

active beauty

Magazín zdravého životního stylu

číslo 2/2015

Mějte vlastní hlavu

*Kadeřnické trendy:
Co všechno můžete
udělat se svými vlasy*

Kurs vlastního já

Bez zábran:
Přeskočte vlastní stín

Radost ze života:
Jak brát humor vážně

Vůně dalek:
Sólo dovolená

Správná volba

*Zvláštní příležitost
a styl: Co se hodí
a co se nosí*

Časopis
ZDARMA
pro Vás!

30% sleva na dekorativní kosmetiku ve Vaší dm. Více na www.dm-drogeriemarkt.cz.





s-he stylezone
silk matt
make-up
1 ks, více odstínů
119 Kč



s-he stylezone
natural
make-up
1 ks, více odstínů
119 Kč



s-he stylezone
set na obočí
1 ks, dva odstíny
119 Kč



s-he stylezone
báze pod oční
stíny
1 ks
79,90 Kč



s-he stylezone
gel
na obočí
1 ks
79,90 Kč



colour
your style!
www.s-he.cz
[www.facebook.com/
dm.cesko](https://www.facebook.com/dm.cesko)

S novinkami
od s-he stylezone
podtrhnete svoji
přirozenou krásu
a zaujmete své okolí.



s-he stylezone
tužka pro efekt
kouřových očí
1 ks, více odstínů
79,90 Kč



s-he stylezone
gelový lak
na nehty
1 ks, více odstínů
59,90 Kč



s-he stylezone
tužka kajalová
indian
1 ks
79,90 Kč

s-he stylezone
korektor duo
rozjasňující
1 ks
79,90 Kč

jen pro tebe,
pouze v



26



32



38



62

Úvod

Také si říkáte, že byste alespoň jednou jedinkrát chtěli překonat sami sebe? Zbavit se strachu z nových věcí vyžaduje odhodlání, vytrvalost a pevnou vůli. Po čase ale zjistíte, že na překonávání vlastního stínu, svého druhého já, chcete-li, toho zas až tak moc není. Svůj stín nemusíte jen překročit, na pomoc si můžete vzít třeba švihadlo a svůj stín s jeho pomocí přeskocit. Skákání přes švihadlo je mimochodem fitness trendem letošního jara, stejně jako rozjasňující pleťová séra, která Vaší pleti dodají svěží vzhled. Dále se dočtete, kam můžete na jaře vyrazit za poznáním a které destinace jsou pro Vás vhodné, pokud na cesty vyrazíte bez partnera.

Milé čtenářky, milí čtenáři, užívejte si jaro po svém a hlavně plnými doušky.

Váš **active beauty** tým
activebeauty@dm-drogeriemarkt.cz

Na první pohled: U obsáhlejších článků je pomocí jednoduchého bodového systému naznačeno, do jaké míry se téma článku dotýká dané oblasti. Jednoduše řečeno: čím více tmavých bodů u konkrétní oblasti ●●●●●, tím více se jí článek zabývá. Naopak tam, kde není ani jeden tmavý bod ●●●●●, má článek zkrátka jiné téma. A jaké že oblasti jsou tedy hodnocené? Jsou to: Duše/Spiritualita, Zdraví/Tělo, Krása/Péče, Požitek/Relaxace, Práce/Kariéra, Děti/Partnerství.

Obsah

WELLNESS

- 6 **Iniciativa** Teď začnu!
- 8 **Radúza** O hudbě, divadle a vlastním vydavatelství
- 10 **Konec zábránám** Vystupte ze své zóny bezpečí
- 16 **Neprávem opomíjená** Aby naše střeva byla zdravá
- 23 **Žádný špás** Berme humor vážně

KRÁSA

- 39 **Rozjasněte svoji pleť** Trendem jara je zářivá pleť
- 47 **Čistá práce** Zásady pro bezchybně čistou pleť

ŽIVOTNÍ STYL

- 51 **Odvážně a rafinovaně** Klobouky a vlasové doplňky
- 53 **S chutí do jara** Úklid v bytě, úklid v duši
- 55 **Cestování je věc vkusu** Vůně dále ve Vaší kuchyni
- 60 **Moje dm** Novinky na terminálu v Vaší dm
- 62 **Sólo dovolená** Cestovat můžete i sami
- 66 **Letem světem** Svátky jara u Vás doma
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Zdraví: Vše pro zářivý úsměv

active beauty magazin č. 3/2015
 vychází 24. 4. 2015.



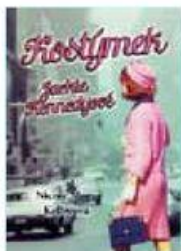
FOTOGRAFIE: dm

Active beauty v dubnu

„Životem bychom
měli protančit.“

(Friedrich Nietzsche)

ZE SVĚTA MÉDIÍ



Kostýmek Jackie Kennedyové

Kate působí v proslulém módním salonu, kde se jí jednoho dne naskytne příležitost podílet se na vytvoření kostýmku pro první dámu. I přestože

se s ní Kate nikdy nesetkala, zná každý záhyb jejího těla a snaží se objednávkou na růžový kostýmek dovést k naprosté dokonalosti. Sama žije v iluzích o spokojeném a přepychovém životě první dámy, o společenském postavení i životě ve vyšších sférách. Až po tragických událostech onoho listopadového dne roku 1963 si uvědomí, že skutečné štěstí spočívá často v těch nejběžnějších a nejobyčejnějších věcech.



Sestrám by se milenci krást neměli

Bydlíte spolu, smějete se, půjčujete si boty a oční linky. Je snad něco, co se svojí sestrou sdílet nemůžete? Například

milence... Nebo je snad v pořádku přebrat sestře kluka? Příběh dvou sester s příměsí romantiky okořeněný suchým britským humorem. Vtipná a s nadsázkou napsaná romantika, která rozjasní nejedno deštivé odpoledne.



Active beauty měsíce

Monika Lepschy je studentkou magisterského studia v ateliéru Fashion design na fakultě designu a umění Ladislava Sutnara ZČU v Plzni a nadějnou módní designerkou. Úspěšně se zúčastnila mnoha návrhářských soutěží, absolvovala půlroční pracovní stáž v Amsterdamu a loni získala hlavní cenu ve finále mezinárodní soutěže Arts of Fashion Competition v San Francisku, díky kterému absolvovala Fashion Masterclass v Paříži se zaměřením na haute couture módu. V současné době navrhuje obuv, módní doplňky a šperky na zakázku, pracuje v brašnářství Tlustý & spol., spolupracuje s italskou papírnou Fedrigoni, pro kterou navrhuje papírové kolekce šperků. Ráda experimentuje s netradičními trvale udržitelnými materiály.



Kreativita je v každém z nás

Mnozí z nás žijí v přesvědčení, že s kreativním duchem se musí člověk narodit, že bez polibků múzy není správného tvoření a abychom vytvořili něco překrásného, musíme mít nevšední talent.

Ale ono to není tak úplně pravda. Jestli Vás už někdy přepadla chuť něco namalovat, vyfotografovat, vymodelovat nebo vyřezat, zkuste si někdy vzít k ruce tužku a papír, obyčejný fotoaparát, modelovací hlinu nebo rydla a prostě něco vytvořte. Cokoliv. Nemusíte se omezovat na konkrétní objekt nebo na konkrétní předlohu. Zklidněte se, třeba i na pár vteřin zavřete oči a nechte své myšlenky, ať se toulají nejrůznějšími kouty Vaší duše. Jistě najdete zajímavý námět. A pak už se jen budete divit, co všechno dokážete. Jde jen o to říct si: Teď. Teď začnu. Teď překonám všechny své pochybnosti a obavy a prostě začnu. □

DEN PLNÝ KREATIVITY A ZÁBAVY PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

Za 10 bodů získáte slevu 10% na návštěvu nového unikátního naučně zábavného parku pro rodiny s dětmi. Sleva platí pro všechny atrakce (naučně zábavnou stezku, pohádkové kouty i tvořivé altánky). Více informací naleznete na www.dm-drogeriemarkt.cz.



MEDICOL®

Cítit se lépe



**Dopřejte si jarní očistu
s produkty MEDICOL!**



www.medicol.cz

obranyschopnost

Iniciativa



Začnu teď hned!

Se začátkem nového roku si mnoho z nás dalo předsevzetí, že začneme sportovat nebo že shodíme nějaké to kilo navíc. Brzy ale zjistíme, že skutečně začít a vytrvat vyžaduje mnoho přemlouvání...

Na úplném začátku bychom si měli položit otázku „proč“. Než se do sportování pustíme, měli bychom vědět, proč to vlastně děláme. Nebo možná ještě lépe, jaký je náš cíl. Chceme být zdravější? Chceme se cítit lépe? Chceme být fyzicky odolnější nebo třeba lépe vypadat?

Pohyb patří k lidskému životu stejně jako plnohodnotný spánek, vyvážená strava nebo pasivní odpočinek. Každá pasivně strávená chvíle by měla být vyvážena aktivním pohybem, aby bylo tělo v rovnováze a také abychom nepřibývali na váze a nezvyšovali riziko onemocnění kardiovaskulárního systému a cév. Aktivní pohyb má obrovský vliv na psychickou vyrovnanost, zvyšuje naši odolnost, vytrvalost i sílu, podporuje ladnost

a rychlost. Snad jeho jedinou nevýhodou je skutečnost, že překonání vlastních pochybností a lenosti pro nás může být nepředstavitelným problémem a vystoupit z vlastní zóny bezpečí se podaří právě jen těm neodhodlanějším.

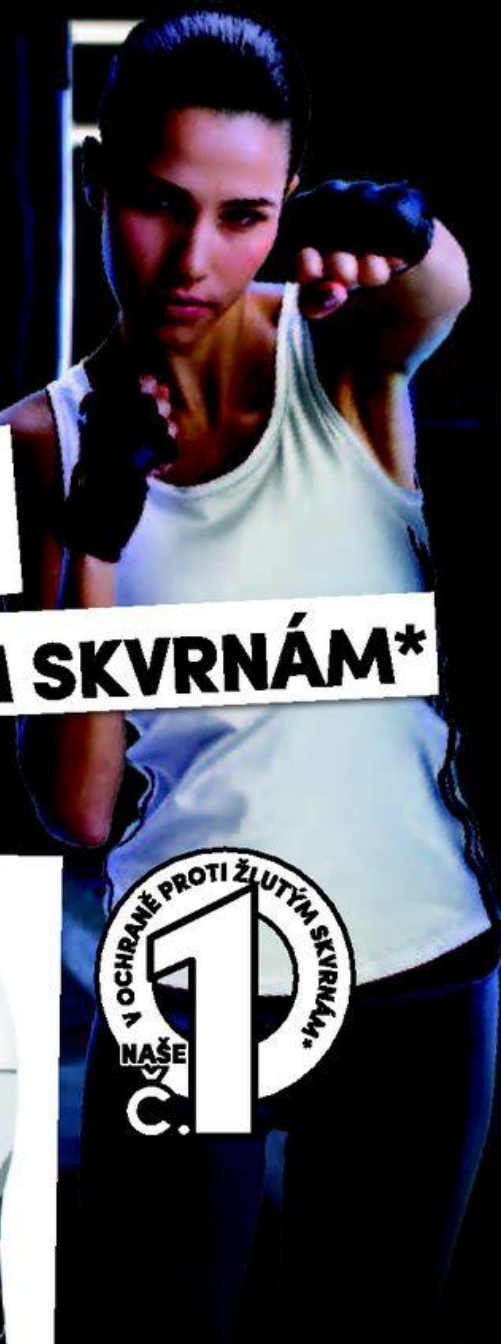
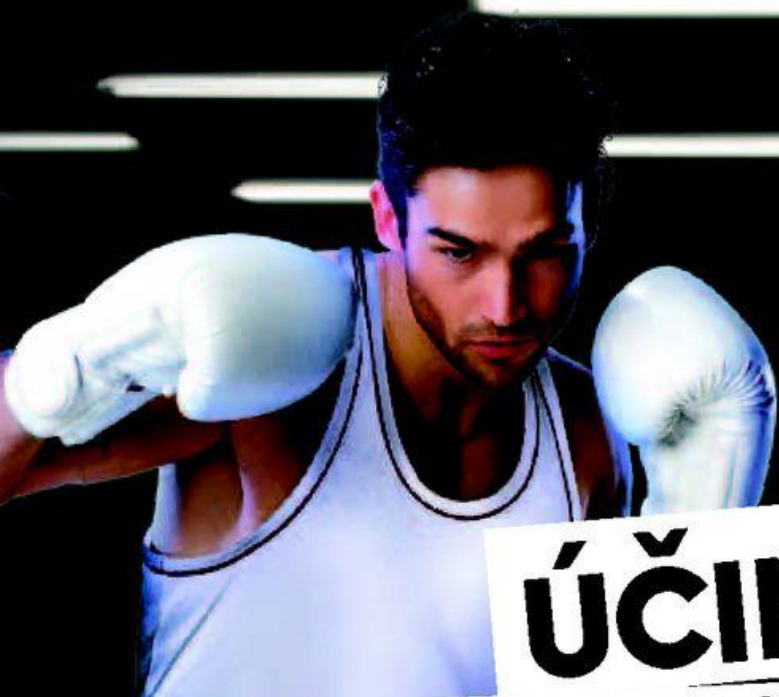
Útěchou by nám snad mohlo být, že po nás nikdo nechce, abychom hned podávali výkony vrcholových sportovců. Ať už začínáme se sportem, nebo například s učením cizího jazyka, důležitější než konečný výsledek, je právě naše odhodlání a pravidelné opakování. Právě opakováním si vytvoříme zvyk a ze zvyku zdravý návyk. V případě aktivního pohybu to znamená, že bychom měli sportovat 3x až 4x týdně, a to po dobu alespoň 30 minut. Jak by cvičení mělo konkrétně vypadat, záleží právě na

našem cíli, ale také na zdravotním stavu.

Právě praktický lékař, rehabilitační lékař nebo fyzioterapeut nám může pomoci se správným výběrem fyzické aktivity. Přestože je v současné době populární běhání, zumba, TRX, powerjóga a jiné druhy sportů, neznamená to, že jsou všechny vhodné pro všechny. S konkrétní podobou fyzické aktivity nám pak může pomoci fitness instruktor nebo trenér, který nám stanoví týdenní plán fyzické aktivity.

Pasivní životní styl vede nejčastěji k obezitě, se kterou se moderní západní společnosti nejvíce potýkají. K velkým hrozbám patří také vysoký krevní tlak, srdeční infarkt a cévní mozková příhoda. Proto se začněme hýbat, začněme teď hned! □

 **Rexona**
NEZRADÍ TĚ



ÚČINNÁ

OCHRANA PROTI ŽLUTÝM SKVRNÁM*



NOVINKA

www.rexona.cz

*v porovnání s jinými antiperspiranty Rexona

Nikdy se mi nedařilo zůstat na jednom místě

Úspěšná písničkářka Radúza už se v českých hudebních klubech cítí jako doma. Kromě koncertování skládá hudbu pro divadelní představení, píše knihy a založila vlastní vydavatelství. Jak to ale všechno začalo? **TEXT: KRYŠTOF BENONI FOTO: ÁJA DVOŘÁČKOVÁ**

Vaše kariéra začala, skoro by se dalo říct, náhodou, když si Vás všimla Zuzana Navarová. Kde k tomu došlo?

Hrála jsem tenkrát na ulici na Staroměstském náměstí v podloubí domu U minuty, když ke mě přišla nějaká paní, která chtěla telefonovat z nedaleké telefonní budky. Zničehonic však sluchátko položila a zamířila si to přímo ke mně. Myslela jsem, že mi jde vynadat, že kvůli mému hraní neslyší svůj hovor. Ona se mi ale představila a pozvala mne do Městské knihovny, kde za několik okamžiků začínal její koncert se skupinou Nerez. Zazpívala jsem zbytku kapely v šatně a pár dní na to jsem jim už dělala předskokanku v Lucerně.

A zakrátko jste dělala předskokanku takovým hvězdám, jako je například Suzanne Vega nebo Mike Oldfield. Jaké to je potkat se s nimi v šatně?

Já se s nimi tehdy ani moc nepotkala. Ale jistě si umíte představit, jak jsem byla nervózní.

Úspěchu jste dosáhla i bez dnes obvyklé mediální kampaně. Bylo to v nějakých ohledech složitější?

Nevím, jestli je to složitější. Já svůj úspěch považuji za něco velmi zvláštního, a to proto, že do televize a rádia chodím minimálně a málokdo ví, jak vlastně vypadám. Takže by se dalo čekat, že při mých koncertech budou prázdné sály. Ale lidé přesto chodí. Je to pro mne nepochopitelné. Vždycky, když se dívám do hlediště, jsem těm lidem vděčná, že přišli, že jim to stálo za to a nezůstali doma u televize.

Vaše písně jsou často velmi emotivní a intimní. Vystupujete proto raději v menších klubech? To bezesporu. Potřebuji při vystoupení

bližší kontakt s posluchači a myslím, že také oni mají v menším prostoru z mé hudby víc.

Na hudební konzervatoři jste vystudovala skladbu a na kontě máte nejedno divadelní představení. Jaké to je, skládat hudbu na nějaký konkrétní děj?

