

# Na skok v kuchyni

LEDEN 2021

Magazín o jídle a  
životním stylu

15 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS



# NOVÝ ROK, NOVÝ ZAČÁTEK?

Máte to také tak, že začátkem nového roku začnete plnit svá novoroční předsevzetí a snažíte se o změnu? Já jenom trochu. Snažím se žít tak, abych byla spokojená, a vlastně nemám na začátku roku zas tolik co měnit. Až na to, že si prostě vždycky slíbím, že zhubnu do plavek :-D No ale loni se mi to podařilo, takže ještě těch několik vysněných kil snad dám i letos. Letos to mám ale nastavené malinko jinak. Začala jsem mnohem víc číst, začala jsem se vzdělávat a celkově vám chci předat trošku jiné informace než doposud. Začala jsem se trošku vzdělávat v oblasti výživy s FitNut akademií, kterou má na svědomí úžasná Andrejka Pavelcová, kterou možná znáte z Instagramu jako @andy.fitfab. A pokud ne, určitě ji začněte sledovat. I proto jsem si pro vás v tomto prvním čísle roku 2021 připravila seznam lidí, které byste určitě měli na Instagramu sledovat, protože vás mohou neskutečně inspirovat. Víím, že takových lidí je u nás obrovské množství, proto vás budu zásobovat inspirací i další měsíce. Určitě si z tohoto čísla vyzkoušejte oba recepty na zdravé snídaně, které vás nakopnou, a taky si přečtěte, jak vyžrát na novoroční předsevzetí. Několik tipů si pro vás připravila nutriční terapeutka Terka Havlíková. A protože většina z nás ještě třeba nemůže do práce nebo dělat své oblíbené aktivity, určitě mrkněte i na tipy na filmy a knížky, které jsem pro vás sepsala.

Užijte si tento zimní měsíc nejlépe, jak to jen jde.

*S láskou Romana.*



# NOVINKY VE SVĚTĚ DOBRÉHO JÍDLA

## NOVÁ KREV V ALCRONU

Roman Paulus, executive chef hotelu Alcron, předává po 12 letech žezlo novému nadanému šéfkuchaři Lukášovi Hlaváčkovi. Ten se vrací "na místo činu", kde po boku Romana začínal. Plánuje změny jako například to, že si bude bourat jednotlivé kusy masa sám a všechny suroviny bude vybírat osobně s farmáři. Roman Paulus bude pokračovat v alcronských kuchařských kurzech, které jsou tolik žádané. Současně pak poběží kurzy právě s Lukášem Hlaváčkem. Jeho zahraniční michelinské zkušenosti nemají v Čechách obdoby, ale jeho pokora a píle ho nenechávají nést se na obláčku. Intenzivně pracuje na sobě i na všem, co jeho novou domovinu Alcron udrží na výši a zároveň ji posune o kus dál.

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



## HŘÍŠNĚ DOBRÉ NOVINKY MG

Za značkou MG stojí úžasná Markéta Gajdošová, o které jsem vám již několikrát říkala. Základem těchto produktů jsou poctivé ingredience, jednoduchost a dokonalá souhra chutí. V produktech nenajdete přidáný cukr ani zbytečná éčka. Navíc konečné produkty chutnají hříšně skvěle. Můžete si vybrat ze čtyř druhů produktů a u každého produktu ze třech originálních příchutí - Brownies s malinami, Berries s vanilkou a Čokoláda s mořskou solí. Tyto dobroty můžete zakoupit na [shop.acupofstyle.com/mg](http://shop.acupofstyle.com/mg).



## KUCHAŘKA SUPER JEDNODUŠE OD ZDEŇKA POHLREICHA

Novou kuchařku od Zdeňka Pohlreicha musíte mít. Jak už název napovídá, nepůjde o žádné náročné vaření. Naopak, v knize najdete snadné recepty, které zvládne připravit úplně každý. Navíc z několika málo surovin, které jsou běžně dostupné, většinu z nich jistě najdete doma v lednici nebo ve spíži. Nečekejte ale obyčejná, a už vůbec ne nudná jídla, výsledkem budou super pokrmy, které budou nejen skvěle vypadat, ale hlavně chutnat.

