

# FASHION

ZOOM

PODZIM  
2024

High  
level

Život  
bez  
limitů

IMAGINE

7 TIPŮ  
PRO SKVĚLÝ  
LOOK

99 Kč



Yanett

# YANETT NOURISHING

kompletní proteinová péče

Tato kompletní vlasová proteinová péče nabízí ucelenou na sebe navazující sadu šamponu a kondicionéru v bio kvalitě, bez silikonů, parabenů a sulfátů.

Sada je určena pro vlasy barvené, melírované, odbarvované, po trvalé, ale i pro vlasy přírodní, které jsou vlnité, až krepaté, nebo velmi suché.

Svým jedinečným složením vlasy maximálně vyživuje, aniž by je zatížila.

Kosmetika **YANETT** je vyrobená v České republice. Produkty firmy **YANETT** patří mezi profesionální kadeřnické výrobky k použití pro domácí péči, tak i na salónní ošetření.

- maximální výživa
- opravující povrch vlasů
- zabraňující vymývání barev
- ochranné složky proti UV záření
- dodává lesk a objem
- vyživuje pokožku hlavy a zabraňuje vypadávání a lupovitosti

Tel.: 603 297 215

E-mail: [zanetasalon@seznam.cz](mailto:zanetasalon@seznam.cz)

📍 Kadeřnictví Vyškov

📱 [yanett\\_salon\\_vyskov](https://www.instagram.com/yanett_salon_vyskov)

E-shop s přírodními produkty na vlasy:

[www.krasne-vlasy.cz](http://www.krasne-vlasy.cz)





# Hedvábím proti vráskám

Nejkvalitnější morušové hedvábí  
pro krásnou pleť a vlasy NOX®.

**Nechte se unést do světa klidu  
a relaxace a těšte se na každodenní  
rána bez vrásek a zacuchaných vlasů.**

- ∞ Hedvábné povlaky na polštář
- ∞ Hedvábné masky na spaní
- ∞ Hedvábné doplňky do vlasů
- ∞ Hedvábná peelingová rukavice

**🏆 Povlaky oceněné  
Anti-aging Harper's Bazaar Awards.**



Tel.: 733 402 366  
E-mail: info@noxsilk.cz  
© noxsilkczsk  
www.noxsilk.cz

Ke každé objednávce  
**DÁREK ZDARMA –  
MITRACELL**

Při nákupu 3 balení  
Light of Life (balení na 6 měsíců)  
obdržíte zdarma navíc:

**2× MITRACELL  
a 1× SERRAPEPTÁZA**

# Linie4life

Vaše životní cesta pro hubnutí,  
zdraví a pro zpomalení stárnutí

## Light of Life

**Revoluční výživový doplněk  
pro zdravé stárnutí**

Dovolte svému tělu stárnout zdravě. Můžete se těšit nejen na mladistvější vzhled, ale i opětovné získání energie a radosti ze života, a to vše přírodní cestou, díky které se budete opět cítit skvěle.

Light of Life byl inspirován vědeckými výzkumy, které byly oceněny Nobelovou cenou. Získal také nejvyšší ocenění od Evropského kongresu pro estetickou anti-age medicínu (AMEC) v kategorii Nejlepší doplněk stravy proti stárnutí.

Nečekejte, až čas zanechá své stopy – investujte do svého zdraví a krásy s Light of Life a přeměňte svůj život k lepšímu. Začněte již dnes a objevte skutečnou radost ze života.



Tel.: +420 777 801 550

E-mail: [natureproductstreatment@gmail.com](mailto:natureproductstreatment@gmail.com)

**linie4life.cz**



# Klinická omlazovna

**Kosmetický salón  
u nás i u vás doma**

- ♥ Omlazení a zeštíhlení obličeje i těla
- ♥ Omlazení on-line
- ♥ Výplně rtů a vrásek
- ♥ Omlazení a zvětšení rtů
- ♥ Permanentní make-up
- ♥ Vizážistka on-line
- ♥ Škola omlazení
- ♥ Obličejová jóga
- ♥ Proměny



## **Objevte tajemství omlazení a hubnutí!**

Získejte zpět svou vitalitu  
a sebevědomí díky metodám,  
které skutečně fungují.

**Omlazovna  
Kateřiny Schlosserové**

Skořepka 392/9, Brno  
Tel.: +420 603 237 166  
E-mail: katerina@omlazovna.cz

[www.krasa-zeny.cz](http://www.krasa-zeny.cz)  
[www.klinicka-omlazovna.cz](http://www.klinicka-omlazovna.cz)  
[www.zrozeni-venuse.cz](http://www.zrozeni-venuse.cz)

# Odemkněte tajemství své budoucnosti

Hledáte odpovědi na důležité životní otázky? Chcete nahlédnout do budoucnosti a připravit se na nadcházející období? Nabízím tvorbu osobních a partnerských horoskopů na období jednoho až tří let.

Pomohu vám pochopit, co vás čeká v nadcházejících letech, odhalím skryté příležitosti a výzvy, které vás čekají, a poskytnu praktické rady, jak se s nimi vypořádat.

- ♥ **Roční a tříleté horoskopy**
  - » **Roční horoskop + kalendář krásy**
  - » **Finanční horoskop**
  - » **Výběr profese, ve které budete úspěšná**
  - » **Výhledy otěhotnění**
  - » **Podrobný horoskop vhodný pro investorky a makléřky**
- ♥ **Dětské horoskopy plus ochrana pro vaše dítě**
- ♥ **Dárkové poukazy na všechny horoskopy**
- ♥ **Horoskopy on-line**

**Kateřina Schlosserová**

Skořepka 392/9, Brno » Tel.: +420 603 237 166 » E-mail: [info@astrolozka.eu](mailto:info@astrolozka.eu)  
[www.astrolozka.eu](http://www.astrolozka.eu)

# 26



## STYL

**26 HIGH LEVEL**  
V nové podzimní sezóně vsadte na to nejlepší. Zkuste některý z designových kousků z autorské kolekce Heleny Bedrnové.

**34 7 TIPŮ PRO SKVĚLÝ LOOK**  
Zatímco móda je proměnlivá, váš harmonický osobitý styl vám zajistí atraktivitu po celý život.

**36 IMAGINE**  
Nová kolekce, ve které získáte ještě větší sebevědomí, omládnete o několik let a budete se cítit pohodlně.

# FASHION ZOOM

## KRÁSA

**50 VLASY JAKO SYMBOL VITALITY A ŽIVOTNÍ ENERGIE**

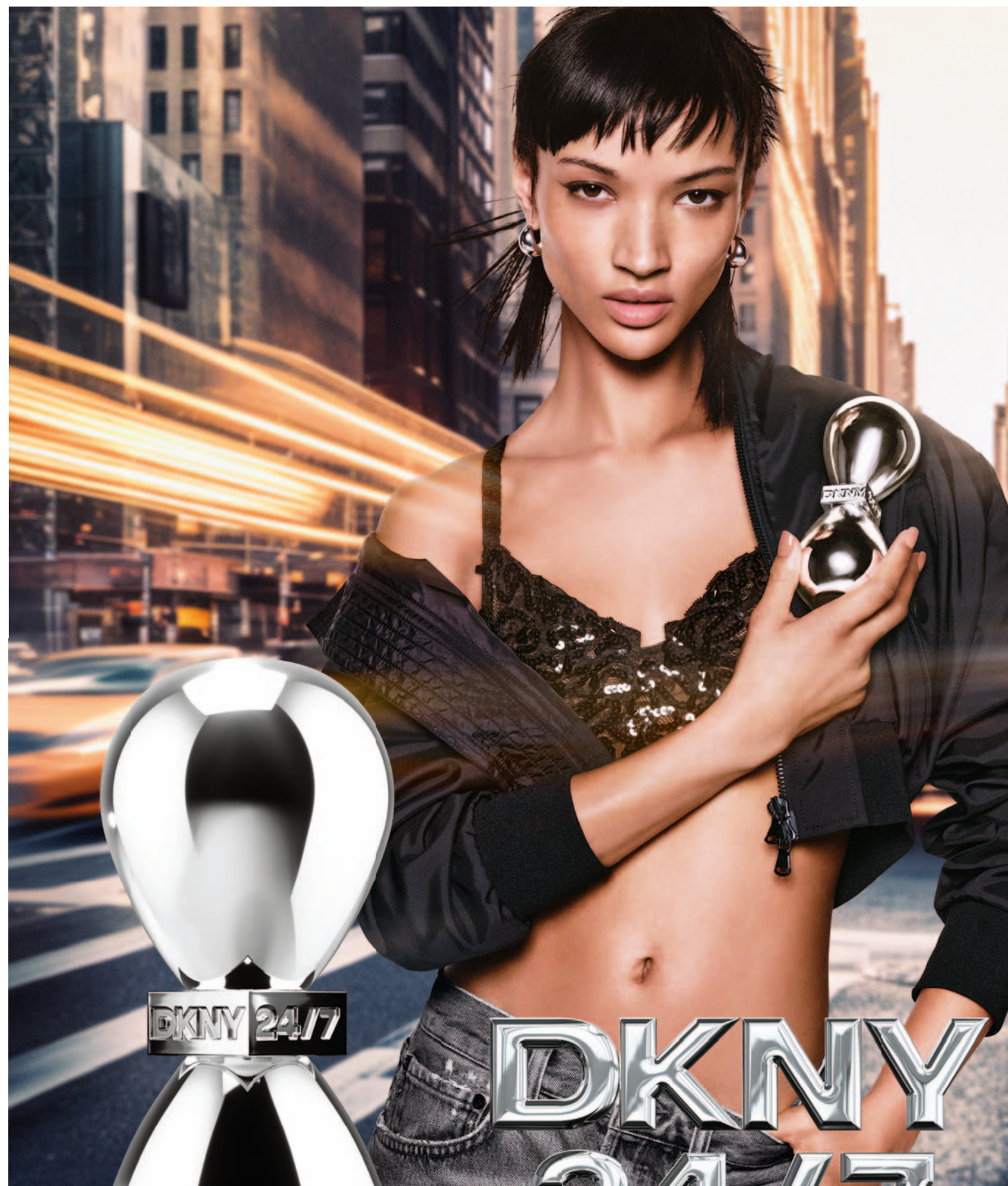
Vlasy - neoddělitelná součást identity, která zrcadlí nejen váš styl, ale i vaši vnitřní sílu, postoje a energii.

**56 EMOČNÍ PŘEJÍDÁNÍ**  
Fenomén, který většina z nás zná až příliš dobře. Co můžete udělat, abyste se z tohoto cyklu vymanila?

## ŽIVOT

**66 DAR, KTERÝ OBOHACUJE DUŠI A OTEVÍRÁ NOVÉ OBZORY**  
Nepál, místo, kde se střetávají nebesa s horami a kde lidé žijí v harmonii s přírodou a tradicemi, které se datují tisíce let zpět.

**72 KLÍČ KE ŠŤASTNÉMU A HARMONICKÉMU ŽIVOTU**  
Afirmace jsou pozitivní tvrzení, která mají za cíl změnit naše myšlení a postoje. K čemu jsou dobré a jak je používat?



# DKNY 24/7

THE NEW FRAGRANCE THAT'S ALWAYS ON



## ZAMĚŘTE SVOU POZORNOST NA PŘÍTOMNOST

**V** dnešním hektickém světě, kdy nás neustále zahlcují informace, povinnosti a očekávání, je snadné ztratit se ve víru každodenního shonu. Jak často se zastavíte a zamyslíte nad tím, zda skutečně žijete svůj život, nebo jen plníte seznam úkolů? Téma tohoto čísla „Imagine - představte si“ vás vyzývá, abyste si udělala malou pauzu a podívala se na svůj život z nové perspektivy.

Představte si, že byste mohla na chvíli zastavit čas a prozkoumat, co právě prožíváte. Jaké pocity vás doprovázejí v běžném dni? Jsou to radost, klid a naplnění, nebo spíše stres, únava a nespokojenost? Možná zjistíte, že existují oblasti vašeho života, které byste chtěla změnit. Co by to bylo? A co byste potřebovala, abyste tyto změny mohla uskutečnit?

Změna není vždy snadná, ale první krok k ní je uvědomění. Když si přiznáte, co vás trápí, a formulujete si, co byste chtěla jinak, otevřete si tím dveře k novým možnostem. Začněte s malými krůčky. Možná je to více času pro sebe, více pohybu nebo zlepšení vztahů s blízkými. Důležité je naslouchat svému vnitřnímu hlasu a udělat první krok.

Pojďme společně objevovat, jak žít plně a naplno právě teď. Těším se, že vás toto číslo inspiruje k pozitivním změnám a pomůže vám nalézt cestu k životu, jaký si přejete.

S láskou

**Jana Militká**  
šéfredaktorka



### TITULNÍ STRANA:

**Foto:**  
Věra Vernerová

**Modelka:**  
Yulia Korenkova

**Make-up a hair styling:**  
Věra Vernerová

**Styling:**  
Helena Bedrnová

## FASHION ZOOM

**ŠÉFREDAKTORKA**  
Jana Militká

**MÓDNÍ EDITORKA**  
Helena Bedrnová

**STYLING** Adam Josef Poláček  
**FOTOPRODUKCE** Věra Vernerová  
**PRODUKCE** Dana Škodová  
**ART DIRECTOR** Petr Bartoň  
**JAZYKOVÁ REDAKTORKA** Jana Micková  
**INZERCE** Iveta Pařížská  
Michaela Hrdličková  
**MARKETING** Věra Hrdličková

### VYDAVATEL

VH Production s.r.o.  
Spálená 21, 101 00 Praha 1  
www.helenabedrnova.com

[helenabedrnova.cz](https://www.helenabedrnova.cz)

 **SOTHYS**  
PARIS

## Intenzivní kosmetické ošetření Sothys

Výjimečný smyslový zážitek s maximální účinností:  
dokonalost profesionálních pleťových rituálů.



**SOTHYS  
ADVANCED  
RESEARCH**

Exkluzivní  
aktivní ingredience  
inspirované  
zahradami  
Les Jardins Sothys™.



**ROZJASŇUJÍCÍ OŠETŘENÍ  
DX GLOW**

100 % uživatelů potvrdilo viditelnou  
obnovu a posílení pleti.<sup>1</sup>



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



**HYDRATAČNÍ OŠETŘENÍ  
HYDRA HYALURONIC ACID<sup>4</sup>**

+ 53 % hydratace.<sup>2</sup>



**OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ  
S BP3. TRI-KOMPLEXEM™**

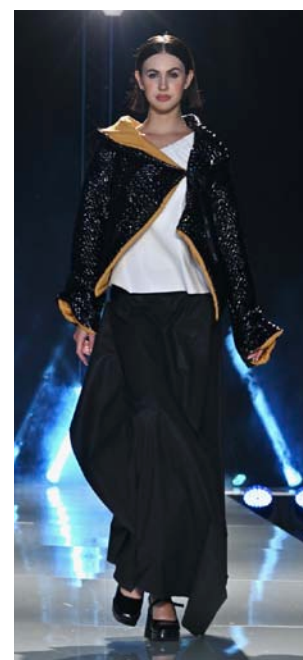
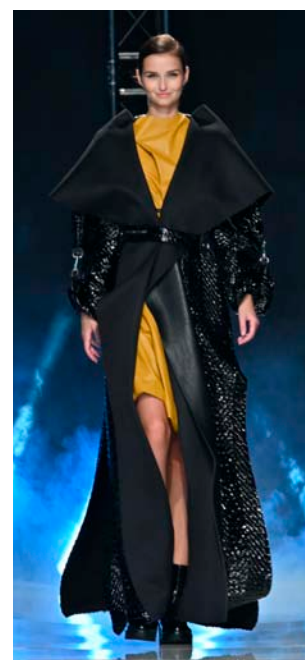
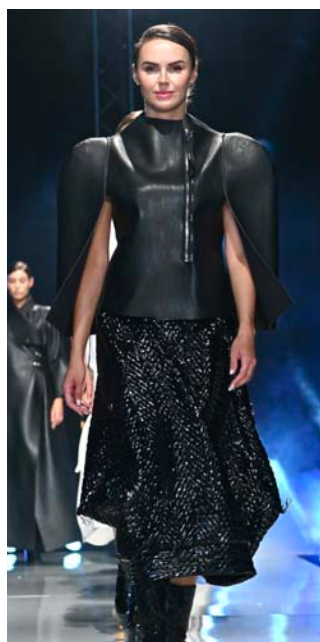
o 50 % pevnější pleť.<sup>3</sup>

(1) TEST SPOKOJENOSTI NA 20 DOBROVOLNÍČÍCH PO SÉRII TŘÍ OŠETŘENÍ S FREKVENCÍ JEDNOHO OŠETŘENÍ TÝDNĚ. (2) HODNOCENÍ VYŠETŘUJÍCÍHO NA 20 LIDECH PO PROGRAMU TŘÍ OŠETŘENÍ. (3) HODNOCENÍ ZLEPŠENÍ PEVNOSTI PLETI, VYHODNOCENÉ OSOBAMI, KTERÉ ABSOLVOVALY OŠETŘENÍ. PRŮMĚR VYPOČÍTANÝ NA ZÁKLADĚ HODNOCENÍ PŘED OŠETŘENÍM A PO TŘECH OŠETŘENÍCH NA 36 OSOBÁCH.

