNOVUZROZENÁ...

V POVÁNOČNÍM OBDOBÍ JE NAŠE TĚLO DOSLOVA ZAPLAVENO TOXINY. TUNY BRAMBOROVÉHO SALÁTU, SMAŽENÝCH KAPRŮ A ŘÍZKŮ, SLADKÉHO CUKROVÍ... JE NA ČASE DETOXIKOVAT!

připravila: **Eva Fraňková**, foto: Shutterstock

Detoxikovat naše tělo v praxi znamená, že se ho snažíme zbavit všech toxinů. Látky, které škodí našemu tělu, se do něj dostávají v podobě nevhodných potravin, nápojů, vzduchem, přes kůži, různými formami léků atd.

NA CO TĚLO SAMO NESTAČÍ...

Tělo si s určitým množstvím toxinů poradí samo. Má totiž svůj chytrý systém detoxikačních orgánů. Těmi jsou především ledviny, játra, střeva, plíce, ale také kůže a lymfatický systém. Když je ale škodlivin mnoho, zůstávají v těle, hromadí se a to se projeví řadou nepříjemných potíží a zdravotních problémů. „Od únavy, bolestí hlavy, kožních a trávicích potíží, mykózy, depresí, alergií až po třeba vážné problémy s imunitou. Je tedy dobré našemu tělu s odstraňováním škodlivin pomoci,“ říká lékařka K. Chytrová. Prvním krokem by mělo být rozhodnutí začít. Tím, že zbavíte tělo škodlivých látek, posílíte obranyschopnost celého organismu, zharmonizujete produkci žláz s vnitřní sekrecí a celkově zlepšíte metabolismus. Obratě všechny vaše dosavadní návyky vzhůru nohama. Omezte konzumaci nezdravých potravin, zařaďte do jídelníčku ovoce a zeleninu. Pijte hodně vody a přírodních šťáv. Naplňte lednici rybami a libovým masem. Hýbejte se a chodte na vzduch. A s chutí se vrhněte do některé z doporučených detoxikačních metod.

DETOXIKACE JÍDLEM

Detoxikace jídlem je založena na vy-

nechání jedovatých látek z jídelníčku. Jedná se hlavně o chemicky upravované potraviny, které obsahují přídavné látky (umělá barviva, konzervanty), takzvaná „éčka“. Pokud chcete jíst a pít zdravě bez éček, vyhněte se především polotovarům, barveným limonádám, alkoholu a uzeninám. Naopak přidejte bystře měli do potravy zeleninu a ovoce (pozor!, nezapomeňte je pečlivě umýt od jedovatých postřiků). Jak říká dietetická poradkyně centra NATURHOUSE Mgr. Eva Straškrábová: „Většina druhů zeleniny a některé ovoce mají dokonce přímé detoxikační účinky, tedy dokážou pomoci tělu toxiny vyplavovat.“ Střeva pomůže očistit především čekanka, kapusta, ředkev, zelí a jablka, žaludek pak pórek a celer, játra červená řepa, artyčoky a cibule a pro urychlení odvádění toxických látek z celého těla vám pomůže chřest a petržel. Pro detoxikaci organismu je také velmi důležitý dobrý pitný režim. Pokud chcete tělo skutečně pročistit, pijte čistou neperlivou vodu, a to průběžně celý den. Dalším dobrým tipem je zařadit do jídelníčku sušenou syrovátku. Ta má vysoký obsah kvalitních bílkovin a je velmi užitečná právě při regulaci funkcí trávicího systému. Napomáhá při čistění střev a podporuje tvorbu střevní mikroflóry. Nápoje a produkty ze syrovátky obsahují velké množství vitamínů, antioxidantů a minerálních látek.

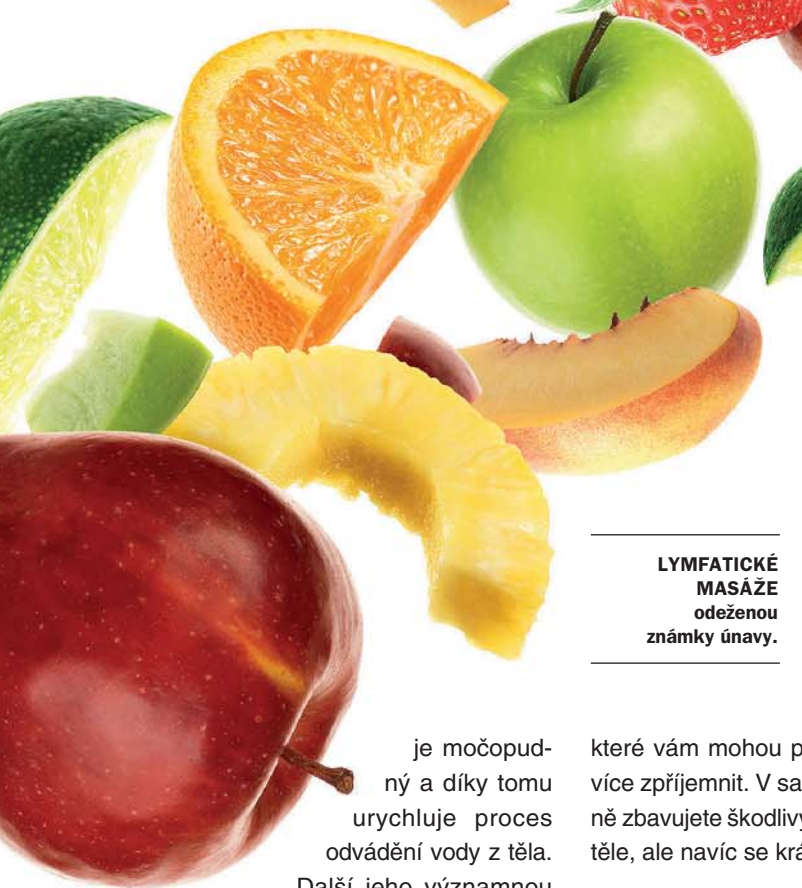
POSTNÍ DOBA

V dnešní době je půst vnímán jako prostředek pro očistění organismu. Doba půstu je časem, kdy nepřijímáte pevnou

stravu a pijete pouze vodu. Velká část lidí si ale plete půst s dietou. Spíše než pro hubnutí má půst význam pro odbourávání a vyplavování škodlivých látek z těla. Naplánujte si proto půst na dobu, kdy vás nečeká velký stres. Hodně pijte. Během půstu totiž potřebujete ještě více vody než obvykle. Je dobré vypít alespoň 4 litry vody za den. Nejlepší je nesyčená. Prokládat to můžete čajem, nesmí být ale černý. Zařaďte například i ředěné ovocné nebo zeleninové šťávy. Vyhněte se kofeinovým nápojům a samozřejmě sladkým limonádám. Jeden den vydržte pouze o vodě. Dvouaž třídní půst někdy znamená zátěž pro organismus. Proto ho můžete oživit zeleninou a ovocem. Spíše než banán si dejte jablko nebo ananas, tedy ovoce s vysokým obsahem vody. Po půstu buďte opatrná. Začněte s malými porcemi lehkého jídla. Je dobré hlídat si obsah tuků a cukrů.

POMOC Z PŘÍRODY

„Detoxikace pomocí bylinek je velmi populární a účinná. Tyto malé a nenápadné rostlinky totiž obsahují důležité látky, které podporují neutralizaci a vylučování toxinů z těla,“ říká Mgr. Eva Straškrábová. Bylinky je ideální užívat 4 až 6 týdnů. Při detoxikaci pijte nejen odvary z bylinek, ale i čistou vodu bez cukru, nejlépe s citronem nebo zázvorem. To, jaké bylinky zvolíte pro očistný proces těla, záleží jen na vás. Za vyzkoušení ale určitě stojí fenykl, který působí blahodárně na trávicí ústrojí, zlepšuje zažívání, tlumí nadýmání a odstraňuje zácpu. Vynechat byste neměla ani pýr plazivý. Ten



**LYMFATICKÉ
MASÁŽE**
odeženou
známky únavy.

je močopudný a díky tomu urychluje proces odvádění vody z těla.

Další jeho významnou vlastností je, že snižuje cholesterol a zlepšuje látkovou výměnu.

DETOX MASÁŽEMI

Velké množství detoxikačních masáží dnes nabízí většina kosmetických salonů. Princip je ale všude stejný, a to rozpumpovat váš lymfatický systém. Lymfa je tělní tekutina, kterou máme v těle všichni. Obsahuje zplodiny tkáňového metabolismu, buněčné zbytky, tuky, viry a bakterie. Lymfa všechny tyto látky odvádí lymfatickým řečištěm do krve. Z krve pak putují pomocí jater a ledvin do moči. Pokud lymfa nepůsobí tak, jak má, vy můžete pociťovat únavu, ztěžklé ruce a nohy nebo větší náchylnost k infekčním chorobám. Pomocí lymfatické masáže pomůžete detoxikovat tělo od škodlivých látek a ještě si u takové masáže zrelaxujete.

TEPLEM PROTI TOXINŮM

Opakované střídání horkého vzduchu a studené vody povzbuzuje krevní oběh, podporuje látkovou výměnu a zlepšuje celkovou kondici. Navíc uvolňuje dýchání a čistí pokožku. Aby mělo saunování ten správný efekt, držte se několika základních pravidel. Před saunováním nepijte kávu, naopak do těla dostaňte co nejvíce tekutin, jako je čistá voda nebo čaj. Tekutiny doplňte i poté, co saunu opustíte. Během pobytu v sauně můžete vyzkoušet i extrakty z bylinek,

kteří vám mohou proces očisty ještě více zpříjemnit. V sauně se nejen účinně zbavujete škodlivých látek ve vašem těle, ale navíc se krásně uvolníte.

COLONHYDROTHERAPIE

Colonhydroterapie je velmi účinná metoda očisty tlustého střeva. „Střevo je významný detoxikační orgán. Pokud je zaneseno toxiny, může to způsobit velkou spoustu zdravotních potíží, a to nejen problémů trávicího systému. Toxiny usazené ve střevě mohou být také příčinou migrén, únavy, depresí, mykóz, ekzémů, celulitidy a spousty dalších potíží,“ říká lékařka. Naše střeva

se toxiny zanesou kvůli současnému životnímu stylu velmi snadno. O to hůře se jich ale zbavujeme. Výplach tlustého střeva za pomoci speciálního přístroje je právě colonhydroterapie. Jedná se o metodu nejen účinnou, ale také čistou a bezbolestnou. Colonhydroterapie se provádí tak, že se do konečníku zavede trubička, ze které vedou dvě hadičky připojené k přístroji. Jednou hadičkou proudí do střeva voda a druhou se z něj společně s nečistotami odsává. To trvá asi dvacet minut. Účinek očisty mnoho lidí ucítí i okamžitě. Ideální je absolvovat několik kúr za sebou. Pak máte jistotu, že je pročištěno celé střevo. ■





UŽ JE TO TU ZASE. ŠKRÁBE VÁS V KRKU, TEČE VÁM Z NOSU A CÍTÍTE SE, JAKO BY VÁS PŘEJEL PARNÍ VÁLEC. VAŠE IMUNITA JE TAK OSLABENÁ, ŽE STAČÍ, ABY VEDLE VÁS NĚKDO ZAKAŠLAL, A MÁTE „CHŘIPKU“. ZIMNÍ OBDOBÍ TOMU SAMOZŘEJMĚ NAHRÁVÁ, JE ALE MNOHO MOŽNOSTÍ, JAK SE BRÁNIT.

připravila: Eva Fraňková, foto: Shutterstock



10 dobrých tipů, JAK POSÍLIT imunitní systém

Časté přechody z tepla do zimy, prudké střídání teplot, nezdravý životní styl a všudypřítomný stres. To všechno přispívá k nejrůznějším infekcím, virovým onemocněním, nachlazením a zánětům. Prevence zde proto hraje hlavní roli!

1 OTUŽOVÁNÍ

Je jasné, že ten, kdo je otužilý, zvládá s přehledem chladné počasí. Díky tomu neumrzá při každém pobytu venku a nepřetápí prostory, ve kterých žije. Otužování má svá pravidla a své zásady. Pro začátek úplně postačí, když budete více větrat. A to jak doma, tak i v práci (pokud vám to vaši zimomřiví

kolegové dovolí). Abyste se vyhnula nachlazení, je ideální mít nohy v teple a nesesdět v průvanu. Otužovat se můžete začít i vodou. Zkuste se pravidelně každý den omývat žínkou namočenou ve studené vodě. Jakmile si vaše tělo zvykne, vyzkoušejte i otužování studenou sprchou. Sprchování chladnou vodou by mělo trvat maximálně 2 minuty. Vyhněte se ale otužování ve vaně plné ledové vody. Nedostatek místa v ní totiž neumožňuje intenzivnější pohyb, a tak vašemu tělu přivodíte pouze nachlazení.

2 SAUNA

Do sauny vyrazte ve chvíli, kdy jste absolutně zdravá a cítíte se dobře. Ide-



ální je navštěvovat ji každý týden jednou. Správné saunování pro posílení imunitního systému by mělo trvat 8–12 minut. Po 15 minutách přestává být saunování zdravé a stává se pro tělo vysilujícím. V sauně se snažte ležet, aby bylo prohřátí těla rovnoměrné. Než saunu opustíte, pomalu se zvedněte do sedu a chvíli odpočívejte. Teprve pak vstaňte, aby se vám neudělalo špatně. V bazénku s ledovou vodou to

nepřehánějte. Pobyt v ní se doporučuje maximálně na dvě minuty. A nezapomínejte se ve studené vodě hýbat. Pokud je na vás takové zchlazení po sauně příliš intenzivní, můžete vyzkoušet studenou sprchu. Sprchujte si nejprve nohy, pak ruce a nakonec tělo. Opět maximálně 2 minuty. Pobyt v sauně opakujte ideálně 2 až 3x po sobě. Pokud byste proces saunování prováděla vícekrát, může se vaše tělo unavit a být „ospalé“.

3 OBLÉKÁNÍ

Teple se oblékat je v pořádku, ale nechodte příliš nabalená. Snadno se tak zpotíte a nachladnete. Důležité je mít v teple hlavu, ruce a chodidla. Takže vždycky čepici, rukavice a teplé ponožky i boty. Lepší než dva tlusté svetry je vrstvení lehčího oblečení. Nosit byste ale neměla více než pět vrstev.

4 VITAMÍNY

Ověřeným doplňkem stravy pro lepší imunitu je hlíva ústříčná. Skvěle funguje i rakytníková šťáva. Ta obsahuje velké množství vitamínu C. Místo studených

BYLINKY ZAKOUPÍTE
v každé lékárně ve formě čajů, tinktur nebo slisované do tobolek.



nápojů si raději uvařte zázvorový čaj. Připravit ho lze z čerstvého zázvoru, který nakrájíte na tenké plátky nebo nastrouháte a zalijete horkou vodou. Necháte vylouhovat a zakapete citrosem. Pro doslazení je nejlepší med. Jako vitamínová bomba poslouží obyčejný česnek nebo cibule. Pro imunitu je podstatná zejména jejich schopnost působit proti spoustě škodlivých bakterií, virů a plísní. Díky těmto vlastnostem

o nich odborníci mluví jako o přírodních antibioticích.

5 STRAVA

Jezte hodně jídel s vysokým obsahem bílkovin. Ve vašem jídelníčku by neměly scházet citrusové plody. Nezapomínejte na rostlinné oleje, špenát a brambory. Z mrkve si pak vaše tělo vezme důležitý beta-karoten. Nejlepším zdrojem minerálů jsou ryby a drůbeží maso. Nezapomínejte na obilniny a luštěniny. Hodně vitamínu E obsahuje i olivový olej, jádra ořechů nebo avokádo. A právě vitamín E nejlépe zabírá nejen jako prevence, ale i když vás už třeba trápí bolest v krku.

6 PŘÁTELSKÉ BAKTERIE

Imunitu významně podporují také probiotika. Mezi nejznámější patří bakterie mléčného kvašení. Najít je můžete v kysaných mléčných výrobcích. Jejich obsah je například i v kyselém zelí. Bakterie mléčného kvašení omezují růst kvasinek. Mají schopnost syntetizovat ve střevech vitamíny skupiny B a také foláty, tedy soli kyseliny listové, které jsou nezbytné pro tvorbu některých protilátek, a přímo tak ovlivňují činnost našeho imunitního systému.

7 Z ŘÍŠE ROSTLIN

Jedna ze stálíc pro podporu imunitního systému je echinacea (třapatka nachová). Dá se běžně koupit v lékárně. Podobné účinky jako cibule a česnek má benedikt lékařský. Další „kouzelnou“ rostlinkou je rozchodnice růžová. Není příliš známá, ale patří do adaptogenů, jako je ženšen, eleuterokok nebo schizandra čínská. Všechny tyto bylinky zlepšují fyzickou a psychickou odolnost člověka. Rozchodnice kromě toho zvyšuje naši schopnost zvládat prudké teplotní a klimatické změny.

8 SPÁNEK

Vaše tělo potřebuje prostor k regeneraci a odpočinku. Nedostatkem spánku organismus výrazně oslabujete a váš imunitní systém dostává nepříjemně zabrat. Nevyspalí



**„CÉČKOVÝ“
DOPING** v podobě čerstvé šťávy z pomerančů si dopřávejte klidně každý den.



lidé podléhají nachlazení, rýmě nebo jiným onemocněním mnohem častěji a snáze. Ideální doba spánku je sedm až osm hodin.

9 MYSLETE NA OSTATNÍ

Když jste nachlazená a nemůžete si dovolit zůstat doma, mějte po ruce vždy čistý kapesník. A to nejen na smrkání. Používejte ho, i když kýcháte, kašlete nebo s někým tváří v tvář komunikujete. Zabráníte tak šíření respiračních chorob a jejich přenosu na své blízké. Zároveň bráníte také sebe, neboť tělo je po nemoci oslabené a znovu snadno podlehne chorobám nebo nachlazením, které od vás chytili vaši blízcí.

10 NĚCO NAVÍC...

Může vám to připadat naivní, ale dobrá nálada, pozitivní přístup a smích jsou skvělým prostředkem pro posílení imunity. Zkuste v sobě probudit smysl pro humor, nadhled a usmívat se. Protože když bude vaše tělo v psychické pohodě, bude méně náchylné k nemocem. A ještě jedna rada, až budete sedět v přetopené místnosti, stáhněte topení, projděte se a uvařte si čaj. A až půjdete večer spát, méně se oblečte, vlezte si pod teplou deku a pusťte do místnosti trochu vzduchu pootevřeným oknem. Ráno poznáte ten rozdíl. ■



připravila: redakce, foto: Shutterstock, archiv firem

PRO ZDRAVÍ RUKOU
KRÉM VONÍCÍ PO ŠTĚVATÝCH LIMETÁCH A OSTRÉM ZÁZVORU osvěžuje, zvlhčuje a dlouhodobě chrání kůži i v krutém mrazu. Je vhodný pro ženy i muže všech věkových generací. Obsahuje 70 % bio ingrediencí. K dostání na www.primavera-bio.cz nebo v partnerských obchodech.

CENA: 336 Kč



CENA: 57 Kč



BODYSOL KRÉM NA RUCI

obsahuje glycerin, který v kombinaci s panthenolem pokožku hydratuje, zatímco mandlový olej se stará o její výživu a zjemnění. Krém se rychle vstřebává, a co je důležité, nezanechává mastný film.

PSYCHIKA V KONDICI
TROJICE TOALETNÍCH VOD V BIO KVALITĚ ODVAHA, SOULAD A RADOST VÁM DÍKY SVĚMU SLOŽENÍ S OBSAHEM BIO BACHOVÝCH KVĚTŮ A AROMATERAPEUTICKY PŮSOBÍCÍ VŮNI POMOHOU PROBUDIT EMOCE, KTERÉ NESOU VE SVĚM NÁZVU. K DOSTÁNÍ NA [WWW.BIO-BACHOVKY.CZ](http://www.bio-bachovky.cz) A V LÉKÁRNÁCH.

CENA: 889 Kč



BEZ ALERGENŮ
Společnost **VORWERK CS**, zastupující na českém trhu produkty značky **KOBOLD**, uvedla nový **ROBOTICKÝ VYSAVAČ KOBOLD VR100**. Jedná se o malý praktický vysavač, který luxuje sám. Díky velmi vysokému sacímu výkonu zbaví podlahové krytiny nejen všech nečistot, ale hlavně alergenů, které při běžném úklidu v kobercích zůstávají.



