

Na skok v kuchyni

ČERVEN 2019

FOOD AND
LIFESTYLE MAGAZINE

14 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS





NAPIŠTE MI



@naskokvkuchyni

Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.



facebook.com/naskokvkuchyni

Všechny recepty a příspěvky najdete právě na mé stránce na Facebooku.

NA SKOK

V KUCHYNI



Články a recepty najdete na blogu
www.naskokvkuchyni.cz



Kontaktovat mě můžete prostřednictvím
mailu romana@naskokvkuchyni.cz

SPŘÍZNĚNÁ DUŠE

V květnu mě docela pobavil Instagram. Nesleduji moc účtů, ale v mém okruhu těch, které pravidelně sleduji, se tak trochu strhla kvízová lavina. Já byla nominovaná od Barči z blogu Máma peče doma, abych na Instastories nasdílela pět otázek z mého soukromí, na které měli mí sledující odpovídat. Otázkou, kolik je mi let, jsem si mohla trochu zadělat na depresi. Naštěstí ale existují filtry, takže všichni tipovali, že je mi 31 :-D. Samozřejmě těm několika odvážlivcům, kteří si dovolili klinout na 37, jsem hned dala stopku. Ne, dělám si legraci, zatím se mi daří stárnout celkem s grácií. Bylo ale hrozně fajn vidět, že sledujete to, co vám říkám, že víte, jak se jmenuje můj syn nebo že pracuji v rodinné firmě s nábytkem. Jediné, co vás hodně zaskočilo, bylo to, že jsem se s mým manželem seznámila na Kubě. To si tiplo minimum lidí. Ani si vlastně neuvědomuji, zda jsem vám o našem seznámení psala. To jsem se takhle jednou rozhodla s kamarádkou vycestovat do zahraničí. Dlouho jsme se rozhodovaly, zda letět na Island nebo na Kubu. Nakonec zvítězilo teplo a dobré drinky. Jednalo se o poznávací zájezd, kde jsme většinu dne trávili všichni pospolu. No a co se nestalo, my dva se do sebe zamilovali. Zní to jako pohádka a když to teď vidím zpětně, ona tak trochu byla. Nevím, jestli to bylo dobrým kubánským rumem, nádherným počasím nebo bylo prostě jen něco ve vzduchu, našla jsem tak daleko od domova moji spřízněnou duši. A i když jsme občas doma na nože, jsem strašně ráda, že jsem se tehdy rozhodla na Kubu letět. A když jsem pak ještě zjistila, že Filip se taky rozhodl mezi Islandem a Kubou, řekla jsem si, že jsme si asi souzení. Takže nesmutněte, pokud vedle sebe nemáte v tuto chvíli zrovna tu svoji spřízněnou duši, protože nikdy nemůžete vědět, kde na vás čeká.



CO V ČERVNU PODNIKNOT?

LA CHINATA

Pokud budete mít cestu do Brna, určitě se zastavte v prodejně La Chinata. Najdete zde neskutečné množství krásných výrobků, kterými potěšíte nejen sebe, ale určitě i své blízké. Lahůdky a kosmetika jsou vyvinuté na bázi olivového oleje jako zásadní přísady. Ať už vyberete kvalitní kosmetiku nebo něco na zub, určitě nebudete zklamaní. Pokud nemáte cestu do Brna, nevadí, můžete totiž vše nakoupit z tepla domova přes jejich eshop.

www.lachinata.cz



APETIT PIKNIK

Letošní Appetit piknik proběhne 15. června od 10 hodin v pražském parku Grébovka. Každý rok se zde sejdou milovníci jídla, kteří vám nabídnou to nejlepší.

www.apetitpiknik.cz



LA ROTONDE

Restaurace La Rotonde, která se nachází v zadním traktu hotelu Alcron, počátkem května přichází se změnou konceptu po všech stránkách. Co se týká interiéru, ten zaznamenal lehký svěží vánek. Executive chef Roman Paulus připravil nové menu, kde hraje prim kvalitní vepřové a hovězí maso z farmy Mitrov. Navíc kromě a la carte menu bude k dispozici degustační menu a grilovací. Nemluvě o obědech, které jsou nově také jednochodové.

