

BB CENTRUM



03
2016

Zdravé
tuky mají
v jídelníčku
své místo

review

www.bbcentrum.cz | zdarma
Oceněno v soutěži Zlatý středník

Jindřiška
Součková:

Na práci v HR
mě baví kombinace
empatie
a diplomacie

Úklid na
stole i v duši



OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU



BB CENTRUM

Where Business
Comes to Life

RESTAURACE

- 1 Ristorante Pizzeria Grosseto
- 2 Express Sandwich
- 3 Baifu – sushi bar
- 4 Maranatha – vegetariánská restaurace
- 5 Mango – čínská restaurace
- 6 Kiindi – thajská restaurace
- 7 Dhaba Beas – indická restaurace
- 8 PuzzleSalads
- 9 PuzzlePasta
- 10 Unique Original – česká restaurace
- 11 Ugo – fresh & salad bar
- 12 GTH – jídelna
- 13 GTH – jídelna
- 14 Honest Food – jídelna
- 15 Momento – jídelna
- 16 Momento – jídelna
- 17 Perfect Canteen – jídelna

KAVÁRNY

- 1 O2 HUB Kavárna
- 2 Cupucino
- 3 Costa Coffee
- 4 Cukrárna Hájek & Hájková
- 5 Kafe kafe kafe

SLUŽBY

- 1 Česká pošta/Czech POINT
- 2 Automyčka Brumlovka
- 3 Bomton – vlasové a kosmetické centrum
- 4 We Hate Ironing – čistírna
- 5 Radka Chvalova Nail Studio
- 6 Moje bublinky – dětský koutek
- 7 Adams Barbershop

BANKOVNICTVÍ

- 1 UniCredit Bank
- 2 MONETA Money Bank

Bankomat
Budova FILADELFIE (UniCredit Bank)
Budova B (MONETA Money Bank)
Budova BETA (ČSOB)

SPORT A RELAXACE

- 1 Balance Club Brumlovka
- 2 Baarův park
- 3 Dětské hřiště
- 4 Víceúčelové hřiště
- 5 Tenisové kurty
- 6 Park Brumlovka

ZDRAVOTNICTVÍ

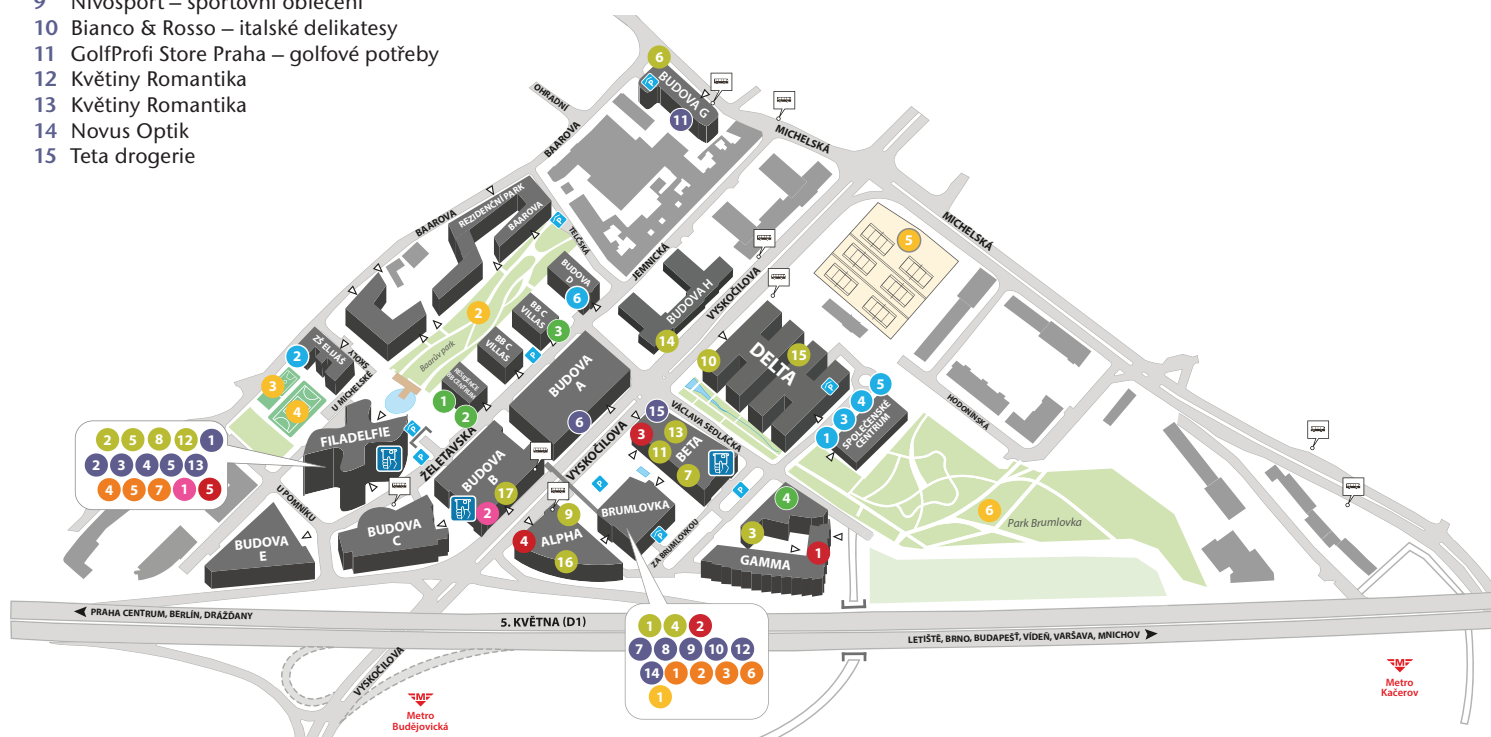
- 1 Urosanté – urologické a andrologické centrum
- 2 Lékárna BB Centrum
- 3 TeamPrevent-Santé – soukr. zdravotnická síť
- 4 MUDr. Denis Krupka – zubní lékař, dentální hygiena

VZDĚLÁVÁNÍ

- 1 Křesťanská mateřská škola Elijáš
- 2 Křesťanská základní škola Elijáš
- 3 Biblické hodiny
- 4 Společenské centrum Bethany
- 5 Ranní zamyšlení
- 6 NeuroLeadership Group – vzdělávání, koučink

OBCHODY

- 1 Delor/Louis Purple – pánské krejčovství
- 2 dm drogerie
- 3 Albert – supermarket
- 4 JK Jitka Kudlackova Jewels
- 5 Sommellerie – víno, káva, delikatesy
- 6 O2 Prodejna
- 7 Maranatha – zdravá výživa
- 8 Don Pealo – trafika
- 9 Nivosport – sportovní oblečení
- 10 Bianco & Rosso – italské delikatesy
- 11 GolfProfi Store Praha – golfové potřeby
- 12 Květiny Romantika
- 13 Květiny Romantika
- 14 Novus Optik
- 15 Teta drogerie





Vážení čtenáři,

přemýšleli jste už, co všechno lze zvládnout během jediného dne? My ano. Zamýšleli jsme se nad tím, co lze během jednoho dne stihnout v BB Centru. Vznikla tak nová kampaň nazvaná „Jedno místo, jeden den“. Proto vám také v tomto čísle přinášíme mimo jiné nápady, jak v BB Centru strávit plnohodnotně den, ať už jste žena nebo muž. Radim Passer ostatně říká, že sám někdy z BB Centra nepotřebuje odjet celý týden. Z rozhovoru s ním, který je exkluzivně součástí tohoto čísla, se zároveň také můžete dozvědět, jak je to s odkupem budov v BB Centru (nejnověji A a B) zpět do vlastnictví PASSERINVEST GROUP.

Jako obvykle jsme pro vás samozřejmě opět shrnuli to nejpodstatnější z dění v BB Centru. Jen namátkou: uplynul už rok, co funguje noční hlídka, na konci listopadu se u nás uskutečnil večer s Jaroslavem Duškem, kromě salátů v PUZZLESALADS si nyní můžete skládat i vlastní těstoviny v nové provozovně PUZZLEPASTA. Jak se „bydlí“ v nové DELTĚ společnosti Hewlett Packard Enterprise, se můžete dočíst v rozhovoru s Country HR manažerkou Jindřiškou Součkovou. Nechybí ani několik tipů pro zdravý životní styl.

Vážíme si toho, že se stále rozšiřuje naše „rodina nájemců“ v BB Centru a s ní i počet našich čtenářů. Přejeme všem příjemné čtení.

Kristýna Samková

šéfredaktorka

kristyna.samkova@passerinvest.cz



Podívejte se
na Facebook
BB Centra

4



10

13



22



28

Obsah

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 4 | Where Business Comes To Life / Rozhovor s Radimem Passerem | 20 | Balance Club Brumlovka / Šest cviků, které vás skvěle připraví na lyžařskou sezonu |
| 8 | Where Business Comes To Life / Jeden den v BB Centru | 22 | Zdraví / Zdravé tuky mají v jídelníčku své místo |
| 10 | Stalo se v BB Centru | 28 | O čem se mluví / Uspořádejte si věci a zbavte se nepořádku |
| 13 | Pracují mezi námi / Jindřiška Součková: Na práci v HR mě baví kombinace empatie a diplomacie | 30 | O čem se mluví / Úklid na stole i v duši |
| 16 | Představujeme | 32 | Kulturní tipy |
| 18 | MARANATHA: Nestihli jste přednášky na téma „Ježíš – tvá naděje“? Poslechněte si je on-line | | |



Radim Passer: Pro naše nájemce se nám vyplatí investovat i do neziskových projektů

V posledním rozhovoru před dvěma lety nadšeně hovořil o víře v Boha, o svém receptu na úspěch a také o budoucích plánech s BB Centrem. Co se může za dva roky změnit a jak vypadá inventura původních představ a života?

Znovu jsme zpovídali jednoho z předních českých developerů, zakladatele společnosti PASSERINVEST GROUP

Radima Passera.



- 1 V BB Centru se koná řada akcí pro veřejnost, třeba dětský den
- 2 Máte doma všechny knihy přečtené? V Knihobudce je můžete vyměnit za jiné
- 3 Nový Park Brumlovka s dětským hřištěm
- 4 Tradiční koncert v Baarově parku



3 V předchozím rozhovoru pro BB Centrum Review jste hovořil o smělych plánech. Stojí nová budova DELTA, vznikl plánovaný Park Brumlovka s hřištěm. Jak to vypadá s dalšími plány po téměř dvou letech?

Posouváme se vpřed, díky Bohu. Každá z etap má své majetkoprávní řešení a schvalovací procesy včetně změn územního plánu. Je to neustálý běh na dlouhou trať...

Budme trochu konkrétnější. Mluvil jste například o výstavbě hotelu.

Ano, to stále platí. Získali jsme už souhlasné stanovisko EIA, které zkoumá vliv staveb na životní prostředí, a postoupili jsme tak do další fáze schvalovacích procesů směřujících k zahájení výstavby. Snažíme se v projektové fázi optimalizovat náklady stavby. Zahájení výstavby se v tuto chvíli zdá možné na podzim 2017. Hotel bude

mít třináct pater s přibližně 140 pokoji a konferenční centrum pro více než 300 hostů. Hotel se bude nacházet na rohu ulic Vyskočilova a Želetavská.

Co vás vlastně k záměru stavět hotel dovedlo?

Hotel s konferenčním zázemím považujeme za důležitou a dosud chybějící službu v rámci BB Centra. Měl by být jakousi přidanou hodnotou celého byznys parku. Na druhou stranu, pro nás to je žel nezisková investice, neboť celý projekt nám umrtví stovky milionů korun na mnoho desítek let.

Co dalšího se podařilo?

Tak například naše dva nové elektrobusy značky SOR, které jezdí na trase pravidelných linek BB1 a BB2 mezi BB Centrem a stanicí metra Budějovická. Za první půlrok ujely už víc než 23 000 kilometrů a svezly víc než 300 000 cestujících. Jsou to

první elektrobusy v běžném provozu v pražské hromadné dopravě, které mohou cestující využívat bezplatně. Projekt je společnou iniciativou společnosti PASSERINVEST GROUP, skupiny ČEZ a dopravní společnosti ARRIVA. Cílem je snížit zatížení životního prostředí a zpříjemnit lidem cestu do práce a z ní.

Důležité jsou i další detaily. V BB Centru nám například výtečně fungují Knihobudky, jedna v Baarově parku, druhá v Parku Brumlovka. V květnu tohoto roku jsme se zapojili do festivalu architektury OPENHOUSE a na jeden víkend jsme otevřeli veřejnosti některé z našich budov. Velmi nás překvapil velký zájem ze strany široké veřejnosti, kdy jen do BB Centra zavítalo více než 2 000 příznivců moderní architektury. A mohl bych jmenovat další aktivity, jako je Kinobus, tradiční červnový koncert v Baarově parku, dětský den...

V médiích se v poslední době často píše o tom, že PASSERINVEST GROUP odkupuje zpět budovy v BB Centru, které předtím prodal investorům. Je to vaše současná strategie? Proč jste se ke zpětnému odkupu rozhodli?