Inspiruje mne hlavně děj samotný. Potom také do určité míry i samotní herci a režisér. U režiséra je důležitá jeho představa o tom, jaká by hudba měla být.

Napsala jste knihu pro děti, kterou jste pak také vydala na CD a doplnila o vlastní písně. Jak vzpomínáte na svoje dětství?

Při tvorbě knihy Čáp nejní kondor jsem si oživila vzpomínky na dětství. Vzpomínám v ní, především na dědečka a babičku. Myslím si, že jsem měla poměrně typické dětství.

Duše/Spiritualita ●●●●●

Zdraví/Tělo ●●●●●

Krása/Péče ●●●●●

Požitek/Relaxace ●●●●●

Práce/Kariéra ●●●●●

Děti/Partnerství ●●●●●



Proč jsou pro děti pohádky důležité a co by v nich nemělo chybět?

Pohádky v dětech vytvářejí pocit, že dobro bude odměněno a zlo potrestáno. Představuje ideální svět. Myslím, že v pohádkách by nemělo chybět ponaučení a také to, že si hlavní hrdina odměnu zaslouží jedině svou pílí, bystrostí a chrabrostí. Může mu sice pomoci nějaká pohádková bytost, ale jen proto, že si to hlavní hrdina zaslouží.

Máte dvě malé děti, muzicírujete už doma všichni?

My spíš společně lyžujeme, jezdíme na vodu, na kole a podobně. Snažím se děti do ničeho nenutit, tak jsem zvědavá, kam je jednou vítr zavane.

Před pěti lety jste se rozhodla založit vlastní značku. Co Vás k tomu vedlo?

Chuť vyzkoušet si vydavatelskou práci. Je to zas něco úplně jiného. Podařilo se mi už objevit nějaké nové talenty. Například kapelu Zrní. Vydala jsem jim CD, následně

jsem jim odprodala práva a teď se už hoši úspěšně starají sami o sebe.

Co si myslíte o stahování hudby z internetu?

Když někdo kamarádovi přepálí CD, netrhá mi to žíly, беру to tak, jako by jeden druhému půjčil knížku. Ale umístit na internet album proto, aby si jej stahovaly tisíce lidí, to už považuji za nelegální distribuci. Pro malé vydavatelství jako je to moje, s jedním investorem a zaměstnancem, to může být likvidační. Žádné sponzory nemám a natočení desky není levná věc.

Kdy se můžeme těšit na nějaké vaše další album?

Vloni v březnu jsme vydali CD GAIA a novou desku začneme natáčet už tento rok. Půjde vlastně o nový žánr. Takový knihomuzikál, já tomu říkám „Chansonetto“. Písničky budou zaměřené na jedno určité téma, doplňovat a rozvíjet je bude kniha se souvislým dějem. Takže si buď můžete

přečíst jen knihu, nebo poslechnout jen CD, nebo spojit obojí. Deska má pracovní název „Maraton – příběh běžce“.

Vytvořila jste hudbu k celovečernímu dokumentárnímu filmu o cestovateli Miroslavu Zikmundovi. Znamená to, že jste sama cestovatelský typ?

To vlastně ani nevím. Cestuji odjakživa, asi jedenáctkrát jsem se stěhovala, takže nevím, jestli by se mi líbilo zůstat na jednom místě. Nikdy se mi to na dlouho nepodařilo.

Dříve jste také žila ve squattu, jak byste se tvářila, kdyby se Vaše děti rozhodly jít touto alternativní cestou?

Myslíte, že by si moje děti ode mne nechaly do něčeho mluvit? Ale já squatt chápu jako alternativu bydlení pro ty, kteří by jinak žili na ulici. Tak to bylo za mých dob. Možná je v tom dnes nějaká filozofie, ale pro mne to bylo tak, jak jsem řekla. Místo, kde na mě nepršelo. □



Konec zbytečným zábranám

Zkuste překročit svůj stín. Berte to jako sport, který Vás zbaví zbytečných brzd a pomůže Vám přiblížit se vrcholu svobody.

Vzít jednou do ruky ten hloupý mikrofon, klidně se postavit na malé jeviště a zanotovat tu jednoduchou písničku. Stejně jako doma ve sprše. Pro jednou překonat tu přehnanou nesmělost a pozvat svého okouzlujícího souseda do útulné kavárničky na rohu. A to nejen ve svých představách. Odvážit se jednou zaklepat na dveře svého šéfa a požádat ho o nepatrné zvýšení platu. Stejně jako to dělají ostatní. Konečně jednou podstoupit to směšné riziko, že se ztrapníme. Překročit svůj vlastní stín. Posunout svoje hranice. Překonat zbytečné zábrany. Ano, přesně tak.

Ano, ale. Mohli bychom selhat. Zesměšnit se. Udělat ze sebe blázna. Dostat se mimo hru. Ostatní by nás mohli odmítnout. A především se nám vysmát. Podobnými pochybnostmi jsme právě vydatně nakrmili své druhé nejisté já a podpořili tak své zábrany. Podává se speciální tříchodové menu: paštika pro strašpytly jako předkrm, nedůvěřivá pečeně s bojácnou kaší jako hlavní chod a našlehaná zbabělost jako dezert. A je po odvaze. Raději to necháme být. Jistota je jistota.

Někdy je to tak správně. Sice se říká, že je lepší litovat toho, co jsme udělali,

než litovat, že jsme neudělali nic. Ale občas se pak sami sebe ptáme, zda jsme to či ono opravdu měli zapotřebí. Některé vnitřní zábrany mají svůj význam, jinak by je příroda člověku do vínku nenadělila. Mohou nás ochránit před zbytečným riskováním. Před tím, abychom dali v sázku svoji pověst, budoucnost a zdraví. Některé blokády dokonce umožňují mezilidské soužití. Zachovávat určitá pravidla společenského chování, úctu a respekt vůči ostatním. Nedělat věci nemorální a nespravedlivé. Jiné zábrany, nám naopak brání v tom, abychom se dále rozvíjeli.

Duše/Spiritualita ●●●●●

Zdraví/Tělo ●●●●●

Krása/Péče ●●●●●

Požitek/Relaxace ●●●●●

Práce/Kariéra ●●●●●

Děti/Partnerství ●●●●●

Kouč



Dokázala jsem to.
Překonávání sama sebe a zejména vlastního strachu vyžadují pílí a vytrvalost. Pokud se nám to ale jednou podaří, už nebudeme chtít přestat.

Kouč



Nová šance. Zábrany se rodí z pochybností, obav a strachu ze selhání. Toto katastrofické trio pak ještě uzavře spojenectví s pošramocenou sebeúctou a společně ze svého chráněnce vypláží nepřekonatelnou překážku. Sotva se na obzoru objeví nová výzva, spustí naše zábrany výstražný alarm a my raději vezmeme do zaječích. Nevyužijeme naši šanci, nepřekročíme svůj stín a zůstaneme stát na místě. Upřednostňujeme sázku na jistotu a pohybujeme se pouze na dobře známém a probádaném území.

Ne že bychom se tam cítili dobře. Naopak. Sotva nám naše vnitřní bariéra zabráni v tom, vyzkoušet si něco nového a lákavého, hned se zlobíme sami na sebe a divíme se, čeho jsme se tak obávali. Zase další příležitost, kterou jsme propásli. Další riziko, kterému jsme vyhnuli. Další zmařená šance.

Možná by publikum v karaoke baru ocenilo Vaši odvahu, že jste vůbec vylezli na jeviště, i když pořádně neumíte zpívat. Možná by Váš šéf uznal, že pokud má někdo nárok na zvýšení platu, pak právě Vy. Možná Váš soused čeká jen na to, že ho oslovíte. Sám má totiž, jak přiznává, velké zábrany.

Člověk je u cíle, když dokáže překonat své zábrany, strach i naučené chování a vybočit z nalinkované cesty svého života.

Naše zkušenosti. „Blokády mívají svoje důvody,“ říká diplomovaný psycholog Lutz Hertel. „Někdy se v našem životě stalo něco, co člověka ovlivnilo a zůstalo v něm doslova zakódováno.“ Někdy jde jen o zvyk. Když něco děláme stále stejně a nic špatného se přitom nestane, nemáme potřebu to měnit. Mohou nás však také blokovat příliš vysoké nároky, které sami na sebe klademe a nesplnitelná očekávání. Strach ze selhání zastraší především perfekcionisty natolik, že raději ani nic nového nevyzkouší.

A jak už to tak často bývá, mohou za naše blokády především zkušenosti z raného dětství. Věty jako: to se nedě-

lá; to nezvládneš; to se nehodí; neupozorňuj na sebe; nepředváděj se. Obecně jsou to většinou ostatní lidé, jejich představy a hodnoty, které nás brzdí a brání v našem

dalším rozvoji a rozletu. „Člověk by byl mnohem svobodnější, kdyby se nemusel obávat toho, co si o něm druzí pomyslí nebo řeknou,“ tvrdí psycholog Hertel. Přitom to ale nejsou přímo ti druzí, kteří nás omezují, ale fakt, že přikládáme zbytečně velký význam názoru ostatních. Měli bychom si uvědomit, že mínění druhých sotva změníme. Pracovat ale můžeme na vlastním postoji a přístupu.

Kontrolní seznam. Kdo hádá, že nám teď psychologové doporučí sepsat si pár osobních seznamů, ten tipoval správně. Seznam první: Věci, které bychom rádi udělali. Nakreslit obraz a vystavit ho. Napsat báseň a přednést ji. Naučit se nový tanec a předvést ho. Vyjádřit své mínění. Pronést řeč. Mluvit o sobě. Mluvit o sexu. Něco přiznat.

Seznam druhý: Co nám v tom brání. Strach z odmítnutí. Strach zesměšnit se. Strach opustit svou komfortní zónu. Přesvědčení, která nás brzdí. Zásady, které nám vstřípila výchova. Prorocství,

SNADNÁ CESTA K PEVNÉ A PRUŽNÉ POKOŽCE

NOVINKA



1. UMÝT



2. NANĚST



3. OPLÁCHNOUT



4. HOTOVO



**ZPEVNŮJÍCÍ TĚLOVÉ MLÉKO DO SPRCHY
S PERLIČKAMI KOENZYMU Q10
RYCHLÁ APLIKACE - BEZ LEPIVÉHO POCITU**

RAJEC.

Rajec pramenitá voda

Uprostřed chráněné panenské přírody Rajecké doliny se rodí jedinečná přírodní pramenitá voda Rajec. Praktický sportovní uzávěr a formát 0,75L dělají z tohoto produktu ideální variantu pro sport a na cesty.

Rajec Kyslík

Pramenitá voda Rajec obohacená o kyslík představuje osvěžující variantu pro všechny milovníky jemně syčené vody.

Rajec Kojenecká voda

Díky nízkému obsahu dusičnanů a minerálů přirozeně splňuje ta nejpřísnější kritéria a je ideální na přípravu kojenecké stravy a pitný režim těch nejmenších bez nutnosti převařování.

Kouč



Začněte tím, že se budete bez zábran smát nebo plakat.

jejichž vyplnění jsme si namluvili. Nejde zde však o žádnou pracovní terapii. Podobný seznam nám pomůže k tomu, lépe si dané věci uvědomit, aktivně se jimi zabývat a získat realističtější pohled na své strachy a obavy. Už jen díky tomu se některé z nich samy rozplynou. Zejména tehdy, když vzájemně porovnáme domnělá rizika či ztráty s tím, co naopak můžeme získat. Překročit svůj stín nám může v nejlepším případě přinést velké štěstí v jakékoli formě, v nejhorším případě se setkáme s odmítnutím. No a? Tak jsme to alespoň zkusili a ušetřili si věčné otázky „Co by bylo, kdyby...?“. Další krok: Odhodit svůj strach. A to doslova. Zmačkejte list papíru se svými obavami a zábrany a vyhoďte ho do koše.

Poté si napište třetí seznam, který bude obsahovat přesvědčení, která bychom rádi měli a věty, kterým bychom rádi věřili. Být odvážný. Chopit se své šance. Zbavit se zbytečných starostí. Nezabývat se názory ostatních. Tento seznam si každý den pročítejte, dokud se Vám daná slova nedostanou pod kůži a nezačnete jim opravdu věřit.

Cesta časem. Pokud seznamy nepřinesly očekávaný úspěch, vydejte se na cestu. Na cestu do minulosti, konkrétně tam, kde jsou uloženy zásady a zákazy, která nám v dětství vtloukali do hlavy. Neboť tam je také uschován trezor se

NOVÝ

finish

**LESK
& OCHRANA**



**ZAŽIJTE
TEN ROZDÍL!**



AEG **BOSCH** **Electrolux** **Hotpoint**

NEFF **ZANUSSI** **beko** **CANDY**

HOOVER **INDESIT** **SIEMENS**

situacemi, ve kterých jsme svoje zábrany a strach překonali a byli za to odměněni krásným pocitem. Poprvé ve vodě bez plovacích křidélek. První jízda na kole bez pomocných koleček. První polibek. První studijní praxe. První práce. První vlastní byt. První vztah. První dítě. Náš život je plný „poprvé“. Stále nám přináší nové výzvy, které je třeba zdolat. Kdybychom pokaždé ustoupili našim zábranám, nikdy bychom se nedostali tam, kde dnes jsme. Nebyli bychom tím, kým jsme.

Úspěch může mít mnoho podob. Malý, velký, běžný, mimořádný. Ale všechny mají stejný účinek: posilují naše sebevědomí a odbourávají naše blokády.

Psychologické triky. Existuje také další metoda, jak snáze překonávat vnitřní zábrany, která patří do oboru nazývaného energetická psychologie. Ve světě je známá pod zkratkou EFT (Emotional Freedom Techniques), u nás se používá termín technika emoční svobody. Je založena na revoluční studii, která dokazuje, že většina našich chybných přesvědčení a negativních emocí je příčinou přerušení toku energie v našem tělesném energetickém systému. Technika kombinuje fyzické působení na určité akupresurní body v našem v těle se současným zaměřením na konkrétní myšlenku nebo pocit. V praxi to vypadá tak, že si stanovíme, kterého pocitu se chceme zbavit a vyhodnotíme, jako silně ho vnímáme na škále od nuly (neexistující) do desítky (maximální). Pokud se chceme oprostít od pocitu, který vnímáme jako silně negativní, např. strach, musíme si tuto emoci nejdříve upřímně přiznat a akceptovat ji. Jen tak ji můžeme uvolnit. Člověk nejdříve třikrát nahlas zopakuje: Akceptuji se a mám se rád takový, jaký jsem, i když mám strach. Během následujícího neustálého poklepávání malíkovou hranou ruky jsou stimulovány různé akupresurní body v těle, přičemž se napravují chyby v energetickém systému a vytváří se tak rovnováha v lidské psychice. Za pomoci metody EFT se tak můžete osvobodit od omezujících a limitujících pocitů, které způsobují různé další problémy. Nejlepší je vyzkoušet si to na vlastní kůži. Překonejte svoji nedůvěru. A hlavně, už žádné zábrany. □

Neprávem opomíjená

Zdravá střeva jsou základem celkového zdraví a vitality. Vědci dokonce tvrdí, že zdravá střevní mikroflóra zaručí i to, že zůstanete štíhlí a šťastní.

Z šedé tabu zóny se dostala až na výsluní zájmu široké veřejnosti. Řeč dnes bude o jednom z našich důležitých orgánů: střevech. Po dlouhý čas byla střeva spojována jen s nepříjemnými zvuky a nelibými zápachy. Nic víc než malý nenápadný služebník, který má na starost trávení potravy a zažívání, ale víc o něm raději nechceme vědět. Ještě možná tak v tzv. anální fázi, kterou podle psychologů člověk zpravidla prochází mezi druhým a třetím rokem života. V té době se děti tímto orgánem a s ním spojenými procesy vyprazdňování ještě nenuceně zabývají. Později se však naučí, že jde o věc zcela soukromou a o pohybech střev i vylučování se mluví pouze u lékaře.

Aktuální vědecké studie a odborné knihy se však nyní problematice střev intenzivně věnují a jejich výsledky dokazují: Tento téměř osm metrů dlouhý úsek trávicí trubice, který se vine a klikatí od žaludku až k řitnímu otvoru, bývá neprávem podceňován. Je tedy nejvyšší čas začít o něm znovu mluvit.

Jak fungují. Některé věci víme o střevech už dávno: Žije v nich přibližně 1.000 druhů různých mikroorganismů. Jejich celkový počet se odhaduje na 100 miliard. To odpovídá zhruba dvěma kilogramům biomasy, která musí plnit důležité úkoly. Aby byla naše strava optimálně zpracována, tenké a tlusté střevo si práci mezi sebou inteligentně rozděluje. V tenkém střevě je slinami a žaludkem natrávená potrava dále štěpena pomocí enzymů a trávicích šťáv ze slinivky břišní a žlučníku.

