

Na skok v kuchyni srpen 2023

magazín o jídle a životním stylu



30 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 MÍSTA, KTERÁ MUSÍTE NAVŠTÍVIT
- 5 FALKENSTEINER RAKOUSKO
- 6 *Salát s grilovanými broskvemi, mozzarellou a mátou* ↪ z obálky
- 7 NEBESKÁ BESKY
- 10 SALÁT S MEDOVOU ZÁLIVKOU A CUKETOVÝMI ROLKAMI PLNĚNÝMI LUČINOU
- 11 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 12 *Melounový ledový čaj*
- 13 HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁHA - JAK SE S NÍ VYPOŘÁDAT
- 14 TIPY MĚSÍCE
- 16 SKUTEČNÉ POHÁDKY BEZ ZBYTEČNÉHO STRACHU
- 18 LETNÍ SALÁT S JAHODAMI, LUČINOU SALÁTOVOU A KUŘECÍM MASEM
- 19 NOVÁ SPORTOVNÍ KOLEKCE STRIX
- 20 BEAUTY TIPY
- 22 MY BEST CARE
- 23 JAK SE ZBAVIT STEREOTYPŮ
- 24 *Léto ještě nekončí*
- 25 JAKÉ POTRAVINY VÁM POMOHOU K OCHLAZENÍ
- 26 LEDOVÉ KÁVOVÉ KOSTKY
- 29 NEJVĚŠTÍ KUCHYŇSKÉ STUDIO V ČR
- 30 INTUITIVNÍ STRAVOVÁNÍ



18
LETNÍ SALÁT
s jahodami



26
ledové
KÁVOVÉ KOSTKY



NA NIČEM NEZÁLEŽÍ

Je to přesně tak. Na ničem nezáleží. Na ničem jiném než na zdraví nezáleží. Před pár dny jsem se dodívala na dokument o zpěvákovi Lewisi Capaldim. Řeknu vám, že jsem polovinu filmu neviděla přes slzy. A přesně v těchto momentech si člověk uvědomí, co je v životě důležité. Jestli jste tento dokument ještě neviděli, doporučuji vám zasednout k Netflixu a podívat se na něj. Myslím, že každý z nás potřebuje občas připomenout, jaké jsou ty správné životní hodnoty. A i když na to občas můžeme zapomenout, vždy nám do života přijde něco, co nám to připomene. A v péči o naše zdraví je důležité i to, co tělu dáváme, především tedy jídlo. V tomto srpnovém čísle magazínu se můžete těšit zrovna třeba na tři zdravé saláty, díky kterým tělu dodáte ty správné živiny. Já vám přeji, ať si poslední prázdninový měsíc užijete a odnesete si z něj ty nejkrásnější zážitky. A už teď se na vás těším v září.

S láskou Romana

TIP NA VÝLET

Jestli ještě nemáte plán na druhý srpnový víkend, určitě mrkněte na Cibulové slavnosti, které se konají v lázeňském městečku Laa an der Thaya, v Rakousku, nedaleko česko-rakouských hranic a pouze 50 minut jízdy z Brna. Na náměstí v Laa an der Thaya se opět představí místní farmáři, přímí prodejci, restaurace a vystavovatelé spolu s bohatým hudebním programem. Vstup na tuto událost je zdarma. Jestli vás to zaujalo, mrkněte pro více informací sem:

www.zwiebelfest.at.

TIP NA VŮNI

A ještě tu mám něco pro ženy, vlastně možná i skvělý tip pro muže na dárek pro svou partnerku. Na našem letním setkání s Notino jsem poprvé vyzkoušela novou vůni Prada Paradoxe Intense a byla to láska na první pohled. Vlastně na první přičichnutí. Mísí se v ní bergamot, poupě neroli, hruška, jasmín a vanilka. A co se mi na ní moc líbí, je, že je možné ji doplnit, takže nemusíte kupovat nový flakon. Koupit ji můžete třeba na Notino.



MÍSTA, KTERÁ MUSÍTE NAVŠTÍVIT

CRÈME DE LA CRÈME OTEVÍRÁ ZMRZLINOVÝ SHOWROOM A MUZEUM

Majitel zmrzlinárny Crème de la Crème otvírá jako první v Praze výjimečné místo, kde uvidíte desítky krásných předmětů z historie zmrzliny, funkční repliku původního zmrzlinového baru i dvě historické zmrzlinové laboratoře, tak se tu určitě zastavte.

www.cremedelacreme.cz



DOMÁCÍ NANUKY Z KREDENCE

Pokud chcete kvalitu na klacku za příznivou cenu, vydejte se do Kredence na Bělohorskou. Výborné ovocné nanuky s příchutí čerstvých jahod, právě dozrálého manga či mojita s bílým rumem. V nabídce nechybí také tvarohové nanuky dělané s láskou a s vizáží, která obměkčí i to nejchladnější srdce.

www.mojekredenc.cz



LETNÍ LEHKÝ OBĚD V CENTRU PRAHY

Restaurace Deer je super obědovým tipem na letní sezónu v centru historické Prahy. Menu je plné lehkých jídel, jako jsou třeba saláty. Určitě stojí za zmínku Salát s tatakí ze žlutoploutvého tuňáka, Mini caprese s malými čerstvými rajčátky a italskou mini mozzarellou či světový bestseller Caesar salát s velkými hoblinami parmezánu.

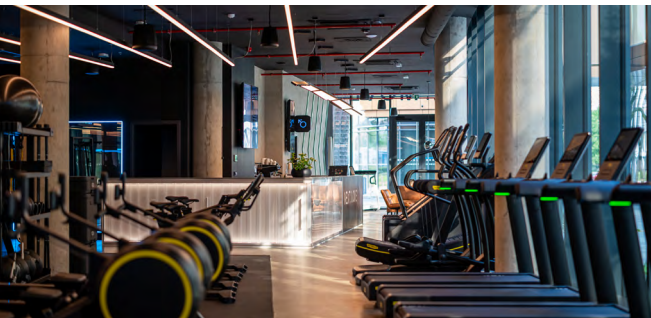
deerprague.com



NEXT.MOVE FITNESS CLUB OTEVÍRÁ VLAJKOVOU LOŽ V KARLÍNĚ

Nejnovější pobočka Next.Move se zabydlela v architektonicky unikátní budově Fragment. Kromě prostorného gyму plného nejmodernějších technologií, včetně tréninkových strojů Biostrength poháněných umělou inteligencí, čeká na návštěvníky nová signature skupinová lekce Next.Battle inspirovaná boxem, ale i jiné zajímavosti.

www.nextmove.cz



RESTAURACE TRITON, SKRYTÝ KLENOT PRAHY

Pokud do Prahy jedete za zážitky, nesmíte Triton minout. Právě zde dostanete skvělou lekci zážitkové gastronomie. Navíc v prostředí umělé krápníkové jeskyně, což je skutečný unikát. Pochutnáte si např. na candátovi marinovaném v octu z prosecca nebo na pečeném strnadovi. Jako dezert určitě zkuste dezert z rebarbory.

www.tritonrestaurant.cz



SPANÍ POD HVĚZDAMI - VILA VOLMAN

Chcete zažít glampingové dobrodružství, spojit se s přírodou, nechat se unést hvězdným nebem a probudit se do kulí funkcionalistické architektury? Akce se koná ve dvou termínech 17.-18.8. a 19.-8. 2023 a propojí architekturu, hudbu, jógu a gastronomický zážitek.

www.vilavolman.cz



RODINNÝ VÝLET DO NASSFELDU

Když jsem v dubnu dostala pozvánku do hotelu Falkensteiner, moje cestovatelské srdce zaplesalo. Byl to můj sen se jednou do hotelu Falkensteiner podívat. Slyšela jsem na něj jen ty nejlepší recenze. Vybrali jsme krásný hotel Sonnenalpe, který se nachází blízko rakousko-italských hranic v Nassfeldu.

[HOTEL FALKENSTEINER](#)

Cesta do mého vysněného hotelu nám trvala i s přestávkami něco kolem 7 hodin a proběhla bez jakékoli komplikace. Na česko-rakouských hranicích vám stačí jen zakoupit rakouskou dálniční známku a cestou vás čeká ještě jeden poplatek za průjezd tunely. Pak už ale vystoupáte do 1500 m. n. m. a ocitnete se v ráji. Ve vstupní hale vás přivítá překrásný krb a v tu chvíli jsem se úplně zasnila a představila si tu zimní dovolenou. Tento hotel je určen pro rodiny s dětmi, takže si tu vaše ratolesti užijí spoustu zábavy. My jsme s Vojtou hodně využívali bazén, který je propojený s venkovním bazénem. Byla to fakt zábava, když jsme si proplavali ven. Navíc tam mají i velkou skluzavku pro děti, ze které jsme Vojtu vůbec nemohli dostat. Ale co vám budu povídat, já jsem se nejvíc těšila na jídlo :-). A teda byla to naprostá pecka. Na snídani i večeri dostanete svůj vlastní stůl, který je pro vás rezervovaný do konce pobytu, takže nemusíte nic řešit. Z jídel jsem vůbec nevěděla, co si dát dřív. Byl tak neskutečný výběr, že mi z toho přecházel zrak. Navíc máte k jídlu pivo i víno, takže si můžete v klidu u večere posedět a užít si hezký večer. V hotelu máte plnou penzi, takže jsme si užívali i obědy. Ale co si tu užijete hlavně, to jsou výlety do okolí. Můžete si vyrazit třeba lanovkou na Madritschen, užili jsme si tam bobovou dráhu a pak sešli zpět k hotelu pěšky. Těch možností výletů je tu neskutečné množství. Tak až se třeba jednou budete rozhodovat, kam s rodinou vyrazit, vzpomeňte si na tento hotel.



