

BB CENTRUM



01
2015

review

www.bbcentrum.cz | zdarma

Češi rádi
závodí.
I na běžkách

Jak být
na plese
za dámu
a gentlemana?

Radim
Passer:

K úspěchu je třeba
tvrdá práce,
soustavné učení
a ochota přijmout
riziko



BB CENTRUM

*Where Business
Comes to Life*

balance
club
BRUMLOVKA

12. - 15. 2. 2015
PRODLOUŽENÝ
VALENTÝNSKÝ VÍKEND
v Balance Clubu Brumlovka

čtyřdenní členství pouze 990 Kč

• WELLNESS • FITNESS • STUDIOVÉ LEKCE • VEČERNÍ PLAVÁNÍ PŘI SVÍČKÁCH •

www.balanceclub.cz



Vážení čtenáři,

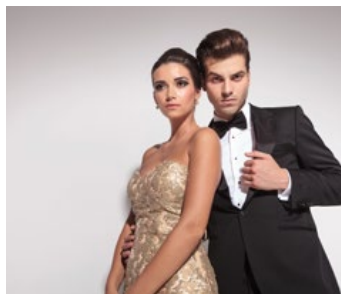
na konci minulého roku proběhl v BB Centru malý průzkum, kterého se účastnili zástupci z vašich řad – nájemců. Ptali jsme se vás, jak jste v BB Centru spokojeni a jak se vám líbí náš časopis. Výsledky pro nás dopadly velice příznivě a získali jsme také tipy na to, jak naše služby ještě dále zlepšovat.

Jsm rádi, že jste si všimli, jak se areál BB Centra neustále zkvalitňuje, že stále přibývají nové obchody a služby. Věřte, že v tomto trendu polevit nehodláme ani do budoucna. Jistě vás o tom přesvědčí i sám pan Radim Passer, s nímž v tomto čísle přinášíme exkluzivní rozhovor. Samotný časopis berete jako hodnotný zdroj informací o tom, co se kde děje. Hledáte v něm především informace o službách a lidech, kteří tu pracují. Počínáme tímto číslem proto pro snadnější orientaci v našem „malém městě ve městě“ připojujeme mapu celého areálu.

A protože máme zase začátek dalšího roku, přichystala jsem si pro vás novou výzvu. Pojdme se všichni „vybalancovat“ do Balance Clubu Brumlovka. Dovolují si vám připomenout, že v našem prémiovém wellness a fitness klubu mají všichni nájemci BB Centra speciální podmínky pro členství. Využijte této jedinečné příležitosti, zjistěte si podrobnosti a staňte se členy. A pak už mi na adresu wendula.malochova@passerinvest.cz pošlete maily a fotografie, jak se vám tu svoji rovnováhu podařilo nalézt. Těším se na vaše úspěchy!

Vendula Malochová,
šéfredaktorka
wendula.malochova@passerinvest.cz

18



17

4



13



22

Obsah

- | | |
|--|--|
| 04 Where Business Comes to Life: Radim Passer: Jít po cestě k životu | 22 Balance Club Brumlovka: Záhadné slovo tabata |
| 08 Stalo se v BB Centru | 24 Zdraví: Lepek – nadýchané housky, dlouhé řasy i celá řada problémů |
| 10 Představujeme: SII – odborník v oblasti outsourcingu specialistů | 26 Zdraví: Užijte si krásy zimy ve zdraví a duševní pohodě |
| 12 Maranatha: Pomáhá poznávat a růst | 28 O čem se mluví: Nejsem líný, prokrastinuji... |
| 13 Sport a zábava: Češi rádi závodí. I na běžkách | 30 Kulturní tipy |
| 17 Trend: Kytice pro muže? Proč ne! | 32 Hi-tech: Člověk versus ikona |
| 18 Trend: Jak být na plese za dámu a gentlemana | 33 Novinky v BB Centru |



Radim Passer: K úspěchu je třeba tvrdá práce, soustavné učení a ochota přijmout riziko

Jeden z nejúspěšnějších českých developerů, který založil a dodnes řídí společnost PASSERINVEST GROUP a kterého můžete v BB Centru běžně potkat každý den. Radim Passer. Při odpovědi na otázku, jaký je jeho recept na úspěch, dlouho nepřemýšlí: tvrdá práce, učení a ochota vzít na sebe riziko. A pak samozřejmě dobří obchodní partneři. Sám má prý toho nejlepšího – Pána Boha.

○ Jak vzniká takový multifunkční projekt, jako je BB Centrum?

Na počátku byla vlastně shoda okolností – můj tatínek objevil pozemky a Praha 4 spolu s Útvarem rozvoje města připravovala pro toto území architektonicko-urbanistickou soutěž. Z toho pak vyplynulo, že jsme pozemky, které jsme nakonec od otce koupili, zasazovali do kontextu celého území dnešního BB Centra.

Jinými slovy – sice jsme měli obecnou představu, ale celá idea se vyvíjela v čase. Vždyť jednotlivé pozemky jsme vykupovali postupně od více než stovky vlastníků! Tak, jak se dařilo dokončovat jednotlivé etapy, se dotvářel celý koncept. Jedno vyplynulo z druhého. Zásadní bylo období okolo roku 2000, kdy se plány usadily na dalších 15 let dopředu. V loňském roce se nám, myslím, podařilo dokončit už finální urbanistický koncept BB Centra.

Jak tedy bude vypadat BB Centrum v budoucnu? Co se tu změní?

V BB Centru by mělo proběhnout ještě celkem sedm stavebních etap – dá-li Bůh, vzniknou tu tři další kancelářské

budovy, tři rezidenční projekty a dále plánujeme hotel s konferenčním centrem.

Na co se můžeme těšit? Co nám tu zpříjemní život?

Chystáme krásný 2,5hektarový park za Brumlovkou. Jeho součástí by mělo být třeba dětské dopravní hřiště, dětské herní hřiště a dále například jezero, na jehož poloostrově by měl vzniknout zmenšený model Šalamounova chrámu. Na jeho principech by mělo být srozumitelné a jednoduše vysvětleno biblické evangelium. Vůbec bychom zde chtěli výrazně pracovat se zelení. Promýšlíme trasy pro pěší, pravděpodobně tu vznikne ještě jedna pěší lávka přes Vyskočilovu třídu.

Je možné vás v BB Centru běžně potkat?

Rozhodně ano. Práce mě baví, je to můj koníček, takže se v kanceláři objevuji každý den. Je možné mě potkat kdekoli – ve FILADELFI, v Brumlovce nebo třeba ve Společenském centru, kde občas přednáším...

Ano, vaše přednášky mají společného jmenovatele: Boha. Není žádným tajemstvím, že jste se před několika lety stal hluboce věřícím a členem církve Adventistů sedmého dne. Jak velký zlom nastal ve vašem životě přijetím víry v Boha?

Změna to byla naprostá, absolutní a od základů. Mluvím samozřejmě o opravdové víře, o osobním vztahu s Ježíšem Kristem. Abych to přiblížil nějakým srozumitelným příměrem: jdete po cestě, která končí smrtí (ted' nemyslím

fyzickou smrtí, kterou každý umíráme, ale definitivní smrtí při konečném Božím soudu), a najednou se otočíte o 180 stupňů a jdete po cestě k věčnému životu. Milující Bůh nabízí tuto nádhernou perspektivu každému člověku bez výjimky, skrze pokání a důvěru v Ježíše Krista. Žel, drtivá většina lidí tuto nabídku Boží milosti nepřijímá.

Co člověka přiměje takovou otočku udělat? Co bylo impulzem pro vás?

Pro mě to byla nemoc a následné úmrtí mého prvorozeného syna. To mě donutilo zamyslet se, jak mám v životě poskládané priority, a přehodnotit je. Pán Bůh mi v tom neuvěřitelným způsobem pomohl.

Jak se víra slučuje s tvrdým světem byznysu?

Pán Bůh nás stvořil jako svobodné bytosti se svobodou volby. Miluje všechny lidi stejně, někteří mohou podnikat, jiní mohou být umělci, lékaři apod. A pokud člověk při podnikání dodržuje biblické principy a pravidla, tedy Desatero, není a ani nemůže to být s vírou nijak v rozporu. ▶



► **Mluvíte o Bohu se svými obchodními partnery? Jaké jsou jejich reakce?**

U některých obchodních partnerů jsem cítil, že o takovou konverzaci nemají zájem, a tudíž jsem s nimi na dané téma nehovořil. Ale budete se divit. Devět z deseti to zajímá a já každému člověku, který projeví zájem, rád svědectví víry vydám.

Jak to vypadá u vás ve firmě? Pracují u vás jen věřící?

Upřímně řečeno, určitě bych nechtěl vlastnit firmu, ve které by nebyl žádný věřící člověk. U nás je to nicméně podobné jako v celé české společnosti - většina z našich zaměstnanců se považuje za nevěřící. Při přijímání nového člověka víra nehráje žádnou roli, nejdůležitější jsou pro nás profesní a etické kvality.

Jaký největší zázrak víry jste zažil?

Možná to bude znít neobvykle, ale největší zázrak víry je pro mě obrácení člověka. Jakmile Ježíš Kristus změní vaše srdce a promění váš charakter ke svému obrazu, v tu chvíli se stáváte novým člověkem v Kristu. Směl jsem tento zázrak prožít sám na sobě a i při pravidelných přednáškách organizovaných tady v BB Centru jsem viděl obrácení desítek lidských životů k lepšímu.

Vedete k víře i své dva syny?

Samozřejmě. Pro dítě je obrovskou předností, když může vyrůstat ve věřící rodině, protože vztah s Pánem Bohem navazuje naprosto přirozeně. Opravdové křesťanství neznamená „musíš“, ale „chceš“. V okamžiku, kdy dítě dospěje do věku, ve kterém je schopné se samo rozhodovat, si stejně musí boj víry vybojovat samo. Víra se nedědí.

Kolik času s rodinou trávíte?

Každý z nás má jen 24 hodin denně a já jsem vděčný za to, kolik času můžu s rodinou trávit. Rodina je stavebním kamenem celé

společnosti. Vždyť jaká bude příští generace, záleží na tom, jak ji její rodiče vychovávají. Jsou ale samozřejmě období v roce, kdy se intenzivněji věnuji službě Pánu Bohu nebo práci.

Kolik času vám pak zbývá na koníčky - například na váš luxusní sportovní vůz Bugatti Veyron? Co vás vlastně vedlo k tomu, že jste si ho pořídil?

Ano, většina mužů má ráda auta a připouštím, že ani já nejsem výjimka. Už jako malého mě zajímaly tři ukazatele: maximální rychlost, zrychlení z nuly na sto a počet koní. To mi zůstalo do dospělosti. Jako věřící člověk jsem si samozřejmě uvědomoval, že sportovní auto ke svému životu nepotřebuji. Vlastnit ho je pouze radost, nic víc. Faktem je také to, že u takto vzácného auta to vlastně nemusí být vyhozené peníze. S časem svou hodnotu neztrácí. A protože jsem cítil od Boha pokoj v srdci, rozhodl jsem se, že tuto investici udělám. Je to ostatně jen zlomeček ceny, kterou mají lodě nebo letadla - ty bych ve svém životě ani nevyužil. Člověk si nemá pořizovat věci, které nevyužije...

Několikrát jste otevřeně vystoupil jako kritik korupce v české společnosti. Myslíte, že se tento stav může změnit? Nechystáte se vstoupit do politiky?

Společnost se sama od sebe nezmění. Hrozně rádi bychom chtěli měnit společnost, ale nikdo nechce změnit sám sebe. Jako lidé jsme přirozeně sobečtí, domýšliví a chamtiví - my jsme přece dobří, to ti druzí by se měli změnit. A naši politici ostatně nejsou jiní, než je celá naše společnost, jsou takoví, jací jsme my sami.

