

NA SKOK

V KUCHYNI



LEDEN 2022

# Na skok v kuchyni

**Magazín  
o jídle  
a životním  
stylu**

**16 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS**



# NOVOROČNÍ VÝZVY

Leden je pro většinu z nás měsícem nových výzev a utřídění toho, co od nového roku od sebe a svého okolí čekáme. Já si ráda dávám novoroční předsevzetí a neodsuzuji je, jen si dávám malé cíle, abych pak nebyla zklamaná, že nevyjdou. Mám ráda nové začátky a je pro mě jednodušší je nastartovat od prvního ledna, než s nimi začít v půli roku. Každý z nás to má ale jinak. Já jako každý rok doufám, že zhubnu do plavek, že nebudu odevzdávat práci na poslední chvíli a že si udělám víc času na sebe.

Já už jednu velkou výzvu za sebou mám. V prosinci jsem přesně po roce uspořádala již druhou sbírku pro zdravotníky. Začátkem prosince totiž situace kolem covidu byla opět špatná, takže jsem se rozhodla, že i letos udělám několika zdravotníkům radost. Nakonec z toho vzniklo 388 balíčků v celkové hodnotě 623 355 Kč. Já bych ještě jednou tímto chtěla hrozně moc poděkovat všem firmám a pomocníkům, kteří se zapojili. Jste neskuteční a já si vaší pomoci strašně moc vážím. A kdybyste chtěli vidět krátké video, které jsem k tomu natočila, tady je [odkaz](#).

Ať už jsou vaše novoroční předsevzetí jakákoli, přeji vám, aby vám co nejdéle vydržela a aby byla zaměřená hlavně na vás.

*S láskou Romana.*

# POJĎME SI DÁT DO TĚLA

Leden je vždy měsícem plným cvičebních výzev. Já jsem vám připravila souhrn mých nejoblíbenějších. Navíc k nim patří i cvičení s Anetou a Honzou Šachovými, jejichž online tréninky najdete na Facebooku.

## FITFAB

Tým lidí v čele s neskutečně šikovnou Andy vytvořil úžasná cvičební videa, která najdete u nich na webu nebo na YouTube zdarma. Můžete si vybrat cvičení, která jsou dlouhá 20 minut, ale třeba v jejich novém programu Strongest najdete videa dlouhá i 45 minut. Záleží jen na vás, kolik času chcete strávit cvičením a co chcete posilovat. Já jejich cvičení naprosto miluju. Můžete si vybrat mezi kardiem, jógou, pilates, ale i různými posilovacími videi zaměřenými na různé partie. Já s nimi letos jedu lednovou výzvou, která je naprosto skvělá.

[CVIČENÍ OD FITFAB ZDE](#)



## PAMELA REIF

Tuto holčinu jsem objevila na YouTube úplně náhodně. Má zde kratší cvičební videa zaměřená většinou na jednotlivé partie. Pokud máte tedy 20 minut, můžete si dát 10 minut posilování břicha a 10 minut třeba na vaše hýždě. Její videa mi také hodně vyhovují. Najdete je na YouTube.

[CVIČENÍ OD PAMELY REIF ZDE](#)

## BÁRA SEDLÁKOVÁ

Moje kamarádka Barča Sedláková má úžasná videa především zaměřená na jógu, protahování a posilování. Pokud si chci zacvičit jógu, většinou volím právě ji. Její videa najdete na jejím YouTube kanále Bára Sedláková nebo si její kurzy můžete zakoupit na [www.kurzeo.cz](http://www.kurzeo.cz).

[CVIČENÍ OD BÁRY SEDLÁKOVÉ ZDE](#)