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



# CO VÁM V ROCE 2021 NESMÍ UNIKNOUT

## READMIO

Za mě úžasný nápad, který ocení především děti. Aplikace Readmio je jedinečná v tom, že z obyčejné čtené pohádky udělá reálný příběh plný opravdových zvuků. Čtení totiž doprovází zvukové efekty. Podle vašeho hlasu rozezná jednotlivá slova a okamžitě na ně reaguje tím, že spustí vhodné znění. Celou atmosféru pohádky či jiného příběhu tak podbarví opravdovými hlasy, zvuky zvířat apod. Když tedy budete číst například o tom, jak na dvoře chrochtá

prase, z aplikace se ozve zachrochtání. Bonusem je možnost pouštět Readmio offline nebo možnost přikoupit si verzi s nahráváním. Když jsou pak babičky daleko od svých vnoučat nebo třeba tatínci na cestách, mohou do aplikace pohádky nahrát a vy je pak můžete dětem pouštět před spaním. I když fyzicky s nimi babička či tatínek nebudou, budou součástí usínání, a to se počítá. Obzvláště v této době, kdy je omezen kontakt často i blízkých lidí, Readmio bude tím správným spojením.

[www.readmio.com](http://www.readmio.com)



## ZPOMALTE I PŘI VAŘENÍ

Mým nejnovějším objevem v domácnosti je pomalý hrnec. Vím, že spousta z vás ho už má určitě doma, ale já jsem z něj tak nadšená, že to s vámi musím sdílet. Konečně jsem si díky němu začala doma připravovat velmi často vývary, které se vlastně připraví úplně samy. Ale neslouží pouze k přípravě polévek. Vy si v něm můžete připravit třeba skvělou rajskou, trhané maso nebo zapečené tortilly.

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

## OBLIČEJOVÁ JÓGA #UDRZKSICHT

Možná už jste jako já ve věku, kdy váš obličej zaznamenal léta radostí, ale i starostí. Pokud přemýšlíte nad zákroky estetické medicíny, které by zmírnily příznaky stárnutí a následky gravitace, vyzkoušejte nejprve obličejovou jógu. Má totiž neskutečné účinky a někdy i velmi brzy viditelné, navíc prokrví každou část obličeje a poskytne pleti tu správnou péči. Mrkněte na videa herečky Marty Dřimal Ondráčkové, která vám pomůže udržet pleť na obličejí pevnou a mladistvou díky jednoduchým cvikům. Už žádný podbradek nebo spadlá víčka, ale pouze sexy obličej s jiskrou v očích.

[www.televizeznam.cz/porad/udrzksicht](http://www.televizeznam.cz/porad/udrzksicht)



# TVAROHOVÉ LÍVANCE

Máme tu období novoročních předsevzetí, takže se spousta z nás snaží po Vánocích o odlehčení stravy. Myslete ale na to, aby ta novoroční předsevzetí nebyla nereálná, a proto si klidně dopřejte sladkou snídani. Když si totiž připravíte tyto tvarohové lívance, nemusíte si vůbec nic vyčítat. Jsou plné bílkovin a téměř bez cukru.



## Na lívance:

- 120 g tvarohu
- 150 ml plnotučného mléka
- 3 vejce (žloutky a bílky odděleně)
- 130 g hladké mouky (špaldové)
- 1 větší lžička prášku do pečiva
- 1 lžička třtinového cukru (nemusí být)
- špetka soli
- přepuštěné máslo

## Na dokončení:

- 200 g tvarohu
- 3-4 lžičky kefíru nebo bílého jogurtu
- 2 lžičky čekankového sirupu
- čerstvé ovoce (např. kiwi, fíky nebo maliny)

1. V míse si smícháme tvaroh, mléko a žloutky a důkladně promixujeme tyčovým mixérem.
2. V druhé míse si smícháme prosátou mouku s práškem do pečiva a přimícháme k tvarohové směsi. Vše ještě jednou promixujeme.
3. Pomocí metly vyšleháme bílky se solí, když začnou bělat, přidáme cukr a vyšleháme tuhý sníh, který zlehka vmícháme do směsi na lívance. Vznikne krásné nadýchané těsto.
4. Na rozpálenou pánvičku na lívance dáme trochu přepuštěného másla (lze i úplně vynechat) a lžící tvarujeme lívance. Opékáme do zezlátnutí z obou stran.
5. V misce si smícháme tvaroh, kefír (případně jogurt) a čekankový sirup. Hotové lívance ozdobíme tvarohem a čerstvým ovocem.