Co je hůře stravitelné a nemůže být z tenkého střeva vstřebáno do krve, posouvá se dále do tlustého střeva. Tam se na zbytky potravy vrhnou další bakterie střevní mikroflóry, které pokračují v trávení a rozkládají jinak nestravitelné zbytky. Dochází zde například ke štěpení vlákniny. Tyto bakterie jsou pro nás velice prospěšné. Problém může vzniknout, pokud se dostanou tam, kam nemají. Například do močové trubice, kde pak mohou způsobit zánět močového měchýře.

Dlouhý čas se předpokládalo, že hlavní prací střev je pouze trávení. Stále více informací však poukazuje na to, že mají i další funkce a zejména střevní flóra, vědecky nazývaná mikrobiota, má velký vliv i na další oblasti lidského organismu. Někteří odborníci dokonce tvrdí, že střevní bakterie ovlivňují i to, jestli bude člověk štíhlý nebo obézní, veselý či mrzutý, nebo dokonce depresivní, i zda bude náchylný k chronickým onemocněním, jako je cukrovka, alergie, revma nebo rakovina. Zajímavé jsou také diskuse a poznatky o tom, jak střevní mikroflóra souvisí s tělesnou hmotností.

Kolisání váhy. Bylo již prokázáno, že složení střevních bakterií u lidí s nadváhou se liší od těch s normální tělesnou hmotností. „Devadesát procent všech bakterií ve střevech se dá rozdělit do dvou hlavních skupin – tzv. Bakteroidetes a Firmicutes. Pokud ve střevech převažují bakterie z kmene Firmicutes, vláknina ze stravy je efektivně štěpena a využita.



Skrytý multitalent.
Zdravá střevní
mikroflóra pozitivně
ovlivňuje naši
hmotnost i náladu.



Ze střev proudí do našeho mozku velké množství informací, které mají schopnost ovlivňovat naše pocity.

še, když je čerstvě zamilovaný a je mu krásně. Je také možné, že i špatná nálada, rozmrzelost a sklon k depresivním poruchám nevzniká v hlavě, ale právě v břiše.

Při různých výzkumech bylo zjištěno, že pravidelná konzumace probiotických jogurtů může pozitivně ovlivňovat naši náladu a zmírňovat pocity strachu a úzkosti. Příliš mnoho ovocného cukru naopak způsobuje nejen průjem, bolesti břicha a nadýmání, ale může vést i k depresivním náladám. Renée Bittnerová vysvětluje: „Řada lidí snese jen malé množství ovocného cukru. Problémem však je, že fruktóza se nevyskytuje jen v ovoci a medu, ale bývá přidávána i do oblíbených gumových medvídků, polotovarů, kečupů nebo salátových dresinků.“

Nesnášenlivost fruktózy a depresivní nálady tedy spolu mohou souviset. V obou případech člověk trpí nedostatkem serotoninu, hormonu štěstí. Nejjednodušší terapie spočívá v tom, vědomě dbát na správnou výživu a zařazovat do svého jídelníčku především čerstvé potraviny. Alespoň na určitý čas, ale nejlépe napořád. Tak se i citlivá střeva dají zase do pořádku. „Právě u fruktózy platí, že se jí člověk nemusí zcela vzdát, ale měl by dávat pozor na to, aby ji přijímal jen v takovém množství, které dobře snáší,“ dodává Bittnerová. Není to žádná velká věda. Spolehejte se více na intuici a naučte se naslouchat svému tělu. Většinou Vám samo napoví, co je pro něj nejlepší. □

Tělo tak dokáže získat i z málo kalorických listů salátu důležité živiny, které opět napomáhají tomu, odbourávat tukové polštářky,“ říká odborná poradkyně Renée Bittnerová.

Bakterie z kmene Firmicutes byly ostatně nalezeny také v mumii pravěkého horala, nalezené v jihotyrolských Alpách a známé pod jménem Ötzi. Tehdejší lovci a sběrači byli schopni i ze skromné stravy pokrýt svou energetickou spotřebu. „Dokud v našich zeměpisných šířkách ještě vládl hladomor, byla tato schopnost lidského organismu výhodou. Dnes, kdy na každém rohu stojí supermarket, restaurace nebo alespoň fast-food, už to však tak praktické není. Již dávno totiž netrpíme nedostatkem, ale naopak nadbytkem potravy,“ vysvětluje Bittnerová. Sama pokládá za realistické, že bychom mohli nadváhu cíleně ovlivňovat pomocí probiotik, zdraví prospěšných bakterií.

„Některé produkty s probiotickými bakteriemi mohou například vypudit bakterie, které způsobují tloustnutí a tak cíleně podporovat hubnutí.“ Z další studie vyplývá, že zvláště lidé s nadváhou, kterým se jen těžko daří hubnout, pomocí těchto doplňků stravy snáze shodí nadbytečné kilogramy a zároveň předejdou jojo-efektu. Renée Bittnerová, která se specializuje na poradenství v této oblasti, navíc provádí laboratorní analýzu populace bakterií ve střevech a na základě jejich výsledků doporučuje svým klientům promyšlený stravovací a vyvážený jídelníček šitý přímo na míru, který dostane do rovnováhy také střevní mikrobiotu.

Citové rozpoložení. Ze střev rovněž proudí směrem do našeho mozku velké množství informací, které s největší pravděpodobností ovlivňují i to, jak se cítíme. Ne náhodou se říká, že někdo má motýly v bři-

**DOTKNI SE
DOKONALOSTI**

NOVÝ
**MAKE-UP LASTING
FINISH 25HR**

NYNÍ OBOHACEN O KOMFORTNÍ GELOVÉ SÉRUM! NECHÁVÁ POKOŽKU
DÝCHAT. PŘÍJEMNÝ POCIT PLETI PO CELÝ DEN. ODOLNÝ PROTI SETŘENÍ
AŽ 25 HODIN. K DOSTÁNÍ VE DVOU VARIANTÁCH: PRO ÚPLNÉ NEBO
PŘÍROZENÉ KRYTÍ.



RIMMEL

GET THE **LONDON** LOOK



GEORGIA MAY JAGGER je naličena make-upem Lasting Finish 25H Nude, odstín 200.

Pro správné zažívání

Některé potraviny ocení nejen Vaše střevo, ale i Váš mlsný jazýček. Vybrali jsme hned několik zdravých tipů.

Zdravé



RANNÍ PORCE ENERGIE

Dobré ráno. Alnatura snídaňová kaše s celozrnnými ovesnými vločkami a sušenými meruňkami, datlemi a švestkami je hotová raz dva. Stačí ji promíchat se sojovým nápojem alpro soya, který je skvělou alternativou kravského mléka, navíc obohacený vápníkem. **Na cestu.** Nemáte chuť na pořádnou snídani. Zakousněte alespoň pár špaldových sušenek se sezamovým semínkem od Alnatury. **Správné trávení.** Lněná semínka DAS gesundePLUS dostanou Vaše zažívání opět do formy.

ZDRAVÉ MLSÁNÍ

Lehká svačinka, která Vás nasytí, ale nezpůsobí únavu. Ideální jsou křupavé chlebičky Alnatura z pufované rýže, v bio kvalitě a bezpečné. Kdo má raději něco sladšího, může vyzkoušet tyčinku plnou sušeného ovoce, která nejen skvěle chutná, ale je i výborným zdrojem vlákniny. **Oříšky,** například kešu, udržují stabilní hladinu cukru v krvi a dodávají tělu cenné nenasycené mastné kyseliny. **Přehnali jste to s jídlem?** Šálek Alnatura fenýklového čaje s anýzem a kmínem uklidní Váš žaludek i střevo.

Chutné



Účinné



VNITŘNÍ OČISTA

Některé šťávy mají doslova **očistný účinek.** Švestkový nápoj od DAS gesunde PLUS i šťáva z kyselého zelí od Alnatury přispívají ke správné činnosti zažívacího traktu a napomáhají vyprazdňování. Zásadité tablety od DAS gesunde PLUS pomáhají udržovat v těle acidobazickou rovnováhu a správných chod metabolismu. **Ovesné otruby** Alnatura zase můžete přisypat do polévky, a to nejen v rámci očistné kúry.

POSBÍREJTE JE VŠECHNY!

SBÍREJTE NOVÉ KRABIČKY
A SKVĚLÉ ZÁŽITKY!

TRADIČNÍ A LEGENDÁRNÍ ZNAČKA VITAMINOVÝCH
TABLET S **NOVOU RECEPTUROU**
A SKVĚLOU OVOCNOU CHUTÍ.



VÍCE NA WWW.ENERGIT.CZ

energít®

Žádný špás

Humor je vážná věc. Dá se bez něj žít, ale není to moc zdravé. Smyslu pro humor se můžeme i naučit. Bylo by přece k smíchu, kdyby ne.

Jsou dny, které jako by přichystal někdo za nás. Jako by tam někde nahoře seděl tým specialistů, kteří vymýšlí, co se v příštích čtyřiaadvaceti hodinách zvrtné. Následkem toho pak pozemšťané vstanou špatnou nohou, aby následně zakopli o shrnutý koberec, polili si černou kávou čerstvě vyžehlenou košili a aby jim nakonec ujel autobus před nosem. Aby bylo o špatnou náladu pozemšťanů skutečně dobře postaráno, krásně jasné nebe se náhle zatáhne a začne lít jako z konve, ti chudáci tam dole se celí promáčí a když do práce dorazí pozdě, objeví se ještě nějaká sympatická kolegyně, která se jen tak ušklibne a řekne: „Berte to přece s humorem.“ A má pravdu. Ale právě ve chvíli, kdy nám není moc do smíchu, bychom se smát měli. To je právě ono poselství, které nám chce „Vesmír“ předat.

Humor a smích. Stejně tak popsal humor německý spisovatel Otto Julius Bierbaum, známý pod jménem Martin Möbius nebo Simplicissimus. Humor podle něj vzniká, když si negativní situace,

maléry a těžkosti příliš nepřipouštíme. Čemu konkrétně se zasmějeme, závisí na našich zkušenostech. „Každý člověk žije jinak, a tak i humor vnímá odlišně,“ vysvětluje odborník na smích William Fry ze stanfordské univerzity. Výchova, vliv okolí, přátelé a osud vytváří náš smysl pro humor. A také náš původ. Všechno kolem nás bohužel není veselé. Vídeňský smysl pro humor má k tomu německému asi tak blízko, jako smích a pláč.

Jestli rozumíme vtipu, závisí podle Daniela Howrigana z univerzity v Coloradu na naší inteligenci. V jednom svém experimentu ukázal, že lidé s důvtipem mají nadprůměrně více smyslu pro humor. Smích je tedy spojen také s mozkem.

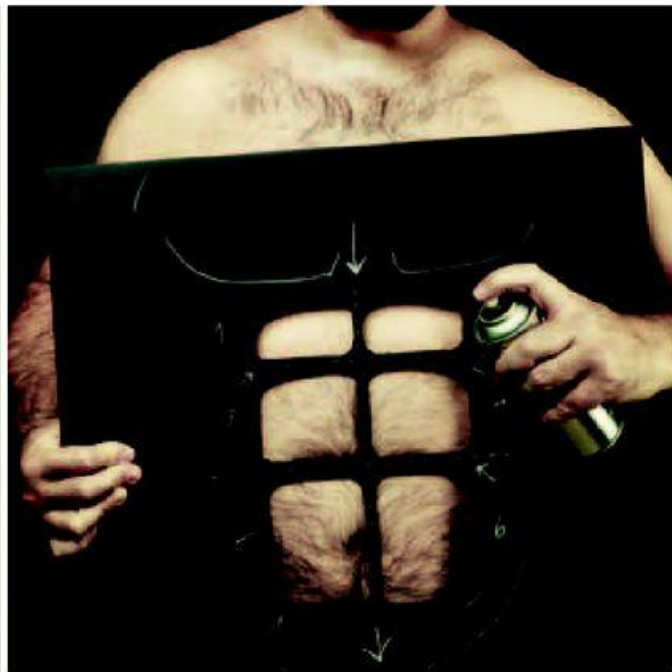
Humor ve vztazích. V lásce je smysl pro humor žádanou vlastností. Erik Bressler a Sigal Balshine například zjistili, že muži se smyslem pro humor to mají u žen snazší. 210 studentů v experimentu hodnotilo fotografie 40 osob. Mnoho z fotek mělo humorný popis, jako například – moje studium bylo tak náročné, že jsme měli

na škole vlastního šaška. Dámy hodnotily muže se smyslem pro humor kladněji, přisuzovaly jim tedy kladnější vlastnosti a zároveň prohlásily, že by takové muže měly rády za partnera.

Také v práci je humor žádaným zbožím. Průzkumy ukazují, že smysl pro humor podporuje týmovou spolupráci a motivaci. Kdo má smysl pro humor, působí dnes seriózně. Dříve to bylo obráceně.

Humor v proměnách. Kupříkladu Platónova řecká Akademie smích a smysl pro humor zavrhovala. Řecké právo zakazovalo zesměšňování a vtipy na účet řeckých občanů. V dobách temného středověku byli dvorní šašci i se svými vtipy vystrnaděni za dveře a církevní hodnostáři smích dokonce považovali za výmysl ďáblův. Teologové také uvažovali o tom, jestli se Ježíš Kristus uměl smát.

Postupem času se však zvyky uvolňovaly, začalo vycházet stále více humoristických časopisů a humor se stal důležitým a mocným nástrojem demokracie. Díky



Smích je všude.
Existuje mnoho druhů humoru. Bylo by přece k smíchu, kdybychom si z takového množství nic nevybrali.

Psyché



Humor nemůžeme pochopit bez vážnosti. LORIOT

humoru bylo možné poukázat mimo jiné na politické a společenské nešvary. Humor se stal prostředkem, jak učinit život snesitelnějším.

Zpátky ke kořenům. Úplně poprvé se člověk zasměje ve věku čtyř měsíců, předtím se miminko nanejvýš usmívá. V průběhu prvního roku života se postupně vyvíjí schopnost rozpoznat veselé situace od těch méně veselých. Třeba když se maminka legračně podívá nebo když táta udělá legrační zvuk, to se to pak směje. Smysl pro humor sídlí v mozku hned na několika místech. Například v amygdale, v centru pocitů a odměňování.

Když nás něco pobaví, mozek začne uvolňovat hormony štěstí a koutky úst se zdvihnou. Když má vtip nepředvídatelný závěr, nemůžeme se smíchu často ubránit. Pak je to se smíchem podobně jako s kýčáním. Také s ním nejde přestat.

Humor a vtipy. Potkají se na louce dvě slepice a jedna z nich řekne: „Hej, ty!“ Načež

řekne ta druhá: „Proč zrovna já?“

Pokud jste se tomuto vtipu zasmáli, pak pravděpodobně patříte k těm kreativcům, kteří se začínou rychle nudit a stále vyhledávají nové výzvy. Také máte možná rádi nevysvětlitelné pointy a komiksy, říká psycholog Willibald Ruch, který se dlouhodobě zabývá otázkou, kterým vtipům se lidé smějí a co to o nich říká. Kdo má rád v životě pořádek, ten se bude smát spíše vtipům o předsudcích vůči jiným lidem.

Kromě toho – mužský humor se od toho ženského příliš neliší, jak by se na první pohled mohlo zdát. Britský psycholog Richard Wiseman sice zjistil, že ženy dávají přednost duchaplným a jazykovým vtipům, muži upřednostňují namyšlené agresivní vtipy se sexuální tematikou. Takové vtipy pak padají, pokud se muži sejdou pohromadě. Kulturní antropoložka Helga Kotthoff vysvětluje: „Ženy vyprávějí stále častěji agresivní vtipy a demonstrují tím své rostoucí sebevědomí.“ Což je prý další známka rovnoprávnosti žen.

Humor je zdravý. Dokonce nám může prodloužit život. Sven Svebak ve své dlouhodobé studii vyhodnotil data více než 50.000 Norů. A výsledek je více než povzbudivý – veselí se dožívají vyššího věku a jsou méně nemocní.

Smích je tedy tou nejlepší medicínou. S ním se zvyšuje tep a krevní tlak, plíce čerpají třikrát až čtyřikrát více kyslíku, organismus a imunitní systém se posilují. A ještě o několik hodin později jsou látky podporující imunitní systém v těle obsažené stále ve zvýšené míře.

Humor utěšuje duši. Smích pomáhá také naší duši – pokud svůj osud bereme s humorem, vytvoříme si od svých problémů náležitý odstup, takže nám budou náhle připadat mnohem menší. Podobný efekt mají například vystupy dětských klaunů, kteří chodí do nemocnic za malými pacienty. Humor je totiž zdravý a nakažlivý.

Humor uspokojuje. Poradkyně na smysl pro humor Ueli Lerch ví, jak to chodí. Můžeme definovat, čemu se smějeme a také můžeme zjistit, co je vtipné. Ueli Lerch rozlišuje čtyři stupně humoru.

Na první příčce se nesmějeme vůbec. Na druhém místě se smějeme nanejvýš ostatním. Na třetím místě sneseme, když se někdo směje nám. A na čtvrté příčce máme většinou tolik sebedůvěry, že se s ostatními zasmějeme sami sobě. Kdo by třeba chtěl svůj smysl pro humor zlepšit, měl by pozvolna stoupat po těchto příčkách výš a výš. Pokud se Vám něco nepovede, zasmějte se tomu.