www.larotonde.cz



HOTEL AKADEMIE NAHÁČ - NOVÉ WELLNESS V POSÁZAVÍ

Hotel Akademie Naháč koncem května otevírá nové luxusní wellness s novým názvem WINE&SPA. Přenesli ducha jižní Moravy až do Posázaví. Je zde používána kvalitní vinná kosmetika při široké škále masáží. Hosté se mohou těšit na saunový svět, privátní spa s whirlpoolem, malou saunu a zážitkovou sprchu. Relaxovat se bude v odpočívárně s krbem. Kousek od Prahy se otevírá wellness ráj.

www.hotelyakademie.cz



VLÁČNÁ BÁBOVKA s borůvkami

Na tuto bábovku jsem použila formu o velikosti cca 1,4 l. Pokud máte formu na velkou bábovku, doporučuji množství surovin zdvojnásobit.

- 180 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 120 g másla
- 130 - 150 g třtinového cukru (rozmixovaného)
- několik kapek vanilkového extraktu
- 2 vejce
- hrst borůvek
- 1 lžice kukuřičného škrobu
- 1 lžička nastrouhané kůry z citrónu
- 125 g creme fraiche (příp. tučnější zakysané smetany)

- 1) Mouku si prosejeme s práškem do pečiva.
- 2) Máslo si v robotu vyšleháme s třtinovým cukrem (třtinový cukr, pokud není jemný, si vždy ještě promixuju, aby byl jemnější a lépe se s máslem vyšlehal). Když máme hezky vyšlehané máslo s cukrem do světlé pěny, přidáme vanilkový extrakt a postupně zašleháváme vejce (nejdříve zašleháme jedno, poté až druhé).
- 3) V misce si smícháme borůvky se lžící kukuřičného škrobu a borůvky v něm obalíme.
- 4) Do těsta střídavě přidáváme creme fraiche a mouku s kypřícím práškem.
- 5) Nakonec do hotového těsta zlehka vmícháme borůvky.
- 6) Pečeme na 170 stupňů cca 50 - 60 minut (musíme vždy bábovku zkusit špejlí, zda je již upečená).



GASTROMAPA LUKÁŠE HEJLÍKA



Gastromapu, na které již několik let pracuje Lukáš Hejlík, zná asi každý, kdo se v oblasti gastronomie alespoň trochu pohybuje. Mapu, kde najdete výběr těch nejlepších podniků u nás, najdete nejen na webu gastromapa.hejlik.cz, ale nějakou dobu už i v aplikaci do mobilních telefonů, kterou můžete stáhnout přes Google Play či App Store. Velkou novinkou je ale také to, že 15. května vyšla Gastromapa v tištěné podobě. Kniha, na které se pracovalo 365 dní, ve které najdete 365 tipů ze všech koutů Česka, bude stát 365 Kč a zakoupit ji budete moci ve většině vybraných podniků. Více detailů se dozvíte z rozhovoru, který jsem s Lukášem pro vás připravila.

Lukáši, moc gratuluji k takovému skvělému počínu, jakým Gastromapa je. Kdy vlastně vznikla myšlenka, že ji vydáš v tištěné podobě?

Už je to dost možná téměř dva roky. Začali jsme dělat video podobu několika reportů s Markem Jarkovským a fotografkou Adrianou Fialovou, to bylo 52 dílů jako 52 tipů na 52 týdnů v roce. Dodnes jsou na aktualne.cz. Už tehdy jsme věděli, že z toho uděláme i knížku. Jenže docela brzo jsem zjistil, že 52 podniků bude málo! Těch lásek je víc! A tak přišlo 365, tedy sedmkrát víc! Ale bohužel to nebylo sedmkrát víc práce! Bylo neskutečněkrát víc práce!

Byla někdy chvíle, kdy jsi měl chuť se na to vykašlat? Přeci jen je to velmi časově náročné.

Byly, pravda, hodně náročné chvíle. Ale nejsem taky žádný naiva. Dobře jsem si spočítal, co se mi vyplatí udělat a co mi za ty nervy nestojí.

