

Ten nejčokoládovější ze všech čokoládových dortů
Více se dozvíte na straně 2...

Snídaňové donuty:
Poctivě plněné
Více se dozvíte na straně 5...

Cesty kávy vedou do Costa Coffee
Více se dozvíte na straně 13...

COSTA COFFEE TIMES

COOL



COSTA COFFEE TIMES 01 | 2016 | LEDEN-ÚNOR

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Šálek kávy pro zdraví těla i duše

Ohledně kávy koluje celá řada mýtů. Škodí zdraví, či naopak prospívá? Stejně jako jsou podoby kávy rozmanité, ani odpověď na takto položenou otázku nemůže být jednoznačná. Stačí si jen představit dva naprosto rozdílné návyky: Vy-pijete si dvě, tři espressa denně, nebo si den co den uvaříte několik „kafáček“ poctivého turka ze směsi pochybného původu?

Nový pohled na kávu
V minulosti se káva považovala obecně za škodlivou, a to především pro srdce. Spojovala se se zvýšeným krevním tlakem a rizikem srdečního infarktu. Současné studie přicházejí s jinými výsledky, které jsou pro mnohé překvapivé: Umírněné pití kávy zdraví prospívá. Kde je tedy pravda?

Káva se nezměnila, změnil se úhel pohledu na ni. Novější studie zohledňují i to, co starší opomíjely. Totiž že někteří vyznavači kofeinu často kouří a nemají moc pohybu. To jsou prohřešky, které ruku v ruce vedou k chorobám srdce a dalším neduhům, ale samotná káva za ně prostě nemůže. Moderní výzkumy se dívají také na to, jak si svou kávu připravíme. Čas extrakce a metoda přípravy totiž ovlivňují množství a kvalitu látek, které spolu s ní vypijeme.

Vědecké studie kávu chválí

Na výzkumech kávy se stále pracuje, ale dosavadní poznatky jsou více než povzbudivé. Podle některých pití kávy snižuje riziko cukrovky 2. typu, mozkové příhody nebo rozvinutí Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby. Senioři, kteří pijí pravidelně kávu, mají výrazně lepší paměť.

JEDNODUCHÁ PŘÍPRAVA DOMÁCÍ KÁVY

Pokud si chcete připravit kávu u doma, dejte přednost filtrované. Zabráníte tak louhování škodlivých reziduí z pražení, nadbytečného kofeinu a dalších nežádoucích látek. Investice do filtračního zařízení je nevelká. Když navíc použijete kvalitní směs, máte záruku, že si na šálku pochutnáte.



VĚDĚLI JSTE?

Mnohé vědecké studie se shodují, že káva v rozumném množství prospívá zdraví.

A kofein hraje pozitivní roli kupodivu i u nemocnění astmatem. Káva navíc obsahuje důležitou složku cafestol. Ta umí spolu s dalšími látkami aktivovat ochranné enzymy, které pomáhají likvidovat v játrech rakovinotvorné látky obsažené například v cigaretovém kouři nebo potravinách.

Srdeční záležitost

Tím výčet prospěšných vlastností kávy nekončí. Povzbudivé údaje publikovali jihokorejské vědci v časopise Heart. Sledovali vzorek 25 000 zdravých mužů a žen v průměrném věku 41 let, který se podle počtu vypitých šálků rozdělil do pěti kategorií od nuly až po více než pět denně. Podle závěrů výzkumu se u těch, kteří vy-

pili jeden až tři kávy denně, snížilo riziko ucpaní tepen, což je jednou z příčin kardiovaskulárních onemocnění. Sečteno a podtrženo, káva v rozumném množství připravená z kvalitních zrn prospívá zdraví. V Costa Coffee se káva připravuje z prvotřídní směsi Mocha Italia, a to ručně na strojích s pákovým systémem. Aby se z umletých zrn co nejlépe uvolnilo aroma a plná chuť, kontrolují baristé nastavení mlynku na správnou hrubost a gramáž kávy až třikrát denně. A protože zastavení v Costa Coffee znamená zároveň odpočinek v příjemném prostředí s milou obsluhou, můžeme směle tvrdit, že káva prospívá nejen fyzickému, ale i psychickému zdraví.

Na pár slov



Foto: Roman Černý

Marie Doležalová: U kafe se nejlíp povídá o chlapech

Před necelými dvěma lety se herečka Marie Doležalová rozhodla, že si bude psát vlastní blog z hereckého zákulisí, který pojmenovala KAFE A CIGÁRKO. Čtenáři jejím vtípným, s lehkostí psaným textům propadli a její blog prošel natolik, že za něj letos Marie obdržela nejprestižnější literární cenu u nás: Magnesii Literu. A protože zájem byl opravdu veliký, nastal další logický krok: KAFE A CIGÁRKO vyšlo knižně, doplněné o spoustu geniálně výtiskových ilustrací od Jana Hofmana a o pár nových článků, které na blogu nenajdete.

☛ Jak se herečka dostane k psaní? Co byl spouštěč a proč zrovna blog?

Psala jsem odkávková, deník, různé povídky a básničky... jenom by mě nikdy nenapadlo, že budu jednou psát veřejně, vzděky jsem se styděla někomu svoje psaní ukazovat. Dva roky předtím, než vznikl blog Kafe a cigárko, jsem nepsala vůbec, měla jsem hodné práce na Fidlovačce. A najednou mě napadlo, že mám z hereckého světa docela hodné zážitky, které jsou pro mě úplně normální, ale pro ostatní je náš svět vlastně docela zvláštní a švihlý a zjistila jsem, že mě baví o tom všem psát. Tak vzniklo Kafe a cigárko.

Pokračování na straně 5



Ten nejčokoládovější ze všech čokoládových dortů

Když už zhrěšit sladkým, tak tím nejlepším. Tak skvělý čokoládový dort jsme v Costa Coffee ještě neměli. Tři vrstvy nadýchaného čokoládového korpusu proložené dvěma vrstvami čokoládového krému, navrch čokoládové hoblínky. Nad luxusním dortem plným kvalitní 72% čokolády a šlehačky se bude čekání na jaro krátit o moc příjemněji.



Corto Mocha: Kávovo-čokoládová jednohubka

Ve dvou šotech espressa s přídáním horkou čokoládou a čokoládovým posypem se snoubí silná chuť kávy, mléka a čokolády. Dvě dávky espressa extrahované pouhých pět vteřin poskytují silnou chuť, díky menšímu obsahu kofeinu a přidanému mléku si ale můžete rafinované spojení kávy a čokolády vychutnat i navečer.



Tiramisu Latte: Vypijte si svůj zákusek

Když si objednáte Tiramisu Latte, nemusíte už přemýšlet nad výběrem dezertu. Espresso, doplněné napěněným mlékem, sirupem s příchutí lahodného italského dezertu Tiramisu a kopečkem šlehačky posypaným kakaem, je nápoj tak plně chuti, že si na něm smlsnete jako na zákusku. A kdybyste přece jen chtěli chuť Tiramisu Latte umocnit, objednejte si stálíci naší nabídky, dezert Tiramisu v pohárku.