## JILLIAN MICHAELS

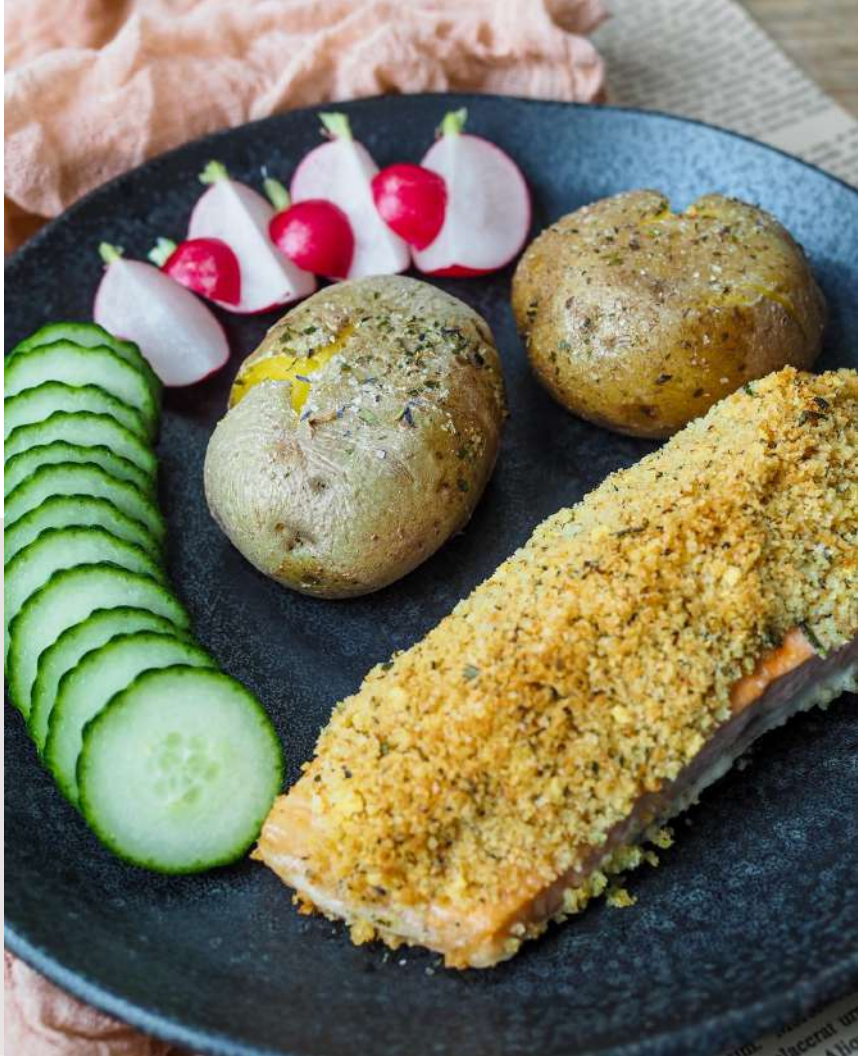
Když jsem se cvičením začínala, vždy jsem cvičila podle Jillian Michaels. Její program na 30 dní (30 Day Shred) mi hrozně vyhovoval. Máte tam tři úrovně cvičení, každou cvičíte 10 dní a zaručuji vám, že už po tom měsíci jsou vidět výsledky. Pro někoho to ale může být trochu stereotypní, pokud cvičíte 10 dní za sebou to stejné.

[CVIČENÍ OD JILLIAN MICHAELS ZDE](#)

# LOSOS

s bylinkovou krustou,  
pečenými bramborami  
a zeleninou

To, že chci do jídelníčku zařadit mnohem více ryb, jsem vám již říkala. Další věc, kterou jsem si předsevzala, je příprava časově nenáročných jídel. Mám totiž občas pocit, že ani nestačím dojíst snídani a už musím řešit oběd. A já nechci celý svůj den strávit v kuchyni. Proto hodně často využívám i pečící sondu a celkově přípravu jídla v troubě.



## NA LOSOSA:

- 500-600 g lososa
- 1 lžice hořčice s medem Maille
- sůl

## NA KRUSTU:

- 25 g kukuřičných lupínků
- 25 g strouhanky
- 2 lžice nasekaných čerstvých bylinek (petržel, bazalka, tymián, rozmarýn)
- 20 g nejmenno nastrohaného parmazánu
- 1 lžička hořčice s medem Maille
- 2 lžice olivového oleje

## NA BRAMBORY:

- 600-800 g brambor
- olivový olej
- 1 lžička čerstvě nasekaných bylinek
- sůl

1. Brambory si dobře očistíme kartáčkem na zeleninu a uvaříme je v osolené vodě.
2. Lososa položíme kůží dolů na prkénko, osušíme ho papírovou utěrkou, potřeme horní stranu hořčicí a osolíme.
3. Do sekáčku si dáme kukuřičné lupínky, strouhanku a bylinky. Vše důkladně promixujeme. Poté přidáme parmazán, hořčici a olivový olej. Znovu promixujeme. Směs by měla být jako drobenka.
4. Hotovou bylinkovou směs „uplácáme“ na lososa, aby nám na něm dobře držela. Lososa přendáme na plech vyložený pečicím papírem a dáme ho péct. Pečeme na funkci gril s horkým vzduchem na 180 stupňů s teplotní sondou nebo kontrolujeme vnitřek pomocí teploměru (vnitřní teplota u ryb by měla být 50-58 stupňů, aby nebyly vysušené).
5. Mezitím si brambory přendáme na plech vyložený pečicím papírem, zlehka je rozmáčkne pomocí dna skleničky. Brambory zlehka polijeme olivovým olejem, posypeme nejmenno nasekanými bylinkami a osolíme. Přidáme je do trouby k rybě a pečeme 10-15 minut do zezlátnutí.

**TIP:** K tomuto jídlu si můžete připravit tvarohový dip. Já mám ráda kombinaci tvarohu, zakysané smetany, hořčice medové Maille, nasekaných bylinek a soli.

# TIPY NA FILMY A SERIÁLY

V posledních týdnech, kdy jsme si užívali volna, svátků a vánoční atmosféry, jsme kromě tradičních pohádek a vánočních filmů zhlédli i plno skvělých seriálů a filmů, které jsme objevili nejen na Netflixu. A tady jsou.



## DOBŘÍ DOKTOR (NETFLIX)

Americký dramatický seriál z lékařského prostředí, v němž Shaun Murphy, začínající chirurg s autismem a se syndromem učence, se přesouvá z tichého venkova do velkého města, aby se připojil k chirurgické jednotce. Shaun neměl zrovna lehké dětství, což se podepisuje na jeho současném životě.