CENA NA WWW.CHYTRY-ROBOT.CZ: 15 950 Kč



CENA: 258 Kč



BRÝLE STRANOU KONTAKTNÍ ČOČKY IWEAR XR SUPREME

obsahují díky originální technologii Aquaform menší množství silikonu v porovnání s jinými čočkami. Jsou tak jemnější, mají lepší smáčivost a také vysokou propustnost kyslíku. Tyto čočky jsou proto vhodné nejen pro začátečníky, ale i pro zkušené nositele. Kontaktní čočky iWear XR Supreme jsou určeny pro použití na prodloužené nošení, a to až po dobu jednoho měsíce. Nabízejí přitom vyšší pohodlí, lepší vidění a zdravotní záruky.

CENA V GRANDOPTICAL: 1 080 Kč



PESO PERFECTO TIP



Doplňek stravy **SARAPIS MENSIS** se používá na podporu posílnění funkce vaječnicků, čehož se využívá při problematické a nepravidelné menstruaci. Lze jej použít také jako podpůrný prostředek při opakujících se potížích

s mikroorganismy v oblasti pochvy a močových cest. Informace na čísle: 800 100 140, www.vegall.cz.

PODPORA IMUNITY

MULTIIMUN COLOSTRUM je přípravek s vysokým účinkem **NA PODPORU IMUNITY ORGANISMU**. Jde o přírodní doplňek stravy, vhodný pro dlouhodobé posílení přirozené obranyschopnosti těla. Kromě posílení imunity účinně obnovuje střevní mikroflóru a zmírňuje obtíže při střevní kolice. Je ideálním doplňkem stravy při užívání antibiotik, které mohou narušit mikroflóru v těle, a vést tak k zažívacím i jiným obtížím. Přípravek je vhodný pro dospělé i děti od 4 let, doporučené dávkování 2 tabletky denně.

Exkluzivně
k dostání na
všech pobočkách
NATURHOUSE
od října 2012

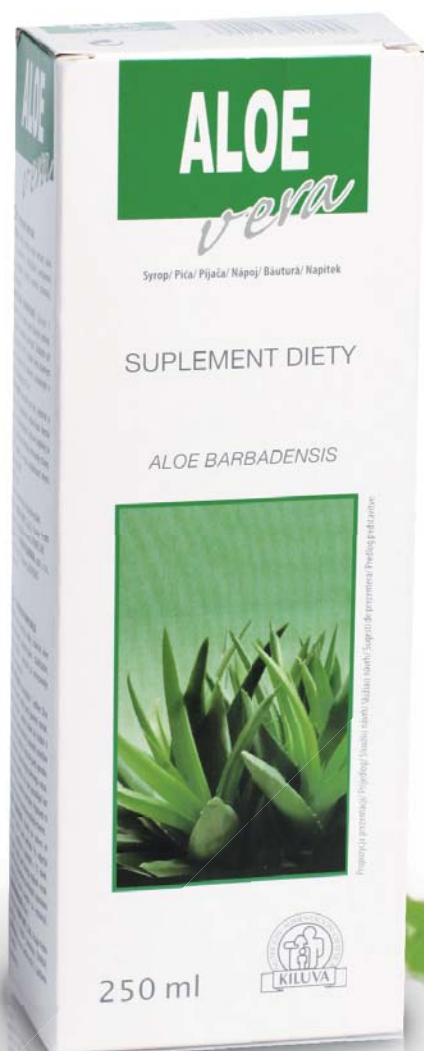


NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě



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



14 denní DIETNÍ PLÁN



SNÍDANĚ

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

SVAČINA

- 2 kiwi



OBĚD

- Plněné cukety (mleté kuřecí maso, papriky, rajčata a houby)
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT



SVAČINA

- 2 plátky ananasu



VEČEŘE

- Omeleta s jedním žloutkem a dvěma bílky s dušenou zeleninou
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- 1 šálek čaje INFUNAT RELAX

ÚTERÝ

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



- 2 plátky ananasu

- Kachní prsa s řízkovou omáčkou a anýzem (recept v PP)
- Sklenka kefíru se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT



- Grepová šťáva nebo 1/3 velkého grepu s dužinou

- Rajčatový krém s kousky kuřecího masa
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

STŘEDA

- Šálek kakaa APINAT
- 3 sušenky PEIPAKOA BAMBOU
- Sklenice zeleninové šťávy



- 1 jablko



- Pečený losos s houbami
- Grilovaná cuketa a lilek
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT

- 1 pomeranč



- Řecký salát s několika kostkami odtučněného sýru typu feta
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE

SNÍDANĚ

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



- 1 jablko

SVAČINA

- Cuketový krém
- Karbanátky z drůbežního masa
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT

- 2 kiwi



SVAČINA

- Tuňákový salát: salát, paprika, jogurt, pol. lžiče rajčatového protlaku a ředkvičky
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

ÚTERÝ

- Šálek kávy APINAT
- 2 toasty FIBROKI s tvarohovo-rybí pomazánkou ozdobenou jarní cibulkou
- Sklenice pomerančové šťávy



- 2 kiwi

- Kapusta s kuřecím masem v omáčce
- Zelí vařené s rajčaty
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT

- 1 jablko



- Plněné avokádo s krevetami (recept v PP)
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

STŘEDA

- Šálek zeleného čaje
- 6 sušenek FIBROKI s marmeládou DIETESSE.3

- Grepová šťáva nebo 1/3 velkého grepu s dužinou



- Cibulová polévka
- Pečené kuřecí stehno (bez kůže)
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT



- 1 pomeranč

- Tvaroh s cibulí, ředkvičkami, celerem a okurkou
- Šálek čaje INFUNAT RELAX



SKVĚLÝ POMOCNÍK NA KAŽDÝ DEN



ČTVRTEK

- Šálek zeleného čaje
- 2 toasty FIBROKI s tvarohem, rajčaty a okurkou



- 1 pomeranč



- Boršč
- Knedlíky z celozrnné mouky s houbami a zelím
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT

- Sklenice zeleninové šťávy

- Rajčata s mozzarellou a pestem
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

PÁTEK

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



- Sklenice zeleninové šťávy

- Boršč (bez brambor)
- Ryba v alobalu se zeleninou
- Sklenka podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT

- 1 jablko



- Plněné avokádo s krevetami (recept v PP)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek zeleného čaje

SOBOTA

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- Domácí játrová paštika s pomerančem a brusinkami (recept v PP)
- 3 plátky toastu FIBROKI

- Sklenice zeleninové šťávy

- Lečo s kousky kuřecího masa
- Ovocný salát z kiwi, mandarinky a ½ jablka
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT

- Grepová šťáva nebo 1/3 velkého grepu s dužinou

- Tvaroh s cibulí, ředkvičkami, celerem a okurkou
- Zelený čaj



NEDĚLE

- Šálek kávy APINAT
- Lívaněčky z celozrnné mouky s marmeládou DIETESSE.3

- 1 jablko



- Květákový krém
- Pečený filet z tresky s petrželkou a libečkem
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT

- Ovocný koktejl



- Omeleta se žampiony, paprikou a cibulí
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

ČTVRTEK

- Šálek kávy APINAT
- 2 toasty FIBROKI s kuřecí paštikou a okurkou



- 1 pomeranč

- Kachní prsa s fíkovou omáčkou a anýzem (recept v PP)
- Malý bílý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT



- 1 jablko



- Dušená zelenina (paprika, žampiony, cuketa, lilek) s kousky ryb
- Sklenice podmáslí se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

PÁTEK

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



- Sklenice podmáslí s kousky ovoce

- Rybí karbanátky
- Salát z kysaného zelí
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT

- 2 kiwi



- Tuňákový salát s hlávkovým salátem, okurkou a rajčetem
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX

SOBOTA

- Šálek kávy APINAT
- 2 toasty FIBROKI s vejcem a tuňákem

- 2 plátky ananasu



- Hovězí karbanátky
- Zelňý salát a okurkou
- Malý kefír se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT



- Ovocný salát s citronovou šťávou

- Zeleninová polévka
- Kus pečené ryby
- Šálek čaje INFUNAT RELAX



NEDĚLE

- Šálek čaje INFUNAT TE VERDE
- Domácí játrová paštika s pomerančem a brusinkami (recept v PP) a 2 plátky toastu FIBROKI



- 1 zapečené jablko

- Kuřecí vývar (bez nudlí)
- Kuřecí kuličky v rajčatové omáčce
- 2 lžice hnědé rýže
- Zeleninový salát
- Šálek nápoje LEVANAT INSTANT

- 2 plátky ananasu

- Řecký salát s kuřecím masem
- Malý jogurt se 2 lžícemi vlákniny FIBROKI
- Šálek čaje INFUNAT RELAX



1. TYDĚN
2. TYDĚN



ZIMNÍ HESLO ZNÍ:
„ZAPOMEŇTE NA PŘEPLNĚNÁ
FITNESS CENTRA, ČEKÁNÍ NA TO,
AŽ SE UVOLNÍ STROJ, NA KTERÉM
ZROVNA CHCETE CVIČIT, NA TISÍCE,
KTERÉ INVESTUJETE DO VSTUPŮ,
ČLENSTVÍ, OSOBNÍHO TRENÉRA
A DALŠÍCH FITNESS NEZBYTNOSTÍ.
OBUJTE BRUSLE, NESAĎTE LYŽE,
STOUPNĚTE NA SNOWBOARD,
VYZKOUŠEJTE NĚCO NOVÉHO
A ROZPROUDĚTE ADRENALIN,
ZKOULUJTE PARTNERA NEBO SI
JEN TAK POSTAVTE SNĚHULÁKA.
ROZJEĎTE NA PLNÝ PLYN JÍZDU
ZA LEPŠÍ SILUETOU.

NECHTE kila na ledu!

NEBO NA SNĚHU. TO JE JEDNO. V KAŽDÉM PŘÍPADĚ JE ZMRAZTE!
ZIMNÍ OBDOBÍ NABÍZÍ TOLIK MOŽNOSTÍ, ŽE SE RUČIČKA
NA VÁZE ZAČNE POSOUVAT RYCHLE SMĚREM DOLŮ.

připravila: **Kateřina Stárková**, foto: Shutterstock

KDYŽ CHCETE ZŮSTAT U KLASIKY

BĚŽKOVÁNÍ

Milujete zimní krajinu? Užijte si ji plnými doušky a prozkoumejte nové stezky! Jen si tentokrát vezměte kalkulátor tepové frekvence a zvolte takové tempo, aby se vaše frekvence pohybovala okolo 60 procent vaší maximální tepové frekvence (MTF). MTF spočítáte velmi jednoduše. Stačí, když od 220 odečtete svůj věk. Jen tak spálíte tuky! Nenechte se zmýlit názorem, že čím rychleji poběžíte, tím více pro svou siluetu uděláte. Naopak. Můžete se okrást o sacharidové energetické zásoby a taková námaha pak přijde vniveč.

Kaloriometr: za hodinu spálíte cca 400 kalorií. **Jaké svaly zabírají?** Hýžďové, lýtkové, zádové a svaly paží.

LYŽOVÁNÍ

Sjezdové lyžování je nejen zábavné, ale také velmi účinné (tedy za předpokladu, že opravdu lyžujete a netrávíte více času v horské boudě). To, do jaké míry budete tvarovat postavu a kolik kalorií na sjezdovce necháte, záleží na rychlosti jízdy, vaší technice, ale i terénu. Je přirozené, že čím náročnější svah budete zdolávat, tím větší výdej budete mít.



Kaloriometr: za hodinu spálíte cca 300 kalorií. **Jaké svaly zabírají?** Hýžďové, stehenní, lýtkové.

JÍZDA NA SNOWBOARDU

Snowboarding je oproti lyžování na fyzickou o třetinu náročnější. Pokud lyže dobře ovládáte, umíte zpevnit tělo a držet rovnováhu, nebude pro vás problém se na snowboardu naučit. Nabízí jiný pohled, více zábavy, ale hlavně zapojení více svalových partií a spalování více kalorií. Přestože se jedná spíše o imageový sport, není nikde psáno, že je jen pro mladé, takže pokud jste doposud jen váhali, seberte odvahu a určitě se do něj pusťte.

Kaloriometr: za hodinu spálíte cca 450 kalorií. **Jaké svaly zabírají?** Hýžďové, stehenní, břišní, zádové.

KDYŽ SE CHCETE POBAVIT

KOULOVÁNÍ

Že jste se naposledy koulovali někdy na základce? Oživte vzpomínky! Při pořádné koulovačce totiž zapojíte téměř všechny svaly na těle. Navíc okysličíte krev, vyplavíte endorfiny, podpoříte psychickou kondici, čímž se jakákoli námaha stává intenzivnější.

Kaloriometr: za hodinu spálíte cca 400 kalorií.

Jaké svaly zabírají?
Hýžďové,
stehenní,
břišní, zádo-
vé, pažní.



SÁŇKOVÁNÍ

Udržet rovnováhu při jízdě z kopce není žádná hračka, a tak se musí zapojit i ty nejmenší svaly, které běžně tolik namáhány nejsou. Právě proto jsou takové sporty, jako je sáňkování, účinné. Navíc po jízdě dolů logicky následuje i výšlap zpět, a pokud se nebudete loudat, necháte na sáňkách stejný počet kalorií jako například při 45 minutách svižnější chůze na běžícím pásu.

Kaloriometr: za hodinu spálíte cca 350 kalorií.

Jaké svaly zabírají? Všechny svalové partie.

STAVĚNÍ SNĚHULÁKA

Vraťte se do dětských let a postavte si sněhuláka. Ač se to nezdá, i úsilí pro výstavbu takového zimního maskota vám odkrojí z tukových zásob. Základem je vytvoření malé sněhové hroudě, kterou koulíte po sněhu, a tím nabalujete další sněh. Při tomto úkonu zapojíte pažní a díky podřepu i hýžďové a stehenní svaly. Je jen na vás, jak rychle budete sněhuláka stavět. Každá minuta znamená zhruba 5,5 kalorie.

Kaloriometr: za hodinu spálíte cca 330 kalorií.

Jaké svaly zabírají? Hýžďové, stehenní, pažní, zádové.

KDYŽ CHCETE ZAŽÍT VÍC

SNOWKITING

Už jste slyšeli o kitingu na sněhu? Jedná se o sportovní techniku, která zkombinovala zdánlivě nezkombinovatelné. Jízdu na snowboardu a pouštění draka. Odtud také pochází název kiting (pozn. redakce kite = drak). Při snowkitingu stojíte na „prkně“ a necháváte se unášet větrem, který se opírá o plachtu, tzv. draka. Tajemství je v tom, že musíte regulovat směr jízdy a držet kite ve správném náklonu, což dává zabrat pažím i zádovým svalům. Udržet rovnováhu na snowboardu si poté vyžádá spolupráci všech ostatních svalů.

Kaloriometr: za hodinu spálíte cca 510 kalorií. **Jaké svaly zabírají?** Všechny svalové partie.

LEZENÍ PO LEDU

Ledolezení je málo obvyklá obměna horolezectví, která se zaměřuje na kluzký terén. Například v Krkonošském národním parku můžete zcela legálně pod vedením instruktora zdolat ledopády Labe. Výšlap je o trochu náročnější než na suchu a rozhodně se nedoporučuje lidem,

kteří nemají zkušenosti alespoň s lezením na stěně. Výhodou lezení po ledu je přitahování své vlastní váhy a zapojení svalů končetin i zad.

Kaloriometr: za hodinu spálíte cca 290 kalorií. **Jaké svaly zabírají?**

Lýtkové, stehenní, pažní, zádové.

JÍZDA NA SNĚŽNÉM SKÚTRU

Nejspíš byste oponovali tím, že tvarovat křivky na prostředku, který sám jede, nelze. Opak je ale pravdou. Tolik kalorií sice nespálíte, ale posílíte svaly! Při jízdě na sněžném skútru totiž zapojujete všechny svaly, které jsou potřeba k udržení rovnováhy, a pokud pojedete v podřepu, připravíte maximální posilovací koktejl pro stehna, zadek i břišní partie.

Kaloriometr: za hodinu spálíte cca 180 kalorií.

Jaké svaly zabírají? Hýžďové, stehenní, břišní.





TRÉNUJEME ROVNOVÁHU

BALANČNÍ POMŮCKA ve tvaru polokoule vám pomůže nejen cvičit rovnováhu, ale také s ní posílíte hluboké svaly, které jsou důležité pro správné držení těla. Pomůcka je doplněna o dvě praktická madla, díky kterým bude váš trénink komplexní. K posilování nohou a zad tak můžete připojit i cviky určené pro posílení paží. **KETTLER**

CENA: 2 990 Kč



DODÁ ENERGIÍ PO CVIČENÍ

PUDINK SLIMBEL SYSTEM

představuje nutričně vyvážené hlavní jídlo s vyváženým zastoupením hodnotných vitamínů a minerálních látek.

Dále obsahuje bílkoviny, sacharidy a tuky ve správném poměru. Je vhodný zejména pro ty, kteří mají chuť na sladké a/nebo nestíhají vaření. K dostání v několika atraktivních chuťových variantách.

CENA: 533 Kč (6 sáčků)



CENA: 69 Kč (tyčinka)

PROTEINOVÉ TYČINKY SLIMBEL SYSTEM

v pěti atraktivních příchutích obsahuje glukomanan, což je 100% rostlinný polysacharid. Jako vláknina pektinového typu má mimořádně příznivé účinky na trávení a celkový metabolismus. Tyčinky jsou obohaceny o celou řadu důležitých vitamínů, minerálů a prebiotikum. Jednu tyčinku můžete použít na svačinu, dvě tyčinky pak nahradí hlavní jídlo.

PESO PERFECTO TIP:



PROTANČETE SE K LINII

VYBERTE SI TANEČNÍ STYL, KTERÝ VÁS BUDE BAVIT! KLASIKA I MODERNA – BALET, FLAMENCO, STREET JAZZ, HIP HOP, INDCANCE, HOUSE, B-BOY STYLE, CONTEMPORARY LATIN... TO VŠE SE NAUČÍTE POD TAKTOVKOU ZKUŠENÝCH ÚSPĚŠNÝCH PROFESIONÁLŮ V TANEČNÍ ŠKOLE CONTEMPORARY. PŘIJĎTE SE PODÍVAT NA NĚKTERÝ Z PRAVIDELNĚ POŘÁDANÝCH WORKSHOPŮ. VÍCE NA: WWW.CONTEMPORARY.CZ



CENA: od 59 Kč

PROTI POCENÍ PŘI FYZICKÝCH AKTIVITÁCH

Kvalitní antiperspirant by rozhodně neměl chybět ve vaší fitness tašce. Vyzkoušejte novou **REXONU PURE PROTECTION** bez vůně, u které nehrozí, že přebije váš oblíbený parfém. Ideální parťák, který vás ochrání jak při sportu, tak i po něm.

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





PRAVIDLA ZIMNÍHO PROVOZU

ŠTIPLAVÝ MRÁZ, STUDENÝ VÍTR, DÉŠŤ, SNĚHOVÉ VLOČKY A NEUSTÁLÉ PŘECHODY Z TEPLA DO ZIMY TVOŘÍ PRO NAŠI PLEŤ, VLASY, ALE I POKOŽKU TĚLA KOKTEJL S MAXIMÁLNĚ DESTRUKTIVNÍM ÚČINKEM. Z PLETI SE VYTRÁCÍ VLÁHA I ELASTICITA, VLASY JSOU ZPLIHLÉ BEZ NÁZNAKU LESKU, RTY BOLESTIVĚ POPRASKANÉ. PŘEDEJDĚTE JAKÉKOLI KOLIZI, KTEROU BY UTRPĚLA VAŠE KRÁSA, A ŘIĎTE SE PRAVIDLY ZIMNÍHO PROVOZU.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock



OCHRANĚ PLETĚ

Pleť je jedinou částí těla, kterou v zimě nelze zahalit do ochranné vrstvy oblečení (vycházím z předpokladu, že nenosíte kuklu :). Musíme jí tedy dopřát extra péči a hřejivou vrstvu suplovat alespoň kvalitní ochrannou kosmetikou. Nedostatečná či žádná péče vám za jednu zimu přidá tolik vrásek jako několik krušných let. Přechody z prudké zimy do přetopené místnosti pleť ubírají poslední zbytky vláhy. V důsledku toho povadají a přichází i kolagen, takže vznikají různé rýhy. Některé jsou tak hluboké, že je velmi obtížné je znovu vypnout. Dehydratovaná pokožka obličej se projevuje nepříjemným pocitem, jako by se smrskla o dvě „konfekční“ velikosti. Kromě toho může také pálit, vykazovat známky zarudnutí, šupinatění nebo se na ní mohou objevovat tmavě červené až fialové modřinky. Všem u výše uvedenému zamezíte každodenním ošetřením pomocí hydratačního krému. Pokud jste zaslechla, že krémy s obsahem vody jsou v zimě nevhodné, protože mohou v buněčné struktuře zamrznat při pobytu na mrazu, nevěřte tomu. Pleť potřebuje vláhu v zimě možná ještě daleko více než v létě, protože na ni působí více škodlivých vlivů.