SALÁT S GRILOVANÝMI BROSKVEMI,

mozzarellou a mátou

Léto vyzývá k lehkým a rychlým receptům, proto když jsem tvořila recepty pro [Lučinu](#), důležité pro mě bylo právě to, aby pokrmy byly lehce stravitelné a během chvíle připravené. A výsledkem je tento a další dva recepty, které máte na stránkách 10 a 18.

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 20 minut

- 2 zralé broskve (případně nektarinky)
 - 1 lžíce másla
 - 2-3 hrsti rukoly
 - 100 g prosciutta
 - 125 g Lučiny Mozzarella
 - olivový olej
 - máta
 - sůl
 - pepř
1. Broskve si odpeckujeme a nakrájíme na plátky. Na grilu nebo grilovací pánvi si rozehtáme máslo a plátky broskví na něm z obou stran opečeme do zlatova.
 2. Na talíř rozložíme rukolu, přidáme plátky broskví, plátky prosciutta a natrhanou Lučinu Mozzarella.
 3. Nakonec salát pokapeme olivovým olejem, osolíme, opeříme a poklademe lístky máty.



NEBESKÁ BESKY

S Veronikou Beskydiarovou, ktorou všetci známe pod jejím prezdívkou Besky, jsem se poprvé setkala na kurzu vaření v prémiové škole vaření Gourmet Academy, která je už spoustu let moje srdcová záležitost. Její kurzy jsou měsíce dopředu vyprodané a já se upřímně vůbec nedivím. Od našeho prvního setkání se čas od času potkáme na různých akcích a já jsem neskutečně ráda, že jsem tak šikovnou a talentovanou osobu mohla poznat osobně. Letos Besky vydává už svou druhou kuchařku, a dokonce spojila své umění se značkou Coca-Cola. Ve spolupráci s touto značkou připravila recept na Kung Pao, na který se na konci rozhovoru můžete těšit.



Besky, väčšina z tvých sledujúcich a fanouškov ťe zná ze súťaže MasterChef. Jaká ale byla Veronika ještě před soutěží MasterChef?

Veronika predtým bola v podstate rovnaká v životných hodnotách a životných presvedčeniach, v tom som sa absolútne nezmenila. Rodina a zdravie je pre mňa na prvom mieste. Avšak rozdiel v tom aká som teraz je v tom, že som o dosť viac pribojnejšia a poznám svoju hodnotu.

Je nějaké jídlo, jehož přípravu opravdu nemáš ráda?

Úprimne, keď sa rozhodnem pre vytvorenie nejakého pokrmu, tak mi je jedno ako zložitá príprava za ním stojí, vždy si ten proces užívam. Je pravda, že keď mi ale niečo nejde, tak trvá chvíľu, kým si k tomu pokrmu nájdem cestu ako napríklad filetovanie rýb, no akonáhle pochopím a získam ten grif, tak ma to o to viac teší.

Co ty a reality show? Je nějaká, jejíž účast bys neodmítla?

Ja všeobecne rada sledujem reality show, a preto by som neodmietla asi žiadnu. Vždy vravím, že si to treba vyskúšať a až potom hodnotiť. Skúsila by som rôzne, okrem Love Island alebo iné zoznamovacie shows, logicky :-)

Moc dobře vím, že Johanka, jedna z nejvýraznějších osobností letošního ročníku reality show Survivor, je tvá velmi dobrá kamarádka. Neláká tě právě třeba Survivor?

Johi je moja kamarátka od detstva, prežili sme spolu mnoho a je mi ako rodina. Preto som jej celé pôsobenie v Survivor veľmi prežívala. Taktiež by som Survivor rada skúsila, že vraj je to masaker a až príliš reálne, takže je to určite výzva.



Nejsi jen skvělá kuchařka a cukrářka, ale jsi podle mého názoru i skvělá influencerka. Podle toho, jak tě sledují, si spolupráce pečlivě vybíráš. Proč právě spojení se značkou Coca-Cola? Pro mě je tato značka rozhodně jedna z nejzajímavějších a nejnámějších, takže o ní určitě sní téměř každý influencer. A tobě se to jako jedné z mála podařilo.

Ďakujem za krásne slová a presne tak vnímam Coca-Cola aj ja. Je to celosvetová veľmoc v marketingu, a preto si myslím, že taktiež pečlivo vyberajú, s kým spolupracujú, keď prišla táto ponuka, bola som poctená a dlho som nad tým nerozmýšľala. Sú kreatívni, absolútni leadri a diktujú food and beverage scénu nie len v rámci komunikácie.

Je nějaká značka, se kterou bys ráda spolupracovala, ale od které jsi ještě třeba nedostala nabídku na spolupráci?

Mám radosť, pretože už viacero z "vysnených" značiek za mnou samo prišlo. Avšak ak by ma oslovili na dlhodobú spoluprácu firmy ako napr. Mondelez špecificky Milka, Nestlé alebo Ferrero, kde už nejaká jednorázová spolupráca s Nutellou a Ferrero Rocher prebehla, mala by som radosť. Vždy ma poteší, keď môžem prezentovať produkt, ktorý mám rada, inak moc spolupráca nefunguje.

Jak zvládáš od MasterChefa zvýšený zájem o tvou osobu? Ať už to jsou pozvánky na akce, žádosti o rozhovory, spolupráce. Nezatočila se ti někdy z té slávy hlava?

Ako som odpovedala v prvej otázke, hodnoty sa mi nezmenily a ani nezmenia. Aj keby mám na účte XY peňazí alebo obrovskú slávu, tak som stále rovnaká Veronika. Momentálne však ani tolko peňazí nemám a ani takú slávu nepociťujem, čiže sa k tomu neviem vyjadriť, stále žijem normálny život. Všetko spomenuté v otázke berem ako súčasť mojej práce a tým, že to vnímam zodpovedne a neulietam, tak sa u mňa naozaj nič nemení.

Na co se u tebe můžeme v nejbližších měsících těšit? Asi je teď tvůj největší projekt tvá druhá kuchařka. Čeká tě také nějaký odpočinek?

Určite to bude Pečeme nebesky, ktorá by mala byť v kníhkupectvách už v ríjnu. Je to vysnená kniha a ako s každou knihou, je za ňou veľa práce. Inak sú to ďalšie projekty a momentálne najnovší, na ktorom spolupracujeme s refreshr.cz, čiže to uvidíte už čoskoro. A samozrejme kurzy, TV Nova, firemné akcie, spolupráce. Klasika. Oddych ma čaká už čoskoro a vyrážam na Cote d'Azur s Adamom, už sa neskutočne teším!



RECEPT OD BESKY:

Kung-pao

Suroviny:

- 500 g kuřecích stehen
- 1 ČL sody bikarbony
- 2 PL kukuřičného škrobu
- 1 PL vody
- 1–2 ks čili papriček
- 2 ks červené papriky
- 4 PL slunečnicového oleje
- 80 g arašídů
- sůl
- jarní cibulka

Suroviny na omáčku:

- 4 cm zázvoru
- 2 ks česneku
- 1 PL rýžového octa
- 50 ml vody
- 2 PL sójové omáčky
- 3 PL rýžového vína
- 1 ČL mletého koření
- 1 PL cukru



Příprava:

1. Kuřecí stehna nakrájíme na kousky, dáme do misky, osolíme, zasypeme sodou, kukuřičným škrobem a přidáme vodu. Vše promícháme a necháme v lednici odležet cca 20 minut.
2. Mezitím připravíme omáčku. Zázvor a česnek nastroháme. V misce smícháme rýžový ocet, vodu, sójovou omáčku, rýžové víno, koření, cukr a zázvor s česnekem.
3. Čili papričky nakrájíme nadrobno a na rozpálené pánvi s olejem chvíli orestujeme. Na ochuceném oleji opečeme kousky kuřecích stehen do zlatova. Přidáme nakrájenou papriku, arašídů a zalijeme připravenou omáčkou.
4. Následně počkáme, až omáčka zhoustne do požadované konzistence. Ideálně by měla být trochu více zředěná a působit lepivým dojmem.
5. Podáváme s rýží, ideální volbou je rýže basmati. Kung-pao na závěr posypeme nakrájenou jarní cibulkou. Hodí se k tomu vychlazená Coca-Cola. Dobrou chuť!