# BOŽSKÁ KUCHARKA

Každá žena, ať už je na rodičovské dovolené, nebo pracuje, bojuje s časem. Za 24 hodin musí stihnout tolik činností, že jí málokdy zbývá čas na sebe. Vaření je jednou z těch mnoha činností. Kolik času stráví v kuchyni, aby nasýtla všechny hladové krky, a pak se během chvíle za jejím výkonem jen zapráší. Alena Kolaříková alias Bohyně kuchyně je typickým příkladem této ženy, má totiž doma tři děti, manžela, čtyři kočky, k tomu pracuje a stará se o domácnost. Proto se rozhodla vydat kuchařku, která nejen nám vdaným a s dětmi pomůže připravit jednoduchá a rychlá jídla ze surovin, které máme běžně doma. Pro další úsporu času vymyslela několik základů, ze kterých se dá udělat více jídel. Také přináší tipy, jak si předpřipravit některé pokrmy tím, že navaříme ve velkém a pak si jídlo zamrazíme. V kuchařce najdeme 88 receptů na snídaně, svačiny, polévky, hlavní jídla, moučníky a domácí pečivo. Álu znám už několik let a její recepty jsou zárukou dobrého jídla.



**KUCHARKU MŮŽETE KOUPIŤ U SVÉHO OBLÍBENÉHO KNIHKUPCE NEBO NA [WWW.OBCHOD.BOHYNEKUCHYNE.CZ](http://WWW.OBCHOD.BOHYNEKUCHYNE.CZ), KDE KE KNIZE DOSTANETE I DROBNÝ DÁREK A PODPIS OD AUTORKY.**

# TĚHOTENSKÝ E-BOOK VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ

Období těhotenství pro mě bylo z hlediska stravování náročné. Měla jsem těhotenskou cukrovku a moc jsem toho nemohla, bohužel jsem si musela odepřít i velké množství ovoce, které ale podle mého názoru ženy i nenarozená miminka potřebují. Co všechno by ale vlastně těhotné ženy měly jíst, aby zajistily potřebný příjem prospěšných látek sobě a tomu malému zázraku ve svém těle, který je na výživě své matky 100% závislý? Moje kamarádka a blogerka Kačka (\_milluji\_) spolu s nutriční terapeutkou Terkou napsaly e-book s komplexními informacemi o stravování v době těhotenství doplněnými o další zajímavé, ale zároveň praktické rady. To ale není vše, podstatou celého e-booku je poskytnout budoucím maminkám recepty na celý den tak, aby jejich strava byla vyvážená, plná kvalitních surovin a potřebných látek. Recepty jsou rozděleny do 4 kategorií s 5-7 recepty tak, jak jdou jídla v průběhu celého dne za sebou: snídaně, svačiny, obědy a večere. Těšit se můžete například na pomerančovou granolu, smoothie s červenou řepou, kuře na paprice nebo na čočkový dhal, čeká vás toho ale mnohem více. Kuchařka je doplněná o nádherné fotografie těchto dobrot a o tipy, jak jídlo připravovat, na co si dát pozor, kde nakupovat kvalitní ingredience apod. E-book si můžete koupit v mobilní či počítačové verzi na webových stránkách [www.tehotenskyebook.cz/tehotensky-ebook](http://www.tehotenskyebook.cz/tehotensky-ebook).



## Večere

- » Čočkový dhal 59
- » Květákový krém s kadeřávkovým pestem 60
- » Těstoviny se žampiony, ricottou a špenátovým pestem 63
- » Čočkový salát s pečenou mrkví, rukolou a kozím sýrem 64
- » Brokoliceový krém se špenátem a slanou granolou 67



# KOSMETICKÉ TIPY

## ANNABELLE MINERALS SOFT CREAM

Annabelle Minerals Soft Cream, přírodní krém pod minerální make-up. A nejen pod něj. Díky rychlému vstřebávání do pokožky je ideálním základem pro jakýkoliv make-up, který se pak lépe nanáší a také vydrží o mnoho déle. Tento dokonale lehký krém navíc pleť vyživuje, hydratuje a zanechává ji pružnou. Hodí se pro všechny typy pleti, je veganský a ekologický.