Váš denní hydratační krém by měl obsahovat například kyselinu hyaluronovou, glycerin nebo třeba lipidy a mastné kyseliny, které ji zregenerují. Velmi vhodné jsou krémy masnější konzistence, které na pleť vytvoří ochranný film. Nepodceňujte ani faktor! Krém by měl být vybaven minimálně SPF 15. Neméně důležité je nanášení masky. Ta má za úkol pleť dodat potřebné vitaminy a minerální látky. Vybírejte masku s obsahem vitaminů A, E a C, které fungují jako přírodní antioxidanty a mají antibakteriální účinek. Masku jedenkrát týdně naneste na obličej, krk i dekolť a nechte působit po dobu minimálně 20 minut.

PP tip: Pokud bojujete s červenáním obličej i přes důkladnou péči, připravte si oplachovou emulzi z čerstvého avokáda, olivového oleje a žloutku. Přidejte do ní jemný písek, který jste si například přivezla z dovolené, a tímto peelingem pleť maximálně dvakrát do týdne ošetřete.

ZAZIMUJTE VLASY

Mráz, vítr, sněhové a dešťové srážky představují pro vlasy obrovskou zátěž. V takovém počasí je jakýkoli styling zbytečný, jelikož i na pevných zdravých vlasech vydrží zhruba dvě minuty a jejich celkové vzezření připomíná prohranou bitvu s jakýmkoliv lakem, voskem, tužidlem, fénem, žehličkou i kulmou. Raději se všech stylingových přípravků vzdajte. I když vlasům dokážou přidat na objemu či zkrotit jejich neposedné poletování, ještě více je zatěžují. Vosk, lak nebo tužidlo se navíc s vlhkostí moc nepřátelí, a tak touto kombinací ještě více přispějete ke krepatění, plstnatění nebo plihnutí. Mrazem vlasy křehnou a slábnou, takže časté ataky tepla jim ještě více škodí. Zkuste to vydržet a upravte vlasy pomocí fénu maximálně vždy jen po umytí. Hlavu si nikdy nemyjte například ráno před odchodem do práce. I když máte pocit, že jste vlasy dokonale vysušila, v jejich struktuře se stále drží vlaha. Mini zbytečky vody v chladném počasí rychle zamrznou a celý vlas se ulomí. Používejte šampon a kondicionér třeba s komplexem tekutého keratinu, který narušenou strukturu opět spojí a vlas alespoň trochu vyhladí. Dennodenně chraňte konečky oleji, pravidelně si dopřejte zábal. Použit můžete masky kupované v obchodech nebo starý osvědčený recept – olivový olej se šťávou z citronu nebo rozšlehaným banánem. Tím vlasům zajistíte i přísun potřebných vitaminů. Nebojte se pomoci si například i několikaměsíční tabletovou kúrou (Nutricap, Neobotanicals, Biosil aj.). Pakliže vám sluší čepice, klidně je noste. Jakékoli zmírnění mrazivých účinků je vítáno. Ochráníte tak alespoň kořínky a čerstvě vzrostlé vlasy.

PP tip: Vyzkoušejte aplikaci brazilského keratinu (zvláště typ GLOBAL je velmi účinný). Jedná se o látku podobnou vosku, která se pomocí speciální žehličky zapracuje do vlasové struktury. Vlas scelí, vyživí a ochrání před vnějšími vlivy. Navíc jej dlouhodobě narovná (vydrží cca 3 měsíce) a propůjčí mu zářivý lesk.

PEČUJTE O SVÉ RUCE

Na ruce se často zapomíná. Přitom právě ony jsou nejvíce namáhány. Dokonce i nehty je třeba před útokem zimních neduhů ochránit. Vysušená a bolavá popraskaná pokožka. To jsou dva hlavní problémy, které nás zimou provází. Vlivem mrazu se omezuje sekrece mazových žláz. Ruce nestačí ochránit jen nošením rukavic. Mějte vždy v kabelce ochranný krém. Opět se hodí nějaký hydratační mastný obohacený o vitaminy. Každému vyhovuje jiný typ (já například nedám dopustit na klasickou modrou Indulonu). Ruce mažte několikrát denně. Docela dobrým trikem, jak na jejich péči nezapomínat, je zvyknout si na ošetření krémem po každé návštěvě toalety. Nehty můžete zkusit potírat speciálními vitaminovými séry. Budou pevnější a zdravější. Důležitější je ale péče o okolí nehtu. Aby nehet správně rostl, je nezbytné ozdravit nehtové lůžko. Prodávají se různé vitaminové olejčky nebo pasty. Například Saloos nebo Cuticle ve svém portfoliu takové produkty má.

PP tip: Extra výživnou injekcí pro vaše ruce může být parafinový zábal. Proceduru nabízí opravdu mnoho salonů a není finančně nijak nákladná. Zato je velmi příjemná. Ponořte ruce do teplého vosku, necháte pokožku co nejvíce nasáknout hydratačními a péstivými složkami a zbytek vosku otřete. Příjemný pocit vás bude provázet dlouhou dobu. Pakliže nemáte čas, dejte na babskou radu – ruce namažte silnou vrstvou krému, obalte potravinovou fólií nebo mikrotenovým sáčkem a strčte do rukavice, ideálně přes celou noc.



HYDRATUJTE RTY

Rty jsou velmi citlivé. Jejich povrch je vybaven opravdu jemnou kůžičkou, která je nevyzpytatelná a dokáže popraskat i během pár minut. Nezapomínejte si proto do své zimní výbavy přidat jelení lůj nebo vitamínovou tyčinku na rty. Osvědčené jsou ty s přísadkou včelího vosku nebo medu. Ačkoli můžete mít pocit, že slunce příliš nesvítlí, rozhodně nepodceňujte jeho schopnosti a při výběru pamatujte i na ochranný faktor. Rty ošetřujte několikrát za den. Balzám mějte stále na očích. Jakmile budete mít pocit, že rty už po sobě hladce nekloužou, hned je přetřete. Nenechte se zmýlit také tvrzením, že rtěnka nebo lesk stačí. Nestačí. V zimě mohou dokonce k popraskání rtů přispívat. Přestože se po aplikaci rtěnky a lesku můžete domnívat, že jsou rty mastné, neznamená to, že jsou ochráněné. Výjimku tvoří speciální kosmetické kolekce pro zimní období, které jsou obrannými složkami vybaveny. I tak je ale nejlepší nanášet balzám i pod lesk a rtěnku.

PP tip: Ke každodenní hygieně přidejte i masáž rtů. Nemusíte kupovat žádné speciální přípravky. Stačí, když je ráno a večer při čištění zubů jemně promasírujete kartáčkem. Tím je prokrvíte a zbavíte odumřelých buněk. Na noc je pak můžete potří silnější vrstvou vazelíny.





PŘEDSTAVUJEME
KOSMETICKÉ
DOBROTY, KTERÉ
ZACHUTNAJÍ NEJEN
VAŠÍ PLETI.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock, archiv firem



Proměňte
se v cukrátko

ZN.:
MĚSÁNÍ

POVOLENO!

ČOKOLÁDA



1. V ČOKOLÁDOVÉM ZÁVOJI – Svede vás vůní nápoje lásky, plného přírodních afrodisiak... Zahalí vaše tělo a osloví všechny vaše smysly. Vychutnejte si vášně a touhu skrytou ve svůdném lektvaru Love Potion s kořenitým zázvorem, kakaovými květy a lákavou čokoládou. Cena: 50 ml za 699 Kč.

2. PRO HEBKOST POKOŽKY – Bio olej Saloos je vhodný pro každodenní péči o suchou a citlivou pokožku, kterou hydratuje, regeneruje a chrání před mrazem. Natřete celé tělo po koupeli nebo jej používejte jako koupelový olej. Z těla jej poté nestírejte ručníkem, ale nechte uschnout. Cena: 134 Kč.

3. DO KOUPELE – Italská značka AQUOLINA uvádí novou linii produktů – čokoládu ve všech myslitelných variantách. Připravte si sladkou koupel. Společnost vám bude dělat koupelová pěna s příchutí bílé čokolády. Jednotná cena v parfumeriích FAnn: 219 Kč.

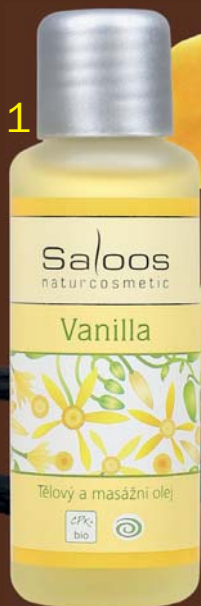
MANDLE

1. NA RTY – Ochranný balzám na rty s bambuckým máslem a mandlovým olejem ochrání vaše rty před mrazem a nepříznivým počasím. Cena: 79 Kč.

2. ZÁZRAČNÝ KELÍMEK – Snad nejoblíbenější produkt od Oriflame je opět tady. Nyní v limitované edici s vůní mandlí. Rychle zregeneruje suchá a hrubá místa na kůži, jako jsou lokty nebo kolena. Cena: 219 Kč.



VANILKA



1. NA MASÁŽE – Masážní olej s vůní vanilky mírní podráždění i projevy akné nebo ekzémů. Obsahuje vitamíny A, E, F, minerály, především draslík, vápník a hořčík. Má aromaterapeutické účinky a afrodiziakální účinky. Cena: 101 Kč.

2. JEMNÁ BIO PÉČE – Základem Bio Karité balzámů je léčivé přírodní bambucké máslo obohacené o rostlinné oleje, vzácné vosky a bylinné extrakty. Spojením těchto přírodních látek vznikají nezaměnitelné a výjimečné receptury pro péči o pokožku celého těla. Cena: 172 Kč.

3. VANILKOVÉ OBJETÍ – Toaletní voda Ultra Glam Ori flame osvobodí vaše sebevědomé já, které rádo flirtuje. Oddejte se rytmu, který udává jiskřivý růžový grapefruit, otočnick a přepychová vanilka. Odhodte plachost a vychutnejte si večer plný zábavy a svůdných náznaků. Cena: 429 Kč.

CUKR

1. PŘÍRODNÍ VLNY – Sladké vlny a sexy křivky! Díky cukrovému spreji BED HEAD SUGAR SHOCK váš účes získá dvojnásobný objem a neodolatelný vzhled. Pro ležérní rozčuch ho rozprašte do vlhkých nebo suchých vlasů. Cena: 347 Kč.

2. SLADKÝ NÁTĚR – Tělové mléko Aquolina Icing Sugar má lehkou konzistenci, která se rychle vstřebává do pokožky, zanechává ji jemnou a hebkou. Mléko je vhodné pro každodenní péči o normální pokožku se sklony k maštění. Cena: 219 Kč.



TUTTI FRUTTI & MARSHMALLOW

1. PRO MAXIMÁLNÍ OBJEM – BED HEAD SUGAR DUST s vůní Tutti Frutti je neviditelný prášek s mikrotexturou, který propůjčí vlasům fantastickou texturu a objem. Abyste dosáhli výjimečného objemu, produkt nasypete ke kořínkům vlasů a potom vmasírujete. Dlouhotrvajícího efektu dosáhnete tupírováním vlasů. Cena: 312 Kč.

2. EFEKTIVNÍ STYLING – BED HEAD MEGA WHIP, strukturující marshmallow pěna, dodá účesu tvar. Naneste ji prsty do vlhkých vlasů a tvarujte do požadovaného stylu s pružnou fixací. Pokud toužíte po jedinečné struktuře vlasů, použijte větší množství pěny po vyfoukání. Cena: 347 Kč.



Polárka

NECHTE SE INSPIROVAT ZIMNÍ KRAJINOU A NALIČTE SE V LEDOVÝCH TÓNECH. POVOLENA JE KOSMETIKA OBOHACENÁ O LESK A PERLEŤ, KTERÉ PŘIPOMÍNÁJÍ TRPYTÍCI SE JINOVATKU, I PALETA STUDENÝCH BAREV, Z NICHŽ PŘEVLÁDÁ PRÁVĚ TA, KTERÁ KORESPONDUJE S ODSTÍNEM ČERSTVĚ NAPADLÉHO SNĚHU. DŮRAZ SE KLADĚ NA MAXIMÁLNÍ ZVÝRAZNĚNÍ OČÍ A SYTĚJŠÍ VYTAŽENÍ LÍCNÍCH KONTUR.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock, archiv firem

BODYGUARDI PRO PLEŤ

Jako podklad pod make-up vždy používejte hydratační krém s ochranným faktorem, který zamezí vysušení pleti a zároveň ochrání před slunečními paprsky. Nezapomínejte ani na jemnou pokožku na víčkách, která je více náchylná k popraskání!

ZELENÁ NA ZAČERVENALÁ MÍSTA

Zarudlé skvrny v obličeji vznikají podrážděním pokožky mrazem spolu s popraskanými kapilárami. Nejčastěji se objevují na vystouplejších místech. Na špičce nosu, na bradě či na lících kostech. Zbavte se jich pomocí korektoru v zelené barvě, který červené tóny potlačí.

DVOJITÁ OCHRANA

V tomto období volte hutnější make-up. Na trhu je spousta těch, které jsou určeny přímo pro používání v zimě. Obsahují více hydratačních a výživných složek a vytváří na pleti ochranný film.

UMĚLÉ OPÁLENÍ

V zimě, kdy je pleť světlá, se nebojte používat bronzer. Nanášejte jej na čelo, špičku brady, tváře, krk a dekolt, abyste zamezili nežádoucímu kontrastu. Přes bronzer můžete použít i tvářenku, kterou vytáhněte jen kontury lících kostí.

VLÁČNÉ RTY

Chraňte rty před popraskáním a neustále je potírejte mastným balzámem, a to i pokud používáte lesk nebo rtěnku. Účinek můžete podpořit zase zimní kolekcí líčidel na rty, která obsahují vitamíny, hydratační složky nebo pečující oleje.

VÝRAZNĚJŠÍ EFEKT

V zimě je žádoucí používat sytější tóny, které jste si nemohla dovolit nosit v létě. Pokud nepoužijete dominantní barvy na oči a rty zároveň, nebudete vypadat přelíčeně.

HLUBOKÝ POHLED

Aktuálním trendem je výrazný oční make-up. Používejte bílé linky, které oko otevrou, i dva odstíny modrých stínů (není pravda, že sluší jen modroočkám). Jeden světlý s perletí a druhý matný, o dva tóny tlumenější, který naneste do vnějšího koutku, a propůjčete tak pohledu tu správnou hloubku. Věrným průvodcem při zimních dnech vám bude také tmavá tužka na obočí (pozor, musí být dokonale upravené) a černá řasenka.



Minerální podkladový krém Giordani Gold s mořskými minerály a výtažkem z červené řasy bohaté na proteiny, minerální soli a vitamíny, Oriflame, 399 Kč



Tvářenka Perfect beauty, Oriflame, 259 Kč



Intenzivní liftingový make-up s koncentrovaným protivráskovým komplexem BOTOX, SPF 30, Dermacol, 299 Kč



Intenzivní 24hodinové oční stíny Color Tattoo, Maybelline, 139 Kč



Lesk Lip Maestro Color Zero, Giorgio Armani Cosmetics, 850 Kč



Intenzivní liftingový make-up SPF 30 BOTOX like



Krémové oční stíny se třpytkami Velvet Blaze, Oriflame, 189 Kč

Řasenka Hypnóse Doll Eyes, Lancôme, 690 Kč

Dvojice kajalových tužek bohatých na proteiny pro maximální zvýraznění, odstíny black a nude, Oriflame, 149 Kč



Trojice modrých stínů Quad Pro Midnight Blue, L'Oréal, 279 Kč



Sypký pudr s komplexem Illuma Flair™, který rozptyluje světlo a napodobuje vlastní texturu pleti, Oriflame, 299 Kč



Lak na nehty Nailwear pro + Arctic Waters, 149 Kč. Pečující barva pro „nahé“ líčení rtů, odstín Bronze, 169 Kč. Oční stíny Quatro, odstín Arctic Goddess, 219 Kč. Tužka na oči Diamonds, odstín Twilight Sparkle, 139 Kč, vše AVON.





připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock, archiv firem

VŮNĚ PRO FEMME FATALE

MARINA DE BURBON – DYNASTIE WAMP, to je podmanivá a sexy kaskáda tónů pro svůdnou ženu, která umí zaujmout muže a povzbudit jeho sebejistotu. Rodina vůní: ovocno-květinovo-dřevitá. Cena exkluzivně ve FAnn parfumeriích.

RED SIN je smyslná orientální květinově-ovocná vůně, inspirovaná touhou **CHRISTINY** oslavovat krásu ženskosti a sílu pokušení červené barvy. Červené jablíčko vás naplní svojí svěží a přirozeně delikátní vůní, skořice podtrhuje sexy sametové svrchní tóny. Dotek zjemnění přináší v srdci vůně červený bramborík. Půvab Red Sin ožívá s krémovým, exotickým santalovým dřevem a bohatým, pikantním červeným závozem.



Na kosmetickém trhu se objevuje **3LAB – SUPER CREAM**, první krém svého druhu, který využívá inteligentní technologie ITD, vycházející z nejnovějšího výzkumu léčby rakoviny. Pomocí této převratné technologie lze dopravit účinné látky přímo k cílové buňce, kde aktivují příslušný receptor. Výsledkem je celkově viditelně omlazená pleť. Cena exkluzivně ve FAnn parfumeriích.

**EFEKT – 10 LET**

Luxusní a do hloubky pronikající komplex kaviáru a hedvábí dodává pleti cenné proteiny, minerály a stopové prvky, čímž výrazně zlepšuje její schopnost udržet si optimální hladinu hydratace. Vzácné oleje a kyselina hyaluronová spolu s vysoce účinnými rostlinnými výtažky maximalizují působení unikátních složek přípravků a jsou zárukou fantastických výsledků po ošetření **NOVOU KOLEKČÍ JUVENA MAS-TERCAVIAR**. Cena exkluzivně ve FAnn parfumeriích.

CENA: 169 Kč

JEMNÉ MLÉKO S HADÍM JEDEM SYN-AKE bez jakýchkoli chirurgických zásahů hydratuje a regeneruje pokožku a pomocí kolagenu a elastinu jí pomůže stát se pevnější, hladší a pružnější. Syntetická podoba hadího jedu působí jako slabé anestetikum, které uvolňuje tělní svaly, a účinně tak předchází vzniku povadlé kůže.