Před třemi lety přijalo vedení firmy rozhodnutí, že budeme své finanční a lidské kapacity soustředit na BB Centrum. Těch důvodů bylo několik. Především, vnímáme to srdcem, chceme areál zdárně dokončit a investovat do služeb, které budou dále přispívat k tomu, aby tu byli nájemci spokojeni. Vnímáme také, že fragmentované vlastnictví nemůže zaručit, že budou budovy fungovat v tom nejvyšším standardu. To je jeden z hlavních důvodů, proč jsme se pro zpětný odkup rozhodli. Zatím jsme odkoupili čtyři budovy a chystá se odkup páté. Zbývá tak dokoupit čtyři budovy a my doufáme, že v nejbližších letech se to podaří. Koncentrované vlastnictví



bude ku prospěchu celého areálu a zajistí mu prestiž. Navíc pak my z našeho úhlu pohledu považujeme tuto investici za bezpečnou.

Co se zpětně odkoupenými budovami děláte?

Po odkupu je pro nás důležité budovu upravit tak, aby odpovídala současným „áckovým“ standardům kancelářských budov. Revitalizace už proběhla v projektu ALPHA, částečně i v BETĚ. A nyní je na řadě Budova A, kde se

v únoru 2017 začne s modernizací vnitřních a vnějších částí budovy. S revitalizací jdou ruku v ruce samozřejmě nové retailové služby pro nájemce.

Naposledy dokončenou budovou je DELTA. Jak jste spokojeni s její obsazeností? Jak je to vlastně s obsazeností budov v celém BB Centru?

S velkým potěšením sledujeme, jak nám přibývají klienti. DELTA je plně obsazená, Gécčko kromě jedné obchodní jednotky také. Dobře se zaplňují

i BETA nebo ALPHA, které měly dlouhodobě určité procento neobsazenosti. Z toho máme radost. Přibývají tu služby. DELTA má možná relativně obyčejný tvar, ale nabízí neobyčejné okolí, střešní terasy. Je to budova, která v Praze nemá z tohoto pohledu obdoby.

PASSERINVEST GROUP oslaví zanedlouho 25 let od svého vzniku. Plánujete nějaké oslavy i v rámci BB Centra?

Samozřejmě. Nájemci se mohou těšit. Mám radost, že je BB Centrum projektem, kde můžeme tyto oslavy uspořádat. Už nemusíme pro důstojnou oslavu našeho výročí hledat jiný prostor. Věřím, že nám Pán Bůh připraví i tentokrát přívětivé počasí, za což se určitě budeme modlit.

Motto nové kampaně BB Centra a také jedno z témat tohoto čísla je JEDNO MÍSTO, JEDEN DEN (aneb co vše se dá v BB Centru zvládnout za



- 5 Budova DELTA
- 6 Zelená stěna v budově ALPHA
- 7 Elektrobusy za půl roku provozu přepravily již více než 300 000 cestujících
- 8 Oblíbený Den plný pohybu v Balance Clubu Brumlovka



jeden den). Jak vypadá váš den v BB Centru? Co vše zde z bohaté nabídky služeb využíváte?

Já využívám řadu služeb BB Centra. Je úžasné, že někdy člověk nepotřebuje z BB Centra odjet celý týden. Bydlí tady, sportuje tady, nají se tu v mnoha různých restauracích, umyje si tu auto, vyčistí oblečení v čistírně, nakoupí všechno od potravin po drogerii, najde tu lékárnu, funguje tu škola a školka, lékařské služby atd. BB Centrum není sice plně vybaveným městem se vším

všudy, ale jsem vděčný Pánu Bohu, že se k tomu blížíme.

Jak se má Radim Passer jako člověk? Kterých osobních úspěchů si nejvíce vážíte?

Mým největším úspěchem v životě je, že jsem poznal Pána Ježíše Krista. Každý jednotlivý život se totiž na konci bude hodnotit podle jediného kritéria – jestli budu nebo nebudu v Božím království. Pokud tam z Boží milosti budu, můj život měl smysl. Avšak pokud ne, byl můj život marností. A to ať jsem v tomto světském životě dosáhl čehokoliv.

Jak se vaše podnikatelské plány doplňují s vaší vírou v Boha?

Naprosto. Pokud je víra opravdová, tyto věci musí být v absolutní symbióze. Pán Bůh je pánem mého života ve všech oblastech – v práci, doma, v životě služby i ve všem ostatním.

Rád cestujete. Stává se vám, že vás na cestách zaujme něco tak, že se pak něco podobného snažíte přenést i sem do BB Centra?

Nemyslím si, že bych cestoval nějak příliš, ale pokud cestuji, snažím se mít otevřeně oči a všimnout si věcí. A pokud najdu něco zajímavého, co by šlo aplikovat na naše prostředí tady v BB Centru, mám zájem to ve spolupráci

se svými kolegy uskutečnit. Inspiračních míst je spousta. Pro urbanistického developera, jako jsme my, je takovým místem třeba Canary Wharf v Londýně, i když si nejsem jistý, do jaké míry je součástí toho projektu například bydlení. My chceme v BB Centru procento bydlení do budoucna zvyšovat. Při 250 000 m² pronajmutelných ploch tvoří nyní ty bytové zhruba 8 % a to bychom chtěli zvýšit alespoň na dvojnásobek.

Co je pro Radima Passera hnacím motorem? Jeden ze zakladatelů společnosti Google Larry Page řekl, že kdyby ho v businessu motivovaly peníze, dávno by už ležel na pláži. Co je tedy tou motivací pro vás?

Vědomí, že patřím Pánu Bohu. Jsem pouze správcem darů a obdarování, které mi milující Bůh dočasně propůjčuje. A úkolem správce je být věrný. Proto chci i nadále pracovat a sloužit Pánu Ježíši Kristu. Moje práce je pro mne i koníčkem, který mne obrovsky baví a naplňuje. Bůh stvořil člověka, aby šest dní pracoval a jeden den odpočíval. Proto dal Bůh člověku na konci stvořitelského týdne šabat – sobotu. A já jsem podobně jako mnozí jiní žijoucí důkazem skutečnosti, že je možné si tímto způsobem každý týden obrazně řečeno dobíjet své fyzické i duchovní baterie tak, aby člověk

mohl s pomocí Boží znovu a znovu vše zvládat v příjemném psychickém rozpoložení.

Vidíte za poslední dva roky nějaké změny v české společnosti? Nepřehodnotil jste své rozhodnutí zůstat mimo politiku?

Nepřehodnotil a doufám, že nikdy nepřehodnotím. Ty změny jsou vidět, a to nejen v ČR, ale i v celém světě. Prostředí pro život v tom „prvním“ světě, jehož jsme součástí, se stále a stále mírně zhoršuje. Lidé mají stále větší obavy z toho, co přijde. Na druhou stranu myslím, že každý z nás má svobodu volby, aby se rozhodl mezi dobrým a zlým. Nikdo z nás nemůže změnit celý svět, zato každý může ovlivňovat svět ve svém bezprostředním okolí. A čím víc lidí se bude snažit tento mikrosvět měnit k lepšímu, tím víc to může být vidět v celé společnosti. Celá společnost, to jsou lidé a lidské charaktery.

Letos vám vyšla nová, v pořadí už třetí kniha. O čem je? A budete v psaní pokračovat?

Knihy navazují na druhý díl a končí v roce 2009. Na konci knihy ještě není jasné, jak se bude dál odvíjet můj osobní život, takže vlastně musím napsat ještě čtvrtý díl. Tím už bych chtěl ale opravdu skončit ;-). oo

Klára den v BB Centru

Pondělí 19. prosince 2016



7.00

8.00

9.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

22.00

9.30-11.00:
prezentace v **SC BETHANY**
- najít si odjezd
elektrobuse
z Budějovic!

11.15: Zanést knihy do knihovny v Parku Brumlovka

11.30: Oběd s Bářou - Maranatha nebo Kiindi? Vrátit Báře klíč od schránky!

12.30: Vyřídít maily ohledně projektu s Klárou - Baarův park je ideální, k tomu kafe z Kafe Kafe Kafe (koupit si domů zrnkovou)

13.30: Bazén - Balance Club Brumlovka, domluvit si trénink s trenérem!

15.00 Kadeřník - Bomton - stříhání a barva

Konečně!!!

16.00 Drogerie DM, Albert - koupit listové těsto!

16.30: Novus Optik - vyzvednout brýle, 16.45: Objednat se k zubáři

17.00 Čistírna - vyzvednout Kamilův oblek ve **FILADELFI**

17.15: JK Jewels Kudláčková - koupit dárek pro mámu - náramek nebo přívěšek?

17.45: Nakoupit na večer - Sommellerie - sýry, salám, olivy, sušená žunka, pesto...

18.00: Vyzvednout dort u Hájka

19.00 Přijde mámaudělám
sama, máme
bazalku

19.30: začátek oslavy

až 19.45

Máma má
narozeníny

Davidův pracovní den v BB Centru

Pondělí 19. prosince 2016



Poznámky

Dohodnout schůzku
s obchodním oddělením.
Nejprve zavolat Veronice.

7.00

8.00

Míša do školky Eliáš - nezapomenout plyšáka!

8.15 Auto do myčky - Automyčka Brumlovka
8.30 Tenis s Karlem - kurty u DELTY, vzít si
tenisky

9.30

Kafe v Costa Coffee

10.00

10-13.00

11.00

12.00

13.00

13.30 Pracovní oběd s Mirkem - BAIFU - SUSHI BAR - objednat sushi domů

14.00

14.30 Zkouška obleku LOUIS PURPLE - stihne se před plesem?

15.00

15.15

Banka
důležité!

15.30-16.00 Skype s Anglií

16.00

16.15 Nákup v Albertu - seznam od Petry, vzít mámě karton mléka
16.30 Kytka pro Petru - Květiny Romantika - nebrat kafiátý!

17.00

Vyzvednout Míšu, do 18.00 na hřišti

18.00

19.00 Všichni doma na večeri

20.00 Já, Mattoni na ČT1

21.00

Večer

Dořešit s Petrou
druhý dětský pokoj.
Kde koupíme nábytek.
Modrej? Růžovej? :-)

22.00

23.00

24.00



Modernizace BB Centra pokračuje

○ Cílem společnosti PASSERINVEST GROUP není být jen developerem, ale také dlouhodobým investorem areálu BB Centrum. Po budově ALPHA (odkoupěna zpět v roce 2014) a BETA (odkoupěna zpět v roce 2015) získala do svého portfolia další dva kancelářské objekty. Nově nabyté budovy, Budova A a Budova B, které jsou situovány podél hlavní Vyskočilovy třídy, čeká rozsáhlá modernizace. Její budoucí noví nájemci budou moci poskytnout svým zaměstnancům ty nejlepší podmínky k práci i k relaxaci. Práce na Budově A započnou již v únoru 2017.

Naší vizí je udržení nejvyšší kvality v nájemních prostorech všech budov BB Centra a vytvoření zajímavého produktu zejména pro dlouhodobé investory a zároveň vybudování živé a fungující městské části se všemi jejími atributy," doplňuje Radim Passer, předseda představenstva a zakladatel PASSERINVEST GROUP, a. s.



2



1



3

- Budova B
- Současná podoba Budovy A
- Takto bude Budova A vypadat po modernizaci

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI

Budova A byla dostavěna v roce 2002 jako třetí dokončená budova v areálu BB Centra. Autory projektu jsou architekti Martin Krupauer a Jiří Střítecký z Atelieru 8000. Generálním dodavatelem byla společnost PSJ, a.s. Zajímavým prvkem je vnitřní atrium a také skleněný plášť představený před jižní fasádou, který chrání kanceláře před hlukem a úniky tepla.

Sesterská Budova B, která byla dostavěna v roce 1999, patří mezi první dokončené projekty v BB Centru. Projekt Budovy B pochází z dílny architektonického studia Aulík Fišer architekti. Generálním dodavatelem byla rovněž společnost PSJ, a.s. Budova B je velmi flexibilně a uživatelsky řešena. V současné době je budova sídlem společnosti MONETA Money Bank.

Hlídková služba se osvědčila



Od září loňského roku se nájemci a lidé žijící v blízkosti BB Centra mohou každý den od 19.00 do 7.00 hodin setkávat s pracovníky dvoučlenné hlídkové služby, kteří dohlížejí na bezpečnost a klid právě v této lokalitě ohraničené ulicemi Baarova, Michelská a 5. května.

Za rok svého působení se hlídka setkala s mnoha situacemi, které ve většině případů skončily domluvou. Nejčastější jsou problémy s lidmi bez domova, kteří hledají nocleh nebo dělají nepořádek v okolí popelnic, či s podnapilými osobami rušícími noční klid. Hlídka také často řeší pokusy o vykradení automobilů na parkovištích a nezodpovědné chování majitelů psů, kteří své mazlíčky nechávají volně pobíhat.