Nedělám to tak, jak většina, že bych si plnil nějaký sen. Nechci tomu ubírat nějaký zápal, ten jsem naopak musel mít opravdu velký. Ale přistupoval jsem k tomu prostě realisticky. Stanovil jsem si rozpočet a toho jsem se držel, pracoval jsem na prodeji předem, přemýšlel o tom, jakou roli má skutečně knížka mít. Jak moc se má lišit od aplikace, kterou má už více než 30.000. Jak vlastně k tomu ještě prodat 12.000 knížek, což není málo. Byl to velký projekt! Ale měl jsem skvělý tým. Naprosto skvělý!

Já díky tvé Gastromapě objevila už spousty skvělých míst. Kde se inspiroješ ty?

Za ty poslední tři roky, co přispívám na FB profil Gastromapy každý den s jedním tipem, jsem si vypěstoval skvělou skupinu sledujících a ti už mi sami posílají tipy. Ty si zpracovávám, ověřuju, zapisuju a na svých zběsilých cestách s divadlem po celé zemi

následně lovím! Nikde se dopředu nehlásím, všude si platím, sám vybírám. A třeba za měsíc o tom napíšu.

Jaké místo ti za poslední měsíce opravdu zůstalo v srdci a máš chuť se tam vrátit?

Já se teď hlavně budu vydávat na místa, která mám v knížce proto, abych viděl, jak to tam funguje, taky si budu sám do své knížky chodit pro křížky, protože sám chci, aby to na svých cestách dělali lidé. A taky potřebuju prověřit podniky, které mám v appce už dlouho a k nim poměrně neaktuální texty a otravné fotky.

Kde si mohou nadšenci dobrého jídla knihu zakoupit?

Je v knihkupectvích, je online, ale zároveň také téměř ve všech 365 podnicích. Jo, mě by udělalo velkou radost, kdyby si ji lidé koupili ve svém oblíbeném nebo třeba tam, kde jim Gastromapa dobře poradila.

FILMOVÉ A KNIŽNÍ TIPY

JEŠTĚ VÍCE HOJNOSTI - YOTAM OTTOLENGHI

Úžasná kuchařka plná inspirativních receptů. Najdete zde spoustu tipů, jak zdravě a chutně zpracovat zeleninu. Můžete si zkusit připravit třeba salát ze syrové červené řepy s bylinkami, rýži se šafránem, pikantní polévku s cizrnou a bulgurem, kaši z quinoj s grilovanými rajčaty a česnekem nebo těstoviny na íránský způsob. Knihu zakoupíte ve vybraných knihkupectvích.



DORTY - CHEZ LUCIE

Cukrářka a blogerka Chez Lucie, která byla v počátcích mého blogování mou velkou inspirací, vydala kuchařku o dortech. Vyzkoušejte recepty na neodolatelný čokoládový dort s citrusy, ořechový mocca dort, pěnové dortíky s tmavou a bílou čokoládou nebo podzimní dort s hruškami pošírovanými v červeném víně. Knihu zakoupíte ve vybraných knihkupectvích.

PRÁZDNINY POŠTÁKA MYŠÁKA - MARIANNE DUBUCOVÁ

Druhá kniha ze série o pošťáku Myšákovi, v níž autorka stvořila úžasný svět plný vtipných detailů, do kterého se budete s dětmi rádi vracet. A pokaždé objevíte na obrázcích něco nového. Aktuálně jedna z nejoblíbenějších knížek mého Vojty.

www.hostbrno.cz

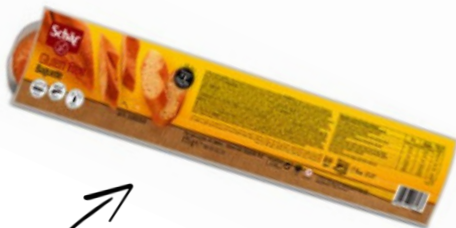


SERIÁL MOST (2011)

Švédsko-dánský krimiseriál je naprostá pecka. První díl se odehrává na mostě, který spojuje dánskou Kodaň a švédské město Malmö. Když se zde přesně na hranici těchto dvou států najde mrtvola, začnou se dít zvláštní věci. Zvláště v momentě, kdy vyšetřovatelé zjistí, že mrtvola je rozříznutá na dvě půlky. Seriál Most má 4 série a kdo máte rádi kriminálky, tak tato vás určitě bude bavit.