## DRŽ SE BLÍZKO (NETFLIX)

Dramatický krimi seriál Drž se blízko (Stay close) sleduje příběh tří lidí, jejichž minulost skrývá tajemství. Carlton Flynn zmizí přesně 17 let po tom, co se ztratil Stewart Green, a mezi lidmi, kteří jsou s oběma muži nějak spojení, to spustí řetězovou reakci.



## EMILY IN PARIS (NETFLIX)

Můj oblíbený seriál, který sleduji na Netflixu. Milovala jsem první sérii a nemohla jsem se dočkat druhé. Hlavní hrdinka, Američanka Emily, se snaží uspět na novém pracovišti v Paříži a také si najít přátele a lásku. Těšila se na francouzský sen jako z pohádky, realita je ale velkým zklamáním.

## KAREL (NETFLIX)

Všichni jste jistě slyšeli o dokumentu Karel, který ještě nedávno běžel v kině. Kdo jste ho nestihl zhlédnout, najdete ho na Netflixu. Dokument zachycuje život Karla Gotta (jeho úspěchy, přátelství a lásku k hudbě) a jeho rodiny, která ho podporovala až do samého konce. Rozhodně si připravte kapesníčky, budete je potřebovat.



## SURVIVOR (NOVA)

Asi nejdřívejší reality show Survivor začíná na Nově 11. ledna 2022 a nabídne spoustu známých osobností. Boj o přežití na pustém ostrově zažije celkem 24 soutěžících, z nichž jen jeden bude moci vyhrát 2,5 milionů korun.

## HARRY POTTER 20 LET FILMOVÉ MAGIE: NÁVRAT DO BRADAVIC (HBO)

To bychom nebyli my, abychom si nepustili Harryho Pottera. Tentokrát ale v trochu jiném "kabátku" - oblíbená trojice se vrací do Bradavic u příležitosti 20. výročí premiéry prvního snímku. V tomto speciálním pokračování budete moci nahlédnout do zákulisí natáčení, kde se objeví i desítky dalších postav. Navíc se můžete těšit na rozhovory s jednotlivými herci.



# NEZTRÁCEJTE ČAS ČIŠTĚNÍM VODNÍHO KAMENE

Tak ze všeho nejdřív je potřeba si ujasnit, jakou máte žehličku. Ke každému typu je totiž potřeba jiný přístup. Já mám třeba doma parní generátor od značky Braun.

Moderní parní generátory mají zpravidla systém na odvápnění. Ten vás mimo jiné sám upozorní, kdy je vhodný čas na údržbu. Navíc díky němu ani není potřeba používat destilovanou vodu.

Například přístroje Braun disponují dvěma druhy systémů:

- **CalcClean**, kdy po odpojení žehličky otevřete patřičný ventil a vylijete zbývající vodu. Pak do něj nalijete 55 ml vody a protřepete. Bojler vyprázdníte a stisknete patřičné tlačítko. Tím se žehlička vyčistí.
- **FastClean** se sítkou zachycující vodní kámen, která sama o sobě zachytí až 59 % nečistot. S tímto systémem trvá čištění méně než minutu a vyžaduje pouze vypojení přístroje a vylití vody.

Při výběru žehličky či parního generátoru určitě doporučuji vybírat modely s funkcí pro čištění/odvápnění. Ušetříte si rovnou spoustu práce. A pak si nezapomeňte důkladně přečíst návod a o přístroj se starejte podle instrukcí od výrobce. Jen tak dosáhnete nejlepších výsledků a toho, že vám spotřebič bude fungovat po dlouhá léta.



**PARNÍ  
GENERÁTORY**

# KAM MUSÍTE VYRAZIT

## HOTEL SOYKA SÁZÍ NA ROMANTICKÉ ZÁŽITKY

Pokud někdy budete se svou druhou polovičkou plánovat cestu do Špindlerova Mlýna, zarezervujte si pokoj v hotelu Soyka, rozhodně nebudete litovat. Hotel nabízí kombinaci luxusu, top gastronomie, romantiky, relaxu a úžasného výhledu na hory. Pobyt bude skvělým dárkem k výročí nebo k blížícímu se dni svatého Valentýna.

[hotelsoyka.astenhoteles.com](http://hotelsoyka.astenhoteles.com)



## TOP BURGERY V BLACKDOG CANTINA

Pokud jste milovníky burgerů, rozhodně si zajděte do Blackdog Cantina, kde mají jedny z nejlepších. My jsme tam byli začátkem ledna na večeři a byli jsme nadšení. Nabízejí rozvoz jídel nebo tzv. BBQ balíček pro 2 osoby, v němž obdržíte ingredience a návod, jak si jídlo udělat tak, aby chutnalo jako v restauraci.