EXKLUZIVNĚ V SALONECH KRÁSY A SPA

# STYL & KABO

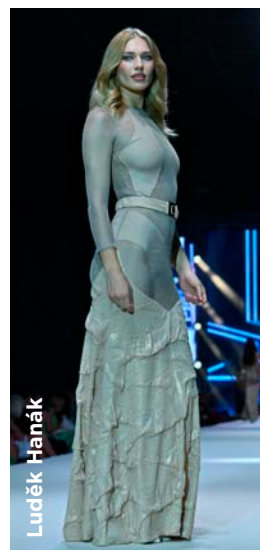
Styl & Kabo přinesl nejen velkolepé vzrušení, ale i nezapomenutelnou prezentaci podzimní a zimní kolekce 2024 od Heleny Bedrnové. Její modely uchvátily kreativitou, sofistikovaností a důrazem na detail. Každý kousek z kolekce vyzařoval jedinečnost a styl, které jsou pro Helenu Bedrnovou charakteristické. ■



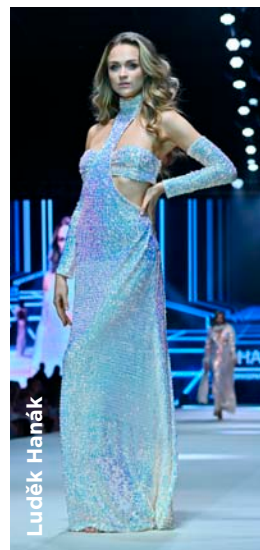




Helena Bedrnová



Luděk Hanák



Luděk Hanák



Luděk Hanák



Luděk Hanák



Luděk Hanák

## Objevte luxusní nadčasové šperky v moderním pojetí

LABSKY jewellery představuje svou první stálou kolekci exkluzivních autorských šperků ze 14karátového zlata, přírodních perel a diamantů vyrobenou v našem studiu v Praze s důrazem na kvalitu a design.



Navštivte naše stránky  
[www.labskyjewellery.com](http://www.labskyjewellery.com)  
a seznamte se!



INZERCE

# CZECH FASHION WEEK

Inspirujte se designovými extravagantními modely našich předních návrhářů a nebojte se experimentovat s barvami – od nadčasové černé a bílé až po odvážné červené odstíny. Nezapomeňte, že tajemstvím úspěchu je cítit se sebevědomě a pohodlně ve vlastním těle, což je ten nejlepší módní doplněk každé ženy. ■



Galerie Praha 1, Spálená 21 • [www.helenabedrnova.com](http://www.helenabedrnova.com) • [www.modain.cz](http://www.modain.cz)

# IMAGE & IMAGINE



Dopřejte si dokonalý zážitek z luxusu díky exkluzivním kožešinám, které pohladí vaši smyslnou krásu a umožní vám vkročit do nostalgického podzimu s noblesou. Objevte designové poklady z dílny módní návrhářky Heleny Bedrnové a nechte se unést jejich jedinečným stylem.



„NECHTE SE UNÉST ELEGANCÍ, KTERÁ PŘEKRAČUJE ČAS.“



„VE SVĚTĚ MÓDY NENÍ NIC TAK  
OKOUZLUJÍCÍHO JAKO DOTEK LUXUSU,  
KTERÝ POHLADÍ I VAŠI DUŠI.“





„KAŽDÝ KOUSEK OBLEČENÍ JE PŘÍBĚHEM,  
KTERÝ ČEKÁ, AŽ HO OBJEVÍTE.“

Info o ceně  
v Galerii Heleny Bedrnové,  
Spálená 21, Praha 1  
[www.helenabedrnova.com](http://www.helenabedrnova.com)  
[www.modain.cz](http://www.modain.cz)



# Styl

## PODLE FENG SHUI

Už Coco Chanel říkala: „Móda je proměnlivá ale styl zůstává.“

Jinými slovy módu si můžete koupit, ale styl je vašim osobním podpisem, odrazem vaší individuality a jedinečnosti. Je to vizitka, kterou si sama vytváříte. Podle toho, jak rozmanitá je vaše osobnost a kolik máte zájmů, můžete mít i více stylů, které vám skvěle padnou.

Text: HELENA BEDRNOVÁ

Foto: VĚRA VERNEROVÁ



# P

ři budování svého jedinečného stylu je důležité pochopit, jakou osobnost pohledem feng shui máte. Existuje pět základních osobnostních typů, které se odlišují klíčovými energiemi. Vidíte se jako kreativní duše, nebo jste více sportovní typ? Nebo jste ráda dramatická a středem pozornosti? Není vám nic z toho vlastní, a naopak ctíte tradice a přirozenost? Ale možná dáváte přednost eleganci a klasice...

### Kreativní styl

Pokud se identifikujete jako tvořivá osobnost, vaším prvkem podle feng shui je voda. Jste archetypem filozofa – hluboká a přemýšlivá – a vaše vizuální energie je exotická a originální. Vaším heslem je jinakost za každou cenu, a proto vám sedí kreativní, extravagantní styl. Typické je pro vás i míchání různých stylů a vytváření něčeho unikátního. Hodí se k vám harémové kalhoty, vlající vesty, velké brašny a originální šperky. To vše s vámi dohromady tvoří nádherný harmonický celek.

### Sportovní styl

Pokud jste sportovní typ, je vaším prvkem dřevo. Jste archetypem průkopníka a vaše vizuální energie je přirozená. Aktivní životní styl vám umožňuje zvládat více úkolů najednou, a proto vás vystihuje sportovní styl. Ve vašem šatníku tak nesmí chybět džíny, pohodlná trička, sportovní bundy nebo tenisky. To vše je pro vás jako stvořené.

### Dramatický styl

Pokud jste magnetem, který přitahuje pozornost celého okolí, je vaším prvkem je oheň. S duší umělce a charismatickou energií vyvoláváte dramatické situace, vaše vizuální energie je naprosto ohromující. Váš dramatický styl podtrhují přiléhavé modely zdůrazňující postavu, výrazné zviřecí vzory, transparentní látky, výstřihy a rozparky, lesklé materiály a kůže. Sexy šaty a odvážné outfity jsou vaším oblíbeným výběrem.

### Tradicionální styl

Jste-li naopak nenápadná, solidní, vyrovnaná a milujete vše přírodní, jste tak trochu, jak se říká, „ze staré školy, pak jste archetypem mírotvůrce a vaším prvkem je země. Hodí se k vám přírodní materiály, bavlna, len a hedvábí. Ze vzorů milujete skotské kostky a kára. Cítit se budete skvěle ve flanelových košilích a ručně pletených svetrech nebo v něčem po vaší babičce, co si s největší láskou a úctou přeshijete, tak aby vám kousek z té nostalgie starých dobých časů zůstal nablízku.

### Elegantní styl

Jestli jste se doteď nepoznala, pak jste určitě jemná, precizní, spolehlivá detailistka, která se snaží dát věci do pořádku. Podle feng shui pak nebudete nikdo jiný než archetyp perfekcionistky a vaším prvkem bude kov. Při oblékání dáváte určitě přednost kvalitě a jednoduchosti, přesně tak, jak říká slavný návrhář Armani: „Při vytváření dokonalé elegance odstraňuji vše nadbytečné.“ Ano, je to tak, i vy odstraňujete vše, co je navíc, protože váš osobní styl je dokonalý, perfektní, jednoduše elegantní.

Objevte svůj styl a nechte vyniknout svou osobnost s pomocí feng shui. Vydejte se na cestu sebepoznání a zjistěte, který z pěti základních typů odpovídá vaší jedinečné osobnosti. Investujte do oblečení, které ladí s vaší vnitřní energií, a získejte tak nejen harmonii ve svém šatníku, ale také větší sebevědomí. ■

# His level

V nové podzimní sezóně vsadte na to nejlepší. Zkuste některý z originálních designových kousků z autorské kolekce módní návrháčky Heleny Bedrnové.



FOTO: Věra Vernerová ■ MAKE-UP A HAIRSTYLING: Věra Vernerová, Jana Miličková ■ STYLING: Helena Bedrnová

## IMAGINE

IMAGINE THERE'S NO HEAVEN.  
IT'S EASY IF YOU TRY.  
NO HELL BELOW US.  
ABOVE US, ONLY SKY.

IMAGINE ALL THE PEOPLE,  
LIVIN' FOR TODAY.

IMAGINE THERE'S NO COUNTRIES.  
IT ISN'T HARD TO DO.  
NOTHING TO KILL OR DIE FOR.  
AND NO RELIGION, TOO.

IMAGINE ALL THE PEOPLE,  
LIVIN' LIFE IN PEACE.

YOU MAY SAY I'M  
A DREAMER,  
BUT I'M NOT THE  
ONLY ONE.  
I HOPE SOMEDAY  
YOU'LL JOIN US.  
AND THE WORLD  
WILL BE AS ONE.

IMAGINE NO POSSESSIONS.  
I WONDER IF YOU CAN.  
NO NEED FOR GREED OR HUNGER.  
A BROTHERHOOD OF MAN.

IMAGINE ALL THE PEOPLE,  
SHARING ALL THE WORLD.

**JOHN LENNON**



„TO, PO ČEM VE SKUTEČNOSTI TOUŽÍTE,  
NEJSOU ŠATY, JSOU TO SKVĚLÉ POCITY.“





„JE VELKÝ ROZDÍL MEZI TÍM, JESTLI  
NOSÍTE ŠATY, NEBO DOVOLÍTE ŠATŮM,  
ABY BYLY VÁMI NOŠENY.“







„ÚSPĚCH ZNAMENÁ,  
DO JAKÉ VÝŠKY  
JSTE VYSTOUPALA POTÉ,  
CO JSTE SE ODRAZILA  
ODE DNA.“

Info o ceně v Galerii Heleny Bedrnové, Spálená 21, Praha 1  
[www.helenabedrnova.com](http://www.helenabedrnova.com) ■ [www.modain.cz](http://www.modain.cz)



„JESTLIŽE MÍŘÍTE VYSOKO,  
PAK TOMU MUSÍ ODPOVÍDAT  
VAŠE ROZHODNUTÍ.“



# TIPŮ HELENY BEDRNOVÉ PRO VÁŠ SKVĚLÝ LOOK

Najděte si svůj styl oblečení podle toho, jaký jste typ osobnosti. Zatímco móda je proměnlivá, váš harmonický osobitý styl vám zajistí vaši atraktivitu po celý život.

Text: HELENA BEDRNOVÁ  
Foto: VĚRA VERNEROVÁ



## Dejte svému zevnějšku najevo, jaká jste uvnitř

Vnější podporuje vnitřní a naopak. Vnější vzhled podpoří vaše vnitřní sebevědomí. Navenek pak budete působit sebevědomě a přirozeně, v souladu s tím, jaká jste uvnitř.

## Volte oděvní součásti a doplňky podle feng shui

K ženě narozené podle čínského horoskopu s prvkem vody se hodí kreativní a jedinečné oblečení. Takovéto ženy budou slušet kombinace zdánlivě nesourodých prvků a originální, jinaké pojetí jednotlivých kousků oděvů. Naopak žena s prvkem dřeva ocení přirozené, uvolněné, pohodlné a sportovní oblečení. Žena s prvkem ohně vynikne ve vypasovaných střizích, vysokých rozparcích, zvířecích vzorech, kůži, kožešinách a lesklých materiálech upoutávajících pozornost.

Žena s prvkem země bude nejlépe ladit s oblečením z přírodních materiálů jako vlna, bavlna nebo len, které má rovné, funkční tvary a tvrdší strukturu.

## Vyberte pro sebe ty správné barvy

Barvy hrají klíčovou roli v atraktivitě. Správně zvolené odstíny dodají vašemu outfitu ten správný look. Při výběru barev se můžete řídit jednoduchým pravidlem: barvy, které vidíte ve svém obličeji a vlasech, jsou vaše osobní barvy. Tyto barvy pak jakoby opisujete do svého oblečení. Například modré oči se budou skvěle doplňovat s modrými odstíny oblečení, kabelek nebo obrouček u brýlí.

## Použijte magnetizující prvky pro zvýšení přitažlivosti

Světlé barvy, ostré jasné tóny, lesklé materiály a výrazné vzory přitahují pozornost a zvyšují vaši přitažlivost.

## V každém outfitu se zaměřte i na správnou míru kontrastu

Při sestavování outfitu záleží tom, jaké rozdíly barevných odstínů mezi jednotlivými částmi oblečení vzniknou. Pravidlem pro správnou volbu kontrastů jsou barvy v obličeji a ve vlasech. Platí, že čím výraznější je kontrast mezi barvou vaší pleti a vlasů, tím kontrastnější oblečení vám bude slušet. Tmavovlásky s tmavými očima a světlou pletí mohou nosit vysoké kontrasty, jako černou s křídově bílou nebo jasně červenou. Jemnější kontrasty, jako bledě modrá s béžovou zase sluší blondýnkám s olivovou nebo růžovou pletí a světlými očima.

## Texturované materiály jako lifting pleti

Pokud máte v obličeji pihy, vrásky nebo akné, pak vám pro odpoutání pozornosti a k optickému vyrovnání pleti skvěle poslouží materiály, jejichž povrch je texturovaný, jako jsou například pleteniny, tvídy nebo krajky.

## Optické zeštíhlení pomocí tmavých a matných barev

Pokud potřebujete postavu opticky zeštíhlit, pro odpoutání pozornosti od určitých partií použijte tmavé, tlumené nebo matné barvy.

Máte-li tedy širší stehna a zadeček a přejete si tuto dispozici kamuflovat, použijte například černé matné kalhoty z odlehčeného strečového materiálu. Pro zeštíhlení také platí, čím splývavější a lehčí materiály zvolíte, tím budete opticky působit štíhleji.

# IMAGINE

PŘEDSTAVTE SI...

STYL, ve kterém získáte ještě větší sebevědomí, omládnete o několik let a budete se cítit pohodlně. To jsou unikátní kousky z podzimní kolekce návrhářky Heleny Bedrnové.



FOTO: Věra Vernerová ■ MAKE-UP A HAIRSTYLING: Věra Vernerová, Jana Mlittká ■ STYLING: Helena Bedrnová



„KAŽDÁ PŘEDSTAVA JE POSELSTVÍM CESTY, KTERÁ SE OTEVÍRÁ NA OBZORU.“



„JSOU DVA  
ÚHLY POHLEDU.  
TEN PRVNÍ JE  
PŘEDSTAVIT SI,  
ŽE NIC NENÍ  
ZÁZRAK.  
TEN DRUHÝ,  
ŽE VŠECHNO  
JE ZÁZRAK.“



„ŠTĚSTÍ K NÁM NEPŘICHÁZÍ SAMO O SOBĚ,  
PŘICHÁZÍ PROSTŘEDNICTVÍM NAŠICH  
PŘEDSTAV. PŘEDSTAVTE SI, ŽE MÁTE ŠTĚSTÍ,  
A VAŠE PŘEDSTAVA HO STVOŘÍ.“

„TO, ŽE NĚCO NEEXISTUJE,  
NEZNAMENÁ, ŽE TO NENÍ.  
JEN ČEKÁ NA TO, AŽ SI TO PŘEDSTAVÍME.“



Info o ceně  
v Galerii Heleny Bedrnové,  
Spálená 21, Praha 1  
[www.helenabedrnova.com](http://www.helenabedrnova.com)  
[www.modain.cz](http://www.modain.cz)

„PŘEDSTAVTE SI  
NEPŘEDSTAVITELNÉ  
A KLÍČ K TOMU  
MÁTE V KAPSE.“



# P OSLOUCHEJTE HLAS SVÉ DUŠE

Šárka Sarah Palkosková, uznávaná terapeutka, mentorka a koučka, je majákem pro ty, kteří hledají smysl svého života. Svojí hlubokou empatií a porozuměním pomáhá lidem objevovat jejich vnitřní sílu, uvědomit si svůj plný potenciál a prožít život, po kterém touží.

Text: JANA MILITKÁ  
Foto: VĚRA VERNEROVÁ  
Styling: HELENA BEDRNOVÁ

## Šárko, co vás inspirovalo k rozhodnutí stát se terapeutkou, mentorkou a koučkou?

Poslechla jsem hlas své duše. Stačí následovat její hlas, protože naše duše ví. Pak to jde už rychle. Když ví duše, ví i mysl a tělo. Spojí-li se se tyto tři věci, vytvoří se dokonalý kruh harmonie. Má práce vychází z té nejvyšší vnitřní moudrosti – napojení na zdroj života. Každý ho máme a každý tam máme své informace a cestu.

## Jaké jsou nejčastější problémy, se kterými se na vás lidé obrací?

Poslední dva roky narostl počet terapií týkajících se partnerství. Následují témata jako nemoci, vyčerpání, syndrom vyhoření a ztráta smyslu života. Lidé se stále častěji cítí ztraceni na všech úrovních svého bytí. Já to považuji za prospěšné. Když se ztratíte, pocítíte strach z neznámého,

který vás dokáže vyburcovat k rozhodnutí a ke změně, k takzvané „záchraně vlastního života“. V takových okamžicích jste ochotna udělat cokoli, abyste se zachránila. Pokud lidem nejde skutečně o život, často nejsou schopni cokoli řešit, ani pro to cokoli udělat.

## Jakou roli hraje sebepoznání v procesu osobního růstu, vztahů a pocitu štěstí?

Velkou a zásadní. Mnoho lidí usiluje o osobní růst, vzdělává se, navštěvuje semináře, sbírá diplomy a certifikáty, ale to samo o sobě není osobní růst. Možná tím teď někoho zklamám. Tyto papíry z vás vědomého a šťastného člověka neudělají.

Osobní růst začíná až v okamžiku svého sebepoznání. Naprosté nahoty, přirozenosti nás samotných. Ve své přirozenosti na své cestě duše, ve své hodnotě, ve své lásce, ve svém vědomí. Pokud tomu tak není, nejste schopna dělat rozhodnutí a projevovat vděčnost, laskavost a pokoru ke svému životu, nelze tedy dosáhnout osobního růstu.

## Nabízíte svým klientkám komplexní terapie, které mohou absolvovat nejen osobně, ale také online, a to odkudkoliv na světě. Mohou u vás rovněž projít tříměsíčním programem Academy Gifts Of Life. Co jim tento program přinese?