Kdyby Vám to s humorem moc nešlo, můžete se zkusit zapsat do kurzu humoru. Ano, i něco takového existuje. Při jednom experimentu se například účastníci kurzu dívali na skeče Mr. Beana a vyzkoušeli si, jaké je to zasmát se sám sobě. O dva měsíce později se přiznali, že se cítí mnohem lépe než před začátkem experimentu.

Někdy zkrátka přijde pomoc zcela nečekaně. □



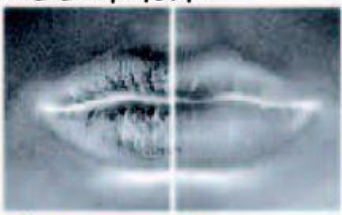
UKAŽ
SVÉ RTY
V ZÁŘI
NEONU!

NOVÉ
**BABYLIPS
ELECTRO**

KLINICKY TESTOVANÝ
BALZÁM NA RTY

- 82 % ŽEN MĚLO MĚNĚ SUCHÉ RTY
- 77 % ŽEN MĚLO VLÁČNĚJŠÍ RTY
- 77 % ŽEN MĚLO JEMNĚJŠÍ RTY

VIDITELNĚ KRÁSNĚJŠÍ RTY
JIŽ ZA 4 TÝDNY:



PŘED

PO



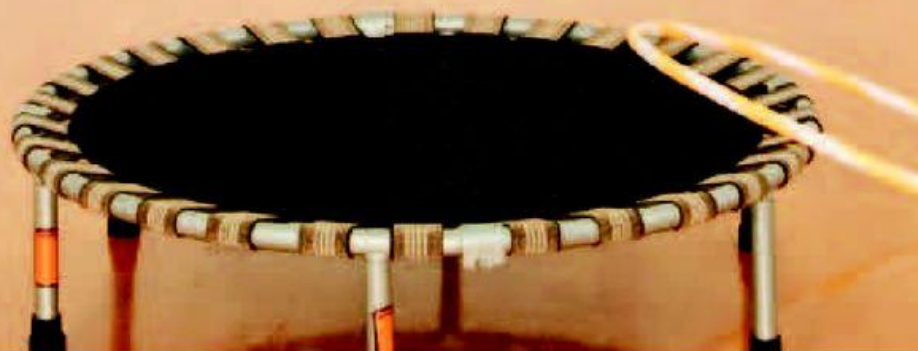
5 NOVÝCH NEONOVÝCH ODSTÍNŮ



MAYBELLINE
NEW YORK

MOŽNÁ SE TAK NARODILA. MOŽNÁ JE TO MAYBELLINE!

* na základě sebehodnocení



Kdo neskáče, není fit

Skákat můžete na trampolíně, přes švihadlo nebo po schodech. Nemusíte chodit do posilovny, ale přesto si zlepšíte kondici a užijete si radost z pohybu.

O tomto sportu vlastně docela často mluvíme. Skočím si na oběd... Při čtení přeskakuje stránky... Byl to skok do neznáma... Samozřejmě to není míněno doslova. I když špatné by to vůbec nebylo. Skákání má totiž na naše tělo velmi pozitivní vliv. Spaluje velké množství kalorií, zvyšuje vytrvalost, stimuluje látkovou výměnu, oběhový a také lymfatický systém, což je důležité pro odplavování škodlivých látek čili detoxifikaci organismu. Dále posiluje svaly a šlachy, kosti a vazy, zlepšuje stabilitu těla a rovnováhu. Je to zkrátka jen skok k ideálnímu tréninku.

Trampolína. Když už artistky v cirkuse nechtěly své krkolomné kousky předvádět bez jakýchkoli záchranných prvků, natáhla se pod hrazdu nebo provazochodecké lano síť. Tak byla vlastně vynalezena první trampolína. Později z ní vzniklo samostatné akrobatické číslo a nakonec sportovní disciplína. V roce 1997 rozhodl Mezinárodní olympijský výbor o zařazení skoků na trampolíně do oficiálního programu olympijských her v Sydney 2000.

Dnes trampolínu najdeme i v celé řadě domácností. A to z dobrého důvodu. Jde o výbornou cvičební pomůcku, na které se můžete vydovádět v každém věku, navíc bez zbytečné zátěže kloubů. Začá-

tečníci by se neměli snažit skákat příliš vysoko. Důležité je držet páteř rovně, protože otřes při dopadu je celkem silný. Před samotným skákáním byste měli začít rozehrátím. Postavte se přitom do středu trampolíny a lehce se pohupujte nahoru a dolů, zvedají se přitom jen paty, postoj zůstává vzpřímený, paže se pohybují do rytmu. Zároveň můžete také kroužit rameny. Řadu dalších cvičení najdete v knize „Cvičíme na minitrampolíně, Balance Swing - nová metoda pro pocit pohody a štěstí“ od Yvonne Hynové a Annett Schönfelderové.

Pokud už máte určitou praxi, můžete z minitrampolíny přesedlat na větší model pro dospělé, který se však už nevejde do bytu, spíše na zahradu. Na venkovní trampolíně můžete skákat pěkně do výšky a zkoušet i různé otáčky nebo salta. Cvičení na trampolíně navíc zlepšuje nejen naši fyzickou, ale i psychickou kondici. Navozením krátkodobého, ale mnohokrát opakovaného stavu nulové gravitace dochází k spontánnímu prožívání radosti z pohybu. Jde zkrátka o komplexní pohybovou aktivitu, která Vám zlepší náladu.

Švihadlo. Pokud nemáte k dispozici trampolínu, můžete skákat přes švihadlo. Dříve to byla jen obyčejná zábava pro děti, dokud se nezjistilo, jaký skvělý fitness účinek skákání přes švihadlo má.

FOTOGRAFIE: GETTY IMAGES

Duše/Spiritualita ●●●●●
Požitek/Relaxace ●●●●●

Zdraví/Tělo ●●●●●
Práce/Kariéra ●●●●●

Krása/Péče ●●●●●
Děti/Partnerství ●●●●●

Fitness



Z obyčejného skákání přes švihadlo je dnes oblíbený sport.

Celá řada sportovců, včetně boxerů, se tímto způsobem rozcvičuje a trénuje svoji vytrvalost. Existují dokonce závody v různých disciplínách a složité skupinové choreografie. Skákání přes švihadlo, moderně nazývané rope skipping, je vhodné pro všechny. Je však třeba si uvědomit, že na rozdíl od pružné trampolíny poskakujeme po tvrdé zemi, což zatěžuje klouby tím víc, čím víc přebytečných kilogramů naše tělo nosí.

Jinak si ale můžete hopsat bez obav, a co hrdlo ráčí. Trénujete přitom výdrž, svaly paží, ramen i nohou a celkovou koordinaci. Pokud 10 minut skáчете přes švihadlo, je to pro srdce a oběhový systém skoro stejně efektivní jako 30 minut joggingu. Samozřejmě za předpokladu, že trénujete pravidelně. Je také důležité, vybrat si správné švihadlo. V nabídce je celá řada typů: švihadlo s prodlouženou rukojetí (Long Rope), které se používá pro trikové skákání, korálkové švihadlo (Beaded Rope), složené z navlečených plastových měkkých koráleků na nylonové

šňůře a rychlostní švihadlo s ocelovým lankem v plastu (Speed Rope). Klasická provazová švihadla jsou vhodná pro úplné začátečníky. Správné švihadlo musí mít také správnou délku. Zjistíte ji tak, že si stoupnete chodidly na střed švihadla a švihadlo napnete. Konce švihadla by přitom měly sahat do podpaží.

Pro cvičení si zvolte rovnou plochu. Kolena jsou mírně pokrčená, ramena uvolněná, paže pokrčené v loktech jsou přitisknuty k tělu, pohyb vychází z loktů, švihadlem se otáčí v zápěstí. Přeskoky jsou uvolněné, kolena se téměř neohýbají. Neskákejte příliš vysoko a doskakujte lehce. Skákat začnete pomaleji a tempo postupně zvyšujte. Můžete například skákat dvě a půl minuty, poté si dát třicet vteřin pauzu a začít znovu od začátku. Švihadla jsou výborným prostředkem pro rozvoj koordinace rukou a nohou, vytrvalosti a síly dolních končetin. Mimoto jsou skoky přes švihadlo výborným prostředkem pro získání pohybového rytmu a osvojení rytmického dýchání.

Schody. Stoupat do schodů je sedmkrát náročnější než chodit po rovině, tvrdí fyzikové. Chůze do schodů skutečně trénuje naše tělo mnohem efektivněji. Posiluje svalstvo, zlepšuje kondici, formuje nohy i zadeček a stimuluje oběhový systém. Lékaři dokonce tvrdí, že podle statistik každý schod, který vyjdeme, prodlouží náš život o tři až čtyři vteřiny. A není ani třeba dělat z toho speciální trénink. Pro začátek bude stačit, když zapomenete na výtah i jezdící schody a všechny schody vyšlápnete pěkně pěšky. Kdo ale chce, může samozřejmě dělat víc.

Schody jsou ideální fitness pomůckou, protože jsou prakticky všude. Na některých schodech se dokonce odehrávají prestižní závody, ve kterých jde o to, dostat se co nejrychleji nahoru. Například v Empire State Building v New Yorku, ve švýcarském Niesenu, kde se zdolává nejdelší schodiště na světě s neuvěřitelnými 11.674 schody nebo ve Vídni na 202 metrů vysokém mrakodrapu Millennium Tower.

Z počátku to ale nijak nepřehánějte a nejprve schody vyjdete svižným tempem nahoru a dolů. Přitom došlapujte jen na přední část chodidla, paty zůstávají ve vzduchu. A potom zase dolů. Ale opatrně a soustředěně. Nepodceňujte riziko poranění, zakopnout se dá snadno. Poté, co jste se rozehráli, můžete vyzkoušet do schodů sprintovat nebo brát schody po dvou. Pokud chcete zlepšit svoji koordinaci, můžete také vyběhnout schody pozadu. Svalstvo nohou skvěle procvičíte, když budete rozkročmo skákat na jeden schod a stejně tak i dolů, alespoň dvě minuty.

Na skákání je vůbec nejlepší, že nepotřebujete žádnou přípravu. Proto neváhejte a do toho: hop-hop-hop! □

GARNIER



Essentials PROTI VRÁSKÁM

s rostlinnými buňkami pro omlazení pleti

Váš liftingový expert

- ✓ Redukuje vrásky
- ✓ Zpevňuje pleť a kontury obličeje

Aktivujte regenerační schopnost své pleti.
Pro viditelný liftingový účinek.*



* Spotřebitelský test, 66 žen 3 měsíce



POBĚŽTE S NÁMI!

Společnost dm se stala i letos titulárním partnerem všech **dm rodinných běhů**, které doprovázejí úspěšný běžecký seriál RunCzech. dm rodinný běh je nejen ideální příležitostí, jak zapojit do běhu celou rodinu, ale také jedinečným zážitkem pro děti a jejich rodiče. Přidat se letos můžete **03. 05. 2015** v Praze, **23. 05. 2015** v Karlových Varech, **06. 06. 2015** v Českých Budějovicích, **20. 06. 2015** v Olomouci a **12. 09. 2015** v Ústí nad Labem.

Běháme pro radost

Hned po chůzi je běh pro člověka nejpřirozenějším pohybem. Kromě kvalitních bot není třeba žádných velkých investic. Stačí jen trochu překonat sama sebe.

Když začnete běhat pravidelně, pravděpodobně zjistíte, že je běh návykový. Pokud nevyrazíte na svoji obvyklou půlhodinku nebo hodinku, bude Vám pohyb a jeho příznivé účinky chybět. Budete postrádat příliv energie, který Vás zaplaví v cíli, a pociťovat nedostatek endorfinů, které se pohybem šíří do celého těla. Běh se může stát nenásilnou součástí Vaší procházky či příjemným zpestřením rodinného výletu a než se nadějete, chytne Vás za srdce. Kromě toho, že spálíte nějaké ty kalorie a zpevníte si postavu, především prospějete svému zdraví i psychické pohodě. Každý pohyb, pokud se mu věnujete pro radost a z vlastního přesvědčení, Vám v pozitivním slova smyslu změní život. Získáte vyšší sebevědomí, budete celkově klidnější, vyrovnanější a soustředěnější. O pravidelném běhání to platí dvojnásob.

Připravili jsme pro Vás několik základ-

ních rad, které Vám Vaše první kilometry zpříjemní:

Kvalitní základ. Kupte si opravdu dobré, pohodlné běžecké boty, alespoň o číslo větší než ty, které nosíte. Nelze než doporučit i nějaké to funkční oblečení. Budete se v něm cítit mnohem lépe než ve svetru a propocených bavlněných tepláčkách. A i když zrovna prší a ven se Vám nechce, nabízí se možnost využít běžecké pásy v posilovnách.

Všeho s mírou. Začněte běhat pomalu, s rozumem a délku trasy prodlužujte postupně. Kromě tréninkového plánu poslouchejte svoje tělo, co Vám říká. Trénink Vás má nabit, nikoliv vybit či dokonce rozbit! Při běhání, zejména v začátcích, je dobré mít parťáka, se kterým se budete vzájemně motivovat. Jste-li spíše samotáři, vytvořte si například tabulku se svým sportovním harmonogramem.

Správný styl. Snažte se hned od začátku dodržovat zásady správného běžeckého stylu. Trup těla držte vzpřímený, nerotujte jím. Rukama hýbejte zepředu dozadu jako metronom, nikoliv do stran. Nenašlapujte tvrdě na patu, necupítejte po špičkách, nedupejte. Snažte se dýchat zhluboka, nejlépe nosem.

Pitný režim. Po každém tréninku se především pořádně napijte a nezapomínejte na pravidelný přísun tekutin. Odlehčený jídelníček jistě neuškodí. Zamyslete se nad tím, jak zlepšit svoje stravovací návyky, abyste se cítili ještě lépe. Před tréninkem si dejte například banán a po něm celozrnný chléb se libovou šunkou.

S úsměvem jde všechno líp. Zásadní význam má nálada. Pohyb je očisťující činnost, při běhu se tudíž usmívejte. Nejenom navonek, především uvnitř. Vždyť běh je stav, kdy se tělo vznáší a duše usmívá. □



 **Objevte rozdíl
již po jednom použití.**

Jemnější a hebkší pokožka díky novým sprchovým gelům Dove s naší nejúčinnější přirozenou výživou pokožky a bohatou krémovou pěnou. Pociťte okamžitý rozdíl i na vaší pokožce.

**nové
složení**



Beauty

Nový pocit

CO SE TRENDŮ TÝČE, VYMÝŠLÍ
KADERNÍCI TY NEJODVÁŽNĚJŠÍ
VLASOVÉ KREACE. VE SVÝCH
HLAVÁCH DUMAJÍ A SPŘÁDAJÍ
PLÁNY O TOM, JAK HLAVY SVÝCH
ZÁKAZNÍKŮ NABARVIT, OSTŘÍHAT
A NÁSLEDNĚ VŠELIJAK UPRAVIT.



Glamtastické

Nemusíte být hvězdou showbyznysu, abyste si mohla dovolit hvězdný účes. Vlnité vlasy plné pohybu, lesku a vln dodají Vašemu glamour stylu měkký domácí vzhled. Ale i díky dobře zapleteným copům a drdolům budou mít Vaše vlasy švih a budou ještě více chic. S měkkými vlnami ladí nejlépe odstíny matně růžové, blond a hnědé. Konečky vlasů si můžete samozřejmě trochu zesvětlit. Nezáleží na tom, jaký barevný tón zvolíte, jisté je, že objem vašim vlnám dodá fén a objemové tužidlo.

Náš tip: Styl glamour by měl doplňovat dokonalý make-up. Pleť bez chybičky a dlouhé řasy jsou alfou a omegou tohoto stylu.

*„Stylu glamour
vévodí ženskost.
Jdeme s trendem,
a tak jsou vlasy díky
fénování objemnější.
Kvalitní a lesklé vlasy
jsou zde podmínkou.“*



Beauty



„Bob patří k věčným evergreenům. Sluší malým holčičkám i zralým ženám. Provedení může být klasické, nebo ultra moderní. Bob je zkrátka nejoblíbenější.“

Bob-Art

Nadpis mluví za vše. U tohoto stylu půjde v první řadě o kadeřnické umění zaměřené na bob a to v podobě grafických střihů a čistých linií. Důležitá je samozřejmě i barva. Tento styl je inspirovaný pop artem Andy Warhola a Roy Lichtensteina a jejich plakáty, je křiklavý a barevný. Všechny tyto aspekty podtrhuje příjemná symetrie, odstíny blond a černé pak zvýrazňují tóny modré. A kromě toho – tento styl nepůsobí stroze, ale hravě.

Náš tip: Intenzivní a výrazné barvy se k tomuto stylu hodí nejlépe. Sytou barvu vlasů vhodně doplní výrazný make-up. Například zářivá rtěnka celkový vzhled patřičně podtrhne.