Věřím ale, že každý člověk může ovlivnit svůj vlastní mikrosvět, ve kterém se pohybuje. Každý svým dílčím způsobem smí přispívat k tomu, aby se společnost mohla měnit k lepšímu. Osobně si myslím, že budu daleko užitečnější, když budu podnikat, sloužit Pánu Bohu a pomáhat lidem, než kdybych vstoupil do politiky. oo

BB CENTRUM – PROMĚNY V ČASE



△ HISTORIE

1992–1996: Příprava projektu BB Centra

1998: Dokončení první etapy, Budovy C

▷ SOUČASNOST

Počet dokončených budov: 17 (12 administrativních budov, 2 rezidenční projekty, Základní a mateřská škola Elijáš, Společenské centrum BETHANY, budova Brumlovka)

Celková plocha dokončených budov: 250 000 m²

Počet parkovacích míst: 5 200

Počet firem sídlících v BB Centru: 50

Pracovní prostředí v BB Centru: pro 15 000 lidí

Největší nájemci kanceláří: UniCredit Bank, O2 Czech Republic, Skupina ČEZ, Hewlett-Packard, GE Money Bank, Microsoft

Počet obchodů a služeb: 63



Vizualizace plánovaného parku Brumlovka, který pan Radim Passer zmiňuje na straně 5



△ BUDOUCNOST

Počet dalších plánovaných staveb: 3 administrativní objekty, 3 rezidenční projekty, hotel

Celková plocha po dokončení zbyvajících etap: 360 000 m²



Budova G na 2. místě v prestižní soutěži Best of Realty

Na začátku listopadu 2014 se jako každý rok udělovaly ceny Best of Realty nejlepším projektům českého realitního trhu za uplynulý rok. O ocenění usilovalo celkem 37 projektů v 6 základních kategoriích. Budova G v této konkurenci dokázala uspět. Při posuzování z hlediska výběru lokality, urbanistického a architektonického řešení, kvality realizace a zejména úspěšnosti na realitním trhu skončila v kategorii Nová administrativní centra na krásném 2. místě! Soutěž „Nejlepší z realit - Best of Realty“ se u nás považuje za nejprestižnější ve svém oboru. oo





S Balance Clubem Brumlovka v pohybu

Velký úspěch mají speciální akce, které pořádá pro své členy i nečleny Balance Club Brumlovka. Už tradičně se jako každý rok těší velké oblíbě večerní plavání - romantické plavání při svitu svíček si můžete ve vybrané pátky užívat už od loňského října. Další si nenechte ujít **13. února**. Velký úspěch slavil také Den plný pohybu, který v druhé polovině září odstartoval podzimní rozvrh lekcí. Všichni účastníci si mohli vyzkoušet novinky nebo si zacvičit na svých oblíbených hodinách. Podle počtu navštívených lekcí se pak rozdělují odměny, probíhaly také lákavé ochutnávky, k dispozici bylo kosmetické poradenství. Další neméně zajímavé akce se pro vás chystají! Na jaře se můžete těšit na sportovní program Brumlovka slaví pohybem. Každý měsíc je také věnován určitému konkrétnímu sportu - v prosinci jste mohli navštívit Jógové sobotní odpoledne, leden patřil indoor triatlonu, únor funkčnímu cvičení (Pump It, TRX, NTC a Funkční trénink). oo



Časopis BB Centrum Review se vám líbí

S potěšením můžeme říci, že náš časopis vnímáte velmi pozitivně! Čerpáte z něj informace o akcích v obchodech a dostupných službách, hledáte tu tipy, co si v BB Centru nenechat ujít, rádi čtete rozhovory s lidmi, kteří tu také pracují a jsou něčím výjimeční.

Jak to víme? Na konci listopadu jsme při diskuzi s vámi zjišťovali, jak si náš časopis BB Centrum Review u vás stojí. Děkujeme zástupcům ze společností UniCredit Bank, ČEZ, Microsoft, Alstom, O2 Czech Republic a Balance Clubu Brumlovka, že si našli čas a společně s námi se nad obsahovou i grafickou podobou časopisu zamysleli. Získali jsme řadu cenných informací!

Co se vám na časopisu BB Centrum Review líbí nejvíce:

- Je to pro vás nejdůležitější zdroj informací o dění v BB Centru.
- Nejvíce vás zajímá, co nového zde můžete zažít, rádi si čtete rozhovory se zajímavými lidmi, kteří tu pracují.
- Časopis vás upoutá na první pohled - jeho titulní stranu považujete za moderní a luxusní.

Moc si vážíme vašich názorů a budeme se i nadále snažit přinášet vám nové informace z našeho BB Centra, rádi se s vámi budeme scházet a dělat rozhovory, uděláme prostě maximum, abychom obsah BB Centrum Review co nejvíce přizpůsobili vašim potřebám a zájmům.

Nebojte se nám psát své náměty na články nebo tipy na zajímavé osobnosti ze svého kolektivu - časopis BB Centrum Review je o nás, o všech, kteří tady trávíme část svého života. oo





SII – odborník v oblasti outsourcingu specialistů

Od dubna 2014 najdete na adrese BB Centra také společnost SII. Jejím působištěm je Budova G.

Kdo je SII

SII s. r. o. je konzultační společnost. Svým klientům nabízí outsourcing specialistů v oblastech informačních a komunikačních technologií a strojírenství a poskytuje s tím související služby, jako například poradenství v oblasti nových technologií, řízení projektů a procesů ve výrobě, vývoj programového vybavení a správu teleinformační infrastruktury.

Firma vznikla před více než 30 lety (v roce 1979) ve Francii. Její zahraniční expanze začala v roce 2005, v Čes-

ké republice pak působí od roku 2007. Mezi její klienty patří společnosti zvučných jmen, jako jsou například GE, O2 Czech Republic, Alstom, Česká spořitelna či IBM.

V tuto chvíli zaměstnává přes 4 500 specialistů ve 13 státech, po celém světě má 41 poboček.

Na čem si zakládá

SII je na českém trhu středně velká společnost, jejímž krédem je poskytovat svým zaměstnancům rodinný přístup a rovné zacházení. Svůj rozvoj a dobrou reputaci staví také na tom, že klientům zajišťuje ty nejlepší konzultanty. Jejich výběru je ve firmě věnována zvláštní pozornost. Díky rychlému rozvoji společnosti si může dovolit neustále přijímat absolventy renomovaných světových univerzit.

SII a BB Centrum

Rozhodujícím faktorem pro přestěhování do BB Centra se pro společnost stal fakt, že tu sídlí většina jejich pražských klientů. Zaměstnanci si pochvalují zahradní vnitroblok Budovy G, který jim zvláště v letních měsících zpříjemňuje kancelářskou rutinu. Na BB Centru oceňují také rozmanitou nabídku stravovacích možností, když není zrovna čas na pořádný oběd, a zároveň velmi dobré restaurace, kam lze pozvat klienty. ∞



SII s. r. o.
Budova G
Tel.: +420 230 233 870
E-mail: information@sii.cz
www.sii.cz

GCP

Golf Club
Praha

A. D. 1926

**Různé typy členství
včetně dětského**

**Klubová registrace
již od 1 000 Kč**

**Firemní akademie
a teambuildingy**

**Tréninkové centrum
dětí a mládeže**

Skupinové tréninky

Letní příprava

Zimní tábory

+420 257 216 584

+420 702 088 313

tcn@gcp.cz



ZAČÍT
S GOLFEM
NEBYLO
NIKDY
JEDNODUŠŠÍ



ZKUŠEBNÍ
LEKCE
ZDARMA



Maranatha pomáhá poznávat a růst

Křesťansky orientovaný spolek Maranatha, který také najdete v BB Centru, byl založen v roce 2002 jako odpověď na konkrétní potřeby jedinců, církevní i mimocírkevní společnosti. Slovo „Maranatha“ znamená „Pán přichází“, a cílem Maranatha o. s. je tedy přiblížit Boží zjevení aktuálními formami tak, aby prospělo současné společnosti.



Společenské centrum
BETHANY

○ Sdílení křesťanských principů

Aktivít, které Maranatha zaštiťuje, je celá řada. Jejich společným jmenovatelem je však stále živá skutečnost Boží přítomnosti a nepodmíněné lásky ke všemu stvořenému. Díky partnerství mezi společnostmi PASSER-INVEST GROUP, a. s., a Maranatha o. s. byla v areálu BB Centra postavena budova křesťanského Společenského centra BETHANY, které nabízí možnost sdílet společenství přátel, komunikovat, sdělovat si své poznatky a zkušenosti. V komplexu se nachází také modlitebna a prostory pro křesťanskou školku Elijáš.

Poznání i odpočinek

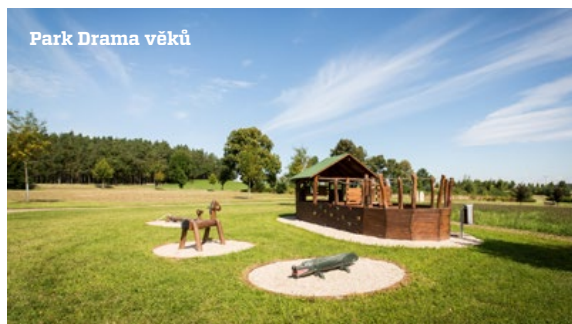
Společnost Maranatha zaštiťuje kromě jiného také relaxačně-poznávací zónu, park „Drama věků“, který slouží nejen pro aktivní fyzický odpočinek, ale především pro nasměrování návštěvníků k hodnotám, které nás přesahují.

Park, který se nachází nedaleko města Sedlčany v obci s názvem Štětkovice, je koncipován jako dvanáct zastavení poskytujících příležitost k zamyšlení nad vznikem, průběhem a vyvrcholením velkého dramatu věků.

Maranatha je rovněž partnerem putovní výstavy „Bible včera, dnes a zítra“, která představuje „Knihu knih“ a její poselství ve vybraných městech a obcích České a Slovenské republiky. Nová putovní přírodovědná výstava „Stvoření“ otevírá na bezmála třech desítkách panelů a četných ukázkách archeologických vykopávek otázky původu a smyslu přírody a života ve světle nejmodernějších vědeckých poznatků i starověkých posvátných textů.

Nezbytná péče o tělo

Člověk je bytost komplexní, a proto promítá Maranatha své působení nejen do oblasti duševní a duchovní, ale také tělesné. V BB Centru



je možné zakoupit zdravé potraviny ve stejnojmenném obchodě a dopřát si kvalitní stravu ve vegetariánské restauraci. O zdraví lze pečovat s projektem Maranatha Lifestyle, který se zaměřuje na prevenci civilizačních chorob, vzdělávací a přednáškovou činnost a poradenství v oblasti preventivní medicíny. ∞

ZAPOJTE SE DO NÁRODNÍHO TÝDNE MANŽELSTVÍ

Kromě stálých projektů Maranatha každoročně podporuje Národní týden manželství, který se bude letos konat od 9. do 16. února s mottem: „Šťastně až do smrti? Není to jen pohádka? Jak mít vztah, který vydrží...“ Tato akce je každý rok ve „valentýnském týdnu“ příležitostí pro všechny páry zaměřit se na svůj vztah a pracovat na jeho kvalitě a rozvoji. Po celé České republice můžete navštívit desítky výstav, diskuzí, plesů, přednášek, partnerských kurzů, koncertů, poutí a happeningů, které mají přispět k chápání manželství jako bezpečného místa, kde platí slib lásky v dobrém i zlém. Ve Společenském centru BETHANY proběhnou v rámci Národního týdne manželství během února tři přednášky a promítání filmu na témata vztahů a výchovy dětí.

Více informací o Národním týdnu manželství a rozvrh přednášek najdete na www.spolecenskecentrum.cz.



Maranatha o. s.
Jemnická 887/4, Praha 4
Tel.: +420 224 210 571
E-mail: info@maranatha.cz
www.maranatha.cz



Češi rádi závodí. I na běžkách

Zájem Čechů o běžecké lyžování roste. Je to znát na Jizerské 50, která byla v posledních několika letech beznadějně vyprodaná. A to ve stále dřívějších termínech. Kromě slavného závodu zařazeného do světového seriálu lyžařských maratonů se v Česku koná také SkiTour, což je největší série běžeckých závodů u nás. Každoročně se jí účastní na devět tisíc závodníků. Navíc je tu Štopa pro život, stejně jako další větší či menší podniky po celé republice.

„Závodit se dá prakticky na všech českých horách, lidé mohou na běžkách poznat celé Česko. Závodů je tolik, že kdo chce, může vyrazet každý víkend od prosince do března,“ říká Tomáš Leixner z týmu, který má na starosti právě SkiTour se šesti maratonskými zastávkami, mezi nimiž je i Jizerská 50.

Běžkařů přibývá

O tom, že běžkařů mezi tuzemskými vyznavači sportu přibývá, svědčí po-

dle Leixnera i to, kolik „prvoběžců“ se každým rokem objevuje ve startovním poli Jizerské 50. Ta je dokonalým „lakmusovým papírkem“ obliby běžek. „Mezi necelými sedmi tisíci lidmi, kteří se účastní celého programu, bývá vždy zhruba tisícovka těch, kteří jedou poprvé,“ vypočítává.

Běžecké lyžování i podle těchto letmých čísel zažívá boom. Přestože zima občas hraje s lyžaři hodně potouchlou hru. Počasí ne vždy umožní kvalitní svezení, ale když je možnost, může vzniknout běžkařská trať klidně na dohled centra Prahy – v posledních letech se lyžuje třeba na dostihovém závodišti ve Velké Chuchli.

Když napadne sníh, běžkaři vyrážejí spontánně do místních parků či lesů. Existuje však i celá řada pečlivě připravených tratí v zimních střediscích a mimo ně – třeba v České Kanadě kousek za Pra-

hou bývá stroje upravováno přes 100 km tras.