[www.annabelleminerals.com/cz\\_cz](http://www.annabelleminerals.com/cz_cz)



## BIO OLEJE NA RTY PURITY VISION

Bio Růžový olej s Q10 a Bio Levandulový olej na rty jsou skvělými pomocníky na suché a popraskané rty. Díky ochranné vrstvě budou vaše rty odolnější vůči vnějším vlivům a díky macerátům z růže damašské a levandule lékařské budou vyživeny a posíleny samotnou přírodou. Výsledkem budou zdravé a hebké rty k zulibání.

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

## WONDER BALM OD BLOOM AND BLOSSOM

Naše pokožka dostává každý den pořádně zabrat, ať už v horkých dnech plných slunečních paprsků, tak v zimním období, kdy na ni působí chlad a změna teplot. Navíc v době, kdy na svém obličejí nosíme roušky, pleť velmi trpí. Zázračný balzám Wonder Balm, který má 100% přírodní složení, dokonale ochrání pokožku a vy se budete moct cítit krásná bez ohledu na vnější nepřátelské vlivy.

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



## SYOSS MATT SCULPTING A TEXTURE

I muži vyžadují od svých vlasů určitou poslušnost, když jdou na pracovní schůzku nebo na rande, potřebují mít vlasy "na svém místě". Tvarovací sprej Matt Sculpting jim s tím může pomoci, zafixuje vlasy na dlouhou dobu a dodá jim matný vzhled. Dalším fixačním produktem značky Syoss je hlína Syoss Texture. Ta zajistí extra silné ztužení a zanechá účes tak, jak si bude každý muž přát. Tento přípravek zakoupíte například v DM drogerii.



## EXTRA-BODY BOOST OD PAUL MITCHELL

Která žena by nechtěla objemné vlasy plné lesku? Myslím, že každá z nás už se někdy trápila zplihlými vlasy bez života. Sprej Extra-Body Boost dodá i jemným vlasům maximální objem od kořínků, stačí jen nastříkat a můžete se pyšnit krásnou bohatou kšticí. Pokud máte strach z křehkých vlasů, tento sprej vaše obavy odbourá, působí totiž pozitivně nejen na jejich objem, ale i na jejich sílu.

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



## NATULIQUE SPRAY & LEAVE MOISTURE AND PROTEIN CONDITIONER

Neparfémovaný přírodní kondicionér pro všechny ženy, které mají citlivou vlasovou pokožku a trpí na alergie nebo ekzémy. Už žádné pálení a svědění hlavy, tento sprej je stejně tak šetrný, jak je účinný. Stačí ho jen nastříkat do vlhkých vlasů, rozčesat a máte hotovo. Sprej dlouhodobě hydratuje vlasy a pomáhá předcházet jejich šedivění.

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

## LUSH OČNÍ LINKY

Těmito veganskými očními linkami oslníte úplně každého, jsou intenzivní a zářivé. Krásně se nanáší a vydrží i tu nejdelsí a nejnáročnější akci. Obsahují bázi z bio jojobového oleje a fair trade bio gel z aloe vera. Kromě očních linek můžete vytvořit krásné oční stíny, máte možnost vybrat si z šesti odstínů. Lush dekorativní kosmetika je nově k dostání také v kamenných obchodech.

<https://cz.lush.com>



# INSPIRACE NA INSTAGRAMU

I když může být pro někoho Instagram jen reklamní sociální sítí, pro mě je pořád velkým zdrojem inspirace, na který nedám dopustit. Sleduji pouze lidi, které chci sledovat a kteří mě neustále inspirují. I proto vám chci některé z nich teď představit.