Kontrasty

Tento styl Vám dodá osobitý vzhled. Je ideální pro mladé lidi, které jejich vlastní osobnost často žene proti zdi. Podobně působí i tento nedbalý look, který se skládá ze čtyř textur. Strukturované, postupně sestříhané vlasy dodají účesu vzdušnost. Typické jsou navzájem se prolínající barvy, které přechází od chladné blond až po sytě tmavě hnědou. Tomuto stylu můžeme říkat také kouzlo protikladů. Jeho krásy podtrhne vhodný make-up.

Náš tip: Podtrhněte svůj kontrastní look zajímavým lakem na nehty. Zkuste například proužky nebo kombinaci více barev. Povoleno je vše, co se Vám líbí.

„Člověka vnímáme jako celek a otázka módy zde hraje jednu z nejdůležitějších rolí – oblečení by mělo jít vždy ruku v ruce s účesem. Účes může působit i kontrastně. V předních partiích hlavy může mít klidně mokrý vzhled, vzadu mohou vlasy zůstat suché.“



Týmová práce

Svůj účes i outfit můžete doplnit zbrusu novými doplňky a podtrhnout tak svoji přirozenou krásu. Toto jaro máte na výběr hned ze čtyř stylů.



GENTLE WOMAN

Něžná ženskost. Jemná, elegantní kolekce se jistě zalíbí nejen romantickým povahám. Sametově pudrové odstíny růžové, meruňkové, lososové a mátové se kombinují se stříbrem, které stylu dodávají dotek luxusu. Vybrané materiály jako krajka a hedvábí podtrhnou Vaši ženskost. Pro šperky jsou charakteristické geometrické tvary, mašle, čelenky a látkové brože.



POISON PARADISE

Rajský experiment. Ponořte se do tropické džungle plné barev, květin a nespoutané energie. Spojte v sobě divčí nevinnost a svůdnou ženskost. Nebojte se kombinovat jemné pastelové tóny šedivě lososové a lososové se zářivě žlutou, růžovou či fialovou. Hlavním motivem jsou květiny ve všech formách, potisky látek a ozdoby ve formě broží. Výrazné sponky a náramky hrají celou škálou duhových barev.



MOTHER EARTH

Zpátky ke kořenům. Tento styl inspirovaný heslem „následuj svůj instinkt“ symbolizuje novou životní energii, kreativitu a autentičnost. Barevné spektrum zahrnuje zemité i pískové tóny, odstíny terakoty, pálené cihly a khaki. Zlaté a bronzové odstíny oživují paletu přírodních barev. Hlavní roli hrají přírodní materiály: bavlna, len a látky se zvířecími vzory. Šperky jsou inspirovány africkým uměním, kožené náramky a náušnice s ornamenty působí jako ručně vyráběné.



VISION VALUE

Střídmá ležérnost. Styl nové generace, které nejde jen o módní trendy, také o uvědomělý životní postoj. Charakterizuje jej střídmost, přirozenost, důraz na trvalou udržitelnost a vědomí, že méně je více. Dominují teplé zemité tóny hnědé a okrové, které kontrastují s modrými a šedými odstíny. Zlatá barva dodává doplňkům výraznější akcent.

Nový 24h PERFECT STAY Make-up

+ PERFECT SKIN
PODKLADOVÁ BÁZE

*Dopřejte si
perfektní make-up
po celý den!*

Skidi

Make-up a podkladová
báze v 1

Komplex 10 hydratačních
a pečujících složek

Nestíratelné a dlouhotrvající
složení po dobu až 24h



ASTOR

Je krásné být sama sebou



Rozjasněte svoji plet'

Rozjasňující produkty jsou tuto sezónu více než aktuální. Přesvědčte se sami.

Umělecké dílo.

Co bylo dříve možné jen v počítačových programech nebo na malířském plátně, je nyní možné přenést i na Vaši pleť. Říká se tomu rozjasnění.



Mladistvý vzhled.
Plet, která se jemně
leskne, působí
napnutě a tím pádem
i mladistvěji.

K ideálům krásy nepatří jen matná pleť.

Móda se mění sezónu co sezónu, co se ale podřizuje nejruznějším trendům a proudům, je krása. Vkus každého z nás se sice může lišit, zdravý vzhled zůstává v hledáčku pozorovatelů stále. Jestliže se za ideál krásy před několika lety považovala matná pleť, dnes je v kurzu zdravá zářivá pleť s puncem mládí.

Již na první pohled poznáme rozdíl – pleť je zářivější, jemně se leskne a působí tak napnutě a mladistvě. Se stejnými indiciemi pracuje v současné době i kosmetický průmysl. Rozjasňující kosmetické přípravky hrají již několik sezón prim.

Rozjasňující technika. Rozjasnění neznamená nic jiného než snahu dodat pleti více světla a jasů. Existuje vícero způsobů, jak pleť rozzářit, pravidla jsou však jednoduchá – základem je aplikace denního krému a séra, které jsou bohaté na minerální pigmenty nebo silikon, které na povrchu pleti vytvoří opticky měkčí a jemnější strukturu. Pleť tak získá hlad-

ší vzhled. Pod jemným leskem zmizí i drobné nerovnosti pleti. Jemným leskem se ale nemyslí bronzery nebo rozjasňující oční stíny. V péči o pleť se jemný lesk rovná citlivé práci s minerálními pigmenty, které pleť zkrášlují. Lesk je decentní, výrazný lesk patří spíše oboru dekorativní kosmetiky.

Zpět na začátek. Abychom ale pochopili, jak ve skutečnosti tyto rozjasňující produkty fungují, musíme se vrátit o několik let zpátky. A sice k dekorativní kosmetice. Výrobky s názvem primer byly prvními produkty na bázi minerálních pigmentů. Podkladová báze s obsahem rozjasňujících pigmentů vytvořila na pleti příjemné tónování, které pleť připravilo na následnou vrstvu make-upu, který později nahradil BB krém. S podkladovou bází již nebylo nutné používat příliš velké množství make-upu, protože primery a BB krémy odvedly už tak dobrou práci. A výsledek stál za to – pleť získala sjednocený tón a zářivý vzhled. Kosmetický

průmysl primery i nadále vyvíjel, a tak světlo světa spatřily hybridní výrobky péče o pleť a bezbarvé make-upy.

Další krok tak byl snadno předvídatelný – séra a pleťové krémy začaly využívat kladné vlastnosti minerálních pigmentů, aby pleti dodaly jemný lesk. Takzvaný instantní lesk. Minerální pigmenty totiž vyrovnávají drobné nedostatky pleti, zmírňují zarudnutí pleti a pigmentové skvrny. Pigmentové skvrny se totiž vlivem změn v životním prostředí objevují nejen na starší, ale i na mladší pleti. I proto jsou výrobky s obsahem minerálních pigmentů tolik oblíbené.

Když už mluvíme o pigmentových skvrnách. Rozjasňující produkty se totiž na pigmentové skvrny výborně hodí. Nejdříve vyhladí změny na povrchu pleti, které vznikají vlivem slunečního záření. Tyto produkty také pomáhají předcházet poškozování pleti, takže většina denních krémů obsahuje ochranný faktor proti slunečnímu záření.



Péče

Ideálem krásy je pleť se zdravým leskem.

Většina minerálních pigmentů, které krémy obsahují, odráží světlo. Kdyby tyto krémy neobsahovaly ochranný faktor proti slunečnímu záření, byl by to pochopitelně krok vzad.

Pigmentové skvrny však mají přece jen jednu přednost – při kosmetických výzkumech jim byla věnována dostatečně velká pozornost. Pigmentové skvrny se objevují hlavně v partiích obličeje, ale také v dekoltu a na ruce. Právě v těchto partiích se kožní buňky shlukují ve zvýšené míře, aby pleť chránily ve zvýšené míře proti slunečnímu záření. Proto se kosmetický průmysl začal chováním kožních buněk zabývat více, aby následně vytvořil nový beauty trend.

První dojem. Hlavním cílem současného kosmetického průmyslu je zaměření na rozjasňující produkty určené pro péči o pleť obličeje, dekoltu a rukou. Některé

produkty obsahují navíc bělicí látky, které zesvětlují pigmentové skvrny. Možná ani nepřekvapí, že podobné kosmetické produkty pochází z Asie.

A jsme znovu u slavných BB krémů, které byly vyvinuty právě pro asijský trh a následně si získaly celý svět. Na BB krémy navázaly CC krémy určené pro korekci tónu pleti (CC – Colour Correction, pozn. red.), které volně doplňují DD krémy zvládající veškerou kosmetickou práci najednou (DD – Dynamic Do-All, pozn. red.). Zatímco CC krémy jsou určeny pro drobné problémy s pletí, jako je zarudnutí, a které pleti zároveň propůjčí příjemný barevný tón, DD krémy hlavně kryjí, zmírňují viditelnost vrásek a zlepšují celkový dojem pleti. Proto jsou DD krémy určeny především ženám, které trpí pigmentovými skvrnami a které od krému žádají i anti-aging efekt.

Samozřejmě nezáleží na tom, jakým písmenem daný krém začíná. Faktem zůstává, že požadavky na moderní kosmetické výrobky jsou stále komplexnější, co se obsahu a účinku týče. Rozjasňující krém proto vyniká nejen jemnými minerálními pigmenty, celkově jej lze považovat za zázrak mezi kosmetickými přípravky.

Minerální pigmenty se dnes považují za hotový luxus. Některé výrobky obsahují diamantový prášek, jiné kyselinu hyaluronovou. Takové a jim podobné látky pleť posílí zevnitř i zvenčí, takže pak působí přirozeně krásně. Rozjasňující pigmenty neslibují jen optické zkrásnění pleti, ale zároveň o ni pečují.

Nedůvěřivci by mohli rozjasňujícím krémům vytýkat, že minerální pigmenty ucpávají póry. Není to však pravda. Naopak. Dělalí naši pleť krásnější, než se zdá. □

PRVNÍ VYPLŇUJÍCÍ PÉČE OD L'ORÉAL PARIS INSPIROVANÁ ESTETICKÝM VYPLŇUJÍCÍM ZÁKROKEM

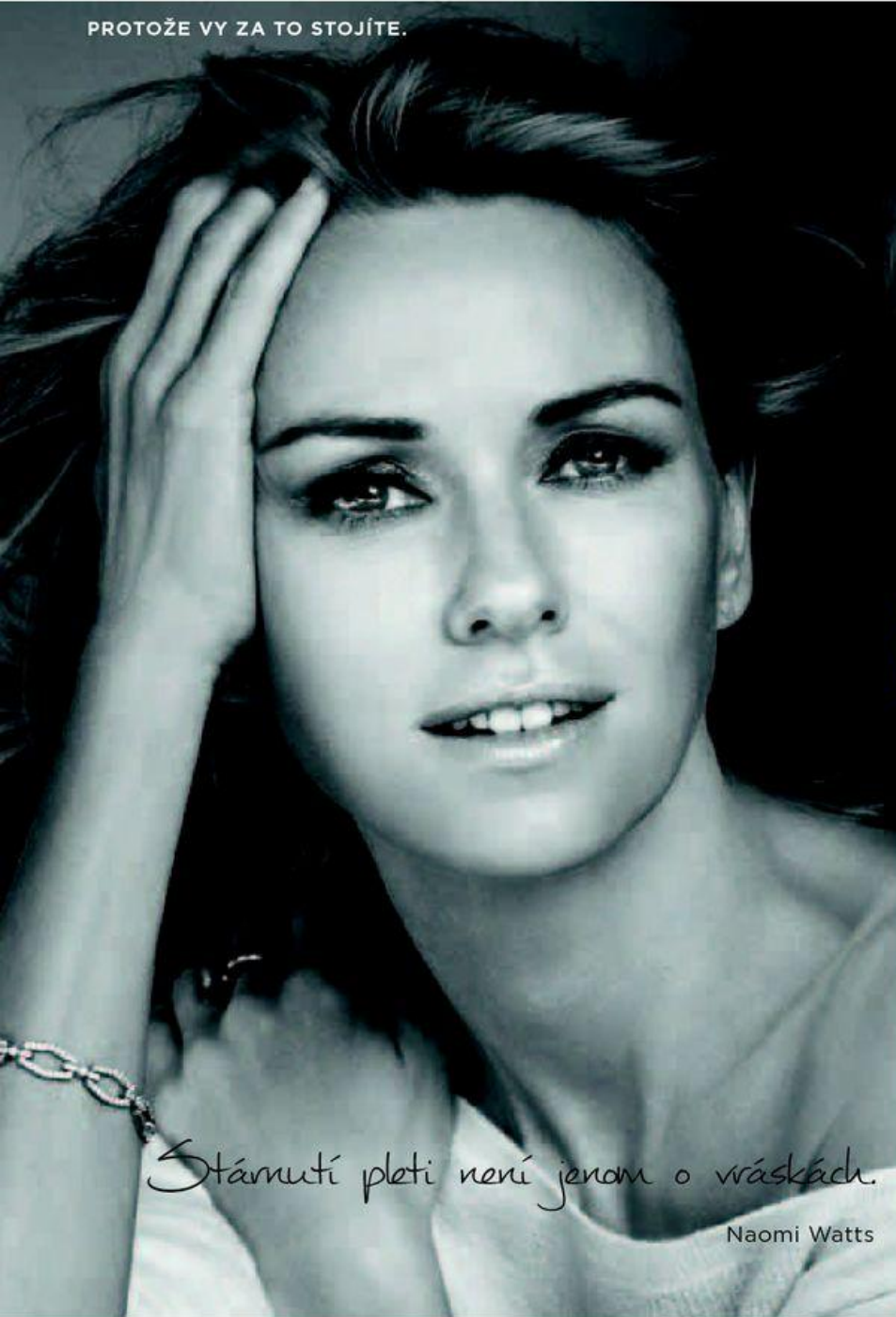
PROTOŽE VY ZA TO STOJÍTE.

NOVÝ

REVITALIFT FILLER [HA]

S KYSELINOU HYALURONOVOU

- PRO NAVRÁCENÍ PLNOSTI PLETI
- VYPLNĚNÍ VRÁSEK
- NAVRÁCENÍ MLADISTVÉHO TVARU TVÁŘE



Stárnutí pleti není jenom o vráskách.

Naomi Watts



VĚDECKÁ INOVACE

- VYSOKÁ KONCENTRACE KYSELINY HYALURONOVÉ
- VIDITELNÉ VÝSLEDKY***
- PLNĚJŠÍ, MLADŠÍ TVÁŘ S HUTNĚJŠÍ PLETÍ ZA 8 TÝDNŮ
- ZMENŠENÍ NOSORETNÍCH RÝH O 12 %
- REDUKCE VRÁSEK NA ČELE O 24 %
- PLNĚJŠÍ TVAR OBLIČEJE O 26 %

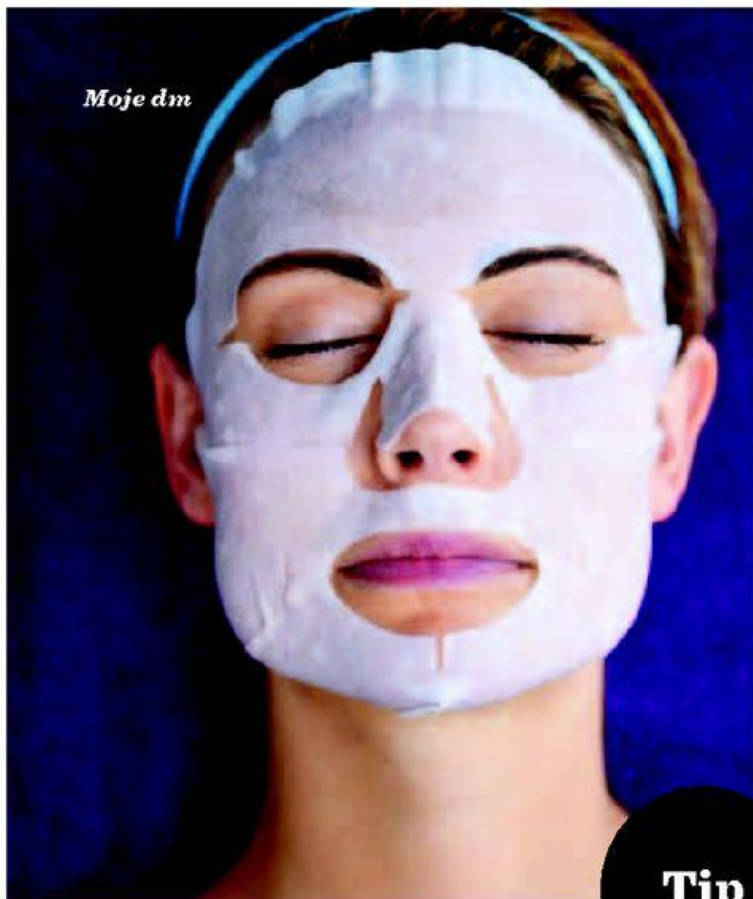


*Klinický test na denním krému Revitalift Filler [HA] - 58 žen

Protože Vy za to stojíte.

L'ORÉAL PARIS

Moje dm



Tip

KRÁSA JE STAV DUŠE.

Mini dovolená. Všechny chceme mít zdravou a krásnou pleť. Součástí Vaší péče by měla být i pravidelná návštěva kosmetického studia, kde si užijete nejen profesionální péči přímo na míru, ale také si krásně odpočínáte. Nezapomínejte, že náš psychický stav se odráží i na naší pleti. Proto relaxujte, vyhýbejte se stresu a hlavně mějte rády samy sebe.