Čísla mizí během minut

A když naopak nenapadne, mnozí Češi vyrážejí za zážitky do zahraničí. Často přitom zkoušejí získat své místo na startu některého z velkých světových závodů – například švédského Vasova běhu či italské Marcialongy. Startovní čísla třeba na Vasův běh ale mizí jako sníh v létě – jsou vyprodaná rok dopředu i během pár desítek minut. oo



Závod, který se nevzdává

○ Jaké je prožít Jizerskou 50 na vlastní kůži mezi tisíci bezejmenných běžců, kteří se perou s nástrahami trati? Záleží na podmínkách. Někdy to může být nádhera, někdy utrpení. Třeba když je nad nulou a stopu zasypává sníh. To prožil při své premiéře osmatřicetiletý Pavel ze společnosti ČEZ. Jenže Jizerská 50 je závod, který se jen tak nebalí.

Odstartoval z vlny v druhé polovině celého pole a trápení začalo. Už první stoupání zdolávali mnozí závodníci stromečkem, někteří šli bokem. Na

trati po průjezdu tisícovek závodníků před ním navíc nezůstala prakticky žádná stopa.

„Po necelých 2 kilometrech jsem zastavil a musel lyže znovu namazat,“ popsal Pavel a podobných zastávek musel na 50kilometrové trati udělat víc. Přesto lyže ve stoupáních nedržely. Začaly se množit i pády kvůli ledovým plotnám i narůstající únavě.

Cestou na Smědavu se pral sám se sebou, dorazil ho kopec na Knajpu. „Kdo dorazí nad Knajpu, má hodně starostí za sebou,“ opakoval si man-

tru. Jenže v obtížných podmínkách to neplatilo – problémy byly i za kopcem, lyže ustřelovaly do stran, lidé se znovu a znovu káceli k zemi. Potlučení, ale jeli dál.

„Ke konci už jsem jen zatnul zuby a mechanicky šlapal. Paže mě pálily a bolely, jel jsem nadoraz,“ připomněl si Pavel závěr závodu. Následovalo pípnutí časomíry a slastný pocit. Bez ohledu na čas. „Připadal jsem si jako vítěz. A bylo mi jedno, kolik hodin jsem ztratil na toho opravdového,“ zakončil. ○○



OUTDOOROVÉ OBLEČENÍ JAKO PTAČÍ PEŘÍ

Vyrazíte na hory s dětmi? Vsaďte na oblečení dánské značky Color Kids s technologií Bionic-Finish Eco. Jde o ekologickou impregnaci outdoorových oděvů provedenou v naprostém souladu s přírodou. Funkční prodyšné membrány ošetřené touto impregnací se chovají stejně jako ptačí peří – izolují, dýchají, ale neprovlhnou. Prodává NIVOSPORT.

NIVOSPORT

NIVOSPORT

Budova Brumlovka

Otevírací doba: po–pá 9:00–19:00 hod., so–ne 10:00–18:00 hod.

www.nivosport.cz

TIPY ČEDOKU: KAM VYRAZIT NA BĚŽKÁCH V ČESKU

Pro milovníky lyžování a zimní dovolené na horách Čedok tradičně připravuje nabídku nejoblíbenějších lyžařských středisek v České republice, na Slovensku a v oblastech hlavních alpských ledovců. Zde jsou vybrané tipy.

Šumava

Ideální podmínky pro běžecké lyžování najdete v Srní, Modravě, Horské Kvildě či na Zadově. Desítky kilometrů běžeckých tratí jsou i na Lipně.

Jeseníky

Běžkaři si užijí zejména na hlavní hřebenové trase z Ramzové přes Červenohorské sedlo a Praděd na Skřítek. Vyjet na běžkách můžete i od horní stanice lanovky v Koutech, v Branné je třínáctikilometrový okruh v rámci areálu, běžecké tratě vedou také z Karlova.

Beskydy

Spousta běžeckých tras vede z Pusteven, oblíbená je ta vedoucí na Radhošť nebo na Martiňák, běžkaři využívají i okruhy ve skiareálech Bílá či Razula nebo vyrazíte z Malenovic.

Krkonoše

Nabízejí 350 kilometrů upravených a dobře značených tras, velmi známá je Cesta česko-polského přátelství podél hranic na Sněžku. Z Harrachova je možné vyrazit na více než 300 kilometrů tras na české i polské straně hor, další kilometry je možné polykat na Krkonošské magistrále z Pece pod Sněžkou, v Benecku, Janských Lázních apod.

Čedok

CK Čedok

Budova A

Otevírací doba: po–pá 9:00–18:00 hod.

Tel.: +420 221 447 207

www.cedok.cz



Mazání je alchymie

Ať už si pravidelně stoupáte na startovní čáru běžkařských závodů, nebo běžkujete jen rekreačně, určitě vás neminulo téma mazání lyží. Při bruslení není až tak podstatné, ale pro „klasiku“ je správné namazání podstatné. (Můžete se mu vyhnout, když zvolíte turistické běžky s protiskluzovou úpravou. Ty mají tzv. šupiny v mazací komoře a pomáhají tak při stoupání. Ale počítejte s tím, že se na lyže brzy nalepí vosky od ostatních a je důležité používat čistič skluznice, aby fungovaly.) Vosky se na lyže nanášejí ve vrstvách, na běžkách jich může být třeba i osm. Bez dobře zvládnutých stoupacích vosků se totiž závod či obyčejná vyjížďka mění v noční můru.

Základem mazání je tzv. base wax, díky němuž se stoupací vosk udrží na skluznici déle. Pak přicházejí na řadu vosky rozlišené dle barev:

zelený – pro teploty výrazně pod bodem mrazu, méně než minus sedm stupňů Celsia

modrý či fialový – pro teploty pod a kolem nuly

červený – pro teploty mírně nad nulou

žlutý – pro teplejší, jarní počasí a teploty výrazněji nad nulou

Nejpoužívanějším voskem bývá modrý extra. Ale pokud si nejste úplně jisti, svěřte se před závodem do péče profesionálům. Na experimenty nebývá čas.



BEZPLATNÝ VÝBĚR PENĚZ V ZAHRANIČÍ

Podle průzkumů mají Češi u sebe rádi hotovost a nevzdávají se jí ani na cestách za hranice. V peněžence nosí zhruba 500 korun, v zahraničí i více. Pokud tedy vyrazíte na běžky do ciziny, může se vám hodit nové U konto od UniCredit Bank, díky němuž můžete vybírat z jakéhokoli bankomatu doma i v zahraničí zdarma. Konto je bezplatné, pokud posíláte na účet aspoň 12 tisíc korun měsíčně. Studenti a mladí do 26 let nemusí plnit ani to. Tyto podmínky garantuje banka na příštích deset let.



UniCredit Bank
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po, út, čt 8:30–17:00 hod.,
st 8:30–18:00 hod., pá 8:30–14:00 hod.
Infolinka: +420 800 144 441
www.unicreditbank.cz



NORSKÁ KVALITA

Funkční prádlo a oblečení jsou pro dobrý pocit z vyjížďky na běžkách klíčové. Mezi nejkvalitnější značky patří norské firmy Swix a Odlo, nabízející celou škálu funkčního spodního prádla z polyesteru nebo ovčí vlny Merino. Co se týká svrchních vrstev, volte oblečení s membránou Windstopper+, která vás ochrání před větrem. Obě značky používají špičkové materiály a sází na moderní design. Prodává Sport Resort – v nabídce jsou i běžky, při jejichž výběru vám rádi poradí.



Sport Resort
Budova Brumlovka
Otevírací doba: po–pá 9:00–20:00 hod.,
so 9:00–15:00 hod.
www.sport-resort.cz

Celoroční adrenalin

Na organizaci ČEZ Jizerské 50 se Tomáš Leixner podílí už několik let. Původně testovací závod horolezců TJ Lokomotiva Liberec se rozvinul do podoby prestižního podniku, kde počet zájemců o start výrazně převyšuje kapacitu Jizerských hor. „Aby mohlo jezdit více závodníků, museli bychom závod přestěhovat na dálnici,“ směje se Tomáš Leixner.

Jaké je organizovat takový kolos, jímž Jizerská 50 je?

Je to celoroční práce, která zaměstnává velký tým lidí.

Co se vám po celém roce příprav honí hlavou, když se blíží termín závodu a sníh nikde...?

Organizování Jizerské 50 je tak trochu adrenalinový sport. Něco ale ovlivnit můžeme, a když mrzne, snažíme se vyrábět umělý sníh pro níže položená místa, která jsou nejohroženější – to se týká hlavně Bedřichova, kde zásobujeme technickým sněhem stadion a úvodní kilometry trati.



Kdysi bylo možné přijet na závod v den startu a ještě dostat startovní číslo. Platí to pořád?

Kdepak, v posledních třech letech byl závod vyprodáný s předstihem. To samé se odehrálo i při uplynulém 48. ročníku.

Jaká je kapacita?

V hlavním závodu může startovat 4 800 účastníků, spolu s doprovodnými závody to je přes 7 000 běžkařů.

Zvýší se počet startujících v příštích letech?

Jizerské hory ani Bedřichov nejsou nafukovací, kapacita je omezená.

Mohli bychom teoreticky kapacitu navýšit o stovky závodníků, ale záleží na vyjádření ochránců přírody či Lesů ČR. Je pro nás důležitý komfort závodníků, a proto budeme jakékoliv rozšíření pečlivě promýšlet. Plánujeme však rozšířit Jizerskou 50 do jiných termínů. Loni jsme přidali běžecký závod v září, v letošním roce přibude ještě jarní cyklistický závod.

Také Vasův běh či Marcialonga mají své varianty, které se neodehrávají v zimě. Nechali jste se inspirovat?

Přesně tak. Velké zahraniční závody nejsou inspirací jen z pohledu zimního závodu a zázemí, ale i z pohle-

du širšího programu. Ale závod na horských kolech jsme již dříve v Jizerkách připravovali a nyní se k této tradici vracíme. S myšlenkou na běžecký závod bez běžek jsme si zase pohrávali poslední tři roky.

Na Jizerské 50 nechybí lyžařské hvězdy. Jak těžké je pílákát je do Česka?

Pomáhá nám, že závod patří k nejslavnějším na světě a závodníky láká jeho prestiž. Navíc Jizerská 50 je od počátku součástí seriálu Swix Ski Classics, který jsme pomáhali spoluzakládat. Velkou roli hraje také profesionalizace běžeckých týmů v posledních



letech. Kromě hvězd však láká Jizerská 50 i běžkaře z mnoha koutů světa – čtvrtina závodníků je ze zahraničí. Každoročně evidujeme asi třicet národností, nejčastěji Němce, Slováky, Skandinávce a v poslední době čím dál více Rusů. I když se často mluví jen o hvězdách, pro nás jsou nejdůležitější právě masy anonymních nadšenců a milovníků běžeckého lyžování. oo

NA BĚŽKY S KVALITNÍMI BRÝLEMI

Nezapomeňte si při sportu chránit oči. V Novus Optik si můžete vybrat z nabídky sportovních brýlí – skvělé jsou například ty značky Oakley, jejichž obruba se dotýká obličejové pogumovanými částmi ve třech bodech (na nose a konci straníc), což zaručuje komfort a bezpečí při nošení. Patentované plastové čočky filtrují 100 % záření UVA, UVB i UVC a také škodlivé modré světlo do 400 nm, navíc vzhledem k prohnutí čoček zajišťují brýle ochranu i po stranách. V Novus Optik je možné vybrat si pro sportovní brýle zvlášť barvu obruby a skel, kterých je na výběr celá řada. Skla jsou jednoduše vyměnitelná díky systému Switchlock. Součástí některých typů je sada se dvěma barevnými alternativami skel. Brýle jsou lehké, odolné a skla mají kvalitní zobrazovací vlastnosti. Do sportovních brýlí si můžete objednat i samozabarvovací čočky či dioptrická skla.



Novus Optik
Budova Brumlovka
Otevírací doba: po–pá 9:00–19:00 hod., so 9:00–16:00 hod.
Objednání na tel. +420 605 858 859

Kytice pro muže? Proč ne!

Kolik květů v kytici pro jakou příležitost? Jsou na to přesně daná pravidla? Podle slov majitelky obchodů Květiny Romantika v budovách FILADELFIE a Brumlovka JUDITY WAISSI se zásady ohledně řezaných květin stále více uvolňují.

○ Nejdůležitější je totiž osobní vkus a preference obdarovaného i cit pro příležitost u toho, kdo květiny vybírá. Existuje však zásada, kterou bychom neměli porušit nikdy, a to předávat kytici vždy vybalenou z papíru. Zní to banálně, ale Judita upozorňuje, že zvláště pánové na tuto jednoduchou věc často zapomínají. Stejně tak není vhodné přijít na obchodní schůzku s kyticí rudých růží. K takové příležitosti se hodí spíše kytice namíchaná z více druhů vázaných dokulata.