Dostanou do rukou nástroje, jako jsou kompas, mapa a další pomůcky, které jim pomohou najít cestu z bludiště svého života. Umožní jim nalézt směr své duše, obnovit rovnováhu a harmonii. Není nutné procházet množstvím bolesti a nemocí. Klíčové je začít nahlížet na život zcela novým úhlem pohledu. Pochopit, že vše je propojené a že nelze oddělovat práci, rodinu, zdraví, psychiku a vnitřní naplnění tak, jak tomu bývalo doposud. Naučí se vnímat svůj život v jednotě těla, mysli a duše. Jako terapeut pracuji na všech těchto úrovních.

„NASLOUCHEJTE HLASU SVÉ DUŠE. JEDINĚ V NĚM NAJDETE KLÍČ K HARMONII A NAPLNĚNÍ.“



## Co byste poradila lidem, kteří mají pocit, že se jim v životě nic nedaří?

Aby vůbec připustili možnost, že se to vše dá otočit o 180 stupňů. Tento proces má několik klíčových fází:

- 1. Přiznání problému:** uvědomit si, že mám problém, který je třeba řešit.
- 2. Rozhodnutí ke změně:** rozhodnout se, že chci svůj život transformovat.
- 3. Investice do sebe:** připravit se na to, že transformace bude vyžadovat čas, finance a především disciplínu, protože bez ní se nic nezlepší samo od sebe.

**4. Vytrvalost a víra:** denně na sobě pracujte a důvěřujte celému procesu, kterým právě teď procházíte.

**5. Garance úspěchu:** z osobní zkušenosti vám mohu slíbit, že pokud toto zvládnete, čeká vás nový život plný štěstí a harmonie.

Pokud se tedy rozhodnete pro změnu, navštivte moje stránky [gifts-of-life.gold](https://gifts-of-life.gold). Najdete tam všechny potřebné informace. ■

# SVÉ ŠTĚSTÍ SI TVOŘÍM JÁ



Štěstí spočívá v přístupech, myšlenkách a přesvědčeních, které máme. Šťastný život je především o vnitřním nastavení. Jak o štěstí přemýšlí úspěšná podnikatelka Jolana Oertlová? Prozradila nám svých 5 top myšlenek pro šťastnější život.

Text: HELENA BEDRNOVÁ  
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

## 1 Za své štěstí jsem zodpovědná pouze já sama

Je velká svoboda uvědomit si, že za svůj život jsem zodpovědná pouze já sama. Protože když mám zodpovědnost, mám i sílu svůj život měnit. Pokud věříte, že za vaše nezdary mohou jiní lidé nebo určité situace, ve skutečnosti svým sebelítostivým postojem odevzdáváte sílu těm, které činíte zodpovědné ze svých neúspěchů.

## 2 Neporovnávám svůj život s životy ostatních

Život každého člověka je jedinečný. To, že se s nikým neporovnávám, mi dává možnost žít můj život svým způsobem, kterému já rozumím a který mi dává smysl. Pokud se s někým porovnáte, nemůže to pro vás dopadnout dobře. Protože pokud si myslíte, že jste horší než ostatní, pak nemáte dostatek sebedůvěry a podceňujete se. A pokud si myslíte, že jste lepší, pak máte co dělat s pýchou.

## 3 Jsem vděčná za to, co mám

Věřím, že vděčnost za vše, co mám a co se mi děje, mi přináší v životě štěstí. A jsem přesvědčená, že právě tento přístup mi do života přináší úspěch. Vnímám svoji sebedůvěru, pokoru, úctu a vděk a také to, co mám, čeho si vážím a co opečovávám.

## 4 Přátelství má pro mě cenu zlata

Za nejcennější považuji přátelství s lidmi, kteří ve chvílích, kdy je potřebuji, nenabízejí jen rady, ale nabízejí řešení.

## 5 Spoléhám se na sílu svého myšlení

Jestliže o věcech, situacích a třeba i o tom, co se mi nedaří přemýšlím, pak volím vždy přístup z pozice toho, kdo může věci změnit. A to jsem jedinečně já sama. Často si připomínám jedno skvělé přísloví: „Namaluj čerta na zeď, on se ti tam objeví. Namaluj anděla na zeď, on se ti tam objeví.“ ■

### JOLANA OERTLOVÁ Zastupování v celním řízení

- Celní řízení
- Zastupování před celními orgány
- Intrastat: Zpracování obchodních transakcí uvnitř EU
- CBAM reporty
- Audit celních dokumentů

E-mail: [jolana.oertlova@ert-clo.cz](mailto:jolana.oertlova@ert-clo.cz)

# Magnézium v nejúčinnější formě MG Cream

Jedná se o víceúčelový magnéziový krém který využívá účinku magnézia na maximum. Je to urychlovač regenerace v ekologickém balení. Magnézium dodává transdermálně (přes kůži).

Aplikace přímo tam, kde potřebujete.

**Rychlý účinek,** téměř 100% vstřebatelnost.

**Ušetříte žaludek zbytečné zátěže** (od bolesti břicha, nevolnosti a průjmu).

**Zvýší hladinu hořčíku v těle 5x rychleji než tabletky** – potvrzeno studií z Anglie, 2010\*. (\*3 měsíce používání transdermálního magnézia je srovnatelné s 9-24 měsíci užívání tabletek.)



Krém navíc obsahuje OptiMSM® (organickou síru nejvyšší farmaceutické kvality) pro zvýšení pevnosti kolagenových vláken a 4 bylinné extrakty pro snížení otoků, modřin a zánětů.

**Zabraňuje** tvorbě modřin (aplikujte ihned po incidentu).

**Uleví** od pocitu nateklých nohou při dlouhém cestování.

**Navrací pokožce** pevnost a pružnost.

Na rozdíl od „magnéziových olejů“ **neštípe.**

➤ Krému stačí málo - důležitá je pravidelnost používání. Magnézium je totiž minerál, kterého si naše tělo nedělá zásoby. Při stresu či zvýšené fyzické aktivitě se jeho dostupné množství lehce spotřebuje a začínají se projevat symptomy nedostatku magnézia.

# JAK MANŽELSKÝ TÝM PŘINÁŠÍ LUXUSNÍ KOSMETIKU NA SVĚTOVÝ TRH

Vstup do světa podnikání není jednoduchý, avšak s podporou a silnou vizí se sny mohou stát skutečností. Příběh kosmetické značky Jared je ukázkou toho, jak Andrea Švenková a její manžel Jaroslav spojili své síly a vytvořili úspěšnou firmu zaměřenou na vývoj unikátních a kvalitních kosmetických produktů. Díky důrazu na originalitu a kvalitu se Jared těší mezinárodnímu uznání.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ADOBE STOCK

## **Co vás přimělo k založení kosmetické značky Jared?**

Již mnoho let se pohybuji ve světě vývoje a výroby kosmetiky, avšak v roli zaměstnance. Kdyby nebylo mého manžela, který se rozhodl založit firmu a umožnil mi plnou svobodu při tvorbě kosmetických produktů, zejména při výběru specifických složek, které mají odpovídající hodnotu na trhu, nikdy bych se neodvážila vstoupit do podnikání sama. Díky němu jsem mohla realizovat svou vizi luxusní kosmetiky. Naše role jsou perfektně rozdělené – já se soustředím na vývoj, výrobu a legislativní záležitosti, zatímco manžel se věnuje obchodním jednáním a technickému zázemí firmy.

Jsem opravdu potěšena, že i přes určité překážky, které jsme překonali, jsme se vyhnuli komerčnímu směru a nezačali vyrábět privátní značky pro různé řetězce. Zůstali jsme věrni naší vizi originálních produktů a neuhnuli jsme z naší cesty. Bohužel, běžná praxe na českém trhu ukazuje, že zákazníci často upřednostňují cenu a líbivý marketingový příběh o společnosti před skutečnou kvalitou výrobku. Proto většina našich klientů pochází ze zahraničí. Každá firma pak má své jedinečné produkty a my nikdy nepředáváme již vyvinuté výrobky pro jiného zákazníka.

## **Můžete nám popsat, jak probíhá vývoj nového kosmetického produktu od prvotního nápadu až po jeho uvedení na trh?**

Naším zákazníkům nabízíme kompletní výrobní proces, který zahrnuje vše od úvodní konzultace přes vývoj unikátní receptury až po finální výrobu, plnění a etiketování. Zajišťujeme také veškeré legislativní záležitosti. Každý produkt vytváříme na míru, podle specifických požadavků a představ klienta.

I když lze celý proces shrnout do několika kroků, časová náročnost se může lišit. Od úvodního konceptu až po uvedení výrobku na trh obvykle uběhne 6 až 12 měsíců. Tato doba je ovlivněna typem produktu a náročností testování, která zahrnuje jak zadavatelské, tak povinné testy a hodnocení.

## **Pořádáte také vzdělávací semináře. Co je jejich cílem?**

Výroba kosmetiky podléhá přísným legislativním normám, které nedovolují prodej výrobků, jež nejsou bezpečnostně ověřeny. Je důležité, aby zákazníci byli informováni o tom, co aplikují na svou pokožku.

V reakci na to jsme začali pořádat vzdělávací semináře zaměřené na kosmetické ingredience. Nevztahujeme se k žádné konkrétní značce ani neprovádíme prodejní aktivity; naším cílem je formou vzdělání poskytnout hodnotné informace. Pozitivní zpětná vazba účastníků nám potvrzuje, že jsme zvolili správný směr.

Na začátku byly semináře určeny hlavně pro kosmetičky, které během své praxe zjistily nedostatky detailních znalostí o složení produktů. Postupem času se zájem rozšířil i mezi profesionály z jiných oborů, kteří chtěli získat přehled o této problematice. Dnes jsou naše semináře přístupné široké veřejnosti.

Naším cílem je poskytnout účastníkům hlubší porozumění složení kosmetiky, správnému používání výrobků, důvodům nutnosti sledovat složení a jak si vybrat ten nevhodnější produkt.

## **Jaké kroky zahrnuje váš vývojový proces při vytváření nového kosmetického produktu a jak zajišťujete, aby jednotlivé složky spolupracovaly a zvyšovaly svou účinnost?**

Každý náš výrobek, ať už jde o sérum, gel, krém, olej, šampón, nebo dokonce zubní pastu, prochází pečlivě navrženými technologickými procesy. Některé z nich jsou jednoduché, zatímco jiné vyžadují složitější postupy a více času na výrobu.

Když zákazník přijde s požadavkem, například na anti-age sérum, začínáme od základů. Nejprve identifikujeme vhodné moderní patentované složky, poté se zaměříme na nosné složky. Tento proces není snadný, protože je nutné zajistit, aby se produkt nerozpadal nebo aby se složky navzájem neoslabovaly. Naším cílem je, aby jednotlivé složky spolupracovaly a zvyšovaly svou účinnost. Proto je náš vývojový proces tak náročný. Nevolíme nejednodušší cestu, ale tu nejsložitější, což se nakonec projevuje ve vynikajících výsledcích.

Všechny naše produkty obsahují 1-2 patentované složky, přírodní oleje nejvyšší kvality, což je pro nás klíčové, a jsou navrženy tak, aby se specializovaly na konkrétní typ pleti nebo její specifické potřeby.

## **Spolupracujete s centry estetické medicíny a plastické chirurgie na vývoji a výrobě privátních značek?**

Ano, jsme v tom společně! Vyvíjíme a vyrábíme jejich vlastní značky s maximální péčí a kvalitou. I když bychom

se rádi pochlubili našimi úspěchy, váže nás dohoda o mlčenlivosti.

Všechny produkty, které pro naše partnery vytváříme, procházejí přísnými dermatologickými testy. Pokud jde o přípravky na oční okolí nebo séra na růst řas, podrobujeme je i oftalmologickým testům.

Od našich partnerů dostáváme cennou zpětnou vazbu, která nám ukazuje, na jaké kožní problémy se zaměřit nebo jaké nové technologie se v oboru používají. Naším úkolem je pak vyvinout a vyrobit účinné přípravky, které nejenže tyto problémy řeší, ale jsou i plně kompatibilní s nejmodernějšími kosmetickými přístroji využívanými v těchto centrech.

## **Jaký význam pro vás mají prestižní ocenění, která vaše produkty získávají?**

Některé z našich vlastnoručně vyvinutých a vyrobených produktů obdržely několik prestižních ocenění, přičemž dva z nich dokonce zabodovaly na mezinárodní úrovni. Přestože jsou tyto výrobky prezentovány pod značkou našich zákazníků, což znamená, že zůstáváme v ústraní, jejich úspěch je pro nás nesmírně povzbuzující. Zákazníci nám často volají ihned po převzetí ceny, což nám dodává další elán do naší práce. Více informací najdete na [www.jared.cz](http://www.jared.cz). ■







**Čistící mléko s kyselinou hyaluronovou a skvalanem**  
Šetrné a ultrajemné čistící mléko pleť dokonale čistí a odličuje, zklidňuje a hydratuje, a to vše díky obsahu kyseliny hyaluronové a rozmarýnového extraktu. Tato lehounká emulze s příjemnou parfemací je perfektní jako první krok k důkladnému čištění pleti, **749 Kč/200 ml.**



**Omlazující noční krém s alaptidem & skvalanem**  
Vysoce zklidňující noční krém s unikátní texturou navržený pro hloubkovou regenerační péči, viditelnou obnovu a omlazení pleti během noci. Obsahuje zvýšený podíl alaptidu, který obnovuje strukturu pleti. Díky kyselině hyaluronové a skvalanu poskytuje komplexní hydrataci a zklidnění. I noční krém je k dostání v nádherném balení z českého porcelánu Thun®, **2990 Kč/50 ml.**

## ZÁZRAK JMÉNEM ALAPTID

Krásná a svěží pleť je snem každé ženy, a právě tento sen se nyní může stát realitou díky jedinečné české kosmetice SAIN®. Ta letos uvádí několik novinek zaměřených nejen na omlazení pleti, ale i na její čištění a péči.

Text: JANA MILITKÁ  
Foto: ARCHIV ZNAČKY SAIN®

Peptidy, malé proteiny složené z aminokyselin, hrají v těle klíčovou roli v řadě procesů. Alaptid, syntetický dipeptid, představuje inovativní přístup v péči o pleť, který kombinuje vědecké poznatky s praktickým použitím. Díky svým regeneračním a zklidňujícím vlastnostem se stává nezbytnou součástí rutiny pro každého, kdo touží po zdravé a krásné pokožce. Jeho multifunkční využití jej činí ideálním nejen pro každodenní péči, ale i pro speciální potřeby vaší pleti. Pokud hledáte něco, co skutečně funguje, pak je alaptid odpovědí na vaše přání. ■



**Zklidňující & hydratační pleťové tonikum se čtyřmi druhy kyseliny hyaluronové**  
Tonikum se čtyřmi druhy kyseliny hyaluronové a přírodními extrakty je skvělým pomocníkem pro každodenní rutinu jemného dočištění a tonizace pleti. Poskytuje pleti okamžitou a dlouhodobou hydrataci, zrychluje regeneraci pleťových buněk, obnovuje ochranný film pokožky a zlepšuje její elasticitu, **749 Kč/200 ml.**



**Odličovač očního make-upu s hemiskvalanem & extraktem z potulaky**  
Jemný a účinný odličovač s jedinečnou neparfémovanou recepturou na vodní bázi šetrně vyčistí citlivé oční okolí od veškerých líčidel včetně voděodolných řasenek, **749 Kč/100 ml.**



**Omlazující denní krém s alaptidem & ceramidy**  
Jemný multifunkční denní krém pro všechny typy pleti napomáhá ke komplexní hydrataci, zpevnění pleti, redukci vrásek a viditelných známek stárnutí pleti. Krém je k dostání v nádherném balení z českého porcelánu Thun® v kombinaci s dubovým víčkem vyrobeným ze dřeva českých lesů, **2490 Kč/50 ml.**

centrum  
**FORMOSA**  
péče o vaše tělo & pokožku



## POMŮŽEME VÁM BÝT JEŠTĚ KRÁSNĚJŠÍ

- ◆ MODELACE KYSELINOU HYALURONOVOU
- ◆ NEINVAZIVNÍ LIFTING ULTHERA
- ◆ LASEROVÁ OŠETŘENÍ
- ◆ MEZOTERAPIE KRKU A DEKOLTU INJEKTOREM
- ◆ APLIKACE BOTULOTOXINU

**CENTRUM REGENERACE A NEINVAZIVNÍ ESTETICKÉ MEDICÍNY**

STARÉ NÁMĚSTÍ 2144, 356 01 SOKOLOV

TEL.: 723 947 499

E-MAIL: INFO@FORMOSACENTRUM.CZ

[WWW.FORMOSACENTRUM.CZ](http://WWW.FORMOSACENTRUM.CZ)

# VLASY JAKO SYMBOL VITALITY, SEBEVYJÁDŘENÍ A ŽIVOTNÍ ENERGIE

## Stříhání vlasů není jen kosmetickým úkonem

Možná si říkáte, že stříh je jen stříh, ale stříhání vlasů je často i rituálem přechodu. Přejít z dívky na ženu, z nezávislé ženy na matku – to vše může být symbolizováno změnou účesu.

Každý stříh je zásahem do vašeho energetického pole. Nedobrovolný stříh vám bere svobodu, ženskost, energii. Naopak pravidelné stříhání konečků může naznačovat soulad s přirozenou životní proměnou, kdy žena propouští vše, co již ke svému životu nepotřebuje.

## Barva, účes, hustota = zrcadlo vaší životní energie

Barva vlasů je další výrazný prvek, který mnohé sděluje. Blondaté vlasy světu říkají o jemnosti a křehkosti, zatímco tmavé vlasy naznačují sílu a nebojácnost. Zrzavé vlasy velmi často prezentují divokost a originalitu a šedé zase velkou sílu a autentičnost.

O vašem vnitřním rozpoložení vypovídá i účes. Vlasy sepnuté do copu symbolizují disciplínu, kontrolu a pevné vedení nad svou životní energií, zatímco vlasy volně poletujících kolem hlavy naznačují nespoutanost a neochotu přizpůsobovat se.