**PESO PERFECTO TIP:**

KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ PROTI STRESU I VRÁSKÁM
LUXUSNÍ REGENERAČNÍ KOSMETICKÉ OŠETŘENÍ S ANTISTRESOVÝM UVOLŇUJÍCÍM ÚČINKEM CELLULAR ANTI-AGING STRESS TREATMENT JE ZALOŽENO NA MASÁŽI JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ OBLIČEJE, KRKU A DEKOLTU, KDE SE NACHÁZEJÍ ANTISTRESOVÉ BODY. JEJICH STIMULACÍ DOCHÁZÍ K CELKOVÉ REGENERACI A UVOLŇOVÁNÍ NAPĚTÍ. PŘI OŠETŘENÍ JE POUŽÍVÁNA KOSMETIKA LA PRAIRIE Z ŘADY ANTI-AGING STRESS, KTERÁ V SOBĚ UKRÝVÁ UKLIDŇUJÍCÍ VONNÉ ESENCE. JEJÍ SLOŽENÍ NAVÍC PODPORUJE REGENERACI A VYPNUTÍ PLETI. **CENA OŠETŘENÍ V SALONU LA BELLE: 60 MINUT ZA 1 890 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





Elegantní a stále chic



Pončo Lindex,
499 Kč



Bílý
pulover
Lindex,
999 Kč



Černé džíny
AnnChristine,
619 Kč



DŮRAZ NA NEVŠEDNOST

I pončo nebo kardigan s tříčtvrtečním rukávem může vypadat skvěle, pakliže ho zkombinujete s černými džínami, které zasunete do kozaček. Ze svršku nechte koukat kontrastní rukávy bílého svetříku. Model dotáhněte k dokonalosti a oblékněte baret.

ČERNÁ BARVA DOSTÁVÁ NOVÝ ROZMĚR. MÓDNÍ NÁVRHÁŘI VYUŽILI JEJÍCH BENEFITŮ, JAKO JE LUXUS, ELEGANCE A STŘÍDMOST, A OKOŘENILI JI NEVŠEDNÍMI ASYMETRICKÝMI STŘIHY, POUŽITÍM ZAJÍMAVÝCH MATERIÁLŮ VE VYSOKÉM LESKU A ZKOMBINOVALI JI S HOLUBÍ ŠEDÍ. DALI TAK VZNIK NEOTŘELÝM MODELŮM, KTERÉ VYPADAJÍ SKVĚLE, JSOU ÚŽASNĚ VARIABILNÍ A HODÍ SE PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock, archiv firem



Sako Lindex,
1 299 Kč



Sukně
New Yorker,
379 Kč



Boty
New Yorker,
619 Kč

ELEGANCE

S černým kostýmkom v zimním provedení nemůžete šlápnout vedle. Vypichnete jej zajímavě řešenou sukni a doplňte perfektní kotníčkovou obuví.



ASYMETRIE

Střízlivé kalhoty cigaretového střihu nebo legíny můžete zkombinovat s asymetrickým kardiganem. Nezapomeňte na striktní sladěnost doplňků. Baretky by měla ladit s šátkem nebo obuví.

Baret
New Yorker,
199 Kč



Šátek
New Yorker,
249 Kč



Asymetrický top
Lindex, cena
v obchodech
Lindex

Kožené kalhoty
New Yorker,
739 Kč



DRAMATICKÝ LOOK

Ústředním prvkem je dobře padnoucí kabátek, který je ozvláštněn černou stuhou. Dává vyniknout útlému pasu. Namísto mašle můžete použít i jiný výrazný prvek – například látkový květ. Oblékněte jej přes sukni a jednoduchý rolák na tělo, zkombinujte s nepropustnými černými silonkami a obujte k němu lodičky na jehle.



Látková
květina
AnnChristine,
129 Kč

Kabát
AnnChristine,
1 750 Kč

Pásek
New
Yorker,
179 Kč



Rolák
New Yorker,
619 Kč

Lodičky
AnnChristine,
619 Kč



BASIC DO MĚSTA

Černé kalhoty, šedý svetr a šátek. Klasika jako stvořená do města. Zkombinujte ji s prošívanou bundou v prodloužené délce, obujte pohodlné kotníčkové boty, vezměte maxi kabelku a vyrazte po nákupu.

Prošívaná bunda
New Yorker, 990 Kč

Šátek
AnnChristine,
329 Kč



Tričko s dlouhým rukávem
AnnChristine,
329 Kč



Kalhoty
Lindex,
499 Kč

Kabelka
Pietro Filippi,
6 990 Kč





PODLEHNETE JEJÍ
NEOBYČEJNÉ KRÁSE,
NECHÁTE SE OKOUZLIT
JEMNOSTÍ, UHRANE
VÁS JEJÍ HŘEJIVOST...

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock, archiv firem

Moderní kožešinová móda ctí minimalistické pojetí. Dlouhé volné střihy, které vynikaly svou neforemností, se už nenosí. Namísto toho je vystřídal dokonale padnoucí chic look, který kopíruje siluetu. Kožešina vás letos provede po zimních dnech hned v několika designových úpravách. Ozdobí bundy a kabátky v podobě velkých kožešinových límců, pokryje vestičky a ozvláštňují i ty nejmenší doplňky.

ZAMILUJTE SE
DO
KOŽEŠINY!



Vesty

Nosí se krátké vestičky končící pod žebry, středně dlouhé do pasu i ty v prodloužené délce, v barevných kombinacích šedo-černá, béžovo-hnědá i hnědo-šedá. V každém případě však vypasované! Kožešinový design je sám o sobě dominantní. Proto pod vesty oblékejte hladké přízové svetrčky nebo bavlněná trička s dlouhým rukávem bez vzorování.



Šedočerná vesta s ozdobnými pásky na bocích New Yorker, 990 Kč



Hnědá krátká vesta FISHBONE, 739 Kč



Vesta v prodloužené délce Lindex, 999 Kč



Bundy kabáty

Kožešinové límce zdobí elegantní, casual i streetovou módu. Kožená bunda do pasu bude vypadat skvěle, pokud ji zkombinujete s džínou v destroyed stylu a sportovní obuví. Do práce užijete dvouřadý kabát. Hodí se ke kalhotám i k sukním. Vysoce elegantní a večerní modely doplní černý kabát ve střední délce.



Černý kabát Pietro Filippi, 11 990 Kč



Dvouřadý smetanový kabát New Yorker, 1 500 Kč



Kožená bunda Lindex, 1 299 Kč



Boty doplňky

Velkým hitem letošní zimní sezony jsou návleky, které se nosí namísto šály, zvláště ty kožešinové. Kožešina se objevuje také v podobě ozdobného lemování bot nebo na kabelkách.

Kožešinový návlek Lindex, 549 Kč

Kabelka Franco Arazzi Sacchetto, velikost S od 746 Kč

Béžové kozačky na podpatku AnnChristine, 1 100 Kč



Boty na klínku se šněrováním AnnChristine, 990 Kč



BÁJEČNÝ svět shopaholiků

TOUHA PO NAKUPOVÁNÍ EXKLUZIVNÍCH VĚCÍ VLÁKALA HLAVNÍ HRDINKU FILMU BÁJEČNÝ SVĚT SHOPAOLIKŮ REBECCU BLOOMWOODOVOU DO DLUHOVÉ PASTI. MY VÁM PŘEDSTAVUJEME STYLOVÉ MALIČKOSTI, KTERÉ VYPADAJÍ LUXUSNĚ, ANIŽ BY „ZRUINOVALY“ VÁŠ ÚČET.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Shutterstock, archiv firem



Do 500 Kč

BRAŠNA
ANNCHRISTINE,
489 Kč



PÁSEK
ANNCHRISTINE,
129 Kč



HODINKY
ANNCHRISTINE,
329 Kč



KOŽENKOVÁ
KABELKA NEW
YORKER, 419 Kč

Do 1 000 Kč

BROŽ DEERS,
570 Kč
(WWW.DEERS.CZ)



KABELKA
DEICHMANN,
999 Kč



PSANIČKO
S KAMÍNKY
LINDEK, 999 Kč



KOŽENKOVÉ
KOZAČKY NEW
YORKER, 990 Kč



Do 1 500 Kč



PŘÍVĚSEK PAVÉ
PANDORA,
OD 1 190 Kč

PLNÍ PERO
MESSAGE PERSO
OD INÉS DE LA
FRESSANGE,
1 350 Kč



DESIGNOVÉ HO-
DINKY KOMONO,
1 190 Kč



KOZAČKY S PŘEZ-
KAMI DEICHMANN,
1 199 Kč





V tajných službách...

JAMES BOND, VŽDY DOKONALE SLADĚNÝ ELEGÁN OPLÝVAJÍCÍ ŠARMEM, KTERÝ JE PŘIPRAVEN KDYKOLI ZAKROČIT. OBJEVTE TAJEMSTVÍ PŘITAŽLIVOSTI AGENTA 007 A OBLÉKNĚTE SE DO VYSOCE ELEGANTNÍ MÓDY.

připravila: Jana Tobrmanová, foto: Pietro Filipi, Shutterstock, a archiv firem



James Bond 007, 50 ml za 760 Kč

Více než 96% žen ve věku od 20 do 40 let přitahují muži v obleku. Více než 73% mužů oblek nesnáší a obléká je, pouze pokud je to nezbytně nutné nebo když zaměstnání vyžaduje předepsaný dress code. Pro obě strany máme kompromis – gentlemanskou módu, která je však díky použití příjemných materiálů a volnějších střihů pohodlná.

New Yorker, 619 Kč



Pietro Filipi, 1 490 Kč



Pietro Filipi, 3 490 Kč



SMOG, 379 Kč

Magnus, Komono, 1 990 Kč



F&F, 1 699 Kč



- DBEJTE NA PERFEKTNÍ, DOBŘE PADNOUCÍ A HLAVNĚ VŽDY VYLEŠTĚNOU OBUV.
- NEZAPOMÍNEJTE NA SVĚŽÍ SOFISTIKOVANOU VŮNI.
- VYBÍREJTE KRAVATU, KTERÁ BUDE BAREVNĚ LADIT KE KOŠILI. NEBO SI MÍSTO KRAVATY POŘÍDTE MODERNÍ PLETENÝ NÁKRČNÍK A DODEJTE SVÉMU OUTFITU STREETOVĚJŠÍ RÁZ.
- ZAOSTŘETE NA SPRÁVNÉ MÍRY KALHOT. VYBÍREJTE Z CIGARETOVÝCH STŘIHŮ V DÉLCE CCA 3 CENTIMETRY POD KOTNÍK.
- POŘÍDTE SI KVALITNÍ KOŠILI. MĚLA BY BÝT Z NEMAČKAVÉHO MATERIÁLU, STŘIŽENA „NA TĚLO“, V DÉLCE K HRANICI PÁSKU A S DÉLKOU RUKÁVŮ MINIMÁLNĚ K ZÁPĚSTÍ.
- DOPLŇTE SVOU VÝBAVU O VYSOCE MÓDNÍ PROPÍNACÍ SVETR NEBO VESTU.
- PŘES KOŠILI I SVETR NOSTE STŘEDNĚ DLOUHÝ KABÁT NEBO ZATEPLENÉ SAKO.
- POŘÍDTE SI ORIGINALNÍ DESIGNOVÉ HODINKY.

EURÓPSKA KUCHYŇA pod drobnohľadom

KTORÉ PRÍSADY SA V JEDNOTLIVÝCH EURÓPSKYCH KRAJINÁCH NAJČASTEJŠIE POUŽÍVAJÚ A AKÉ SÚ NUTRIČNÉ HODNOTY TRADIČNÝCH POKRMOV? DETAILNE SME SA POZRELI „NA ZÚBOK“ NÁRODNÝM KUCHYNIAM DÁNSKA, RUMUNSKA, TALIANSKA, ŠPANIELSKA A BELGICKA. ZAMERALI SME SA NAJMÄ NA POLIEVKY. JE TALIANSKA MINISTRONE NAOZAJ DIÉTNA? ČO PONÚKA RUMUNSKÁ ČORBA DE BURTA? AKÝ PRÍNOS MÁ PRE NÁŠ ORGANIZMUS ŠPANIELSKÉ GASPACHO, DÁNSKA PIVNÁ POLIEVKA OLLEBROD ALEBO BELGICKÁ WATERZOOI? PRIJMITE POZVANIE K BOHATO PRESTRETÉMU STOLU!

pripravila: Dita Kočová, foto: Shutterstock

PRVÉ POZVANIE – RUMUNSKO

Gastronómia Rumunov je založená najmä na jedlách z kukuričnej múky. Kukuričná kaša mamaliga je dokonca rumunským národným jedlom. Okrem toho sa v Rumunsku stretnete aj s kyslými hustými polievkami. A na jednu z nich sa pozrieme zblízka. Čorba de burta je hustá smotanová polievka, ktorú v Rumunsku zoženiete skoro všade. Dáva sa do nej hovädzie mäso, držky, smotana, žitky, mrkva, zeler, korenie, ocot a cesnak. Už hlavná súčasť pokrmu – držky – sú pre niekoho možno prekvapivé, no sú veľmi zaujímavou surovinou pre ľudský organizmus z hľadiska energetického prínosu. Obsahujú veľké množstvo bielkovín a pritom skoro žiadny tuk. Svaly nakrmiť lepšie, než mäso. V kombinácii so zeleninou a zdravým hovädzím mäsom sa nám vo forme čorby de burta črtá energeticky výdatný a zdravý pokrm (pozor na množstvo smotany a žitkov!).



PP TIP:
LA TERRASSA,
WWW.LATERRASSA.CZ,
EL CAMPO,
WWW.ELCAMPO.SK

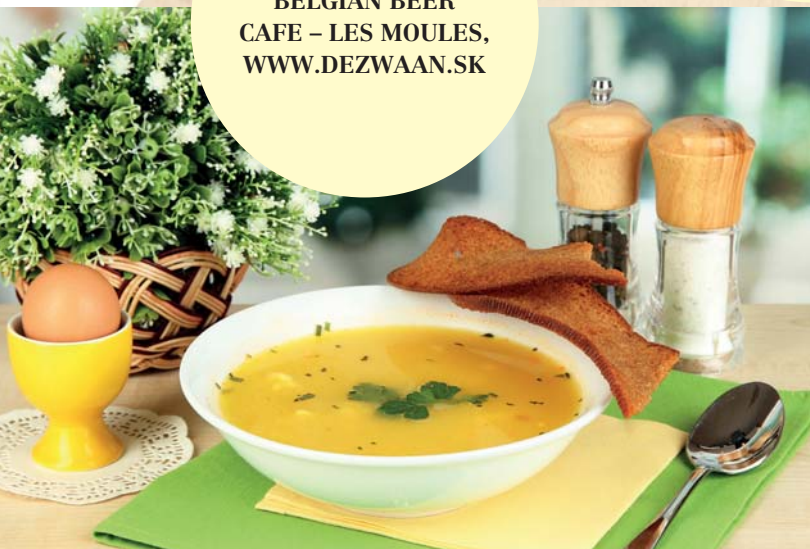
DRUHÉ POZVANIE – ŠPANIELSKO

Pre španielsku gastronómiu je typické, že má nesmierne veľa regionálnych tvárí. Nájde sa v nej všetko od zeleninových a ryžových pokrmov až po delikátne sušené údeniny. V každej časti Španielska však dostanete studenú polievku gazpacho, esenciu španielskeho juhu. Rajčiny, uhorka, cesnak, paprika, všetko rozmixované a podávané. Polievka sa zahusťuje iba bielym chlebom a dochucuje olivovým olejom a octom. Je to doslova vitamínová bomba. Nič sa nevarilo a zostalo zachovaných maximum vitamínov. Ideálna vzpruha pre letné, ale aj zimné dni. Podávaná priamo z chladničky osvieži, energeticky vás nakopne, ale nezasýti. Sacharidov je minimum vo forme chleba a bielkoviny vo forme mäsa, syra, vajec neobsahuje žiadne. Nie nadarmo sa polievka popíja v tých najparnejších dňoch španielskeho leta, kedy je potrebné doplniť najmä tekutiny a s potom odchádza z tela aj soľ a minerály.

TRETIE POZVANIE – DÁNSKO

Medzi národné jedlá Dánska patrí smorrerbrod (žitný chlieb s maslom a rôznymi náplňami z mäsa, nakladaných rýb a zeleniny) a frikadeller (ploché smažené mäsové karbonátky). Dánsko dalo svetu aj vynález zvaný studený stôl, známy tiež ako švédsky stôl. V kuchyni dánskej domácej by ste určite narazili na nakladanú repu, kapari, slanečky, slede, uhorky. Dánsko sa za hranicami preslávilo svojimi sladkosťami - tzv. danish pastry je sladké pečivo z plundrového cesta. Nesmieme zabudnúť, že dánsku gastronómiu charakterizujú aj ochucovadlá ako je chren, kôpor či studené omáčky a remulády. Medzi obľúbené dánske chute patrí aj sladké drievko. Typická polievka Ollebrod sa pripravuje z dánskeho žitného chleba, piva, vody cukru, citrónovej šťavy a smotany. Táto polievka obsahuje najmä sacharidy (z chleba a piva) čo znamená, že vás rýchlo zasýti. Absencia bielkovín však znamená, že nie nadsýti. Môžeme ale pochváliť, že ide v tomto prípade o chlieb celozrnný, žitný a teda zdravší. Nakoniec, pivo tiež nie je k zahodeniu. Dodá vitamín B a minerály. Aj napriek tomu by sme ollebrod ako vzor zdravej alebo dokonca diétnej stravy neodporúčali.

PP TIP:
BELGIAN BEER
CAFE – LES MOULES,
WWW.DEZWAAN.SK



PP TIP:

MANSSON BAKERY,
WWW.MANSSON-BAKERY.COM



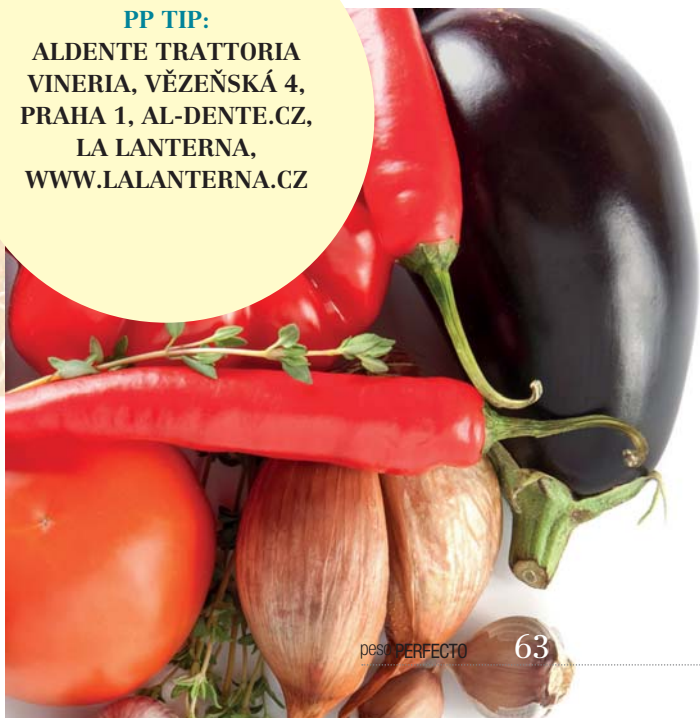
ŠTVRTÉ POZVANIE – BELGICKO

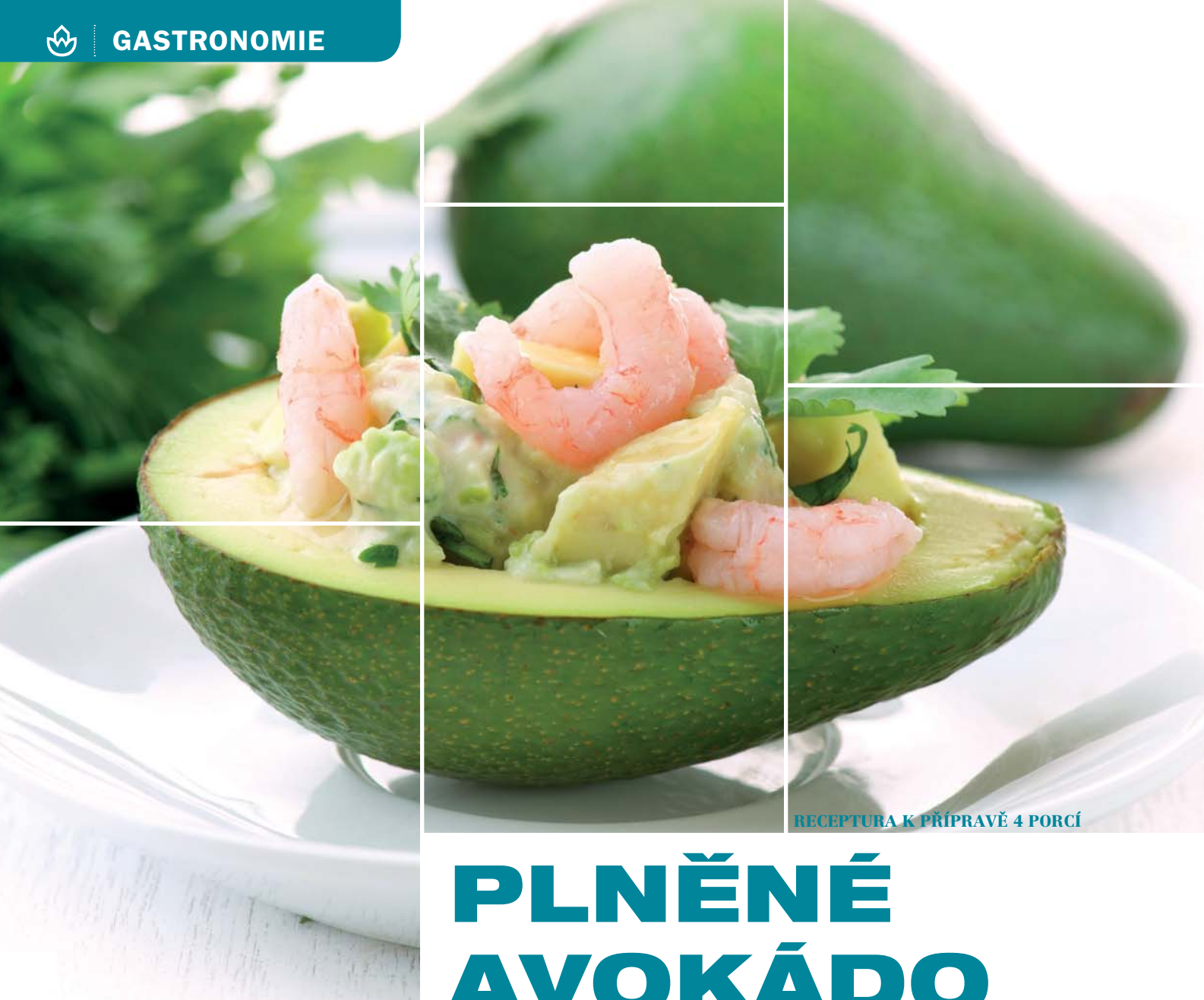
Pralinky, mušle, pivo, vafle, hranolky. To všetko ale aj omnoho viac. To je Belgicko. Zo zeleniny, belgická kuchyňa zbožňuje ružičkový kel a čakanku. Klasická belgická špecialita, kurací alebo slepačí waterzooi, sa podáva v niekoľkých verziách od tej pripomínajúcu vývar so zeleninou až po hustú verziu podobnú skôr omáčke s mäsom. Obvykle však vždy obsahuje kurací vývar, kuracie mäso (alebo tiež rybie, králičie), zeleninu (hrášok, pór, zeler, mrkvu), korenie a víno. Zahusťuje sa ďalej smotanou, žĺtkami, alebo tiež škrobom, prípadne sa pridáva parmezán. Ide o veľmi vyvážený pokrm. Veľa zeleniny, kvalitná bielkovina v podaní ľahšieho kuracieho mäsa, ľahké biele víno. V podstate diétne. Pridaním žĺtkov, smotany a syra ho však samozrejme odpálime do ďaleko kalorickejších sfér. Rozhodne však zahreje a zasýti.

PIATE POZVANIE – TALIANSKO

Kto by nepoznal taliansku kuchyňu. Dobyta skutočne celý svet. A ako je známe, Taliansko nie je len pizza a špagety. Taliansko znamená pancettu, mortadellu, mozzarellu, pecorino, parmezán, bresaolu, ossobucco, zmrzlinu, ravioli, pesto, gnocchi, zeleninové šaláty, tiramisu, rukola, ragú, vína, risotto, ale aj morské plody a huby, artičoky. Talianske gazdinky milujú čerstvé bylinky a olivový olej. Zdôrazňuje sa, že talianska kuchyňa miluje jednoduchosť, čerstvosť a kvalitu. Polievka minestrone nie je síce známa tak, ako parmezán Grana Padano, ale už i u nás si našla na jedálnych lístkoch svoje miesto. Skladá sa z rajčín, veľkého množstva ďalšej zeleniny (až 10 druhov), strukovín – fazuliek, cestovín (alebo tiež zemiakov), olivového oleja a posype sa parmezánom. Niekedy sa tiež pridáva slanina-pancetta. Ide takmer o ukážkové jedlo. Strukoviny ako zdroj bielkovín a zároveň sacharidov zasýti na dlhú dobu. Niekoľko druhov zeleniny uspokojí našu potrebu po vitamínoch, olivový olej dodá kvalitný tuk, cestovina utíši hlad.

PP TIP:
ALDENTE TRATTORIA
VINERIA, VĚŽEŇSKÁ 4,
PRAHA 1, AL-DENTE.CZ,
LA LANTERNA,
WWW.LALANTERNA.CZ





RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ

PLNĚNÉ AVOKÁDO S KREKETAMI

připravila: Renata Burešová, foto: Shutterstock

PŘÍSADY:

- ▀ 2 AVOKÁDA
- ▀ 200 G ČERSTVÝCH KREKET (MŮŽETE POUŽÍT I MRAŽENÉ)
- ▀ 10 CHERRY RAJČÁTEK
- ▀ 1 OKURKA
- ▀ 2 CITRÓNY
- ▀ 2 STROUŽKY ČESNEKU
- ▀ 1/2 CHILLI PAPIŘKY
- ▀ 5 LÍSTKŮ ČERSTVÉ BAZALKY
- ▀ 40 ML OLIVOVÉHO OLEJE
- ▀ 2 KÁVOVÉ LŽIČKY LIMETOVÉ ŠŤÁVY
- ▀ MOŘSKÁ SŮL

POSTUP:

Avokáda překrojíme na polovinu, vypeckujeme a pomocí lžice oddělíme dužinu od slupky. V misce smícháme okurku, cherry rajčátka a zbylou dužinu z avokáda, vše pokrájené na drobné kostičky. Nakonec do misky přidáme okapané krevetky a vše promícháme a podle chuti osolíme.

Do misky nalijeme olivový olej, limetovou šťávu, přidáme jeden utřený stroužek česneku a jeden stroužek pokrájený najemno. Chilli papričku zbavíme jadérek, posekáme a vmícháme do olejové směsi. Nakonec přidáme lístky bazalky, kterou natrháme na malé kousky. Vše dobře promícháme.

Zeleninovou směs s krevetami promícháme s ochucenou olejovou zálivkou a naplníme jí avokádové lodičky. Před podáváním necháme v ledničce vychladit.

DOMÁCÍ JÁTROVÁ PAŠTIKA

S POMERANČEM A BRUSINKAMI

POSTUP:

Kachní játra omyjeme a pokrájíme nadrobno. Cibuli a česnek nasekáme na malé kousky. Na pánvi si rozežřejeme 50g másla a orestujeme na něm cibuli a česnek do zlatova. Mezitím si pokrájíme rohlík na čtverečky a namočíme jej do mléka.

Poté do pánve přidáme játra a za stálého míchání smažíme na mírném ohni asi 7 minut. Poté játra podlijeme likérem a necháme vypařit alkohol. Nakonec osolíme dle chuti a necháme zchladnout.

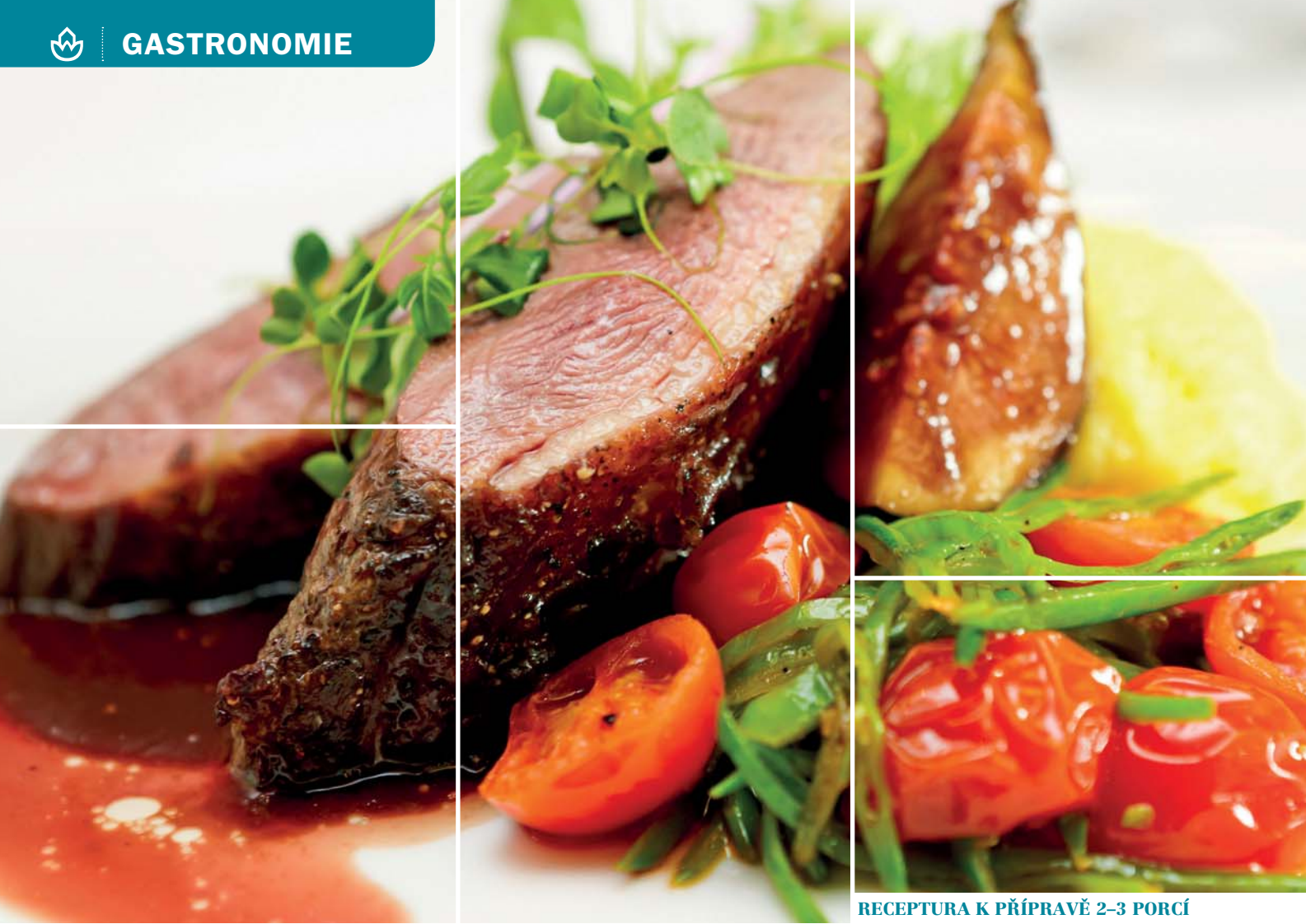
Vychladlou játrovou směs rozmixujeme spolu s rohlíkem, 100g másla, šťávou a nasekanou kůrou z poloviny pomeranče a kořenící směsí na paštiku. Paštiku podáváme studenou, přelitou brusinkami.

PŘÍSADY:

- ▶ 300 G KACHNÍCH JATER
- ▶ 200 G MÁSLA
- ▶ 1 STŘEDNĚ VELKÁ CIBULE
- ▶ 2 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 1 ROHLÍK, NEJLÉPE Z PŘEDEŠLÉHO DNE
- ▶ 100 ML MLÉKA
- ▶ 0,05 DL POMERANČOVÉHO LIKÉRU
- ▶ 1 POMERANČ
- ▶ BRUSINKY
- ▶ SŮL
- ▶ PEPŘ
- ▶ ČERSTVÉ BYLINKY PODLE CHUTI

RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ





RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 2-3 PORCÍ

KACHNÍ PRSA

S FÍKOVOU OMÁČKOU A ANÝZEM

PŘÍSADY:

- ▶ 4 KACHNÍ PRSA
- ▶ 2 FÍKY
- ▶ 2 DL ČERVENÉHO VÍNA
- ▶ 30ML VÝVARU (MŮŽETE POUŽÍT I ZELENINOVÝ VÝVAR DIETESSE.3 – ½ KOSTKY)
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE MEDU
- ▶ 1 POMERANČ
- ▶ ČERSTVÝ ANÝZ
- ▶ SŮL
- ▶ PEPŘ
- ▶ CHERRY RAJČÁTKA NA OZDOBENÍ

POSTUP:

Den předem: Fíky omyjeme, pokrájíme na čtvrtiny a naložíme do červeného vína. Necháme přes noc.

Kachní prsa očistíme, zbavíme blány a kůži na několika místech nakrojíme. Poté maso osolíme a oepříme. Rozpálíme pánev a bez omastku prsa zprudka orestujeme do zlatova, každou stranu cca 4 minuty. Nejprve opékáme stranu s kůží, která pustí dostatek tuku.

Na druhé pánvi si mezitím připravíme redukci z medu, pomerančové šťávy a fíků. Nejprve necháme zkaramelizovat med, poté jej zalijeme šťávou z pomeranče, vývarem a trochou červeného vína. Nakonec přidáme fíky, snítku anýzu a vše svaříme.

Kachní prsa překrojíme napůl, přelijeme šťávou, ozdobíme pečenými cherry rajčátky. Vhodnou přílohou je bramborová kaše nebo štouchané brambory.

DORTÍK S MASCARPONE A JAHODAMI

PŘÍSADY:

- ▶ 1 BALENÍ SUŠENEK FIBROKI
- ▶ 100 G MÁSLA
- ▶ 300 G MASCARPONE
- ▶ 1 ŽELATINOVÝ PRÁŠEK
- ▶ 150 G JAHOD
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ LŽÍCE MEDU

POSTUP:

Jahody odstopkujeme, omyjeme a pokrájíme na plátky. Máslo nakrájíme na malé kousky, sušenky rozdrtíme. Máslo smícháme se sušenkami a připravíme si korpus. Ten vmačkáme do dortové formičky. Ze zbylého těsta vyválíme plát a pomocí sklenice vykrájíme kolečka. Do mascarpone vmícháme med. Uvaříme želatinu a přidáme ke krému.

Na korpus střídavě klademe plátky jahod, které zaléváme krémem. Vrstvy krému s jahodami přiklopíme kloboučkem z těsta. Necháme v lednici ztuhnout. Poté dortík vyklopíme, dozdobíme po obvodu a podáváme.

RECEPTURA K PŘÍPRAVĚ 4 PORCÍ





CENA:
1 290 Kč

DO ZDRAVÉ KUCHYNĚ

NÁDOBÍ GREENPAN™ vlastní jedinečný patent Thermolon™, první nepřilnavý povrch na bázi čistě přírodních minerálů, který je stoprocentně bezpečný. Neobsahuje PTFE, při výrobě se nepoužívá PFOA, je téměř nemožné je přehřát, takže ani při zahřátí nad 260 stupňů neuvolňuje toxické výpary nebo karcinogenní látky.



CENA
v Potten & Pannén:
990 Kč



KONVICE BRITA jsou vybaveny filtrací Maxtra, díky nimž je voda z kohoutku během okamžiku zbavena chloru, vodního kamene a případných nežádoucích látek, jako jsou těžké kovy, pesticidy atd., které se do ní mohou dostat z vodovodního řádu. Křišťálově čistá voda svěží chuti, která stojí na počátku dobrého fungování organismu, je tak vždy k dispozici.

SNÍDANĚ PRO GURMÁNY

Pod víčkem najdete pořádnou porci toho nejlepšího českého mléka, díky kterému je **KRÉMIGURT EHRMANN** hustý a krémový. Oceníte jej pro jeho lahodnou chuť i pro velké a šťavnaté kousky ovoce v chutných netradičních kombinacích.



CENA:
11 Kč

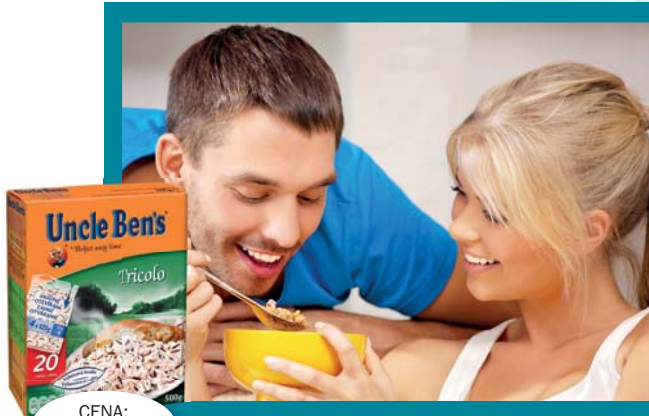


CENA:
33 Kč



ŠVESTKOVÁ POVIDLA

s chutí jako od babičky jsou výborně roztíratelná, sladoučká a chutná i po čerstvých zralých švestkách. Namazaná na křupavém toastu tvoří energeticky hodnotný a chutný start do nového dne.



CENA:
56 Kč

OBĚD BEZ VÝČITEK

Tříbarevná rýže UNCLE BEN'S TRICOLO OBSAHUJE TŘI DRUHY RÝŽE Z CELÉHO SVĚTA – BÍLOU DLOUHOZRNNOU RÝŽI Z JIŽNÍ EVROPY, DIVOKOU RÝŽI Z MAĎARSKA NEBO USA A ČERVENOU RÝŽI Z ASIE. TMAVÁ ZRNKA DIVOKÉ RÝŽE A ZRNKA ČERVENÉ RÝŽE DODÁVAJÍ RÝŽI UNCLE BEN'S TRICOLO LAHODNOU OŘÍŠKOVOU PŘÍCHUŤ, KTERÁ TAK PŘEDSTAVUJE VÝBORNOU ALTERNATIVU BÍLÉ RÝŽE PRO ZPESTŘENÍ JÍDELNÍČKU.

Zeleninový bujón DIETESSE.3 JE PRVNÍ NA ČESKÉM TRHU, KTERÝ NEOBSAHUJE SŮL. ZÁROVEŇ NEOBSAHUJE ANI GLUTAMÁTY, COŽ JE JEHO DALŠÍ VELKÉ PLUS. JEDNA KOSTKA VYSTAČÍ NA 1 LITR POLÉVKY.



CENA:
189 Kč
(10 kostek)

ODPOLEDNÍ SIESTA

Mimořádně intenzivní zážitek, možnost vnímat oblíbenou delikatesu tak jako nikdy předtím, nabízí **ŠŤUPACÍ ČOKOLÁDA**. Ideální dárek pro milovníky sladkostí i dosud nepoznaných vzrušujících experimentů prodává obchůdek Boutiques Gourmandes.



CENA:
1 495 Kč

KÁVA APINAT je vhodná zejména pro ty, kteří pijí 2 a více šálků kávy denně. Obsahuje extrakt zelené kávy bez kofeinu a je obohacena o cenné minerální látky a vitamíny. Jedno balení obsahuje 14 sáčků. Milovníkům kávy doporučujeme pro chuť 2 sáčky denně.

CENA:
440 Kč
(14 sáčků)



Slovenská franchisingová asociácia vďaka svojim aktivitám v roku 2012 v rôznych oblastiach pokračovala v intenzívnom kvantitatívnom aj kvalitatívnom rozvoji. Počet členov asociácie dosiahol rekordné číslo 27 členov. Kvalitatívnym posunom v činnosti asociácie boli konzultácie s potenciálnymi záujemcami o franchisingové podnikanie, tiež so študentami ktorí tvorili diplomové práce na tému franchisingu alebo s podnikateľmi, ktorí pripravujú konkrétne franchisingové koncepty. Zástupcovia SFA sa zúčastňovali na odborných podujatiach s tematikou franchisingu, SFA bola partnerom viacerých odborných podujatí o franchisingu.

www.sfa.sk

Na portáli sfa.sk, okrem aktuálnych z oblasti franchisingového podnikania boli publikované aj pôvodné príspevky aktuálnych problémoch a otázkach podnikania. Portál sfa.sk sa tak stal navštevovaným zdrojom informácií a partnerom odborných médií zaoberajúcich sa podnikaním a franchisingom.

Spolupracujeme...