Elixír mládí. Čas nezastavíte, můžete ale vyzkoušet krémy Balea Cell Energy s novou účinnou formulí, která cíleně stimuluje růst nových kožních buněk, jež se s přibývajícím věkem zpomaluje, a zajistí tak Vaší pokožce mladistvý a svěží vzhled.



Zářivý vzhled

Nejlépe Váš obličej rozzáří úsměv. Ale i Vaše pleť může za všech okolností zářit, stačí si jen vybrat správné kosmetické spojení.



Síla přírody. Krémy značky alverde Zell Aktiv využívají jeden z nejnovějších trendů v omlazení pleti pomocí kmenových rostlinných buněk. Speciální pečující sérum s modrým ibiškem a bio kyselinou hyaluronovou účinně zvyšuje elasticitu a vitalitu Vaší pokožky.

Už žádné skvrny. Trápí Vás pigmentové skvrny? Balea rozjasňující krém s koncentrovaným vitamínem C a panthenolem postupně tmavé skvrny zesvětlí a dodá pokožce přirozeně sjednocený tón.



Bez chybičky. Dejte sbohem unavené pleti. Speciální korektor Balea Teint Perfektion ihned po nanesení viditelně zjemňuje vrásky, póry a nedokonalosti pokožky. Keramické minerální pigmenty reflektují světlo, čímž pleť získá sjednocený tón a přirozeně rozzářený vzhled.



Studnice krásy. Jemná pleť kolem očí vyžaduje speciální péči. Ideálním pomocníkem je anti-aging oční sérum od alverde s koenzymem Q10, přírodním vitamínem E a výtažkem z plodů goji, které patří mezi klenoty tradiční čínské medicíny.



Přirozený půvab. Nový make-up natural od s.he stylzone s lehkou konzistencí dokonale přilne k Vaší pokožce, propůjčí jí bezchybný vzhled a krásně sjednotí její tón.

SYOSS

DÁREK DEŠTNÍK

PŘI KOUPI VÝROBKŮ
SYOSS NAD 249 Kč!*



VYVINUTO A TESTOVÁNO KADEŘNÍKY.

* Aktivita probíhá v prodejnách dm ČR od 25. 3. do 28. 4. 2015 nebo do vyčerpání zásob dárků. Minimální počet dárků na prodejnu je 30 ks.

Péče



Čistá práce

Kvalitní vyčištění je základním předpokladem pro zdravou pleť obličeje. Správné čištění pleti je přitom úplně snadné.

Je to vlastně zcela logické. Čím lépe je pleť vyčištěná, tím lépe může přijímat následnou péči. Tím bychom vlastně mohli naše vyprávění skončit. Ale: Co to vlastně znamená dobře vyčistit? Až donedávna se touto otázkou zabývalo jen několik málo odborníků. Hlavní pozornost se soustřeďovala na boj proti stárnutí pokožky a účinné rostlinné substance. Čištění hrálo pouze vedlejší roli, jakousi předehru k hlavnímu dějství – péči. Nejnovější výzkumy ale dokazují, že ne sama péče, ale právě čištění rozhoduje o stavu naší pokožky.

Kdo svou pleť správně čistí, nejenže od ní lépe pečuje. Navíc tak dokáže pleť

rozzářit a může dokonce předcházet vzniku vrásek. Čištění je tedy nejen základem efektivní péče o náš obličej, ale přímo její alfou a omegou.

P jako pravidelnost. Zářivý vzhled pokožky tedy spočívá především ve správném čištění. Je však třeba poctivě a pravidelně dodržovat časový plán, který začíná už ráno. Je pochopitelné, že si večer smýváme z obličeje make-up a nečistoty, které se na ní během dne usazují. Ranní čištění má zase jiné důvody. Přes noc pokožka produkuje více mazu, který bychom měli odstranit, dříve než naneseme denní krém. Jinak zůstanou póry

ucpané a aktivní látky z následné péče nebudou moci do pokožky proniknout. Po návratu z práce byste neměla čekat, než skončí večerní zprávy, ale raději si rovnou smýt prach a celodenní námahu z obličeje. A i když přijdete z dlouhého večírku unavená a nejrady byste hned padla do postele, překonejte se. Za důkladné odličení se Vám pleť bohatě odvděčí svěžím vzhledem.

P jako praktičtí pomocníci. Znečištění životního prostředí se stále zhoršuje a jeho negativní dopad na naši pokožku už samotná kosmetická péče nedokáže vykompenzovat. Na pomoc jí ale přichází

Duše/Spiritualita ●●●●●

Zdraví/Tělo ●●●●●

Krása/Péče ●●●●●

Požitek/Relaxace ●●●●●

Práce/Kariéra ●●●●●

Děti/Partnerství ●●●●●

FOTOGRAFIE: GETTY IMAGES



Dermacol

**16^H LIP
COLOUR**

**Nová
barevná
revoluce**

Dlouhotrvající rtěnka, která
vydrží nejen 16 hodin





Péče



JEMNÉ ČIŠTĚNÍ

Konec období sucha. Nenechte Vaši pokožku žíznit. alverde vlhčené pleťové ubrousky s výtažkem z šípkových růží a olejem z meruňkových jader během čištění o pleť jemně pečují a hydratují ji.

Pro citlivky. Neparfémované pleťové mléko Balea Med Ultra Sensitive bez obsahu barvicích a konzervačních látek je vhodné i pro velmi citlivou pleť se sklonek k alergiím. Pokožku nedráždí, předchází jejímu vysušování a pomáhá udržovat její přirozenou ochrannou bariéru.

Doplňkový program. Kdo má sklon k nečisté pleti, může navíc jednou týdně aplikovat Balea pleťovou masku s minerály z Mrtvého moře, která pokožku hloubkově čistí a zbavuje ji přebytečného mazu.

I když anti-aging trendy načas zatlačily čištění pleti do pozadí, na významu však neztratilo.

péče, která chytře využívá moderní technologie. Chemické procesy se totiž dají výborně podpořit mechanickým způsobem. Elektrický čistící kartáček na obličej pozvedne každodenní čištění pleti na zcela novou úroveň. Technologie vibračního čištění je mnohem šetrnější a důkladnější než čištění běžnými vatovými tampony. Využívá přirozenou pružnost pokožky k tomu, aby bylo provedeno hloubkového vyčištění a zároveň jemný peeling. Sonické vlny čistí a masírují pleť neobyčejně efektivně, a navíc podporují prokrvení a zlepšují elasticitu pokožky. Už po týdnu pravidelného používání můžeme pozorovat pozitivní změny. Pleť je jemnější, zářivější a její celkový vzhled je viditelně lepší. Zejména pro pokožku, která je vystavena nepříznivým vlivům života ve velkoměstě, je tento způsob čištění pleti ideální. Zároveň Vám pomůže vytvořit si z čištění pleti příjemný rituál.

Důležitou roli při rozhodování, jaký

z odličovacích přípravků použít, hraje také typ pokožky. Nejdříve je třeba použít mycí gel nebo čistící pleťové mléko. V druhém kroku přichází na řadu tonikum, které si poradí s nečistotami rozpustnými ve vodě, tedy především s potem. Tonikum navíc pleť krásně osvěží, vypne a vyrovná její pH tím, že jí dodá potřebné hydratační látky. Je vidět, že i při čištění obličeje je možné udělat chybu, pokud nevíme, jak správně postupovat.

P jako peeling. Tím ale ještě proces čištění nekončí. Do pravidelné péče o pokožku bychom měli zařadit jednou týdně peeling obličeje a jednou měsíčně navštívit kosmetičku a dopřát si speciální ošetření z rukou profesionálů. Napaření obličeje příkládáním teplých obkladů otevře póry a připraví pleť na hloubkové čištění. Kosmetička Vám také nejlépe vybere pleťovou masku vhodnou pro Váš typ pokožky. Masáž obličeje je příjemným bonusem a má i relaxační účinky.

Některá kosmetická studia navíc nabízí například i ošetření terapeutickým laserem, který pleť intenzivně regeneruje, vypíná a přispívá k hojení zánětlivých ložisek na pleti.

Od Vaší kosmetičky můžete také pozorovat různé triky a ledačemu se přiučít. Jaké tahy při čištění pleti používá? Jaké množství pleťového mléka? Které partie kdy vynechává? Především při odličení očí se Vám možná oči teprve symbolicky otevrou. Doma často jemná oční víčka příliš hrubě drhneme. Profesionálové naopak rádi postupovat zde velmi jemně.

Na zavřené oči položte dva vatové tamponky navlhčené v odličovači očí, nejlépe olejovým a nechte několik vteřin působit. Řasenka tak lépe povolí a vsákně se do tamponu. Poté můžeme řasy tamponkem opatrně setřít směrem dolů. Vybírejte si přitom jemné odličovací produkty, které jemně odstraní zbytky řasenky i očních stínů, aniž by oči podráždily a nezkrvíví Vám ani řasu. □

NOVÝ 18K gold

Zpevňovač nehtů
& Odstraňovač kůžičky
s obsahem
18karátového zlata

Uchová
hydrataci
v nehtu

Odstraňuje suchou
kůžičku
a hydratuje



Sally Hansen[®]

Móda

Odvážné a rafinované

Klobouky opět získávají na oblibě. Nejedná se přitom o jen tak ledajaké doplňky, ale o exkluzivní a elegantní kousky. Pokud si na ně netroufáte, stejně působivé jsou i členky a sponky.



V glamour stylu.

Netroufáte-li si na stylový klobouk, můžete svůj účes ozdobit vhodnou krajkovou členkou nebo sponou s blýskavými kamínky.



Střední elegance.

Veliký klobouk doplní Vaši róbu třeba na dostizích, maličkým bonbonkem nadchnete své okolí na plese, koncertě či v divadle. U modistky Jolany Kotábové jistě najdete to pravé. (www.jolanakotabova.cz)



Bellinda

BB CREAM EFFECT

inovativní
punčochové kalhoty
s *make-up* efektem



Sametově
hebké průsvitné
punčochové kalhoty
12 DEN. Perfektní
kombinace matujícího
vlákna a make-up
efektu kryje drobné
nedokonalosti pokožky
a dodává perfektní
vzhled nahých nohou.

Fialová vznešenost.

Fialová je mystická a vznešená. Víno-fialový klobouk od modistky Jolany Kotábové dodá Vašemu stylu ženskost, vlasové doplňky podtrhnou Váš účes. (www.jolanakotabova.cz)



V pánském stylu.

Pravdou je, že velké klobouky a elegantní společenské bonbonky vyžadují notnou dávku sebevědomí. Pokud si na ně netroufáte, můžete zvolit střídmejší pánskou variantu klobouku. Tyto dva klobouky od modistky Jolany Kotábové Vás ochrání před sluncem a v neposlední řadě zdůrazní Váš osobitý styl. (www.jolana.kotabova.cz)

Bydlení



Prachovka Profissimo umožní rychlé a pohodlné utírání prachu i na těžko přístupných místech.

**Konečně uklizeno**

Díky sáčku na špinavé prádlo od bloomingville bude mít i Vaše prádlo vždy své místo.

**Mýdlový čistič**

na podlahy Nature je ideální na čištění dlaždic, kameninových i umělých povrchů a navíc je šetrný k přírodě.

S chutí do jara

I jaro má své méně příjemné stránky. Patří k nim chvíle, kdy vyklízíme a uklízíme své domovy. Možná se Vám bude hodit tento úklidový manuál.

Už jen odsunout pohovku a vysát prach. Vyklidit poličky a vyčistit je. Z komory vyhodit nepotřebné harampádí. Ačkoliv svůj příbytek uklízíme poměrně pravidelně, nesmýčíme přitom každíčkový růžek. Proto se na velký úklid většinou těšíme asi tak jako na návštěvu u zubaře. Velký a důkladný úklid je totiž náročný. Nejraději bychom jarní úklid odložili až na podzim. Ale když se nakonec přemůžeme a opravdu uklidíme, můžeme si nakonec říci – vždyť to vlastně nebylo tak hrozné.

S moderními spotřebiči a inovativními technologiemi si navíc ušetříme mnoho času. Vhodné úklidové přípravky nám ušetří hodně práce. A naše druhé linější já bude zticha, když si čas od času sedneme a odpočineme si. Když na konci úklidu uklidíme i samotné úklidové prostředky, košťata a spotřebiče a spatříme výsledek své práce, budeme se cítit opravdu dobře. Protože úklid v bytě, úklid v duši.

Naplánujte si úklid. Než s úklidem začneme, měli bychom si ho

pečlivě naplánovat a následně se ho také držet. Ať už začneme s tím, či oním smítkem, bod číslo jedna zní jednoduše – uklidit.

Jestliže se všude po bytě povaluje spousta nepotřebných věcí, uklidit vlastně ani nemůžeme. Ale když si na pomoc vezmeme pytel na odpadky a zbavíme se věcí, které ve skutečnosti ani nepotřebujeme, získáme spoustu volného místa. Pro úklid platí totiž jedno zlaté pravidlo – začneme-li z gruntu, uklidíme dvakrát tak dobře. Nejdříve tedy setřeme prach z lampiček a polic, nakonec vytřeme podlahu.

A co se radosti z jarního úklidu týče, zaměřte se na detaily. Vyčistěte topení, rohožky a polštáře vyperte, umyjte ledničku a vydrhněte také trubici od vysavače, vyčistěte kohoutek na vodu a varnou konvici. Ukliděte také v domácí lékárničce a starých léků se zbavte. Když je byt konečně čistý, zbývá jediné – oddechnout si. Nejlépe na čistém pohovce, odkud budete mít skvělý výhled na dokonale nablýskanou domácnost. A doufat, že příští rok se jarnímu úklidu vyhnete. ☐

DŘÍVE 1 DÁVKA ~~35~~ ml
NYNÍ 1 DÁVKA **25** ml

+30%
VÍC PRANÍ
NA 1 LITR*

Lenor
SUPER KONCENTROVANÝ

NOVINKA



* 1 l super koncentrovaného Lenoru postačí na vyprání o 30 % víc prádla než 1 l předchozího Lenoru

Cestování je věc vkusu

*Představte si, že zůstanete doma a přesto
budete poznávat cizokrajné kultury. Je to snadné.
Pokud na výlet pošlete svůj mlsný jazýček.*

Svěží rolky. Základní recept je úplně jednoduchý: tofu obalíme listem salátu a rýžovým papírem. Podáváme s dipem. Celému dílku dodáme asijský šmrnc tím, že použijeme ještě kokosové hoblinky a marinádu z citronové trávy.



Výživná polévka. Kalifornie je známá svými obrovskými avokádovými plantážemi. Proto se plody avokádovníku nezpracovávají jen na guacamole, výborné jsou totiž i v polévce, která Vás skvěle zasytí.

Recepty

Italský koláč. Ricotta se v Itálii vyrábí v mnoha podobách. Pro italský koláč Torta se nejvíce hodí Ricotta z ovčího mléka. Pak chutná tento výborný citronovo-mandlový koláč o špetku lépe.

dm NÁKUPNÍ SEZNAM

Tyto přísady v té nejlepší kvalitě najdete ve Vaší dm:

- 200 g Alnatura přírodního tofu
- 375 ml Alnatura javorového sirupu
- 250 ml Alnatura sójové omáčky
- 250 g Alnatura pražených arašídů
- 200 g Alnatura strouhaného kokosu
- 0,2 l Alnatura citronové šťávy
- 500 g Alnatura mořské soli
- 500 ml Alnatura extra panenského olivového oleje
- 225 g Alnatura dýňových semínek
- 350 g Alnatura medu
- 200 g Alnatura mletých mandlí
- 500 g Alnatura kukuřičné polenty
- 100 g Alnatura mandlových plátek

SENSODYNE



CELODENNÍ OCHRANA

CITLIVÝCH ZUBŮ

ČISTĚTE SI
ZUBY KAŽDÉ
RÁNO A VEČER

PO VYČIŠTĚNÍ
POUŽIJTE ÚSTNÍ
VODU

novinka



- ULEVÍ OD BOLESTI CITLIVÝCH ZUBŮ
- POSILUJE SKLOVINU
- PREVENCE ZUBNÍHO KAZU

Vyzkoušejte
za výhodnou cenu!
109 Kč
doporučená cena
~~179 Kč~~

Zapojte se do aktivity
LISTERINE®
21 DNÍ NA
100%

Používejte ústní vodu LISTERINE®
 2× denně po čištění zubů a mezizubních
 prostorů po dobu 21 dní.
POCÍTE ROZDÍL.



Soutěžte od 25. 3. do 28. 4. 2015 se značkou
LISTERINE® exkluzivně ve Vaší prodejně dm!

Kupte 2 balení ústní vody LISTERINE® 500 ml
 a účtenku si uschovejte.

Vyfoťte foto seriál, jak se značkou LISTERINE® 21 dní
 pečujete o svá ústa (postačí 3 fotografie).

Vložte svůj fotoseriál na www.listerinemise.cz.