Služebnu má ostraha v areálu Autoservisu K + K („pan Kačmáček“), kontaktovat ji můžete na tel. č.: 241 404 956. Hlídka nenahrazuje práci městské ani státní policie, její funkce je zejména preventivní. oo



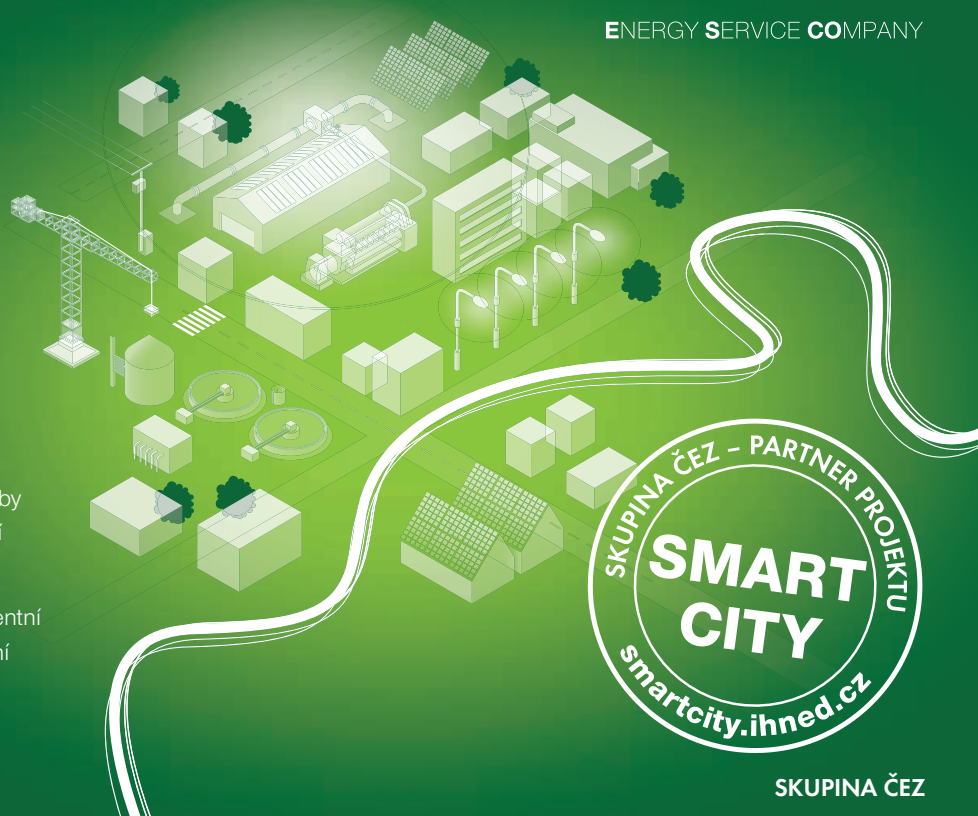
ČEZ ESCO

ENERGY SERVICE COMPANY

Smart City Inovativní technologie pro města

Inovativní technologie, snížení emisí, spotřeby energií a vody, spolehlivá a udržitelná energetika, moderní služby pro občany – to jsou témata, na která se dnes soustředí města v rámci svého rozvoje.

V rámci konceptu Smart City komplexně řešíme inteligentní energetiku a služby, mobilitu, informační a komunikační technologie.





Balance Club Brumlovka prožil Den plný pohybu

Fitness a wellness Balance Club Brumlovka platí bezesporu za špičku mezi obdobnými zařízeními. Je založen na bázi klubového členství, dveře však otevírá i novým hostům. Ti se mohli zapojit do akce Den plný pohybu, který již tradičně přináší mnoho zábavy a oblíbených sportovních lekcí.

Balance Club Brumlovka nabízí prostornou fitness a cardio zónu, sály pro skupinová cvičení, bazén a relaxační zónu s lehátky, jejíž součástí jsou také solária, masáže a rehabilitace. V prvním říjnovém dni si v tomto multifunkčním prostoru přišli na své všichni, kdo si chtěli dát pořádně do těla, ale i ti, kdo se potřebovali protáhnout a uvolnit. V rozvrhu nechyběla jóga, spinning, silové lekce jako TRX, Deep Work nebo Gunning. Cvičení probíhalo i ve vodě. K dispozici byl hydrobik a další pomůcky. Příznivci náročného tréninku ocenili kondiční cvičení inspirované tréninky vrcholových sportovců NTC. Poprvé se představila nová taneční lekce FunkyFit, která kombinuje tanec s posilováním a protažením pro komplexní a vyvážené cvičení. Pro všechny návštěvníky si Balance Club Brumlovka připravil motivační program. Každý účastník si mohl odnést instagramovou fotku na památku.

TIP: Další sportovní den je plánován na duben 2017. Pro více informací sledujte facebookové nebo webové stránky klubu. oo

Benefiční akce s JAROSLAVEM DUŠKEM

Poslední listopadový den se nesl ve znamení zábavy, ale i dobrých skutků. Do BB Centra zavítal český filmový a divadelní herec Jaroslav Dušek, jenž je dlouhodobým patronem občanského sdružení Adventor, které podporuje děti postižené autismem. Celým večerem provázela Jitka Kudláčková Mlynářčík, česká designérka šperků a zakladatelka šperkařské firmy JK Jewels. Kromě povídaní o světě autistů bylo možné poslechnout si vystoupení geniálního mladého pianisty s Aspergerovým syndromem, Denise Szalbot, či talentovaného písničkáře Radka Čiháka. Oba navodili nezapomenutelnou atmosféru. Společenské centrum BETHANY praskalo ve švech a na účet organizace Adventor tak přibyla krásná částka - téměř 60 000 korun. oo



Na práci v HR mě baví kombinace empatie a diplomacie

Dalším čerstvým nájemcem v nejzelenější a nejnovější budově BB Centra je společnost Hewlett Packard Enterprise, která zakončila poslední fázi svého stěhování v září letošního roku. Jak se jí na nové adrese pracuje a jak se dá skloubit práce na plný úvazek s péčí o dvouleté dítě, jsme se bavily s maminkou a Country HR manažerkou Hewlett Packard Enterprise Jindřiškou Součkovou.



○ V rámci BB Centra jste se přestěhovali do nové budovy DELTA. Proč jste se pro stěhování rozhodli?

Těch důvodů byla souběžně celá řada. Naše společnost rostla a tehdejší prostory v Budově C nám přestávaly stačit. Chtěli jsme zároveň sestěhovat naše provozy z Rudné a Vinohradské. Globální HPE uvažovalo o zakládání center aktivit pro různé businessy, jako je například náš nynější Inside Sales Hub, který nabízí služby obchodního charakteru zemím střední a východní Evropy, Středního východu a části severní Afriky. Praha byla vybrána jako jedna ze strategických lokalit. Navíc nám končila nájemní smlouva, takže bychom se i tak začali rozhlížet po nových možnostech.

BB Centrum nám nakonec ze všech možností vycházelo nejlépe jak finančně, tak z hlediska procesů, servisních služeb a také prakticky a logisticky.

V první fázi se do budovy DELTA stěhoval v červnu 2015 náš provoz z Vinohradské, ve druhé fázi to byl HUB a nakonec provoz z Budovy C, což bylo nejmasivnější stěhování asi 800 pracovišť. Toto stěhování proběhlo teprve v září letošního roku, takže je vše ještě hodně čerstvé.

Neměla na vaše stěhování vliv také skutečnost, že se společnost HP na konci roku 2015 rozdělila na dvě samostatné firmy, a to HP Inc. a HP Enterprise?

S dělením společnosti to nesouviselo, protože plán na stěhování vznikl výrazně dříve, než nám bylo rozdělení oficiálně vůbec oznámeno. Cílem dělení bylo vytvořit dvě samostatné společnosti, které by byly pružnější a lépe

DELTA nás pozitivně překvapuje ve všech ohledech.



reagovaly na potřeby trhu. HP Inc. se zaměřuje na oblast osobních počítačů a tiskáren, zatímco Hewlett Packard Enterprise na hardware, software a enterprise služby. Důležité bylo obě společnosti opravdu oddělit jako dva naprosto samostatné podniky, což se nám v DELTĚ podařilo úspěšně. V dalším roce jsou plánována další dvě rozdělení.

Proč DELTA?

Viděno pohledem dnešních a budoucích dnů, naše kapacita si v prostorách DELTY krásně sedla. Po rozdělení nebudeme muset přistupovat k tvrdému oddělování v rámci jednotlivých pater, nebudeme muset stavět příčky. Dvě rozdílné společnosti jsme oddělili po patrech a ty následující budou odděleny velmi podobně. Ale to bylo více dílem náhody než záměru, protože v době, kdy jsme o přestěhování se do DELTY rozhodovali, nikdo o plánovaných rozděleních nic netušil.

DELTA nás navíc pozitivně překvapila v řadě dalších ohledů. Dokážeme ocenit vše, od efektivních výtahů až po její světlost. Denní světlo je všude, což umožňuje příjemný tvar budovy do písmene H. Všechny stoly jsou okolo pláště, kde je světlo. Nemusíme tu rozbíjet přirozená pracoviště kójemi. Velký posun jsme zaznamenali také například v kvalitě vzduchu nebo v možnosti ovládat klimatizaci a topení.

A DELTA také nabízí příjemné okolní prostředí. Díváte se do zeleně, je tu řada vodních prvků, terasy.

Změnilo se nějak nové pracovní prostředí HPE podle nejnovějších trendů a nároků na pracoviště? Vybočují vaše nové kanceláře v něčem z průměru? Čistě z pracovního hlediska nabízejí naše současné kanceláře více neformálních pracovních prostor, a to od křesílek a „kupé“ až po barové stoly, kde se mohou menší týmy potkávat nad společnými projekty. Asi největší novinkou v oblasti pracovních míst jsou výškově nastavitelné stoly, které nabízejí individuální přizpůsobení výšky pracovní desky potřebám zaměstnance až do polohy pro práci ve stoje. Zajímavostí je game room a relax room, zachovali jsme i oblíbený fotbalík. A s přestěhováním se podařilo vyřešit problém, se kterým jsme se potýkali ve staré budově, totiž že tam chyběl dostatečný počet velkých zasedacích místností.

Společnost HPE nabízí flexibilitu práce v podobě možnosti pracovat z domova. To je, myslím, velký benefit.



▲ Jindřiška Součková s rodinou

V přízemí jsme vybudovali jakýsi semineformální prostor, který je zasedací místností a zároveň místem s multifunkčním využitím. Dneska se v něm pořádají jak business meetingy, tak i lekce jógy nebo masáže, které našim zaměstnancům nabízíme.

Pracujete na postu Country HR manažerky HPE a v oblasti HR působíte už od roku 2004. Co vás na vaší práci baví?

Ano, převážnou většinu své kariéry pracuji v HR. A je to práce, která mě opravdu baví. Má práce je převážně o lidech a s lidmi. Baví mě komunikace, pokud se pořád něco děje. A sama osobně k tomu přistupuji tak, že se snažím lidem pomáhat a vcítit se do jejich situace, ale současně najít cestu, která je v souladu se zájmy firmy. Už na vysoké škole mě uchvacovaly různé teorie řízení lidských zdrojů a to, jak jsou později převáděny do praxe, která je často naprosto změnila. Na mé práci mě také baví to, že žádní dva lidé nejsou stejní, takže stejnou věc je vždy nutné řešit jinak. A baví mě ta kombinace empatie a diplomacie, která je pro HR tak důležitá.

Jaké jsou současné trendy v řízení lidských zdrojů? Vidíte v nich za svou kariéru nějaký posun?

Přístupy v řízení lidských zdrojů se skutečně mění. Jsou podmíněny děním na trhu. V České republice se společnost HPE v současné době hodně soustřeďuje na mladé lidi. Snažíme se rozumět generaci tzv. mileniálů, protože víme, že mladé talenty zásadním způsobem přispívají k celkovému úspěchu firmy. Toho využíváme v programu Mladé pušky (Young guns), kde vyšší management zadává témata k řešení reálných projektů kolegům - absolventům, kteří do naší firmy nastoupili. První vlašťovkou v oblasti mentoringu, která se u nás v souvislosti s tímto trendem objevila na regionální úrovni, je tzv. reverzní mentoring, kdy mileniálové mentorují v našem případě regionální management. Dalším trendem, který u nás hýbe řízením

lidských zdrojů, je zvláště díky našemu Inside Sales Hubu proměna z původně většinově české pobočky na pobočku z velké míry mezinárodní. Najednou je jediným komunikačním jazykem angličtina, je důležitá interkulturalita a vše, co je s ní spojené. Učíme se sladovat naši korporátní kulturu s různými jinými kulturami. Je to velká změna. Díky mezinárodnímu hubu pochází nyní asi pětina našich lidí z jiných kultur a tito lidé často ani nemají zkušenosti s lokálním prostředím.

Co se vám v BB Centru nejvíce líbí? Jaké služby nejvíce využíváte?