Ku zvýšeniu kvalitatívnej bonity Slovenskej franchisingovej asociácie prispelo aj nadviazanie zmluvnej spolupráca so Združením podnikateľov Slovenska a Združením mladých podnikateľov Slovenska. Pokračovala priebežná obojstranná spolupráca s partnerskou Českou asociáciou franchisingu, mediálna spolupráca s českým magazínom o franchisingu a podnikaní START, s franchisingovým portálom franchising.cz a magazínom Vlastí firma FRANCHISING.

Priebežná aktívna spolupráca pokračovala aj s franchisingovým portálom franchisa.sk, ktorý spolupracoval s SFA aj na príprave a realizácii Prvej slovenskej franchisingovej konferencie a tiež

s portálom franchisee.sk, ktorý zrealizoval aj anketu členov SFA o stave franchisingu na Slovensku (je uvedená na sfa.sk).

Významným kvalitatívnym posunom v činnosti SFA je Dohoda o spolupráci s Národnou agentúrou pre rozvoj malého a stredného podnikania SR, ktorej prvým výstupom je spolupráca pri príprave, materiálnom zabezpečení a realizácii Prvej slovenskej franchisingovej konferencie. Podobné podujatia plánujeme spoločne realizovať aj v roku 2013.

Sme partnermi...

SFA je partnerom československého franchisingového veletrhu Franchising Meeting Point 2013 v Brne, na ktorom bude SFA zastupovať svojich členov vo vlastnom stánku a členovia SFA majú zároveň z titulu partnerstva SFA na tomto veletrhu 20% zľavu na vlastný stánok.

Výhľad rozvoja franchisingu pre rok 2013

V súčasnosti pôsobí na Slovensku celkom viac ako 100 franchisingových konceptov (zoznam v prílohe). Rozvoj franchisingu

v SR bude aj napriek nepriaznivej ekonomickej situácii (alebo práve z toho dôvodu) naďalej pokračovať. Dá sa predpokladať príchod ďalších globálnych značiek a konceptov, vzniknú tiež nové slovenské značky a bude pokračovať aj expanzia stávajúcich reťazcov. Na tento vývoj musí reagovať a pripraviť sa aj Slovenská franchisingová asociácia. Pri súčasnom výhľade ďalšieho rozširovania členskej základne a ambíciách, ktoré by SFA v budúcom období mohla mať, je potrebné, aby sa ustanovil tým motivovaných spolupracovníkov, ktorí by činnosť asociácie a jej rozvoj v budúcnosti efektívne menežovali a súčasne aby členská základňa aktívne navzájom spolupracovala.

Pri tejto príležitosti si dovoľujem poďakovať za spoluprácu v roku 2012 a do roku 2013 želim SFA, všetkým jej členom, spolupracovníkom a partnerom veľa úspechov v podnikaní, najmä však veľa zdravia a osobného šťastia.

Ing. Jozef Šétaffy,
člen predstavenstva SFA
info@sfa.sk



TŘI DNY v Maďarsku

ANI NE ŠEST SET KILOMETRŮ OD ČECH SE ROZPROSTÍRÁ RÁJ NA ZEMI. ZABALTE KUFRY, ZAMKNĚTE NA DVA ZÁPADY A UŽIJTE SI NEZAPOMENUTELNÝ PRODLOUŽENÝ VÍKEND.

připravila: Daniela Beniaková, foto: Shutterstock, lázně Sárvár

PŘES ŘETĚZOVÝ MOST vede nejkratší cesta na náměstí Clark Adam. Jedná se o historicky první most, který byl kdy v dějinách postaven přes Dunaj.

Možná, že vás cesta do Maďarska nikdy nelákala. Kdo však spatřil, ví, že by býval prohloupil. Maďarsko má rozhodně co nabídnout. A pokud stále váháte, připojujeme pár důvodů, které vás přesvědčí. Tak například je velmi blízko, takže nestrávíte den pouhou cestou a budete mít více prostoru něco zažít. Kromě toho má ale také několik set kilometrů cyk-

listických tras. A že je sníh? To vůbec nevádí. Stezky jsou udržovány! S chutí se tu najíte, popijete skvělá vína, necháte se okouzlit krásou večerní Budapešti, prohlédnete si největší jezero, bez problémů se ubytujete a hlavně – rozmazlíte se v termálních lázních, kterých Maďarsko nabízí bezpočet. To vše, aniž byste utratili desetitisíce.

DEN PRVNÍ: CYKLOVÝLET PO SÁRVÁRSKÉM OKOLÍ

Pakliže vyrazíte na cestu v pátek ráno, poobědvat můžete už v Sárváru. Zhruba 400 km cesty si zaslouží dávku energie – v některé z restaurací malebného městečka můžete ochutnat jednu z místních specialit. Poctivý pörkölt (tradiční maďarský gulášek) nebo Borsos tokány (dušené hovězí maso na víně s rajčaty).

Po vydatném obědě se neváhejte vydat na cykloobhlídku terénu. Sárvár má bohatou minulost, vícero tváří. Po dobu tisícileté existence města tu předkové zanechali mnoho historického i kulturního bohatství. Určitě si nenechte ujít

návštěvu zdejšího hradu a hradního parku, které se staly symbolem města. Místní arboretum se pyšní různými raritami z oblasti rostlinné říše. Soustava jezírek na kraji města, parky a okolí řeky Ráby jsou ideálním místem pro projíždky. Určitě je nevynechejte! Sárvár je výchozím bodem několika cyklistických tras. Hora Ság, Somló a kopce Kőszegské vysočiny jsou oblíbenými cíli milovníků turistiky.

Po odpoledním pobytu na vzduchu se ubytujte v lázeňském komplexu Sárvár. Vybírat si tu můžete hned ze tří hotelů s krásnou výbavou i nadstandardními službami. A pakliže nejste příznivcem hotelů, najdete tu po okolí spoustu penzionků, apartmánů i kempů.

DEN DRUHÝ: CELODENNÍ RELAX V LÁZNÍCH

Jestliže cestujete po Maďarsku, je do slova povinností navštívit tamní termální lázně. V samotném srdci Sárváru se nachází obrovský komplex, který vychází vstříc rodinám, párům i jednotlivcům. Na ploše o více než 5 400 me- >>>>





1



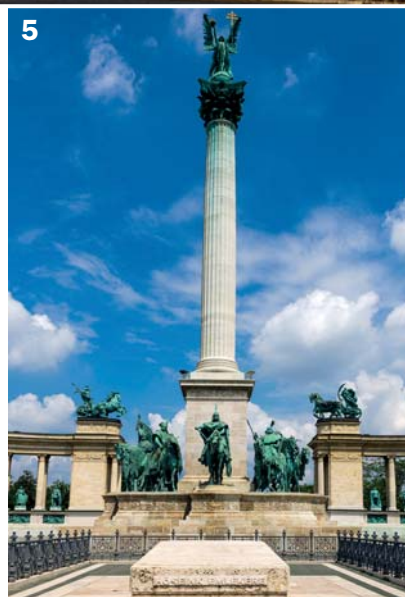
2



3



4



5

1. NEJKRÁSNEJŠÍ je Budapešť po setmění. Osvětlené panorama vybízí k romantickým procházkám.

2. – 3. NOVÝ KOMPLEX léčebných lázní a wellness koupelí Sárvár je otevřen od prosince roku 2002. Nabízí léčebné procedury i zábavné vyžití pro celou rodinu. Moderním zařízením i kvalitou služeb dosahuje světové úrovně.

4. MAĎARSKÝ PARLAMENT, symbol maďarské nezávislosti, je jednou z největších vládních budov světa. Nachází se na levém břehu Dunaje a vyjímá se zde jako perla neogotické architektury a pýcha uherské státnosti.

5. POMNÍK BYL POSTAVEN v roce 1896 na památku 1 000 let od příchodu Maďarů do Karpatské kotliny. Největší zajímavostí jsou na něm výklenky zdobené sochami králů, gubernátorů a slavných postav z maďarských dějin. Na úpatí každé sochy je vyobrazen reliéf, který zachycuje nejdůležitější okamžik života dané osobnosti.

O lázeňské vodě místní říkají, že je „csodálatos“, tedy zázračná. V lázních Sárvár jsou dva léčivé prameny. Slané lázně, které lze účinně využít při léčbě některých onemocnění pohybového ústrojí, gynekologických a dermatologických onemocnění, a zásaditá hydrogenuhličitanová termální voda s teplotou 43 °C, která je velmi vhodná k léčbě onemocnění pohybového ústrojí, rehabilitaci po onemocněních a sportovních zraněních, v případě neurologických potíží a ke koupelím na uvolnění svalstva.

DEN TŘETÍ: BUDAPEŠŤ, PERLA DUNAJE

Další den vydejte na výlet do Budapešti, chlouby celého Maďarska. Dýchne na vás úžasná atmosféra města, jehož historie sahá až do dob antiky. Co vás překvapí, je nespočet fontán, kterými jsou zdobena náměstí. Kolem se tyčí budovy s prvky starověké architektury, ale najdete tu i kostely, domy, uličky připomínající Prahu.

Řeka Dunaj rozděluje město na části Buda a Pešť. Už v samotném názvu je cítit odkaz říše římské. Jedna z te-

orií praví, že město dostalo jméno po sourozenci Attily. Mezi nejkrásnější památky, které stojí za zhlédnutí, patří například Matyášův chrám. Říká se, že je to nejpůvabnější skvost z celé Buda. Stojí na místě původní katedrály, která v minulosti hostila svatbu krále Matyáše. Poznáte jej podle pestrobarevné střechy. Uvnitř se nachází dvě vzácné madony.

Krásné je také náměstí Clark Adam, ze kterého se lanovkou Sikló dostanete k Budínskému hradu. V prostorách hradu se nachází národní galerie a muzeum historie Budapešti. Odsud se vydejte na Náměstí hrdinů a prohlédněte si sochu archanděla Gabriela, kterou hlídá 7 náčelníků maďarských kmenů na koních. Svými barvami i příběhem vás upoutá i židovská synagoga. Je vyvedena v běžovo-rudém provedení, takže ji určitě nepřehlédnete. Navíc se můžete orientovat podle maurských věží. Největší maďarskou pýchou je ale budova parlamentu. Je pro Maďary stejně důležitá jako pro Francouze Eiffelovka. Kopule sahá až téměř do výšky 100 metrů. Uvnitř jsou k vidění kromě jiného i uherské korunovační klenoty. ■

trů se nachází bazény s léčivou i obyčejnou vodou. Umělé vlny, obrovské skluzavky a tobogány vás napumpují adrenalinem. Na své si tu přijdou i děti, kterým je voda tepelně přizpůsobena. Zatímco vy se budete oddávat thajské masáži, ajúrvédské terapii, východním procedurám, léčivým zábalům nebo wellness koupelím, vaše děti mohou vesele skotačit v pohádkovém světě Hery. Je to dětské království, ve kterém školené vychovatelky připravují různé programy a zábavné hry.



TIHANYSKÉ ZELÍ S VÍNEM



PŘÍPRAVA:

Zelí omyjeme a nakrouháme na tenké proužky. Cibuli oloupeme a nakrájíme na půlkolečka. V kastrůlku si rozpustíme máslo, přidáme cukr a necháme zkaramelizovat.

Do zkaramelizovaného cukru přidáme zelí a cibuli, osolíme, okmínujeme, zalijeme vodou nebo vývarem a necháme podusit. Zhruba po 15 minutách přilijeme víno a dále dusíme, dokud se všechna tekutina nevypaří. Nakonec zelí dochutíme solí a octem.

PŘÍSADY pro 5 osob:

- ▶ 1,5 KG HLÁVKOVÉHO ZELÍ
- ▶ 10 DKG MÁSLA
- ▶ 8 DKG KRYSTALOVÉHO CUKRU
- ▶ 2 DL VÍNA TIHANYI MERLOT
- ▶ 1 CIBULE
- ▶ 1 KÁVOVÁ LŽÍČKA CIBULOVÉ SOLI
- ▶ 1 KÁVOVÁ LŽÍČKA MLETÉHO KMÍNU
- ▶ 1 POLÉVKOVÁ LŽÍČKA OCTA
- ▶ 1 DL VODY NEBO VÝVARU

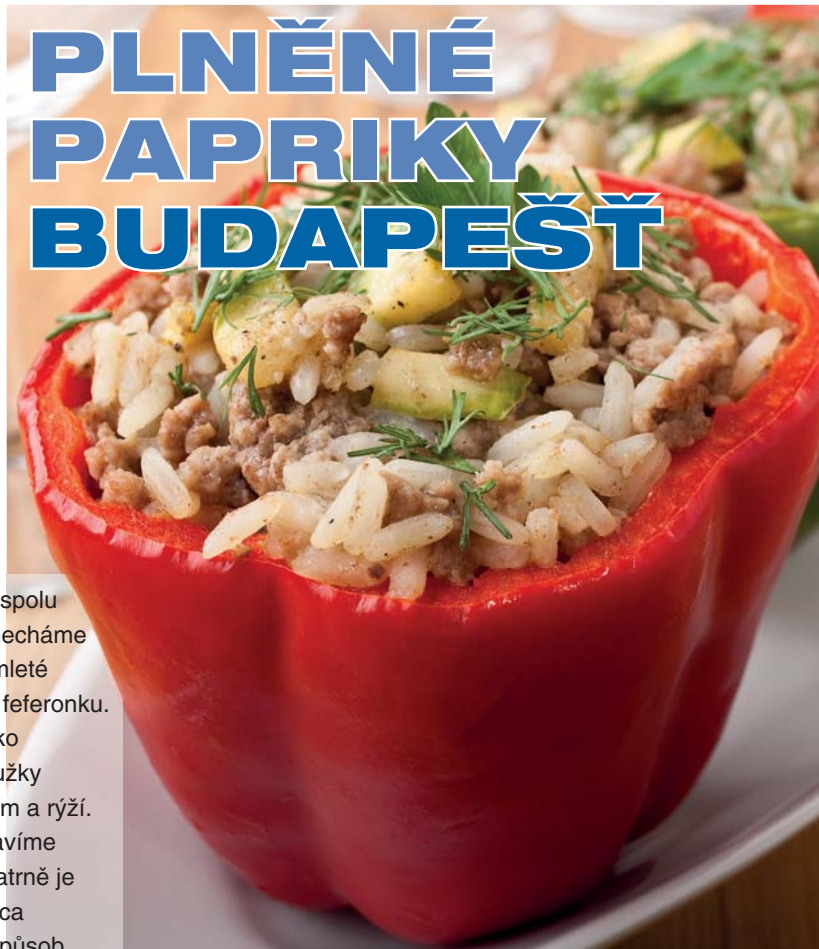
PŘÍSADY pro 5 osob:

- ▶ 4 PAPRIKY
- ▶ 200 G RÝŽE
- ▶ 350 G MLETÉHO KRUTÍHO MASA
- ▶ 1 VEJCE
- ▶ 1 HOUSKA NEJLÉPE Z PŘEDCHOZÍHO DNE
- ▶ 1/2 LŽÍČKY MLETÉHO BÍLÉHO PEPŘE
- ▶ 3 AŽ 4 NABĚRAČKY VÝVARU
- ▶ 2 LŽÍČKY MLÉKA
- ▶ 3 STROUŽKY ČESNEKU
- ▶ 1 CIBULE
- ▶ 1 FEFERONKA
- ▶ 1 LŽÍČKA MÁSLA A SŮL

PŘÍPRAVA:

Cibulku pokrájíme na drobno, 1 česnek prolisujeme a vše spolu s rýží osmažíme na másle. Poté rýži zalijeme vývarem a necháme dovařit do měkka. Na druhé pánvi si mezitím orestujeme mleté maso, ochutíme solí, pepřem a přidáme jednu nasekanou feferonku. Do větší misky dáme housku nakrájenou na kostičky, mléko a necháme trochu nabobtnat. Pak přidáme zbylé dva stroužky utřeného česneku, vejce a vše dobře promícháme s masem a rýží. Papriky omyjeme, seřízneme vrchní část se stopkou a zbavíme jadérek. Paprikám seřízneme vrchní část se stopkou a opatrně je vyčistíme. Naplníme je směsí. Poté je necháme zapékat cca 10 minut při 190 °C. Můžeme podávat na teplý i studený způsob.

PLNĚNÉ PAPRIKY BUDAPEŠŤ





UHERSKÁ ZELENINOVÁ POLÉVKA

PŘÍSADY pro 5 osob:

- ▶ 3 BRAMBORY
- ▶ 3 CIBULE
- ▶ 2 PETRŽELE
- ▶ 2 MRKVE
- ▶ ¼ CELERU
- ▶ 4 POLÉVKOVÉ LŽÍCE OLEJE
- ▶ 1 A ½ LITRU VÝVARU
- ▶ 3 BOBKOVÉ LISTY
- ▶ 1 POLÉVKOVÁ LŽÍCE MAĎARSKÉ
MLETÉ PAPRIKY SLADKÉ
- ▶ SŮL

PŘÍPRAVA:

Cibuli oloupeme a nasekáme nadrobno. Zeleninu očistíme a nakrájíme na kostičky. Brambory omyjeme a pokrájíme na kostky. Na oleji orestujeme cibuli, přidáme mrkev, celer, petržel a necháme zezlátnout. Zeleninu zaprášíme paprikou a promícháme, aby se chutě dobře spojily. Poté ji přelijeme litrem a půl vývaru, přidáme bobkový list, celerovou a petrželovou nať, brambory, přiklopíme a vaříme cca 30 až 40 minut. Polévku můžeme zahustit 4 lžícemi celozrnné mouky. Podáváme horkou s čerstvým pečivem.

PŘÍSADY

pro 5 osob:

- ▶ 1 KUŘE
(1 000 – 1 500 G)
- ▶ 10 CIBULÍ
- ▶ 2 POLÉVKOVÉ
LŽÍCE
MAĎARSKÉ
MLETÉ
PAPRIKY
- ▶ 1 FEFERONKA
- ▶ 2 ZELENÉ
PAPRIKY
- ▶ 1 RAJČE
- ▶ 3 POLÉVKOVÉ
LŽÍCE OLEJE
- ▶ SŮL

KUŘECÍ PERKELT



PŘÍPRAVA:

Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Papriku a rajče omyjeme, zbavíme jadérek a pokrájíme na kostičky. Kuře nevykostujeme. Naporcujeme na větší díly, které dobře prosolíme. Na oleji si orestujeme nadrobno pokrájenou cibuli. Ve chvíli, kdy má cibulka zlatavou barvu, zaprášíme ji paprikou sladkou i pálivou a promícháme. Poté přidáme asi 3dl vody. Necháme dusit, dokud se voda nevypaří. Poté znova podlijeme a postup opakujeme, dokud cibule úplně nezměkne. Do takto připraveného základu přidáme porce kuřete a za stálého míchání je opečeme ze všech stran. Podlijeme vodou a přiklopíme. Necháme dusit do změknutí masa. Maso poté vyndáme, přidáme pokrájenou zeleninu a necháme ji povařit tak, aby byla tzv. na kus. Mezitím kuřecí maso obereme a pokrájené na kousky vložíme zpět do hrnce. Perkelt můžeme podávat s haluškami, noky, knedlíky nebo pečivem.



PŘEDPLATTE SI peso PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

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

JAK OBJEDNÁVAT?