SALÁT S MEDOVOU ZÁLIVKOU

a cuketovými rolkami plněnými Lučinou

Cuketové rolky plněné Lučinou se staly letním hitem. Asi proto, že jsou tak dobré, tak snadné a tak rychlé. A v kombinaci se salátem s medovou zálivkou jsou prostě bezchybné.

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 40 minut

Na cuketové rolky:

- 200 g Lučiny
- 1 lžice nasekaných pistácií
- 1 lžička najemno nasekaných čerstvých bylinek (např. tymián, oregano, rozmarýn)
- 1 malá cuketa
- olivový olej
- sůl

Na medovou zálivku:

- 3 lžice olivového oleje
- 1 lžice medu
- ½ lžičky dijonské hořčice
- 1 lžička najemno nasekaných čerstvých bylinek (např. tymián, oregano, rozmarýn)
- sůl
- čerstvě mletý pepř

Na salát:

- 3-4 hrsti mixu salátů
- cherry rajčata
- hráškové výhonky

1. V misce si smícháme Lučinu, nasekané pistácie, čerstvé bylinky a vše podle chuti osolíme.
2. Cuketu si na mandolíně nakrájíme na tenké plátky, které osolíme a necháme několik minut vypotit. Poté vezmeme kuchyňskou utěrku a z obou stran cukety odstraníme přebytečnou vodu.
3. Cukety zlehka potřeme olivovým olejem a opečeme je z obou stran na grilu nebo grilovací pánvi. Hotové cukety necháme vychladnout.
4. Na každou cuketu dáme zhruba 1 cm vysokou vrstvu Lučiny a zarolujeme je.
5. Poté si připravíme zálivku. V misce si smícháme olivový olej, med, dijonskou hořčici a bylinky. Podle chuti zálivku osolíme a opeříme.
6. Do misky dáme mix salátů, nakrájená cherry rajčata a promícháme se zálivkou.
7. Do misky nebo na talíř dáme salát, přidáme cuketové rolky a vše ozdobíme hráškovými výhonky.

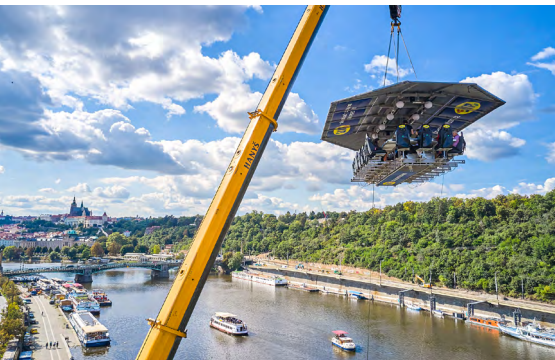


CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

10 LET BABIČČINY ZAHRADY

Babiččina zahrada si nadělila ke svým kulatým narozeninám pec jménem Kamado Joe, na které připravuje pokrmy podle receptů, jenž si babička přivezla ze svých cest. Slaví ale celé léto a během něj se na menu objeví mnoho dalších nevidaných, a přesto světově známých pokrmů.

www.babicinazahrada.cz



DINNER IN THE SKY, GASTROŽÁŽITEK V OBLACÍCH

Není poprvé, co píšu o Večeři v oblacích, protože tento zážitek jsem si užila už několikrát a zase se na něj chystám. Pokud nemáte strach z výšky a chcete zažít skvost na talíři, jehož chuť si budete dlouho pamatovat, určitě se nechte vyvézt plošinou 50 metrů nad Prahu, nebudete litovat. Jednotlivé chody vám bude servírovat šéfkuchař Ondřej Koráb, který vede známý Grandhotel Pupp v Karlových Varech. První prodloužený víkend v oblacích proběhne od 7. do 10. září, druhý termín je 14. až 17. září.

www.dinnerinthesky.cz

NOVÝ PODCAST SPOILER

Jelikož trávím mnoho času na cestách, společnost mi dělají nejrůznější podcasty. Co mohu doporučit, je Spoiler, nový podcast CzechCrunch, ve kterém trojice moderátorů přináší svůj neotřelý pohled na novinky ze světa filmů, seriálů, her, hudby a dalších odvětví zábavy. Pusťte si ho na YouTube, Spotify nebo Apple Podcasts.



ZNOJEMSKÉ HISTORICKÉ VINOBRANÍ

Na 2. zářijový víkend láká návštěvníky program Znojemskeho historického vinobraní, které letos odtajní novou představitelku královny Elišky Přemyslovny a režiséru historického průvodu. Představí se kapela Mirai, zpěvák Mikolas Josef, Katarína Knechtová, Aneta Langerová aj.

www.znojemskaBeseda.cz



SOUTĚŽ HRAČKA ROKU

Dne 17. srpna proběhne 16. ročník soutěže Hračka roku, na které mám tu čest být porotkyní. Moc se na tuto zkušenost těším a vy se můžete těšit stejně tak, protože když budete hlasovat, můžete vyhrát zajímavé ceny.

www.hracka-roku.cz



VELKOLEPÉ POHÁRY U PRINCE

Pokud dostanete chuť na řemeslnou zmrzlinu vysoké kvality v tematicky známých provedeních, pak rozhodně zamiřte sem. Vyzkoušet můžete zmrzlinový pohár Bauer cake, likérem opojný Baileys, dětmi milovaný Kinder nebo vášnivý Cherry a mladistvý Snickers.

www.restauraceuprince.com

MELOUNOVÝ LEDOVÝ ČAJ

V létě, kdy venku panují tropické teploty, je potřeba se pořádně osvěžit. A pokud milujete stejně jako já meloun, připravte si ledovou variantu vašeho oblíbeného čaje právě s jeho příchutí. Zaručuji nejen dokonalé osvěžení, ale i úžasnou chuť, kterou si zamiluje celá rodina.

Potřebujeme:

- meloun
- kostky ledu
- plátek citrónu
- maliny
- jahody
- lístky máty
- zelený nebo ovocný čaj

Postup:

1. Do džbánu nebo konvice hodíme kostky ledu, poté přidáme plátky citrónu, maliny, jahody a lístky máty.
2. Meloun rozmixujeme tyčovým mixérem a zalijeme ho vychlazeným čajem.
3. Vše promícháme a můžeme podávat.



HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁHA

jak se s ní vypořádat

Hormonální nerovnováha ženy vychází velmi často ze situace, kdy tělo z určitých důvodů netvoří dostatek progesteronu. Pokud nám chybí, na řadu mohou přijít potíže, jako je bolestivý PMS, citlivá prsa, silná, bolestivá, nepravidelná či chybějící menstruace, nadýmání, neplodnost, úzkosti, opakující se bolesti hlavy, nekvalitní spánek, ale i podrážděnost a v neposlední řadě vyšší riziko potratů.

Co za převahou estrogenu a chybějícím progesteronem stojí?

Velmi často stres. Stresové reakce a připravenost k akci totiž spouštějí v těle dráhy, které si hormonální prekurzory přetvoří ve stresový hormon kortizol a na progesteron se už nedostane. V tu chvíli to pro tělo totiž není žádoucí. Stres znamená nevhodné období pro početí a žena tak může přijít o své reprodukční hormonální pochody i chování. Další faktory mohou být např. nedostatek melatoninu, alkohol a kofein, nevhodný stravovací režim, příliš intenzivní pohybová zátěž, nepravidelnost režimu a přehlcenost mysli.

Jak podpořit své celkové hormonální zdraví?

- Zaměřte se na svoji stresovou kapacitu. (Postarejte se ve svém životě o rovnováhu mezi výkonem a odpočinkem.)
- Balancujte hladinu krevního cukru.
- Dostatečně jezte – celistvé potraviny s vyváženým poměrem makroživin.
- Vystavujte se ráno slunečním paprskům.
- Vyhýbejte se co nejvíce alkoholu a zkuste na nějakou dobu vyřadit i kofein.
- Nastavte si správnou obtížnost pohybových aktivit. Skvěle poslouží hormonální jóga.
- Vyzkoušejte pravidelnou meditaci nebo malujte, tvořte a čtěte oddechovou literaturu.
- Respektujte svoje hranice, potřeby, svoji individualitu a cykličnost svého těla. Dovolte si přijímat i pouštět, protože nekonečná expanze není možná.

Wild Nutrition – FERTILITY – Podpora ženské plodnosti

Hormonální aktivitu pomáhá balancovat např. vitamín B6 a zinek, který podporuje přirozenou plodnost a reprodukční funkci těla. Selen pak pomáhá správné funkci štítné žlázy.