TIPY MĚSÍCE



BEZLEPKOVÁ BAGETA SCHÄR

Jednou z novinek od značky Schär je i tato bageta určená k dopečení. Můžete ji mít tedy doma v zásobě a během sedmi minut máte čerstvě rozpečenou bezlepkovou bagetu.

www.kleis.cz



LUČINA MINI

Moje oblíbená značka Lucina přišla na trh s novinkou. Tou je Lucina Mini natur a Mini natur rajčata a bazalka. Toto balení je perfektní, když potřebujete jen malou porci Lučiny na snídani, svačinu nebo třeba na piknik.

www.mojelucina.cz

FRISCO SPRITZ

Frisco je moderní, jemně perlivý alkoholický cider, oblíbený zejména mezi ženami. Snoubí vyváženou ovocnou chuť s ideálním množstvím alkoholu. Proto je neobyčejně osvěžující, zejména pokud se podává dobře vychlazený.

www.friscodrink.cz



KOKOSOVÉ MISKY

Moje milovaná a talentovaná Barča Sedláková rozjela krásný eshop Ocean and Sun. Najdete zde třeba úžasné 100 % přírodní, ručně broušené kokosové misky. Můžete je využít jako originální přírodní misky na jídlo, vlažné polévky, smoothies, ale také třeba na šperky a další drobnosti, které potřebujete stylově skladovat. Vyrobeny jsou z rekultivovaných kokosových skořápek, které byly ručně přebroušeny do hladka. Já v nich moc ráda fotím hlavně smoothie bowl.

www.oceanandsun.cz

NESPRESSO NOVINKA - KÁVOVAR ESSENZA PLUS

Společnost Nespresso představuje svůj první kávovar s integrovanou funkcí opakovaného objednání kávy stisknutím jediného tlačítka. Můžete si objednat své oblíbené kávy jedním dotykem – až tak je to snadné.

www.nespresso.com



SUMMER ROLLS V CAFÉ BUDDHA

Šéfkuchař restaurace Café Buddha v pražské Balbínově ulici Štěpán Návrat i tentokrát zařadil v duchu blížícího se léta do menu další skvělou novinku. Jedná se o svěží a lehké summer rolls. Klasika kuchyně jihovýchodní Asie. Závitky znamenají pro tento region to, co pro Italy pizza. Jsou s ním zkrátka neodmyslitelně spjaté. „V Buddhovi“ - jak jsme již zvyklí – navíc nalezneme originalitu a akcent na čerstvost a kvalitu, jednoduše řečeno skvělou a neotřelou chuť Asie.

www.cafebuddha.cz



SNÍDANĚ JAKO ZÁKLAD DNE

Již dlouhou řádku let jsou pro mě snídaně základem mého dne. Nedokážu si bez ní den představit. Ať už to jsou míchaná vajíčka s nakrájenou zeleninou, jogurt s domácí granolou nebo celozrnný chléb s máslem, vysokoprocenní šunkou a kvalitním sýrem, vždy je to pro mě start nového dne. Jak je to ale doopravdy se snídaněmi, jsem se zeptala nutričních terapeutek Veroniky a Andrey z blogu Nehladu.

Holky, je pro vás také snídaně základem dne, stejně jako pro mě? Já si bez ní den nedokážu představit.

V: Pro mě určitě ano, bez snídaně bych byla ráno unavená, neproduktivní a určitě ne tak milá na své okolí. Navíc mám ráda pomalá rána, takže je pro mě sezení u snídaně součástí postupného probouzení.

A: Rozhodně ano. Někdy se mi samozřejmě stane, že nemám po probuzení na snídani okamžitě chuť a umím si představit, že bych bez ní pár hodin vydržela, ale později by se to projevilo nedostatkem energie a chutěmi v jiné části dne. To je problém, se kterým se poměrně často v jídelničkách setkávám. Osoby, které nedostatečně snídají, mají častější problém třeba s odpoledními chutěmi. Důležité je pro mě vychutnat si snídani v klidu a nepamínat po ránu také na dostatek tekutin - to mě vždy zaručeně "nastartuje".