[www.blackdogs.cz/praha](http://www.blackdogs.cz/praha)



## WELLNESS HOTEL VISTA PRO RODINY S DĚTMI

Tento hotel jsme si zamilovali, byli jsme v něm s celou rodinou na podzim a Vojta se tam chce pořád vrátit. Je vhodný pro rodiny s dětmi a mohou zaručit, že pobyt si užije každý člen rodiny. Dokonce i prarodiče, pokud byste je stejně jako my vzali s sebou. Čeká vás tu relax ve wellness, skvělá kuchyně a vyžití pro děti uvnitř hotelu i mimo něj.

[www.hotel-dolnimorava.cz](http://www.hotel-dolnimorava.cz)



# BRAMBOROVÉ ŠIŠKY

s mákem a creme fraiche

Bramborové šišky mi připomínají dětství. Stačila troška máku, moučkového cukru a másla a rázem byla na světě tato dobrota. Navíc je to neskutečně rychlý recept, ze kterého si můžete připravit klidně i bramborový knedlík nebo plněné knedlíky s uzeným masem. Jen si dejte pozor na výběr brambor, ideální je na to varný typ C. Hlavně ale vybírejte kvalitní brambory z české produkce.

## NA ŠIŠKY:

- 500 g českých brambor (předem uvařených)
- 110-130 g hrubé mouky
- 1 vejce
- 1 lžice bramborového škrobu
- sůl

## NA DOKONČENÍ:

- máslo
- moučkový cukr
- mletý mák
- creme fraiche (případně tučnější zakysaná smetana)
- physalis na ozdobu



1. Uvařené a vychladlé brambory si nejemno nastrouháme. Zasypeme je hrubou moukou, škrobem a osolíme. Poté přidáme vejce a vypracujeme hladké těsto.
2. Těsto si zpracujeme do válečku a nakrájíme. Z jednotlivých dílů tvarujeme podlouhlé válečky.
3. Do hrnce si dáme vařit vodu, kterou osolíme. Šišky vaříme cca 5-6 minut podle jejich velikosti.
4. Do misky si dáme lžící rozpuštěného másla a uvařené šišky do ní vkládáme. Opatrně šišky promícháme, aby se nám neslepily.
5. V misce si smícháme mletý mák a moučkový cukr.
6. Šišky naservírujeme na talíř, posypeme mákem, zalijeme trochou rozpuštěného másla a přidáme lžící creme fraiche. Můžeme ještě dozdobit physalis.

# HUMMUS S PEČENOU MRKVÍ

Jestli milujete hummus, tento vylepšený hummus budete milovat ještě víc. Já jsem jeho milovnicí, ale občas je na mě trochu těžký. Díky tomu, že do něj ale přidáte rozmixovanou pečenou mrkev, vznikne z něj něco neskutečného. Můžete ho pak použít jako pomazánku na chleba nebo jako dip ke crudites (nakrájené zelenině).



- 200 g cizrnového hummusu (kupuji buď na Rohlík.cz, nebo si ho můžete doma připravit podle tohoto [receptu](#))
- 200 g mrkve
- 1 lžíce olivového oleje
- ½ lžičky italského koření
- sůl

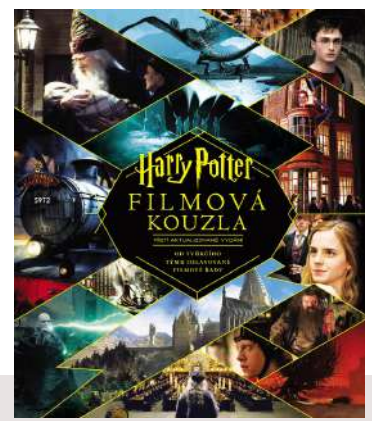


1. Mrkev si očistíme kartáčkem a nakrájíme podélně na čtvrtky. Poté ji dáme na plech vyložený pečicím papírem, pokapeme olivovým olejem, přidáme koření a osolíme.
2. Pečeme v troubě na 180 stupňů 20-30 minut, dokud není hotová.
3. Mrkev necháme chvíli vychladnout a poté ji dáme do sekáčku, ve kterém ji rozmixujeme na pastu. Já na to používám sekáček, který je jako příslušenství k mému tyčovému mixéru od značky Braun.
4. Rozmixovanou mrkev smícháme s cizrnovým hummusem. Pokud se vám zdá hummus hodně hustý, můžete přidat trochu olivového oleje.

# KNIŽNÍ NOVINKY

## NEJLEPŠÍ RESTAURACE, ROK S COVIDEM: PRŮVODCE 2022

Tento průvodce otevírá 9. ročník hodnocení kvality služeb zážitkových restaurací. Stovka těch nejlepších z celé České republiky s množstvím ilustračních fotografií a důležitých i aktuálních informací pro hosty. Podtitul rok s covidem připomíná období pandemie, které zasáhlo většinu restaurací.  
[www.toplifeczech.cz](http://www.toplifeczech.cz)



## HARRY POTTER: FILMOVÁ KOUZLA

Tuto úžasnou knižku dostal Vojta k Vánocům a ještě ji nepustil z ruky. Třetí vydání "Filmová kouzla" vás zavede do zákulisí natáčení, přinese jedinečné vzpomínky účinkujících hvězd a ukáže dosud nezveřejněné fotografie. Vyprávění doplňuje řada dokumentů, které se týkají natáčení jednotlivých filmů, reprodukcí a rekvizit. Určitě se máte na co těšit.  
[www.sloart.cz](http://www.sloart.cz)