Black Stuff – směs pro mikrobiom

Kapsle tělo zásobí ohromným množstvím kyseliny huminové, fulvové a polyfenolů. Jsou doslova nabitě stopovými prvky a minerály v biologicky skvěle využitelné formě.

Wild Nutrition – Ašvaganda plus

Kombinace bio ašvagandy a přírodního hořčičku je určena pro všechny aktivní sportovkyně nebo pro ty, které mají fyzicky náročnou práci. Ašvaganda dodává energii, podporuje výdrž a zvládání dočasného stresu.



TIPY MĚSÍCE



LIMITOVANÁ EDICE RISO TROPICANA OD MÜLLERA

Máte chuť během léta na lahodnou a osvěžující svačinku plnou tropických příchutí? Neváhejte a vyzkoušejte novinku Riso Tropicana – mléčnou rýži, která přináší na trh nové chuťové kombinace – Čokoláda s kokosem, Marakuja a vanilka, Ananas s kokosem a Citrónový krém.

www.mullermilch.cz



ÚSTRICOVÁ OMÁČKA - PRAVÁ CHUŤ ASIE

Ústřicovou omáčku, jednu z nejnepostradatelnějších ingrediencí čínské kuchyně, si můžete spolu s nákupem objednat na Košíku a užít si její chuť u sebe doma. Použít ji můžete např. při grilování nebo k dochucení nejrůznějších pokrmů z masa, zeleniny a ryb.

www.kosik.cz



GREEN IDEA: LETNÍ RIZIKA V PODOBĚ SPÁLENÍ

Dovolená u moře, ale i letní radovánky u nás v rodné zemi s sebou občas přinášejí i nepříjemnosti v podobě sluncem spálené pokožky. S nápravou vám pomůže pěna nebo krém od Green idea s vysokým obsahem dexpanthenolu, které zklidní a zregenerují pokožku.

www.greenidea.cz



MŮSLI KŘUPAVÉ - GRANOLA FERMENTOVANÁ ČOKOLÁDOVÁ S KOKOSEM

Více než 12 hodin fermentovaná granola s čokoládovou chutí. Díky procesu fermentace má vyšší nutriční hodnotu, zvyšuje se její stravitelnost a využití živin. Granola má vysoký obsah vlákniny, bílkovin a je výborná k snídani i ke svačině třeba s jogurtem.

www.probio.cz



PROTEIN JUST WHEY - GYMTEAM

Protein Just Whey je vícesložkový syrovátkový protein vyrobený z mléka volně se pasoucích krav. Je lehce stravitelný, a snadno tak pomůže s příjmem bílkovin, které jsou důležité pro růst a udržení svalové hmoty i normálního stavu kostí.

www.gymteam.cz



SUPER GRILOVÁNÍ S PRODUKTY Z KAUF LANDU

Kdo by v létě nemiloval grilování? Abyste si vychutnali kvalitní a lahodné suroviny, použijte na grilčo produkty z Kauflandu. Těšit se můžete na vinné klobásy, luxusní šřavnatou krkovičku, mleté maso třeba na burgery, nepřeborné množství sýrů a jiných dobrot.

www.kaufland.cz



KAVÁRNY THE MINERS MAJÍ VLASTNÍ KÁVOVÉ PIVO V PLECHOVCE

Pražírna a kavárna The Miners představila nový produkt, kterým je pivo v plechovce, které je však neobyčejné tím, že chutná po kávě. Jde totiž o jejich první Sour Ale. Produkt vznikl ve spolupráci s pivovarem Sibeeria.

www.theminers.eu



WATERDROP - LIMITOVANÁ EDICE KE SVĚTOVÉMU DNI OCEÁNŮ

Společnost Waterdrop chce snižovat množství plastů v nápojovém průmyslu a drží se svých zásad šetřit přírodu v každém navrženém výrobku a procesu. Světový den oceánů oslaví limitovanou edicí udržitelné skleněné láhve Ocean se symbolickým designem mořského života.

www.waterdrop.cz



VYZKOUŠEJTE "SPECIALITU ROKU"

Novinka sýrárny Brazzale Moravia a Specialita roku - crème fraîche - se vyznačuje vyšším obsahem tuku (38%), než je na trhu běžné. Díky tomu má příjemně hustou krémovou konzistenci. Lze ho použít do všech receptů, kde jste zvyklí s crème fraîche či se zakysanou smetanou.

www.laformaggeria.com



PERFECT CHEFS: REVOLUCE V PROFESIONÁLNÍ GASTRONOMII

Chcete si usnadnit a zefektivnit práci v kuchyni při přípravě vývaru? Vyzkoušejte produkty Perfect Chefs ze skutečných, sezónních a čerstvých surovin, které jsou pro vás připravené od základu maximálně šetrným způsobem. Vybrat si můžete kuřecí, hovězí, zeleninový, pho nebo rybí vývar.

www.cheftech.cz



MÁJKA NESMÍ CHYBĚT V ŽÁDNÉM BATOHU

Děti, ač se to často nezná, tak milují rodinné výlety. Vyplývá to z průzkumu, který zpracovala Májka. A protože právě Májka je symbolem svačin na výletě, určitě ji nejen dětem přibalte do batůžku. Chleba nechte doma, protože děti si ji nejraději vychutnávají s rohlíkem.

www.orkla.cz



ŘADA TELEFONŮ INFINIX NOTE 30

Společnost Infinix uvedla na trh novou řadu NOTE 30. Zákazníci si mohou objednat modely NOTE 30 Pro, NOTE 30 VIP a NOTE 30 5G. Největším lákadlem je vylepšená technologie All-Round FastCharge, které může dosáhnout až 68 W klasicky kabelem a 15 W bezdrátově. Infinix NOTE 30 Pro máme doma a jsme neskutečně spokojeni.

www.infinixmobility.com



ORIGINÁLNÍ A DESIGNOVÉ PODTÁCKY PRO VAŠE ŠPERKY A SVÍČKY

Ornamenti přichází s novinkou - designovými podtácky, které jsou ideálním dárkem ke každé svíčce Ornamenti nebo k jakémukoli šperku Ornamenti z chirurgické oceli. Tento krásný, designový kousek ozdobí každou domácnost a zahřeje u srdce.

www.ornamenti.cz



LÉTO S CITADELLE ROUGE

Vychutnejte si novinku - gin Citadelle Rouge, který vyvažuje sladké a trpké tóny červeného ovoce, jež budou dráždit vaše chuťové pohárky. Zajiďte pravou esenci přirozené chuti s Citadelle Rouge a dopřejte si jen to nejlepší, co svět ginů nabízí.

www.warehouse1.cz

SKUTEČNÉ POHÁDKY BEZ ZBYTEČNÉHO STRACHU

Pohádky, protože jsou především pro děti, by měly být plné dobra a lásky. Kdo jiný než děti by se měly ve světě pohádek, ale i v tom skutečném světě cítit v bezpečí a milovány všemi bytostmi. Namísto hladových krvelačných vlků a zlých postav nahánějících strach i nám dospělým tu má pro děti Barbora Davidová sedm známých příběhů v milém podání knihy Skutečné pohádky pro děti, aneb klasické příběhy psané s láskou. Kniha je psaná tak, aby si v ní každý mohl najít to své. Laskavé vyprávění, kouzelné ilustrace a interaktivní části, které pomohou udržet pozornost i menších dětí.



Báro, kde se vzala myšlenka změnit lidové pohádky, které každý zná, na jejich laskavější verzi?

Bylo to úplně přirozené a tak nějak to vyplynulo ze situace. Když jsem začínala pohádky vyprávět své malé dcerce, vadilo mi malému miminku říkat o závidosti, vraždách, opouštění a jiných negativních věcech, které jsou součástí klasických příběhů. Vlastně se mi to úplně přičilo, a tak jsem příběhy při povídání začala měnit. Pohádky jsou dle mého názoru skvělým nástrojem pro to, jak můžeme dítěti začít vštepovat určité hodnoty a pomoci mu vytvářet si obrázek o světě.

Jaká ponaučení v příbězích Vaší knihy mohou děti najít?

Celou knihou se prolínají různá témata, ze kterých si každý může vzít, co potřebuje. Moje myšlenka směřovala k tomu, aby už i pro malé děti bylo přirozené přijímat, že lidi pocházejí z různých poměrů a že není důležité, jak to kdo měl, ale jak to kdo chce mít. Pohádky by měly pomoci budovat v dětech sebedůvěru, ale také jim ukázat možné způsoby komunikace, fungování ve světě, ale i obyčejný život.

Jakou pohádku máte nejraději a proč?

Tady je odpověď jednoznačná. Jsou to Koblížci. Téma, které se v tomto příběhu prolíná, je mi velmi blízké a brnká na moji citlivou strunu. Brečím pokaždé, když tu pohádku čtu. Myslím, že je nejoblíbenější u většiny dospělých, podle reakcí, které dostávám.