COSTA COFFEE hledá nové baristy!

Posilujeme náš Costa Coffee tým o nové baristy a baristky. Pokud sdílíte naše nadšení pro kávu, rádi pracujete s lidmi, jste komunikativní a odhodlaní učit se novým věcem, kontaktujte manažera nejbližší pobočky nebo pošlete životopis na adresu jobs@costa-coffee.cz.



Popadněte lyže! A zapomeňte na obvyklé destinace

Předvánoční shon i sváteční pohoda u stromečku je za námi a teď může naplno vypuknout zima. Tradičními kulisami lyžařských radovánek Čechů bývají tuzemské hory nebo Alpy (rakouské, italské, francouzské...). Ale co když vám řekneme, že to je nuda? Že by to chtělo změnu? Vždyť ta místa přece znáte nazpaměť. Okořeňte si lyžařskou sezonu a vyzkuste opravdovou exotiku. Překvapí vás, kde všude si můžete dobře zalyžovat.

Země stovek malých resortů
Možná by vás nenapadlo přiblížit si lyže na cestu do Japonska. Ale byla by to chyba. Lyžování v zemi vycházejícího slunce dává smysl. Tři čtvrtiny Japonska jsou totiž hornaté a v zimě tam – na rozdíl od Česka –

skutečně velmi často sněží. O sněhovou pokrývku tak nebývá nouze, a to ani na těch nejnižších kopečcích, které leží jen pár stovek metrů nad hladinou moře.

Parádně zasněžené sjezdovky najdete v Japonských Alpách v cen-

trálním Honšú i v horách na ostrově Hokkaidó. Možná vás to číslo překvapí, ale v Japonsku je zhruba 600 lyžařských resortů. Pár jich je opravdu velkých, ale většina z nich jsou spíše miniaturní (podobně jako japonské kamery nebo foťáky).

To ale neznamená, že by zároveň neskrývaly spoustu výhod: především jsou rozestry prakticky po celé zemi a jsou levné. A co je ještě lepší – nejsou nacpané k prasknutí. Fronty jsou krátké, protože řada areálů se ještě pořádně nevzpamatova-

Tři zajímavé resorty



Izumí, Fukui. Oblíbené místo mladších lyžařů a snowboardistů. Najdete tu promyšlený snow-park. Ude se můžete příjemně vyřádit (a strávit hodné času ve vzduchu díky mnoha skokánkům).



Happo One, Haluuba. Opravdová perla – olympijský areál. Ude je dvacet sedmi lanovkových lanovek a nejdelší sjezdovka má osm kilometrů.



Niseko. Jeden z nejznámějších resortů je nefalšovaným freeridovým rájem. Pohled na jemný prašan a sluncem zalité svahy vám společně zvedne náladu.

Cappy

**ZAČNI SVŮJ DEN
S CAPPY!**

Cappy
POMERANČ
POMERANČ
100%

571 kJ
135 kcal
7%
100 ml
173 kJ/41 kcal

Cappy je registrovaná ochranná známka společnosti The Coca-Cola Company.

Cappy Love your day.

la z propadu ekonomiky na začátku 90. let minulého století. I tak ale mají všechny resorty potřebné zázemí – nechybí půjčovny ani restaurace. Jen ti, kteří jsou zvyklí dát si na sjezdovce skleničku na baru, si budou muset raději skočit večer do města.

Nezapomeňte si po lyžování dopřát relaxaci v onsenu, což jsou lázně využívající přírodní horké prameny. Asi si dokážete poměrně živě představit, jak příjemné je v horké lázni a se sklenkou saké v ruce uvolnit napjaté svaly po dlouhém dni stráveném na sjezdovce...

Lyžovat se dá i v Koreji

V Asii je i další lyžařská perla – Jižní Korea. Platí o ní to to samé jako o Japonsku: je ze tří čtvrtin hornatá, takže se není co divit, že je také plná lyžařských středisek. Asi nejúžasnějším resortem (a také největším) je Yongpyong. Je to místo zaslabené jak lyžařům, tak snowboardistům všech možných výkonnostních úrovní. Na zdejších osmadvaceti sjezdovkách se mohou vybláznit začátečníci, stejně jako pokročilí lyžaři nebo čistokrevní závodci.

Za návštěvu stojí i resort High1, který leží jen zhruba čtyři hodiny jízdy od hlavního města Soulu. Leží v nadmořské výšce 1 345 metrů a jeho hlavním benefitem je úžasný, čistý a nadýchaný sníh.

Jen hodinu od jihokorejské metropole leží Vivaldi Park, který je po-



Deogyusan, Jižní Korea. Pohoří Deogyusan je domovem nejdelší ložejší sjezdovky Sillu Road Slope.

pulární hlavně mezi mladými lyžaři. Tady už bývá trochu narváno, přece jen je tento areál prakticky na dohled od Soulu. Ale mladistvá atmosféra a spousta zábavy na svazích vám nepřijde jako čekání ve frontě vynahradí.

Sníh je i na Blízkém východě

Co vás napadne, když se řekne „lyžování na Blízkém východě“? Jasně, jako první se na jazyk dere Dubaj. Proč ne. Zalyžovat si pod střechou uprostřed pouště má rozhodně své kouzlo. Zvlášť když v proslulém indoorovém resortu Ski Dubai leží sníh celoročně navzdory okolnímu spalujícímu žáru. Jenže – nejdelší sjezdovka má zhruba čtyři stovky metrů a pro nás je přece jen lyžování pod střechou stále spíše podivínskou výstředností.

Když si tedy budete chtít zalyžovat na Blízkém východě, mnohem spíš bychom vás nasměrovali do Libanonu. V zemi je sice lyžařských resortů, že byste je spočítali na prstech obou rukou nešikovného domácího kutila, ale to vám nemusí nijak zvlášť

vadit, protože najít pusté a prázdné sjezdovky není zase tak složité. A navíc – všechny zdejší resorty jsou zhruba hodinu jízdy od hlavního města Bejrútu.

Pořád vám vrtá hlavou, proč právě Libanon? Především proto, že tato země není navzdory zažitým představám o Blízkém východu žádnou vyprahlou poušť. Je to hornatý stát, v němž řada horských štítů propíchnuje nebe v úctyhodné nadmořské výšce přes 3 000 metrů. I proto se Libanonu často přezdívá „Švýcarsko Východu“. Jen to prosté označení už jako hlavní důvod stačí, co myslíte?

Nejpopulárnějším a nejlepším areálem je Mzaar, který leží ve výšce téměř 2 500 metrů nad mořem. Je to něco jako libanonský Špindl – smetánka z Bejrútu se sem o víkendech přijíždí bavit a „nechat se vidět“.

A víte, co je na libanonských horách nejlepší? Je to z nich jen dvě hodiny k moři. V jednom dni si tak můžete zalyžovat a zároveň se opláchnout ve vlnách Středozemního moře. A když si k tomu připoč-

tete báječnou libanonskou kuchyni či anticou atmosféru (vždyť si tu můžete projít ulice Byblosu, jednoho z nejstarších měst světa), dostanete úžasný koktejl, který vám může zachutnat.