## VEZMI MĚ DOMŮ. DO JAKÉHO LESA PATŘÍM?

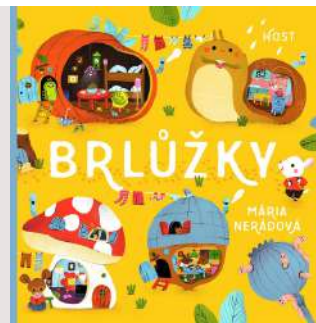
Pavla Hanáčková

Nechte své děti potkat chlapce jménem Karlík a partu zvířecích kamarádů, kteří se chtějí vrátit domů, do svého lesa, odkud pocházejí. Karlík jim pomůže objet různé lesy světa, prozkoumat je a zjistit, jestli to není domov některého z nich. Děti poznají různé typy lesů, rostlin, ale i zvířat a dozví se mnoho zajímavostí.  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

## BRLŮŽKY

Mária Nerádová

Kouzelné zvířecí brlůžky jsou všude kolem nás, stačí se jen rozhlédnout a možná zahlédnete, kdo bydlí ve spadlém žaludu, hrášku nebo ve staré dýni. Pestrobarevné leporelo pro malé i velké, které zvědavým dětem dovolí nakouknout oknem do domečků a pelíšků našich zvířecích sousedů.  
[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)



## TERIBEAR - TAJEMSTVÍ MODRÉ KRABICE

Alena Mornštajnová, kolektiv

Teribear je méďa hrdina a také je to už dlouhé roky maskot Nadace Terezy Maxové. Teprve nyní ale ožívá v příběhu od Aleny Mornštajnové. Ilustrované vyprávění o přátelství, odvaze a odhodlání ukáže rodičům i dětem, že ke štěstí může dojít, doskákat nebo dojet na koloběžce úplně každý. Ať už je živý, nebo plyšový.  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



## MATĚJ MAPUJE VÝTVARNÉ UMĚNÍ

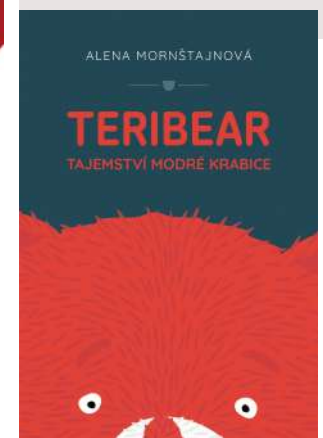
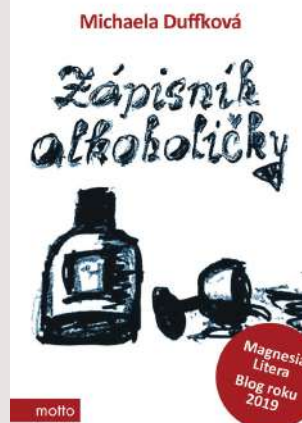
Matěj Hošek, Michaela Hošková

Originální průvodce českého výtvarného umění od talentovaného autisty a jeho mámy. Jan Zrzavý, Adolf Born, Josef Lada, Václav Hollar... to je jen zlomek významných osobností, které vám společně autoři představí. Kromě toho se také dozvíte zajímavosti z Matějova života, jak se učí, jak vyhledává informace, jak je strukturuje apod.

## ZÁPISNÍK ALKOHOLIČKY

Michaela Duffková

Kniha podle blogu, který získal cenu Magnesia Litera. Zpověď mladé matky Michaely Duffkové, která se rozhodla otevřeně promluvit o své závislosti na alkoholu i o složité léčbě. Proč je tak těžké si svoji závislost přiznat, proč se autorka rozhodla svůj problém řešit a jak vypadal první rok po léčbě, se dozvíte v této otevřené výpovědi.  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



# RYBY JAKO ZDROJ VITAMÍNU D

Vitamín D je za dobu pandemie velmi často skloňovaným termínem, pomáhá totiž posilovat imunitu a předcházet mnohým onemocněním. Většina z nás však trpí jeho nedostatkem. Každý ale může doplnit tento zásadní stavební kámen imunity tím, že začne pravidelně konzumovat ryby a rybí výrobky.

Češi si důležitost ryb a jejich vliv na zdraví uvědomují, proto rybí pokrmy zařazují do svých jídelníčků stále častěji. Za dobu pandemie se zvýšila poptávka až o 10 %. Přesto je však jejich konzumace o dvě třetiny nižší, než je doporučováno. Průměrný Čech zkonsumuje ročně zhruba 6,5 kg ryb, optimum je však podle odborníků alespoň 17 kg ryb na osobu. Já sama se snažím zařadit rybu do našeho jídelníčku minimálně dvakrát v týdnu a musím říci, že se mi to poslední rok daří dodržet.



Širokou nabídku ryb najdete například ve velkoobchodě **MAKRO** ([www.makro.cz](http://www.makro.cz)), které se zaměřuje na špičkovou kvalitu, udržitelnost produkce a co možná nejvyšší zapojení českých dodavatelů.