Pozor také na vypadávání vlasů. To může být signálem nejen hormonální nerovnováhy, ale také narušení životní energie, často způsobené velkým stresem nebo zdravotními problémy.

## Rozhodujte se vědomě

Přemýšlíte o svých vlasech a jejich spojení s vámi? Až příště navštívíte svého kadeřníka, zeptejte se sama sebe: Vyjadřuje tento účes skutečně vaše životní postoje a ženské já? A dokážete se stříháním vlasů vědomě zbavit minulosti, kterou již nepotřebujete?

Vlasy jsou nejen vaším zrcadlem, ale i prostředkem k sebevyjádření a osobnímu růstu. Pečujte o ně s láskou a úctou, protože jsou neoddělitelnou součástí vaší životní energie a vitality. ■

Vlasy – neoddělitelná součást identity, která zrcadlí nejen váš styl, ale i vaši vnitřní sílu, postoje a energii. Jak často přemýšlíte o tom, co vaše vlasy říkají o vás samých? A co vám jejich úprava může sdělit o vašem vnitřním světě?

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ADOBE STOCK

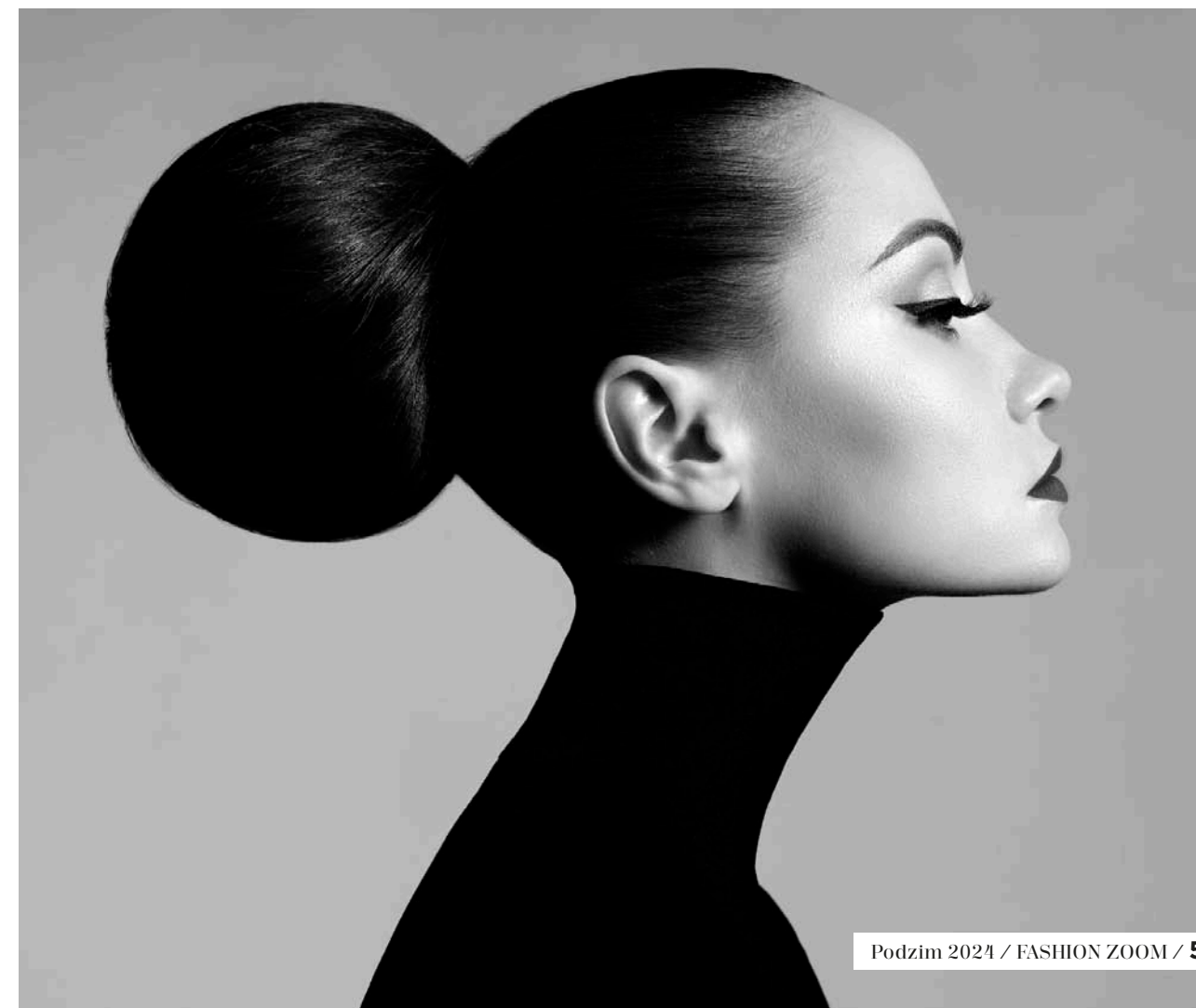
**V**lasy jsou více než jen estetickým prvkem. Jsou jevišťem vašich postojů. Jsou symbolem vitality, sebevyjádření a často i odrazem vaší duševní pohody. Jen si vzpomeňte na paní sládkovou z filmu Postřižiny. Její dlouhé vlasy byly nejen symbolem krásy, ale i ženského postavení. Jejich ostříháním dala sebevědomě najevo, že je svobodomyšlná žena, která si se svými vlasy bude dělat, co chce. Tento jednoduchý čin vyvolal úžas a šok, ale také inspiroval mnoho žen k tomu, aby se nebály projevit svou individualitu.

## Otázky k zamyšlení

1. Jaká barva vlasů nejlépe vyjadřuje vaši osobnost a životní energii?
2. Jak se cítíte se svou aktuální barvou vlasů a co o vás vypovídá?
3. Co vás vedlo k volbě současného stříhu vlasů a jaký má vliv na vaše sebevědomí?
4. Jaký stříh vlasů by lépe vyjadřoval vaše životní postoje a styl?
5. Jaké změny byste měla udělat na svých vlasech, aby lépe odrážely vaši vnitřní harmonii?
6. Jak často měníte barvu nebo stříh vlasů a co vás k tomu vede?
7. Jaké emoce ve vás vyvolává myšlenka na radikální změnu účesu?
8. Jaký význam pro vás mají vaše vlasy v kontextu vašeho celkového vzhledu a identity?
9. Jak váš aktuální účes ovlivňuje vaše každodenní pocity a interakce s ostatními?
10. Jakým způsobem byste mohla lépe pečovat o své vlasy, aby byly zdravé a krásné?

## Afirmace pro zdravé vlasy

1. Mé vlasy jsou krásné, husté, silné a zdravé.
2. Každý den přispívám k růstu a kráse svých vlasů.
3. Mé vlasy jsou hebké, lesklé a plné života.
4. Pečuji o své vlasy s láskou a respektem.
5. Miluji a přijímám své vlasy takové, jaké jsou.
6. Mé vlasy jsou odrazem mé celkové vitality a vnitřní síly.
7. Chráním své vlasy před poškozením a dodávám jim potřebnou výživu.
8. Přijímám své vlasy jako odraz svého autentického já.
9. Jsem v souladu se svou ženskou energií a můj účes to odráží.
10. Mohu se svobodně vyjádřit prostřednictvím svého vzhledu.



# NAKRMTE SVOU

Podzim je ideálním časem na posílení imunitního systému před příchodem zimy, kdy naše obranyschopnost může být oslabena chladnějším počasím, nedostatkem slunečního světla a šířením virů, jako je například chřipka. Připravili jsme pro vás několik tipů, jak pravidelně podporovat imunitu prostřednictvím vhodné stravy, aby zůstala v nejlepší možné kondici.

Text: JANA MILITKÁ  
Foto: ADOBE STOCK

# imunitu

## 1. Vitamin C přírodní obránce

Aby vaše imunita byla ve skvělé kondici, jezte pravidelně potraviny bohaté na vitamin C, který je obsažen v citrusových plodech, jako jsou pomeranče, grapefruity a citrony. Nezapomínejte ani na další zdroje, jako je kiwi, brokolice nebo paprika. Tyto potraviny nejenže posilují imunitu, ale také přispívají k celkové vitalitě organismu.

## 2. Zinek minerál pro imunitu

Pro udržení silného imunitního systému jezte potraviny bohaté na zinek. Tento minerál najdete v potravinách, jako jsou dýňová semínka, ořechy, červené maso a celozrnné produkty. Zinek pomáhá tělu vytvářet nové buňky a enzymy, které jsou nezbytné pro správnou imunitní funkci.

## 3. Probiotika podpora střevní mikroflóry

Na podzim se soustředte na konzumaci probiotik, prospěšných živých bakterií, které příznivě ovlivňují rovnováhu střevní mikroflóry, a tím i naši obranyschopnost. Probiotika se nacházejí v jogurtech, kefiru a fermentovaných potravinách, jako je kvašená zelenina.

## 4. Prebiotika potrava pro aktivní mikroflóru

Prospěšné bakterie obsažené v probiotikách je třeba nejen dodávat do organismu, ale také je náležitě vyživovat. K tomuto účelu slouží prebiotika. Nezapomínejte proto na vlákninu, která je bohatým zdrojem prebiotik. Zařaďte do svého jídelníčku dostatek ovoce a zeleniny, včetně slupek, které slouží jako výborná potrava pro aktivní bakterie. Dalšími hodnotnými zdroji jsou například celozrnné výrobky.

## 5. Česnek přírodní antibiotikum

Dopřejte si bohatou konzumaci česneku, který je známý svými antibakteriálními a antivirovými účinky. Pravidelnou konzumaci česneku můžete pomoci svému tělu v boji proti infekcím. Přidejte čerstvý česnek do polévek či omáček, abyste posílila jeho zdravotní přínosy.

## 6. Zázvor a med tradiční posilovače

Zázvor je skvělý pomocník při nachlazení a chřipce díky svým protizánětlivým účinkům. Pokud nakombinujete zázvor s medem, vytvoříte skvělý čaj, který zahřeje a posílí váš imunitní systém. Med navíc působí jako přírodní sladidlo a má antibakteriální vlastnosti.

## 7. Pitný režim voda jako základ

Nezapomínejte na dostatečný pitný režim. Aby vaše imunita byla ve skvělé kondici, je důležité pít dostatek vody, která je klíčová pro správnou funkci každé buňky v těle, včetně těch imunitních.

Podzimní období vyžaduje zvýšenou péči o zdraví, a to zejména pokud jde o imunitní systém. Důležitá je vyvážená strava bohatá na vitaminy, minerály a další prospěšné látky. Věnujte pozornost svému jídelníčku a zařaďte do něj potraviny, které posilují imunitu, abyste si užila podzim plný energie a vitality. Buďte opatrná, pečujte o sebe a zůstaňte zdravá! ■

„SILNÁ IMUNITA  
JE ZÁKLADEM VITALITY.  
ZAHRŇTE DO SVÉ STRAVY  
VITAMINY A MINERÁLY  
A POSILTE SVOU  
OBRANYSCHOPNOST  
PROTI CHLADNĚMU POČASÍ.“

# TAJEMSTVÍ PELYŇKOVÉ KÚRY



Pro zdraví v intimních partiích mohou ženy využít farmaceutické přípravky nebo přírodní alternativy. Jednou z nich je pelyňková kúra. Jak nám pomůže zvítězit nad gynekologickými problémy, s námi sdílela Markéta Čechová z firmy Epam – tibetská medicína a Tibmed.

Text: JANA MILITKÁ  
Foto: ADOBE STOCK

## Markéto, co vás přivedlo k hledání přírodních řešení, jako je pelyňková kúra, při léčbě vaginálních mykóz?

Sama jsem několik let trpěla potížemi, které způsobovaly opakované záněty, nepříjemné výtoky a svědění. Moje lékařka mě léčila různými antibiotiky, která sice zafungovala, ale pouze na krátkou dobu, po níž se potíže vrátily. Situace se zhoršila natolik, že jsem během jednoho roku využívala třetí antibiotika a brzy poté se záněty, výtoky a svědění vrátily. Doktorka už neměla co nabídnout kromě antimykotik. Po jejich využívání jsem konečně měla asi

tři měsíce klid. Ale koncem druhého měsíce od využívání jsem otěhotněla. Moc jsem se na miminko těšila, jenže pak přišla rána. Po měsíci a půl jsem o miminko přišla! Lék dlouho zůstal v těle a byl velmi agresivní. Krátce nato se mi vrátil další zánět se stejným průběhem jako dříve.

### Podařilo se vám nad svými problémy zvítězit?

Ano, díky pelyňkové kúře. Pelyňk je známý svými léčivými vlastnostmi. Obsahuje silice s antimikrobiálními a protizánětlivými účinky, což z něj dělá ideálního pomocníka v boji proti kvasinkovým infekcím. Osobně jsem pocítila první zlepšení už pár dní po začátku kúry. Po třítydenní aplikaci jsem se nepříjemných potíží zbavila nadobro a už více než 20 let žiji bez nich!

Dnes pomáhám ženám, jak se obejít bez chemických farmak. Své klientky učím, jak se takových potíží zbavit přírodní cestou – pelyňkovou kúrou. Jsou dva způsoby – jemná a drsná varianta. Výběr záleží na stavu trávicího traktu. Vše vysvětluji v e-booku Intenzivní pelyňková kúra, který obsahuje také tipy, co jíst a co vynechat pro posílení imunity a dosažení zdravé úrovně pH v těle, včetně toho, jakým dalším věcem by ženy měly věnovat zvýšenou pozornost – materiálům spodního prádla, pracím a čistícím prostředkům a kosmetice. K e-booku nabízím také třicetiminutovou konzultaci. Tento kompletní balíček si lze objednat na mé stránce [www.tibmed.cz](http://www.tibmed.cz).

### V čem vidíte hlavní výhody pelyňkové kúry oproti tradičním farmaceutickým přípravkům?

Pelyňková kúra začne působit krátce po začátku užívání, v řádu dní. Největší výhodou je, že její účinky jsou nejen dlouhodobé, ale trvalé. Naproti tomu farmaceutické přípravky – antibiotika i antimykotika – zabírají až po delším čase a v těle napáchají více škody než užitku. Bohužel výsledek působení léčiv může být krátkodobý a potíže se mohou vracet.

### Co byste doporučila našim čtenářkám na závěr?

Klíčovou roli v utváření našeho fyzického, psychického i emocionálního zdraví ovlivňuje také poměr mezi aktivním pohybem a chvílemi odpočinku, stejně jako naše převládající nálada a duševní rozpoložení. Každá z nás je jedinečná a naše tělo reaguje na různé podněty odlišně. Proto je zásadní naslouchat upozorněním, které nám dává.

Všem čtenářkám tedy přeji stálé zdraví těla, mysli i ducha. ■

KDYŽ PLEŤ POTŘEBUJE ZÁZRAK

# ANTI-AGE SÉRUM S ŽIVÝM KOLAGENEM A DRAČÍ KRVÍ

Nasyťte svoji pleť živým kolagenem s dračí krví a získajte zpět mládí pro svoji pleť. Pro ty, kteří pro sebe preferují to nejlepší.

**P**řevratné řešení na vrásky a unavenou pleť. Exkluzivní novinka obsahuje nejvzácnější hydrát nativního živého kolagenu nové generace, zpracovaný autorovou technologií Inventia – Triple Helix Formula, a magickou ingredienci, tzv. dračí krev. Dračí krev je tmavě červená míza ze vzácného dračího stromu, kterou strom po narušení vylučuje na svoji ochranu, regeneraci a hojení.

*„Živý kolagen v podobě hydrátu přináší překvapivé výsledky nejen v oblasti krásy, ale i regenerace“ říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.*

*„Jedinečná kombinace přírodních, biologicky aktivních látek působí proti vráskám a dodává pokožce zdravý a mladistvý vzhled. Dochází k velmi výraznému zmenšení délky i hloubky vrásek, k šetrnému odstranění odumřelých kožních buněk a velmi snadnému pronikání aktivních látek do pokožky. Ta tak získává mladistvou pevnost, jas, svěžest a hedvábnou jemnost...“ říká Eva Sojková (\*1954), zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTÁRNI.CZ, která se v rámci zkušebních programů více než 30 let zabývá účinky různých druhů kolagenů.*

### PRO KOHO JE SÉRUM VHODNÉ

Přírodní, biologicky aktivní a hypoalergenní sérum je vhodné pro všechny typy pleti, mladé, zralé i velmi citlivé, aknézní a problematické. Oceníte ho i na unavenou, povadlou, stresovanou a stárnoucí pleť se sklonem k tvorbě tmavých skvrn. Receptura bez parabenů a jiných konzervantů.



### 10 PROBLÉMŮ 1 ŘEŠENÍ

- 1 Aktivně působí proti vráskám a dlouhodobě předchází vzniku nových.
- 2 Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu.
- 3 Viditelně omlazuje a zlepšuje celkový vzhled pokožky.
- 4 Zpevňuje kontury obličeje.
- 5 Šetrně odstraňuje kožní buňky a urychluje regeneraci vrchní vrstvy pokožky.
- 6 Výrazně zlepšuje hydrataci, pevnost, pružnost, jemnost a elasticitu pokožky.
- 7 Rozjasňuje a sjednocuje barevný tón pleti.
- 8 Částečně zesvětluje tmavé skvrny a jizvičky po akné.
- 9 Má vyživující, zklidňující a revitalizující účinky, redukuje kožní nerovnosti.
- 10 Vytváří na pokožce ochranný film, zabraňuje ztrátám vlhkosti a dehydrataci.