1) POMOCÍ KUPONU

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

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

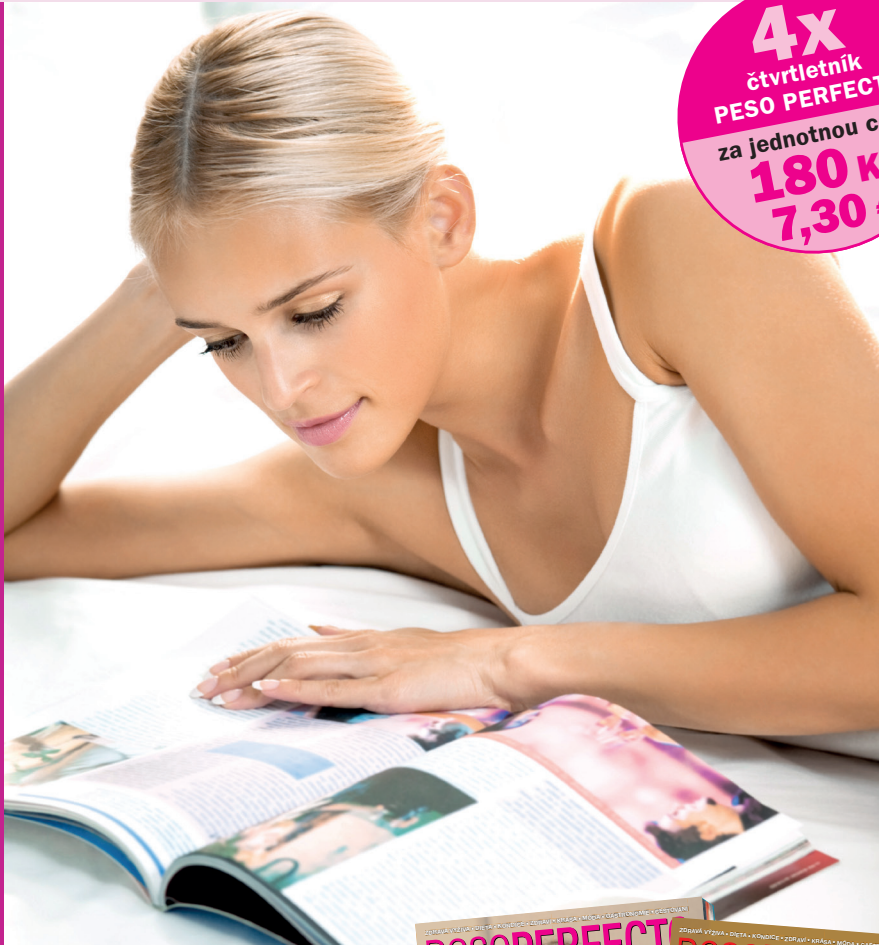
2) TELEFONICKY

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



3) E-MAILEM

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



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

OBJEDNACÍ KUPON

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

Jméno* Příjmení*

Adresa:

Město* PSČ*

Ulice* č. p.*

Tel. číslo e-mail

Předplatitel z ČR Předplatitel z SR

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

* povinné údaje, ** cena je včetně poštovního a balného



OBJEDNEJTE SI

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

ŽITKOVSKÉ BOHYNĚ

Vysoko v kopcích Bílých Karpat žily odedávna ženy obdařené výjimečnými schopnostmi. Uměly léčit a pomáhat s kdejakým trápením, uměly poradit v nesnázích a také prý viděly do budoucnosti. Říkalo se jim bohyně a své umění si předávaly z generace na generaci... Žitkovské bohyně se staly hitem letošního léta, záhy po svém vydání obsadily čela žebříčků nejprodávanějších tištěných i elektronických knih. Velkou událostí na Audiotéce.cz je audio verze aktuálního knižního bestselleru **Žitkovské bohyně** autorky **Kateřiny Tučkové**. Audioknihu, kterou vydal Martin Pilař (ADK-Prague) ve spolupráci s nakladatelstvím Host, je nyní také k dispozici pro stažení do aplikací Audiotéka v mobilních telefonech nebo na iPad a také ve formátu MP3 do počítačů a MP3 přehrávačů – na www.audioteka.cz. V elegantním balení můžete zakoupit verzi na CD MP3. Strhující interpretace **Terezy Bebarové** a **Miroslava Táborského** text obohacuje o další rozměr, **více než dvanáctihodinový záznam** si tak s chutí poslechnou nejen ti, kteří tragické osudy žen ovládajících umění „bohovat“ dosud neznají, ale i ti, kteří o nich už četli.

**SKUTKY NADĚJE**

V Praze se uskutečnil křest kalendáře a dražba velkoformátových fotografií **Ja-kuba Ludvíka** ve prospěch dětem nemocným svalovou atrofií. Charitativní večer přinesl podporu 435 000 Kč a ze sportovců, kteří projekt osobně podpořili, se zúčastnil například manažer fotbalové reprezentace Vladimír Šmicer či spartané Jiří Jarošík a Tomáš Vaclík. Každý může stále pomoci zakoupením limitované série kalendáře, který je v prodeji ve vybraných prodejnách partnera projektu Fotolab. **Skutky naděje 2012** jsou již pátým ročníkem unikátního projektu, který se řadí k nejmasovějším humanitárním a charitativním akcím v celé republice. Projekt svými aktivitami oslovuje širokou veřejnost a všechny společenské vrstvy. Právě propojení různých společenských vrstev jednotlivých odvětví sportovních i nespportovních aktivit je jednou z hlavních předností tohoto projektu. Samozřejmostí je transparentnost hospodaření s dary, veškeré prostředky z veřejných sbírek získávají konkrétní subjekty. Například obraz malé **Marianky s fotbalistou Jiřím Jarošíkem** se vydražil za 41 000 Kč a finance byly použity na koupi nového elektrického vozíku. Celá částka z prodeje kalendáře bude použita na podporu centra SMA a celá částka z dražby velkoformátových fotografií na podporu rodin dětí na fotografiích.

**POZVÁNKA NA VÝSTAVY****► Výstava v muzeu**

V Národním technickém muzeu v Praze můžete navštívit výstavu **Drobné perly české architektury**, která je pro veřejnost otevřena do 31. března 2013. Výtvarně výrazná výstava je postavena na barevných fotografiích Pavla Friče, doplněna verší Davida Vávry s krátkými medailonky Jiřího T. Kotalíka a tvoří prúník opomíjených míst s těmi, která jsou v učebnicích pevně ukotvena. Výstava je zdrojem poučení a potěšení pro všechny, kteří milují výlety po naší zemi, a je také inspirací, jak kolem sebe pátrat po neokoukaných pokladech a sestavit si vlastní šňůru perel.

► František Kupka

Velká výstava abstraktních obrazů momentálně nejoceňovanějšího českého malíře Františka Kupky v Salmovském paláci připomíná sté výročí první umělcovy prezentace na Podzimním pařížském saloně roku 1912. Ze stěžejních Kupkových děl je vystavena **Amorfa** – Dvoubarevná fuga, jeden z prvních abstraktních obrazů na světě. Společně, tak jako před 100 lety na Podzimním pařížském saloně, je s tímto dílem vystaven další obraz, a to **Amorfa – Teplá chromatika**, který v současnosti náleží do sbírek Musea Kampa. Výstava potrvá do 3. března.

**► Vezměte děti na operu**

Komínček je neobyčejně živá a interaktivní dětská opera se šťastným koncem, plná vtipu a melodické invence. Ideální rodinné představení přiblíží divákům, jak opera vzniká a provede je celým divadlem. Hraje se ve foyer, v zákulisí i na jevišti, děti si mohou během představení osahat kulisy, potkat se s režisérem, dirigentem, jevištním mistrem, zvukařem nebo s kostymérkami. Představení je určeno pro děti od 6 do 13 let a můžete jej zhlédnout v Divadle Antonína Dvořáka v Ostravě.

**POZVÁNKA NA KONCERT**

TRADIČNÍ LEDNOVÝ SVÁTEK PRO VŠECHNY PŘÍZNIVCE SWINGU NEBUDE CHYBĚT ANI NA ZAČÁTKU NOVÉHO ROKU. JIŽ PO PÁTÉ V ŘADĚ SE DO PRAHY VRÁTÍ JEDEN Z NEJZNÁMĚJŠÍCH SWINGOVÝCH ORCHESTRŮ NA SVĚTĚ **GLENN MILLER ORCHESTRA**, KTERÝ PŘÍZNIVCŮM ZAHRAJE 12. LEDNA V 17 A 20 HODIN V OBECNÍM DOMĚ. SVÝM VYSTOUPENÍM NAVÁŽE NA KONCERTNÍ PROGRAM „IN THE MILLER MOOD“, KTERÝ SPOJUJE JAK TRADIČNÍ EVERGREENY JAKO MOONLIGHT SERENADE, A STRING OF PEARLS, LITTLE BROWN JUG, STAIRWAY TO THE STARS, SOMEWHERE OVER THE RAINBOW A SAMOZŘEJMĚ IN THE MOOD SE SKLADBAMI DALŠÍCH SWINGOVÝCH A JAZZOVÝCH SKLADATELŮ. DIVÁCI SI UŽIJÍ SKVĚLÉ INSTRUMENTÁLNÍ VÝKONY, ZPĚV SÓLISTŮ, CELÉHO TĚLESA A HUMOR A ELEGANCI, S NÍŽ JE MILLEROVOU TVORBOU PROVEDE KAPELNÍK WIL SALDEN. NAVÍC OBA KONCERTY POMOHOU ZÍSKAT PROSTŘEDKY PRO NADACI TEREZY MAXOVÉ DĚTEM. VSTUPENKY JSOU V PRODEJI V SÍTI TICKETPRO.





připravila: Renata Burešová, foto: archiv firem

● DVD NOVINKY ●

VRÁSKY Z LÁSKY

Režie: Jiří Strach. **V hlavních rolích:** Radoslav Brzobohatý, Jiřina Bohdalová, Ivan Trojan, Jiřina Jirásková, Lenka Vlasáková, Tatjana Medvecká, Viktor Preiss, Tatiana Vilhelmová, Aňa Geislerová.



Ota je bývalý učitel a ve svém věku má již řadu vrtochů, kterými poněkud komplikuje život svému synovi a snaže. Nyní jej čeká náročná operace a Ota se rozhodne, že je ta správná doba, kdy je třeba vyhledat někoho, kdo kdysi dávno velmi ovlivnil jeho život. Setkání s herečkou Janou je ale poněkud jiné, než si představoval. Přesto je to právě tahle vitální dáma, která nemíní nerezignovat na aktivní život, která znovu zamotá jeho osud.

HRA O TRŮNY

Režie: Alan Taylor. **V hlavních rolích:** Lena Headey, Jack Gleeson, Michelle Fairley, Iain Glen, Sophie Turner, Maisie Williams, Alfie Allen, Peter Dinklage, Sean Bean.



Kontinent, kde léta trvají desítky roků a zimy se mohou protáhnout na celý lidský život, začínají sužovat nepokoj. Všechna Sedm království Západozemí – pletichářský jih, divoké východní krajiny i ledový sever ohraničený starobylou Zdí, která chrání království před pronikáním temnoty – je zmítáno bojem dvou mocných rodů na život a na smrt o nadvládu nad celou říší. Zemí otrásá zrada, chtíč, intriky a nadpřirozené síly. Krvavý boj o Železný trůn, post nejvyššího vládce Sedmi království, bude mít nepředvídatelné a dalekosáhlé důsledky...

ŠILENÁ, KRÁSNÝ

Režie: Kirsten Dunstová, Jay Hernandez. **V hlavních rolích:** Kirsten Dunstová, Jay Hernandez. Láška je zrádná potvora a dokáže pěkné věci. Zvláště na střední škole, kde jsou sex, zábava a dobrodružství na prvním žebříčku hodnot. Nicole je sedmnáctiletá dcera bohatého kongresmana, která si s dobrým chováním nedělá moc těžkou hlavu. Carlos je premiant třídy s velkými sny, který denně dojíždí dvě hodiny, aby mohl chodit do prestižní školy v Los Angeles. Náhodou se potkali, začalo to nezávazným flirtíkem a nakonec z toho byla láska jako trám. Nicolin nespoutaný způsob života začne ale jejich vztah ohrožovat, stejně jako slibně nalinkovanou Carlosovu kariéru. Bolest střídá erupce vášně, štěstí zápasí se zklamáním. A o překvapení tu není nouze. Něco se musí stát, nebo to nedopadne dobře!



ZJEVENÍ

Režie: Todd Lincoln. **V hlavních rolích:** Ashley Greene, Tom Felton, Sebastian Stan, Luke Pasqualino, Suzanne Ford. Když se začnou doma dít podivné věci, Kelly a Ben zjistí, že je strašit postava, kterou náhodou vyvolal během parapsychologického experimentu na univerzitě. Děsuplné zjevení se živí jejich strachem a mučí je všude, kam se jen hnou.



ANNA KARENINA

Režie: Joe Wright, **v hlavních rolích:** Keira Knightley, Jude Law, Aaron Taylor-Johnson, Kelly Macdonald, Matthew Macfadyen.

Osud Anny Kareniny je díky románové předloze Lva Nikolajeviče Tolstého všeobecně známý, ale režisér Joe Wright z něj přesto dokázal vytvořit naprosto unikátní zážitek. Podařilo se mu to už v adaptacích dalších klasických titulů, Pýše a předsudku a Pokání, a v tandemu se scenáristou s českými kořeny Tomem Stoppardem (Zamilovaný Shakespeare) to vyšlo i tentokrát. Stvořili film, jehož obrazy jsou tak silné a působivé jako emoce, jež zachycují.



JACK REACHER: POSLEDNÍ VÝSTŘEL

Režie: Christopher McQuarrie, **v hlavních rolích:** Tom Cruise, Rosamund Pike, Robert Duvall, Richard Jenkins, Werner Herzog.

Jack Reacher je jako duch. Bývalého vojenského vyšetřovatele najdete jen tehdy, kdy on sám chce být nalezen. Objevuje se u případů, které potvrzují, že spravedlnost je slepá, a pro jejich vyřešení neváhá ignorovat zákony své země. Drsný hrdina z bestsellerů spisovatele Lee Childa konečně vstoupil na plátna kin s odhodláním stvořit stejně silnou a kvalitní akční sagu, jakou se před lety stal jiný původem literární hrdina, Jason Bourne.

LADÍME!

Režie: Jason Moore, **v hlavních rolích:** Anna Kendrick, Brittany Snow, Rebel Wilson, Elisabeth Banks.

Zapomeňte na muzikály ze střední, tady jste někde jinde. Zpívá se tu jako o život, zásadně a capella (tedy bez kapely), sex je zakázaný, protože škodí hlasivkám, a kdo neladí se zbytkem, ten musí z kola ven. Příběhem se vinou originální předělávky starých i nových hitů v podobě, v jaké jste je určitě ještě neslyšeli. Ladíme! je komedie plná dobré muziky, jaká tu už dlouho nebyla. Nesnaží se spoléhat jen na netradiční předělávky světových hitů, stejně důležité jsou pro ni dobrý příběh a sympatičtí hrdinové z „masa a kostí“. I proto si tvůrci do hlavní role vybrali na Oscara nominovanou Annu Kendrick, která před pár lety ve velkém stylu vstoupila na filmové plátno v komedii Lítám v tom.

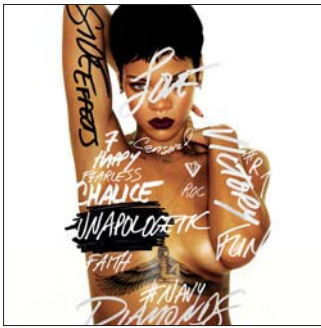


PÍ A JEHO ŽIVOT

Režie: Anga Lee, **v hlavních rolích:** Suraj Sharma, Irrfan Khan, Tabu, Rafe Spall a Gérard Depardieu.

Film vypráví příběh mladého muže, který přežije námořní katastrofu, a je tak vržen na cestu plnou dobrodružství a objevů. Po ztroskotání vytvoří ohromující a nečekané spojení s jiným trosečníkem – strach nahánějícím bengálským tygrem. Film byl natočen na motivy knihy, které se prodalo více než sedm miliónů výtisků a která se roky držela na žebříčcích bestsellerů.

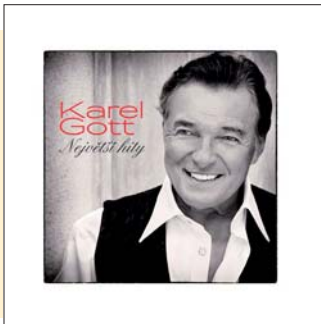




Barbadoská kráska **RIHANNA** otevřela další kapitolu své hudební kariéry! Milióny fanoušků po celém světě potěšila již sedmým studiovým albem s názvem „**UNAPOLOGETIC**“. Na albu spolupracovala s holandským DJ Nicky Romerem, trojlístkem DJ Swedish House Mafia, britským zpěvákem a producentem Labrinthem a americkým zpěvákem a tanečníkem Ne-Yo. S novým albem vyjede příští rok na velké **Diamonds World Tour 2013**. **Robyn Rihanna Fenty**, jak zní Rihanny občanské jméno, tak pokračuje ve své krasojízdě. Je jedním z největších fenoménů poslední dekády, na Facebooku má již přes 62 miliónů fanoušků, na Twitteru 26 miliónů stoupců. Tato šestinásobná držitelka Grammy a sedminásobná majitelka Billboard Music Awards doposud prodala více než **37 miliónů alb** a **146 miliónů digitálních skladeb**, čímž drží celosvětový rekord v digitálním prodeji!



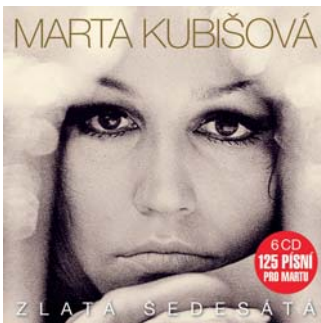
Pod křídly vydavatelství Universal Music vydala **IVANNA BAGOVÁ**, vítězka letošní soutěže Hlas Česko Slovenska, debutové album „**OHEŇ V DUŠI**“. Většina skladeb (z toho šest ve slovenštině a tři v angličtině) vznikla právě pro tuto desku, ať už od domácích (D. Hádl, M. David), či zahraničních (E. Green, A. Love) autorů, ve dvou dalších případech jde o coververze, a to ne ledajaké! Ivanna si troufla přezpívat asi největší hity zpěvaček **Whitney Houston** („I Will Always Love You“) a **Celine Dion** („My Heart Will Go On“). Stalo se tak vlastně na přání fanoušků, protože právě s těmito písněmi slavila v soutěži obrovský úspěch. Mezi skladbami nechybí ani nedávno představený song „**Už nemáš slov**“, na kterém zpěvačka odhalila snad poprvé i svoji taneční duši. Podobně tak tomu je i v případě singlové novinky „**I'm Not Dancing On My Own**“. Pro někoho bude možná překvapivé, že jde opět o taneční záležitost, ovšem samotné aktérce je tato poloha vnitřně velmi blízká.



PŘI KŘTU SVÉHO NOVÉHO ALBA DOTEKY LÁSKY KAREL GOTT OFICIÁLNĚ UVEDL TAKÉ UNIKÁTNÍ LP DESKU NEJVĚTŠÍ HITY. NAHRÁVKA OBSAHUJE TŘINÁCT NEJZNAMĚJŠÍCH HITŮ MISTROVY SLAVNÉ KARIÉRY OD ROKU 1963, NAPŘÍKLAD LADY CARNEVAL, BÝT STÁLE MLÁD NEBO KDYŽ MUŽ SE ŽENOU SNÍDÁ. LP DESKU KAREL GOTT NEJVĚTŠÍ HITY DOSTANOU JAKO DÁREK VŠICHNI ZÁKAZNÍCI HYUNDAI RETRO STYLE, KTEŘÍ SI POŘÍDÍ GRAMOFON V RETRO DESIGNU.



Česko-polský jazzový kvintet **INNER SPACES**, sdružující mladé hráče ve věku 23 až 27 let, vydal své druhé autorské album **LIGHT YEAR**. Album obsahuje vlastní repertoár, jehož autory jsou saxofonista Luboš Soukup, trumpetistka Štěpánka Balcarová a klavírista Vít Křišťan, novou skladbou přispěl i David Dorůžka. Polskou část souboru tvoří kontrabasista Max Mucha a bubeník Grzegorz Maslowski. Soubor Inner Spaces byl založen v roce 2006 na Akademii múzických umění v Katovicích v Polsku, kde všichni jeho členové studovali. Kapela byla několikrát oceněna na předních festivalech a soutěžích v Polsku. Mezi úspěchy patří zejména první místo na festivalu Krokus Jazz v roce 2009, druhé místo na Jazz Juniors Krakow téhož roku nebo druhé místo na festivalu Klucz do Kariery v roce 2010 a celá řada individuálních ocenění pro členy kvintetu.