Lidé v reálném světě nejsou jen hodní a život nám není pokaždé nakloněn, nemyslíte si, že by tomu mělo být i v příbězích pro děti?

Já si to právě nemyslím, a přesně proto jsem ty pohádky přepsala. Domnívám se, že čím dříve si děti vstřípí, že je svět krásné místo a život je jim nakloněn, tím dříve tomu začnou věřit. Jsem přesvědčená o tom, že všechny naše limity a překážky jsou v hlavě a že děti, kterým tam ty překážky nevytvoříme my dospělí, dokážou úžasné věci. Jasně, že všichni lidé se nebudou chovat vždy laskavě a mohou být i třeba zlí, ale myslím, že tady začíná práce nás rodičů ty děti vést právě k dostatečnému sebevědomí, emoční inteligenci a selskému rozumu, aby si s tím nějak poradily. Stejně tak i v životě.

Výchova strachem byla kdysi častým nástrojem, jak z dětí udělat poslušné jedince. Někdo ji aplikuje ještě dnes. Jaký máte názor na tento způsob výchovy?

Kolik tu mám prostoru? Haha! Nemyslím, že vychovávat někoho strachem je správný způsob. Pro dětský vývoj je jednou z nejzásadnější věcí bezpečí. Pokud dítě bezpečí necítí, může to mít a velmi pravděpodobně to bude mít vliv na jeho vývoj. Strach totiž neznamená respekt. Pokud se dítě ze strachu chová tak, jak rodič chce, neznamená to, že ho respektuje. Znamená to, že se snaží přežít v podmínkách, které mu rodič poskytuje. Je mi z toho smutno. Bohužel silná autoritativní výchova je tady hluboce zakořeněná, a i když to vypadá, že se ledy pomalu hýbou, je to ještě dlouhá cesta, která musí začít u každého zvlášť. Tahle cesta není jednoduchá. Neustále totiž člověka konfrontuje s jeho vlastními démony, strachy a špatnými zkušenostmi. Věřím ale, že stojí za to. A že naše děti budou první generací, která má opravdu šanci být laskavější nejen sama k sobě, ale i k ostatním. Držím palce všem, kteří se snaží být lepšími rodiči nejen pro své potomky, ale i pro sebe.

Knihu Skutečné pohádky bez zbytečného strachu můžete sehnat zde: www.mabavi.cz



LETNÍ SALÁT S JAHODAMI,

Lučinou Salátovou a kuřecím masem

Jestli milujete v salátu ovoce, tak mám pro vás tip na tento salát s jahodami, Lučinou Salátovou a kuřecím masem. My si ho v létě pravidelně připravujeme k večeři, protože je lehký, ale zároveň zasytí.

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Na kuřecí maso:

- 200 g kuřecího masa
- 1 lžička řeckého koření
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl

Na zálivku:

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička medu
- ½ lžičky dijonské hořčice
- sůl
- čerstvě mletý pepř

Na salát:

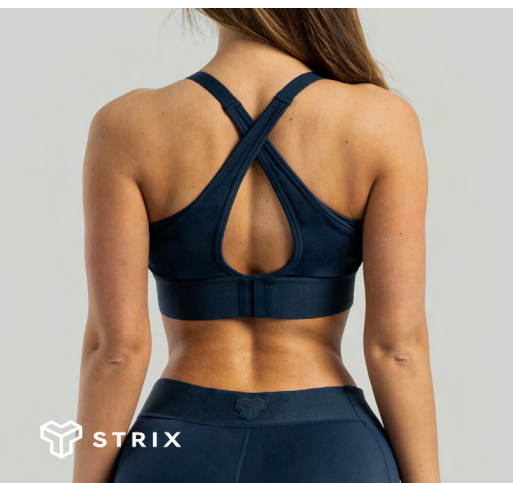
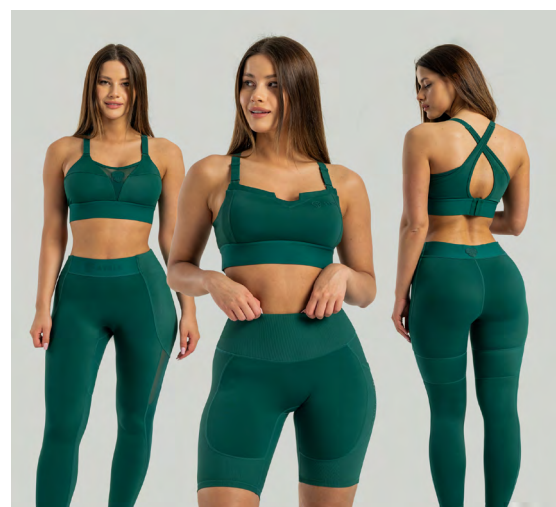
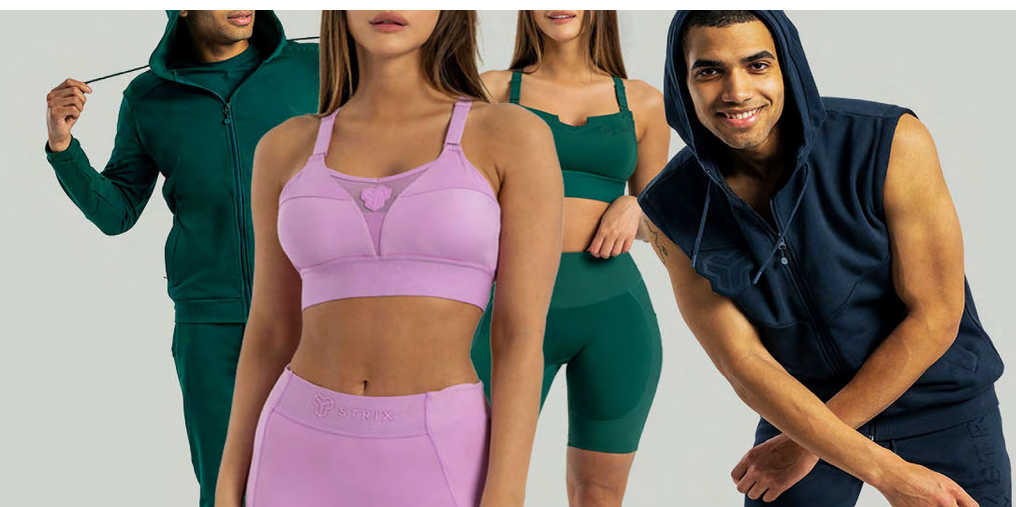
- 2-3 hrsti mixu salátů
- 1 hrst čerstvých špenátových listů
- ½ zralého avokáda
- 6-8 jahod
- 1 Lučina Salátová
- klíčky nebo mikrobylinky na ozdobu



1. Nejprve si naložíme kuřecí maso. Maso si očistíme a nakrájíme na menší kousky.
2. Do misky si dáme olivový olej, koření a sůl. Marinádu na maso promícháme a kousky masa do ní naložíme. Maso necháme chvíli odležet.
3. Mezitím si připravíme zálivku na salát. V misce si smícháme olivový olej, med, dijonskou hořčici, sůl a pepř.
4. Na pánvi si na středním plameni do zlatova orestujeme maso.
5. Do větší mísy dáme mix salátů a špenátové listy. Přidáme hotovou zálivku a vše zlehka promícháme. Na dva talíře rozdělíme salát, přidáme na kostičky nakrájené avokádo, na kostičky nakrájenou Lučinu Salátovou a omyté pokrájené jahody. Nakonec přidáme kousky masa a salát ozdobíme mikrobylinkami.