# BEAUTY KOUTEK

## OOLABOO NO WRINKLE FIRMING SERUM

Sérum proti stárnutí pleti no wrinkle firming serum vyplňuje vrásky, nadzvedává kontury obličeje a zpevňuje pokožku obličeje, krku i dekoltu. Je také ideální péčí po botoxových či výplňových injekcích. Výsledky uvidíte hned po aplikaci séra a při dlouhodobém používání je zaznamenají i ostatní.  
[eshop.oolaboo.cz](http://eshop.oolaboo.cz)



## PÉČE O PLEŤ KORRES GREEK YOGHURT

Řecká značka Korres přichází s novou řadou péče o pleť Greek Yoghurt, která je plná prebiotik a probiotik. Všechny přípravky s obsahem řeckého jogurtu jsou vysoce šetrné ke kožní mikroflóře a pleť maximálně vyživují.

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



## NUDESTIX VÍCEÚČELOVÁ TUŽKA

Nová sada multifunkčních tužek Dark Romantics od značky Nudestix v šesti úžasných odstínech, z nichž pět jich je matných a jeden rozjasňující. Tužky jsou voděodolné, dlouhotrvající a nezatěžují pleť. Výsledkem je dramaticky elegantní vzhled.

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



## BLOOM & BLOSSOM KRÉM NA RUCE

Novinka od značky Bloom & Blossom - výživný krém na ruce proti stárnutí "Hands Up". Krém obsahuje bambucké máslo, které se díky obsahu vitamínu A a E postará o hydrataci. Extrakt z kořene lékořice zase rozjasní pokožku rukou a zároveň může snížit zánětlivé procesy.

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

## GROWN ALCHEMIST HAND WASH & HAND CREAM S VŮNÍ POMERANČE

Kdy jindy než teď v zimě bychom měli pečovat o své ruce a dopřát jim kvalitní přípravky. Hand Wash & Hand Cream od Grown Alchemist ruce jemným způsobem očistí a následně jim dodají potřebnou péči, zklidní pokožku a urychlí její regeneraci. Navíc ruce krásně provoní pomerančem.

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



## MAKE-UP SKIN ILLUSION VELVET

Od Clarins mám pro vás ještě tento make-up Skin Illusion Velvet, který po 14 dnech používání redukuje kožní maz až o 21%. Perfektně zakryje všechny nedostatky na pleti a v kombinaci s pudrem zaručí dokonalý vzhled vaší tváře. Vybrat si můžete z 12 odstínů.

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



## PUDR EVER MATTE COMPACT POWDER

Pudr Ever Matte Compact Powder od značky Clarins ve čtyřech odstínech od nejsvětějších po nejtmaší padne každému tónu pleti. Je lehký, splyne s kůží a zmatní lesklou tvář, kterou zároveň provoní, jelikož je naplněn mlékem z broskve.

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





## LUSH TĚLOVÝ PUDR FAIRY DUST

Zimní řada Lush Snow Fairy nabízí mimo jiné tento pohádkový tělový pudr Fairy Dust. Právě cukrátková vůně Snow Fairy ve spojení s kukuřičným škrobem a třpytkami bez obsahu plastu vykouzlí na vašem těle svěží pocit a třpytivý jas. Navíc vaši pokožce dodá hebkost a úžasně ji provoní.

[cz.lush.com](http://cz.lush.com)

## PŘÍRODNÍ PĚNOVÝ SUCHÝ ŠAMPON NATURIGIN

Nejen v zimě, kdy se vlasy rychleji mastí kvůli nošení kulichů, se hodí tento rychleschnoucí suchý šampon Dry Shampoo Mousse. Stačí ho nanést na vlasy, nechat chvíli působit a upravit běžným způsobem. Vlasy budou nejen svěží a krásné, ale bude jim poskytnuta potřebná ochrana.

[www.happy-hair.cz](http://www.happy-hair.cz)

## STYLINGOVÉ PRODUKTY PAUL MITCHELL CLEAN BEAUTY

Přípravky pro větší lesk a poddajnou fixaci. Obsahují lněné semínko plné omega mastných kyselin a antioxidační kyselinu ferulovou. Pomáhají dodávat vlasům živiny, posilovat je a chránit před vnějšími stresovými faktory.

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



## VLASOVÁ LÁZEŇ OOLABOO

Terapeutická řada green tea - vlasová lázeň anti sebum hair bath byla speciálně vyvinuta pro umytí vlasů, jemné očištění pokožky hlavy a zároveň potlačení tvorby kožního mazu. Výsledkem pravidelného používání je pak svěží účes bez mastných lupů a zdravá pokožka hlavy.

[eshop.oolaboo.cz](http://eshop.oolaboo.cz)



## MIRACLE ANTI-DARK SPOT HYALURON HAND CREAM OD ZNAČKY JUVENA

Vysoce efektivní krém od značky Juvena pro všechny, kteří se potýkají s nežádoucími pigmentovými skvrnami na rukách. Obsahuje dvousložkovou kyselinu hyaluronovou s bělicím účinkem v kombinaci s komplexem aktivních ingrediencí spojujícím účinné přírodní látky a výtažky, které redukují pigmentaci.