Vím, že je to u každého individuální, ale můžete mi sem dát tři tipy na ideální vyváženou snídani?

V: Tak třeba ovesné vločky s jogurtem, ovocem a oříšky, volské oko s žitným chlebem, lučinou a zeleninou a pro ty, kdo si rádi se snídání pohrají, jsou tu i možnosti jako třeba koláč z pečené obilné kaše s lesním ovocem.

A: Souhlasím s různou přípravou vloček a dalších obilnin. Fajn jsou také různé kaše z jáhel, pohanky a dalších často opomíjených bílkovin. U slaných snídaní doporučuji nepamínat na zeleninu.

Jaké potraviny byste naopak na snídani vůbec nedoporučily?

V: To je těžká otázka, ona se snídaně hodně liší i mezikulturně. Setkala jsem se třeba s Indem, který snídál kuskusový salát se zeleninou a jogurtovým dresingem a i když to pro nás není úplně typické ranní jídlo, jde pořád o vyváženou a zdravou snídani. Jediné potraviny, které bych nedoporučila, jsou ty, které obecně nedoporučuji do jídelníčku zařazovat - a to jsou třeba sladkosti, chipsy nebo tučné uzeniny. Z těch, které se však na snídani běžně konzumují, jsou to třeba sladké cereálie, pečivo z listového těsta nebo různé sladké koláčky, případně slanina a párky. Většinou se ale to, co člověk rád snídá, dá upravit do zdravější varianty - důležité je totiž především to, aby nám snídane chutnala a udělala nám po ránu radost.

A: Nedoporučila bych například snídani, která v podstatě neobsahuje žádné komplexní sacharidy. Napadají mě třeba míchaná vajíčka, která často vidím připravovaná třeba na másle a doplněná o slaninu. Snídaně tak obsahuje zbytečné množství tuku, sacharidy chybí. Jako problém vidím i snídani v podobě sladkého pečiva, kde může být opět problém v množství tuku a cukru a současně chybí bílkoviny. Nejsem ani fanouškem nějakých smoothies. Pokud si někdo ovocná smoothie na snídani oblíbil, doporučuji nepřehánět to s množstvím ovoce a myslet na přidání bílého jogurtu a nějakých neslazených cereálií.



DĚTSKÁ IMUNITA

ALERGIE U DĚTÍ

Alergie jako jedno z civilizačních onemocnění je v dnešní době často skloňovaným výrazem. Rok od roku přibývá dětí, kterým alergie svým působením narušuje život, a to už od prvních měsíců života. Riziko vzniku alergie u dítěte ovlivňuje mnoho okolností - např. výskyt alergie v rodině, určitou roli může hrát také nemožnost kojení, porod císařským řezem, užívání antibiotik či nevhodné prostředí (cigaretový kouř). Od prvního dne narození dítěte lze jejímu vzniku předcházet. Nejdůležitějším prvkem prevence výskytu alergií je kojení minimálně prvních 6 měsíců, protože mateřské mléko podporuje imunitní systém novorozence. V tomto případě hraje zásadní roli strava matky a její způsob života. Pokud matka nemůže své dítě kojit, je dobré po doporučení pediatra podávat HA mléko. Imunitu dítěte lze dále posilovat vhodnými příkrmy, které jsou zaváděny ve správnou dobu (podle doporučení lékaře), také pobytem na čerstvém vzduchu, pohybem a dostatečným spánkem.

HA MLÉKA

Hypoantigenní mléko je speciální kojenecká výživa, která je vhodná pro děti s výskytem alergie v rodině (u rodičů nebo sourozenců). HA mléko je vyprodukováno z kravského mléka podobně jako běžná kojenecká výživa - s tím rozdílem, že bílkovina kravského mléka je speciálně upravena (částečně naštěpena) tak, aby byla imunitním systémem lépe tolerována (v ideálním případě). Složení je přizpůsobeno tak, že mléko obsahuje všechny potřebné živiny pro správný vývoj a růst dítěte, proto je vhodné pro děti již od narození (počáteční HA mléko). K dispozici jsou i pokračovací HA mléka. Před začátkem podávání hypoantigenního mléka je vhodná konzultace s pediatrem, který posoudí zdravotní situaci dítěte a doporučí konkrétní typ kojenecké výživy. Dítě může nejprve HA mléko odmítat díky jeho mírně nahořklé chuti, je však dobré vytrvat, než si zvykne. Pozor na časté střídání různých značek mlék, není ideální hned při prvním odmítnutí nabídnout další mléko - na specifickou chuť si musí miminko nějaký čas zvykat. Jeden druh mléka se doporučuje podávat 7 - 10 dní, nejprve po menších dávkách, aby dítě postupně přijalo jeho specifickou chuť.