Pokud váháte, zda je vůbec vhodné květinu věnovat muži, nemusíte se obávat faux pas.



Jakou květinu zvolit?

Mužům – exotické květy vázané navysoko
Obchodním partnerům – kytice namíchaná z více druhů vázaných dokulata
Ženám – romantické luční kvítí
Dámám – orchidea v originálním obale
Dětem – barevné gerbery

Podle JUDITY WAISSI na tom není nic divného. Hodí se především exotické květy vázané navysoko. Pro děti je ideální gerbera. Veselá barevná květina s typickým okvětím, které si děti od malička rády malují. Pro malé oslavence lze do kyticí zahrnout i něco dobrého na zub. Ženy, zvláště ty mladší, si oblíbily kytice lučních květů. Judita je ráda váže volně a doplňuje je různými travami. Již dávno neplatí, že luční kvítí je něco podřadného, co se dá natrhat na každé mezi. U starších žen vede nehynoucí orchidea. Pro efekt ji lze věnovat i v pěkném květináči nebo dárkové tašce.

Co se barev týká, i zde záleží na osobním vkusu. Obecně platí, že rudá barva patří do sféry soukromí a intimity. Bílá barva je univerzální, lze ji tedy uplatnit i při smutečních příležitostech.

Obchody JUDITY WAISSI se specializují na romantické vazby v barvě růžové a starorůžové, ale podle sezóny v nich samozřejmě najdeme celou škálu dalších barev. ○○



ABY DLOUHO VYDRŽELY...

- Váza, do které se květiny vloží, by měla být čistá a vydezinfikovaná, voda ideálně převařená a vychladlá, nebo alespoň několik hodin odstátá, a mírně teplá, aby neobsahovala množství kyslíku, který poškozují vodivá pletiva rostlin.
- Abyste zamezili množení mikroorganismů a udrželi vodu čistou, přidejte do ní kyselinu citronovou (0,5 gramů na litr nebo pár kapek citronové šťávy), paní květinářka doporučuje i kapku dezinfekčního prostředku, jako je Savo.
- Těsně před vložením květin do vázy odstraňte všechny listy, které by byly ponořené ve vodě, a obnovte řez na konci stonku asi dva centimetry nad původním. Stonky by měly být ve vodě ponořeny maximálně do deseticentimetrové výšky.
- Pokud jste do vody nepřidali dezinfekci nebo kyselinu citronovou, měňte ji každý den, současně rostliny vždy zkraťte o dva centimetry a znovu vydezinfikujte vázu. Jestliže jste vodu obohatili dezinfekčním přípravkem či sodou, můžete provádět výměnu jednou za dva až tři dny.



Květiny Romantika
 Budova FILADELFIE, Brumlovka
 Otevírací doba FILADELFIE: po–pá 9:00–18:00 hod.
 Otevírací doba Brumlovka: po–pá 9:00–19:00 hod.
www.romantika-dekorace.cz

Smím prosit? Jak být na plesu za dámu a gentlemana

Během kalendářního roku se většině z nás nenaskytne zase tolik příležitostí, kdy se takzvaně hodit do gala, jako právě v zimním období spjatém s plesovou sezónou. Nepodceňujte proto tuto ojedinělou společenskou událost a připravte se na ples pečlivě, abyste při vyslovení či přijmutí onoho gentlemanského spojení „Smím prosit?“ mohli sklidit pochvalu nejen od Ladislava Špačka, ale i Jiřího Gutha-Jarkovského.

○ Můžete být pozváni na maturitní ples, myslivecký či hasičský bál, firemní ples, reprezentační ples města či dokonce na Ples v Opeře. Každý z nich bude mít jinou společenskou významnost a tomu je třeba přizpůsobit oděv a celkovou vizáž. Zatímco na maturitní plesy jsou dáám tolerovány kostýmky či koktejlky a páánům vzorované a barevné košile, u významnějších plesů vám společně s pozvánkou pravděpodobně přijde i doporučený dress code. Ten byste měli za každých okolností dodržet. Nedodržení předepsaného dress code je považováno za velké faux pas. V některých případech dokonce nemusíte být na ples vpuštěni, pokud jste takzvaně „underdressed“. Naopak přijdete-li na maturitní ples ve fraku, tedy „overdressed“, vzbudíte zřejmě rozpaky a nelichotivou pozornost.

Nadčasová, neměnná pravidla

Ať už jde o Formal, Black Tie, či White Tie, na každém plesu platí určitá neměnná pravidla, jejichž porušování je skutečným prohřeškem proti etiketě. Zde je malý výčet: Boty dámy by měly mít uzavřenou špičku a dáma má mít punčochy. Pokud je špička otevřená, je

nezbytná dokonalá pedikúra a bezešvé punčochy. Muž má vždy boty šněrovačí. Délka kalhot muže sahá až po podpatky boty, nepřipustné jsou kratší i delší nohavice. Muži volí vysoké černé ponožky tak, aby jim při sezení a vyhrnutí nohavice nebyly vidět holé nohy. Pokud má muž hodinky, musí být společenské, nikoli sportovní. Dáma na ples hodinky nenosí! Muž si na ples nikdy nesundává sako, opravdu nikdy – ani u stolu, ani při tanci. Je nevhodné i vysvléknutí do vesty. Sako je při stání i tanci zapnuté pouze na horní knoflík (spodní zůstává rozepnuté; pokud má sako tři knoflíky, zapínají se jen horní dva), při sezení se sako rozepíná. Do tmavého obleku vždy patří pásek. Plesový dress code začíná už před příchodem do šatny, proto přes plesové oblečení nikdy nenoste bundy, nýbrž vždy a jediné kabáty, a to platí pro obě pohlaví.

Jak se chová správný gentleman

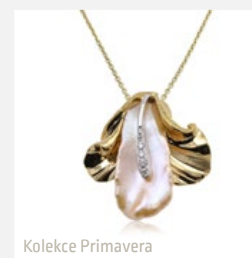
Více než kdy jindy se na plesoch nosí gentlemanství a galantnost. Dáma by neměla chodit po sále ani chodbách sama, vždy ji doprovází muž, který jí nastaví pravé rámě, do nějž se dáma zaklesne. Do schodů chodí dáma první, muž je vždy o schod pod ní, aby ji ▶



„NEJČASTĚJŠÍ
PROHŘEŠEK BÝVÁ
U PÁNŮ ZAMĚNA MOTÝLKA
U SMOKINGU A FRAKU –
KE SMOKINGU PATŘÍ ČERNÝ,
K FRAKU BÍLÝ. U ŽEN PŘETRVÁVÁ
NOŠENÍ NEVHODNÝCH PUNČOCH
DO OTEVŘENÝCH BOT.“
ŘÍKÁ ŘEDITELKA PLESU
V OPEŘE ZUZANA
VINZENS.



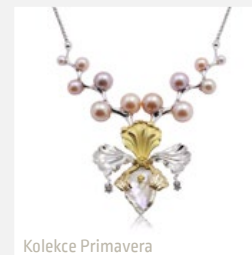
Přívěs ze Severské kolekce



Kolekce Primavera



Kolekce Naší motýli



Kolekce Primavera

JAK VYBÍRAT PLESOVÉ ŠPERKY

Pokud sháníte vhodné šperky na ples, přijďte se podívat a nechat si poradit do klenotnictví JK JITKA KUDLACKOVA JEWELS. Jeho majitelka Jitka Sofia Mlynářčík roz. Kudláčková k jejich výběru říká: „Zlaté šperky doporučuji k šatům, kterým vládne elegancie, kvalitní látka a střih. Nevadí i kombinace více barev na šatech, spíše je důležitá jednotnost a kompaktnost materiálů. K šatům, které jsou vyšívány flitry, je vhodnější použít šperk z jiných materiálů než ze zlata. Zlatý šperk nemusí být dominantní či velký, spíše se ocení zajímavý tvar a nápad. Obzvláště krásné šperky jsou ty, do nichž tvůrce vložil duši – vždy přitáhnou pozornost. Je důležité, aby byl šperk čistý a nekombinoval se s více kusy. Upřednostňujeme pravidlo čím méně, tím více, například zvolme jen jeden prsten na ruce. Jsou-li náušnice stejné jako náhrdelník nebo přívěs, jedná se o set, který ladí a zvyšuje efekt soupravy. Nemáme-li takový, zvolme jednodušší náušnice, například perličky, k těm je vhodný nějaký zajímavý přívěs. Vsadit můžeme i na perlový náhrdelník a k němu kombinovat i jiné náušnice než perlové, například celozlaté visací. Šperky oblékejme až na úplný konec přípravy na ples, to znamená po nalíčení a použití parfému.“

JK
JITKA KUDLACKOVA
JEWELS

JK Jitka Kudlackova Jewels
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po – pá 9:00–19:30 hod.,
ne 10:00–18:00 hod.
www.jk.cz



I RUCE JSOU VAŠÍ VIZITKOU

Nejen šaty, boty, kabelka, šperky, účes a líčení musí dáma na ples vhodně zvolit a zkombinovat. Neměla by zapomínat ani na své ruce. „Upravené ruce včetně kvalitní manikúry by měla mít každá žena neustále, už jen pro svůj dobrý pocit, na plesu je však ruka ještě více vidět při držení partnera při tanci či při držení skleničky. Kombinace krásných šatů a neupravených nehtů jistě neudělá dobrý dojem,“ říká Radka Chválová, majitelka Nail Studia.

„Co se týká druhu manikúry na ples, ten není tak důležitý jako její kvalita. Domácí rychlomanikúry na první pohled nevypadají nejlépe, ovšem na druhý pohled už je práce kvapná zřejmá. Proto bych vsadila na shell-lak, který vypadá luxusně a déle na nehtech vydrží. Nadčasovou záležitostí je pak francouzská manikúra, a pokud se někdo bojí barev, mohou ji jen doporučit. Další z dobře vypadajících možností je barevný lak sladěný buď s barvou šatů, nebo bot, kabelky či jiného doplňku, případně i s celkovým líčením. Není chybou zvolit jakýkoliv decentní odstín. Pokud je však žena odvážnější, nemusí se bát ani jasně zářivých odstínů. Móda je v tomto směru velmi benevolentní a v současné době můžete běžně vidět celou škálu odstínů barev laků. Nehty můžete případně různě ozdobit,“ doplňuje manikérka.

Na upravené nehty však mnohem častěji zapomínají pánové, i ti mohou bezděky navštívit nehtové studio. „Vždyť i na pánské ruce je při držení partnerky při tanci více vidět! A čisté a hezky upravené ruce by měly být dnes už i u pánů samozřejmostí. Názor, že manikúra a pedikúra jsou zženštilé záležitosti, je už snad na ústupu,“ domnívá se Radka Chválová. Pokud z jakéhokoli důvodu nechcete své ruce vystavovat na odívání, navlékněte si plesové rukavičky, které nejsou povinné, nicméně stále vhodné a šik jak pro dámy, tak pro pány.

Radka Chvalová.
Nail Studio.

Radka Chválová NAIL STUDIO
Budova FILADELIE
Otevírací doba: po – pá 9:00–18:00 hod.,
so – dle domluvy
Tel.: +420 603 155 922



▷ v případě škokbrtnutí mohl zachytit. Naopak ze schodů chodí první muž. U stolu si vždy usedá první dáma, až poté muž, který jí může přisunout židli. Pokud se dáma zvedá od stolu, měli by přítomní pánové lehce povstat, alespoň symbolicky. Pokud stůl nemá svého číšníka, víno a další nápoje dolévá zásadně muž – dáma si nikdy nedolévá do své skleničky, i kdyby měla zůstat sedět „nasucho“. Pokud vám při stolování něco upadne na zem (vidlička, ubrousek, kousek jídla), raději se neshýbejte a nechte předmět ležet na zemi – je to práce pro číšníka,

ne pro vás. Pokud dámě upadne například kabelka, sehne se pro ni její partner. K tanci vyzývá muž ženu, opět jí nabízí rámě a po tanci jí znovu odvede ke stolu. Je nepřipustné, aby se rozešli na parketu a dáma šla zpátky ke stolu sama. O tom, co bude pár na plesu dělat, opět rozhoduje žena. Tedy neměla by být nucena k tanci, pokud se jí nechce, ani k setrvání na plesu, pokud už chce jít domů. Pánové, možná vám vše výše zmíněné přijde poněkud nespravedlivé, ale jsou to léty prověřená pravidla, která se vyplatí dodržovat. oo

Plesový dress code

Formal – Formálně byste se měli obléknout na každý ples, i na ten maturitní, u nějž není předepsaný dress code. Muži by měli zvolit tmavý oblek (světlý je ve večerních hodinách nepřipustný) s bílou nebo pastelovou košilí a kravatou. Zde platí pravidlo barevné i vzorové kombinovatelnosti. Chybu neuděláte s jednobarevnou kravatou. Pro ženy platí oblíbené „malé černé“, koktejlky, dlouhé večerní šaty nebo i elegantní večerní kostým. Délka sukně má být alespoň po kolena – to znamená, že kolena nemají být vidět.