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

## CELL-EXPERT SERUM BUNĚČNÁ PÉČE OD ZNAČKY MATIS

Toto univerzální sérum od značky Matis Paris chrání kmenové buňky a nastartuje jejich vlastní obnovu díky kyselině hyaluronové, peptidu derivovanému z hrášku a komplexu MatiStemCC, který obsahuje kmenové buňky z bílé růže. Po jeho použití bude vaše pokožka vypadat mladší a zdravější.

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



## ZNAČKA LUSH SE STÁHLA ZE SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Z důvodu toho, že Lush je zastáncem bezpečného prostředí na sociálních sítích, rozhodl se odejít z Facebooku, Instagramu, Snapchatu a Tik Toku. Dokud tyto platformy nepřijmou řádná opatření, značka Lush se bude vyskytovat pouze na Twitteru, Pinterestu, LinkedIn, na jejich e-shopu a spolupracovat dále bude s kurýrní službou Wolt.

**BUĎTE  
NĚKDE JINDE**

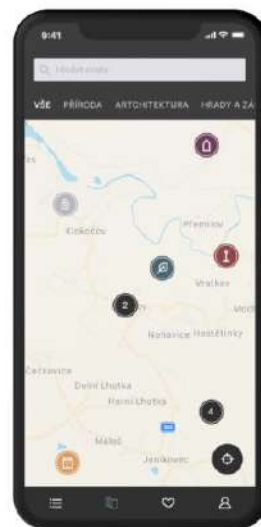
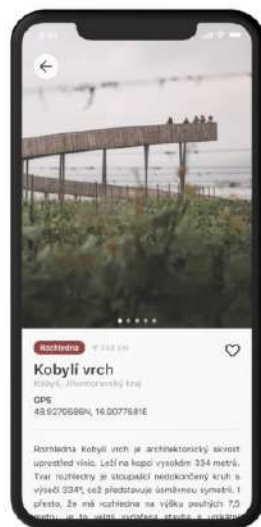
# POZNEJTE KRÁSY NAŠÍ ZEMĚ

Moje kamarádka Eliška Hudcová (@timetofit) spolu se svým snoubencem Jardou a skvělým týmem lidí vytvořili v roce 2021 aplikaci Placehunter. Já jsem vám o ní již jednou psala, ale nedá mi to a musím vám napsat o novinkách, které v aplikaci najdete.

Placehunter je aplikace, kterou si můžete stáhnout do operačního systému iOS i Android. Aplikace je ke stažení zdarma a najdete v ní spoustu krásných míst, které určitě stojí za to navštívit (navíc mimo Českou republiku zde najdete i Slovensko a Rakousko). Můžete ale využít i placenou verzi Premium (649 Kč/rok), díky které se vám otevrou další nová místa. Nově navíc můžete na jejich webu zakoupit i dárkové poukazy včetně krásné termoláhve nebo knížky Lukáše Hejlíka či



předplatné Amazing magazínu. Nově se totiž aplikace spojila s Amazing Places. Placehunter vám tedy ukáže v blízkosti turistických cílů ubytování. Kdo si navíc objedná ubytování u Amazing Places, bude mít přístup do této aplikace zdarma. Já jsem z tohoto propojení nadšená, protože cestování miluji a navíc ubytování na místech Amazing Places je naprosto překrásné. Nesmím ale opomenout i to, že v aplikaci najdete i velmi dobře známou Gastromapu Lukáše Hejlíka, díky které si zase zajdete na dobré jídlo či kávu. Tak kam jako první vyrazíte? My se rozhodně chystáme navštívit Modlivý důl ve Svojkově.



Více o aplikaci a také o tom, jak si ji stáhnout do mobilu, najdete zde: [www.placehunter.app](http://www.placehunter.app)

# ŽENSKÝ ORGASMUS UŽ NEMUSÍ BÝT TABU

Každý z orgasmů má čtyři fáze, známé jako vzrušení, plató (maximální nárůst vzrušení), orgasmus (vyvrcholení) a zklidnění. Každá z nich je důležitou součástí této hlavní události. Vzrušení lze vzbudit myšlenkami, fantazií, líbáním, dotyky nebo masturbací, které vedou k maximálnímu vzrušení až do okamžiku před vyvrcholením, kde se vzrušení zesiluje a ocitnete se na pokraji sladkého místa, odkud už je jen krůček k orgasmickému vrcholu, po kterém následuje fáze zklidnění, kdy se tělo pomalu vrací do normálu a vy už si jen užíváte pocit blaženosti.

Pokud se snažíte své klitorální orgasmy pozvednout do nových výšin, Satisfyerem milovaný Pro 2, který tlakovými vlnami dráždí váš klitoris do čisté blaženosti, je jistý způsob, jak toho dosáhnout. Satisfyer Pro 2 je nejprodávanější a nejlépe hodnocená sexuální wellness hračka na světě. Svému bodu G můžete dopřát také pořádnou dávku lásky zakřiveným vibrátorem jako je Yummy Sunshine, který vám zaručeně rozjasní den.