Myslím, že co se služeb týče, využívám tu vše, co jde. Nakupuji potraviny, produkty zdravé výživy, chodím na poštu a do drogerie. Je tu zubní lékař, lékárna atd. Velmi si takto rozsáhlé sítě služeb cením. V BB Centru jsem totiž pracovala už v roce 2005 a po třech a půl letech jsem se sem po nástupu do HP zase vrátila. Ten rozdíl v rozvinutosti areálu a nabídce služeb byl skutečně enormní. Není nutné nikam dojíždět, což vítají zejména naši zaměstnanci ze zahraničí.

Ještě předtím, než se mi narodila dcera, jsem chodila pravidelně i do Balance Clubu Brumlovka. Ráda vzpomínám, jak jsme si s manželem užívali víkendový život v BB Centru. Nikdy nezapomenu na nedělní dopoledne, která jsme trávili v bazénu, sauně a na terase. A třikrát týdně jsme chodili plavat. Těším se, že až dcera trochu odroste, zase se k tomu, co jsme měli tak rádi, vrátíme.

Pracujete na plný úvazek a navíc máte malé dítě. Jak to jde skloubit?

Jsem smířená s tím, že na nic jiného mi teď prostě nezbývá čas. Udělala jsem dohodu sama se sebou a veškerý svůj volný čas teď věnuji dceři, které byly na jaře dva roky. Snažím se jí přizpůsobit, takže většinu svého volného času trávím s ní na dětském hřišti nebo třeba jen na zahradě. A jestli mám špatný pocit z toho, že s tak malým dítětem pracuji na plný úvazek? Nemám, i když vím, že je mnoho lidí, kteří podobně smýšlející maminky šmahem odsoudí.

Já osobně jsem již před narozením dcery věděla, že pokud to bude jen trochu možné, budu se do práce chtít vrátit brzy. Manžel mě v tomto rozhodnutí plně podpořil. Přizpůsobila jsem tomu své priority a solečně jsme nastavili nový model fungování rodiny - většinu služeb jsem outsourcovala, takže s dcerou mohu trávit opravdu všechny mimopracovní čas. A troufnu si říci, že ve srovnání s maminkami na rodičovské ho nebude o mnoho méně, vezmu-li v úvahu, že ony věnují čas ještě domácím povinnostem, nákupům apod. Může to ovšem fungovat jen tehdy, pokud je stejně nastavená celá rodina, když to takhle chtějí všichni. A společnost HPE navíc vychází nejen maminkám v podobné situaci vstříc. Nabízí flexibilitu práce v podobě možnosti pracovat z domova. To je, myslím, velký benefit, i když já jej při své práci zrovna často nevyužiji. ☺

PuzzlePasta: V budově ALPHA si můžete kromě salátů skládat také těstoviny

Baví vás jídlo? Líbí se vám nápad PuzzleSalads hrát si se surovinami, skládat je jako puzzle přesně podle svého přání, momentální chuti a nálady? Pak pro vás máme dobrou zprávu. Nedávno se v budově ALPHA otevřela pobočka PuzzlePasta, která kromě tradičního sortimentu původních bister PuzzleSalads nově nabízí čerstvé těstoviny připravované přímo před zraky zákazníků.

○ Zásady pro přípravu jídla v novém bistru zůstávají stejné: vždy čerstvé, chutné, vytvořené vlastníma rukama, sezonní, lokální, rychlé a zdravé. Pokrmy nemohou být nudné, musí bavit každý den a mít smysl. Nabídka v PuzzlePasta se přitom ještě dále rozšiřuje. Základem jsou těstoviny, které si každý může poskládat podle svých chutí a vyladit si jídlo do posledního detailu. Vyberete si těstoviny, k nim některou z chutných omáček a vše doplníte ingrediencemi, na které budete mít zrovna chuť. Jednoduché!

Ve stálé nabídce pasty najdete celkem jedenáct položek. Jsou v ní zastoupeny klasické italské recepty typu Aglio, olio e peperoncino, Alla Carbonara s dlouhou sušeným gunciale, nebo třeba Alla Bolognese s omáčkou dušenou přes šest hodin. Připraveny jsou i další zajímavé těstoviny s kvalitními ingrediencemi, například s výbornou parmskou šunkou a sušenými rajčaty nebo s krutím prsem a brokolicí. Kdo má rád mořské plody, jistě ocení těstoviny s lososem (v kombinaci s cuketovou omáčkou), krevetami nebo například s čerstvými sépiemi, které s černými linguine a v troubě zkaramelizovanými cherry rajčátky posypanými petrželkou nejen výborně chutnají, ale i opravdu skvěle vypadají!

Abyste mohli každý den vykročit tou správnou nohou, musíte začít dobrou snídaní. V PuzzlePasta to platí

také. Přijďte sem kvalitně a výživně posnídat, a to každý všední den od 8.00 do 10.00 hodin. Dejte si šťavnatou omeletu nebo míchaná vajíčka s pažitkou a přidejte k nim další ingredience podle své vlastní chuti. Nebo se nechte zlákat širokou nabídkou sezonních koláčů, bábovek, buchet a podobných domácích pochoutek. Připraveno je i müsli nebo třeba mléčná rýže z kokosového mléka. „Vytvořili jsme z mého pohledu ideální místo pro ranní schůzky, pracovní snídaně a brunche. Díky prostorovému řešení se u nás při-

jenně posadí i větší tým lidí, jejichž dopolední porada - s lahodným espressem, na míru vyladěnými vajíčky nebo třeba domácím borůvkovým koláčem - se tak může stát vcelku příjemným zážitkem,“ říká Stanislav Štrobl, majitel bister PuzzleSalads a PuzzlePasta.

Přejeme dobrou chuť! ○○



puzzlepasta

PuzzlePasta
Budova ALPHA
Otevírací doba: po – pá 8.00 – 19.00
www.puzzlesalads.cz
facebook.com/puzzlesalads

Se společností PUMA přichází do budovy BETA sportovní duch

PUMA je jednou z předních světových sportovních společností, která navrhuje, vyvíjí, prodává a propaguje obuv, oděvy a doplňky. Za více než 65 let existence se PUMĚ povedlo vytvořit tradici výroby a designu rychlých produktů pro ty nejrychlejší sportovce na planetě. Skupina PUMA vlastní značky PUMA, Cobra Golf, Dobotex a Brandon.



Jan Sochor, generální ředitel společnosti pro východní Evropu

PUMA nabízí lifestyleové produkty inspirované sportem s důrazem na výkon v takových kategoriích, jako je fotbal, běh, fitness, golf a motosport. Jednou z ikon sportovního světa, která spolupracuje s PUMOU, je Usain Bolt. Nejrychlejší muž na světě trénuje v botách PUMA IGNITE, které maximalizují energetický výkon a výsledek celého tréninku. V letošním roce podepsala PUMA smlouvu i s Petrem Čechem, který oblékne rukavice a kopačky evoPOWER. Dlouhodobě se značkou spolupracují také Tomáš Rosický a Václav Kadlec. PUMA je zároveň oficiálním partnerem české fotbalové reprezentace.

Díky řadě vzrušujících spoluprací s renomovanými návrhářskými

značkami, jako je Dee & Ricky, Carreaux, Trapstar a Mihara Yasuhiro, přináší PUMA do sportovního světa inovativní a trendy design. Hudební a módní fanoušci Rihanny již několik sezon sledují nápadité modely kreativní ředitelky značky Fenty PUMA By Rihanna. V poslední představené kolekci na jaro/léto 2017 se mísí inspirace 18. stoletím a dobou Ludvíka XVI. s pouličním stylem. Nově začala PUMA spolupracovat také se známým kanadským zpěvákem The Weekndem. Lokálně PUMA spolupracuje například s kapelou Kryštof.

Aktuálně PUMA představila kampaň s názvem DO YOU, jejímž cílem je vzbudit sebedůvěru žen po celém světě. Tváří kampaně je známá mo-



delka, herečka a aktivistka Cara Delevingne. PUMA chce v kampani povzbuzovat ženy, aby byly sebevědomé, motivované a nikdy nepřijímaly kompromisy. Ke kampani se připojily i české ambasadorky značky Nikol Švantnerová, blogerka Tereza In Oslo a DJ IM CYBER.

PUMA dodává své výrobky do více než 120 států, zaměstnává celosvětově více než 10 000 lidí a má ústředí v německém městě Herzogenaurach. Podle slov Jana Sochora, generálního ředitele společnosti pro oblast východní Evropy, si společnost vybrala BB Centrum jako své nové české sídlo z několika důvodů. „Obdobně jako se my snažíme, aby byly kolekce značky PUMA plné barev a energie, je nové pracovní prostředí plné života a přináší našim zaměstnancům nespočet výhod, a to z hlediska skvělé lokace, dobré dopravní dostupnosti či služeb a občanské vybavenosti přímo v areálu BB Centra. Dalším důležitým faktorem je pro mě fakt, že společnost PASSERINVEST GROUP je garancí profesionálního a klientsky vstřícného jednání, o čemž jsem měl možnost přesvědčit se během celého období, od první schůzky až po samotné nastěhování,“ řekl Jan Sochor. ∞



PUMA
Budova BETA
Vyskočilova 1481/4, 140 00 Praha 4
www.puma.com

Nestihli jste přednášky na téma „Ježíš – tvá naděje“? Poslechněte si je on-line

Od poloviny října do prvního listopadového týdne tohoto roku měli posluchači možnost vyslechnout si ve Společenském centru BETHANY sérii přednášek Radima Passera na téma „Ježíš – tvá naděje“. Ti, kdo se nemohli zúčastnit přednášek osobně, mohou zhlédnout jejich videozáznamy na webu www.tvanadeje.cz.



○ Série 27 přednášek přináší různorodá témata z Bible, o které křesťané věří, že je Božím dopisem pro lidstvo. Bible, která vlastně není knihou v pravém slova smyslu, ale souborem knih, jež sepsali Bohem inspirovaní

pisatelé různého společenského postavení a vzdělání v rozmezí zhruba 1 600 let. Přesto při hlubším zkoumání zjistíme, že si texty, považované za

Od začátku listopadu 2016 zve Společenské centrum BETHANY na pravidelné studium Bible, a to každé úterý a středu od 18.00 hodin, ve středu také od 9.30 hodin. Studium Bible se nese v přátelské a otevřené atmosféře ve skupině přibližně 5 až 12 lidí. Ke zvolenému tématu se společně hledají relevantní biblické texty, které pomohou vytvořit si na konkrétní téma vlastní názor. Jedna lekce trvá přibližně 60 minut. Mezi diskutovaná témata patří například: původ zla, problematika a vliv hříchu, poznání Boha, osobnost Ježíše Krista, co je víra, původ Bible a její věrohodnost, jak a proč se modlit, smysl a poslání církve a další.

Bližší informace najdete na www.tvanadeje.cz nebo na stránkách Společenského centra BETHANY – www.spolecenskecentrum.cz. S dotazy se můžete obrátit také přímo na kazatele Pavla Šimka: p.simek@volny.cz.



Budova křesťanského Společenského centra BETHANY byla v areálu BB Centra postavena díky partnerství mezi společnostmi PASSERINVEST GROUP, a.s., a Maranatha z.s. Společenské centrum BETHANY slouží nejen k duchovním účelům, ale nabízí také možnost pronájmu konferenčních místností a sálu a rovněž kvalitního technického vybavení. Více na www.spolecenskecentrum.cz.

Boží dopis pro lidstvo, v ničem neodporují, naopak se doplňují. Navíc pokrývají širokou škálu témat, která jsou velmi aktuální i v dnešní době.

Na co se tedy posluchači mohou těšit? Přednášky zaznamenané na půdě Společenského centra BETHANY představují biblický pohled na nestárnoucí otázky, které se týkají života po smrti, přítomnosti zla ve světě, budoucnosti našeho světa, existence spolehlivých proroctví a jejich významu, věrohodnosti Bible, významu Desatera apod. Posluchače v dnešní době zvláště osloví témata vztahující se k principům zdravého života, k finanční stránce lidské existence nebo například k roli USA v biblickém proroctví.

Náplní jedné z přednášek je i životní příběh a hluboká duchovní zkušenost zakladatele společnosti PASSERINVEST GROUP, a. s., a křesťanského sdružení Maranatha pana Radima Passera. ○○



MARANATHA z. s.
Jemnická 887/4, Praha 4
Tel.: +420 224 210 571
www.maranatha.cz



BBCENTRUM

Where Business
Comes to Life



NOVÝ WEB BB CENTRA

www.bbcentrum.cz



Šest cviků, které vás skvěle připraví na lyžařskou sezonu

Zimní sezona je na spadnutí. Pokud během ní plánujete často vyrazet na sjezdovky v Česku i zahraničí, měli byste se na takovou zátěž dobře připravit. Návštěvu posilovny přitom rozhodně neodkládejte – nejlepší čas začít s lyžařskou kondiční přípravou, zaměřenou nejen na svaly, ale především na schopnost tělo správně ovládat a vnímat, je totiž právě teď.

„Ideální je začít zhruba tři měsíce před prvním lyžováním,“ říká Radim Báča, trenér Balance Clubu Brumlovka, který se zaměřuje na změnu pohybových stereotypů a správnost zapojování svalů a svalových řetězců ve specifických sportech, jako je právě lyžování. „Řada mých klientů patří mezi aktivní sportovce, kteří mimo jiné rádi lyžují, a proto se s nimi v tomto období věnuji speciální přípravě na lyže,“ dodává.