SPOČÍTEJTE SVÉMU DÍTĚTI RIZIKO VZNIKU ALERGIE

Každý rodič chce pro své miminko to nejlepší a snaží se předcházet všem zdravotním komplikacím. V případě alergie lze vypočítat výši možného rizika jejího vzniku. Pokud je jeden z rodičů nebo starší sourozenec kojence alergik, předpoklad, že u dítěte vznikne stejný problém, je vyšší, než když v rodině nikdo alergií netrpí. Výši rizika konkrétně u vašeho dítěte můžete během chvíle zjistit pomocí speciální kalkulačky, stačí jen vyplnit 4 jednoduché otázky na webu nutriklub.cz. Například našemu Vojtovi vyšlo střední riziko alergie díky tomu, že jsem jako malá měla atopický ekzém. Stránky Nutriklubu mohou doporučit nejen pro výpočet rizika vzniku alergie, ale také proto, že zde najdete mnoho přínosných článků, popř. můžete konzultovat své dotazy a problémy s odborníky.



Článek vznikl ve spolupráci se značkou Nutricia.



INSPIRUJTE SE NA LÉTO

Léto se nám pomalu, ale jistě blíží a co si budeme povídat, letních bot není nikdy dost. Letošní kolekce CCC, která se rozrostla o značku DeeZee, je opravdu nádherná. Všechny výrobky můžete zakoupit v prodejnách CCC nebo zarezervovat na eshopu a na prodejně vyzvednout.



PLAVBA LODÍ PO VLTAVĚ

Článek vznikl ve spolupráci se značkou Astrid.

Poslední týden v květnu jsme společně s manželem a Vojtou vyrazili na plavbu lodí. V rámci kampaně AstridSun jsme si na Vltavě užili nádherné odpoledne plné sluníčka, pohody a dobrého jídla.



Jako kdyby to někdo nahoře věděl, že potřebuji nutně doplnit energii a dopřál nám nádherné počasí, které jsme si snad ani nemohli přát. Když nás kapitán přivítal na lodi Masaryk, s Vojtou a manželem jsme se posadili a užívali si nádherných společných chvil. K tomu nám hrála Vltava a při projíždce Čertovkou také ústřední melodie z filmu Chobotnice z II. patra. Pokud jste ještě takovou plavbu neabsolvovali, určitě ji musíte vyzkoušet. Jestli si chcete dopřát klidnou plavbu bez lidí, vyzkoušejte snídani na Vltavě. Neméně krásný je ale i západ slunce, který vás čeká ve večerních hodinách.

Tuto plavbu pro nás připravila značka Astrid v rámci jejich sluneční kampaně Astrid Sun, do které jsem se s radostí zapojila. Mají totiž v nabídce opalovací krémy nejen pro dospělé, ale také pro děti. Celé léto trávíme u vody, na zahradě nebo na výletech, takže ochrana před sluníčkem je zapotřebí. Já jsem v tomto ohledu opravdu důsledná a Vojtu pečlivě mažu již od mala. O to více mě potěšilo, když Astrid přišel s UV náramkem, který mění barvu dle UV záření a tím vás upozorní na stupeň potřebné ochrany. Jako velkou vychytávku vidím dětské minimléko OF 50, které jsem si dala rovnou do kabelky, takže bez něj už na sluníčko nevycházíme. Další letošní novinkou ve sluneční řadě Astrid Sun je WET SKIN dětský transparentní sprej na opalování OF 50, který lze aplikovat na suchou i mokrou pokožku (výhoda pro děti, které nestačí ani oschnout a hned zase pádí do vody). Ať už budete trávit léto u moře, u bazénu nebo u vás na zahradě, nezapomeňte používat ty správné opalovací prostředky nejen na vaše děti, ale také na vaši pokožku.