Ani anální stimulační by neměla být opomíjená. Je to oblast plná příjemných nervových zakončení, která vám může otevřít bránu k dalším prožitkům a erotogenním zónám. Existuje řada způsobů, jak dosáhnout análního orgasmu, od partnerského análního sexu, stimulační prsty nebo pomocí kolíků, jako je Satisfyer Lolli Plug 1, který vám díky intenzivním vibračním rytmem zajistí nevídaný zážitek.

## NOVINKA HOT LOVER

Vibrátor s ergonomickým tvarem a funkcí ohřívání rozmazlí vaše nejcitlivější erotická místa a přitom díky dlouhé rukojeti ho lze vždy pohodlně držet. Jeho design potěší každou ženu, třpytivý povrch v krásných pastelových tónech a nápadný detail uprostřed z něho dělají skutečný designový kousek. Zároveň je díky svému povrchu, vyrobenému ze silikonu příjemnému na dotek, neodolatelně jemný k vaší pokožce. Vibrátor nabízí 12 přednastavených programů - s bezplatnou aplikací Satisfyer Connect pro Android a Apple iOS máte k dispozici ještě větší nabídku různých programů. Vytvořte nové programy nebo připojte aplikaci ke Spotify a zažijte intenzivní orgasmy v rytmu vašich oblíbených skladeb. Navíc si ho můžete užívat i ve sprše nebo ve vaně, protože je voděodolný.



# TIPY MĚSÍCE

## ZDRAVÉ MLSÁNÍ S ENJOY CHIPS

Honí vás mlsná a nejráději byste si večer u filmu otevřeli pytlík brambůrek? Jenže na Nový rok jste si předsevzali, že budete jíst zdravě... Mám pro vás super řešení. Tyto zeleninové lupínky Enjoy Chips, které výborně chutnají a dokonale křupou. Můžete s nimi pohostit klidně návštěvu s dětmi a zaručuji vám, že budou chutnat všem.

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



## KŘUPAVÁ POCHOUTKA OD LUCKY ALVIN

Zapékané kešu s čekankou, kakaem, kakaovými boby a mořskou solí Maldon si zamiluje úplně každý. Jak dospělí, tak děti. Hodí se jako pochoutka při sledování filmu nebo když přijde nečekaná návštěva. Nebo si pytlík s kešu můžete vzít s sebou do kabelky nebo batohu a vychutnat si je, až vás bude honit mlsná.

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



## ČAJ BASILUR WINTER BERRIES BLACKCURRANT

Sypaný čaj Winter Berries Blackcurrant značky Basilur vyniká chutí černého rybízu, který má navíc antioxidační účinky a posiluje imunitu. V kombinaci s vybranými lístky cejlonského černého čaje a květem bílé chrpy vznikne dokonalá a voňavá čajová směs.

[www.caje-mixtee.cz](http://www.caje-mixtee.cz)



## CELOZRNNÁ ŠPALDOVÁ MOUKA BONAVITA

Zkuste při pečení vyměnit bílou mouku za tuto celozrnnou špaldovou a můžete mlsat o něco zdravěji. Mouka totiž obsahuje všechny složky zrna, a tedy mnohem více vitamínů, minerálů a vlákniny. Vláknina zlepšuje trávení a celkovou funkci střev. Mouku lze použít úplně na cokoli, pracuje se s ní stejně jako s pšeničnou.

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



## SVÍČKY TIBET AROMATHERAPY

Nové přírodní aromaterapeutické svíčky z řady Tibet Aromatherapy od značky Himalyo jsou jedinečné obsahem 100% přírodních esenciálních olejů. Váš prostor tak vyplní čistě přírodní aroma, které navodí požadovanou atmosféru a podpoří v těch nejdůležitějších oblastech vašeho dne:

- Tibet DREAM pro klidný spánek
- Tibet HEALTH pro pevné zdraví
- Tibet ZEN pro vnitřní klid
- Tibet LOVE pro harmonické vztahy
- Tibet IQ pro bystrou mysl

Každá ze svíček je dostupná ve variantě 45 g (hoří 16 hodin) a 350 g (hoří 58 hodin). Všechny najdete na [www.himalyo.cz](http://www.himalyo.cz).



## BERGLINSEN ANEB HORSKÁ ČOČKA

Čočka berglinsen, které se také říká horská čočka, má menší zrnka o velikosti 4 až 5 milimetrů, je na skus pevná a aromatictější než velkozrnná čočka, která je v českých kuchyních nejrozšířenější. Pěstuje se v nadmořských výškách od 700 do 1500 metrů a nejen podle toho, ale i podle podnebí, kde se pěstuje, získává svůj unikátní vzhled. Může být tmavší, světlejší nebo s drobnými skvrnkami. Horská čočka má velmi vysoký obsah bílkovin, díky čemuž je vynikající náhražkou masa. Vysoký podíl vlákniny má pozitivní vliv na zažívání a velmi nízký obsah tuků dělá z horské čočky ideální ingredienci pro nízkokalorické jídlo s vysokým podílem nenasycených mastných kyselin.

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