I přes válku zuřící v sousední Sýrii je Libanon stále považován za relativně bezpečnou turistickou destinaci. Ovšem bezpečnostní situace v zemi je poměrně křehká, vyplatí se proto už při případném plánování cesty kontaktovat českou ambasádu v Bejrútu a přeptat se na podmínky. A pozor – v cestovním pasu byste při vstupu do Libanonu neměli mít izraelské vízum či razítko z jordánských nebo egyptských hraničních přechodů s Izraelem.



Ski Dubai. Zvenku vypadá areál jako přistávací UFO. A představa lyžovačky uprostřed pouště tady i působí.

HURÁ NA BALKÁN

Lyžovat se dá v mnoha koutech světa. Pokud se vám nechce trmácet do Japonska, Koreje či na Blízký východ, ale přece jen byste si rádi užili trochu té exotiky, vyzkoušejte Balkán. Pro našeince je to přece jen o něco bližší prostředí.

V Rumunsku je hlavním lyžařským centrem město Braşov v pohoří Bucegi nebo oblast Bilea Lac ve Fagarăşských horách. Příjemným resortem je třeba Azuga na úpatí Bucegi, který je populární mezi snowboardisty a kde vyrostla nejdelší sjezdovka v Rumunsku.

Bulharské epicentrum lyžování zase leží na dosah metropole Sofie v Banskou v pohoří Pirin. Za zdejší areály by se nemuseli stydět v Alpách, o českých střediscích ani nemluvě. V těchto bulharských „Alpách“ je několik desítek kilometrů tratí, které se díky neutu- chajícím investicím stále rozrůstají. Na vynikající úrovni je i okolní zázemí.

Možná vás to překvapí, možná ne, ale skvěle si můžete zalyžovat také v Kosovu. Malá a hrdá země s bolavou historií nabízí jedno z nejlepších lyžařských středisek na Balkáně vůbec – jmenuje se Brezovica. Možná tam nebude všechno dokonalé, ale to bohatě vynahradí fakt, že se na sjezdovce nebudete přetlačovat lokty s davu turistů.

Ostatně název „Kosovo“ nám stále v uších zní jako synonymum „nebezpečí“. Nebo přinejmenším „velké neznámé“. I proto je to země, do které se jen tak nejezdí. Když ale odhlédnete od nedávných třenic se Srby a odvážíte se do Kosova zajet, zjistíte, že to je také země s velkým turistickým potenciálem. A až to zjistí i ostatní, už nebude tak tajemná a kouzelná jako teď. (Proto je nejvyšší čas vyrazit.)

LIBANON

V Libanonu najdete pořádné hory, vždyť se mu také přezdívá „Švýcarsko Východu“. Nejlepší skiareál Mzaar leží 2 500 metrů nad mořem.



Marie Doležalová: U kafe se nejlíp povídá o chlapech

Pokračování ze strany 1
Je to opravdu tak, jak napovídá název blogu? Uvaříte si kávu, zapálíte si a začnete psát?

Ne, název knihy nemluví o tom, za jakých podmínek ho píšu, spíš je to zkratka pro herecké zákulisí: vystupuje to chvílku oddechu, kdy si herci dají v pauze kafičko, cigárko a povídají si o svých pocitech a vypráví si své trapasy. Stejná atmosféra doufám vládne na mém blogu a teď už i v knížce.

Chodíte ráda do kaváren?

Moc ráda, když jsem byla na koncertech, zvykla jsem si chodit do kaváren, kde jsem pila kávu, psala jsem básničky a tak... Teď jsem dlouho neměla čas si do kavárny zajít, ale občas tam vytáhnou nějakou kamarádku, u kafe se totiž nejlíp povídá o chlapech.

Píšete raději v soukromí, nebo vás naopak inspiruje „veřejný prostor“ - kavárny, hospody, šatna?

Kdekoli venku toho moc nenapišu, potřebuju být doma a nerozptylovat se. Nikdy mě to nenapadlo, až teď když odpovídám, ale všechny články jsem prakticky napsala doma v obýváku, v létě ještě radši na balkoně.

Nesvazuje vaše psaní ohromný úspěch blogu, a teď už i knihy? Neřeknete si - musím se snažit, abych nezklamala očekávání?

Uvidíme, sama jsem zvědavá, co se teď stane. Kvůli účasti ve StarDance jsem psaní trochu stopla a omezila na občasně deníkové záznamy ze zákulisí. Ale máte pravdu, bude to oříšek, teď znova po té vině zájmu a úspěchu se zase uklidnit a uvědomit si, že musím psát hlavně sama pro sebe. Ale věřím, že když jsem to dokázala rok a půl, po každém článku, kdy mě vždycky znervóznil ten ohlas, snad to dokážu zase a sama sebe osálím, abych si myslela, že na moje články přece nikdo nečeká a nemusím být v křeči.

Chystáte se v budoucnu i na nějakou jinou literární formu? Třeba na román nebo knihu básní?

Káfe a cigárko přišlo úplně samo a bez plánování, stejně tak jeho knižní vydání, všechno kolem toho se dělo úplně přirozeně, takže já teď přirozeně uvidím, kam mě to povede. Chtěla bych určitě psát, i jiné věci než články, ale zároveň vím, že nejsem spisovatelka a na větší psaní než fejetony nemám. Nebo uvidíme, až skončí StarDance, budu to trochu pokoušet: -)



Foto: archiv Marie Doležalové



Snídaňové donuty: Poctivě plněné

Snídaně není radno šidit, proto ani my nešidíme donuty ve snídaňové nabídce. Americké koblížky jsou plněné, a to hned třemi druhy krémů. Vybrat můžete ze Zebra donutu plněného kakaovou náplní, Karamelového donutu s křupinkami s karamelovou náplní nebo Ořechovo-nugátového donutu s nugátovou náplní a oříšky na povrchu. Snídaňová nabídka za zvýhodněnou cenu platná každý den až do 11.00 se vztahuje na jeden druh donutu dle vašeho výběru a jakoukoliv kávu.

„Vynález“ díry uprostřed donutů se připisuje holandskému námořníkovi Hansonu Gregorymu, kterému matka roku 1847 usmažila na plavbu koblížky. Když loď proplouvala bouří, kapitán si koblížek nabodl na madlo kormidla, aby měl volné ruce, a udělal v něm tak díru. Údajně mu dřevěné koblíhy zachutnaly a zvyk se šířil dále.



Londýnská Costa Coffee laboratoř kontroluje kávová zrna ze čtyř klíčových hledisek: velikost zrn, procento vadných zrn ve vzorku, vlhkost a chuť, která musí obsahovat všechny hlavní pozitivní atributy.

KLÍČEM K ÚSPĚCHU COSTA COFFEE JE SMĚS MOCHA ITALIA

Víte, proč vám jinde stejně lahodnou kávu nepřipraví? Protože neznají tajemství, které se skrývá v jedinečné směsi Mocha Italia.