100 NEZAJÍMAVĚJŠÍCH FOTOSERIÁLŮ VYHRÁVÁ
 poukaz na ošetření u dentální hygienistky v hodnotě 1500 Kč.

Více informací na www.listerinemise.cz

Recepty

Zastávka č. 1: Svěží vietnamské rolky

Pro 2 až 4 osoby

potřebujeme:

Na marinované tofu:
 200 g tofu
 2 stonky citronové trávy
 šťávu z 1 limetky
 1 kávovou lžičku javorového
 sirupu
 2 kávové lžičky sójové omáčky

Na dip:

25 g arašídů
 2 polévkové lžice rýžového octa
 2 polévkové lžice sójové omáčky

Na rolky:

1 balíček rýžového papíru
 1 hlávkový salát
 hrst čerstvé máty a koriandru
 1 salátovou okurku
 1 mango
 30 g neslazených kokosových
 hoblinek
 30 g klíčků (například mungové,
 brokolicové, hrachové).

1. Citronovou travu nadrtíme
 a nasekáme najemno, listy hlávkového
 salátu od sebe oddělíme
 a omyjeme, okurky nakrájíme
 na hranolky. Mango oloupeme,
 dužinu oddělíme od pecky a na-
 krájíme na hranolky.

2. Tofu osušíme, nakrájíme
 na silnější hranolky a vyskládáme
 na mělký talíř. Citronovou travu,
 šťávu z limetky a javorový sirup
 smícháme se sójovou omáčkou,
 alespoň 30 minut necháme tofu
 v marinádě odležet.

3. Do dipy připravíme arašidy,
 které jsme nejdříve zlehka
 opražili. Arašidy vyjmeme z pánve
 a nasekáme najemno. Do malé
 misky dáme 2 polévkové lžice
 studené vody a zbylé suroviny
 na dip společně smícháme.

4. Nyní připravíme rolky. Přichys-
 táme si jednu prázdnou misku,
 misku s rýžovým papírem, misku
 s teplou vodou a prkénko. List
 rýžového papíru na několik vteřin
 namočíme v teplé vodě, dokud
 nezměkne.

5. Rýžový papír položíme
 na prkénko, na něj položíme
 list salátu a několik lístků máty
 a koriandru, dále hranolky okurky
 a manga, hoblinky kokosu, klíčky
 a marinované tofu. Přes takto
 vzniklou náplň přeložíme okraje
 rýžového papíru a hlávkového
 salátu, následně vytvoříme
 úhlednou ruličku. Rolky položíme
 na servírovací táč a podáváme
 s dipem.



O knize: David Frenkiel
 a Luise Vindahl podnikli cestu
 do zajímavých koutů světa, kde
 si vychutnávali místní kuchyni.
 Ty nepovedenější vegetariánské
 zážitky pak nechali uveřejnit
 u nakladatelství Knesebeck
 (www.knesebeck-verlag.de).
 Kniha „Zelená kuchyně na cestách.
 Vegetariánské pokrmy z celého
 světa“ (z německého originálu
 „Die grüne Küche auf Reisen.
 Vegetarisches aus aller Welt“)
 vypráví o zajímavostech světové
 kuchyně. Recepty jsou v publikaci
 sestaveny tak, aby neztratily svůj
 cizokrajný šarm a aby se podle
 nich dalo zároveň dobře uvařit.

Zastávka č. 2: Kalifornská studená polévka

Pro 2 až 4 osoby potřebujeme:

Na polévku:

2 zralá avokáda
kůru z 1 bio citronu
4 polévkové lžičky citronové šťávy
½ malé šalotky
3 větvičky kopru plus pár snítek
na ozdobu (můžeme nahradit
pažitkou)
pár snítek lístků koriandru
na ozdobu
4 – 8 kapek tabasca
½ kávové lžičky mořské soli
250 ml bílého jogurtu
(můžeme použít i čistou vodu
nebo kokosové mléko)

Na dochucení:

trochu olivového oleje
60 g jemně pražených dýňových
semínek

1. Avokádo rozpůlíme a vyjme-
me pecku, šalotku oloupeme,
koriandr nasekáme nahrubo.
Dužinu avokáda vydlabeme lžičí,
spolu s ostatními přísadami
vložíme do kuchyňského robota
a umixujeme najemno.
2. Eventuálně můžeme přidat
trošku vody, abychom dosáhli
požadované konzistence. Dochu-
tíme a necháme vychladnout.
3. Polévku nalijeme do misek
nebo větších sklenic. Zakápneme
olivovým olejem, přidáme několik
dýňových semínek, sekané
bylinky a snítku kopru. Polévku
nechovávejte příliš dlouho, je
lepší sníst ji čerstvou.

Zastávka č. 3: Italská Torta di Ricotta e Polenta

Na 8 kousků potřebujeme:

100 g másla
150 ml čistého medu
nastrouhané kůry
ze 3 bio citronů
½ lžičky mleté vanilky
4 vejce
140 g mandlové mouky
(nebo mletých mandlí)
125 g jemné polenty
250 g ricotty
45 g mandlových plátků

1. Troubu předehřejeme
na 160 °C, dno koláčové formy
(o průměru 20 cm) vyložíme
pečicím papírem.
2. Oddělíme žloutky od bílků.
Máslu, polovinu dávky medu,
citronovou kůru a vanilku ušle-
háme do krémové konzistence.
Přidáme žloutky a šleháme

- další minutu. Ke žloutkové smě-
si přidáme mandlovou mouku,
polentu a ricottu.
3. Bílky ušleháme na sníh.
Do částečně ušlehaných bílků
přidáme zbytek medu a šle-
háme, dokud není sníh tuhý.
Bílkovo-medovou směs přidáme
k těstu a bílky s medem do těs-
ta opatrně vmícháme.
 4. Těsto nalijeme do koláčové
formy a celý koláč posypeme
plátky mandlí. Pečeme v troubě
po dobu 40–50 minut (nebo
dokud není koláč dostatečně
upečený, což poznáme tak, že
po zapichnutí špejle do těsta
na dřívku neulpívá žádné těsto)
a vyjme z trouby. Nejdříve
to bude vypadat, že je koláč
nedopečený, po vychladnutí
ale ztuhne. Necháme ho proto
zcela vychladnout a teprve poté
vyjme z formy.

CURAPROX

Smím prosit? Barevné čištění ve dvou

CS 1006 single
jednosvazkový zubní
kartáček vyladěný
v nových barvách

je vhodný pro SOLO techniku,
dále pro dočišťování špatně
přístupných zadních zubů a pro
pacienty s orthodontickými
aparátů a implantátů.
Čisté zuby se nekaží.

www.curaprox.cz





Moje dm



Zdůrazněte svůj půvab.

Vytiskněte si slevový kupon na 30% slevu na všechny produkty dekorativní kosmetiky značky Astor, Max Factor, Maybelline a Dermacol! Tuto výhodu získáte ve svojí dm již za 75 bodů při nákupu 2 a více kusů. Slevu můžete čerpat přímo na pokladně, a to od 25. 03. 2015 do 28. 04. 2015. Více na www.dm-drogeriemarkt.cz.

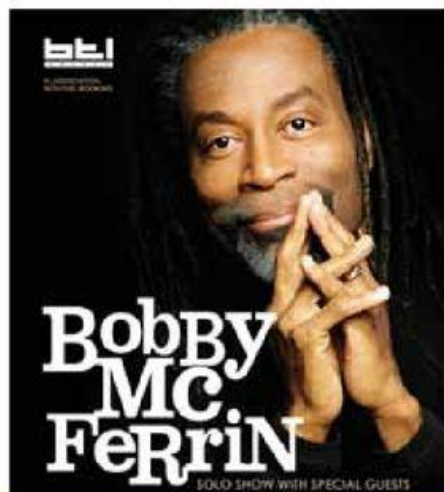


Hravě dm stínitko pro spokojené dítě!

Již za 40 bodů můžete svému drobečkovi dopřát veselé barevné stínitko. Rozměry stínítka jsou 44 x 36 cm a vyrobeno je z polyesteru. Stínitko si můžete vyzvednout od 25. 03. 2015 ve všech prodejnách dm. Tato aktivita platí do vydání zásob. Na jednu hlavní kartu je možné si vytisknout maximálně dva poukazy. Více na www.dm-drogeriemarkt.cz.

Jaro ve Vaší dm

Zpřijemněte si jarní dny s terminalovými aktivitami active beauty světa výhod. Nabídka Vaší dm je pestrá a široká, jistě najdete to pravé.



Vaše dm zákaznická karta jako vstupenka do sítě Ticketstream.

Už žádné papírové vstupenky. Proměňte svou dm zákaznickou kartu na vstupenku do světa zábavy v síti Ticketstream. Máte chuť zajít na koncert Bobbyho McFerrina? Pak máte jedinečnou možnost získat slevu na každou zakoupenou vstupenku na Solo show tohoto umělce. Více na www.dm-drogeriemarkt.cz.



Budte fit a v kondici.

Ti z Vás, kteří by se chtěli dozvědět něco nového o svých stravovacích návycích, kondici a životním stylu, si mohou nechat poradit od profesionálů. Abyste si mohli poradenství nejdříve vyzkoušet, máte možnost hodinové konzultace pouze za 110 bodů a doplatek ve výši 150 Kč přímo u poradce. Zda se rozhodnete pro další spolupráci, je zcela na Vás. Konzultace s poradcem je možná v Českých Budějovicích, Kolíně, Brně, Praze, Hradci Králové, Plzni a Pardubicích. Více na www.dm-drogeriemarkt.cz.



Kotex®

jsemstylova.cz

**ZAŽIJTE SAMETOVÉ POHODLÍ
A MAXIMÁLNÍ OCHRANU,
KTEROU NABÍZEJÍ TAMPÓNY
A VLOŽKY KOTEX**



**NEJLEPŠÍ PRO VÁS
A VAŠE TĚLO**



 /jsemstylova



Nezapomenutelné zážitky.

Sólo cesta je skvělé dobrodružství.
I když se nám občas může zastiesknout
po někom, kdo by nás přitom vyfoto-
gráfoval.



Laos na talíři. Čerstvé ryby a zelenina, až oči přecházejí. Základem místní kuchyně je však především vařená rýže.

Sólo dovolená

Na vlastní pěst. Odkázaná sama na sebe. Sama svou paní. I když se rozhodnete cestovat sama, společnost Vám budou dělat intuice, odvaha, spontánnost a vynalézavost.

Stojím sama a trochu ztracená uprostřed bývalého královského města Luang Prabang. Ostatní členové naší skupinky, se kterými jsme minulý týden projížděli Laosem, jsou už na zpáteční cestě domů. Je to zvláštní pocit být tu najednou úplně sama. Člověk se může ptát už jen sám sebe. Ve kterém hotelu se mám ubytovat? Do kterého taxíku nasednout? Co všechno mám navštívit? Které památky nevynechat? Ale není tu nikdo, kdo by Vám pomohl s rozhodováním.

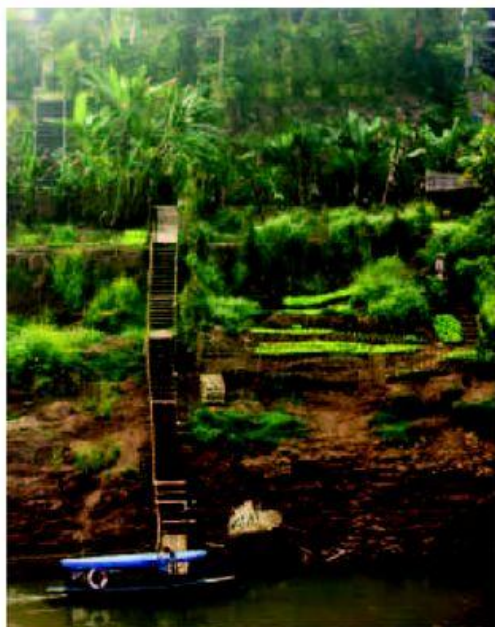
Nechám se vysadit na hlavním náměstí, připomenu si svoje původní plány, ještě jednou zběžně prolístuji turistického průvodce a jde se na věc. Dobrodružství začíná. Hotel, který se mi líbil, je vyprodáný. Ten druhý je příliš drahý. Na třetí pokus to konečně vyšlo. Přivítání je vřelé a srdečné, hned se cítím lépe. Jako další krok se snažím nalézt v téhle cizině něco důvěrně

známého. Francouzskou pekárnu. Anglické knihkupectví. Bistro, kde nabízejí k snídani müsli. Nad nudlovou kuřecí polévkou se zeleninou, kterou místní usrkávají už od časného rána, jsem se nejprve s nedůvěrou ušklíbala. To jsem totiž ještě netušila, že se brzy stane mým neoblíbenějším jídlem.

Zkouška odvahy. Krůček po krůčku prozkoumávám nejbližší okolí a vydávám se stále dál. Moje odvaha roste. Pohrávám si s myšlenkou, vypůjčit si motorku a vydat se s ní až na sever země. Tam ji vyměnit za člun a pádlovat po řece Mekong zpátky. To je ale pro mě nakonec přece jen příliš velké sousto. Ale nevádí. Na mopedu se toulám okolní krajinou, obdivuji vodopády, odvážím se ochutnat domácí polévku, která se prodává přímo na ulici, potkávám milé lidi, domlouvám se rukama nohama.

Na cestách

Sólová akce. Vyrazit na cestu sám, je jen z poloviny tak těžké, než se zdá, zato dvakrát zajímavější a třikrát zábavnější. Nikdo se totiž neseznámí s tolika lidmi jako ten, kdo s sebou nemá žádného parťáka.



Cestovat sám vůbec neznamená, že se přitom člověk cítí osaměle.

Každý pozitivní zážitek mi dodává jistotu. A odvaha, která v každém člověku vězí, ale bývá převálcována každodenní rutinou, se pomalu probouzí a hlásí se o slovo. Začínám cítit nový hlad po životě a touhu po dobrodružství. Kdo cestuje sám, musí často zvládat situace, které jsou pro něj neobvyklé a nové. Může to být velká zábava. Člověk ale také postupně objevuje nové, skryté stránky svého já. Setkává se s lidmi s jinými životními osudy, jiným náboženstvím, kulturou i hodnotami. Poznává, jak žijí, nechá se jimi inspirovat a pak se instinktivně rozhodne, kam ho vítr zavane dál.

Osobnostní rozvoj. Kdo cestuje sám, vnímá řadu věcí mnohem intenzivněji. Naše smysly se zostrují a pracují na plné obrátky. Svoboda, kterou sami sobě dopřejeme, otevírá nové možnosti. Člověk rychleji navazuje kontakty. Je k cizím lidem otevřenější. Není součástí žádné turistické skupiny, která člověka bezděčně izoluje od místních obyvatel. Nedělá tolik kompromisů. Nenechá se omezovat. Radost a dobrá nálada, otevřenost a zvědavost ho doprovází na každém kroku. Najednou má oči i uši pro lidi, v jejichž zemi je nyní hostem. Chová se k nim s respektem a úctou, ale zároveň se odváží se k nim více přiblížit. Nevyhýbá se osob-

ním setkáním a navazuje nová přátelství. Každý den překročí svůj vlastní stín.

Stinné stránky. Cestovat sám ale také znamená, cítit se čas od času osamělý. Vydržet chvíle, kdy by měl člověk raději kolem sebe někoho ze svých přátel. Někoho, s kým by mohl sdílet to, co právě prožívá. Někoho, komu by mohl na chvíli přenechat rozhodování a sám se nechat vést. Ale žádný strach. Brzy to zase přejde. Navíc mají takové náročnější chvíle i svůj pozitivní přínos. Právě když jde do tuhého, ale člověk to přesto nevzdá, lépe tak pozná sám sebe. Uvědomí si, co je pro něj důležité a pozná svoje silné a slabé stránky. Často projde osobní proměnou a vrátí se zpátky domů jako zralá osobnost.

Sázka na jistotu. Pokud se chystáte sami na cestu poprvé, vyhněte se raději zemím, kde zrovna nejsou turisté příliš vítáni nebo kde panuje nestabilní bezpečnostní situace. Zejména ženy, které cestují samotné, by si měly předem dobře zjistit, na co je v dané zemi třeba dávat pozor. K ideálním destinacím patří například Austrálie, Nový Zéland, Thajsko, Indonésie, USA nebo Kanada. □

Pampers.
premium care
pants

NOVÉ
DĚTSKÉ PLENKOVÉ
KALHOTKY

5hvězdičková ochrana ve formě, která se snadno natahuje.