Jestli má v naší zemi někdo právo být symbolem zlatých šedesátých let, je to **MARTA KUBIŠOVÁ**. K jejímu nedávnému životnímu jubileu vydal Supraphon **KOLEKCI 6 CD** nazvanou – jak jinak – **ZLATÁ ŠEDESÁTÁ**. Grafika evokuje přebaly tehdejších singlů, a když se zaposloucháte do té spousty úžasných písní a balad (přesně 125), ocitnete se doslova v jiném světě! Předběhly dobu a zároveň o ní tolik vypovídají. Ti nejlepší skladatelé a textaři skládali pro ženu, která byla zosobněným politikem. A k tomu přidejme moderní projev Marty Kubišové, její sametový, jakoby raněný hlas, jeho hlubiny, které vás až drásají – to vše v rozmezí let 1965–70. Sestava skladeb a textový doplněk krabičky vznikly za pomoci přátel, obdivovatelů a sběratelů nahrávek Marty Kubišové, zejména Jiřího Svobody a Tomáše Padevěta. Také proto jsou tu ke slyšení – kromě zásadního oficiálního repertoáru – vůbec poprvé vydané studiové a koncertní nahrávky z let 1965 až 1968. Součástí boxu je booklet o 24 stranách, nabízející zajímavě sepsanou chronologickou historii zpěvaččina repertoáru i života a dobové i aktuální ohlasy.



Zpěvačka **PETRA JANŮ** oslavila své šedesátiny opravdu velkolepě. Absolvovala velké koncertní turné, které mělo na konci listopadu zastávku v pražské Lucerně. Zde také pokřtila **3CD** vydané Supraphonem v edici **ZLATÁ KOLEKCE** s příznačným názvem **MÁ POUŤ**. Jde o zvukový profil napříč její čtyřicetiletou hudební dráhou. Od suverénně rockujících začátků přes záplavu hitů domácí i zahraniční proveniencí až po kontakt s muzikálovou scénou, vždy dokonale využívající její velký hlas a vkusně dramatické podání. Tato sestava je jistým vyvrcholením předchozích písňových kompletů v tom, že obsahuje poctivou dávku největších hitů, bigbít z období spolupráce s Otou Petřinou i Petrem Jandou, světová muzikálová témata i přibližně dvacítku raritních nahrávek dosud nikdy nevydaných.



PODVAĐEŇÁ, ŠVÉDSKÝ RODINNÝ THRILLER, KATEŘINA JANOUCHOVÁ

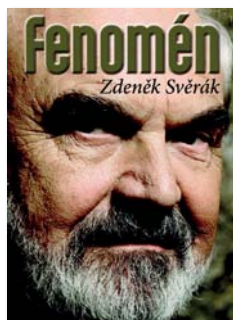
Porodní asistentka Cecilie Lundová miluje svou práci v nemocnici, díky níž může být přítomna u jednoho z nejdramatičtějších okamžiků v lidském životě: u okamžiku zrození. V soukromém životě se má jako matka čtyř dětí co ohánět. Její manžel John pracuje jako fotograf a jejich manželství je vcelku šťastné, každodenní povinnosti kolem dětí však odsouvají romantiku na druhou kolej. Nicméně tenhle dobře známý svět pro Cecilii představuje jistotu. Takhle to vždycky bylo a také to tak vždycky bude – nebo snad ne? Rodinný život však náhle naruší nečekaná událost. U dveří někdo zazvoní a venku v zimě stojí jakýsi neznámý mladík. Představí se jako Simon a tvrdí, že je plodem vášnivého prázdninového románu, který se odehrál před více než dvaceti lety, a že jeho otcem je John. Kolem celé rodiny se stahuje síť nevysvětlitelných událostí a falešné hry. Není přítom jednoduché odhalit, kdo koho tady vlastně podvádí a kdo je naopak podváděn.



JAK NA MUŽE, PŘÍRUČKA RAFINOVANÉ A MOUDRÉ ŽENY, REGINA SWOBODA

Mnoho žen je zklamáno tím, že muži nenaplní jejich očekávání. A muži

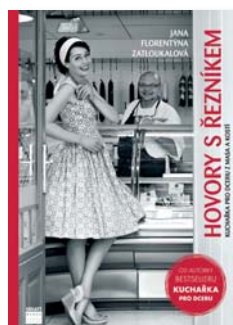
jsou zase frustrováni, protože pravděpodobně nikdy nic neudělají správně a ženy je sekýrují. S touto knížkou to můžete změnit! Autorka popisuje nejčastější konfliktní situace mezi muži a ženami a nabízí jejich snadná řešení. Vychází z přesvědčení, že klíčem k úspěšnému vztahu je návrat žen k ženskosti, přirozené ženské energii, která oproti mužskému principu boje a neústupnosti staví na síle porozumění, důvěry a komunikace. Zároveň zdůrazňuje, že pokud se ženy cítí dobře samy se sebou, pak lépe jednájí i s muži a jejich ženská energie může ve vztahu působit blahodárně. Pro svobodné ženy knížka nabízí tipy, jak zvýšit svou atraktivitu a snáze potkat či získat muže svých snů, a všechny ženy se pak dozvědí, jak mít aktivní a naplněné partnerství, v němž nechybí ani humor.



FENOMÉN ZDENĚK SVĚRÁK, DANA ČERMÁKOVÁ

Zdeněk Svěrák patří k nejspokrovanějším osobnostem české současnosti. Autorka knihy

ho přibližuje ve všech jeho uměleckých podobách, tedy jako scenáristu, textaře, spisovatele, herce i humanistu s bohatou charitativní činností. A také jako člověka, který se dlouhodobě těší přízni národa především díky své mimořádné empatii a „lidství“, které vyznačuje. Má neopakovatelné kouzlo a charisma jako inteligentní, osvícený a moudrý muž, který vlastní obdivuhodný dar – ukazovat obrovskou bohatost českého jazyka. Zdeněk Svěrák je zkrátka fenomén, jehož jméno je velice výrazné a nesmazatelně zapsáno v naší novodobé kultuře. Čtenář po přečtení knihy zjistí ovšem to nejdůležitější – že je mu Zdeněk Svěrák velice blízký, protože má podobu úžasně lidskou.



HOVORY S ŘEZNÍKEM, JANA FLORENTÝNA ZATLOUKALOVÁ

Jak se zbavit ostychu z pultu s masem a jak si vybrat ten správný kus na guláš? Jak

překonat obavy z nevyzpytatelného masa a poznat, které je vhodné na pánev, zatímco jinému to bude víc slušet v troubě? „Maso je pro mnohé velká neznámá. Kolik z nás raději uvaří těstovinový salát, zeleninovou polévku nebo rychlou buchtu, než aby sáhli po tak drahé a nevyzpytatelné surovině, jakou je maso? Kolik z nás má ve zvyku stále dokola kupovat tytéž druhy masa – kuřecí prsa, vepřovou panenku a krkovic, protože zná pár spolehlivých a ověřených receptů, jak na ně?“ říká autorka knihy Jana Florentýna Zatloukalová. Knížka Hovory s řezníkem vás prostřednictvím 200 vyzkoušených receptů z české i světové kuchyně tohle všechno naučí.

BOHOVÉ OLYMPU – NEPTUNŮV SYN, RICK RIORDAN

Po celosvětovém úspěchu Percyho Jacksona začal autor v roce 2010 pracovat na nové sérii s názvem Bohové Olympu. Vyslyšel žádosti fanoušků a tentokrát čerpal nejen z řecké, ale i římské mytologie. Po vydání prvního dílu nazvaného Prorockví se v USA zopakoval úspěch Percyho Jacksona, kniha se okamžitě dostala na přední místa žebříčků amerických bestsellerů včetně prestižního žebříčku New York Times, kde dobyla první příčku. Druhý díl Neptunův syn vyšel v USA v rekordním prvotním nákladu 3 000 000 kusů. Riordan nyní pracuje na dalších dílech, kterých by podobně jako v případě Percyho Jacksona mělo být celkem pět.





ČESKÁ REPUBLIKA



BEROUN

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

BRNO

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

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

BŘECLAV

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

ČESKÉ BUDĚJOVICE

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

HAVÍŘOV

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

CHEB

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

CHOMUTOV

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

CHRUDIM

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

JABLONEC NAD NISOU

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

JINDŘICHŮV HRADEC

Růžová 42, 377 01 Jindřichův Hradec,
tel.: 383 134 128,
vyziva-jh@seznam.cz

JIHLAVA

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

KLADNO

T. G. Masaryka 98, 272 01 Kladno 1,
tel.: 313 034 896, 607 877 995,
naturhouse.kladno@seznam.cz

KARLOVY VARY

Globus, Obchodní 30,
362 11 Jenišov u Karlových Varů,
tel.: 724 946 241,
kvglobus@naturhouse-cz.cz

KOLÍN

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

KROMĚŘÍŽ

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

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

NÁCHOD

Pasáž Magnum,
Kamenice 113, 547 01 Náchod,
tel.: 441 427 445,
nachod@naturhouse-cz.cz

OSTRAVA

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

Avion Shopping Park,

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

OC Nová Karolína,

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

OPAVA

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

OLOMOUC

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

PARDUBICE

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

PLZEŇ

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

Olympia,

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

OC Globus,

Chotíkov 385, 330 17 Chotíkov u Plzně,
tel.: 724 308 722,
plzenoglobus@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,

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

Europark,

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

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

Smíchov – Anděl,

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

Florenc,

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

Chrudimská 7, 130 00 Praha 3,

tel.: 273 132 616
chrudimska@naturhouse-cz.cz

Galerie Fénix Vysočanská,

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

Budějovická 1912/64b, 140 00 Praha 4 – Krč

tel.: 244 471 618,
budejovicka@naturhouse-cz.cz

OD Centrum

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

Kodaňská 51/554, 101 00 Praha 10,
tel.: 273 132 617

OC Luka

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

PŘÍBRAM

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

TÁBOR

náměstí Františka Křížka 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

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

ZNOJMO

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

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: Ostrava a Praha.



SLOVENSKO



BRATISLAVA

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

NC Centrální,

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

KOŠICE

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

Mlynská, 040 01 Košice,
tel.: +421 553 812 293,
naturhousekosice@gmail.com

LEVICE

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

NITRA

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

NOVÉ ZÁMKY

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

PREŠOV

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

TRENČÍN

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

TRNAVA

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

V najbližšej dobe otvoríme ďalšie pobočky
NATURHOUSE v týchto mestách: Žilina, 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, 2ºAD600 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 7332700 NIVELLES (Brabant Wallon), Rue du Pont Gotsisart 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, +32 042233238, Neupré (Pleinevaux), Avenue Marcel Marion, 2, 4122, 27 +32 043613133, Huy (Liège), Rue Saint Remy, 6 A, 4500, 27, +32 85613161, SPA, Avenue Reine Astrid 94, 4900, Belgium, 27, +32 87774143, NAMUR, Place Chanoine Descamps 9, 5000, Belgium, 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, Belgium, 27, +32 068/283468, Oudenaarde, Nederstraat 71, 9700, 27, +32 055/213210

BULHARSKO

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

CHILE

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

CHORVATSKO

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

DOMINIKÁNSKÁ REP.

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

FILIPÍNY

Tel.: 00 63 25 27 60 31

FRANCIE

Tel.: 00 33 820 08 07 06

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

ŠPANĚLSKO

Tel.: 00 34 93 448 65 02

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

MAROKO

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

MEXICO

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. CUAUHEMOC 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 MEXICO-TAMPICO EXHIANCADA 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, TIALNE- PANTLA, (CHEDRAUI MUNDO E) BLVD. MANUEL ÁVILA CAMACHO, N° 1007, LOCAL 4, COL. SAN LUCAS TEPETLACALCO, 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. CUAUHEMOC, 6500, 9, 0052 52114177, MONTERREY - NUEVO LEÓN, (PLAZA FIESTA SAN AGUSTÍN) AV. REAL SAN AGUSTIN No. 222, LOCAL D-06, COL. RESIDENCIAL SAN AGUSTIN, SAN PEDRO GARZA GARCIA, NUEVO LEÓN, 66260, 9, 005218183635587, PUEBLA, Avenida (C.C. CHEDRAUI CRUZ DEL SUR) Av. Forjadores de Puebla, No. 10009, LOCAL 10, Col. Cuatlazingo, 72700, 9, +52 1222269090, MEXICO D.F., (PLAZA COMERCIAL SORIANA LA VILLA) Calzada de Guadalupe, No. 192, Col. Vallejo, 7870, 9, 0052 55175481, Villahermosa, Avenida (PLAZA TABASCO 2000) AV. RUIZ CORTINEZ ESQ. PERIFERICO PLAZA CARRIZAL (ANTES CARREFOUR LOCAL 17), 86108, 9, 005219933114505, MEXICO D.F., (PLAZA ORIENTE) CANAL DE TEZONTLE No. 1520 A LOCAL 2033L 31 COL. DR. ALFONSO ORTIZ TIRADO, 9020, 9, +52 56001893, TLA- XCALA, (CENTRO COMERCIAL GRAN PATIO) CARRETERA APIZACO-PUEBLA, 3, LOCAL S-17, COL. TLATEMPAN EN APETATITLÁN DE ANTONIO CARVAJAL, 90610, 9, 005212464664175, XALAPA - VERACRUZ, (PLAZA ANIMAS) AV. LÁZARO CÁRDENAS ESQ. PASEO DE LAS PALMAS No. 1, LOCAL 137, FRACC. LAS 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-QUERETA- RO (CENTRO COMERCIAL CENTRAL PARK) BOULEVARD BERNARDO QUINTANA SUR No. 3850 LOCAL A Y B COL. CENTRO SUR, 76156; TLALNEPANTLA - ESTADO DE MEXICO (CENTRO COMERCIAL SATELITE) CIRCUITO CI

NĚMECKO

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

PERU

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

POLSKO

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

PORTUGALSKO

Tel.: 00 35 12 19 25 80 58
Více informací najdete na seznamu v časopise PESO PERFECTO vydávaném v portugalštině.

PORTORIKO

Tel.: 00 1849 654 1717

RUMUNSKO

CLUJ NAPOCA (Cluj), AVRAN LANCU Nr492-500 (polus center), 20, +40 7411790501, Alba Iulia (Alba), Str. Revoluției nr 14, Bl B4, 20, +40 374069599, Baia Mare (MARAMURES), b-dul independenti bl 16 ap6, 20, +40 747155207, Brasov (BRASOV), Strada Carpătilor, Nr 4 A, Scara B, 20, +40 268310245, SIBIU (SIBIU), Str. Turnătoriei bloc 8 Sc A, 20, +40 269221112, ARAD (ARAD), b-dul, Revoluției 1-3, Bl. H, ap. 3, 20, +40 745514914, SFANTU GHEORGHE (COVASNA), STR LIBERTATII NR17,, 20, 0040 758806557, MEDIAS (SIBIU), STR GHEORGHE DUCA, NR7, 20, 0040 744271315, CLUJ NAPO- CA (CLUJ), str Andrei Saguna nr28, 20, +40 7447577741, Deva (Hunedoara), Str Bulevardul Libertatii, nrBL L4 ap 18, 20, 0040 766222268, Sighisoara (MURES), Strada Morii nr 14-18, 20, +40 766773387, Ploiesti (PRAHO- VA), Str. BIBESCU VODA, NR. 7, 20, 004-0736,522040, Timisoara (TIMIS), str Demetriade nr 1 (Iulius Mall), 20, +40 737770777, BUCURESTI, STR CALEA MOSILOR, NR260, BL6, 20, +40 755059217, CRAIOVA (DOJ), 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 NASAU), STR. EROILOR NR.5, 20, +40 756984374, BUCAREST, BOULEVARDUL NICOLAE TITULESCU NR 39 SECTOR 1, 20, +40 213116700, IASI (Iasi), CARREFOUR FELICIA SHOPPING CENTER, STR.BUCIUM B3, 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, Vodnikovci, 163, 31, Slowenia, Celje, Levstikova ulica 1f, 31, 31, Slowenia, Ljubljana, Miklošičeva 22, 1000, 31, 38612308164, Slowenia, Ljubljana, Btc, dvorana A3, Smartinska cesta 152, 1000, 31, 0038615851795, Slowenia, Maribor, Slovenska cesta 3, 2000, 31, 38631656987, Slowenia

ŠVÝCARSKO

Tel.: 00 41 09 19 10 76 45

VELKÁ BRITÁNIE

ASHFORD-MIDDLESEX TW15 2UD, UNIT 4 THE ATRIUM, 33 CHURCH ROAD, 15, +44 1784255065, Mar- ket Harborough, 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 itáličtině.

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
V DUBNU 2013!

PP TÉMA:
JARNÍ ÚKLID.
ZN.: V TĚLE

ZDRAVÍ:
× PLASTICKÉ OPERACE.
KOLIK STOJÍ KRÁSA?
× SYNDROM VYHOŘENÍ

WELLNESS:
ČAS ROZMAZLOVÁNÍ

BEAUTY:
VŠE O VAŠICH VLASECH

GASTRO:
KDYŽ JEDÍ OČI ANEB
RYCHLOKURZ VIZUÁLNÍ
GASTRONOMIE

HVĚZDNÝ PROFIL
CAMERON DIAZ



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



Bohinjska Bistrica SLOVINSKO

BOHINJ PARK ECO HOTEL*****

První a jediný ekologický hotel ve Slovinsku. Nachází se na okraji národního parku Triglav. Jeho výjimečné umístění na prahu Julských Alp v nedotčené přírodě, v bezprostřední blízkosti čtyř lyžařských sjezdovek (Vogel, Kobla, Sorica, Senožeta), stejně jako v blízkosti nádherného jezera Bohinj jsou důvody, proč má hotel své kouzlo. Hotel nabízí 1 a 2 lůžkové pokoje s balkonem, bez balkonu, rodinné pokoje, Suite. Vybavení pokojů: klimatizace, koupelna s vanou nebo sprchovým koutem, WC, fén, župan, SAT-TV, WiFi internet za příplatek, mini-bar, výhled na Julské Alpy.

KONTAKTY

Praha tel.: 224 828 205

Brno tel.: 542 217 671

Ostrava tel.: 596 115 139

Písek tel.: 382 211 937

www.hungariatour.cz

info@hungariatour.cz

FITNESS, WELLNESS, SPORT

Hosté mohou využívat za poplatek Exclusive wellness, který se nachází v nejvyšším patře hotelu, v prosklené části s překrásným výhledem na hory Bohinj a okolí. Je zde bazén, turecká sauna, finská sauna, opalovací terasa, relaxační místnost (vstup povolen pouze dosp. osobám). Hostům k dispozici **Aquapark Bohinj**, který je s hotelem propojen podzemní chodbou – zážitkový bazén 30 °C, dětský bazén 34 °C, 2x whirlpool 34 °C, 2x tobogán, divoká řeka, četné masážní trysky, 2x lezecká stěna nad vodou, 2x vodní jeskyně, terasa k opalování. Svět sauny (finská, turecká, infra), fitness, možnost wellness masáže za poplatek.

SPECIÁLNÍ LYŽAŘSKÝ BALÍČEK

5 NOCÍ, nástupy neděle

	12.1.-2.2.	2.2.-2.3.	2.3.-31.3.
řádné lůžko ve 2 lůžkovém pokoji (bez balkonu)	9 990,-	12 790,-	11 190,-
přistýlka osoba nad 14 let	7 990,-	10 290,-	8 990,-
přistýlka dítě 8-14 let	6 990,-	8 990,-	7 890,-
přistýlka dítě 3-8 let	4 990,-	6 390,-	5 590,-
dítě do 3 let	ZDARMA	ZDARMA	ZDARMA
dětská postýlka / noc	290,-	290,-	290,-
příplatek za 1 lůžkový pokoj / noc	850,-	850,-	850,-

Cena zahrnuje: 5x ubytování s polopenzí v pokoji bez balkonu, 5 denní skipas na VOGEL SKI CENTER (cca 10 km), popis najdete na našich [www](http://www.hungariatour.cz), SKI BUS od hotelu, vstup do Aquaparku a fitness, sauna 1x denně, zapůjčení županu a osušky, parkování.

Cena nezahrnuje: pobytovou taxu cca 1,50 EUR / noc / osoby nad 18 let, 0,75 EUR / noc / osoby 7-18 let – platba na místě, garáž 4 EUR / noc – platba na místě, vstup do Exclusive wellness 40 EUR / pokoj / den – platba na místě, pojištění léčebných výloh a storno zájezdu.