Prioritu mají nohy, ale důležitou roli hrají i další svaly

Sestavu cviků, které pomohou posílit vhodné svaly a zlepšit tak lyžařskou kondici, připravil i pro čtenáře magazínu BB Centrum Review. Prioritu v nich má sice posílení svalstva nohou, ale stejně důležitou roli hrají i svaly středu těla, břicha i horní části těla.



Osobní trenér Radim Báča působí v Balance Clubu Brumlovka již od roku 2007. Jako instruktor fitness ale pracuje ještě o pět let déle. Hraje tenis a hokejbal, dvanáct let se zajímá rovněž o historický šerm. Sport považuje za výzvu pro odhalování skrytých možností těla.

Specializuje se zejména na kondiční kulturu, redukci váhy, zdravotní a rehabilitační cvičení, odstraňování bolestí zad a kloubů, zlepšení držení těla a změnu pohybových stereotypů se správným zapojováním svalů a svalových řetězců.

„Správné pohybové stereotypy závisí na dobré koordinaci celého těla. Proto je vhodné vždy do posilování zařadit i horní část těla. Když na to není čas, je nutné alespoň správně držet páteř, ramena i lopatky při cvičích zaměřených na spodek,“ vysvětluje Radim Báča.

Instruktor Balance Clubu Brumlovka zdůrazňuje, že u sjezdového lyžování jde o kratší fyzické výkony, proto je tedy lepší cvičit sílu a silovou vytrvalost. To je rozdíl

oproti tréninku na běžky, kde hraje prim klasická vytrvalost. „U sjezdového lyžování nejvíce pracuje přední strana stehen, u běžeckého je záběr komplexnější, zabírají i zadní strany stehen a hýžděvé svalstvo,“ uvádí.

Nezapomínejte ani na kompenzační cvičení

Vedle samotného posilování jsou vhodná i kompenzační cvičení, podobně jako například v golfu. „Pokud byste ly-

CVIČENÍ

Trénink Radima Báči obsahuje komplexní cviky zaměřené nejen na svaly (silové i vytrvalostně), ale rovněž na schopnost ovládat tělo na sjezdovce. Zahrnuje i prvky stabilizační a propriocepční, které vám pomohou tělo lépe používat a vnímat.

Cviky provádějte v maximálních rozsazích, v nichž udržíte rostoucí napětí a natažení procvičovaného svalu a stabilitu kloubní (správnou polohu páteře, kyčlí, kolen a kotníků).



1. Legpress s lehkou zátěží

Jde o nácvik stability a propriocepce nožní, rozvoj a fixaci citu pro stabilitu (centraci) nohy. Legpress provádějte s lehkou zátěží – ideálně 1 nebo 2 cihly, tedy 5 až 10 kilogramů. Střídavě procvičujte jen levou a jen pravou nohu bez obuvi. Hlavní pozornost soustřeďte na stabilitu nožních kloubů. Chodidlo je rovněž, bez rotace, vnitřní i vnější hrana chodidla jsou tedy naprosto stejně zatíženy, rotaci stehna koleno nasměrujeme přímo na střed chodidla (mezi ukazováček a prostředníček).

15 opakování na každou nohu.

2. Předkopávání s lehkou zátěží

Cílem tohoto cviku je zpevnění kolen, posílení úponů kvadricepsu (stehenního svalu), díky němuž pak koleno při zátěži na svahu lépe drží. Tímto posilováním předejdete bolesti kolen z nadměrné zátěže. Cvičte pomalu do úplného propnutí s lehkou zátěží – opět 1 až 2 cihly, tedy 5 až 10 kilogramů.

15 opakování na každou nohu.



žovali dokonale, tedy za všech okolností udrželi kloubní stabilitu, pak by nebyla kompenzační cvičení potřebná," usmívá se Radim Báča, „ale upřímně - nikoho takového neznám.“

Stejně tak trenér Balance Clubu Brumlovka doporučuje udržovací cvičení i během samotné lyžařské sezony. „Záleží na kvalitě přípravy, na četnosti lyžařské zátěže a samozřejmě také na věku. Pokud velké svaly stíhají regenerovat, je vhodné se zaměřit na udržování, nebo dokonce na další zlepšení jejich výkonu. Jestliže během sezony trpíte bolestí přetížených stabilizátorů, což jsou hlavně záda a kyčle, je zase dobré se zaměřit na ně - protahováním zlepšit jejich regeneraci a změnou stabilizačních návyků odstranit jejich přetížení,“ dodává Radim Báča.

To všechno jsou tedy kroky k tomu, abyste si (nejen) letošní lyžařskou sezonu na českých i zahraničních svazích naplno užili. Ideální je samozřejmě cvičit vždy pod dohledem trenéra, který koriguje správnou techniku při provádění cviků, nicméně sestavu můžete využít i při individuální přípravě. ∞



Balance Club Brumlovka
Budova BRUMLOVKA
Otevírací doba: po-pá 6.30-23.00,
so, ne [svátky] 8.00-22.00
www.balanceclub.cz



3. Přenášení váhy na BOSU

Cvik napomáhá rozvoji citu pro stabilitu a zlepšení výdrže svalů dolních končetin. Ve dřepu na BOSU (výškou těžiště můžete měnit náročnost) přenášejte váhu z levé nohy na pravou. Pro zvýšení intenzity můžete ještě přidat několikavteřinovou výdrž na konci pohybu nebo si vzít kettlebell jako zátěž a přehazovat ho z jedné ruky do druhé.

20 opakování, střídejte strany.

4. Dřep na BOSU s Aquahitem

Klasický dřep slouží ke zvýšení síly a vytrvalosti nohou. Díky destabilizaci za pomoci BOSU a Aquahitu zvýšíte náročnost a účinnost cviku na stabilizaci a vnímání těla. Jednodušší verzi cvičte bez Aquahitu, těžší pak s ním či jinou zátěží.

20 opakování.

5. Lyžařský dřep na BOSU

Cvik zaměřený na specifické posílení dolních končetin. Pomocí trupového adaptéru ke kladkám vytvoříte šikmý tah, který kompenzujete náklonem trupu, a tím dosáhnete podobného zatížení nohou jako při vykrojení oblouků na lyžích. Zátěž je od 20 do 40 kilogramů, BOSU v tomto případě simuluje sklon sjezdovky.

15 až 20 opakování na každou stranu.

6. Výpady na BOSU

Závěrečný šestý cvik v sestavě zvyšuje nejen výdrž svalů dolních končetin, ale díky destabilizaci formou BOSU zvyšuje cit pro stabilitu a rovnováhu. Během výpadu držte paty na šířku kyčlí. Pokud budete chtít zvýšit účinek cviku na sílu i rozvoj citu pro držení těla, použijte jako zátěž kettlebell, který si předáváte z ruky do ruky.

30 opakování, střídejte strany.

Velké
téma

Zdravé tuky mají své místo v jídelníčku

Znamená „bez tuku“ totéž co „zdravé“? Ačkoliv se nás někteří výrobci „light“ produktů snaží celou řadu funkcí v našem těle. Bez tuků se tedy neobejdeme, jen je musíme umět dobře vybrat, aby nám neškodily, ale naopak prospěly.



1 Za studena lisované oleje

V jídelníčku by neměly chybět za studena lisované olivové oleje, které obsahují – na rozdíl od rafinovaných olejů – řadu vitamínů, minerální látky, antioxidanty a další cenné látky. Kromě olivového oleje vyzkoušejte i řepkový olej, konopný olej nebo olej z plodů ořešáku královského, které vynikají příznivým poměrem omega-3 a omega-6 mastných kyselin. Na trhu jsou k dostání také olej avokádový, sezamový, makový, olej z lískových oříšků nebo hroznových jader, pupalkový či mandlový olej, které mohou být příjemným zpestřením jídelníčku.

KUCHYŇĚ: Za studena lisované oleje nejsou vhodné k tepelné úpravě pokrmů, protože dochází ke znehodnocení cenných látek. Smažte na rafinovaných olejích, například olivových, které mají vyšší bod zakouření, to znamená, že jsou tepelně stabilnější a začnou se později přepalovat. Na tepelnou úpravu je vhodný také olej řepkový, který je bohatý na omega-3 mastné kyseliny a zároveň je odolný vůči vyšším teplotám. Naopak často používaný slunečnicový olej je bohatý zejména na omega-6 kyseliny a na tepelnou úpravu se příliš nehodí.



2 Semínka a klíčky

Semínka jsou skvělým zdrojem zdravých tuků a dalších prospěšných látek. Doporučit lze například lněné semínko, které kromě omega-3 kyselin obsahuje i mnoho dalších pozitivně působících látek (např. lignany), které chrání před rozvojem řady onemocnění, jako jsou rakovina, diabetes nebo kardiovaskulární choroby. Cenné vitamíny, minerální látky, vlákninu a velké množství prospěšných mastných kyselin, včetně omega-3 kyselin, obsahují pšeničné klíčky. Zdravým zobáním jsou také dýňová semínka. Kromě jiného se doporučují mužům jako prevence proti zbytnění prostaty.

KUCHYŇĚ: Připravte si ze lněných semínek jednoduché raw krekry. Budete potřebovat 100 g lněného semínka, 100 ml vody, sůl, koření a případně cibuli nebo česnek. Semínka zalijte vodou a nechte je nabobtnat, až vznikne lepivý gel. Směs dochuťte solí, kořením nebo rozmixovanou cibulí či česnekem, vytvarujte z ní tenké placičky a ty nechte usušit. Pokud nemáte sušičku, nechte krekry vyschnout v létě na slunci, v zimě na topení.

Nasyčené tuky: Méně je více

Zdraví neprospívá přemíra tuků s nasycenými kyselinami, které zvyšují riziko vzniku kardiovaskulárních chorob. Jsou obsaženy nejčastěji v tučném mase, v uzeninách, v plnotučných mléčných výrobcích, v tučných sýrech, v palmovém a kokosovém tuku a ve výrobcích, které tyto tuky obsahují, tedy v některých průmyslově vyráběných sušenkách, zmrzlínách, sladkém pečivu nebo polotovarech.

Nenasycené tuky: omega-3 především!

Nenasycené mastné kyseliny by naopak v jídelníčku neměly chybět. Důležité jsou především polynenasycené kyseliny ze skupin omega-3 a omega-6, které si náš organismus neumí sám vyrobit. Každá skupina má svoje specifické účinky, a proto je důležitý jejich správný poměr.

Omega-6 kyseliny jsou v jídelníčku většinou zastoupeny hojně, a to zejména v podobě rostlinných olejů (slunečnicový, sójový a další).

Omega-3 kyseliny je naopak třeba cíleně doplňovat. Bohaté jsou na ně zejména tučné mořské ryby, některé ořechy, semínka, ale i řepkový olej.

Nenasycené mastné kyseliny omega-3 jsou přítomny pro zdraví klíčové. Kromě dalšího chrání srdce, přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu, důležité jsou i pro správnou mozkovou činnost nebo zdravý zrak.

Tuky by měly tvořit 30 % celkového denního příjmu energie, z toho maximálně jednu třetinu by měly tvořit „nezdravé“ tuky a zbytek, tj. dvě třetiny, by měly představovat „zdravé“ tuky.



3 Ořechy

Obsah tuků v ořeších je sice vysoký, a nelze je tedy jíst bez omezení, ale na druhou stranu jsou tuky tvořeny především prospěšnými nenasycenými mastnými kyselinami. Kdo pravidelně konzumuje ořechy, zajistí si navíc přísun vitamínu E, některých vitamínů skupiny B a minerálních látek.

JAKÉ OŘECHY? Vlašské a makadamové ořechy pro zdravé srdce, para ořechy a piniové oříšky pro pevné nervy, mandle pro pevné vlasy a zuby, pistáciové oříšky pro optimální krevní tlak, pekanové ořechy pro silnou imunitu nebo kešu ořechy pro zlepšení koncentrace.

KUCHYNĚ: Ořechová másla jsou zdravou alternativou k máslu z kravského mléka. Dva šálky ořechů nejprve namočte a odstraňte z nich slupky. Poté je vsypte do mixéru a přidejte k nim několik polévkových lžic oblíbeného oleje lisovaného za studena. Vše mixujte, dokud nedosáhnete požadované konzistence. Máslo skladujte v uzavřených sklenicích v lednici a používejte ve studené kuchyni.



4 Mořské ryby

Na prospěšnost mořských ryb poukázaly stravovací zvyky Eskymáků. Ti totiž netrpí kardiovaskulárními onemocněními, ačkoliv ve svém přirozeném jídelníčku nemají zeleninu ani ovoce a jejich strava bývá naopak velmi tučná. Vědci přišli na to, že dobrou kondici Eskymáků mají na svědomí tučné mořské ryby, jejichž maso obsahuje řadu cenných látek ve velmi příznivém poměru.