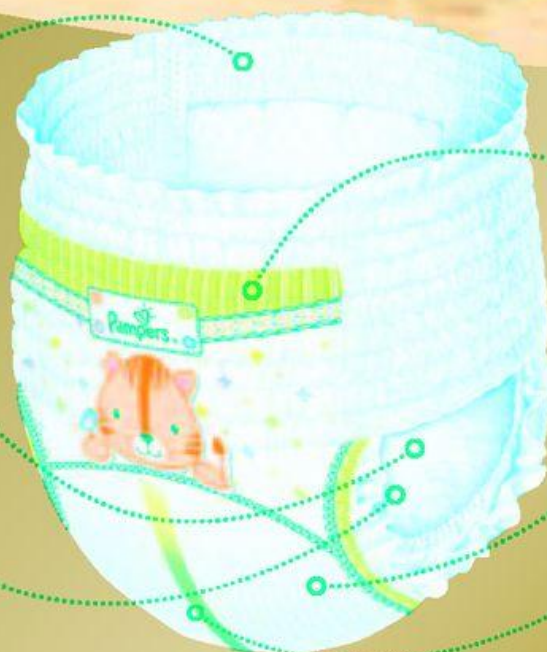
Každý den přináší nové zkušenosti, které pomáhají vašemu dítěti ve vývoji. Když děti začnou chodit, potřebují se ve svých plenkách cítit v suchu a v pohodlí, protože čím méně je dítě vnímá, tím více vnímá volnost soustředit se na objevování světa.

Proto jsme vytvořili nové plenkové kalhotky Pampers Premium Care, které jsou speciálně navrženy pro děti, které se již batolí a chodí:

- Jsou hebké a pohodlné díky širokému hebkému pasu.
- Udržují dětskou pokožku v suchu po dobu až 12 hodin, podobně jako naše běžné plenky.
- Snadno se vyměňují, jako kalhotky.



5hvězdičková ochrana
pokožky



★ ÚŽASNĚ PŘÍZPUSOBIVÉ

Po celém obvodu pružný pas a manžetky kolem nožiček pro pohodlí a ochranu proti protečení.

★ AŽ 12 HODIN V SUCHU

Ultra suché jádro rychle absorbuje vlhkost a odvádí ji od pokožky.

★ PLETOVÉ MLÉKO

Pomáhá chránit citlivou pokožku vašeho dítěte.

★ ÚŽASNÁ HEBKOST

Vyrobené z materiálu hebkého jako bavlna*.

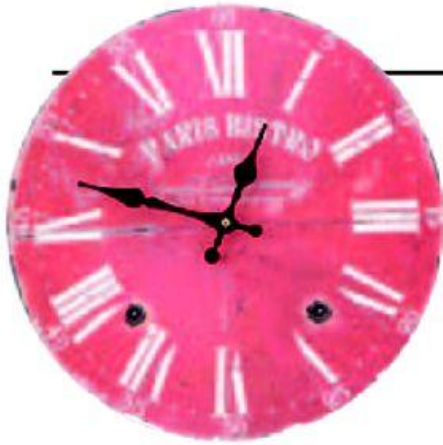
★ PRODYŠNÉ MATERIÁLY

Mikropóry pomáhají vzduchu cirkulovat umožňují tak pokožce dýchat.

★ INDIKÁTOR VLHKOSTI

Zmoudrá, když je plenka vašeho dítěte mokrá.

Letem světem



Počítejte, kolik času zbývá, než přijde jaro. (Dakis by zoot)



Chytře zvíře. Porcelánový zajíček vypadá, jako by přemýšlel. Možná o tom, kdy ho slunce svými paprsky pohladí po uších. (Leonardo)



Svátky jara

Jaro znamená pro každého něco jiného - pro někoho Velikonoce, pro jiného přírodu plnou slunce a barev.

Šálek jara. Alnatura jarní čaj je plný voňavých a léčivých bylinek, které pohladí po duši a zpříjemní nejeden slunečný den.



Na dobroty nebo na vajíčka poslouží sáček od Paperchase.



Překvapení. Obarvená vajíčka pro koledníky hravě schováte do krabičky na vajíčka od minidrops. Nebo si vyrobte vlastní. Krabičku nabarvete a každý kalíšek vystelíte barevnou formičkou na muffiny.



Colgate®**NOVÝ STANDARD OCHRANY PŘED ZUBNÍM KAZEM**

8 z 10 lidí trpí zubním kazem. Pojďme s ním bojovat!



Nejlepší ochrana před zubním kazem pro vaši rodinu od Colgate.



Sugar Acid Neutralizer™
pomáhá neutralizovat cukerné kyseliny v zubním plaku.



„Cukerné kyseliny“ jsou bakteriální produkty rozkladu cukrů přijímaných z potravy. „Cukerné kyseliny“ v zubním plaku jsou hlavní příčinou vzniku zubního kazu. Můžou oslabit zuby a způsobit zubní kaz.



Colgate® Maximum Cavity Protection

**JEDINÁ ZUBNÍ PASTA
S NEUTRALIZACÍ
CUKERNÝCH KYSELIN™**



Její patentovaný Sugar Acid Neutraliser™ pomáhá neutralizovat cukerné kyseliny předtím, než můžou poškodit vaše zuby.

S aktivním fluoridem a vápníkem posilňuje a obnovuje zubní sklovinu, a tím pomáhá chránit před zubním kazem.

Colgate®

PRO BUDOUCNOST BEZ ZUBNÍCH KAZŮ

Ria

Diskrétně, pohodlně a bez obav.
Ve dne i v noci.



S pravým
hedvábím



S láskou Ria.

Horoskop

Když hvězdy radí



Beran

21. 3. – 20. 4.

Hlavně klid. Pokud chcete v dubnu dosáhnout svých cílů, měli byste se vyhnout hektickému shonu a zmatkům. Postarejte se včas o to, aby Vaši koncentraci nic nerušilo. Potom můžete zvládnout vše. **Rozcvička.** Využijte klidnou ranní hodinu a zacvičte si. Cileně protáhněte a rozehýbejte paže i nohy. Bude se Vám lépe vstávat, dostanete do formy svůj oběhový systém a skvěle se nastartujete do nového dne.



Býk

21. 4. – 20. 5.

V dubnu pojedete na plné obrátky. To sice zrychlí Váš profesní postup, ale také zabrzdí proces regenerace. Dopřejte proto svému tělu alespoň klidný závěr dne. **Odpočinek.** Z průzkumů agentury Forsa vyplývá, že až 40% žen má problémy s usínáním, což souvisí s tím, že se nedokážeme uvolnit. Alespoň půl hodiny předtím, než půjdete spát, byste měli věnovat čas jen sami sobě a v klidu odpočívat.



Blíženci

21. 5. – 21. 6.

Nikdo neběhá tak rychle, jak rychle přemýšlíte. Ani Vy sami. Nechejte Vašim myšlenkám volný průběh, ale nenuťte nikoho, aby se Vaše nápady okamžitě realizovaly. Trénujte svoji trpělivost. **Pozitkár.** Zkuste tento měsíc vykonávat běžné činnosti pomaleji než obvykle. Začněte u jídla: každé sousto žvýkejte déle a vychutnávejte si naplnu jeho chuť. Je to dobré i pro Vaše zdraví.



Rak

22. 6. – 22. 7.

V první polovině dubna budete mít víc rozumu než štěstí. Nečekejte, že se problémy samy od sebe rozplynou, ale přemýšlejte usilovně o jejich řešení. Hlavu si výborně pročistíte při běhání. **Ideální pohyb.** Pokud jste v časové tísní a pod tlakem, uvolňuje Vaše tělo více stresových hormonů. Sportovní aktivity Vám pomohou je rychleji odbourat. Proto si nazujte běžecké boty a vyrazte ven.



Lev

23. 7. – 23. 8.

Jde o správnou a vyváženou kombinaci. Dávejte pozor, aby kvůli momentálním pracovním úspěchům nepřišel zkrátka Váš milostný život. Jinak zbytečně promarníte romantické chvíle. Také při cvičení kombinujte různé styly. **Nový trend.** Piloxing spojuje dva zdánlivě nespojitelné sporty – pilates a box. A z každého si vybere to nejlepší a zapojí všechny partie těla. Vyzkoušejte tuto kombinaci výbušnosti a ladnosti.



Panna

24. 8. – 23. 9.

Co je malé, to je milé. Tak zní Vaše zásada. Velkým akcím se tento měsíc budete raději vyhýbat. Naopak oceníte setkání se svými blízkými v užším kruhu. To samé platí i při cvičení. **Soukromý trénink.** Stále více lidí upřednostňuje menší fitness studia, která jsou osobnější a mají příjemnější atmosféru. Váš trenér zde také může lépe dbát na to, abyste všechny pohyby a cviky prováděla správně.

Váš wellness horoskop na duben



Váhy

24. 9. – 23. 10.

Hodně štěstí v lásce a žádná smůla ve hře. Štěštěna to s Vámi tento měsíc myslí dobře. Nespolehejte se ale na náhodu. Naplánujte si s vaším partnerem na poslední dubnový víkend dlouhý výlet do přírody. **Romantická dovolená.**

Jen sami dva hledat správnou cestu a společně dosáhnout cíle. Navíc přespát pod stanem nebo v útulné horské chatě. A ráno brzy vstát a obdivovat východ slunce. Nádherná!



Štír

24. 10. – 22. 11.

Nejdříve ta dobrá zpráva: Hádky a spory v soukromém životě v polovině měsíce konečně ustanou. A teď ta horší zpráva: V práci se častým konfrontacím nevyhnete. Zvolte si cvičení, které Vás naladí smířlivě. **Zvládnání agrese.**

Mark Verstegen, americký trenér a odborník na fitness, vytvořil cvičební program Core Performance, který posiluje svaly a pomáhá odbourávat agresivitu. A to jen s pomocí gymnastického míče a krátkých činek.



Střelec

23. 11. – 21. 12.

„Pokud se chceš změnit, čini tak každý den,“ říkal Konfucius. Řiďte se touto radou, i když ostatní Vaši touhu po neustálé změně nechápu. A nestyďte se za svoji zvědavost.

Touha po vědění. Vědci z americké univerzity George Masona zjistili, že zvědaví lidé se dožívají vyššího věku, posilují svoji inteligenci a žijí naplněný život. Náš tip: Zkoušejte také stále nové druhy sportů.



Kozoroh

22. 12. – 20. 1.

Rozum a srdce teď kráčí ruku v ruce. A dostanou se daleko. Váš mozek i city nyní zvládnou s lehkostí každou výzvu. Náš tip: Pomozte také lidem, kteří tolik úspěšní nejsou. **Láska k bližním.** Ze studie na Exeterské univerzitě vyplynulo, že dobrovolníci, kteří bez nároku na odměnu pomáhají ostatním, si mohou prodloužit život až o šest let, nezávisle na tom, z jakého sociálního prostředí pocházejí.



Vodnář

21. 1. – 19. 2.

„S tím se nedá nic dělat.“ Tato věta Vás naopak pobízí k aktivitě. Rádi se pokoušíte o nemožné. A občas se Vám to dokonce podaří. Ve sportu to ale raději nepřehánějte.

Úspora času. Cvičte každý den deset minut. To postačí k tomu, abyste natrvalo zredukovali tukové polštářky a zlepšili Vaši sílu i kondici. Tip: Nezástávejte u stejných cviků, ale neustále je obměňujte.



Ryby

20. 2. – 20. 3.

Do poloviny dubna Vás Venuše činí neodolatelnou, poté už musíte pro svůj sexappeal sama něco udělat. Naštěstí Vám nechybí síla ani šikovnost. Využijte cíleně obojí, abyste udělala dojem. **Kurzy tance.** Cvičení podle taneční choreografie nejenže posiluje Vaše svaly a odbourává kalorie, navíc podporuje schopnost koncentrace a koordinace, zvyšuje kreativitu a dodá Vám ladný výraz.

KUBÍK

100% OVOČNÁ KAPSÍČKA
z ovoce a mléka, z 100% ovoce

BANÁN, mléko, mléko

100% OVOČNÁ KAPSÍČKA
z ovoce a mléka, z 100% ovoce

JAHODA, jablko, banán, mléko, mléko

100% ovoce

IDEÁLNÍ SVAČINKA
Do školy, na hřiště či výlety

Bez umělých barviv

1 porce ovoce

Bez přidaného cukru

Bez konzervantů



ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

Jak poznám, že mám alergii na laktózu?

Pokud máte podezření, že byste mohli trpět alergií na laktózu, obraťte se raději na odborného lékaře. Problémy se žaludkem a střevy se zabývá gastroenterologie. Diagnózu stanoví lékař pomocí tzv. laktózového tolerančního testu. Pacient vypije nalačno určité množství roztoku mléčného cukru a následně nadýchá do dechového přístroje. U pacientů s intolerancí laktózy rozkládají mléčný cukr bakterie, což vede v tenkém střevě k vytváření vodíku, který se dá při testu rozpoznat z pacientova dechu. Potíže se žaludkem a střevy mohou mít mnoho příčin, a to jak těch bezvýznamných, tak těch vážných. U přetrvávajících obtíží je rozhodně lepší vyhledat radu lékaře.

Potravinové alergie

Některé druhy potravin jsou přirozeně agresivnější, takže mohou našemu zažívání napáchat pořádnou neplechu. Signály, které nám naše tělo vysílá, bychom se měli naučit pečlivě rozeznávat.

Trpíme-li nadýmáním, pocitem plnosti nebo průjmy, je možné, že některé potraviny našemu zažívání nesvědčí. Každý třetí Evropan v současné době trpí potravinovou nesnášenlivostí. K nejčastějším obtížím patří nesnášenlivost mléčného cukru (laktózy), ovocného cukru (fruktózy), obilné bílkoviny (lepku) nebo problémy s histaminem.

Pro potravinovou intoleranci je typické, že se obtíže nedostaví ihned, ale většinou většinou do 96 hodin (čtyř dnů). Proto pacient většinou hned nerozpozná, jaké jídlo mu tzv. nesedí.

Situaci také znesnadňuje velký počet symptomů, které mohou být s obtížemi se zažíváním spojené – bolesti břicha, bolesti hlavy, únava, vyrážky, nadýmání, průjem, zácpa, přílišná chuť k jídlu, akné nebo dokonce nadváha a u dětí vleklé poruchy zažívání.

Nejčastějším zdravotním problémem je nesnášenlivost mléčného cukru, tedy laktózy. Příčinou je nedostatek trávicího enzymu laktázy. Tento enzym štěpí mléčný cukr ve střevě, aby ho tělo mohlo použít jako cennou výživovou látku. Pokud se v těle vytvoří příliš málo lak-

tázy nebo její nedostatečné množství, vytvoří se následně také málo laktózy. Natrávený mléčný cukr je zapotřebí v tenkém střevě, kde dochází ke kvašení bakterií. Je-li této látky ve střevě málo, vznikají ony již zmíněné obtíže. Mnoho laktózy obsahuje například mléko, tvaroh, smetana, čerstvý sýr nebo čokoláda. Tvrdé sýry jsou naproti tomu téměř bez obsahu laktózy. V dnešní době se dá sehnat celá řada výrobků bez laktózy, ve kterých je již mléčný cukr rozštěpen a jsou proto lépe stravitelné a k zažívání šetrnější. □

active beauty číslo 1/2015 vychází 27. 2. 2015 – active beauty – periodicitu 10x ročně – nejsou vydávány regionální mutace – místo vydávání: České Budějovice – evidenční číslo: MK ČR E 16424 – vydavatel: dm drogerie markt s.r.o., Jeronýmova 1485/19, 370 01 České Budějovice, IČ: 47239581 – koordinátor: dm drogerie markt – activebeauty@dm-drogeriemarkt.cz – koncepce & vedení projektu: Peter Mosser, Styria Multimedia Corporate GmbH & Co KG, Geiselbergstr. 15, 1110 Vídeň, Rakousko – redakční příprava: Christina Bernhart – texty: Andrea Fehringer, Thomas Köpf, Helmut Berger, Andrea Fallent, Melanie Gleinser, Anita Freistetter, Gabi Weiss – grafická a redakční příprava: Nebe s.r.o., activebeauty@nebe.eu – nevyžádané podklady nevracíme – publikování nebo šíření jakéhokoli materiálu z časopisu bez písemného souhlasu dm drogerie markt s.r.o. je zakázáno – k dostání zdarma ve všech dm v ČR do vyčerpání nákladu – samostatně neprodejné.

AŽ

**100% OCHRANA PŘED
PROTEČENÍM**

DOKONCE I V NOCI



**FUNGUJÍ
I VZHŮRU
NOHAMA**



čistota · suchost · svěžest

always



VŽDY VÝHODNĚ®

VÍCE NEŽ 2.000 VÝROBKŮ
DLOUHODOBĚ ZLEVNĚNO.

-40%



Persil

Expert
prací prášek
60 pracích dávek,
2 druhy
dříve 499 Kč

299 Kč

4,98 Kč za 1 PD
zlevněno od
24. 02. 2015

Nivea

Cellular
Perfect Skin
rozjasňující
denní krém

50 ml
dříve 379 Kč

249 Kč

49,80 Kč za 10 ml
zlevněno od
24. 02. 2015

-25%



NOVĚ

Maybelline

Baby Lips
Electro
balzám na rty

1 ks, více odstínů
dříve 79,90 Kč

59⁹⁰ Kč

zlevněno od
24. 03. 2015

-33%



Veltie

toaletní papír
3vrstvý

8 rolí
dříve 89,90 Kč

59⁹⁰ Kč

7,49 Kč 1 ks
zlevněno od
24. 02. 2015

-36%



elmex

zubní pasta

75 ml, více druhů
dříve 94,90 Kč

59⁹⁰ Kč

7,99 Kč za 10 ml
zlevněno od
24. 02. 2015