## @ANDY.FITFAB

Podle Andrejky cvičím už několikrát rok. Nejen, že spolu s její partou FitFab vydaly již několik sérií skvělých cvičení, nově ale Andy založila i FitNut akademii, díky které můžete začít studovat výživu a fitness. Takže pokud si chcete dobře zacvičit, určitě mrkněte na [www.fitfab.cz](http://www.fitfab.cz), pokud se chcete vzdělávat, navštivte [www.fitnut.cz](http://www.fitnut.cz).



## @TEREZA.HAVLINOVA

Terezku nesleduji zas tak dlouho, ale svými příspěvky na Instagramu mě opravdu zaujala. Nejen, že u ní najdete super tipy, co se týče správného stravování, ale i skvělé a jednoduché recepty. A pokud sháníte někoho, kdo vám se stravováním pomůže, Terez je ta pravá. Na jejím webu [www.terezahavlinova.cz](http://www.terezahavlinova.cz) najdete vše, co

potřebujete.  
[www.terezahavlinova.cz](http://www.terezahavlinova.cz)

## @MARKETAGAJDOVA

O Markét jste u mě už rozhodně slyšeli. Nejen, že její příspěvky na Instagramu jsou neuvěřitelně inspirativní, ale aktuálně Markét chystá spolu s Evičkou Ehrenbergerovou druhý díl knížky Cesta k opravdovému jídlu. První díl určitě už spousta z vás má, a pokud ne, určitě si ho objednejte. Navíc má Markét na svědomí značku MG, pod kterou nedávno na trh vypustila úžasné produkty. Více o nich najdete na stránce 3.

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



# JAK VYZRÁT NA NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ PODLE TERKY HAVLÍNOVÉ

Nutriční terapeutku Terku Havlínovou jsem poznala na Instagramu a její příspěvky mám neskutečně ráda. U každého totiž najdete nějakou skvělou radu, co se týče zdravého životního stylu. A já ji pro tentokrát poprosila, abych i vám mohla nasdílet nějaké její tipy a rady. A protože tu máme leden, který je plný novoročních předsevzetí, jsou tyto tipy zaměřené především na to, jak k předsevzetím přistupovat, aby vám vydržela co nejdéle. Terku najdete na Instagramu jako **@tereza.havlinova** nebo na jejím webu **www.terezahavlinova.cz**.

Začátek nového roku je zlatým dolem pro všemožné šarlatány a prodejce "zázraků". Dáváte si předsevzetí, která se týkají hubnutí a změny životního stylu? Nastavte je tak, ať jsou dlouhodobě udržitelná. Tady je 10 tipů do startu:



- 1) Omezte "tekuté" kalorie, tedy alkohol a sladké pití. Naopak se zaměřte na pitný režim v množství 30-45 ml/kg v podobě čisté vody a čajů.
- 2) Jezte dost zeleniny a ovoce: 400 g zeleniny a 200 g ovoce. Že je to hodně? Zelenina nemusí být jen čerstvá. Upečte ji v troubě nebo schovejte do polévky.
- 3) Myslete na to, ať je každé jídlo vyvážené, tzv. obsahuje vždy bílkoviny, komplexní sacharidy a vhodný tuk. Bílkoviny ze všech tří makroživin sytí nejvíc, ale často jich v jídelníčku máme málo. Vsad'te na kvalitní libové maso, ryby, vejce, mléčné výrobky a nezapomínejte ani na luštěniny.
- 4) Vsad'te na vlákninu, i ona přispívá k pocitu sytosti: výše zmíněná zelenina a ovoce, celozrnné pečivo, celozrnné varianty příloh a luštěniny.
- 5) Omezte průmyslově zpracované potraviny, jezte jednoduše, vařte více doma a chtějte jídlu porozumět.
- 6) Hýbejte se. Alespoň 30 minut denně. Trochu nám to kazí zavřená fitka, ale hledejte způsoby, jak pohyb do života dostat. Může to být cokoliv: svižná procházka, běh, online lekce jógy.
- 7) Nepodceňujte psychiku, spánek ani odpočinek. Málo a nekvalitně spíte? Nepoděkuje vám zdraví ani postava. Odrazí se to totiž na produkci hormonů, které negativně ovlivní řízení chutí a hladu.
- 8) Najděte si zdravější a nutričně hodnotnější alternativy k oblíbeným klasickým receptům. Inspirace je dnes všude kupa, stačí jen hledat.
- 9) Akceptujte fakt, že zdravé hubnutí je pomalé. Diety vás ke zdraví ani štíhlé postavě nedovedou. Raději kousek po kousku budujte zdravé návyky. Vřele doporučuju knihu od Jamese Cleara Atomové návyky, do praxe naprosto skvělá.
- 10) Zapomeňte na přístup "všechno, nebo nic." Nic není černobílé, chybovat je lidské a zdravý životní styl je cesta, která nikdy nekončí.