Mořská ryba by se měla objevit na našich talířích alespoň dvakrát týdně. Volte tučnější mořské druhy, jako jsou losos, tuňák nebo makrela. Menší druhy a mladší kusy jsou méně zatížené škodlivinami. Větší dravce, jako je žralok nebo mečoun, zařazujte do jídelníčku jen občas.

Mořská ryba by se měla objevit na našich talířích alespoň dvakrát do týdne.



TIP:
Již hotové
ghí seženete
v obchodě
Maranatha.

5 Ghi

Ghí sice představuje tuk živočišného původu, kterým bychom měli v jídelníčku spíše šetřit, své uplatnění v kuchyni ale má. Během přípravy ghí se z másla oddělují mléčné bílkoviny, voda a zbytky laktózy a zůstává jen stoprocentní tuk. Proto se na rozdíl od másla nepřepaluje a lze ho využít i na pečení a smažení při vyšších teplotách. Navíc na rozdíl od másla ghí nežlukne. Stále však platí, že se jedná o mléčný tuk, který je bohatý na nasycené mastné kyseliny, proto ghí používejte jen občas pro zpestření jídelníčku – například když si chcete jednou za čas pochutnat na tradičním řízku smaženém na másle.

KUCHYNĚ: Ghí si můžete poměrně snadno připravit doma. Máslo vložte do hrnce, nechte ho na středním plameni rozpustit a poté ho přiveďte k varu. Když začne bublat, stáhněte plamen na minimum a nechte máslo jen lehce probublávat. Během toho se na povrchu začne tvořit pěna a na dně hrnce sraženina bílkoviny. Zvolna vařte, dokud máslo nezíská krásně zlatou barvu a nezačne vonět po popkornu. Dávejte pozor, aby se nepřepálilo. Lžící odeberte z povrchu pěnu a tekutinu přecedte přes plátýnko, abyste se zbavili usazených bílkovin. Zchladlé, ale nikoliv zcela vychladlé ghí přecedte přes cedník vyložený třemi vrstvami gázy a přelijte ho do čisté uzavíratelné nádoby. Uchovávejte v chladu.



Avokádo 6

Avokádo se botanicky řadí překvapivě mezi ovoce, v kuchyni s ním ovšem zacházíme jako se zeleninou. Své jméno dostalo podle aztéckého názvu „ahuacatl“, což v překladu znamená „máslo lesa“. Pro Aztéky bylo avokádo se svým více než 15% obsahem tuku jednou z nejdůležitějších složek jídelníčku. Kromě nenasycených mastných kyselin obsahuje zelená dužina avokáda vitamíny skupiny B, vitamín E a důležité minerální látky jako železo, vápník a draslík.

KUCHYNĚ: Guacamole
Suroviny: 1–2 zralá avokáda, 1 hrst mandlí, 10 cherry rajčátek, 1 červená paprika, 1–2 jarní cibulky, sušený nebo čerstvý česnek, špetka soli

Postup: Mandle namočte přes noc do vody, poté vodu slijte, mandle opláchněte ve studené vodě a oloupejte je. Vložte je do mlýnku či robotu a rozemelte či rozmixujte na jemnou pastu.

Avokádo rozkrojte, odstraňte pecku a lžičkou vydlabejte ze slupky dužinu. Vložte ji do misky a rozmačkejte ji. K avokádu přidejte mandlovou pastu, nadrobno nakrájená rajčátka, papriku, jarní cibulku, česnek a sůl podle chuti. Na závěr můžete přidat nasekané čerstvé bylinky.

**Avokádo
obsahuje
i řadu
vitamínů
a minerálů.**



Připraveno ve spolupráci s Ing. Hanou Málkovou ze společnosti STOB (Stop obezitě). Společnost STOB již více než 25 let úspěšně pomáhá lidem hubnout a zlepšovat životní návyky, a to bez diet a striktních omezení.

Více informací na www.stob.cz a www.stobklub.cz.



Restaurace a prodejny v BB Centru vychází vstříc vašemu zdraví

○ Zvláště v chladnější části roku se často potýkáme s únavou a oslabenou imunitou, a o to víc je třeba dbát na dostatečný přísun důležitých živin. Zaměřte se v tomto období na zdraví prospěšné tuky obsažené v rostlinách a rybách. Nemusíte si ovšem nosit do práce jídlo v krabičce. Restaurace v BB Centru zdravými tuky ve svých kuchyních rozhodně nešetří. ∞

V EXPRESS DELI VĚDÍ, ŽE ZDRAVÝ TUK = ZÁKLAD ZDRAVÍ



Používání olejů lisovaných za studena je v EXPRESS DELI samozřejmostí. Ten nejkvalitnější olivový olej je základní surovinou při přípravě teplých pokrmů. Najdete ho také v zálivkách salátů, stejně jako například semena dýně nebo lnu. O semena je obohacen i toastový chléb s extra přídáním vlákninou.



EXPRESS DELI
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po–pá 10.00–16.00
www.expressdeli.cz

UNIQUE ORIGINAL RESTAURANT ŘÍKÁ NE PALMOVÉMU TUKU

Zdrojem tolik potřebných nenasycených mastných kyselin jsou také ryby. V restauraci UNIQUE ORIGINAL RESTAURANT si na nich můžete pochutnat nejméně dvakrát do týdne. Rybí speciality zde připravují z čerstvých ryb na vysoce kvalitním olivovém oleji. Palmový olej naopak v kuchyni nenajdete. Restaurace se otevřeně hlásí k politice nepoužívání palmového oleje, a to především s ohledem na ekologické dopady.



Unique Original Restaurant
Budova DELTA
Otevírací doba: po–pá 7.30–17.30
www.unique-restaurant.cz



V PUZZLESALADS SI POSKLÁDEJTE LAHODNÉ SALÁTY PODLE SVÉHO

PuzzleSalads nenabízí jen nepřeberné množství receptur na saláty, ale dává zákazníkovi i možnost pohrát si se surovinami a poskládat si je podle přání, chuti a nálady. Tu vám určitě zvednou saláty s italským extra panenským olivovým olejem nejvyšší kvality, obsahující vlašské ořechy, dýňová nebo slunečnicová semínka, ančovičky, avokádo a další významné zdroje esenciálních mastných kyselin, které se zde běžně používají. Slunečnicový olej vystřídal v kuchyni olej řepkový, který je významným zdrojem omega-3 mastných kyselin. Do budoucna můžete v PuzzleSalads počítat mimo jiné s rozšířenou nabídkou ořechových plodů a za studena lisovaných olejů různých druhů.

V BB Centru nově najdete provozovnu PuzzlePasta. Představujeme ji na straně 16.



PuzzleSalads
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po–pá 7.30–17.30
www.puzzlesalads.cz



ZDRAVÉ OLEJE I ZOBÁNÍ Z ALBERTA

Rádi si dopřejete zobání u večerního posezení a hledáte zdravou variantu k brambůrkům a tyčinkám? Skvělou volbou jsou semínka a oříšky, které obsahují velmi prospěšné nenasycené mastné kyseliny. Mandle vynikají tím, že obsahují velké množství vápníku a zároveň hořčičku, který napomáhá jeho správnému využití. Lískové ořechy jsou zase jedním z nejbohatších zdrojů vitamínu E, který chrání buňky před stárnutím. Namíchejte si zdravý oříškový mix nebo využijte již připravenou směs ořechů z prodejny ALBERT a připravte si pikantní pochoutku pečenou v troubě. Albert nabízí také celou řadu zdravých olejů. Zastavte se pro ně cestou z práce.



TIP supermarketu Albert:
Pikantní pečené ořechy

Suroviny:
500 g směsi ořechů, 2 lžice nasekaného rozmarýnu, 2 lžičky tmavého cukru, 2 lžičky soli, 1/2 lžičky drceného chilli, 2 lžice rozpuštěného másla

Postup:
Předehřejte troubu na 175 °C. Plech vyložte pečicím papírem, nasypejte na něj ořechy a asi 10 minut je pečte. Mezitím v misce smíchejte rozmarýn s cukrem, solí, chilli a rozpuštěným máslem. Přisypte horké ořechy z trouby, promíchejte a podávejte. Skvělé jsou ještě teplé nebo v pokojové teplotě.

ně ořechy a asi 10 minut je pečte. Mezitím v misce smíchejte rozmarýn s cukrem, solí, chilli a rozpuštěným máslem. Přisypte horké ořechy z trouby, promíchejte a podávejte. Skvělé jsou ještě teplé nebo v pokojové teplotě.



Albert supermarket
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po–so 7.00–21.00, ne zavřeno
www.albert.cz



SEMÍNKA Z MARANATHY DO KAŽDÉ KABELKY!

Ráno si je můžete přidat do misky cereálií, v poledne do polévky nebo do salátu, večer do pesta. Můžete je mít po ruce pro případ, že by vás náhle přepadl hlad. Semínka jsou nejen zdravá, ale také schopná pokrmy esteticky doladit. Celou řadu semínek a oříšků seženete v obchodě Maranatha.

Zdravé pokrmy s oříšky, plné tělu prospěšných tuků, si můžete vychutnat také v restauraci Maranatha. Zkuste třeba salát s avokádem a limetkou nebo dýni hokkaidó s vlašskými ořechy.



TIP restaurace Maranatha: Domácí bazalkové pesto z piniových semínek, která obsahují hodně kvalitních bílkovin, vitamínu B1 a železa.

Bazalkové pesto

Suroviny
80 ml panenského olivového oleje, 5 g (čajová lžička) parmazánu, 15 g čerstvé bazalky, 5 g piniových oříšků, 3 g petrželové natě, 1 g čerstvé feferonky, 1 stroužek čerstvého česneku, mořská sůl dle chuti

Postup
Očistíme, opláchneme a osušíme bazalku, petrželku, feferonky a česnek. Vložíme do mixovací nádoby, zalijeme olivovým olejem a přidáme parmazán a piniové oříšky. Tyčovým mixérem rozmixujeme do hladkého tekutého krému. Používáme k dochucení salátů, polévek či příloh.



Vegetariánská restaurace Maranatha
Budova BRUMLOVKA
Otevírací doba:
po–čt 11.00–19.00
pá 11.00–17.00 (v období „zimního času“ 11.00–15.00)
so, ne a státní svátky: zavřeno
www.restauracemaranatha.cz

Prodejna Maranatha
Budova BRUMLOVKA
Otevírací doba: po–čt 7.30–19.00, pá 7.30–15.00



CHUTNÉ MENU V PIZZERII RISTORANTE GROSSETO

V pravé italské pizzerii se zdravými tuky nešetří. Najdete je v olivách, které si můžete objednat jako chuťovku, v salátu Insalata di verdure e formaggio z čerstvé zeleniny s avokádem a sýrem feta nebo ve výborném Filetto di tonno con salsa di avocado – filetu z tuňáka s avokádovou salsou a bramborovým pyré.



Pizzeria Ristorante Grosseto
Budova BRUMLOVKA
Otevírací doba: po–pá 11.00–23.00, so–ne 12.00–22.00
www.grosseto.cz



MOMENTO SI POTRPI NA NEOBVYKLÉ PŘÍSADY

Šéfkuchaři MOMENTA si rádi hrají se surovinami a do svých receptů s oblibou vnáší nové prvky v podobě neobvyklých přísad. Přesvědčí vás o tom „vymazlené“ rybí pokrmy jako mořská štika s limetkovou omáčkou a tomatovou rýží, kukuřičná tortilla s grilovaným lososem s citronovou solí, avokádem, fazolovou pastou, tomatovou salsou a sladkými bramborami nebo Tex mex salát – tortilla plněná listovým salátem s fazolemi a masem žltoploutvého tuňáka. Zdravými tuky vás potěší i hovězí soté s mrkví, sezamovým olejem a sezamovými semínky nebo smažená mozzarella s velkým tomatovým salátem ochuceným dresinkem z černých oliv a kvalitního panenského olivového oleje.



Restaurace Momento DELTA
Budova DELTA
Otevírací doba: po–čt 7.30–17.00, pá 7.30–16.00
Denní menu: www.momentodelta.cz

Restaurace Momento ALPHA
Budova ALPHA
Otevírací doba: po–čt 7.30–16.00, pá 7.30–15.00
Denní menu: www.momentoalpha.cz



V DM SI NAKOUPÍTE ZÁSOKY NA ZIMU V KVALITĚ BIO

Dm drogerie markt nabízí široký sortiment zdravých potravin v kvalitě BIO. V chladnější části roku se zaměřte na produkty obsahující zdravé tuky, které podpoří vaši imunitu. Olivový olej je již nezbytnou součástí téměř každé kuchyně. Vyzkoušejte také jemnou pomazánku z mandlí, kterou můžete použít jako veganskou náhradu sýru a smetany při vaření, jako pomazánku nebo ke zjemnění zeleninových pokrmů, omáček, dezertů a pečiva.



dm drogerie markt
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po–pá 8.00–19.00
www.dm-drogeriemarkt.cz

Uspořádejte si věci a zbavte se nepořádku

Možná jste se někdy ocitli v podobném kolotoči. Vyděláváte peníze, abyste si za ně mohli pořídit věci. Hodně věcí vyžaduje hodně peněz a následně hodně času, který strávíte péčí o ně. Vlastníte věci, po kterých jste toužili, ale nemáte čas užít si je. Stále je uklízíte, ale nikdy nemáte uklizeno. Jak z toho ven?