Vyvážený poměr zrn arabiky a robusty dodává kávě plnou chuť a „tělo“. Pečlivě vybraná zrnka arabiky a robusty z nejlepších plantáží světa prochází pomalým procesem pražení, který se ve své podstatě stále drží tradičního postupu zakladatelů řetězce Costa Coffee bratří Costových. Jedině pomalé pražení „po italsku“ na stupeň medium roast uvolní ze zrn přirozenou chuť a aroma. V chuťovém profilu upražené kávy se propojuje hned několik tónů: med, vanilka, upražený popcorn a karamel.

Ne všechna upražená zrna však putují dál do světa. Tým nejlepších baristů v čele s profesionálním licencovaným ochutnavačem kávy Gennarem Pellicciou dbá na to, aby káva, která opustí londýnskou pražírnu, splňovala ta nejpřísnější kritéria. Díky dlouholetým zkušenostem dokáže jazyk dvorního kávového mistra Costa Coffee rozlišovat mezi tisíci chutěmi.

Víte, že... Před ochutnáváním by se měli Gennaro Pelliccia a jeho kolegové vyvarovat ostrých nebo příliš pikantních jídel. Aby udrželi chuťové buňky v kondici, musí pít degustátoři kávu čistou vodou ve velkém množství.



Naučte se přemýšlet o jídle. Pomůže vám to v hubnutí.

Teď už je to stejné jedno, dám si ještě.“ „Po té hádce si zasloužím tabulku čokolády.“ „Jen si sním kousek něčeho u televize.“ Nepřijde vám to povědomé? S hluboko zakořeněnými stereotypy, které nám brání v promyšleném stravování, je třeba se konečně rozloučit.

Pět rad, jak nejíst pod emocionálním tlakem

1. Přetlak neřešte jídlem. Najděte si jiné způsoby, jak uvolnit emoce. Poplačte si u běčkového filmu, vydrhněte umyvadlo v koupelně nebo třískněte talířem o zem. Pro tento případ doporučujeme zakoupit levnější sadu nádobí do zásoby.

2. Naplánujte si čas. Zvláště o víkendech, kdy by mohl vzniknout prostor pro požívání z nudy. Smluňte si termíny a závazky a snažte se je dodržet. Zavažte se kamarádce, že jí přes sobotu vyrobíte slíbený svačtinový náhrdelník nebo pomůžete se stěhováním.

Uvědomit si pravý důvod bezmyšlenkovitého požívání je prvním krokem ke změně.



„ZAJÍDÁNÍ“
SMŮTKU MŮŽE MÍT
KÖRENY V DĚTSTVÍ.
JÍDLO BÝVÁ NÁPLASTÍ
NA BOLESTI, KŘIVDY
A NEÚSPĚCHY.

3. Zkomplikujte si to. Udělejte si cestu k oblíbeným sladkostem těžší, třeba tím, že je uložíte do horní skříňky v kuchyňské lince. V případě krize bude jednodušší sáhnout po něčem jiném, např. po telefonu, kterým zavoláte někomu blízkému.

4. Když jíte, tak jezte. A nevěnujte se ničemu jinému, např. sledování televize. V pohodlné ulitě, do které se uzavřete s porcí zmrzliny a filmem, snadno ztratíte přehled o tom, kolik jste toho snědli.

5. Nenechte se vtáhnout do spirály rezignace. Jeden malý prohrěšek v podobě dortíku v cukrárně znamená, že musíte vzdát celý stravovací plán. Cesta zpět je vždycky otevřená.

Přestaň si čmárat! A nebo ne...

Telefonujete, sedíte na přednášce nebo jednání, u ruky máte připravený poznámkový blok a tužku. Než je věc vyřízená, vyroste vám na okrajích listu divoká džungle nebo stavba z kostiček. Ani to nevíte a provozujete doodling, „čmárání“, které vás uvolňuje, ale zároveň pomáhá v soustředění.

Někteří se za svoje kresbičky stydí. Bezmyšlenkovité tvoření tvarů na papíře je přece zábava pro děti. Podle psychologů je to ale naopak velmi prospěšná činnost, jejíž rozvíjení vede k relaxaci, posilování kreativity a trénování koncentrace. Je docela možné, že při automatickém opakování tvarů a motivů, které je pro doodling typické, vás napadne zajímavé řešení problému, se kterým si za plného vědomí už dlouho lámete hlavu.

Kdo by si rád odpočinul u kreslení, ale k doodlingu přirozeně netáhne, může si vyhledat tzv. zentangle, doslova „zenové propletence“, pomoci kterých si nacvičí kreslení vzorů a jejich vystavění do kreseb. A kdo se chce nechat unášet již hotovou předlohou, která čeká jen na vybarvení, nechť si pořídí omalovánky pro dospělé, kterým se říká také antistresové. Při vybarvování spletitých vzorů se mysl odpoutá od běžných starostí a krásně si odpočine.



UKLIDŇUJÍCÍ ZENOVÉ ZAHŘÁDKY

Relaxačně působí i „čmárání“ do písku v příručních zenových zahrádkách. Jemný bílý písek v dřevěném boxu, který se vejde na stůl, se upravuje pomocí speciálního malého náčiní, dřevěných nebo bambusových košťátek, hrabiček či hladítek. Domácí zahrádku, která se inspirovala skutečnými japonskými zenovými zahradami, si můžete osadit podle fantazie kamínky nebo mušlemi a pustit se do uklidňující úpravy písku.



Etiketa v praxi

Dal bych si ty „gnoči“

Možná už se vám stalo, že jste v restauraci zkoumali menu a cizojazyčným názvům některých pokrmů jste nerozuměli, a tak jste si raději objednali nějakou klasiku, abyste při objednávce předešli trapasům s výslovností. Etiketa radí nestydět se obsluhu zeptat. Je rozhodně lepší přiznat, že nevíte, jak se tento název čte (případně co se pod ním skrývá), než si hrát na světáka a objednat si stylem „dal bych si ty gnoči“. Italský pokrm gnocchi, ač to zní trochu legračně, se totiž správně vyslovuje „ňoki“.

Češi si mnohdy nevědí rady i s dalšími často užívanými názvy, například bruschetta (opečený chléb s rajčaty a bazalkou) se čte „brusketa“, carpaccio (hovězí maso na tenké plátky) vyslovujeme „karpáčo“, pizzu s houbami zvanou funghi si objednáme jako „fungi“, dlouhé široké nudle zvané tagliatelle čteme jako „taljatele“ a například sušenou vepřovou šunku prosciutto jako „prošuto“. Objednáte-li si gazpacho („gaspáčo“) a pak budete u číšníka polévku reklamovat s tím, že je studená, také příliš nepochodíte – studená se totiž podávat má.

Při objednávání jídla v restauraci může nastat i další drobné společenské faux pas, a to když nedodržíme pořadí. Dříve přání dámy obsluze tlumočil muž, dnes si žena může (ale nemusí) objednat sama a vždy by měla dostat přednost. Nejdříve si tedy objednáva společensky významnější osoba (podobně jako u podávání ruky), tedy žena, starší osoba, nadřízený apod.