# ČOKOLÁDOVÁ OVESNÁ KAŠE

Snídaně je pro mě jedním z nejdůležitějších jídel ze dne. Vůbec si nedokážu představit, že bych se někdy nenasnídala. A jsou dokonce dny, kdy vím, že nestihnu třeba svačinu nebo budu mít vyšší výdej, tak si připravím tuto ovesnou kaši. Schválně ji zkuste taky, protože vás nejen skvěle zasytí, ale i díky přidanému proteinu do sebe dostanete hned ráno hodně bílkovin.



- 50 g ovesných vloček
- 200 ml mléka (polotučného)
- 1 lžička kvalitního kakaa
- 15 g čokoládového proteinu
- 30 g tvarohu (odtučněného)

## Na dokončení:

- 5 g nasekané kvalitní čokolády (nejlépe 70%)
- borůvky
- lyofilizované maliny
- banán
- ovesné vločky

1. Ovesné vločky si opražíme na pánvi na sucho. Poté přilijeme mléko, přidáme kakao a necháme 1-2 minuty probublávat, dokud nám kaše nezhoustne. Když je kaše hotová, odstavíme ji z plotny (necháme minutku zchladnout) a přidáme protein a tvaroh.
2. Hotovou kaši dáme do misky, posypeme čokoládou, přidáme nakrájený banán, borůvky, maliny a trochu ovesných vloček.

**TIP:** Protein si kupuji na [www.aktin.cz](http://www.aktin.cz), nejraději mám od značky Bodylab Whey Protein. Z příchutí volím buď Ultimate Chocolate, nebo Vanilla, protože obě mohou používat i na mugcake.



# TIPY MĚSÍCE

## ZIMNÍ MOCKTAIL LIMEŇITA MULLED WINTER WARMER

Když venku klesají teploty, je čas zahřát se nealkoholickým mocktailem od Limeňita. Mulled Winter Warmer je „namíchaný“ z přírodních surovin, za studena lisované jablečné šťávy a voňavého zimního koření. Bez přidaného cukru a vody. Je dokonalou rovnováhou ingrediencí a vychutnat si jej můžete horký i studený.



## PBG KABELKY A DOPLŇKY

Sice je po Vánocích, ale na novou kabelku není nikdy nevhodná doba, to mi dá jistě za pravdu každá žena. Tyto PBG kabelky a doplňky navíc perfektně doladí nejen zimní outfit. Kabelky Mini Chain Bag, nově v barvách tmavě červené Dark Red a lesní zelené Forest, můžete nakombinovat s klíčenkou, obalem na brýle či peněženkou. PBG se pyšní vysokou kvalitou provedení, tou nejlepší kůží a neobyčejným designem.

[www.pbgstudio.com](http://www.pbgstudio.com)

## JAK JÍME ZDRAVĚ V ZIMĚ

Venku je zima a naše zahrádka, která v létě bývá obsypaná ovocem a zeleninou, je zasypaná sněhem. Místo po čerstvých plodech saháme po sušeném ovoci nebo po zelenině z mrazáku. Jak v zimě zahnat hlad a chutě na něco dobrého, aniž bychom si museli ubrat na kvalitě surovin a množství zdravých potravin? Knížka Jak jíme zdravě v zimě vám přinese odpověď. Nabízí 90 sezónních receptů, tipy a návody, jak zdravě jíst a jak si sestavit vyvážený a pro vás vhodný jídelníček. Většinu pokrmů připravíte do 30 minut ze surovin, které jsou běžně k dostání v každém obchodě.