### POUŽÍVÁNÍ JE I V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH NAPROSTO JEDNODUCHÉ

Minimální množství séra se nanáší na vlhkou pleť vždy jako podklad pod kosmetiku nebo make-up, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Pro rychlý nástup účinků nebo při deficitu kolagenu vlivem věku, stresu a únavy podpořte omlazující a regenerační procesy vnitřním používáním kolagenového doplňku stravy INVITA SKIN BEAUTY pro krásnou pleť, pružné tělo, ohebné klouby a zdravé vlasy a nehty.



ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM  
e-shop dovozce – [www.nezestarni.cz](http://www.nezestarni.cz)  
775 373 379

Načtěte QR kód  
a nakupíte hned  
se slevou 10 %





# EMOČNÍ PŘEJÍDÁNÍ

Emoční přejídání je fenomén, který většina z nás zná až příliš dobře. Stačí k tomu málo. Mít doma malé děti, které zrovna nemají svůj den, pohádat se s manželem nebo mít problém v práci. V tu chvíli se cítíte bezmocná, stresovaná nebo smutná. Co můžete udělat, abyste se z tohoto cyklu vymanila?

Text: JANA MILITKÁ  
Foto: ADOBE STOCK

**E**moční přejídání nebo i zajídání je výsledkem dlouhodobé psychické nerovnováhy a emocionálního strádání. Ženy, které se s ním potýkají, často prožívají několik měsíců nebo dokonce i let tlak a nespokojenost. Jídlo tak slouží jako berlička k „zaplácnutí“ nepříjemných emocí, se kterými si neví rady. Zvláště sladkosti, které díky bílému cukru fungují na mozek podobně jako návykové látky (kokain nebo jiné opiáty), jsou častým únikem pro ženy, které se cítí smutné, úzkostlivé nebo bezmocné.

## Jak emoční přejídání vypadá

Většinou se spouští v období, kdy je žena ve zvýšeném stresu nebo pod psychickým tlakem. Také se jí v důležité oblasti (jako jsou vztahy nebo profese) nedaří, má konflikty s protějškem nebo s rodinou.

Mnoho žen, které se potýkají s přejídáním, se snaží zajíst pocit emočního nedostatku – pocit, že nejsou milovány a v jejich životě chybí láska. Po aktu přejedení a krátkodobém uspokojení však přichází vnitřní kritika, výčitky a pocit hanby. Tak se ženy ocitají v začarovaném kruhu (nepříjemné emoce – přejídání – následné nepříjemné emoce), z něhož je obtížné uniknout.

## Kořeny emočního přejídání

Vztah k jídlu se formuje už v dětství a často ho ovlivňují rodiče. Například děti, kterým bylo jídlo zakazováno, v noci potají chodí do ledničky a přejídají se, aby byly dostatečně zazásobovány. Tento vzorec si pak přenesou do dospělosti, kde se emoční přejídání pod tlakem a v psychické nerovnováze naplno projeví.

Existuje však skupina ohrožených žen, které mají již od dětství a dospívání negativní vztah k sobě, ke svému tělu i k jídlu. Tyto ženy tak mají určité predispozice, o kterých často ani neví.

## Hlad vs. emoční přejídání

Rozlišit skutečný hlad od emočního přejídání je jednoduché, stačí zastavit se a zamyslet. Skutečný hlad je fyzická potřeba vašeho těla, signál, že tělo potřebuje energii

„NEJVĚTŠÍ VÍTĚZSTVÍ  
NENÍ V TOM, CO SNÍME,  
ALE V TOM, CO SE  
ROZHODNEME NESNÍST,  
KDYŽ NÁS OVLÁDAJÍ  
EMOCE.“

a živiny k fungování. Naopak emoční přejídání je reakcí na emoce, kdy hledáte jídlo jako útěchu nebo únik. Klíčem k rozlišení je zpomalit a vědomě se zamyslet nad tím, proč saháte po jídlu.

## Co emoční přejídání způsobuje

Emoční přejídání může mít řadu negativních dopadů na fyzické i duševní zdraví. Z dlouhodobého hlediska může vést k nadváze a obezitě, což zvyšuje riziko vzniku srdečních chorob, cukrovky typu 2 a dalších zdravotních komplikací. Kromě fyzických následků má emoční přejídání také vážné psychologické dopady, včetně sníženého sebevědomí, pocitů viny a hanby, které mohou dále prohlubovat cyklus přejídání.

Navíc může emoční přejídání narušit vztah k jídlu, což může vést k poruchám příjmu potravy, jako je záchvatovitě přejídání nebo bulimie. Psychicky může tento problém ovlivnit schopnost vyrovnávat se se stresem a běžnými životními výzvami, což vede k dalším pocitům bezradě a bezmoci. V některých případech se ženy mohou ještě více odpojovat od svého těla a sahat k psychofarmakům, což může prohloubit jejich závislost na jídlu jako prostředku k úniku z reality.

## Jak emoční přejídání zastavit

Když pocítíte neovladatelnou touhu jíst, využijte pravidlo pěti vteřin. Zastavte se na okamžik, několikrát se hluboce nadechněte a začněte v duchu odpočítávat od 5 do 1. Během těchto pěti vteřin se zamyslete nad tím, zda je vaše touha po jídlu skutečně fyzickým hladem, nebo spíše reakcí na emoce. Tento krátký okamžik vám umožní získat kontrolu nad svými emocemi a dát prostor rozumu, aby rozhodl, zda jídlo skutečně potřebujete.

Pravidlo pěti vteřin vám tak umožní přerušit cyklus emočního přejídání tím, že vám poskytne potřebný čas na uvědomění a vědomé rozhodnutí. Pak už jen záleží na vás, zda tuto moudrost těla budete respektovat, nebo se necháte ovládnout emocemi. ■

## Otázky k zamyšlení:

1. Jaké konkrétní emoce vás nejčastěji vedou k přejídání?
2. Jaké situace nebo události ve vás spouští potřebu sáhnout po jídlu jako prostředku úlevy?
3. Jak se cítíte těsně před přejídáním, během něj a po něm?
4. Existují zdravější alternativy, které byste mohla využít ke zvládnání stresu a emocí?
5. Jaký vliv má emoční přejídání na vaše fyzické a duševní zdraví?
6. Jaký je váš vztah k jídlu – vidíte ho jako palivo, útěchu nebo něco jiného?
7. Jaké vzorce chování ohledně jídla jste si přinesla z dětství?
8. Jaký první malý krok byste mohla udělat k tomu, abyste nepodléhala emočnímu přejídání?
9. Jaký vliv má vaše okolí na vaše stravovací návyky a emoce?
10. Jaké kroky můžete podniknout dnes, abyste začala měnit svůj vztah k jídlu a emocím?

## 10 afirmací pro boj s emočním přejídáním

1. Mám sílu a schopnost kontrolovat své emoce a stravovací návyky.
2. Každý den dělám pozitivní změny pro své zdraví a pohodu.
3. Jsem v harmonii se svým tělem a naslouchám jeho skutečným potřebám.
4. Věřím si a dokážu čelit svým emocím bez nutnosti utěšovat se jídlom.
5. Jsem vděčná za své tělo a starám se o něj s láskou a respektem.
6. Odpouštím si minulá selhání a zaměřuji se na současné úspěchy.
7. Moje hodnota není určována tím, co jím, ale tím, kým jsem jako člověk.
8. Vyrovnávám se se stresem a emocemi zdravými způsoby.
9. Mám kontrolu nad svými stravovacími rozhodnutími a volím prospěšné potraviny.
10. Jsem trpělivá a laskavá k sobě na své cestě k emoční svobodě.

# REVOLUCE VE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ PRO DOMÁCÍ MAZLÍČKY

Zakladatel firmy SEERIX Zdeněk Parma se rozhodl změnit přístup k výživě domácích mazlíčků tím, že nabízí zdravé, přírodní a chutné sušené pamlsky pro psy a kočky. V rozhovoru nám prozradil, co ho inspirovalo k vytvoření této jedinečné značky, jaké benefity produkty přinášejí zvířátkům a jaké plány má do budoucna.

Text: JANA MILITKÁ  
Foto: SEERIX

## Zdeňku, co vás inspirovalo k založení firmy zaměřené na výrobu sušených zdravých pamlsků pro domácí mazlíčky?

Naše firma vznikla z touhy nabídnout domácím mazlíčkům – jak psům, tak kočkám – kvalitní, zdravé a přírodní pamlsky. Jsme inspirováni principy zdravé výživy a filozofií, že mazlíčci si zaslouží stejně kvalitní jídlo jako lidé. Proto vyrábíme pamlsky pouze z ingrediencí v potravinářské kvalitě, bez konzervantů, soli nebo umělých přísad, abychom podpořili jejich celkové zdraví a pohodu.

## Jaké jsou hlavní výhody sušených pamlsků pro psy a kočky ve srovnání s tradičními pamlsky a krmivem?

Sušené pamlsky Seerix jsou vyrobeny z čistého masa a přírodních bylin, které poskytují řadu zdravotních benefitů pro psy i kočky, jako je podpora trávení, imunitního systému, antioxidační a protizánětlivé účinky. Navíc, i přesto, že používáme ingredience v potravinářské kvalitě – tedy stejně kvalitní, jako se používá v lidské stravě –, nabízíme naše pamlsky za velmi konkurenceschopné ceny. To znamená, že zákazníci získávají vysokou kvalitu za dostupnou cenu.



## Jaké tipy byste dal majitelům, kteří chtějí začít používat vaše sušené pamlsky, ale nejsou si jisti, jak je správně zařadit do stravy svého mazlíčka?

Pamlsky mohou být skvělým doplňkem k hlavní stravě, například jako odměna při výcviku nebo jako zdravá mezisvačina. Díky naší řadě Natural & Spice můžete svým psům i kočkám nabídnout pamlsky s konkrétními zdravotními benefity, jako je podpora trávení nebo imunitního systému.

## Můžete sdílet nějaký příběh od svých zákazníků, kteří používají vaše pamlsky a jak to ovlivnilo jejich mazlíčky?

Máme mnoho pozitivní zpětné vazby. Například jeden zákazník měl psa, který trpěl zubním kamenem. Začal mu pravidelně podávat naše Tresčinky z řady Seerix Snack, které obsahují 70 % aljašské tresky a 30 % ovesné mouky. Tresčinky jsou extra tvrdé, což při dlouhodobém používání pomáhá odstraňovat zubní kámen. Ovesná mouka, kterou používáme, je přirozeně bezlepková a GMO free, což je vhodné pro psy s citlivým trávením nebo alergiemi na lepek. Díky těmto vlastnostem si pes nejen zlepšil zdraví zubů, ale také celkovou kondici.

## Plánujete rozšířit svou nabídku o nové produkty, jako jsou konzervy nebo granule, a pokud ano, co vás k tomu vede?

Ano, plánujeme rozšířit naši nabídku o konzervy a granule, které budou vhodné pro psy i kočky. Naším cílem je nabídnout majitelům domácích mazlíčků široký výběr kvalitních a zdravých produktů, které odpovídají jejich individuálním potřebám.

Do konce roku je navíc možné využít 25% slevu na celý nákup na [eshop.seerix.eu](http://eshop.seerix.eu) při objednávce nad 350 Kč. Použijte kód ZDRAVE25. Vyzkoušejte zdravé a chutné pamlsky pro psy a kočky! ■

# ZBAVTE SE NEŽÁDOUCÍCH PROGRAMŮ A TRANSFORMUJTE SVŮJ ŽIVOT



Jsem zkušená lektorka specializující se na energetické čištění a osobní transformaci. Nabízím individuální přístup, abych vám umožnila zbavit se negativních vzorců a otevřít dveře ke změně a růstu. Ať už chcete překonat osobní bloky, odstranit staré vzorce chování nebo nastartovat nový životní směr, jsem tu pro vás. Zbavte se toho, co vás brzdí, a zažijte transformaci, která vás posune vpřed. Těším se na naši společnou cestu k novému začátku!

Jana Militká  
Tel: 774 496 492  
E-mail: [jmilitka@seznam.cz](mailto:jmilitka@seznam.cz)  
[www.jana-militka-festova.cz](http://www.jana-militka-festova.cz)  
[www.magickekyvadlo.cz](http://www.magickekyvadlo.cz)

## KURZY OSOBNÍHO ROZVOJE



## TERAPIE



## PARTNERSKÉ VZKAZY



Karty vám umožní nahlédnout do citů a pocitů vašeho partnera.

# MATEŘSTVÍ JAKO INSPIRACE K PODNIKÁNÍ



## **Lucko, co vás inspirovalo k založení vlastní sítě dětských skupin pro děti od dvou do tří let?**

Klíčovým faktorem pro mě byla hodnota času. Po narození dcer jsem se rozhodla zásadně přehodnotit svou profesní dráhu ve finančním sektoru. Nechtěla jsem, aby mé děti vyrůstaly s tím, že je ráno v 6:30 předám a navečer v 17:00 vyzvednu, jen jim dám večeři a dám je spát. K tomu všemu se navíc můj partnerský vztah začal rozpadat a já jsem se začala ptát sama sebe, jak tuto situaci zvládnou, a hlavně jak to finančně utáhnu. Najednou jsem se ocitla na rodičovském příspěvku 7200 Kč, což byl velký pokles oproti mému slušnému platu v pojišťovně. Během mateřské jsem tedy přemýšlela, jak získat více času pro děti a také zvýšit finanční příjem.

Zvažovala jsem prodej značkového oblečení z Anglie či otevření kavárny pro matky s dětmi. Nakonec, když byly mé starší dceři dva roky, jsem usoudila, že by mohla jednou týdně trávit čas s jinými dětmi, zatímco já si užiji den jen s mladší dcerou. Při návštěvě jednoho z mála center pro děti mě přístup personálu, prostředí a celková atmosféra zklamaly natolik, že jsem si řekla, že takhle to nemůže fungovat. Takhle ne! Ty nejmenší si zaslouží jinou péči!

Nejdříve jsem chtěla, aby dcera byla v kolektivu dětí v zařízení, ale nakonec jsem na facebooku vyzvala maminky, které potřebují čas na lékaře, kadeřníka nebo jiné záležitosti, že jim dítě na dopoledne pohlídám. Během týdne jsem měla doma další čtyři děti a zrodil se plán, co s nimi dál. Brzy následoval první pronájem prostor, vybavení pro děti a postýlky. Do roka jsme byli oficiálně registrováni pod MPSV jako dětská skupina Mašinka Pardubice s kapacitou pro 12 dětí.

## **S jakou největší výzvou jste se při jejich zakládání nebo provozu setkala?**

Pro mě bylo asi nejtěžší přeorientovat se na zcela nový obor, což zahrnovalo především doplnit si kvalifikaci i pečlivé prostudování všech relevantních norem a zákonů potřebných k založení dětské skupiny. V té době jsem žádala jako fyzická osoba a podmínky byly velmi přísné... Noci jsem trávila čtením, vytvářením směrnic, plánů a formulářů. Zatímco děti spaly, já plánovala a připravovala vše potřebné.

## **Jaké klíčové dovednosti by měly děti získat ve vaší školce?**

Naše dětské skupiny, čítající celkem 60 míst v pěti různých zařízeních, se zaměřují na děti ve věku od 2 do 3 let. Samozřejmě s radostí přijímáme i mladší děti a pečlivě se věnujeme jejich individuálním potřebám. Takto malé děti potřebují mnoho lásky a pozornosti. Mnohdy ještě nosí plenky, což ve spolupráci s rodiči postupně odstraníme.

Naše malé svěřence učíme základním dovednostem, jako je samostatné stravování, oblékání, obouvání a také chodíme na pravidelné procházky. Díky tomu se děti rychleji stávají samostatnými a lépe se socializují v kolektivu. V prostředí malé skupiny, tvořené 12 dětmi se dvěma pečujícími osobami, je připravujeme na další fáze vzdělávání, kde již budou muset fungovat samostatně.

## **Co vás nejvíce těší na práci s dětmi v tomto věku?**

Je to jejich neuvěřitelná čistota a upřímnost. U dětí okamžitě víte, na čem jste – buď vás mají rády, nebo ne. Jejich schopnost rozeznat dobrého člověka pouhým pohledem je fascinující. V dospělém světě je příliš mnoho přetvářky, lži a nečestného jednání, ale tady je to jiné. Když vstoupíte do dětské skupiny, ocitnete se mezi dvanácti čistými dušemi.

## **Je rozdíl mezi výchovou dětí ve školce a výchovou vlastních dětí?**

Rozhodně! Je potřeba uvědomit si, že tyto dvě situace nelze přímo srovnávat. Matka a dítě jsou na sebe napojeny již v době těhotenství. V přítomnosti matky dítě cítí naprostou jistotu, protože si ji spojuje s jídlem, klidem a péčí. Ví, že matka reaguje na jeho potřeby, a dokáže toho v průběhu času chytře využívat. Vztah mezi matkou a dítětem je mnohem složitější než ten, který má personál školky s dětmi.

Z tohoto důvodu doporučuji, aby zaměstnankyně neměly své vlastní děti ve stejném zařízení, kde pracují. Lepší je, když jejich děti navštěvují jiné středisko. Děti totiž nerozumí tomu, že maminka je tam i pro dalších 11 dětí, a chtějí si ji nárokovat jen pro sebe, což je stresující pro obě strany.

Na druhou stranu, děti, které přicházejí do školky, vnímají personál jako „cizí“ autoritu, kterou více respektují. Když maminka není poblíž, cítí určitou nejistotu, a proto často přílnou k učitelkám, které se pro ně stávají pevnými body v neznámém prostředí. Učitelky jsou pro ně jako

maják, kterému mohou důvěřovat a respektovat ho. Jakmile se však objeví maminka, dítě se rázem promění, protože její přítomnost znamená návrat jistoty. Je pak úsměvné slyšet, jak rodiče říkají: doma nespí, nejlí, nechce ven. A přitom ve školce dělají vše bez potíží. Důvodem je jednak síla kolektivu a také absence té jistoty, kterou maminka představuje.