Black Tie – Jedná se o nejčastější formální oblečení pro velmi slavnostní příležitost. Muži si oblékají smoking s černým motýlkem (tedy nikoliv oblek s černou kravatou, jak by mohl název napovídat – kravata je v tomto případě absolutně nepřijatelná). Ženy oblékají dlouhou večerní toaletu s vysokými podpatky.

White Tie – Nemůže být vyšší formy předepsaného společenského oblečení. Je k vidění na nejhonosnějších plesích, jako je ten v Opere anebo na královských dvorech. Pánové musí mít bezpodmínečně frak. Frak tvoří sako s hedvábními či saténovými klopami a šosy, kalhoty se dvěma lampasy, bílá bavlněná vesta a košile s vyztuženým límcem a náprsenkou a především bílý motýlek ze stejné látky. Na nohy pak patří černé vysoké ponožky a černé lakované boty se šněrováním. Ženy volí dlouhou večerní honosnou róbu a lodičky na vysokém podpatku.

KDY JINDY BÝT ZA DÁMU?

Každá žena si přeje být na plesu za dámu, okouzlit svými šaty, účesem, líčením a celkovým dojmem. Půjčení či zakoupení večerní róby je krokem prvním, vybrání vhodných doplňků, jako jsou boty, kabelka a šperky, pak krokem druhým, který je následně v den konání plesu následován dalšími – návštěvou kadeřníka, případně vizážistky a manikérky.

„Výběr účesu se řídí podle šatů dámy. Pokud jsou šaty velmi jednoduché, můžete si dovolit účes, který bude volnější, vlnitější, větší. Pokud jsou ale vaše šaty více zdobené, například volánky, kamínky a podobně, volil bych už jen hladký, jednoduchý účes, například drdol,“ radí Petr Vacátko, master senior kadeřník vlasového studia Bomton. „Dnes už není nezbytné mít vlasy vyčesané nahoru, důležité je mít je upravené. V dnešní době uděláte velkou parádu s obyčejným, avšak precizně vyčesaným culíkem nebo rybím copem,“ doplňuje. Proč dát při přípravách na ples přednost návštěvě kadeřníka před domácí úpravou? „Protože účes pak lépe drží a vypadá dobře ze všech stran, nejen zepředu,“ doplňuje kadeřník Petr Vacátko. Chcete-li svůj účes něčím ozdobit, zkuste si vybrat některý z doplňků, jako jsou ozdobné čelenky, sponky a brože. „Záleží na tom, jestli je ples tematický, doplňky zvolte podle toho,“ radí kadeřník. Pokud jde o pány, ani ti by neměli podcenit svůj účes. „Doporučuji zajít na úpravu ke kadeřníkovi, třeba jen na zaholení krku. Nevypadá dobře, když mají pánové pěkně padnoucí oblek a hezké boty, ale nezaholený krk. I muži by měli svým vlastním věnovat určitý čas a použít například matnou pastu nebo vlasovou pomádu,“ uzavírá kadeřník.



BOMTON
because is what we do

Bomton Loft Studio
Budova Brumlovka
Otevírací doba: po – pá 8:00–21:00 hod.,
so 10:00–17:00 hod., ne 10:00–16:00 hod.
www.bomton.cz



DOKONALÝ MAKE-UP PODTRHUJE CELKOVOU VIZÁŽ

Na ples si dáma může dovolit výraznější líčení, než je její běžné večerní. Největší důraz kladte na nalíčení očí – na víčka se nebojte použít i glitry a řasenkou udělat více tahů, než jste zvyklá. Nezbytností s sebou do kabelky je pak pudr, aby se vaše pleť neleskla, a rtěnka nebo lesk na rty. Nesnažte se za každou cenu „vypadat opáleně“, zapomeňte na samoopalovací mléka a vsadte na přirozenost, barvě pleti přizpůsobte make-up. Při večerním líčení platí pravidlo zvýraznění jen jedné části obličeje – pokud máte výrazně nalíčené oči, už nepoužívejte výraznou rtěnku, a naopak. Hezký efekt umí vytvořit zdravíčka a bronzery na tváři.

Tipy na večerní líčení z drogerie dm:

- ❶ Astor Perfect Stay Make-up – dlouhotrvající make-up je základem líčení, sjednotí pleť a zmatní ji, aby se neleskla
- ❷ Rimmel oční stíny – vytvořte si efekt kouřových stínů, na vnější koutek oka patří tmavý stín, na vnitřní světlý
- ❸ Rimmel Glitter Bomb – jemně naneste na horní oční víčka přiměřené množství glitrů
- ❹ Dermacol Mega Lashes Mascara – řasenku použijte na horní i spodní řasy opakovanými tahy pro hluboký pohled
- ❺ S-he Powder Rouge – lícní kosti zvýrazněte tvářenkou, díky „zdravíčkům“ budete vypadat „zdravější“
- ❻ Astor Soft Sensation Lipcolor Butter – „máslová“ rtěnka vaše rty vyhladí a krásně vybarví

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

dm drogerie
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po – pá 8:00–19:00 hod.,
so 8:00–13:00 hod.
www.dm-drogeriemarkt.cz

Záhadné slovo tabata

Posilovny a tělocvičny celého světa ovládl nový trend. Intervalový trénink o vysoké intenzitě vedoucí ke zvyšování fyzické kondice i síly a zároveň kombinace aerobního a silového tréninku. Nese jméno tabata.

○ Tabata je cvičební strategie, při níž se střídá krátký, ale velmi intenzivní anaerobní trénink s méně intenzivní zátěží. Je jednou z forem kardiovaskulárního cvičení a její lekce mohou trvat od čtyř do třiceti minut. Jejím základem je právě krátké trvání velice intenzivní zátěže, která napomáhá lepšímu spalování tuků než při obyčejném cvičení. Lekce tabaty obvykle začíná rozcvičením, po němž přicházejí série opakujícího se intenzivního cvičení, jako odpočinek pak následují cviky střední intenzity. Hodina tabaty obvykle končí cviky sloužícími k vydechnutí.

Z předchozího popisu vyplývá, že tabata je velice náročným cvičením a začátečník s netrénovaným organismem musí pečlivě zvážit, jakého fyzického nasazení je schopen. Náročnost tabaty se stupňuje jak počtem opakování cviků, tak délkou cvičení. Poměr intenzivní fáze a „odpočinku“ by měl být dvě ku jedné, jeho délka je pak přímo úměrná kardiovaskulárnímu rozvoji cvičence.

Intervalový trénink o vysoké intenzitě tabata se od jiných aktivit liší v tom, že za minimální jednotku času přináší maximální efektivitu. To je vynikající zpráva především pro ty, kdo by rádi cvičili efektivně, ale na posilovnu nebo tělocvičnu jim nezbývá mnoho času. Možná právě zrychlené tempo moderního člověka způsobilo, že tabata svou charakteristikou vyšla jeho potřebám vstříc právě nyní.

Čím kratší, tím intenzivnější

Intervalový trénink tabata nese své jméno po japonském profesoru Izumi Tabatovi, který jej světu představil ve své studii v roce 1996. Profesor Tabata se po studiu v Japonsku dopodrobna zabýval nejrůznějšími tréninkovými metodami a své zkušenosti zužitkoval na pozici kondičního trenéra japonských rychlobruslařů. Zjistil, že čím kratší a intenzivnější trénink je, tím přináší lepší výsledky. Trénink byl původně určen jeho olympijským rychlobruslařům a sestával z dvaceti sekund intenzivní



Tabata šitá na míru

Obliba tabaty u veřejnosti stoupla především díky tomu, že se dá upravit pro mnoho výkonnostních úrovní. Vždy však jde o střídání maximálního fyzického nasazení s odpočinkem.

1. Tři minuty rozcvičení a protažení svalů.
2. Dvacet sekund maximálního fyzického výkonu vystřídaného desetisekundovým odpočinkem. Tyto dvě fáze se opakují desetkrát.
3. Tři minuty vychladnutí.

Zmíněné časy se ovšem mohou lišit jak úrovní cvičenců, tak i typem používaných cvičebních pomůcek. Záleží také na lektorovi, který by měl odhadnout výkonnost cvičenců a fáze upravovat podle jejich sil.

zátěže následované deseti vteřinami „odpočinku“. Celý cyklus se měl opakovat po dobu čtyř minut, tedy osmkrát za sebou. Profesor Tabata svou metodou dokázal, že dvě a půl hodiny jeho intervalové tréninkové metody jsou stejně efektivní jako deset a půl hodiny vytrvalostního cvičení.

Na cvičích nezáleží

Tabata si našla svou cestu do tělocvičen a posiloven po celém světě a zalíbení v ní našli i úplní začátečníci. Její výhodou totiž je, že i netrénovaný jedinec s ní může začít tak, že trénink startuje na nižší intenzitě a své dávky postupně zvyšuje, jak se jeho fyzická zlepšuje. Cyklus intenzivního tréninku a cvičení o nižší intenzitě byl pro podmínky posiloven a tělocvičen rovněž lehce modifikován tak, že fázi maximálního fyzického nasazení střídá několik sekund úplného odpočinku. I když profesor Tabata původně svoje cvičení zamýšlel výhradně pro rotoped, tabata našla své uplatnění za použití

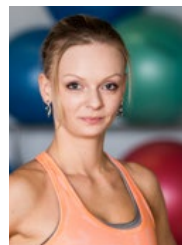
mnoha nejrůznějších cviků, které si každý může vybrat sám. Jako pomůcka v posilovně anebo tělocvičně poslouží pouhá cvičební podložka, cviky mohou být kliky, dřepy, sklapovačky, součástí tabaty v outdooru ale může být i běh, plavání anebo jízda na kole. Variabilita konkrétních cviků je obrovská – vše, na čem záleží, je intenzita tréninku, která zlepšuje fyzickou výkonnost už během několikaminutového cvičení. Daní je však to, že cvičenec si během tréninku musí sáhnout na dno.

Trend poslední doby

Stejně jako mnoho dalších lidských činností, i cvičení podléhá nepřer-

nému počtu trendů a nových směrů. Vzhledem k tomu, že čas dnes patří mezi nejcennější hodnoty moderního člověka, intervalový trénink tabata naprosto zapadl do jeho přeplněného diáře. Místo efektivity tak na řadu přichází efektivita. Tabata se bezesporu stala největším cvičebním trendem několika posledních měsíců na západ od našich hranic a ke slovu přichází také u nás. Začala se cvičit v padesáti londýnských tělocvičnách a počet lidí praktikujících ji se v hlavním britském městě počítá na bezmála 200 tisíc. U nás se příznivci tabaty zatím počítají na stovky, ale toto číslo se rychle zvyšuje. oo

Zeptali jsme se cvičitelky tabaty Moniky Milchové z Balance Clubu Brumlovka



Jakým způsobem se tabata cvičí ve vašem klubu?

V Balance Clubu Brumlovka jste mohli tabatu vidět jako skupinovou lekci do konce minulého roku. Momentálně se však její princip využívá jen v osobních trénincích nebo v rámci skupinových cvičení vysoké intenzity jako jejich ozvláštění.

Jak byste tabatu charakterizovala?

Její základem je obrácený poměr zatížení a odpočinku. Budete tedy cvičit dvakrát tak dlouho než odpočívat. Cviky jsou velmi jednoduché, maximálně se při nich používá zátěž přibližně poloviny vaší normální váhy a vysoké tempo provedení.

Jaké cvičební náčiní je pro její cvičení potřeba?

Tabata má tu výhodu, že výběr jak cviků, tak i cvičebních pomůcek záleží jen na fantazii lektora. Já osobně ráda pracuji s vahou vlastního těla, používám i TRX, medicinbal, nakládací činky, kotouče a míče.

Tabata má i svou mobilní aplikaci – více se o ní dočtete na straně 32.



Do Balance Clubu Brumlovka výhodněji s korporátním členstvím!

Pro všechny zaměstnance společností, které sídlí v BB Centru, si nyní Balance Club Brumlovka připravil zvýhodněné podmínky členství. Více informací získáte na tel.: +420 234 749 811, na e-mailu: info@balanceclub.cz nebo na internetových stránkách klubu: www.balanceclub.cz.