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

## jak jíme zdravě

Průvodce  
zdravou zimou  
s 90 sezónními recepty

v zimě



# KNIŽNÍ TIPY

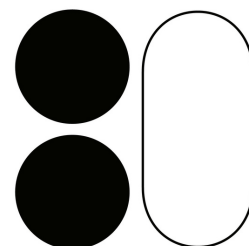
Petra Soukupová:  
Věci, na které  
nastal čas

host

## VĚCI, NA KTERÉ NASTAL ČAS

Románové vyprávění rozdělené do krátkých povídek, které popisuje obyčejný život jedné čtyřčlenné rodiny. Manželů Alice a Richarda a jejich dětí Káji a Loly. Richardovi po 17 letech manželství s Alicí vstoupí do života milénka, která naruší nudný stereotyp a otřese nejen jeho vztahem se ženou, ale i se zbytkem rodiny. Děti pak musí být svědky situací, kterých by se normálně účastnit nechtěly, a řeší věci, na které je nikdo nepřipravil. Dostane se rodina ze spárů tohoto nepříjemného období?

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



## KARAMELOVÁ DŽUNGLE

Kniha od známé blogerky a instagramerky Terezy Salte (TerezainOslo), která si plní sny a místo zakládání rodiny si ze dne na den sbalí svůj život do několika kufrů a odjíždí se svým mužem Johnem Erikem z poklidného Osla do pulzující Prahy. Podaří se jí prorazit v džungli českého byznysu? Co se jí určitě povede - naučí se brát osobní pády jako výzvu a nikdy se nevzdát.

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

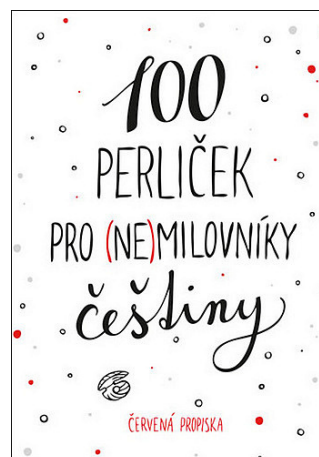


## JULIE MEZI SLOVY

Rozvod dvou lidí se vždy velmi silně dotkne dětí, které se s novou situací musí sžít. Stejně jako hlavní postava této knihy, Julie. Se svou sestrou se musí naučit vycházet s novou partnerkou svého otce a jejími dětmi, zvládnout přestěhování se na venkov a příchod mezi nové vrstevníky.

Na pozadí do příběhu vstupují významy slov, jako je rozvod, sex nebo kyberšikana, které dětská hlavička jen těžko chápe. Julie se snaží je malým čtenářům nastínit slovníkem, kterému rozumí.

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



## 100 PERLIČEK PRO (NE)MILOVNÍKY ČEŠTINY

Víte, jaké gramatické a pravopisné chyby Češi nejčastěji dělají? Seznamte se s nimi v této výkladové knize, která bude bavit úplně každého. Nebojte se, nejde o náročnou mluvnici ani slovník. Perličky vám zábavnou formou pomohou v textech méně chybovat a osvěžit si znalosti ze školních lavic i díky užitečným radám, tipům, diktátům a konkrétním větným příkladům. Autorky Perliček Sabinu a Karlu najdete na Instagramu jako Červená propiska.

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

## DC COMICS: ABSOLUTNĚ VŠECHNO, CO MUSÍTE VĚDĚT

Tato kniha mě zaujala především kvůli Vojtovi. Nejen, že je milovníkem Batmana a Jokera, ale je milovníkem snad všech superhrdinů. V této knize zjistíte spoustu zajímavostí, například to, kdo vyhraje, když se do sebe pustí Wonder Woman a Cheetah. Připomenete si nejlepší (i nejhorší) Jokerovy kousky. Každá stránka je nabitá spoustou informací a odhaleními, z nichž vám polezou oči z důlků.