## **Jak se liší váš přístup k výchově a vzdělávání od přístupů v jiných školkách?**

Naš přístup k výchově a vzdělávání je unikátní a zaměřený na potřeby každého jednotlivého dítěte. Celý kolektiv dětských skupin Mašinka Pardubice klade velký důraz na adaptaci dětí. Naším cílem je zajistit, aby první zkušenosti dětí s předškolním zařízením byly pozitivní a podporující.

Díky malé kapacitě skupiny si můžeme dovolit individuální přístup ke každému dítěti, což považujeme za klíčové. Nejsme zastánci velkých skupin, zejména pro dvouleté děti. Naše kratší provozní doba odráží přesvědčení, že děti v tomto věku by měly trávit ještě hodně času hlavně s rodiči, což považujeme za nejdůležitější pro jejich vývoj.

## **Jak se vypořádáváte s rozdílnými potřebami a očekáváními rodičů?**

Každý rodič má právo zvolit si zařízení, které nejlépe vyhovuje jeho představám o péči o dítě. Nabízíme možnost osobní návštěvy našich zařízení. V Pardubicích si rodiče mohou prohlédnout dokonce čtyři různá zařízení a rozhodnout se podle toho, které jim nejvíce vyhovuje. Setkání s naším personálem je důležitou součástí tohoto procesu, neboť hraje klíčovou roli při rozhodování. Na rozdíl od jiných zařízení, která se specializují na Montessori, výuku angličtiny nebo hudební výchovu, my se nesoustředíme pouze na jeden směr. Už před několika lety jsem zvažovala tuto cestu, ale zjistila jsem, že univerzální přístup, který zahrnuje všechny aspekty vzdělávání a rozvoje, je mnohem efektivnější.

## **Jaké plány máte do budoucna pro rozvoj a expanzi vašich dětských skupin?**

Momentálně nemám v plánu další expanzi, protože věřím, že kvalita je mnohem důležitější než kvantita. Dětských skupin mám nyní více, než jsem původně zamýšlela, což mi umožnilo mít zastoupení na všech velkých sídlištích v Pardubicích. To byl můj cíl, a ten jsem si splnila. Všechny naše pobočky najdete na [www.masinkapardubice.cz](http://www.masinkapardubice.cz).

Založení dětské skupiny v Chrasti bylo nezbytné, protože tam chyběla místa ve školkách. Byl to pro mě důležitý krok k podpoře místní komunity a jsem šťastná, že je skupina hojně využívána a pomohli jsme mnoha rodičům. Jsem hrdá na svůj skvělý personál ve všech dětských skupinách, za který jsem nesmírně vděčná. Mým současným plánem je udržet tuto situaci a pokračovat v práci s maximálním nasazením. ■

**P**říběh, který začal touhou po více času pro rodinu a finanční nezávislosti, přerostl v úspěšnou síť dětských skupin pro nejmenší. Lucie Nedomová, která opustila svět financí, se s námi podělila o své výzvy při zakládání dětských skupin Mašinka Pardubice a také o unikátní přístup k výchově a vzdělávání dětí. Jak se jí podařilo vytvořit prostředí, kde děti a rodiče nacházejí spokojenost a podporu?

Text: JANA MILITKÁ

Foto: SOFIA MIDAS

# VĚRA VERNEROVÁ

## LETUŠKA S VÁŠNÍ PRO FOTOGRAFII

### **Věro, jak jste se dostala k fotografování a co vás na této profesi nejvíce přitahuje?**

Jako modelka jsem spolupracovala s jednou návrhářkou, která žije v Los Angeles a které jsem se zalíbila. Tehdy jsme pracovaly na dvou módních kampaních, v bažinatých lesích na Floridě a pod vodou na Maledivách. Fotografie dopadly mnohem lépe, než jsem očekávala. Když jsem si prohlížela magazín s kampaněmi, musela jsem si neustále připomínat, že ta osoba na fotkách jsem já. Nikdy jsem netoužila stát se modelkou, byla to úžasná zkušenost, ale preferuji být na druhé straně fotoaparátu. Jako fotografa jsem mnohem spokojenější.

### **Povoláním jste ale letuška. Která profese je vám bližší?**

Každé zaměstnání má své kouzlo. Práce fotografky mě naplňuje obrovským štěstím a chutí objevovat nové věci. Miluji ten dynamický a vzrušující pocit, když se vydávám fotit do neznámých míst světa, často vzdálených od civilizace. Při focení ztrácím pojem o čase, je to má srdeční záležitost. Jako letuška jsem dosáhla úspěchů, kterých si velmi vážím, protože jsem se dokázala z pozice letušky

Věra je inspirativní osobností, která dokázala spojit dvě zdánlivě nesourodé profese – práci letušky a vášně pro fotografii. Jako letuška procestovala více než sto zemí, což jí poskytlo jedinečnou příležitost zachytit portréty lidí a rozmanité kultury svým fotoaparátem.

Text: JANA MILITKÁ  
Foto: SOFIA MIDAS

ve Spojených arabských emirátech vypracovat na vedoucí kabiny v privátním letadle královské rodiny v Saudské Arábii. Na to jsem velmi pyšná.

Zajímavou zkušeností bylo také létat na menším privátním letadle pro bankéře v Nigérii, kde jsem žila tři roky. Nyní úspěšně kombinuji obě profese, a proto se létání věnuji pouze jako freelance letuška. To znamená, že létám přibližně 10 dní v měsíci pro různé společnosti, které poskytují charterové lety pro významné osobnosti, ať už jsou to prezidenti zemí, topmodelky, režiséři, fotbalisté nebo jiné osobnosti.

### **Co vás na fotografování nejvíce přitahuje a baví?**

Objevování rozmanitých kultur různých zemí. Miluji setkávat se s novými lidmi a vidět, jak žijí lidé v různých částech světa. Právě proto se nejvíce věnuji cestovatelské fotografii. S tímto žánrem mám zatím také největší úspěchy. Velkou radost mi přineslo, když mé fotografie zveřejnil italský Vogue nebo National Geographic. Za velký úspěch také považuji, že mě oslovila francouzská ambasáda v Rijádu, která následně uspořádala moji výstavu. Ohlas byl ohromný a mé fotografie ocenila řada významných

„NA SVĚTĚ EXISTUJE POUZE JEDNA  
CESTA, JAK ZASTAVIT ČAS.  
TUTU MAGII DOKÁŽE JEN FOTOGRAFIE.“





osobností z nejvyšších kruhů státu. Skvěle se podařila i výstava ve Spojených arabských emirátech, kterou jsem nazvala Tváře světa. V Amsterdamu jsem zase vystavovala fotografie pro kampaň designéra kabelek, kterou jsme fotili v Praze.

Fotila jsem také kampaň pro jednu z největších českých společností specializujících se na privátní lety v Praze, kde se jako model objevil například Jan Čenský, kterého fotografuji velmi ráda. Je důležité zmínit, že fotografuji i české celebrity, jako jsou zpěvačky nebo herečky, aby bylo jasné, že se nevěnuji pouze cestovatelské fotografii. Kromě toho jsem pracovala již pro zhruba čtyři společnosti zaměřené na privátní lety, kde jsem měla příležitost fotografovat piloty, letušky a interiéry letadel. Tato zkušenost skvěle propojuje mé znalosti z oblasti letectví s vášní pro fotografii.

V České republice proběhly již čtyři mé autorské výstavy. Vždy jsem dojatá, že je o mé fotografii velký zájem i v České republice, přestože většinu času žiji v zahraničí.

#### **Navštívila jste řadu míst po celé Evropě i mimo ni. Které lokality považujete za nejfotogeničtější?**

Díky své profesi letušky mám to štěstí, že se dostanu do nejdálčenějších koutů světa, což mi umožňuje navštěvovat úžasné lokality a vždy mít s sebou fotoaparát. Nedomáčku si představit cestování bez něj. Ve svém volném čase také často vyrážím do exotických krajín na vlastní pěst. Navštívila jsem více než sto zemí po celém světě. Nejraději mám Nepál, Indii, Etiopii a Keňu. Fotím vždy, když mě někdo zaujme, okouzlí. Jsem velmi pečlivá, a proto většinou pořizuji mnohem více snímků, než je nutné. Na mé fotografie z cest se můžete podívat na můj instagramový profil @veravernerovaphotography.

#### **Máte nějaký fotografický „úlovek“, kterého si obzvláště vážíte?**

Ano, mám. Je to fotografie pořízená v Keni, krásné, ale velmi chudé zemi. Po příletu do Keni mě mé první kroky zavedly do jednoho z největších slumů světa, Kibery v Nairobi. Tady jsem narazila na místní rodinu, kterou se mi podařilo zachytit v autentickém okamžiku jejich každodenního života. Ten výjimečný moment něhy a lásky uprostřed chudoby, který se mi podařilo vyfotografovat, pro mě zůstane navždy nezapomenutelný. Jejich laskavé chování ke mně mi pomohlo změnit pohled na mnoho věcí. Díky nim jsem si uvědomila, jak málo někdy stačí ke štěstí. Mé starosti mi najednou připadaly bezvýznamné. Tato fotografie pro mě znamenala zlomový moment, kdy jsem se rozhodla, že fotografování se chci věnovat celý život.

#### **Fotíte také děti. Prozradíte nám, jak to děláte, že na vašich fotografiích vypadají tak přirozeně a uvolněně?**

Samozřejmě, klíčem je vytvořit uvolněnou atmosféru. Na začátku je často zapojím do nějaké hravé aktivity, což pomůže prolomit ledy. Poté se zaměřuji na zachycení přirozených momentů, které vznikají samovolně. Mnoho rodin si mě objednává na focení dětí a rodinných fotografií každý rok. Chtějí uchovat tyto neopakovatelné momenty a mít krásnou památku na to, jak jejich děti rychle rostou. Je pro mě radost být součástí jejich příběhu a zachytit tyto jedinečné chvíle, na které budou s láskou vzpomínat i po letech.

#### **Máte vůbec čas relaxovat?**

Relaxace je pro mě velmi důležitá, abych si udržela rovnováhu v hektickém životním stylu. Ráda relaxuji při sportu, kde si mohu vyčistit hlavu a nalézt inspiraci pro svou práci. Také ráda trávím čas se svými kamarádkami na plážích, často spolu chodíme na večere. Většinu času žiji v Dubaji, což je město plné kulinařských zážitků, kde můžete ochutnat jídla z celého světa.

Tyto chvíle mi umožňují odpočinout si a načerpat novou energii.

#### **Jaké je vaše životní motto a proč?**

Mé životní motto zní: „Žij každý den naplno a s vděčností.“ Tento přístup mi připomíná, abych si vážila každého okamžiku, ať už je sebemenší. Vědomí, že každý den je jedinečný a neopakovatelný, mě motivuje k tomu, abych se plně soustředila na přítomnost a nehleděla příliš do minulosti či budoucnosti. Vděčnost mi zase pomáhá udržet pozitivní pohled na život a oceňovat vše dobré, co mi přijde do cesty.

#### **Blíží se Vánoce. Pokud by se ženy rozhodly, že chtějí svým mužům dát pod stromeček nádherné glamour nebo rodinné fotografie, jak by měly postupovat?**

Pokud se rozhodnete pro tento krásný dárek, doporučuji začít s plánováním už nyní. Na mém IG profilu najdete inspiraci a ukázky mé práce. Poté mě můžete kontaktovat přes e-mail vera@veravernerova.com, abychom společně probrali vaše představy a domluvili se na termínu focení. Ráda pro vás vytvořím atmosféru, ve které se budete cítit pohodlně, a výsledné fotografie budou přesně podle vašich přání. Těším se na spolupráci a věřím, že tento dárek potěší nejen vaše blízké, ale i vás samotné. ■

# ZACHYŤTE NEJCENNĚJŠÍ OKAMŽIKY SVÉHO ŽIVOTA



Jsem zkušená fotografka specializující se na portréty, rodinné fotografie a boudoir. Nabízím osobní přístup, abych vytvořila jedinečné fotografie odrážející vaši osobnost a emoce. Ať už chcete zachytit rodinné chvíle, vánoční pohodu nebo si dopřát nezapomenutelný boudoir zážitek, jsem tu pro vás.

Kontaktujte mě pro více informací a rezervaci termínu. Přiveďte své vzpomínky k životu s fotografiemi, které budete milovat navždy.

Těším se, že pro vás vytvořím nádherné fotografie a že si uijeme společný čas při focení.

**Bonus 1000 Kč  
na vánoční focení  
při objednání do 30. 10. 2024  
s kódem „Vánoce 2024“**

#### **Věra Vernerová**

☎ 723 922 921

✉ vera@veravernerova.com

☎ +971524171530

📸 vera.vernerova.photography

**veravernerova.com**



# Cesta do Nepálu:

## DAR, KTERÝ OBOHACUJE DUŠI A OTEVÍRÁ NOVÉ OBZORY



Nepál, skrytý drahokam mezi giganty Indie a Číny, je zemí, která láká cestovatele svou jedinečnou směsí přírodní krásy, duchovní hloubky a kulturního bohatství. Je to místo, kde se střetávají nebesa s horami a kde lidé žijí v harmonii s přírodou a tradicemi, které se datují tisíce let zpět. Pro mnohé je cesta do Nepálu nejen fyzickou výpravou, ale také poutí k duchovnímu probuzení a osobnímu růstu.

Text: JANA MILITKÁ  
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

### Proč cestovat do Nepálu?

Cesta do Nepálu je více než jen návštěva další turistické destinace. Je to příležitost k odhalení nové perspektivy života. Země nabízí unikátní spojení kultur, kde se hinduismus a buddhismus prolínají v každodenním životě. V Káthmándú, hlavním městě, můžete cítit vůni vonných tyčinek linoucí se z chrámů a stúp, které jsou stejně tak místem modlitby jako místem setkání. Pro poutníky je Nepál výzvou k prozkoumání vlastního nitra, k hledání klidu a pochopení světa kolem nás.



„NEPÁL NÁS UČÍ, ŽE KRÁSA ŽIVOTA SPOČÍVÁ V JEDNODUCHOSTI A ŽE SKUTEČNÉ BOHATSTVÍ SE NACHÁZÍ V KLIDU A TICHU DUŠE.“



### Věra Vernerová

Poprvé navštívila Káthmánské údolí v roce 2014. Věru tehdy uchvátily nejen historické památky a přírodní krásy, ale především duch Nepálu, který v sobě nese hlubokou duchovní moudrost a srdečnost. Nepál pro ni zůstává místem, kam se chce vracet, aby znovu objevovala jeho skryté poklady a zachycovala jeho jedinečnou atmosféru prostřednictvím svého objektivu.

### Místní zvyky a tradice

Nepálci jsou známí svou pohostinností a přívětivostí. Je běžné, že vás místní obyvatelé pozvou na čaj a podělí se o příběhy ze svého života. Jedním z nejdůležitějších místních svátků je Dashain. Je oslavou neuvěřitelného vítězství božských bytostí nad zlými duchy, trvá patnáct dní a slaví se po celé zemi. Lidé během Dashainu navštěvují své rodiny, modlí se k bohyním pro zdraví a štěstí a vychutnávají si tradiční pokrmy. Dalším zajímavým svátkem je Tihar, festival světél, kdy se domy zdobí lampami a girlandami a po celé zemi se konají různé rituály na počest zvířat.

### Nejkrásnější místa

Nepál je domovem nejvyššího pohoří světa - Himalájí. Treking v oblasti Everest Base Camp je snem mnoha nadšenců do horolezectví, ale není to jediný poklad, který země nabízí. Annapurna Circuit je dalším populárním trekem, který nabízí panoramatické výhledy na vrcholy a údolí. Pro ty, kteří hledají klidnější zážitky, je tu Pokhara, město ležící u jezera Phewa s výhledem na zasněžené vrcholky.

Historie Nepálu je patrná na každém kroku - od starobylých pagod v Bhaktapuru po stúpy v Lumbini, místě narození Buddha. Každé město, vesnice a klášter vypráví příběhy o dávných časech a duchovní víře, která stále formuje každodenní život obyvatel.

## Emocionální a duchovní rozvoj

Nepál je místem, kde se čas zpomalí a kde se můžete ponořit do meditace a rozjímání. Kláštery roztroušené po celé zemi nabízejí návštěvníkům možnost účastnit se meditačních retrétů a učit se od mnichů starověkému umění uklidnění mysli. Duchovní atmosféra Nepálu je všudypřítomná a často vede k vnitřní transformaci, kdy si cestovatelé uvědomují, jak málo je potřeba k tomu, aby byli šťastní.

Cestování po Nepálu je také o překonávání vlastních hranic, o překonávání fyzických výzev a o zjištění, že skutečná krása světa spočívá v jednoduchosti a harmonii. Zde poznáte, jak důležité je žít v přítomném okamžiku a jak moc mohou malé okamžiky obohatit naše životy.