A ještě pár tipů na závěr: všechny chody (předkrm, polévku a hlavní chod) bychom si měli objednávat najednou, pouze dezert se objednáva zvlášť až po hlavním jídle. Na obsluhu se nevolá („pane vrchní“ neexistuje)! Číšník se přivolává pohledem či gestem. Nikdy si nebereme nic z vedlejšího stolu – pokud nám chybí ubrousek, příbor či třeba sůl, požádáme obsluhu.

Dobrou chuť bez trapasů
přeje Petra

Léto 2016 v prodeji

až 22 % sleva *
při včasné rezervaci

25 % sleva **
pro seniory

dítě zdarma **
+ sleva až 7 %

u pobytových zájezdů
snížená záloha
jen 1 500 Kč ***

u vybraných zájezdů
parkování u letiště
zdarma

* Ze základní ceny, platí pro členy Clubu Čedok, ostatní klienti čerpají slevu až 20 % ze základní ceny.
** Platí pro vybrané zájezdy ze základní ceny. *** Při složení snížené zálohy se snižuje sleva za včasný nákup o 2 %. Podmínky výše uvedených výhod viz katalogy nebo na www.cedok.cz



Čedok
cestovní kancelář



800 112 112

www.cedok.cz



Podle etikety se přituluáva jen vínem nebo seltem. Chlapeškie přitulunutí pivem se vsalu běžně toleruje.



Costa na střeše Centra Chodov v novém

Poboček kaváren Costa Coffee v designu Metropolitan stále přibývá. Také Costa Coffee v pražském Centru Chodov se dočkala kompletní rekonstrukce v tomto nadčasovém stylu. Design ušitý na míru potřebám a vkusu zákazníků ve velkých městech nabízí příjemný prostor k odpočinku mezi nákupy.

Kavárna, umístěná zcela nahore na střeše obchodního centra nad areálem foodcourtu, je ze tří stran prosklená. Díky tomu využívá maximálně denního světla a nabízí návštěvníkům neobyčejný pohled na Prahu z ptáčí perspektivy. Na rozloze téměř 260 m² si každý najde svůj vlastní prostor, ať už si chce posedět, setkat se s přáteli nebo si vyřídít pracovní schůzky. Designově zajímavé vybavení interiéru

myslí na pestrou škálu potřeb našich zákazníků, a tak nabízí pohodlné ušáky, menší křesílka, různobarevné dřevěné židle a židličky, konferenční stoly na jedno espresso a knížku, klasické poctivé stoly pro větší společnost nebo vysoké stoly s napájením pro notebooky. Ten, kdo si potřebuje doplnit nejen hladinu kofeinu, ale i dobít baterii v telefonu, může využít bezdrátové nabíječky.



Jára Cimrman by zajásal. Pár ulic od jeho divadla vyrostla první žižkovská Costa Coffee, která bude svým příjemným interiérem a skvělou kávou inspirovat další generace myslitelů.

COSTA MÁ DALŠÍ PRAPOREK NA ŽIŽKOVĚ

Na pomyslné mapě Costa Coffee přibyl další zelený praporek. Na závěr loňského roku, dva dny před Vánocemi, otevřela dveře prvním milovníkům kávy zbrusu nová kavárna v Seifertově ulici nedaleko Kostnického náměstí na pražském Žižkově.

Jednoduchý, ale útulný interiér v oblíbeném designu Metropolitan nabízí prostor pro vlky samotáře, kteří se mohou usadit do svého koutku v pohodlných ušácích, i pro přátelské dýchánky u společného stolu. Design kavárny nápaditě kombinuje hřejivé a měkké tvary, materiály a barvy s industriálními detaily. Poctivá dřevěná podlaha, červené židličky nebo „povalovací“ koutek s prostornou rohovou sedačkou se doplňují s neomítnutými cihlami na stěnách, zajímavými grafikami a příznaným potrubím u stropu, které v kombinaci s „průmyslovým“ osvětlením podtrhuje industriální aspekt designu Metropolitan. Costa Coffee v Seifertově ulici je další z kaváren, jejíž atmosféra se vám rychle dostane pod kůži.



Bezlaktózové,
sójové, plnotučné
nebo nízkotučné mléko



COSTA
COFFEE

Mléko v Costa Coffee nejen od kraviček

Potravinové alergie mohou zkomplikovat život, ale nezabrání vám v tom, abyste si v Costa Coffee vychutnali šálek kávy tak, jak jste zvyklí. Kávu s mlékem si můžete u nás objednat i v případě, že nemůžete konzumovat běžné kravské mléko. Kromě plnotučného a nízkotučného kravského mléka si můžete do kávy objednat mléko sójové a nyní nově nabízíme také mléko bezlaktózové, které si můžete dát bez obav v případě intolerance laktózy.

Mléko ničím nenahradíš? Někdy je to nutnost

Mléko se zdá být jednou ze základních potravin, bez které se neobejdeme. Někdy má ale tělo jiný názor a mléko odmítá alergickou reakcí.

Ti, kdo mají problémy s trávením mléka, si mohou u lékaře po řadě testů vyslechnout jednu ze dvou diagnóz: alergie na bílkovinu kravského mléka nebo intolerance laktózy. Tyto potravinové alergie se často zaměňují, jedná se ovšem o dvě různá onemocnění. U alergií na bílkovinu kravského mléka dochází k nepřiměřené reakci imunitního systému. V dospělém věku se ale mnohem častěji setkáváme s případy, kdy tělo není schopné strávit mléčný cukr (laktózu) obsažený v mléce. Tento druh „alergie“ se nazývá intolerance laktózy. Verdikt je v obou případech

stejný. A tím je vyloučení běžného kravského mléka ze stravy.

Kravské mléko není naštěstí nenahraditelné. Alergici na bílkovinu kravského mléka si mohou vybrat z celé řady rostlinných mlék, jako je mandlové, rýžové, ovesné, špaldové nebo sójové. Rostlinné mléko si může bez obav dopřávat i ten, komu v kravském mléce vadí laktóza. Možností ušitou na míru pro případy intolerance laktózy je speciální bezlaktózové mléko. To se vyrábí z běžného kravského mléka, do kterého je v procesu výroby přidán enzym laktáza štěpící mléčný cukr na jednodušší cukry. Takto upravené mléko je již pro „alergiky“ na laktózu stravitelné. Pro alergiky na bílkovinu kravského mléka ale bezlaktózové mléko není řešením. Obsahem bílkovin se totiž od obyčejného mléka neliší.



Úryvek z knihy

3. kapitola

Pátek 26. září 2003

„Co se děje? Co ti je?“ David vběhne do dětského pokoje, celý bez dechu. Pořád ještě křičím. Z úst mi vychází pronikavý řev, jako jakosí sirény. Nejspíš bych nedokázala přestat, ani kdybych chtěla. Z postýlky se jako v odpověď ozve ještě ostřejší, vysoké kvílení. David mi vlepi facu. „Alice, co tě to popadlo?! Co se děje?“

„Kde je Florence? Kde je?!“ začínám na něj. Běžný den se náhle proměnil v něco strašlivého.