NOVÁ SPORTOVNÍ KOLEKCE STRIX

STRIX, prémiová značka sportovního a volnočasového oblečení, rozšiřuje nabídku o nové moderní střihy a barvy. Kombinace špičkové kvality a unikátního funkčního designu zajišťuje pohodlí i při těch nejnáročnějších sportovních aktivitách. Každý kousek využívá nejmodernější materiály a technologie, díky nimž máte neomezenou volnost pohybu a oblečení je odolné, rychleschnoucí, přizpůsobivé postavě a komfortní. Značka kromě oblečení nabízí také širokou škálu příslušenství, od batohů, tašek a šejkrů až po kšiltovky a fitness rukavice. Veškerou nabídku najdete na webu www.gymbeam.cz



 STRIX

 STRIX

 STRIX

Beauty koutek

ODLIČOVAČ OČÍ MARY KAY S INOVATIVNÍM SLOŽENÍM

Jeden z nejoblíbenějších produktů Mary Kay - dvoufázový odličovač očí poskytuje ještě účinnější výsledky díky nejmodernější výrobní technologii. Nové složení obsahuje více organických složek a je obohaceno o vitamin E, takže navíc také vyživuje pleť.

www.marykay.cz



ANTI-AGE PŘÍRODNÍ KRÉM GREEN IDEA

Tento přírodní krém bojuje proti předčasnému stárnutí pleti a viditelně redukuje jemné linky a vrásky. Napomáhá odstranit rozšířené žilky a hnědé skvrnky. Koenzym Q10 pomáhá udržet v pleti nezbytnou vodu, zpomaluje proces stárnutí a harmonizuje pleť.

www.greenidea.cz



ZPEVNŮJÍCÍ TĚLOVÝ KRÉM BRAZILIAN BUM BUM CREAM

Můj oblíbený krém na hýždě a boky Sol de Janeiro Brazilian Bum Bum Cream zpevňuje a vyhlazuje pokožku, kterou také viditelně vypíná. Navíc tělu propůjčuje návykovou a pro značku ikonickou vůni „Cheirosa '62“ s tóny pistácie, slaneho karamelu a vanilky.

www.notino.cz



LA-LÁ-LA BIO SUCHÝ PLEŤOVÝ OLEJ

LA-LÁ-LA BIO Suchý pleťový olej je skvělou volbou pro ty, kteří hledají přírodní, vysoce účinnou péči o pleť. Je unikátní kombinací vybraných BIO certifikovaných rostlinných olejů s nejsilnějším přírodním antioxidantem – astaxanthinem.

www.la-la-la.cz



LETNÍ PÉČE O INTIMNÍ PARTIE LIP INTIMATE CARE

Víceúčelový balzám speciálně vyvinutý pro péči o intimní partii. Zklidňuje podrážděnou pokožku a podporuje její regeneraci. Dodává pokožce dlouhodobou hydrataci, díky čemuž pomáhá předcházet kožním infekcím, protože vysušená kůže je k nim mnohem náchylnější.

www.madeformoms.cz



LUSH SPONGEBOB SQUAREPANTS



LIMITOVANÁ EDICE PRODUKTŮ BEZ PLASTŮ LUSH

Ve spolupráci s iniciativou SpongeBob: Operation Sea Change vám Lush přináší kolekci krásných produktů, které se obejdou zcela bez plastů. Najdete v ní všechno možné od tropického tělového balzámu až po ovocné koupele, ale plasty žádné!

www.lush.com

BEAUTY SLEEP OD LUSH

Luxusní pleťová maska od Lush, ve které navíc najdete i porci krému Gorgeous, je plná super-čerstvých přírodních ingrediencí. Pro nejlepší účinky je potřeba ji použít co nejčerstvěji, tj. do 4 měsíců od výroby.

www.lush.com





FIALOVÉ TUŽKY NA OČI OD ANNABELLE MINERALS

Annabelle Minerals přichází s novými fialovými odstíny tužek na oči, které jsou opravdu úchvatné. Tužky jsou měkké a pomohou namalovat linku libovolné tloušťky, která podtrhne tvar očí a dodá make-upu dokonalý finiš. Navíc jsou vyrobeny na bázi rostlinných olejů, přírodních minerálních pigmentů a vitamínu E.

www.annabelleminerals.com



ANNABELLE MINERALS CHERRY EYE PENCIL

A od Annabelle Minerals tu mám ještě jeden tip na tužku na oči, a to s odstínem Cherry. Je kombinací hravě vínové a smyslně švestkové barvy, která je doplněná o drobné minerální částičky, jež odrážejí světlo. Cherry Eye Pencil zvýrazní každý pohled, hlavně ten se zelenou oční duhovkou.

www.annabelleminerals.com

DU COEUR - NOVÁ LETNÍ KOLEKCE ŠPERKŮ

V letní kolekci české značky šperků Du Coeur, jejíž tvářič se stala mladá influencerka Natálie Hefnerová, se objevují větší perly v organických tvarech, červený korál a tyrkys. Kolekce má navodit léto strávené u moře a šperky by se měly stát talismány, které v sobě nesou vzpomínku na prázdniny.

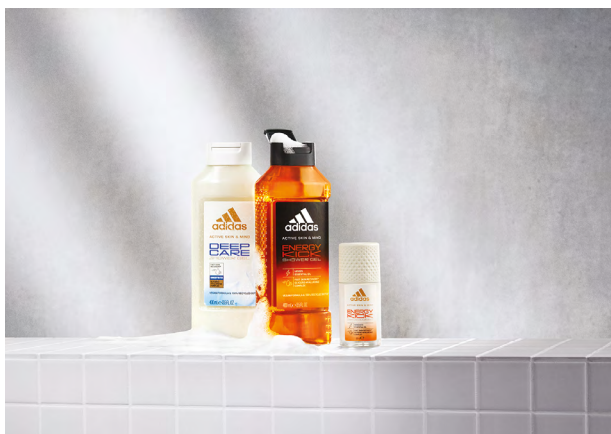
www.ducoeur.cz



ADIDAS ACTIVE SKIN & MIND

Adidas vyvinul inovativní řadu aktivních deodorantů a produktů do sprchy, které pomáhají kůži v obnově hydratace. Před fyzickou aktivitou pokožku i mysl připraví, po tréninku poskytnou osvěžení a uvolní mysl. Pomohou nejen atletům dosáhnout optimálního výkonu i regeneraci kůže.

www.coty.com



DVOUFÁZOVÝ ČISTICÍ GEL LA ROCHE-POSAY TOLERIANE

První univerzálně jemný denní čistící přípravek s pěnivým gelem z řady Toleriane. Dvoufázový gel poskytuje pleť zklidnění a hydrataci díky obsahu termální vody La Roche-Posay, která má zklidňující účinky. Je speciálně vyvinut pro ultracitlivou pokožku a je vhodný dokonce i pro citlivé oči.

www.laroche-posay.cz



SALLY HANSEN INSTA-DRI PRIDE COLLECTION X PRAGUE PRIDE

V limitované edici Insta-Dri Pride Collection od Sally Hansen najdete šest ultra inkluzivních odstínů rychleschnoucích laků, které mají složení 3 v 1, takže už nebudete potřebovat žádný podkladový ani vrchní lak. Z každého prodaného laku půjde 15 Kč na komunitu LGBT.

www.sallyhansen.com

MY BEST CARE

My Best Care je zavedená klinika estetické a plastické medicíny, kde ke každému klientovi přistupují osobně a věnují mu tolik času, kolik opravdu potřebuje. Já jsem ji navštívila minulý měsíc, protože mě už dlouhou dobu trápily vrásky na čele a mračivka. Musím říci, že nejen profesionální přístup, ale i celková atmosféra a hlavně výsledek, který jsem viděla už za 3 dny, opravdu stály za to.

www.mybestcare.cz

Využijte letní akci

A protože se možná i vy rozhodujete o stejném zákroku, který jsem podstoupila já, tak mám pro vás dobrou zprávu, do 31. 8. mají v My Best Care letní akci na odstranění vrásek na čele + mračivky za 3.790 Kč aplikací botulotoxinu. Nebo můžete využít slevu 30 % v případě ošetření 3 partií, např. oční okolí, čelo a mračivka apod.

Ošetření botulotoxinem

Pro aplikaci se používá botulotoxin, navíc ve velkém (až 1000násobném) ředění, což znamená, že výsledná látka je zcela bezpečná. Účinek spočívá v tom, že po injekční aplikaci přímo do vrásky se dočasně přeruší nervosvalový přenos vzruchu. Tím dojde v mimických svalech k požadovanému uvolnění a vyhlazení již vzniklé vrásky. Sval, který nedostane signál ke stažení, pak relaxuje, takže se případná nová vráska nemůže vytvořit. Plný účinek přichází postupně v průběhu 3-7 dnů. Účinek není trvalý, nervosvalové spojení se postupně obnoví.

Co dalšího lze na klinice podstoupit?

Na klinice My Best Care můžete podstoupit celou řadu plastických operací v celkové i lokální anestezii, jako je například:

- operace očních víček,
- úprava poprsí (augmentace i reaugmentace, modelace, redukce),
- gynekomastie,
- liposukce,
- abdominoplastika,
- facelift a minifacelift
- mommy makeover,
- také lifting paží.



JAK SE ZBAVIT STEREOTYPŮ



Prázdniny, slunce, modrá obloha a dovolená u moře. Léto je tady a s ním i spousta příležitostí, které je třeba využít. Otevřete se novým možnostem a hodte stereotyp jednou pro vždy za hlavu. Dejte zelenou novým zážitkům, zkušenostem, a především pravému letnímu dobrodružství! Mám pro vás několik tipů, jak se odpoutat od stereotypů a vnést do svého života trochu více radosti a lehkosti.

1) Dělejte, co vás baví

Jednou z nejdůležitějších věcí, kterou můžeme udělat, je zbavit se zbytečného zatížení. Stačí se zamyslet nad svými povinnostmi a aktivitami, které vám nepřinášejí radost nebo vám ubírají energii. Zkuste se od nich pomalu a jistě odpoutat. Udělejte si ve svém kalendáři místo pro ty, které vám skutečně přinášejí potěšení!