Balance Club Brumlovka
Budova Brumlovka
Otevírací doba: po–pá 6:30–23:00 hod.,
so–ne (svátky) 8:00–22:00 hod.
www.balanceclub.cz

Lepek – nadýchané housky, dlouhé řasy i celá řada problémů

Jak co nejrychleji vyřešit večeři, snídani nebo svačinu? Obložený chleba nebo rohlík má často na talíři velká část naší populace. A spolu s tím každodenní nálož lepku, který může působit potíže, a to nejen zaživačího charakteru.

Po téměř dva miliony let sestávala strava našich předků z masa divokých zvířat, sezónní zeleniny a plodů. Dnešní strava je naopak založena na obilovinách, které se jen málo podobají těm z dob, kdy naši předci začali obdělávat půdu a mlít zrna. Novodobá technologie zpracování původní zrna podstatným způsobem ochuzuje. Kromě toho, že jej zbavuje důležitých látek obsažených v osemeni (obalu zrna) a klíčku, ničí vysoké teploty vznikající při mletí téměř všechny enzymy důležité pro štěpení škrobu. V důsledku toho není lidský organismus schopen mouku dokonale strávit. Do střev se nám dostane příliš mnoho neštěpeného škrobu a lepku, a to může při časté konzumaci bílé mouky v dlouhodobém horizontu našemu tělu škodit.

Lepek je lepidlo

Lepek neboli gluten (latinsky lepidlo) je bílkovina, která se nachází ve většině obilovin, jako je pšenice, žito nebo ječmen. V mouce působí jako výborné pojivo, dobře „lepí“, takže těsto je pak pružné a při pečení neprská. Gluten je nejen jednou z nejběžnějších potravinářských přídatných látek na světě, ale využívá se i ve výrobě drogistického zboží a kosmetiky. Díky němu omáčky nehrudkovatí, margaríny se dobře roztírají, po použití kondicionérů neplhnou vlasy a řasenky zvětšují objem řas.

Celiakie je nevyléčitelná

Celiakie, nesnášenlivost lepku, je čím dál častějším onemocněním. Projevu je se buď přímo, trávicími problémy, anebo nepřímo, například vleklou vyrážkou. Častá je také chudokrevnost, krvácivé projevy a psychické obtíže. Ve všech případech trpí střevní sliznice, kterou postupně ničí nestrávený lepek. „Změny na sliznici vedou k porušenému vstřebávání všech živin, minerálů, vitamínů i vody. Stupeň poruchy se odvíjí



PŘIPRAVTE SI BEZLEPKOVÝ POKRM PODLE RECEPTU RESTAURACE MARANATHA

Jáhlové tofu (pro 4 osoby po 200 g)

Ingredience: 400 g marinovaného tofu, 100 g jáhel, 100 g cibule, 200 g mrkve, 80 ml slunečnicového oleje, 200 ml zeleninového vývaru, mletá sladká paprika, sůl, černý pepř, bujón Würzl

Postup:

Do 500 ml vroucí vody nasypeme jáhly a vaříme přibližně 12–15 minut téměř doměkka. Jáhly scedíme a propláchneme studenou vodou. Tofu nakrájíme na cca 1 cm velké kostičky. Očištěnou mrkev rozkrojíme podélně na půlku a nakrájíme napříč na tenké půlměsíčky. Na rozpáleném oleji ji orestujeme. Po lehkém osmažení přidáme oloupanou, nadrobno nakrájenou cibuli. Až cibule zesklaví, zaprášíme ji mletou paprikou, krátce spolu orestujeme, zalijeme vývarem a přivedeme k varu. Poté ztlumíme plamen, vmícháme uvařené jáhly, vzniklou směs dobře promícháme a prohřejeme. Dochutíme solí, čerstvě umletým pepřem, případně bujónem.



Restaurace Maranatha

Budova Brumlovka

Otevírací doba: po–čt 11:00–19:00 hod., pá 11:00–17:00 hod.

(říjen–březen do 15:00 hod.)

www.restauracemaranatha.cz

od rozsahu postižení sliznice, proto se vyskytují různé klinické formy od plně rozvinutých až k těm neúplným či zcela bezpříznakovým," vysvětluje různé formy projevů nemoci MUDr. Jaroslav Kalina, lékař soukromého zdravotnického zařízení Santé. K nejpřesnějším diagnostickým metodám v současné době patří metody založené na identifikaci protilátek nebo genetické vyšetření.

Řešením je pouze dieta

Výskyt tohoto onemocnění stále stoupá, jeho projevy jsou skryté a mohou se objevit až po mnoha letech. Žádná účinná léčba dosud neexistuje, jediným řešením je celoživotní bezlepková dieta. Povolena je kukuřice, rýže, sója, případně speciálně upravená mouka bezlepková. „Po zahájení úplné bezlepkové diety subjektivní příznaky rychle ustupují, částečnou úpravu je možno pozorovat do jednoho roku od zahájení diety. V aktivním stádiu nemoci jsou možné potíže s trávením mléčných výrobků, a je tedy nutné je dočasně omezit,“ říká MUDr. Kalina.

Podle odborníků má celiakii jeden člověk ze dvou set, ve skutečnosti je číslo ještě mnohem vyšší, protože u řady celiaků není stanovena diagnóza. „S onemocněním se setkáváme nejčastěji v dětském věku, ale projev se může i kdykoliv v dospělosti. Výskyt je celosvětový, avšak s výraznými regionálními rozdíly. V naší

středoevropské oblasti je udáván počtem jedna ku 200-300 porodům, přesné údaje bohužel chybí,“ uvádí MUDr. Kalina.

Lepek nemusí škodit jen zažívání

Celiakie, která se nazývá rovněž celiakální sprue, není totéž co alergie na lepek. Někteří lidé reagují na požití lepku citlivě, ale nedochází u nich k poškození sliznice tenkého střeva, které je typické pro celiakii. Ta je extrémním projevem citlivosti na lepek. Alergie se může projevit nevolností, křečemi, nadýmáním nebo průjmem, ale také únavou nebo bolestmi kloubů. Alergik na rozdíl od celiaka v některých případech malé množství lepku snáší, k odstranění potíží je však třeba také nasadit bezlepkovou dietu.

Nově vznikl pojem „nemoci spojené s lepkem“ (gluten-related disorders), které se nemusí nutně týkat zažívání, ale postihují celou řadu dalších orgánů včetně mozku. Relativně nedávno byla popsána tzv. glutenová ataxie jako neurologická nemoc spojená s imunitním systémem, která je spouštěna příjmem lepku u geneticky náchylných pacientů. Typickými příznaky jsou potíže spojené s koordinací pohybů, tedy s chůzí, časté padání, špatné odhadování vzdálenosti, poruchy zraku a třes.

Jde to i bez lepku

Produkty obsahující plodiny, jako je kukuřice, rýže, proso, pohanka, jáhly, quinoa (merlík chil-

ský), maniók či amarant, může nemocný celiakií konzumovat bez obav. K dalším v kuchyni běžně používaným bezlepkovým plodinám patří také brambory a sója. Bezlepkové potraviny jsou k dostání ve specializovaných obchodech, lékárnách, v obchodních řetězcích a drogeriích. Na domácí přípravu pečiva existují bezlepkové směsi, většinou z kukuřičných, bramborových a rýžových mouk a škrobů, na pohled nerozeznatelné od hladké pšeničné mouky. Těsto bez lepku však při pečení praská a pečivo se drobí. Dosažení ideální konzistence je proto otázkou dlouhodobých experimentů s bezlepkovými ingrediencemi, při nichž může být nápomocna i domácí pekárna. oo

Děkujeme za spolupráci na textu společnosti Santé



Santé
Klinika Želetavská, Budova D
Želetavská 9, Praha 4
Otevírací doba: po–pá 7:00–20:00 hod.
www.sante.cz

ŘADU BEZLEPKOVÝCH POTRAVIN A SUROVIN NABÍZÍ DM DROGERIE A OBCHOD MARANATHA



Pozor na skrytý lepek

Pšenici, která vedle žita a ječmene také obsahuje lepek, dnes najdeme v celé řadě potravin. Obsahují ji i jídla, ve kterých bychom to nečekali, například jogurty, pomazánková másla, kysané smetany, pudinky, zmrzliny, hotové pokrmy, kečupy, uzeniny, masové konzervy, paštiky, sirupy, polotovary k přípravě bujónů, sójová a jiná rostlinná masa, tavené sýry, ochucené kávy a čaje, prášková smetana do kávy, energetické tyčinky, majonéza, koření a mnoho dalších. Mezi zdroje lepku patří však překvapivě i šampony, rtěnky, balzámy na rty, vitamíny a výživové doplňky nebo léky.



dm drogerie
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po–pá 8:00–19:00 hod.
so 8:00–13:00 hod.
www.dm-drogeriemarkt.cz



Obchod Maranatha
Budova Brumlovka
Otevírací doba: po–čt 7:30–19:00 hod.
pá 7:30–15:00 hod.
www.obchodmaranatha.cz

Užijte si krásy zimy ve zdraví a duševní pohodě

Zůstaňte i v zimě zdraví a fit. Přímo v prostorách BB Centra můžete načerpat potřebné vitamíny, ať už v tekuté, či pevné formě. Zdravý koktejl nebo posilující pokrm si vychutnejte především v klidu. I to je totiž součástí prevence nejruznějších onemocnění.



UGO BAR: VYPIJTE SI SVOJI DENNÍ DÁVKU VITAMÍNŮ

V UGO baru vám kromě jiných drinků namíchají chutnou kombinaci pomerančové, citronové a limetkové šťávy okořeněnou pikantním zázvorem. Drink je plný vitamínů, navíc vás příjemně zahřeje. Vyzkoušejte také denní polévku. Každý den je jiná, vždy ale uvařená poctivě od základu, bezlepková, připravená ze zeleniny nebo luštěnin. Čerstvou zeleninu najdete i v UGO tortillách, které můžete popadnout do ruky.



Ugova čerstvá šťáva
Budova Beta
Otevírací doba: po–pá 7:30–18:30 hod.
www.ugo.cz

KIINDI MODERN THAI RESTAURANT: ZAHŘEJTE SE ČERVENÝM KARI S KUŘECÍM MASEM

Majitelé thajské restaurace v prostorách v Budově G doporučují jíst v zimě hodně sezónní zeleniny, která zahřeje tělo. Například zázvor, dýně, mrkev, papriky, čerstvé chilli papričky, česnek a také bylinky, jako je červený pepř, bazalka a všechny druhy kari koření. Vyzkoušejte jejich tradiční recept na pokrm z červeného kari s kuřecím masem.

Nejdříve si připravíme kari pastu

Ingredience: 5 sušených červených chilli papriček, 1 čajová lžička sekaného galangalu (tradiční thajské koření), 1 čajová lžička citronové trávy nakrájené nadrobno, 1/2 čajové lžičky najemno nakrájené kůry limetky kaffir (druh limetky), 1 čajová lžička kořenu koriandru najemno nasekaného, 2 čajové lžičky šalotky hrubě nakrájené, 3 čajové lžičky česneku hrubě nakrájeného, 1 čajová lžička krevetové pasty, 1/2 čajové lžičky pepřových zrnek, 1 čajová lžička soli

Postup:

Ze sušených chilli papriček vyjměte semínka, papričky nakrájejte na kousky a namočte do vody, dokud nezměkknou. Vyzdímejte dosucha. Rozmělněte sůl, koření galangal, citronovou trávu, kůru z limetky kaffir, kořen koriandru a pepř do jemné pasty. Ke směsi přidejte šalotku a česnek, vše utřete dojemna, přidejte krevetovou pastu, smíchejte dohromady do jemné pasty. Nyní máte připravený základ pro přípravu kari.

Červené kari s kuřecím masem, dýní a mrkvemi (pro 3–4 osoby)

Ingredience: 2 šálky dýně a mrkve nakrájené na kousky, 8 kousků kuřecího masa nebo tofu, 2 šálky kokosového mléka, 1/4 šálku pasty z červeného kari (recept viz výše), 2 čajové lžičky rostlinného oleje, 2 čajové lžičky palmového cukru, 3 čajové lžičky rybí omáčky, 2–3 listy nasekaných listů limetky kaffir, červené chilli papričky podle chuti nakrájené na delší plátky

Postup:

Osmažte na oleji v pánvi kari pastu, dokud nezačne vonět. Přidejte maso (kuřecí či tofu) a okořeňte rybí omáčkou a palmovým cukrem. K masu přilijte kokosové mléko a přiveďte k varu. Přidejte dýni a mrkev, dobře promíchejte. Obložte lístky limetky kaffir a pokrájenými chilli papričkami. Servírujte v miskách.