Šokující fakta o změnách Mohu něco změnit?

Ani si toho ne všimnete a všeho je příliš. Příliš mnoho věcí, informací, povinností, lidí... Dokud vám to přináší radost, je to v pořádku. Ve chvíli, kdy cítíte, že se vám všechno sype na hlavu, je třeba zabrzdit a zamyslet se. Opravdu chci žít tímto způsobem? A když ne, mohu to nějak změnit?

Začněte na povrchu

Vnitřní změna je často složitý proces, který vyžaduje pevnou vůli a sebezapření. Zkuste začít tím, co lze změnit relativně snadno. Nejbližší životní prostředí, dům nebo byt. Uspořádejte si svoje věci. Je docela možné, že úklid věci nastartuje i úklid mysli a duše.

Vyhazujte!

Pokud dojdete k závěru, že máte příliš mnoho věcí, zbavte se jich. Začněte vyhazovat. Stejně jako v jiných oblastech života i u věcí platí Paretův princip 80/20. Všimněte si například, že 80 % času nosíte 20 % šatníku. Zbytek tvoří kousky, které už nenosíte nebo jste je nikdy nenosili. A podobné je to s dalšími druhy předmětů v domácnosti.

Vyhodte všechno, co nepotřebujete a co vás štve. Jak praví staré přísloví, do plného šálku čerstvý čaj nenalijteš.

Najednou, nebo pozvolna?

Někoho představa tak radikálního řezu děsí. Jak postupovat? Úklidem posedlá Japonka Marie Kondo zvaná KonMari, která se proslavila knihou Zázračný úklid, radí uklidit najednou, jednou provždy a radikálně. Podle její metody stačí zbavit se věcí a zbylé věci správně uložit. Pak už máte vystaráno a jen průběžně uklízíte předměty z povrchu. Specialistka na životní styl Karen Kingstonová naopak navrhuje vyklízet věci pozvolna podle času a nálady a začít malými kroky v jedné oblasti. Vyberte si, co je vám bližší.

Zóny, nebo kategorie?

I v tomto bodě si můžete vybrat ze dvou efektivních postupů. KonMari důrazně doporučuje rozdělit si veškeré věci do několika kategorií. Úklid po místnostech je zrádný v tom, že se vám budou na různých místech i nadále hromadit věci stejného druhu. Podle KonMari se dají veš-

keré věci rozřadit do kategorií jako oblečení, knihy, dokumenty, rozmanité drobnosti a věci sentimentální hodnoty. Všechny naskládejte do prostřed místnosti a dejte se do toho. Karen Kingstonová naproti tomu uklízí po jednotlivých „zónách nepořádku“. Vyklidte koupelnu, garáž, šatník nebo jen zásuvku v předsíni. Může se stát, že malá skříňka vás nakopne k tomu, že nakonec uklidíte půlku domu.

Kritérium radosti

Obě dámy se shodují na tom nejdůležitějším, a to je kritérium potřeby a hlavně radosti. Mám si tuto věc nechat? Třeba se bude ještě hodit. Buďte nekompromisní. Věci, které nemají jasný účel jako třeba vrtačka nebo škrabka na brambory, posuzujte podle toho, jestli vám přináší radost. To je zvlášť složité u dárků, dětských výrobků, starých fotografií a podobných relikvií. Přílišné lpění na nich vás stahuje do minulosti. Nechte si jen věci, které vás činí šťastnými. Uložte předměty, ke kterým máte citovou vazbu, do krabice s nápisem „Vzpomínky“. Čas od času ji otevřete, potěšte se pohledem na první milostný dopis, první keramický výrobek svého dítěte nebo vstupenku na maturitní ples. Zbytek nekompromisně vyhodte.

Kdy se do toho pustit?

Každá doba pro úklid je vhodná. Karen Kingstonová doporučuje ve své knize jako ideální moment období životních změn a zlomů. Začátek nového vztahu, nová práce nebo zotavování se z nemoci změní úhel pohledu natolik, že jste schopni se na věci dívat jinými očima. Skvělou příležitostí je také návrat z delší dovolené.

Uklid' si po sobě!

Máte doma dítě? Všimli jste si, že jednu vyhozenou věc rázem nahradí deseti předměty, které přinese ze školy, přiveze z tábora, případně najde na chodníku? Zoufalé výkřiky typu „uklid' si pokoj!“ většinou vedou jen k tomu, že se hromádka přesune z podlahy na postel. Někdo zažívá podobné tahanice dokonce i s dospělým partnerem. Co s tím? Rada odborníka zní: Dejte dětem pocit bezpečí a lásky a nebudou se tolik upínat k věcem. Naučte je po sobě si uklízet. Naučte je rozhodovat o svých věcech. To ostatně platí i pro dospělé nepořádkáky. Nikdy za ně nic netřídte ani nevyhazujte. Možná bude váš příklad natolik silný, že se k vám časem ostatní členové rodiny přidají.

Virtuální třídění

Neméně obtěžující může být virtuální nepořádek. Týká se to chaosu v souborech a e-mailech, zmatku v informacích, čase, ale i vztazích. Uspořádejte si počítač. Stanovte si priority aktivit a objem času, který jim chcete věnovat. Postupujte při tom od nejdůležitějšího k méně důležitému. Přirozeně tak dojde i na třídění vztahů s lidmi. V práci je to složitější, ale v soukromí si můžete vybrat osoby, se kterými je vám dobře. Zbylý čas věnujte rodině, sobě a skutečným přátelům.

Jak dlouho to vydrží?

Známe to. Pořádek chvíli vydrží a po čase se vše vrací do starých kolejí. KonMari ale tvrdí, že po skutečně hlubokém radikálním úklidu nastane taková změna, že se k hromadění již nevrátíte. Spolu s domem si uspořádáte i myšlenky. Zjistíte, že přemíra věcí vás omezovala a odváděla od toho, co je skutečně důležité. oo

6 ÚKLIDOVÝCH TIPŮ

- Skladujte věci podobného druhu společně.
- Vždy vše po použití vraťte na místo.
- Nikdy nic neskladujte s tím, že se to bude možná ještě jednou hodit. „Jednou“ znamená „nikdy“.
- Nenakupujte bezmyšlenkovitě. To platí zvláště pro oblečení. Dobře si promyslete, s čím budete nový kus kombinovat a zda už náhodou něco podobného nemáte.
- Za každou novou věc vyhodte jednu starou.
- A především: Nepřistupujte k úklidu jako k nutnému zlu, ale berte ho jako šanci na změnu.



VŠIMNĚTE SI,
ŽE 80 % ČASU
NOSÍTE 20 % ŠATNÍKU.
ZBYTEK TVOŘÍ VĚCI,
KTERÉ UŽ NENOSÍTE
NEBO JSTE JE NIKDY
NENOSILI.

Úklid na stole i v duši

Napadlo vás někdy, že úklid věcí souvisí s „úklidem“ duše? Někteří odborníci na fyzický úklid tvrdí, že proces uspořádání domu nebo bytu může nastartovat také vnitřní proměnu. Podívejme se na to z druhé strany. V mnoha případech stav domu nebo bytu napoví, jak přistupujeme k věcem i na duševní či duchovní rovině. Proč nevyužít tyto poznatky k nastartování vnitřní proměny?

○ Myšlenky na správném místě

Pořádek je pořádek. Buď je, nebo není. A to platí nejen pro věci, ale i pro duševní oblast. Na reálné rovině to znamená, že říkám i dělám to, co si myslím, vím proč a jsem se sebou spokojený. Když víme, co chceme, jednoznačně si za tím jdeme a umíme při tom vyvinout obrovské úsilí. Zvládáme překážky, úspěchy nás motivují. Pořádek v duši i ve věcech jdou ruku v ruce. Věci i myšlenky jsou na správném místě. A proč je to důležité? Osvětlí to jednoduché pořekadlo: Aby byl přes stromy vidět les. Aby cesta měla cíl a neztráceli jsme energii blouděním.



Autorka textu: Ing. Martina Fau, ACC, RCC koučka / facilitátorka a koučka ve společnosti NeuroLeadership Group

Martina Fau dlouhá léta pracovala v prostředí českých i mezinárodních firem v oblasti zahraničního obchodu, administrativy, financí a lidských zdrojů. Od roku 2011 se naplno věnuje rozvoji lidského potenciálu jako nezávislá koučka, trenérka a facilitátorka. Spolupracuje napříč soukromou i státní sférou – přes velké korporace, malé podniky, vysoké školy až po jednotlivce i týmy. Je akreditovaná koučkou u ICF a ve svém portfoliu má více než 60 klientů s více než 800 odkoučovými hodinami.

Kdy je v duši nepořádek

Chaos v duši většina lidí vnímá jako vnitřní disbalanci. Škobrtnutí někde na trase mezi zmíněným „co si myslím – to říkám – také dělám – vím proč – a jsem se sebou spokojený“. Nepořádek v duši způsobuje určité nepohodlí, nespokojenost, zmatek, tápání. Někdy skrýváme drobný chaos, roztěkanost, nerozhodnost nebo vyčkávaní lépe, někdy to zaznamená i naše okolí. Nesoulad mezi tím, co reálně děláme a co doopravdy cítíme, bývá v každém případě vyčerpávající.

Jak začít s duševním úklidem?

Každý zná nejlépe svoji „žábu na prameni“. Tyto žáby, příčiny duševního zmatku, mívají společného jmenovatele. Nejsme dostatečně ukotvení, za spoustou myšlenek se skrývá hlodavá pochybnost. Nevíme. Nejsme si jistí.

Než se pustíme do úklidu duše, měli bychom se zaměřit na to, co chceme z dlouhodobého hlediska. Do čeho



TIP:
ŘADU PŘÍBĚHŮ O TOM, JAK PROSPĚŠNÝ MŮŽE BÝT ÚKLID V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH, SI MŮŽETE PŘEČÍST V ELEKTRONICKÉ KNIZE „JAK PROŽÍVAT ŠTĚSTÍ VE VZTAZÍCH“, KTERÁ VZNIKLA V RÁMCI PROJEKTU ŠTĚSTNÁ ŽENA A JEJÍŽ SPOLUAUTORKOU JE ING. MARTINA FAU.



nám stojí za to investovat svoji energii, čas, možná i peníze. Zkrátka si do posledního puntíku načrtnout, jak by to mělo vypadat, až se uklidí a vše se bude jen blýskat.

Většinou máme alespoň matnou představu, jak nepořádek v duši uklidit. Prvním krokem je rozhodnutí. Musíme chtít. Opravdu chtít. Uvědomit si CO, PROČ a JAK a krok po kroku přeměňovat staré na nové. Jako pomůcka na cestě může posloužit několik jednoduchých bodů:

1. Popište si, co se momentálně děje.
2. Ukotvěte si představu o tom, jak má vypadat ideální stav a jak se v něm chcete cítit.
3. Definujte si, co je potřeba udělat pro to, abyste se přiblížili k výsledku.
4. Proberte všechny možnosti, jak se dostat k cíli, abyste si mohli vybrat tu nejlepší.
5. A hlavně: Každá změna je pohyb vpřed, a tak se pusťte do úklidu s pozitivním naladěním a očekáváním toho, co všechno vás díky vašemu úsilí čeká.

Pravidelná mentální hygiena je nezbytná

Mentální hygiena je péče o sebe sama a pro udržení pořádku v duši je nezbytná. Je, nebo se může stát, stejně pravidelným návykem jako tělesná očista. Je na vás, jakou formu si zvolíte. Někdo preferuje aktivní odpočinek, někdo medituje. Důležité je, abychom to cítili jako naši chvíli, která nás nabíjí, uklidňuje, pomůže utřídit myšlenky a oprostít se od zbytečností.

Uspořádejte si i vztahy, zvláště ty rodinné

Součástí úklidu v duši by mělo být i uspořádání vztahů. Pracovních, přátelských a rodinných. Mezilidské vztahy jsou nesmírně křehké, a proto jsou změny v této oblasti tak těžké. Nejnáročnější jsou paradoxně změny tam, kde bychom se měli cítit nejbezpečněji – ve vlastní rodině, kde nás pojí pokrevní pouto a vyšší nároky na kompromisy s ideálně šťastným koncem.