2) Čas pro radost

Vymezte si ve svém kalendáři dny, kdy se budete věnovat věcem, které vás opravdu naplňují. Využijte volných prázdninových dnů k tomu, abyste si nastavili pravidelný režim pro své nové koníčky, tvořivé aktivity, čtení, procházky v přírodě nebo relaxaci s rodinou a přáteli!

3) Nové objevování

Máte v práci volno a nevíte, co s časem? Vyrazte na výlet a navštivte místa, která jste dosud nepoznali. Scházejte se s kamarády na večeři nebo na piknik? Dopřejte si gastronomický zážitek z objevování nových chutí a společně si připravte třeba korejskou, řeckou nebo španělskou večeři s novým, lahodným šumivým vínem!

TIP: Oslavte život s lehkostí a skleničkou Freixenetu!

Otevřete se objevování nových chutí a vůní a dopřejte si během léta výtečné šumivé osvěžení v podobě španělské cavy. Sáhnete po značce Freixenet, vyzkoušet můžete např. šumivé víno Freixenet Carta Nevada, které se skvěle hodí k teplým letním večerům. Pakliže vyrazíte s kamarádkami k vodě, jistě oceníte lahev Freixenet Cordon Negro Brut. Mrkněte na www.osobnivivoteka.cz a vyberte si sami.



4) Smysl pro humor

Smích je lékem na duši a jedním z nejlepších způsobů, jak se odpoutat od stereotypů a přinést do života více lehkosti. Neberte se proto příliš vážně a naučte se najít radost i ve všedních situacích. Smích navíc uvolňuje hormony štěstí, které pomáhají zlepšovat náladu a redukovat napětí a stres v těle. Úsměvem na sebe navíc navázete optimisticky naladěné lidi a posílíte vztahy. Smysl pro humor navíc podporuje kreativitu a flexibilitu myšlení.

5) Cenné okamžiky

Život je plný drobných momentů, které si můžeme uchovat jako vzpomínky. Udělejte si proto čas na to, abyste je sami vytvářeli. Zorganizujte piknik v parku, uspořádejte večer s přáteli plný her a smíchu nebo se vydejte na dobrodružnou cestu do neznáma.

LÉTO JEŠTĚ NEKONČÍ

Kdy jindy si člověk zaslouží sklenku osvěžujícího drinku než v létě. A protože léto ještě nekončí, užijte si naplno dlouhé dny a teplé večery s přáteli s oblíbeným nápojem v ruce. Jestli nevíte, co dobrého namíchat, mám pro vás pár tipů na super drinky.

ABUELO ESPRESSO TONIC

- 45 ml Abuelo 7yo
- Shot espressa
- Fentimans tonic
- Citronová kůra
- Led

Sklenici naplňte ledem, přidejte Abuelo a zalijte prémiovým tonicem. Na závěr přidejte shot espressa, dozdobte citronovou kůrou a vydejte se na tenhle osvěžující panamský zážitek, jehož exotická chuť vás přenesení do tamních krajů.



REPUBLICA HONEY&LEMON

- 4cl Božkov Republica Honey
- 15 cl citronová limonáda (bitter lemon)
- Limeta
- Led

Do sklenice na whisky dejte led a zalijte panákem Božkov Republica Honey. Přidejte citronovou limonádu, dobře promíchejte a drink ozdobte plátkem citronu nebo limetky. Klasika s příchutí medu vám připomene tradiční českou rozkvetlou louku.



AMUNDSEN SKINNY MANGO

- 4 cl Amundsen Essences Mango
- 15 cl soda
- 2 cl mangové pyré

Tropickou variantu slavné skinny bích vytvoříte snadno pomocí Amundsen Essences Mango, kterou smíchejte se sodou a mangovým pyré. Vynikající je také pomerančová verze, kde hlavní roli hraje Amundsen Essences Orange, soda a pomerančový fresh. Tak tuhle letenku do tropického ráje nepromarněte!

LEGENDÁRNÍ MALINA

- 4 cl Legendario Elixir de Cuba
- 2 cl Bartida Mixer malina (nebo malinové pyré)
- 1,5 dl sody
- Máta
- Limeta
- Čerstvá malina
- Led

Do velkého panáku Legendaria nalijte malinové pyré, dolijte sodou a dobře promíchejte. Pro pořádné osvěžení přidejte několik kostek ledu. Ozdobte plátkem limety, snítkou čerstvé máty a několika malinami. Legendární malina je ideální společník pro ty, kteří potřebují doplnit vůni a dotek typické české lesní přírody.



RON DE AZUR PŘINÁŠÍ PŘÍBĚHY STARÉHO ŽELVÍHO NÁMOŘNÍKA

Na český trh přichází pravý 6letý třtinový rum původem z Panamy pod názvem Ron de Azur. Novinka nabízí sušší chuťový profil s tóny medu, kakaa, vanilky a pomerančů. Užijte si výjimečný zážitek, který je doplněn atraktivním designem vycházejícím z motivů námořnictví a tajemného podmořského světa.

www.stock.cz

JAKÉ POTRAVINY VÁM POMOHOU K OCHLAZENÍ

Tropické dny jsou stále častější i v našich zeměpisných šířkách a pobyt v místnosti bez klimatizace často připomíná spíš nedobrovolnou saunu. Jak se ale ochladit, když nemůžete z práce utéct do parku nebo k vodě? Pomoci – alespoň trochu – může i dobře nastavený jídelníček. Jaké potraviny do něj zařadit v parných dnech a kterým se raději vyhnout?

PITNÝ REŽIM BEZ LEDU

Lidské tělo je přibližně z 60 % tvořeno vodou, a právě voda hraje klíčovou roli při termoregulaci a v řadě dalších tělesných procesů. Kolik bychom si jí měli dopřát? V horkých letních dnech by denní příjem měl odpovídat 0,04 násobku naší váhy. Pokud ručička ukazuje 60 kg, měli byste tedy denně vypít 2,4 litru tekutin – samozřejmě s přihlédnutím k fyzické aktivitě, věku i zdravotnímu stavu. Pijte pravidelně a přiměřeně během celého dne – nedostatek i extrémní nadbytek tekutin znamená vyšší zátěž ledvin.

„Mnoho lidí se domnívá, že vypitím studeného nápoje své tělo ochladí. Je to ale spíše naopak – organismus totiž musí ledové pití nejprve zahřát, aby ho mohl zpracovat, a tím vydává další energii navíc. Nejlepší je proto i v létě volit nápoje, které mají teplotu okolo 15 °C,“ doplňuje Karel Le, specialista na chlazené a mražené potraviny pro Košík.cz.

OVOCE A ZELENINA JAKO JASNÁ VOLBA

Po čem v horkých letních dnech sáhnout? Skvělou volbou je ovoce, které obsahuje hodně vody – např. oblíbený vodní meloun, tvořený z více než 90 % vodou. Pokud máte zahrádku, dopřejte si denně hrst jahod, rybízu nebo borůvek – i ty vám s hydratací pomohou. V létě si můžete bez obav vychutnat také citrusové plody. Na jídelníček zařaďte i dostatek zeleniny, která je na horké dny ideální. Sáhnout můžete po okurce, salátech, rajčatech či ředkvičkách. A nezapomeňte také na bylinky – máta má díky obsahu mentolu příjemně chladivý efekt.

OMEZTE MASO A ALKOHOL

Pokud jste celoroční „masožravec“, zkuste během horkých dnů příjem masa omezit. Jídla bohatá na bílkoviny totiž pocit tělesného tepla spíše zvyšují a konzumace půlkilového steaku tak dá tělu v létě opravdu zabrat. Stejně tak byste se v horkých dnech měli vyvarovat přílišné konzumaci alkoholu, který organismu koneckonců nesvědčí bez ohledu na roční dobu. Alkohol významně ovlivňuje termoregulaci a dehydratuje, a pokud tekutiny nedoplníte, hrozí ve vyšších teplotách riziko vyčerpání i úpalu.

DOPLŇTE DŮLEŽITÉ MINERÁLY

Pocení a nadměrná fyzická aktivita vyžaduje doplnění látek, které tělo vyloučí. V létě nezapomínejte dodat organismu především hořčík, který je důležitý pro správné fungování nervového systému, hraje zásadní roli v regulaci krevního tlaku a přispívá ke správné hydrataci organismu. Dopřát si ho můžete v listové zelenině ve formě salátu, v avokádu nebo třeba v banánech, které rovněž patří mezi potraviny s „chladivým“ účinkem.