Thajská restaurace KiinDi
Budova G
Otevírací doba: po–pá 11:00–23:00 hod., so–ne 17:00–23:00 hod.
www.kiindi.cz
Tel.: +420 721 588 888



FRUITISIMO: SEZNAMTE SE S ACAI BERRY

Ve Fruitisimu zahánějí nachlazení drinkem ACAI VITALITY, připraveným ze dvou pomerančů, jednoho a půl grepu, půlky citronu, zázvoru, acai, borůvek a malin. Výsledný koktejl je bohatý na vitamíny A, B1, C, K, vápník, draslík, fosfor a antioxidanty.

Fruitissimo.

Fruitissimo Fresh bar
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po – pá 8:00–18:00 hod.
www.fruitissimo.cz

Co je acai?

Blahodárné účinky plodů palmy acai berry, která je vzdálenou příbuznou borůvek nebo malin, jsou dobře známy po dlouhá staletí. Malé černofialové bobule obsahují vitamíny A, B1, B2, B3, C a E, dále vlákninu, minerální látky, především draslík, měď a mangan. Ovoce je bohaté na antioxidanty, které pomáhají snižovat škodlivé účinky volných radikálů, a nenasycené mastné kyseliny prospívající srdci, cévám a nervové soustavě.



TIPY Z LÉKÁRNY: PŘÍRODNÍ PREVENCE

Homeopatický přípravek Oscilloccinum se podává nejen při onemocnění chřipkou, ale také jako prevence těchto stavů. Přípravek je tím účinnější, čím dříve je v případě potíží podán. Od prvních příznaků se doporučuje užít 1 dózu co možná nejdříve a následně užívat 1 dózu 3krát denně po dobu jednoho až tří dnů. V případě rozvinutého chřipkového stavu podávat 1 dózu ráno a večer po dobu jednoho až tří dnů. Celý obsah je třeba nechat rozpustit pod jazykem nebo v malém množství vody. Při podání je nutné zachovat minimálně 15 minut odstup od konzumace nápojů a potravin.

Doplnek stravy ve formě kapek Imunit Echinacea zvyšuje odolnost organismu díky obsahu extraktu z kořene rostliny Echinacea purpurea, kterou odpradána používaly k léčbě staré indiánské kultury. Echinacea purpurea, česky třapatka nachová, známá též pod názvem rudbekie, patří mezi nejznámější léčivé rostliny.

100% čistý přípravek bez příměsí s vysokým obsahem vlákniny TEREZIA100 HLÍVA ÚSTRÍČNÁ obsahuje komplex přírodních látek potřebných pro správné fungování organismu. Účinek hlívy ústříčné je znášen přítomností rakytníkového oleje, který je bohatým zdrojem biologicky aktivních látek.

BENU
LÉKÁRNA

Lékárna BENU
Residence BB Centrum
Otevírací doba: po – pá 8:00–18:00 hod.
www.lekarna-bbc.cz



EXPRESS DELI: V ZIMĚ VEDE ČERVENÁ PAPRIKA

V zimních měsících je třeba pravidelně doplňovat vitamíny, minerály a vlákninu, nejlépe v přírodní formě. Čerstvý salát s červenou paprikou, která má více vitamínu C než pomeranč, s okurkou či rajčaty v kombinaci se sýrem nabízí ideální poměr vitamínů, minerálů, vlákniny, sacharidů a bílkovin. Vychutnejte si v EXPRESS SANDWICH například oblíbený salát Balkan nebo Chèvre a vyberte si k němu z nabídky domácích polévek.

EXPRESS SANDWICH
eexpress Deli

Express Sandwich
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po – čt 9:00–16:00 hod., pá 9:00–13:00 hod.
www.sandwich.cz
www.expressdeli.cz

Nejsem líný, prokrastinuji...

○ Ačkoliv vám na stole od rána leží rozepsaná důležitá zpráva, rozhodli jste se, že je ještě dnes potřeba přeorganizovat zásuvky psacího stolu. Když je vše hotovo, hlásí se o slovo neořezané tužky, nepřetčené maily a nejnovější zprávy z Facebooku. Je večer. Když se to tak vezme, udělali jste za den spoustu práce. Zpráva ovšem stále leží na svém místě nedokončená. Že je vám taková situace povědomá? Možná se i vás týká fenomén prokrastinace.

Co můžete udělat dnes, udělejte dnes

Termín prokrastinace pochází z latinského slovesa „procrastinare“, které je kombinací slůvka „pro“ (značící pohyb kupředu) a „crastinus“ (zítřejší). Lze jej tedy přeložit jako „odkládání věcí na později“. S odkládáním povinností má zkušenost každý z nás, ale ne každý je proto prokrastinátorem. O prokrastinaci hovoříme ve chvíli, kdy se nejedná o pouhou nechuť k povinnostem, ale o jejich chorobné odkládání. Prokrastinujeme tehdy, když víme, že bychom se měli do určité činnosti pustit a odvést úkol v časovém rámci, který odpovídá našim schopnostem a možnostem, ale místo toho hledáme celou řadu zástupných činností, které nás od splnění úkolu odvádějí.

Lenoch lenoší, prokrastinátor trpí

Výsledek práce prokrastinátora a lenocha je stejný – nedokončená nebo vůbec nezapočatá práce. Ale není to totéž. Rozdíl mezi leností a prokrastinací spočívá v úmyslu. Lenoch lenoší, odkládá povinnosti a je se svým stavem naprosto spokojený. Prokrastinátora naopak jeho neschopnost pohnout se z místa trápí. Ví, že by měl, ale jeho mozek mu v činnosti brání. Dochází při tom k vnitřnímu konfliktu, který může vést k pocitům selhání až k depresím.

Největší „odkladači“ jsou kreativní lidé

Jak vypadá typický prokrastinátor? Většinou se jedná o duševně pracující kreativní a inteligentní jedince, kteří jsou schopni sami před sebou vytvářet a obhájit promyšlené výmluvy, proč je třeba úkol odložit. Prokrastinace se obvykle rozvíjí v období mladé dospělosti, tedy kolem dvaceti let, a není překvapujícím faktem, že nejvyšších čísel dosahují v tomto ohledu studenti vysokých škol, kde odhady přesahují i 50 %.

Dejte se do boje s prokrastinací, nejlépe ještě dnes

• Soustředte se

Pokuste si uvědomit okamžik, ve kterém se na danou práci přestáváte soustředit, a zkuste jej překonat. Zbavte se všeho, co vás odvádí od práce. Pokud nepotřebujete k práci internet, odpojte se.

• Motivujte se

Sepište si poznámky ohledně toho, co je třeba během dne udělat, a umístěte je na viditelné místo nebo si je zanepte do elektronického diáře. Postupně odškrtněte splněné položky a na konci dne zhodnoťte, zda se vám podařilo úkoly splnit. Sami si stanovte, že dokud nesplníte určitý úkol, odepřete si některou z příjemných činností, jako je například prohlédnutí Facebooku, káva, kousek čokolády.

• Zorganizujte se

Rozplánujte si práci do jednotlivých drobných krůčků, které povedou k cíli. Stanovte si, kterým úkolem zahájíte den, a opravdu jej vyřešte jako první věc. Nerozlišujte malé a velké problémy. I drobnosti řešte tak, jako by se jednalo o důležité věci. Naučte se odhadnout, kolik času ke splnění úkolu potřebujete, a stanovte si reálné cíle. ○○



Hlubší souvislosti ohledně prokrastinace nám osvětlili členové společnosti NeuroLeadership Group Central Europe, sídlící v BB Centru v Budově D – přední český kouč a facilitátor Dr. Vladimír Tuka, RPCC, PCC (ICF), a smart managerka, lektorka, psycholožka a koučka Mgr. Monika Nevolová.



Dr. Vladimír Tuka, RPCC, PCC (ICF)



Mgr. Monika Nevolová

Odkládáním povinností se dostáváme do stresu, který ale na některé lidi působí pozitivně a motivačně. Není tedy prokrastinace v tomto ohledu vlastně pozitivní?

Vladimír Tuka: Prokrastinace sama o sobě je do jisté míry pro náš mozek velmi přínosná, neboť mu umožňuje, že může „běžet na volnoběh“ a v průběhu toho třídit uložené informace. Avšak když cokoli, co je nám užitečné, začneme přehánět a nadměrně užívat, má tendenci se to měnit na neužitečné, protože tento „volnoběh“ nad námi jednoduše přebírá moc. A tak se prokrastinace stane obyčejným návykem odkládání toho, co už jsme dávno mohli mít hotové.

Monika Nevolová: Lze se samozřejmě bavit také o určité míře pozitivního stresu, která mnohé z nás nabudí, když se blíží deadline. Běžná prokrastinace se ale bohužel týká často cílů a činností, které nemají vždy nastavené naléhavé termíny. Víme, že by to pro nás bylo užitečné, ale nehoří to, a tak se dostáváme do pasti odkládání, protože naše motivace není dost silná. Je důležité budovat spíše zdravý návyk akceschopnosti, který nás při dalším úkolu, který je před námi, nepošle zase do pasti odkládání a čekání na deadline.

Jak rozpoznat prokrastinaci od závažnějších psychických poruch?

Monika Nevolová: Pokud se odkládání stává chorobným návykem a jedinec není často schopen téměř žádné aktivity, je pro něj problematické už jenom to, že by měl vstát z postele, a propadá stavům apatie a netečnosti, už se pravděpodobně nejedná o klasický případ prokrastinace, ale o depresivní stavy, které vyžadují péči odborníka. Stejně tak se může patologická apatie a odkládání činnosti vyskytnout při traumatickém zážitku, nevyrovnaní se s těžkou ztrátou či zármutkem.

Jak postupovat v případě, že se prokrastinace stane chronickou?

Vladimír Tuka: V případě návykové až patologické či chronické prokrastinace je třeba pracovat se změnou návyku. Napřed monitorovat a rozpoznat, kdy a jak se návyk spouští, potom zapřemýšlet a nalézt náhradní chování, které nahradí onen návyk, a pak mu věnovat dostatek pozornosti dostatečně dlouho a intenzivně tak, aby se nahradil návykem novým, užitečným.

V boji s prokrastinací vám může pomoci mobilní aplikace Prokraster – více se o ní dočtete na straně 32.



O SPOLEČNOSTI NEUROLEADERSHIP GROUP CENTRAL EUROPE

NeuroLeadership je obor studia propojující poznatky neurovědy s oblastmi rozvoje leadershipu, manažerských tréninků, change managementu, poradenství a koučinku. Pojem NeuroLeadership vytvořil Dr. David Rock v roce 2006 pro označení oblasti neurovědy určené k tomu, aby pomáhala jednotlivcům i organizacím všeho druhu naplňovat svůj potenciál. V České republice působí společnost od roku 2008 pod vedením Dr. Vladimíra Tuky. V programech NLG se schopní lidé mění v opravdové lídry. Poctivou a prověřenou cestou, kterou prošlo již víc než dvanáct tisíc manažerů i koučů ve 24 zemích.



NeuroLeadership Group s. r. o.
Budova D
www.neuroleadership.cz

Kulturní tipy

Film



Z filmu
Jimmyho tančírna

Co? Jimmyho tančírna (VB, Irsko, Francie)

Kdy? Premiéra 5. února 2015

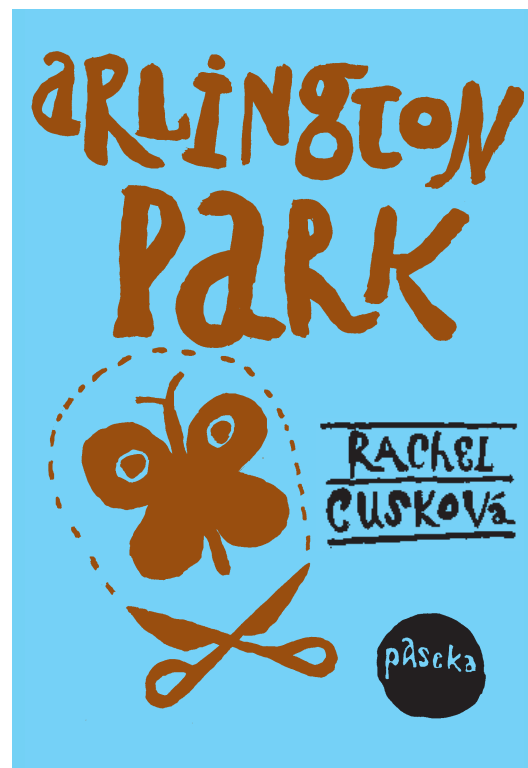
Před vypuknutím irské občanské války otevřel oddaný a odvážný aktivista Jimmy Galton na irském venkově taneční sál, kde se lidé mohli vzdělávat, bavit, diskutovat, sportovat a hlavně tancovat. Popularita Jimmyho tančírny rostla, postupně se stala místem revolučních myšlenek, rozvíjení talentů, svobody a splněných snů. Její volnomyšlenkářská reputace však upoutala pozornost státu a církve, což přinutilo Jimmyho utéct ze země a proslavenou tančírnu zavřít. Po deseti letech neustálého cestování se Jimmy vrací do rodného Irska, kde se však znovu střetává s chudobou, omezením osobní svobody i kultury. S podporou své první lásky se rozhodne slavnou tančírnu znovu otevřít a opět dát lidem naději snít. Film Jimmyho tančírna byl v roce 2014 nominován na Zlatou palmu na MFF v Cannes.