Nepál, se svou kouzelnou krajinou a hlubokými duchovními kořeny, je místem, které zanechává trvalé dojmy a inspiruje k osobnímu růstu. Ať už hledáte dobrodružství, klidné rozjímání nebo kulturní poznání, tato země vám nabídne vše a ještě více. Při návratu domů si uvědomíte, že Nepál nebyl jen cestou na mapě, ale cestou k poznání sebe sama. ■



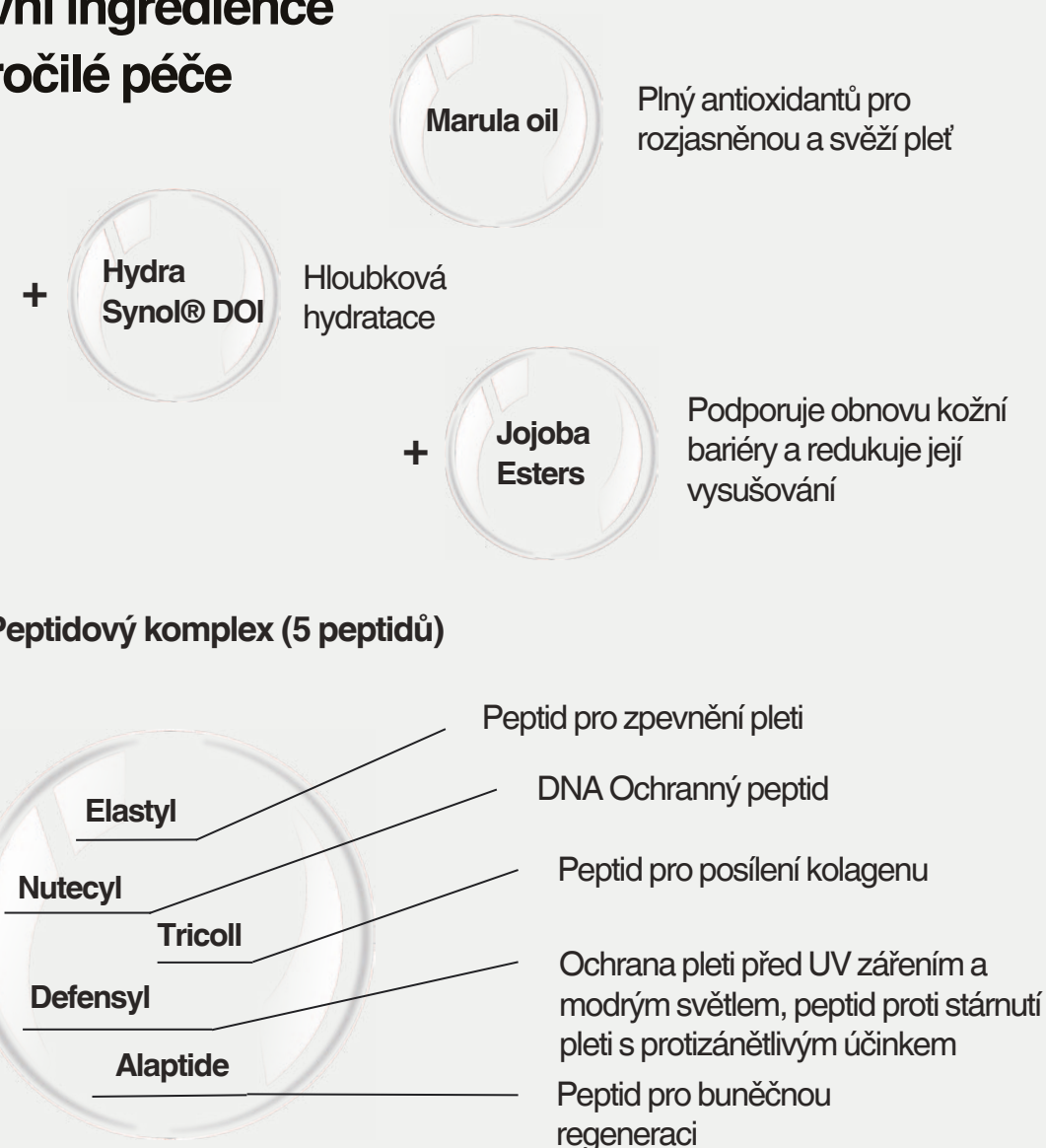
„KLID A MOUDROST MNICHŮ V NEPÁLSKÝCH KLÁŠTERECH JSOU JAKO HLUBOKÁ ŘEKA, KTERÁ TIŠE PLYNE, AVŠAK MÁ SÍLU PROMĚNIT CELÝ NÁŠ VNITŘNÍ SVĚT.“



Pro více informací navštivte [www.mgcream.com](http://www.mgcream.com) nebo naskenujte QR kód



## Aktivní ingredience pokročilé péče



# ESTA K HARMONII TĚLA A DUŠE

Ve světě plném stresu a moderních civilizačních chorob nám tradiční východní filozofie nabízí cestu k rovnováze. V rozhovoru s organizátorkou ayurvédských pobytů na Srí Lance Evou Šiška se dozvíte, jak ozdravit tělo a mysl v nádherném prostředí srílanského resortu, kde každý den začíná meditací v buddhistickém chrámu a končí relaxací v malebné zahradě.

Text: JANA MILITKÁ  
Foto: ADOBE STOCK

## **Jak jste se dostala k myšlence organizovat ozdravné pobyty s ayurvédou na Srí Lance?**

Od mládí mě zajímá a přitahuje východní moudrost a filozofie tím, jak dokáže propojit tělo, mysl a duši. Vše se vším souvisí, vše nás ovlivňuje, to, co jíme, jak spíme, kde žijeme, kde pracujeme, co si oblékáme, s kým a jak trávíme volný čas... Když jsem si naplánovala svou první cestu na Srí Lanku, byla covidová omezení a já musela strávit týden v karanténě v nějakém hotelu. Ve chvíli, kdy přišel seznam hotelů, kde mohu onen pobyt prožít, okamžitě

jsem si vybrala pobyt v ayurvédských lázních. Po prvních dnech, kdy jsem prožila první ayurvédskou masáž, jedla ayurvédské jídlo, odpočívala v krásné a tiché zahradě, meditovala v buddhistickém chrámu, mi právě při rozjímání přišla myšlenka zprostředkovat tuto výjimečnou zkušenost i ostatním ženám. Za necelý rok jsem tam odjela s první skupinkou žen.

## **Co všechno mohou klienti očekávat od vašeho ayurvédského programu a jaké výhody jim může pobyt nabídnout?**

Náš ayurvédský program je zaměřený na ozdravení těla, mysli i duše. Program je sestaven na zklidnění mysli, zpomalení těla, aby mohlo začít regenerovat, aby mělo možnost začít ozdravný proces. Ráno začínáme procházkou do buddhistického chrámu, kde v ranních hodinách zklidníme mysl, rozjímáme a meditujeme. Po návratu z procházky cvičíme jógu s panem doktorem, jógové pozice jsou přizpůsobeny všem věkovým i fyzicky různě zdatným klientům. Po cvičení máme vydatnou a chutnou snídani (polévku, ovoce, rýži, rýžové placky – vše z lokálních potravin) a po snídani začíná léčebný plán, který má každý nastavený individuálně. Každý den máme různorodou masáž těla, akupunkturu a jiné procedury. Procedury vždy plánuje ayurvédský lékař, ten je k dispozici klientům v centru každý den.

## **Můžete nám přiblížit, jak probíhá vstupní a výstupní diagnostika ayurvédského lékaře?**

Vstupní diagnostika probíhá ayurvédským lékařem přímo v ayurvédském centru. Lékař má velmi individuální přístup, zajímá se o vše komplexně – jaké máme potíže, co jíme, jak spíme, jak trávíme, jak vylučujeme. Také nás vždy zváží, prohlédne oči, jazyk, kůži a změří puls a krevní tlak. Vstupní diagnostika je velmi podrobná a může trvat i několik desítek minut, lékař se zajímá opravdu o vše, aby správně určil naše doši a pro každého zvolil individuální léčebný plán a stravovací doporučení. Výstupní diagnostika probíhá velmi podobně – lékař opět důkladně klienta prohlédne, zváží, změří pulz, dívá se do očí, na jazyk, na barvu kůže, kvalitu vlasů a podrobně se vyptává, jak se klient cítí a jaké změny u něj během pobytu nastaly. Na závěr klient dostává doporučení, co má jíst, jakých potravin se má vyvarovat a jaké principy ayurvédy má dodržovat i po návratu domů.

## **Jaká je vaše osobní zkušenost s ayurvédou a jak ovlivnila váš život a podnikání?**

Moje osobní zkušenost je velmi zásadní, díky ní se mi změnil celý život. Vše, co jsem věděla teoreticky, mi najednou zapadlo i do praktické roviny. Jsem zdravá, klidnější a mám více energie. Když mi zemřela maminka, byla to pro mě velká a silně bolestivá ztráta. Díky měsíčnímu pobytu v ayurvédských lázních jsem se opět dokázala dostat do rovnováhy.



## **Můžete nám popsat atmosféru a prostředí léčebného resortu, kde pobyty probíhají?**

Atmosféra v léčebném ayurvédském centru je velmi přátelská a klidná, k dispozici je krásná udržovaná zahrada, 3 bazény, velmi příjemně zařízené dvoulůžkové pokoje. Ayurvédský resort se nachází na jihu Srí Lanky, asi hodinu cesty z letiště v malém městečku, mimo civilizaci.

## **Jaký vliv má podle vás léčba ayurvédou na moderní civilizační choroby, se kterými se klienti potýkají?**

Ayurvéda má velmi důležitý a zásadní vliv na moderní civilizační choroby a všechny nemoci, se kterými se člověk potýká. Ayurvéda v překladu znamená věda o životě a dlouhověkosti. Považuje se za matku medicíny, vychází z ní jak tradiční čínská medicína, tak i západní medicína, pro kterou byla rovněž velkou inspirací.

Základním principem zdraví je rovnováha a tu máme téměř všichni nějak narušenou. Ayurvéda je holistickou vědou, hledá a léčí příčinu nemoci, přičemž se dívá na člověka jako na dokonalý celek.

## **Jak probíhá spolupráce s místními lékaři a specialisty na Srí Lance a jakou roli hraje delegátka během pobytu?**

Spolupráce s místními lékaři je naprosto výjimečná. Lékař je v centru přítomen každý den, téměř vždy je klientům k dispozici pro krátkou konzultaci. Ráno s klienty cvičí jógu,

je přítomen u procedur, aplikuje akupunkturu, je přítomen u jídla a neustále se dotazuje, jak se klientům daří. Delegátka je pro klienty k dispozici 24/7. Zajišťuje téměř vše – překlad a komunikaci s lékařským i jiným personálem, výměnu hotovosti pro případné nákupy, zařizuje výlety, je klientům neustále nablízku a řeší vše, co je zrovna aktuálně potřeba.

## **Jaké výlety a zážitky byste doporučila klientům, kteří se rozhodnou objevovat krásy Srí Lanky během svého pobytu?**

Srí Lanka nabízí velké možnosti pro cestování a objevování místních krás. Je to země slonů, čajových plantáží, velmi milých a usměvavých lidí a krásných pláží. Nejoblíbenější místa jsou buddhistické chrámy, národní parky s exotickými zvířaty a koupání v průzračném oceánu.

Naše pobyty jsou primárně ozdravné, proto volíme výlety maximálně půldenní. Pořádáme výlety do městečka Hikkaduwa, kde si na pláži můžeme nakrmit a pozorovat velké mořské želvy. Zastávku si uděláme také v dole, kde se těží měsíční kámen, kdy klienti vidí celý proces výroby šperku, od vytěžení kamínku přes opracování, vyleštění až po zasazení do stříbra nebo zlata.

Srí Lanka je perla Indického oceánu. Hodně klientů si Srí Lanku zamiluje a většinou si pobyt ještě prodlouží, cestují a užívají si místní krásy. A pokud i vy toužíte zažít tuto jedinečnou cestu k harmonii těla a duše a chcete se dozvědět více o programu v těchto zázračných ayurvédských lázních, navštivte stránky [jsikrasnausmejse.cz](http://jsikrasnausmejse.cz). ■

# SÍLA MYŠLENÍ: TRANSFORMUJTE SVŮJ ŽIVOT POMOCÍ AFIRMACÍ

# V

moderní době se afirmace staly populárními díky psychologům, jako byl například Émile Coué, který v 19. století propagoval techniky autosugesce. Jeho slavná afirmace „Každým dnem se mi ve všech směrech daří lépe a lépe“ byla široce používaná a dodnes je jednou z nejznámějších.

## K čemu jsou afirmace dobré?

Zařazení afirmací do každodenního života je jednoduchý, ale mocný způsob, jak zlepšit svou psychickou pohodu, posílit sebevědomí a dosáhnout harmonického a šťastného života.

Afirmace pomáhají přetvářet vnitřní dialogy a myšlenkové vzorce, které mohou být negativní nebo sebezničující. Pozitivní tvrzení mají moc změnit vaše přesvědčení a tím i vaše chování a prožívání světa. Mezi hlavní benefity afirmací patří:

**Zvýšené sebevědomí:** Pozitivní tvrzení povzbuzují a pomáhají věřit ve vaše schopnosti.

**Zlepšení psychické pohody:** Afirmace přispívají k lepšímu zvládnutí stresu a negativních emocí.

**Motivace a osobní růst:** Pomocí afirmací můžete lépe dosahovat svých cílů a uskutečňovat své sny.

**Zlepšení fyzického zdraví:** Pozitivní myšlení může mít vliv i na vaše tělo, například posílením imunitního systému.

**Harmonické vztahy:** Afirmace pomáhají lépe komunikovat a budovat zdravé vztahy.

Afirmace jsou pozitivní tvrzení, která mají za cíl změnit naše myšlení a postoje. Jejich kořeny sahají až do starověkých civilizací, kde byly používány jako součást náboženských a meditativních praktik. Ve starověkém Egyptě, Indii, Řecku i Římě lidé věřili v sílu slov a myšlenek k ovlivnění nejen psychického, ale i fyzického zdraví.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ADOBE STOCK



## Jak často byste měla afirmace používat?

Pro dosažení nejlepších výsledků je doporučeno používat afirmace pravidelně, ideálně každý den, minimálně po dobu 21 dnů. Je vhodné najít si čas ráno po probuzení nebo večer před spaním, kdy je mysl nejotevřenější k pozitivním změnám. Opakované používání afirmací napomáhá k jejich hlubšímu zakořenění v podvědomí, což vede k trvalým změnám v myšlení a chování. ■

## 10 afirmací pro šťastný život

1. Každým dnem se mi ve všech směrech daří lépe a lépe.
2. Jsem vděčná za každý nový den a všechny jeho možnosti.
3. Zasloužím si lásku, štěstí a úspěch.
4. Mám sílu a odvahu překonat jakoukoli překážku.
5. Přijímám a miluji se taková, jaká jsem.
6. Každý den se stávám lepší verzí sebe sama.
7. Jsem obklopená pozitivními lidmi a pozitivní energií.
8. Důvěřuji svým schopnostem a intuici.
9. Odpouštím sobě i druhým a uvolňuji se od minulosti.
10. Žiji svůj život s radostí, vděčností a láskou.

# KLÍČ K ZDRAVĚJŠÍMU, AKTIVNĚJŠÍMU A NAPLNĚNĚJŠÍMU ŽIVOTU? SMOZ!



Trápí vás dlouhodobé zdravotní komplikace? Zapomeňte na rutinní pilulky a masti plné chemie, kortikoidů a antibiotik. Zakladatel systému SMOZ (Systémové metody optimalizace zdraví) Lada Zeit nás pozval do místa, kde se životní cesty stávají smysluplnými a každý okamžik má nenahraditelnou hodnotu.

Text: JANA MILITKÁ  
Foto: ARCHIV LADA ZEIT

## Co vás inspirovalo k vytvoření metody SMOZ?

Metoda SMOZ odráží aktuální trendy ve zdravotnictví a vědecký pokrok v prevenci a léčbě nemocí, zahrnující fyzioterapii, léčbu nadváhy, cvičení před a po porodu biofeedback a canisterapii. Tento koncept byl vyvinut s cílem nabídnout komplexní a personalizovaný přístup ke zdraví, který integruje nejnovější poznatky z medicíny, výživy, psychologie a moderních technologií. Představuje odvážnou vizi pro budoucí „zdravotní fitness péči“, kde se vše propojuje ve prospěch dlouhodobého zdraví a životní pohody.

## S jakými problémy se nejčastěji setkáváte u svých klientů?

Nejčastěji se setkávám s klienty trpícími bolestmi pohybového aparátu a zdravotními omezeními, hledajícími nápravu poškozených tkání a bolesti kloubů. Rovněž se zaměřuji na cvičení žen před porodem a po porodu, zdravé hubnoucí programy, programy pro nabírání svalové hmoty, rehabilitaci po operacích, cvičení při zdravotních omezeních a tvorbu zdravých jídelníčků. Všechny nabízené programy najdete na [www.lada-zeit.com](http://www.lada-zeit.com).

## Jak individualizujete programy pro své klienty a jaké konkrétní kroky zahrnuje SMOZ pro dosažení harmonie a rovnováhy v těle?

Začínáme online konzultací, která trvá přibližně 15–20 minut. Klient si následně online objedná službu v termínu, který mu vyhovuje. První setkání trvá cca 2,5 hodiny a zahrnuje detailní diskusi o zdravotních omezeních, medikaci, rodinné anamnéze a plánech klienta, na základě čehož je vypracován další postup, který klient obdrží písemně. Pokud se klient rozhodne pro další programy, jsou mu nabídnuty výrazné slevy.

Časový rozpis programů je navržen tak, aby klient v SMOZ studiu měl maximální soukromí, včetně vlastní šatny a sprchy. Během návštěvy je zajištěno občerstvení v podobě osmotické vody od německé značky Aqua-Global, čaje nebo čerstvé kávy upražené speciálně pro nás. Vůči svým klientům cítím maximální pokoru a děkuji za jejich odvahu mě oslovit a vůbec se odhodlat něco dělat a začít pracovat sám a na sobě.

## Pracoval jste i v zahraničí. Jak vás tamní podmínky ovlivnily?

Práce v zahraničí mě nesmírně obohatila a zásadně ovlivnila mé profesní i osobní postoje. Každá země, kde jsem působil, přinesla specifické pracovní podmínky a jedinečné výzvy. Setkání s různými pracovními styly mě naučilo být flexibilní a přizpůsobovat se různým situacím a klientům. Práce v multikulturním týmu mě naučila lépe naslouchat a respektovat různé perspektivy, což významně prohloubilo mé komunikační dovednosti. Důležitost osobní disciplíny a efektivního time managementu jsem také přenesl do svého studia. Tyto zkušenosti mi umožnily růst v mém oboru a inspirovaly mě k tomu, abych do své práce v České republice vnesl nové nápady a osvědčené praktiky z jiných zemí. Proto zde máme SMOZ.