V případě rodiny patří k návodu na úklid duše jeden důležitý tip navíc – být upřímný a komunikovat otevřeně. Ne vždycky je to lehké, ale pocít, že neskrýváme své postoje, dáváme šanci dialogu, a tím i druhé straně možnost mít vlastní názor, může být osvobozující. ∞



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
info@neuroleadership.cz
Tel.: +420 775 730 886
www.neuroleadership.cz

Kulturní tipy

Výstava Divadlo



Co? Radek Brousil: Černá a bílá ve fotografii

Kde? Colloredo-Mansfeldský palác, Karlova 2, Praha 1

Kdy? 21. září - 5. února 2017

Výstava je první větší soubornou přehlídkou Radka Brousila (*1980, Nitra), absolventa ateliéru fotografie na pražské Uměleckoprůmyslové škole a držitele ceny Oskára Čepana. Brousilovy práce vycházejí z média klasické fotografie, ale zároveň jsou polemikou o technologii zpracování fotografického obrazu, která se týká problematiky zaznamenávání tmavé pleti. V tomto bodě je možné Radka Brousila považovat za následníka Josefa Sudka, asi prvního českého fotografa zabývajících se ve 30. letech minulého století fotografováním afrického umění. Nejnovější Brousilovy fotografie, poprvé představené v Galerii hlavního města Prahy, přesahují do média objektu; jednak se dotýkají kolonialismu v sochařském umění a jednak tematizují barokní plastiku Ferdinanda Maxmiliána Brokoffa představující postavy Maurů na tzv. Královské cestě, která vede poblíž Colloredo-Mansfeldského paláce přes Karlův most a Nerudovu ulici.

Více na: www.ngprague.cz



Co? Balet Malá mořská víla

Kde? Stavovské divadlo, Ovocný trh, Praha 1

Kdy? Premiéra 10. listopadu 2016

Kdo by neznal příběh opravdové lásky mořské panny k pozemskému princovi, pro něž ona obětuje te nejcennější - nejprve svůj hlas a potom i život? Milovníky melancholických příběhů čeká světová premiéra nového baletu na motivy pohádky H. Ch. Andersena na hudbu Zbyňka Matějů, v choreografii Jana Kodeta a v režii známého režijního tandemu SKUTR - Martina Kukučky a Lukáše Trpišovského. Večer poetických tanečních obrazů na scéně Stavovského divadla provázený Orchestrem ND je určen všem, kdo si tento nesmrtelný příběh oblíbili.



Co? Náš Václav Havel, Jan Dražan a Jan Pergler, nakladatelství Zeď

Kdy? Vyšla v listopadu 2016

Schwarzenberg, Kubišová, Horáček, Duka, Pánek a mnoho dalších... Na tři desítky osobností vzpomínají ve velmi otevřených a obsáhlých rozhovorech na prezidenta, kamaráda, disidenta i šéfa. Mnohokrát kaleidoskop vzpomínek, který mapuje období od 60. let, kdy se Václav Havel začal objevovat na veřejnosti jako dramatik a intelektuál, přes 70. a 80. léta, kdy se stal neformálním lídrem disentu, po přelomový rok 1989 a Havlovu nezastupitelnou roli v sametové revoluci. Kniha sleduje také třináct let působení na Hradě i prezidentovy poslední dny na Hrádečku v roce 2011.

Hudba

Co? Harry Potter In Concert

Kde? O2 arena, Českomoravská 2345/1, Praha 9

Kdy? 28. ledna 2017

Na fanoušky série o kouzelnickém učni Harrym Potterovi čeká neobyčejný filmový i hudební zážitek. Promítání filmu Harry Potter a kámen mudrců v původním znění s českými titulky ve vysokém rozlišení na dvanáctimetrovém plátně doprovodí živě Český národní symfonický orchestr. Diváci si tak budou moci užít nezapomenutelnou hudbu Johna Williamse v živém podání jednoho z předních českých souborů.

Více na: www.o2arena.cz

NOVÁ KOLEKCE 2017
NA WWW.AUTHOR.EU



SU-MO

FATBIKE

DĚTSKÉ VERZE



KING KONG 20"

KING KONG 24"

Více informací o nových modelech na www.author.eu.
Sledujte nás také na facebooku Author a Author AG Lab.



BBCENTRUM



ÚKOLY NA PÁTEK
B LÉKÁRNA
B KAPEKÁRN
B KVĚTINY
B ULOŽIT PENÍŽE
B ZAPLATIT SLOŽENK
B NAKOUPIT A VEŠEŘI
B POHLED BABIČCE
B SVIČIT

JEDNO MÍSTO, JEDEN DEN

Vše, co potřebujete během dne zařídit,
zvládnete v BB Centru.

BBCENTRUM.CZ



VEŘEJNÉ JÍDELNY V BB CENTRU – DENNÍ MENU JIŽ OD 70 Kč

PERFECT CANTEEN



Budova B

Adresa: Vyskočilova 1422/1a, Praha 4
Provozní doba: PO – ČT 7.30 – 17.30 hod.
PÁ 7.30 – 16.00 hod.
Denní menu: <http://www.perfectcanteen.cz/nase-kantyny/moneta-money-bank>

GTH



Budova FILADELFIE*

Adresa: Želetavská 1525/1, Praha 4
Provozní doba: PO – ČT 7.30 – 16.00 hod.
PÁ 7.30 – 15.30 hod.
Denní menu: <http://www.gth.cz/bbc-filadelfie/jidelni-listek>
*vstup pouze s kartičkou vydanou na recepci budovy

HONEST FOOD



Budova H

Adresa: Vyskočilova 741/3, Praha 4
Provozní doba: PO – PÁ 10.45 – 13.30 hod.

MOMENTO ALPHA



Budova ALPHA*

Adresa: Vyskočilova 1461/2a, Praha 4
Provozní doba: PO – PÁ 7.30 – 16.00 hod.
Denní menu: www.momentoalpha.cz
*vstup pouze s kartičkou vydanou na recepci budovy nebo v jídelně

GTH



Budova BETA

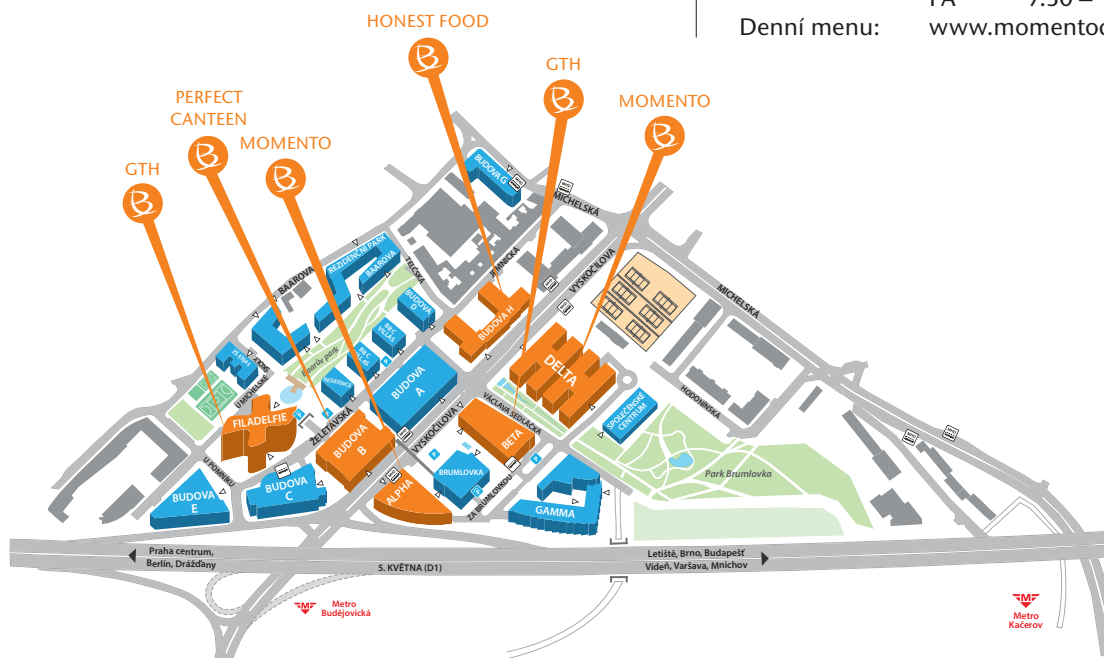
Adresa: Vyskočilova 1481/4, Praha 4
Provozní doba: PO – PÁ 8.00 – 15.00 hod.
Denní menu: <http://www.gth.cz/bbc-beta/jidelni-listek>

MOMENTO DELTA



Budova DELTA

Adresa: Za Brumlovkou 1559/5, Praha 4
Provozní doba: PO – ČT 7.30 – 17.00 hod.
PÁ 7.30 – 16.00 hod.
Denní menu: www.momentodelta.cz



BBCENTRUM

Where Business
Comes to Life

VEŘEJNÉ PARKOVÁNÍ V BB CENTRU

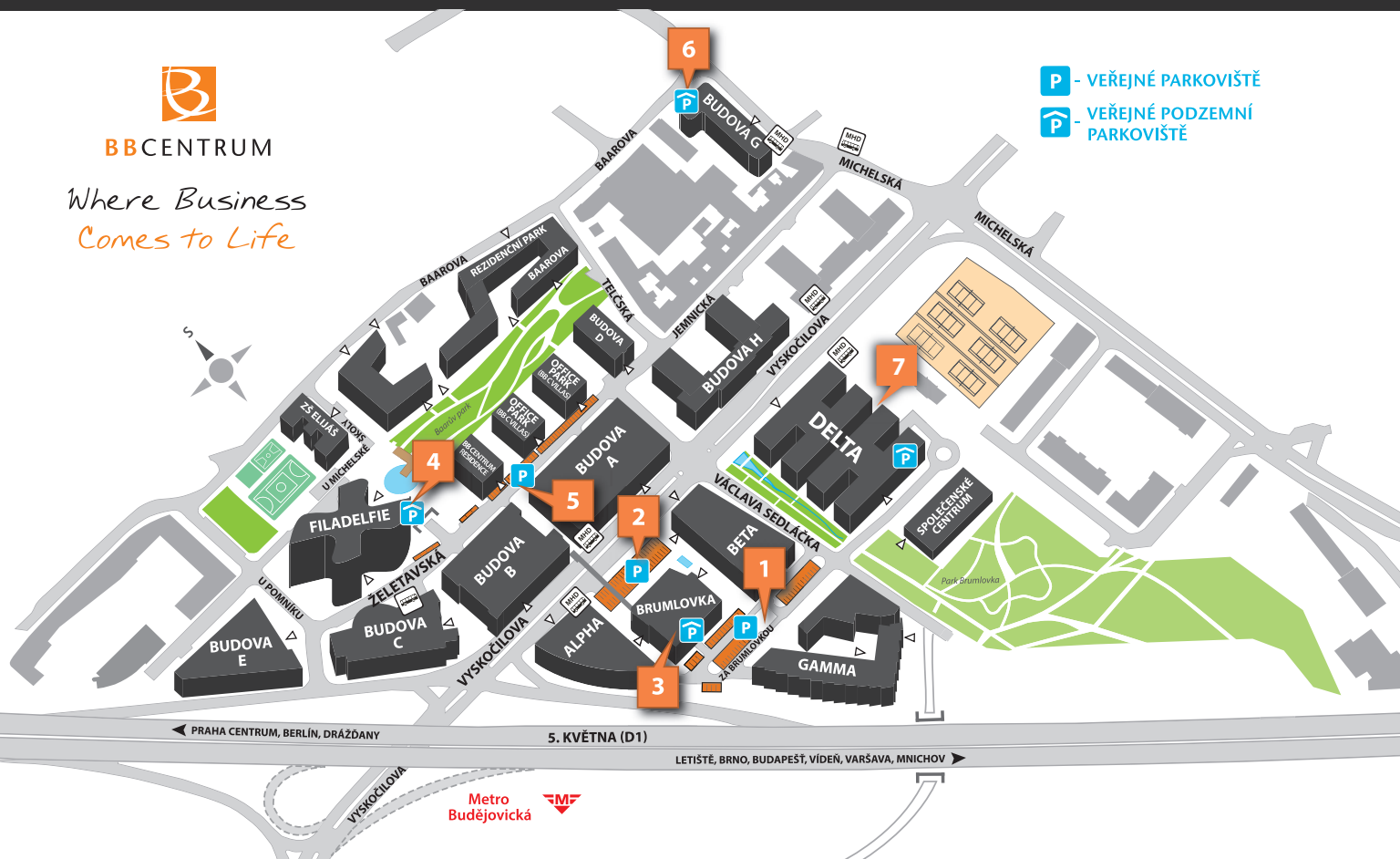
- 1** **P** Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Za Brumlovkou)
- 2** **P** Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Vyskočilova)
- 3** **P** Veřejné placené parkoviště (Budova BRUMLOVKA)
- 4** **P** Veřejné placené parkoviště (Budova FILADELFIE)
- 5** **P** Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Želetavská)
- 6** **P** Veřejné placené parkoviště (Budova G)
- 7** **P** Veřejné placené parkoviště (Budova DELTA)

Prvních
15 minut
parkování
ZDARMA

P Venkovní parkoviště: hodinová sazba 40 Kč
(pracovní dny 7.30 – 19.00 hod., po ostatní dobu zdarma)

P Podzemní parkoviště: hodinová sazba 40 Kč

B
BBCENTRUM
*Where Business
Comes to Life*



PRAHA CENTRUM, BERLÍN, DRAŽDANY

5. KVĚTNA (D1)

LETIŠTĚ, BRNO, BUDAPEŠT, VÍDEŇ, VARŠAVA, MNICHOV

Metro
Budějovická