LEDOVÉ KÁVOVÉ KOSTKY

Milovníci kávy, ale i všichni, co se chtějí v létě osvěžit jedinečným nápojem plným energie, si mohou vychutnat ledovou kávu jako takovou, nebo vyzkoušet její nejrůznější varianty. Abyste si ji mohli doma vmžiku připravit, udělejte si zásobu ledových kávových kostek. A kdykoliv na ni dostanete chuť, máte téměř hotovo. Právě kávové kostky byly tématem mého článku na Tchibo blog, který tu pro vás mám, abyste se i vy mohli inspirovat a užít si kávové osvěžení.

PŘÍPRAVA LEDOVÉ KOFEINOVÉ VZPRUHY

Prvním krokem je výběr kvalitní kávy, a to nejlépe té, kterou máte rádi. Na ledové kostky se hodí jak instantní, tak mletá káva, ale pokud chcete intenzivní chuť, spíše sáhněte po její mleté variantě. Připravit ji můžete v kávovaru, pomocí french pressu, moka konvičky, filtru nebo jiným oblíbeným způsobem. Kávu poté nechte mírně vychladnout.

Pokud potřebujete do kávy trochu sladké chuti, klidně do ní ještě za tepla přidejte trochu třtinového či kandovaného cukru, javorového sirupu nebo medu a pořádně promíchejte.

Vlažnou kávu opatrně přelijte do tvořítek nebo formiček na led a vložte do mrazáku. Kostky zmrzlé kávy pak doporučuji přesypat do igelitového sáčku, aby na sebe nenachytaly pachy z mrazáku.

Tip: Oživte ledový kofeinový drink nejrůznějšími tvary ledu pomocí originálních tvořítek. Co ve sklenici najít třeba kávou nabitě náboje, poházené LEGO nebo potápějící se lod'ky?

S ČÍM MRAŽENOU KÁVU SERVÍROVAT?

Ledové kostky kávy můžete jednoduše hodit do teplého či studeného mléka nebo do mléka s vodou, a to nejen do toho kravského. Kávové osvěžení si můžete užít i v kombinaci s rostlinným mlékem - kokosovým, mandlovým, rýžovým apod. Příchut' záleží jen na vás.



Nejjednodušší ledová káva s mlékem

- 4 ledové kávové kostky
- 80-120 ml mléka dle chuti

Hotové ledové kávové kostky vhodíte do skleničky a zalijete je mlékem. Použít můžete kravské, ale klidně i jakékoli rostlinné mléko.



Další variantou je nasypat ledové kávové kostky jako ochlazení do espressa, macchiata, cappuccina, klidně i jako oživení letního hitu - espressa tonic, ale pro pocit osvěžení a pro zintenzivnění chutě si ho můžete hodit do jakékoliv oblíbené varianty kávy.



Espresso tonic

- 2 ledové kávové kostky
- 30 ml espressa
- 100 ml kvalitního tonicu

Do sklenice dejte ledové kávové kostky a opatrně nalijte tonic, aby vám co nejméně pěnil. Espresso do sklenice nalijte opět přes lžičku.

TIP: Pokud si chcete váš espresso tonic trošku ozvláštňit, přidejte si do něj sirup. Hodí se do něj třeba karamelový Monin.

Pokud máte rádi netradiční kombinace chutí, zkuste ledové latte s ovocným pyré (mango, banán, ostružiny aj.).

Mangové latte

- lžíce mangového pyré
- 4 kostky ledových kávových kostek
- našlehaná mléčná pěna
- 30 ml espresso

Na dno vysoké sklenice dejte lžici mangového pyré, na něj nasypete kávové ledové kostky a dolijte to celé našlehanou mléčnou pěnou, asi tak 3 cm pod okraj sklenice. Nakonec nalijte espresso, ideálně přes lžičku, aby zůstaly oddělené jednotlivé vrstvy.



LEDOVÉ POTĚŠENÍ S PŘÍCHUTÍ

Jakou kávu do tvořítek použijete, takovou dobrotu si potom budete servírovat. Chcete-li trochu zaexperimentovat s chutí a vůní, můžete vyzkoušet její nejrůznější varianty. Sladkou, oříškovou, čokoládovou, ovocnou nebo třeba květinovou příchutí káv ze všech koutů světa, jako jsou například raritní kávy Tchibo.

Do tvořítek nemusíte lít samotnou kávu, můžete ji doladit například oblíbeným kořením, jako je např. skořice, kardamom, hřebíček, vanilka nebo kakao. Ti odvážnější mohou sáhnout po chilli nebo zázvoru.

Stejně tak lze do kávy nalít sirup, který je do ní přímo určený. Na trhu máte možnost sehnat plno příchutí a záleží jen na vás, čím chcete ledové kofeinové kostky ovonět a dochutit.

ZACHRAŇTE KAŽDOU KÁVOVOU KAPKU

Jistě se vám často stane, že vám v konvici zbyde káva, kterou jste nestihli rozlít teplou a o kterou už nikdo nestojí. Místo toho, aby skončila v útrokách dřezu, ji můžete využít právě při přípravě ledových kávových kostek.

Pokud milujete kávu a venku řádí vysoké teploty, kofeinového osvěžení není nikdy dost. Proto je super mít v mrazáku doslova ledové kávové království, které vám umožní klidně i několikrát za den sáhnout do zásob a předejít té největší tragédii, že by se vám z ledové kávy stala zteplalá břečka. Neriskujte a raději se na léto pořádně zásobte.



XXXLUTZ OTEVŘEL NEJVĚTŠÍ KUCHYŇSKÉ STUDIO V ČESKU

Prodejce nábytku [XXXLutz](#) otevřel největší kuchyňské a interiérové studio v Česku. V obchodním centru Galerie Butovice Praha vystavuje na ploše přes 4400 metrů čtverečních více než 120 kuchyní a pět ukázkových bytů. Mezi nimi je i kuchyně za milion.

Projekt je první svého druhu v historii společnosti a má být vzorem i pro další země, kde XXXLutz působí. Zákazníkům je k dispozici 15 speciálně vyškolených kuchyňských designerů, kteří jim zdarma připraví grafický 3D návrh kuchyně.

V nabídce najdou zákazníci několik značek kuchyní jako Celina, Dieter Knoll, Novel, Welnova nebo Venda, které pokrývají všechny cenové kategorie. Součástí prostoru je také vzorkové studio elektrospotřebičů, pracovních desek, zadních panelů a úchytek. Díky vystaveným kuchyním se mohou lidé rychle zorientovat v možnostech, které dnešní trh nabízí, a udělat si obrázek o přibližné ceně. Nově otevřený showroom nabízí typizované linky i plánované kuchyně v řádu nižších desítek tisíc až do vyšších statisíců korun.

Pět vzorových bytů bylo vytvořeno s cílem inspirovat zákazníky a prezentovat možnosti využití kuchyňských skříněk při plánování nábytku v dalších místnostech, jako je obývací pokoj nebo předstíh. Každý z bytů představuje unikátní koncept, od moderního minimalismu po tradiční eleganci a umožňuje zákazníkům představit si, jak mohou jejich vlastní domovy s kvalitními bytovými prvky vypadat. Já jsem měla tu možnost být u otevření tohoto kuchyňského studia a načerpala jsem tam spoustu inspirace.



INTUITIVNÍ STRAVOVÁNÍ

Markéta Gajdošová, vyhledávaná výživová specialista, uznávaná podcasterka, zakladatelka předního konceptu odborného nutričního poradenství, autorka několika bestsellerů o zdravé výživě a také propagátorka intuitivního stravování. Pro mě ale i úžasný člověk, který mi pomohl k lepšímu stravování a celkově k tomu, abych pochopila souvislost mezi jídlem a vlastním tělem. Markét mi vytvořila jídelníček na míru a mohu říci, že mám teď mnohem více energie a nebojím se jíst častěji. Miluji produkty MG, hlavně Cookie 02.

INTUITIVNÍ STRAVOVÁNÍ PODLE MARKÉT

„Intuitivní stravování dělá z jedince odborníka na své vlastní stravování a učí ho žít v míru s jídlem v plné důvěře vůči vlastnímu tělu a nejlepšímu naplňování jeho potřeb,“ vysvětluje výživová specialista a doplňuje, že intuitivní stravování směřuje k respektu vůči vlastnímu zdraví.

„Jíst intuitivně znamená jíst tak, jak si naše tělo skutečně žádá. Ne podle emocí, ne podle názorů okolí, ne podle vymezených pravidel, a ne podle toho, že je čas oběda, protože všichni kolem nás právě jí. Zkrátka podle intuice. Netýká se jen toho, co jíme, ale také kdy, v jakém množství, jakým způsobem a proč jíme tak, jak jíme.“

Ačkoliv zní pojem intuitivní stravování jednoduše, jde o ucelený odborný koncept s jasnými principy a svými „ale“. Pokud je ale správně pochopeno, jedná se o nejpřirozenější stravovací styl. K němu může dovést právě výživový specialista.

Markét najdete na www.marketagajdosova.com.