## Svým klientům nabízíte online konzultace zdarma. Co tato konzultace zahrnuje?

Bezplatné online konzultace představují jedinečnou příležitost získat odborný pohled na vaše konkrétní potřeby a výzvy z pohodlí vašeho domova a ušetřit čas. V rámci této konzultace nabízím úvodní analýzu vaší situace, individuální doporučení služby, odpovědi na vaše dotazy ohledně programů a návrh další spolupráce.

## Součástí vaší nabídky jsou i doplňky stravy Biorniz...

Díky Biorniz tekutým stopovým prvkům získáte vysoce vstřebatelný příjem živin, který vaše tělo potřebuje. Bez chemie, v bio kvalitě, bez alergenů, GMO, s klinicky testovaným složením, vhodné pro vegany i vegetariány. Jsou bez lepku, laktózy a cukru a jsou 100% bezpečné pro kůži i tělo, s patentovanou formulí bez chemických látek a s 98% vstřebatelností do organismu. Jsme výhradním dovozcem a tyto produkty najdete pouze u nás ve studiu nebo na e-shopu.

## Co byste doporučil lidem, kteří chtějí změnit svůj životní styl?

Změna životního stylu je často jedním z nejtěžších, ale zároveň nejdůležitějších rozhodnutí, které můžeme učinit. Ať už jde o zlepšení zdraví, zvýšení produktivity nebo nalezení většího smyslu v každodenním životě, změna návyků a pohledu může mít hluboký dopad. Malé změny mají velký význam a každý krok vpřed je krokem k lepšímu, zdravějšímu a šťastnějšímu životu. Buďte hrdí na každý pokrok a pokračujte s odhodláním a trpělivostí. Ve SMOZ studiu vám nabízíme podporu na každém kroku vaší cesty k úspěchu. ■

# VSTUPTÉ DO SVĚTA ELEGANCE: DOMOV **DELIE LACHANCE** JAKO ZDROJ INSPIRACE



Inspirace není nikdy dost, a pokud právě zařizujete svůj byt, stává se z ní cenný spojenec. Připojte se k nám na exkluzivní prohlídku domova Delie Lachance, zakladatelky oblíbeného obchodu s designovým nábytkem a doplňky Westwing. Společně odhalíme, jak proměnit bydlení v elegantní a stylový prostor, který dokonale odráží osobnost jeho obyvatel.

Text: JANA MILITKÁ  
Foto: WESTWING.CZ

**D**elia Lachance, bývalá editorka německých magazínů Elle a Elle Decoration, za svůj život nasbírala bohaté zkušenosti v oblasti interiérového designu. Denně pracovala s fascinujícími designovými kousky, které však bylo obtížné zakoupit online. Tato situace ji přivedla k otázce, proč v oděvním průmyslu je možné objednat cokoli přes internet, ale s nábytkem to tak nefunguje. Tyto úvahy nakonec vedly ke vzniku Westwing v roce 2011, platformy, která slibuje proměnit každý domov v útočiště krásy a pohody.

My jsme měli možnost navštívit Deliiin dům v portugalském Algarve, který má fascinující historii. Původně třicet let neobydlená ruina ve značném havarijním stavu Delii

a jejího manžela přitahovala svou jedinečnou atmosférou a potenciálem natolik, že se tam rozhodli vybudovat svůj domov. Dnes je tento dům, kde Delia žije se svým manželem, dvěma dětmi a fenkou Lolou, obklopen krásnou přírodou a pyšní se obrovskou zahradou. Nemovitost nabízí úchvatné výhledy na moře a uklidňující zvuky oceánu.

Interiér domu je nádherným mixem kousků z Westwing Collection a pečlivě vybraných vintage a designových předmětů, které Delia zbožňuje. Tato směs vytváří jedinečnou a osobní atmosféru, která dokonale vystihuje Deliiin styl a cestu.

**Delio, proč jste zvolila právě Portugalsko? Existuje něco zvláštního, co vás spojuje právě s touto zemí?**

Kupodivu ne. Mě a mého manžela dlouhé roky dělila dlouhá vzdálenost mezi Německem a Kanadou. Když jsme se vzali a já otěhotněla, nastal čas najít společné bydlení. Moje práce ve Westwing z Kanady by nebyla možná. Naštěstí mě manžel podporuje a byl ochotný přestěhovat se do Evropy, tak jsem mu dovolila rozhodnout se, kam se v rámci Evropy přestěhovat. Hledal zemi, která je skvělá pro jeho práci (pracuje v realitách a stavebnictví) a kde svítí sluníčko. Několik lidí nám řeklo, jak skvělé je Portugalsko, a tak jsme se rozhodli tuto zemi navštívit a prozkoumat. Bylo to skvělé rozhodnutí. Užíváme si rodinný čas, počásí, úžasné jídlo a klidné prostředí.

**Váš vybraný dům byl v podstatě ruina. Jak dlouho trvala renovace?**

Byla to opravdu celková rekonstrukce základu s přístavbou domu, takže to trvalo rok výstavby a další rok na dokončení všech detailů uvnitř. Pracovali jsme na začátku se skvělým architektem, díky kterému jsme získali fantastický půdorys, pak se můj manžel postaral o veškerou stavbu a terénní úpravy, zatímco já jsem se starala o design a vybavení. Tvoříme skvělý tým a dobře se doplňujeme, ale oba umíme být opravdu perfekcionisté a jsme posedlí detaily, takže to pro nás byla celkem výzva.

**Zůstaly v domě nějaké staré prvky, nebo je vše úplně nové?**

Zachovali jsme některé původní designové prvky, ty nejpůsobivější - vnitřní dvůr, který opravdu dotváří charakter domu. Pak tam byl starý krb v ložnici, který byl z technického hlediska renovován a aktualizován, ale zachován v původní podobě.

Milujeme mix starého a nového a chtěli jsme prostřednictvím různých prvků zachovat jedinečné kouzlo domu.

**Které místo máte v domě nejraději?**

Dům je v podstatě velmi otevřený a propojený, máme posuvné dveře, které mohou buď zcela zmizet ve zdech, nebo poskytnout klid a soukromí. Moje oblíbené místo



Keramická váza Blom, 999 Kč,  
Westwing.cz



Ručně vyrobená dekorativní mramorová **mísa** Santorini, 1399 Kč, **Westwing.cz**

je otevřený obývací prostor. Ráda zvu přátele a rodinu a tento prostor je ideální pro setkání. Uspořádání pohovek z něj dělá skvělou místnost pro tyto setkání. Při tvoření jsem hodně přemýšlela, aby prostor byl útulný, ale zároveň funkční.

**Jak se propojuje prostor domu se zahradou?**

Náš dům je skutečně o bydlení uvnitř i venku. Například můžeme úplně otevřít okna našeho obývacího pokoje a udělat z něj velký interiér - venkovní prostor. Samotná zahrada je navržena tak, aby zapadala do okolní přírody.

**Interiéry jsou minimalistické - proč takový výběr?**

Náš dům je postaven a zařízen v minimalistickém stylu tak, aby se hodil k nám i k okolí a má opravdu uklidňující

účinek. Popisují náš styl interiéru jako: zen se setkává s glamem - používání zemitých barev, jednoduchých forem, ale k tomu přidávání zajímavých materiálů, jako je mramor a travertin, a k tomu všemu příjemné textilie jako boucle a samet.

**Je bydlení na takovém místě splněným snem?**

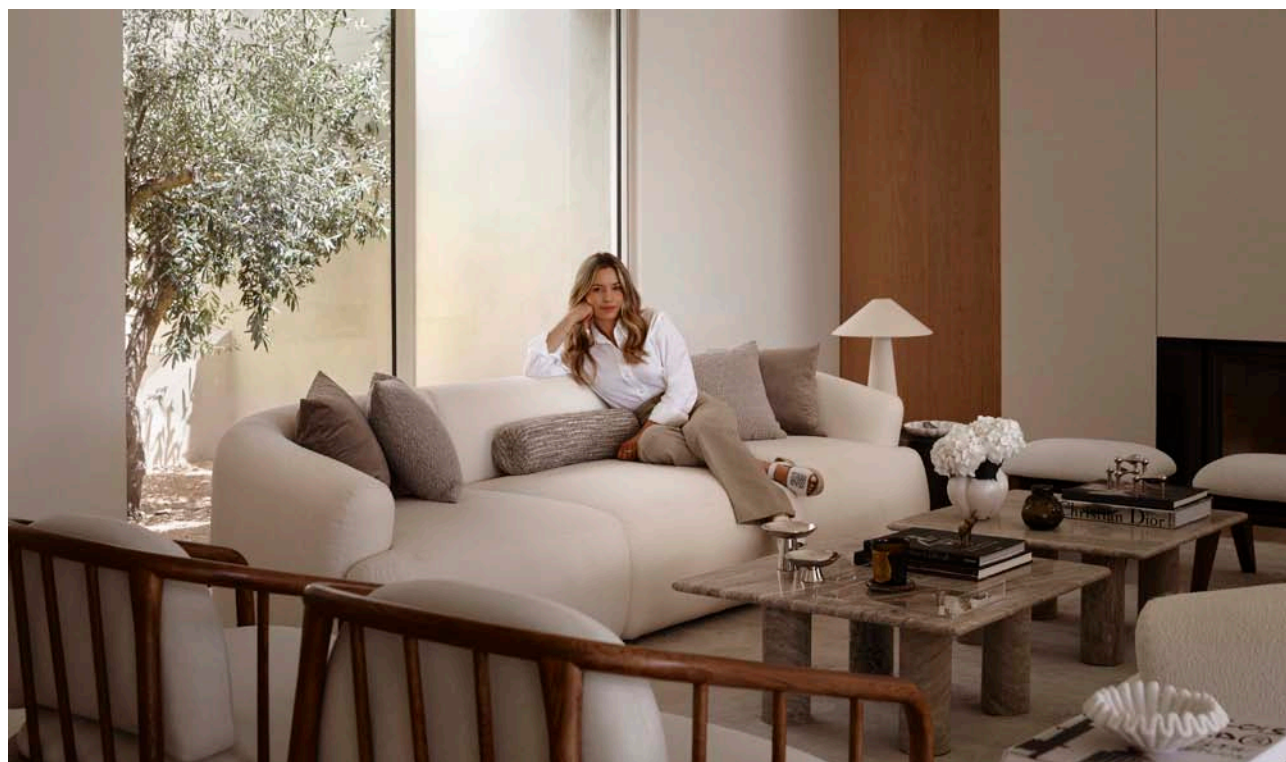
Naprosto, je to jako požehnání žít na tak krásném slunném místě, kam ostatní přijíždějí na dovolenou. Není to jen ohromující příroda a zvuk oceánu, který z něj dělá splněný sen, ale také jsme vytvořili krásné rodinné zázemí. Umět strávit kvalitní čas s rodinou je velice důležité. Užíváme si víkendy u moře, kdy máme čas jen sami pro sebe, a k tomu toto úžasné prostředí je neuvěřitelně naplňující.

**Máte rádi, když je váš domov plný života a otevřený přátelům a milovaným osobám, nebo preferujete klid a pohodu?**

Miluji zvat lidi, přichystat krásný stůl a být hostitelem, ale stejně tak si užívám klidné večery s knihou nebo pěkným filmem na pohovce. Vše je o rovnováze!

**Je toto místo pro vás srdcová záležitost, nebo máte ještě nějaké vysněné místo?**

Nikdy neříkej nikdy, existuje mnoho skvělých míst, ale v tuto chvíli jsme zde velmi šťastní a jsme za to vděční! ■

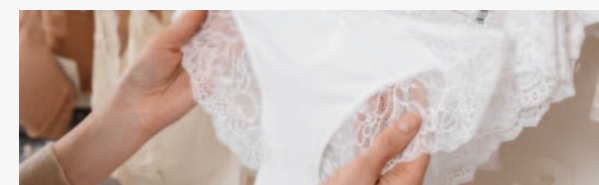
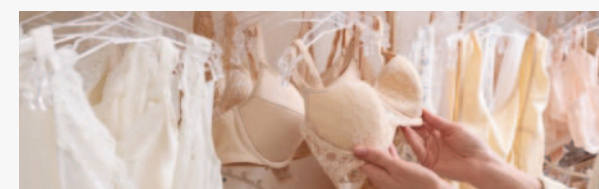


**Šatónek na jemné prádlo**

Svěží květová vůně  
20 – 40°C



- ✂ Prací prostředek na bázi rostlinných aminokyselin.
- 😊 98 % složky rostlinného původu.
- 🌐 Zachovává strukturu, barvu a měkkost tkaniny.
- Účinně působí v měkké i tvrdé vodě.
- ⊕ Vhodný pro velmi citlivou pokožku.
- 🕒 Vhodný k ručnímu praní i praní v pračce.
- 💡 Plně biologicky odbouratelné složení.
- 🌸 Bez enzymů, sulfátů, fosfátů, ftalátů, bělidel a EDTA.



Pro více info a nákup online naskenujte QR kód



IDEÁLNÍ NA

Spodní prádlo / Plavky  
Hedvábí / Župany / Pyžama  
Úplety / Jemné prádlo



**999 Kč  
KUPON**



**NICHE PARFÉM DE-LUXE N°4**

Kupon na nákup bytového parfému N°4 za cenu 999 Kč (původní cena 2494 Kč) v e-shopu. Platnost kuponu do 15. 11. 2024.  
[www.helenabednova.com](http://www.helenabednova.com)

**10%  
KUPON**



**FASHION ZOOM BONUS**

Oděvní galerie Praha 1, Spálená 21. Kupon na nákup oděvů, kosmetiky a parfémů. Platnost kuponu do 15. 11. 2024.  
[www.helenabednova.com](http://www.helenabednova.com)

**10%  
KUPON**



**FASHION ZOOM BONUS**

Oděvní galerie Praha 1, Spálená 21. Kupon na nákup oděvů, kosmetiky a parfémů. Platnost kuponu do 15. 11. 2024.  
[www.helenabednova.com](http://www.helenabednova.com)

**999 Kč  
KUPON**



**CBD RECOVERY CREAM DE LUXE GOLD**

Kupon na nákup luxusního liftingového krému za cenu 999 Kč (původní cena 4484 Kč) v e-shopu. Platnost kuponu do 30. 10. 2024.  
[www.helenabednova.com](http://www.helenabednova.com)



**50%  
KUPON**



**HAIR KERATIN DE LUXE GOLD**

Kupon na nákup luxusní keratinové péče za cenu 744 Kč v e-shopu. Platnost kuponu do 15. 11. 2024.  
[www.helenabednova.com](http://www.helenabednova.com)



**10%  
KUPON**



**UŽIJTE SI NÁKUPY NA MODAIN.CZ**

Kupon na nákup oděvů v e-shopu. Platnost kuponu do 15. 11. 2024.  
[www.modain.cz](http://www.modain.cz)



# FOR BEAUTY

**COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT**



**4.-5. 10. 2024**

**PVA EXPO PRAHA v Letňanech**

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

Karolína Mališová

MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE

HLAVNÍ PARTNER



PARTNER



ZÁŠTITA



ORGANIZÁTOR



MÍSTO KONÁNÍ



PARTNER PVA EXPO PRAHA



OFICIÁLNÍ VOZY



**ZOOM TIP**



**BAVLNĚNÝ POVLAK S OBOUSTRANNÝM POTISKEM**

Návlek Dekoro 45 × 45 cm vzor Face v minimalistickém stylu oživí váš interiér. Můžete ho vhodně kombinovat se vzorem Head, od 350 Kč.  
[www.scanquilt.cz](http://www.scanquilt.cz)

**ZOOM TIP**



**YANETT NOURISHING – KOMPLETNÍ PROTEINOVÁ PÉČE**

Tato kompletní vlasová proteinová péče nabízí ucelenou na sebe navazující sadu šamponu a kondicionéru v bio kvalitě, bez silikonů, parabenů a sulfátů.  
[www.krasne-vlasy.cz](http://www.krasne-vlasy.cz)

**ZOOM TIP**



**OMLAZUJÍCÍ SÉRUM SECRETS DE SOTHYS®**

Každá lahvička séra obsahuje 17 000 kapek vysoce účinných omlazujících látek, které poskytují rekordní účinnost, okamžitě podporují regeneraci a posilují imunitu pokožky. Pouze v autorizovaných salónech Sothys Paris.  
[www.sothys.cz](http://www.sothys.cz)

**15% KUPON**



**KARTY PARTNERSKÉ VZKAZY**

Zajímá vás, jaké city k vám chová osoba, na kterou právě teď myslíte? Partnerské vzkazy vám je prozradí. Kód pro uplatnění slevy: fashionzoom.  
[www.jana-militka-festova.cz](http://www.jana-militka-festova.cz)

**ZOOM TIP**



**MG CREAM**

Víceúčelový magneziový krém, který využívá účinku magnezia na maximum. Magnezium dodává transdermálně (přes kůži), 750 Kč.  
[www.mgcream.com](http://www.mgcream.com)

**15% KUPON**



**NOX SILK**

100% morušové hedvábí. Kupon lze využít na celý nákup od částky 1500 Kč v e-shopu na polštáře, masky na spaní a vlasové doplňky. Pro uplatnění kuponu zadejte slevový kód NOX. [www.noxsilk.cz](http://www.noxsilk.cz)



... nadčasová elegance

**SCAN quilt®**



62 prodejen

[scanquilt.cz](http://scanquilt.cz)



PRO VÁŠ KOMFORT

**ISOTRA®**



## JSME ČESKÝ VÝROBCE STÍNICÍ TECHNIKY.

Již 30 let se staráme o to, abyste se doma cítili pohodlně, měli ty nejlepší světelné podmínky a mohli se věnovat věcem, které máte opravdu rádi.

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

ŽALUZIE : ROLETY : MARKÝZY : PERGOLY