Užijte si letní dny plné sluníčka a pohody s těmi nejbližšími.



TIPY PRO KRÁSU



CLARINS SUN PROTECTION

Opalovací mléko pro děti SPF 50+ Clarins Sun Protection intenzivně a spolehlivě chrání jemnou dětskou pokožku, která je náchylná na spálení.
www.notino.cz



MULTIFUNKČNÍ PALETKA PRETTY ROSE

Čtyři oční stíny a tvářenka – to je to tajemství skryté v něžné, růžové krabičce s praktickým zavíráním na gumičku. Tři matné a jeden třpytivý odstín očních stínů umožní vytvořit si celou řadu různých looků a tvářenka dodá výslednému líčení přirozeně zdravý vzhled.
www.alcina.cz



SUCHÝ ŠAMPON V PĚNĚ DRY SHAMPOO FOAM - VOLUME & REFRESH

Suchý šampón v pěně pro znovuoživení a zvětšení objemu vlasů. Obsahuje výtažek z bergamotu, jasmínu, irisů a santalového dřeva.
www.profiskin.cz

ARGAN DRAGON OD LUSH

Superpotravina – pojem, který si mnoho lidí spojuje hlavně se smoothie a saláty. Až doteď. Tenhle úžasný sprchový olej totiž ukrývá prášek z dračího ovoce, maková semínka nebo blahodárny arganový olej, který se získává v srdci Maroka.
cz.lush.com



TOALETNÍ VODA PRO MUŽE DAVIDOFF COOL WATER

Velmi často se mě ptáte, jaký dárek kupuji svému muži k výročí, narozeninám nebo třeba k Vánocům. Tak je to přesně tato toaletní voda Davidoff Cool Water. I když jsem se poprvé bála, že mu třeba nebude vonět, oblíbil si ji opravdu hned. Základ tvoří smyslné pižmo, ambra, cedrové dřevo a tabák, díky nimž je tato vůně zcela podmanivá a nezapomenutelná.
www.notino.cz



PROFESIONÁLNÍ KARTÁČ NA VLASY IKOO

Stylingový kartáč na vlasy s otvorem ve tvaru X pro optimální cirkulaci horkého vzduchu - ochrana vlasů před teplem. Speciálně tvarované štětiny při česání stimulují na základě tradiční čínské medicíny akupunkturní body na hlavě.
www.profiskin.cz



CREME PRODIGIEUSE OD NUXE

Novinky, které podporují mladistvý vzhled pleti. Tato řada nabízí komplexní řešení stresu, únavy a intenzivního stylu života, který většina ve věku 25 - 39 let žije. Tato nová řada je účinná díky antioxidačnímu komplexu z jasmínového květu. Výsledkem používání těchto přípravků je svěží vzhled, jas a omlazení, a to vše s ohledem na rovnováhu pokožky.
www.nuxe-kosmetika.cz



OPALOVACÍ PŘÍPRAVKY SOLAIT OD MARIONNAUD

Slunečné letní dny na pláži, u bazény, ale i na výletech se blíží. Při užívání si hřejivých paprsků však nesmíme zapomenout na péči o pokožku. Letos přichystala řada opalovacích přípravků SOLAIT novinky pro sportovce, kteří potřebují po fyzickém výkonu ochránit zpocenou kůži, ale i třpytivé novinky pro ženy, které chtějí zazářit.
www.marionnaud.cz



GRANOLA CUPS s pistáciemi

Granola cups:

- 140 g jemných ovesných vloček
- 20 g strouhaného kokosu
- ½ zralého banánu
- 50 g medu
- 10 g kokosového oleje + na vymazání
- ½ lžičky mleté skořice
- špetka soli

Náplň:

- 200 - 250 g Lučiny nadýchané se smetanou
- 1 - 2 lžičky moučkového cukru
- citrónová kůra

Na ozdobu:

- maliny
- nasekané pistácie

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 20 minut

Doba pečení: 10 minut

Počet porcí: 10

1) Kokosový olej si s medem rozpustíme a smícháme s ostatními surovinami určenými na granola cups. Formu na muffiny si vymažeme trochou rozpuštěného kokosového oleje. Hotové těsto napěchujeme do tvaru košíčků do formy a pečeme na 180 stupňů 10 - 12 minut.