„Přeskočilo ti? Přece tady! Vždyť jsi ji probudila! Pšš, pšš, zlatičko, už je dobře... Maminka tě nechtěla polekat... Pojď ke mně, pojď, tatínek tě pochová. Už je dobře.“

„To není Florence! Tohle dítě jsem v životě neviděla! Kde je Florence?“

„Co to... o čem to propána mluvíš?“ David nikdy nemluví sprostě. Vivienne to neuznává. „Jistěže je to Florence! Podívej, má ten overálek s medvídkem. Sama jsi jí ho oblékala, než jsi šla ven, nepamatuješ se?“

Tenhle obleček je první, který jsem kdy pro Florence koupila, to jsem byla v šestém měsíci těhotenství. Je to světle žlutý overálek s vyšitým nápisem „Můj medvěd“, pod nímž je obrázek medvídky v mamincině náručí. Zhlédla jsem ho v Remmick's, jediném obchodním domě ve Spillingu, a tak strašně se mi líbil, že jsem ho prostě musela koupit, i když tou dobou už Vivienne zaplnila skřín v dětském pokoji takovou spoustou dětských věcí ze svých oblíbených exkluzivních butiků, že to Florence vystačí na první tři roky života.

„Samozřejmě že ho poznávám, patří Florence! Davide, co je to za dítě?! Kde je Florence? Už mi to řekni! Máme tu nějakou návštěvu? Má to snad být nějaký kanadský žertík? Protože jestli jo, tak to vážně není vtipné!“

Z Davidových tmavých očí nedokážu nic vyčíst. Dělí se o své pocity jen tehdy, je-li spokojený. Jakmile je nešťastný nebo má starosti, stáhne se hluboko do sebe. Z jeho uzavřeného výrazu vidím, že ústup už začal. „Alice, ale tohle je Florence!“

„Není! Dobře víš, že není! Kde je Florence?“

„To má být nějaký hloupý vtip, nebo ti přeskočilo?“

Rozplácá se. „Prosím, prosím, Davide, kde je? Co jsi s ní udělal?!“

„Podívej, já nevím, co to do tebe vjelo, ale radil bych ti, aby ses

rychle sebrala. Budeme s Florence dole a očekávám, že se mi omluvíš,“ pronese chladně.

Najednou jsem v pokoji sama. Klesnu na kolena a pak se schoulím na podlaze do klubička. Pláču a pláču tak dlouho, že mi to připadá jako celé hodiny, ale nejspíš to bylo jen pár vteřin. Nemůžu se sespat. Musím za nimi. Čas běží, utíkají mi vzácné minuty, které nesmím promarnit. Musím Davida přimět, aby mě vyslechl, i když někde v koutku duše bych ráda poslechla já jeho, pak se mu omluvila a dělala, že je všechno v pořádku, i když to není pravda.

Otrů si oči a sejdu dolů. Jsou v kuchyni. David ani nezhledne, když vstoupím. „Tohle dítě není moje dcera,“ vyhrknu a znovu propuknu v pláč. Mám v sobě tolik žalu a strachu a všechno se to ze mě hrne ven, tady ve Vivienne-ně kuchyni.

Zatváří se, jako by přemýšlel, jestli mě nemá ignorovat, ale pak si to rozmyslí. Obrátí se ke mně. „Alice, myslím, že by ses měla uklidnit, abychom to mohli probírat racionálně.“

„Že jsem rozrušená, ještě neznamená, že nedokážu uvažovat racionálně. Jsem zrovna tak racionální jako ty!“

„To je dobře,“ řekne David trpělivě. „V tom případě bychom si to mohli vyjasnit hned. Jestli si vážně myslíš, že tohle dítě není naše dcera, musíš mě o tom přesvědčit.“

„Jak to myslíš?“ opáčím zmateně.

„No, řekni mi, v čem je jiná? Florence nemá vlasy. Na nose má potničky. Má modré oči. Předpokládám, že s tím vším souhlasíš.“

„Podívej se na ni!“ vykřiknu. „Vždyť má úplně jinou tvář! To není Florence!“

David na mě hledí, jako by mě v životě neviděl. Myslí si, že jsem zešléla. Už mě nepovažuje za svou ženu. Přesně vidím, jak nás dvě v duchu odděluje. David je defenzivní a citově nevyzrálý, jako by vstoupil v pubertě. Přemýšlím, jestli je to proto, že ho matka vždycky tak opečovávala. V životě nemusel samostatně řešit žádný složitý dospělý problém. Raději by člověka vyškrtl ze života, vymazal z mysli, než aby se zkusil vypořádat s nedostatečně dokonalou realitou, již dotýčný představuje. O problematických lidech, jako třeba jeho otec nebo Laura, se nikdy nemluví. Jak dlouho bude trvat, než takhle zavrhne i mě?

„Davide, musíš přece vědět, že to není ona! Tohle není to miminko, kterému jsem před pár hodinami

dávala pusu na rozloučenou. To, které jsme si přivezli z porodnice. To, které sebou mlelo a křičelo, když jsem mu oblékala ten overálek. Sundej jí to!“ vykřiknu najednou a polekám tím Davida i sebe. „Patří Florence! Nechci, aby ho mělo na sobě tohle dítě! Sundej jí to!“

Ustupuju zpátky do haly.

„Ty se chováš, jako by ses jí bála!“ V životě jsem neviděla Davida tak znechuceného. „Alice, co je to s tebou? Je tu jenom jedno dítě, Florence! To je ona!“

„Davide, podívej se na ni!“ vykřiknu. Stalo se ze mě divoké, necivilizované stvoření, jako bych byla nějaké zvíře. „Podívej se jí do tváře. Je úplně jiná, copak to nevidíš? Ano, má modré oči a na nose potničky, ale to mají stovky novorozenců. Jdu zavolat Vivienne!“ Vyběhnu z místnosti. V hale sebleskově rozhlédnu zleva doprava. Vidím rozmazané. Prudce oddechují z návalu adrenalinu. Jsem tak zmatená a rozrušená, že na okamžik zapomenu, co tady dělám a co hledám. Pak si vzpomenu. Telefon!

David za mnou vyjde do haly. Všimnu si, že je sám. „Co jsi udělal s tím dítětem?“ chci vědět. Při pohledu na ni jsem si připadala stísněně, ale když ji nevidím, je to ještě horší. David mi vytrhne telefon z ruky a praští s ním. „Neopovažuj se mámu a Felixe otravovat na dovolené takovými nesmysly! Máma si bude myslet, že jsi přišla o rozum. Alice, musíš se sebrat! Uvědom si, co říkáš!“

(...) „Dveře do domu byly otevřené,“ upozorním.

„Cože?“

„Když jsem se vrátila. Dveře do domu byly otevřené. Ty jsi spal. Někdo musel přijít a vzít Florence a... a místo toho tu nechal tohle dítě! Musíme zavolat policii, Davide! Ach Bože, Florence! Kde je? Co když jí něco je? Co když se jí něco hrozného stalo?“ Začnu kvílet a rvát si vlasy.