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



# ASTRID VITAMIN C

## OMLAZUJÍCÍ PÉČE PRO ŽENY NEJEN PO TŘICÍTCE

Nevím, jak to máte vy, ale já po třicítce musím o svou pleť pečovat více než třeba před 10 lety. Vrásek pomalinku přibývá, ale nějak je neřeším a beru je tak, jak zpívá Richard Krajčo v jedné ze svých písniček, že jsou jen "převlečený smích". Navíc se teď starám o celé své tělo, cvičím a zdravěji jím, více odpočívám a dělám si čas jen pro sebe, takže se snažím maximálně podporovat zdraví celkově, psychické i fyzické. Myslím si totiž, že podstata dokonalé tváře začíná hluboko uvnitř nás. Dostatek vitamínů a ostatních zásadních látek je pro vnější krásu nezbytným faktorem. Začala jsem teď testovat řadu protivráskové péče od ASTRIDU, tak jsem zvědavá na výsledný efekt. ASTRID VITAMIN C si zakládá na vitamínu C, který pomáhá pokožku čistit, regenerovat, chránit a revitalizovat. Jedná se o denní a noční krém, sérum a exfoliační a rozjasňující peelingový gel. Díky těmto produktům by měla být pleť zářivá, pružná, hydratovaná a omlazená. Brzy vám dám vědět, jak jsem s ASTRIDEM spokojená a jak na mou pleť působí.

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



# NA CO SE V LEDNU URČITĚ PODÍVEJTE

Pojďme si říci, že nás tato zvláštní doba svádí k tomu se více dívat na televizi. Tedy alespoň u nás tomu tak je. Tak jsem pro vás alespoň vybrala filmy, seriály a dokumenty, které nás v posledních týdnech zaujaly.



## VÁNOCE U NAŠICH (NETFLIX)

Tento norský seriál mě opravdu neskutečně bavil. Obě dvě série se odehrávají o Vánocích v krásném norském městečku. A i když mě trošku mrzí, že jsem ho dokoukala až těsně po Vánocích, protože ta vánoční atmosféra je opravdu super, určitě vás bude bavit i tak. Je především o partnerských vztazích, ve kterých se mnoho z nás určitě najde.

## DIEGO MARADONA

I když nejsem úplným příznivcem fotbalu, dokument o jednom z nejslavnějších fotbalistů světa mě opravdu bavil od začátku do konce. A i když měl pro mě neskutečně smutný konec, člověk si jen potvrdí, jak je sláva pomíjivá.

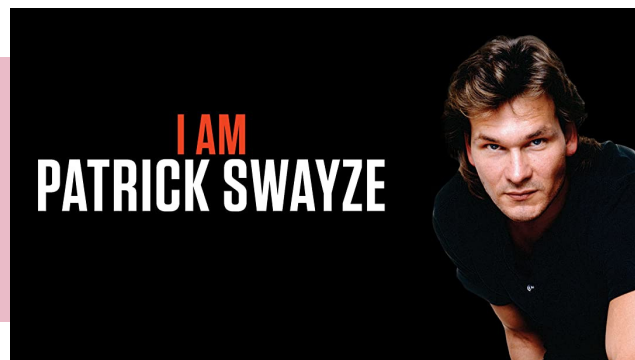


## FILMY NAŠEHO DĚTSTVÍ (NETFLIX)

Film Hříšný tanec a Sám doma patří v předvánočním období k našim stálícím. Proto když jsem zjistila, že jsou o nich natočené dokumenty z natáčení, musela jsem je vidět. A absolutně mě to nezklamalo. Naopak jsem se dozvěděla spoustu zákulisních informací.

## I AM PATRICK SWAYZE

V návaznosti na dokument o tom, jak se natáčel Hříšný tanec, jsem si vzpomněla, že jsem ještě neviděla dokument o hlavním protagonistovi z tohoto legendárního filmu. Patrick Swayze byl asi pro mnoho z nás velkým mužským idolem a dokument o něm je natočen naprosto skvěle, určitě na něj mrkněte.



## LETUŠKA (HBO)

Tento seriál na mě vykrouknu na HBO jako žhavá novinka. Myslím, že to není seriál úplně pro každého. Je v něm hodně násilí a alkoholu. Ale řeknu vám, že jak jsem to rozkoukala, nějak jsem nemohla přestat a potřebovala vědět, jak to všechno dopadne. Ale upozorňuji, že je to spíš pro silné národy.