2) Mezitím si smícháme nadýchanou Lučinu s moučkovým cukrem a citrónovou kůrou.

3) Hotové košíčky necháme vychladnout. Poté je naplníme hotovou náplní, ozdobíme malinami a posekanými pistáciemi.

7 PRAVIDEL ŠŤASTNÉHO ŠATNÍKU

Lucie, která pro vás připravila tipy pro váš šatník, je majitelkou butikové PR agentury LA communication a PR se věnuje již několik let. Pracuje zejména pro luxusní kosmetické značky a značky společností zaměřené na nemovitosti a interiéry. Miluje interiéry, feng shui, organizaci domova a interiérový design vůbec. Často mění ve vlastním interiéru domu jednotlivé místnosti tak, aby splňovaly aktuální potřeby, ale i designové nadčasové trendy. Jak se do takových změn pustit, se dozvíte na jejím IG profilu @luciedostal.

Lucie pro vás připravila 7 šťastných pravidel, jak si zorganizovat šatní skříň. Už nebudete říkat "nemám, co na sebe", protože budete vědět, co máte na sebe!



1 Jako nová! Máte v plánu pořídit novou skříň nebo se láme roční období nebo jen potřebujete větší řád do života? Začněte šatní skříň! Postupujte tak, jako byste si právě poříдили novou šatnu a chcete, aby v ní byly jen ty nej kousky.

Všechno ven a na jedno místo! Víte, co máte uložené vzadu ve skříni? Víte, že ve skříni máte oblečení ještě o dvě čísla menší? Nebo jsou tam kousky s cedulkou, které jste si nevyzkoušeli a až doma jste zjistili, že to není ono, ale vrátit jste je už nešli. Pryč s těmito věcmi, jsou to věci, které vás podvědomě tíží! Na jedno místo před šatní skříň sneste veškeré oblečení z celého domu, tj... i z předsíně, z prádelny, prádelního koše... prostě vše! Je to šok! Tolik věcí a těch peněz.

3 Třídte nekompromisně! Jděte kus po kuse. Všechny věci, které se vám nelíbí, nedělají vám na první pohled radost, jsou poškozené, zničené, nevratně zežmolkovatěné, nesedí vám střih, dejte stranou. Nekompromisně! Nejste si jistí, tak si to oblékněte. A neomlouvejte ani některé kousky, že stály hodně peněz. Pryč s nimi a bude se vám dýchat lépe!

Čistírna je nový kamarád! Z vytríděných věcí vyberte ještě ty, které je třeba dát do čistírny kvůli uložení na delší dobu, zejména kabáty, obleky... Svetry, rukavice, čepice a sezónní oblečení ještě před uložení na delší čas znovu přeperte v pracím prášku na jemné prádlo.

5 A ven! Oblečení, které jste odložili, dejte hned do velkého pytle nebo IKEA tašky a hned je odnesete do kontejneru na textil nebo darujte. Nenechávejte ve svém interiéru věci, které vás podvědomě tíží! Bude se vám hned lehčeji žít, do skříně vraťte jen ty věci, které vám na první pohled dělají radost.

Ta vůně! Totálně vyprázdňenou skříň vyčistěte. Skříň musí vonět! Promyslete si systematicky uložení oblečení, aby pro vás bylo každé ráno praktické! Pořídte si vonné sáčky, které se vám budou líbit i na pohled.

7 Vše patří jen do skříně! Sezónní oblečení neukládejte pod postel, do vakuových pytlů, kufrů... Vaše skříň by měla pojmout vše, co celý rok nosíte, jen tak budete mít neustálý přehled, co máte. A víte, čím dovedete šatník k dokonalosti? Pořídte si nová šatní ramínka z jedné série. Pohled do voňavé a vytríděné skříně vám bude dělat radost každé ráno!