David má v očích slzy. Pak promluví tichým hlasem: „Alice, ty mě děsíš. Nech toho, prosím. Vážně mě děsíš, chápeš? Prosím tě, uklidni se. Chci, abys šla do kuchyně, pořádně se podívala na to miminko v lehátku a uvědomila si, že je to Florence. Je to ona. Dobře?“ V očích mu zableskne naděje. Trochu roztál a dává mi poslední šanci. Uvědomuju si, jak je významné, že David takhle připouští svůj strach. On mě asi vážně miluje, pomyslím si. A já mu teď musím vzít všechny naděje.

Tiramisu Sirup



MONIN Tiramisu Sirup jasně jantarové barvy obohatí vaši kávu o příchut' famózního italského dezertu. Název dnes již světově proslulého zákusku vznikl ze sousloví „tiramisu“, což doslova znamená „vytáhni mě“, přenesené pak „životabudič“ či „vzpruha“.

A přesně to se dá očekávat i od MONIN Tiramisu Sirupu. Skvělá kombinace piškotu, kávy, kakaa, vína marsala a mascarpone přináší bohatou a přitom jemnou chuť, která vynikne v nejrůznějších druzích kávy, zejména v Caffè Latte, v horké čokoládě, v ledových nápojích a koktejlech.

Více na www.sirupy-koktejly.cz



SOPHIE HANNAH PUSINKA

Jen na pár hodin si Alice Fancourtová odskočila od svého dvoutýdenního miminka. Starost o malou Florence svěříla svému manželovi. Jakmile však po návratu vstoupí do dětského pokoje, jako by se propadla do zlého snu. Román Pusinka je dílem britské spisovatelky Sophie Hannah, která je po celém světě známá jako pokračovatelka Agathy Christie.

Vychází v nakladatelství Ikar.

Co dělat v zimě? Cvičit, cvičit, cvičit

Crossfit

Cílem crossfitu je vytvořit „stoprocentního sportovce“. Aby vás připravil na ty největší fyzické výzvy, spojuje prvky atletiky, gymnastiky, vzpírání či práce s kettlebellem.

Základy crossfitu sahají do 70. let minulého století, kdy se celá myšlenka zrodila v hlavě bývalého gymnasty Grega Glassmana. Jenže celý koncept vychází z něčeho o poznání staršího – z evoluční teorie o pohybu našich předků. Crossfit kopíruje pohybové vzory, které máme v genech od nepaměti. Už pračlověk tvrdě a intenzivně dřel, aby přežil, mezi úseky intenzivní fyzické aktivity pak důsledně odpočíval. A díky tomu měli pralidé výbornou kondičku.

Glassman z toho udělal základ crossfitu a připravil variabilní, funkční pohybové cviky ve vysoké intenzitě. Co je to funkční cvik? Třeba dřep – bez toho se neobejdete, pokud chcete vstát ze židle. Nebo mrtvý tah, který děláte pokaždé, když zvedáte nějaký předmět ze země. A tak by se dalo pokračovat. Ve srovnání s funkčními cviky nemá izolované cvičení na posilovacích strojích opodstatnění – takto práce v běžném životě nefunguje.

V Česku existuje mnoho tělocvičen, kde se crossfit cvičí, ale jen pár jich je registrováno v oficiálním Glassmanově programu. Hlavní výhodou crossfitu však je, že můžete cvičit prakticky kdekoli. Navíc funguje i poměrně početná komunita, především ve



větších městech, do nichž se můžete zapojit.

TRX

A ještě jedno cvičení, které přišlo z USA, byste měli vyzkoušet. Už proto, že TRX je vynálezem speciálních vojenských jednotek Navy SEAL. Je založené na jednoduchém principu:

využívá gravitaci a váhu těla. Zní to jednoduše a také to jednoduše vypadá. Ovšem všechny ty jednoduché cviky zatraceně bolí... Ale co na tom, když přináší maximální výsledky v minimálním čase.

Zkratka TRX znamená „total-body resistance exercise“, tedy cviky pro zatížení celého těla. Abyste si zacviči-

li, vystačíte s málem – potřebujete jen dva nastavitelné popruhy zakončené držadly na ruce či nohy a místo, kde je můžete bezpečně ukotvit. Třeba doma na rám dveří. Překvapí vás, jak rychle cviky s TRX posunou vaši fyzickou. A vyřadí se i zkušení sportovci, protože zátěž je možné nastavit polohováním těla.

Jan Kareš umí nejvíc shybů na světě

Na tričku nosí nápis „Bolest je jen mýtus“ a sám se tím řídí. Úspěšný fitness trenér Jan Kareš je zajímavý chlapík, který drží spoustu světových rekordů v oboru, do kterého se pustí jen masochista. Dělá shyby na hrazdě. A udělá jich opravdu hodně – jeho maximum je 5 761 shybů během 24 hodin.

🔗 Jak se dá něco takového vůbec natrénovat?

Nevěřím na nějaké tréninkové plány. Když chce být člověk vytrvalcem a chce uběhnout maraton, musí hodně běhat. A když chce udělat rekord ve shybech, musí hodně nashybovat. Tak jednoduché to je. Samozřejmě to chvíli trvá a také moje začátky byly krušné – když jsem začínal, udělal jsem tak 100 shybů za tři hodiny. Dnes dám 900 shybů za hodinu. A třeba tempem 300 shybů za hodinu vydržím shybovat celý den.

🔗 Něco takového si nedovedu ani představit...

Každý má talent na něco jiného. Já nemám talent na nic, ale jsem ma-



Foto: Ladislav Nussbaumer, I.NFoto.eu

Jan Kareš je opravdový a nefalšovaný Pan Shyb. Sám ale tvrdí, že mnohem větší dřinou než shybování jsou výstupy ve skalních stěnách.

nemohou rovnat. Visíte na skále, víte, že na dokončení výstupu máte jen dva dny, taháte veškerý materiál v rukách, k tomu je vedro na umření... A po shybování? Žádný problém. Prostě se seberu a jdu na pivo. (smích)

🔗 Co během shybování jíte?

Na doplňky sportovní výživy mě moc neuzijí. Jsou to podle mě jen obezličky. V tabletách doplňují jen hořčičk, jinak piju kávu, pojídám fíky, dorty...

🔗 Počkejte. Říkáte dorty?

Jasně, celou dobu jím dorty. Ale svoje, které pečou pod značkou Fitness Cake. Je v nich dostatek proteinu a doplní mi energii.

🔗 Jak vás něco takového napadlo?

Někdo je na maso, já jsem na sladké. Když jsem držel dietu, pekl jsem si během ní fitness dorty. Klienti v posilovně je chtěli ochutnat, nabídl jsem jim a teď jich dělám stále víc – strůdky, cheesecaky, ovocné dortíčky... Už jsem zvládl třeba i zdravý svatební dort nebo velikonoční beránky. (smích)

REKORDY JANA KAREŠE

- 6 800 shybů za 24 hodin
- 4 910 shybů za 12 hodin
- 3 387 shybů za 6 hodin
- 979 shybů za hodinu
- 232 shybů bez opuštění hrazdy

gor, masochista. (smích) Mám hranici bolesti posunutou dál než ostatní. Děláním třeba tréninky s 50 opakováními, a zatímco každý by po nějakých třiceti skončil, já donutím tělo ještě k těm posledním dvaceti.