Knih

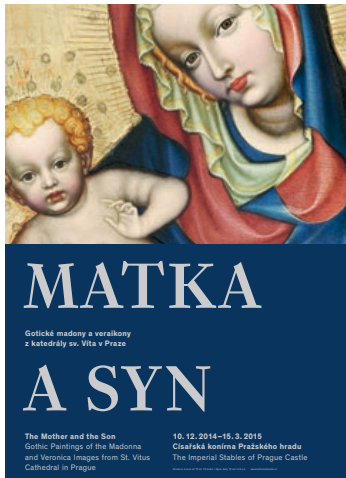
Co? Rachel Cusková: Arlington Park (Paseka)

Kdy? Vychází 23. února 2015

Hořce komický román přední současné anglické prozaičky je kronikou jednoho deštivého všedního dne v životě pětice mladých, dobře situovaných matek žijících s rodinami ve vilové čtvrti na okraji Londýna. Juliet, frustrovaná nadvládou mužů v rodinném životě, Amanda, zahánějící domácími pracemi trýznivé myšlenky na smrt, Solly, zaskočená spontánní ženskostí své italské podnájemnice, Maisie, deprimovaná brutalitou moderního světa, i Catherine, snažící se vyrovnat s nároky vyšší střední vrstvy, do níž se přivdala, jsou pevnou součástí svých rodin a světa, který obývají. Nedokážou však nevnímat jeho vnitřní vyprázdněnost a podvědomě touží uchovat si alespoň část své někdejší nezávislosti. Manželské soužití, starosti o domácnost a děti, nákupy a návštěvy, jež se pro hrdinky stávají povinností, samozřejmostí každodenního života a sverázným bojištěm obou pohlaví, dokáže Cusková mistrně vylíčit s humorem, ale i nelibostnou věcností.



Výstava Divadlo



Co? Výstava Matka a syn, gotické madony a veraikony z katedrály sv. Víta

Kdy? 10. prosince 2014 - 15. března 2015

Kde? Císařská konírna, II. nádvoří Pražského hradu, Praha 1

Výstava poprvé na jednom místě představuje světově unikátní soubor svatolukášských madon a nerukotvorných pravých portrétů Krista, který vznikl ve 14. století pro katedrálu sv. Víta. Spolu s ním jsou vystaveny další obrazy a sochy Panny Marie a Krista, které se dochovaly ať už v katedrále, či mimo ni. Soubor je dále doplněn souvisejícími artefakty, především relikviáři, jež hrály významnou úlohu v duchovním životě lidí doby Karla IV.

Více na: www.kulturanahrade.cz.

Co? Víť, že víš, že vím

Kdy? Premiéra 7. března 2015

Kde? Divadlo ABC, Vodičkova 28 (pasáž U Nováků), Praha 1

Původně úspěšný film byl před nedávnem adaptován pro divadlo jako lehká komedie závažného obsahu. Co se stane, když člověk začne na svůj život pohlížet očima těch druhých? Na počátku je pouhý omyl. Soukromý detektiv si splete sledovanou osobu a místo manželky prominentního politika začne sledovat úplně obyčejnou rodinu. Co se skrývá pod pokličkou zdánlivě všedních dní všedního manželského páru středních let? Mnoho všelijakých drobných tajemství, která vedou k nedorozumění a vzájemnému odcizení. V hlavních rolích uvidíte Michala Dlouhého a Simonu Stašovou.

Více na: www.mestskadivadlaprazska.cz.



Hudba



Foto: ČTK

Co? Koncert kapely Queen s Adamem Lambertem

Kdy? 17. února 2015

Kde? O2 Arena, Českomoravská 2345/17, Praha 9

Do pražské O2 Areny přijede 17. února v rámci světového turné legendární kapela Queen. V roli zpěváka se namísto Freddieho Mercuryho představí Adam Lambert, který začal s Queen vystupovat v roce 2012. Kytarista Brian May, bubeník Roger Taylor a Adam Lambert se do Evropy vracejí po dvou letech od posledního, kratšího turné. Čeká je 21 koncertů v 10 evropských státech, turné začne ve Velké Británii a kromě České republiky navštíví i Francii, Německo, Nizozemsko, Rakousko, Belgie, Itálii, Dánsko a Švýcarsko.

Více na: www.o2arena.cz.

Foto: Městská divadla pražská

Člověk versus ikona

○ Jen stěží je dnes možné představit si chytrý telefon bez jediné aplikace. Plánují nám pracovní týden, ukazují, jak bude zítra, objednávají nám stůl v restauraci anebo nám prozrazují, kde je zase na dálnici objížďka. Různobarevné ikonky naprosto ovládly naše mobily a vývojáři dobře vědí proč. Jejich výrobky totiž nejenom dokáží řešit takřka každý náš problém a odpovědět na každou naši otázku, ale důvod je ještě jeden.

Aplikace jsou velice výnosný byznys. Odborníci předpokládají, že k roku 2017 dosáhne počet stažených aplikací neuvěřitelného čísla 268 miliard a že zisk z jejich prodeje dosáhne hodnoty 77 miliard dolarů. To z mobilních aplikací činí oblast s nejrychlejší se rozvíjejícím obchodním potenciálem. ○○



UŽITEČNÉ MOBILNÍ APLIKACE



Procraster

Do boje s chronickým odkládáním povinností přispěla tato aplikace, která se od ostatních pracovních plánovačů liší především tím, že plnění každého jednotlivého pracovního úkolu vyměřuje čas postupně tak, aby ho uživatel dotáhl do konce co nejefektivněji. Aplikace umí rozlišovat mezi nejčastějšími pracovními úskalími, například je-li úkol pro uživatele příliš složitý, když neví, kde s ním začít, anebo když musí být splněn co nejdříve. Procraster dělí úkoly na menší dílčí části tak, aby měl uživatel přehled o efektivitě jejich plnění. Charakter úkolu aplikace rozpozná podle uživatelem zadaných informací a rovněž podle jeho odpovědí na několik položených otázek. Na základě toho motivuje uživatele ke splnění prvního z dílčích úkolů tak, aby ho projekt ve svém celku nevyděsil či nevystresoval a nepřiměl ho k jeho odložení.



Tabata Pro – Tabata Timer

Jedna z nejvíce trendy tělocvičných aktivit poslední doby – intervalový trénink tabata – si už zasloužila svoji aplikaci. Je dvakrát užitečná především proto, že při cvičení tabaty je velice důležité načasování jednotlivých cvičebních fází: přípravy, samotného tréninku a odpočinku. Aplikace se hodí pro cvičení tabaty s jakoukoli cvičební pomůckou, má tři programovatelné časovače a její uživatel si může navolit jak počty jednotlivých cyklů, tak dobu jejich trvání. V aplikaci je možné přehrát oblíbenou hudbu během cvičení, dokonce s automatickým startem. Na začátku a konce jednotlivých fází cvičení vás upozorní zvukové signály.



Family Locator – GPS Tracker

Vědět, co dělají naši nejbližší v reálném čase, kde se právě nacházejí a jestli třeba nejsou v nesnázích, umožňuje tato zajímavá aplikace. Family Locator funguje jako miniaturní sociální síť, jejímiž účastníky jsou členové rodiny anebo nejbližší přátelé. Díky aplikaci lze zjistit, jestli se například dítě dostalo bezpečně do školy anebo zda se náhodou nenachází tam, kde by nemělo být. K tomu slouží jednoduché nastavení pro děti „bezpečných“ či „nebezpečných“ zón. Family Locator rovněž umí najít ztracený telefon, prostřednictvím textových zpráv zdarma umožňuje komunikaci se všemi účastníky, dále umí zobrazovat historii pohybu dětí za poslední týden a její následnou kontrolu. Za příplatek se vlastnosti aplikace ještě více rozšiřují.

VEŘEJNÉ PARKOVÁNÍ V BB CENTRU

VEŘEJNÝ PARKING

- 1** **P** Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Za Brumlovkou)
Kapacita: 117 parkovacích stání
- 2** **P** Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Vyskočilova)
Kapacita: 40 parkovacích stání
- 3** **P** Veřejné podzemní parkoviště (Budova Brumlovka)
Kapacita: 59 parkovacích stání
- 4** **P** Veřejné podzemní parkoviště (Budova FILADELFIE)
Kapacita: 102 parkovacích stání
- 5** **P** Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Želetavská)
Kapacita: 36 parkovacích stání
- 6** **P** Veřejné podzemní parkoviště (Budova G)
Kapacita: 16 parkovacích stání

Otevírací doba
všech parkovišť:
NONSTOP

DLOUHODOBÝ PARKING

- 3** Budova Brumlovka
Kapacita: 30 parkovacích stání
- 4** Budova FILADELFIE
Kapacita: 100 parkovacích stání
- 7** Rezidenční park Baarova
Kapacita: 96 parkovacích stání

V případě zájmu o dlouhodobý
parking volejte: 724 607 209



Venkovní parkoviště: hodinová sazba 40 Kč*
(pracovní dny 7.30 – 19.00 hod., po ostatní dobu zdarma)
*na venkovních veřejných parkovištích prvních 15 minut zdarma



Podzemní parkoviště: hodinová sazba 40 Kč



BB CENTRUM

Where Business
Comes to Life

- P** - VEŘEJNÉ PARKOVIŠTĚ
- P** - VEŘEJNÉ PODZEMNÍ PARKOVIŠTĚ

OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU

RESTAURACE

- Ristorante Pizzeria Grosseto
- Express Sandwich
- Baifu – sushi bar
- Vegetariánská restaurace Maranatha
- Mango – čínská restaurace
- Merett – jídelna
- Salad etc.
- Aramark – jídelna
- GTH – jídelna
- GTH – jídelna
- Kiindi – thajská restaurace

KAVÁRNY

- Kavárna OFFICE CAFÉ
- Kavárna O2 Café
- Kavárna CUPUCINO
- UGO – fresh bar
- Fruitísimo – fresh bar
- COSTA COFFEE
- Cukrárna Hájek & Hájková
- Vinotéka VinoVinoVino
- SOMMELLERIE – víno, káva, delikatesy

OBCHODY

- INTERIÉR ČÁP – kuchyňské studio
- Louis Purple
- dm drogerie
- albert – supermarket
- Květiny Romantika
- JK Jitka Kudlackova Jewels
- Sport RESORT
- albert – supermarket
- O2 Prodejna
- TEĎ&HNED – trafika, dárky
- MARANATHA – zdravá výživa
- DON PEALO – trafika
- NIVOSPORT – sportovní oblečení
- BIANCO & ROSSO – italské delikatesy
- GolfProfi Store Praha
- RUNPREMIO
- Květiny Romantika

SLUŽBY

- Automyčka Brumlovka
- BOMTON – vlasové a kosmetické centrum
- Čistírna, prádelna + sběrna obuvi
- Radka Chválová Nail Studio
- Dětský koutek
- Čedok

BANKOVNICTVÍ

- Česká spořitelna
- Česká pošta
- UniCredit Bank – pobočka
- GE Money Bank – pobočka

Bankomat
 Budova FILADELFIE (UniCredit Bank)
 Budova B (GE Money Bank)
 Budova Brumlovka (Česká spořitelna)

SPORT A RELAXACE

- Balance Club Brumlovka – fitness a wellness
- Baarův park
- Dětské hřiště
- Víceúčelové hřiště
- Tenisové kurty
- Park Brumlovka

ZDRAVOTNICTVÍ

- Novus Optik
- Urosanté – urologické a andrologické centrum
- Lékárna BENU
- SANTÉ – zubař, oční lékař, internista
- MUDr. Denis Krupka – zubař + hygienistka

VZDĚLÁVÁNÍ

- Mateřská křesťanská škola Elijáš
- Základní křesťanská škola Elijáš
- Křesťanské rodinné centrum Samuel – hlídání dětí
- Společenské centrum Bethary
- Ranní zamyšlení





REZIDENČNÍ PARK
BAAROVA



NEVÁHEJTE S KOUPIÍ BYTU V REZIDENČNÍM PARKU BAAROVA!

K prodeji posledních **5 bytů**

3+kk / 4+kk

80 – 130 m²

www.**BAAROVA**.cz



BBCENTRUM

*Where Business
Comes to Life*

A DEVELOPMENT BY

PASSERINVEST
G R O U P



Úspěšní sídlí u nás

Prvotřídní kanceláře a obchody k pronájmu, Praha 4

www.bbcentrum.cz