🔗 Máte za sebou řadu prvovýstupů ve skalních stěnách. Pomáhají vám na hrazdě i tyto zkušenosti?

Rozhodně. Když člověk leze třeba 300 až 400 metrů vysokou stěnu, pozná, co je to opravdová dřina. S tím se shyby



JDE TO I JINAK

Zpracujte přes zimu na kondičce a zkuste to jinak než v klasickém fitku. Do formy vás rychle dostane boxerský pytel a veslařský simulátor.

Oživte si trénink veslováním a boxem

Zapracovat na fyzice můžete klasickým zvedáním železa, stejně jako při crossfitu nebo TRX, které jsme představili. Ale můžete zkusit také veslování. Nebo box. A věřte, že vaše kondice rychle poroste.

Abyste si mohli zaveslovat, nemusíte vyrazit na Vltavu nebo jinou vodní plochu. Nejenže jsou veslařské trenážery stále častěji součástí běžných fitness center, existují už dokonce také speciální veslařské lekce pod dohledem instruktora, které trochu připomínají spinning.

Veslování vyžaduje kombinaci techniky a hrubé síly. Posilujete při něm všechny hlavní svalové skupiny, především nohy, střed těla, záda a ramena. Díky velkému rozsahu cvičení se zlepšuje pružnost a hybnost svalů, stejně jako držení těla. Proto veslování pod střešou přes zimu často vyhledávají i běžci nebo cyklisté.

Nebojte se a vlezte do ringu

Dalším zajímavým zpestřením zimy může být boxerský trénink. Jen málo věcí na světě vás totiž dostane do kondice rychleji než příprava drsnáků s boxerskými rukavicemi. Sami ale také musíte být drsníci, protože je to opravdu těžký trénink a pro mnohé může znamenat „peklo na zemi“.

Cílem boxerů není, aby měli postavu kulturistů – chtějí mít silný úder a být rychlí a výbušní. Proto také hodně běhají, skáčou přes švihadlo, posilují s vlastním tělem, boxují proti sparringpartnerům či bouchají do pytlů. Připravte se na bušení obřím kladivem do pneumatiky, opičí tráhu, boxování se závažím i bez něj, házení medicinbalem i gymnastiku...

Trénink je pestrý a jeho výsledkem je pevnější kondice i sebedůvěra, zpevnění celého těla, ale i psychické odreagování při náročné práci. A co je nejlepší – v současnosti můžete trénovat s opravdovými esy v ringu. Vždyť své lekce nabízejí třeba boxerské legendy Rostislav Osíčka nebo Lukáš Konečný.

COOL



RYCHLE A ZBĚSILE. NA LEDĚ

Česká zima bývá nemastná neslaná. Pokud milujete adrenalin za volantem a chcete si vyzkoušet, jaké je krotit rychlé auto na sněhu a ledu, vyrazte na sever Evropy. Společnost IceDriving (www.icedriving.com) nabízí divoké jízdy ve Švédsku, Norsku i Finsku. Stojí to za to – jízda na ledu vám rozbuší srdce dříve, než vůz ztratí poprvé přilnavost. Problém ale může být cena, protože celodenní řádění s vozy Subaru Impreza či Mitsubishi Evo vyjde na zhruba 40 tisíc korun.

V tuzemsku se můžete na sněhu vyřádit na některých horách – můžete třeba vyzkoušet, jaké je upravovat sjezdovku sněžnou rolbou. O poznání adrenalinovější je projížďka na sněžném skútru nebo na čtyřkolkách. Ale zpět za volant – parádní přípravu na zmíněný výlet na sever může být škola smyku. Tu najdete na řadě míst v Česku, kde si v profesionálních areálech pod dohledem instruktora vyzkoušíte, jaké je ovládnout vůz na povrchu imitujícím ledovou plochu.

Buď můj Valentýn!

Kladete si otázku, čím překvapit svého Valentýna? Možná vaše drahá polovička tvrdí, že starý anglosaský svátek neslaví, ale i tak je lepší mít v záloze lehce romantický plán. V Costa Coffee můžete svému vyvolenému protějšku pohlížet do očí nad speciální valentýnskou nabídkou, kterou jsme pro vás připravili od 10. do 17. února. Latte v prmo velikosti a jahodovým cheesecakem za zvýhodněnou cenu řeknete vše podstatné i beze slov: Buď můj Valentýn!

Jahody mají mezi ovocem výjimečné postavení. I v minulosti se považovaly za královské ovoce. Ve středověku byly jahody symbolem lásky.



**SMYSLNÁ
KOMBINACE JAHOD,
TVAROHOVÉHO KRÉMU
A SMETANOVÉ
HEBKÉHO LATTE JE NA
VALENTÝNA TO
PRAVÉ.**

S COSTA EXPRESS nemusíte dělat kompromisy ani na cestách

Bližší informace najdete na stránkách www.costa-coffee.cz/costaa/costa-express nebo na našem Facebooku, kde vás průběžně informujeme o všech novinkách, událostech i zajímavostech.

Jen máloco vyděsí milovníka kávy tolik jako káva neznámého původu v plastovém kelímku z automatu. Ne vždy je možné si dovolit posezení nad šálkem a zvláště na cestách je někdy automat jediným možným řešením. Ovšem není automat jako automat. Kávomat COSTA EXPRESS je jiný. K přípravě kávy používá stejné ingredience jako baristé kaváren Costa Coffee po celém světě, tedy kávovou směs Mocha Italia, vždy z čerstvě umletých zrn, a čerstvé, nikoli sušené mléko. Vysoce technologicky pokrokové a snadno ovladatelné přístroje nabízejí oblíbené druhy káv a dalších nápojů, jako je Cappuccino, Espresso, Caffè Latte, Americano, Cokočino a další.



**Vždy
ČERSTVĚ
UMLETÁ
KÁVA**
a čerstvé mléko.
Pro Milovníky Kávy

E

Čerpací stanice Shell s kávovarem Costa Express

E

Čerpací stanice Shell s kávovarem Costa Express v obou směrech dálnice či rychlostní silnice

Skvělou kávu si nyní můžete dát i v nově nainstalovaných automatech v Chrudimí, Valašském Meziříčí, v pražském Inmedio Park Chodov a v Inmedio Classic v Jankovcově ulici v Praze 7.



Cesty kávy vedou do Costa Coffee

Do Costa Coffee se chodí především na prvotřídní kávu. Často se ale stává, že zákazníci zajímá téma kávy hlouběji a ptají se našich baristů na vše, co stojí za přípravou skvělého šálku. Pokud také patříte mezi vědění chtivé milovníky kávy, rádi vám odpovíme na všechny otázky. Na semináři vedeném proškolenými experty vás v pěti hodinách provedeme cestou kávy a zasvětime vás i prakticky do tajů baristické práce.

Během semináře si budete moci vyzkoušet ruční přípravu espressa na profesionálním kávovaru, pěnění mléka do krémové konzistence, a dokonce i náročnou techniku latte art, kterou naši baristé kouzlí na povrchu šálků nejrůznějšími ornamenty.

Počet účastníků je omezený, takže přístup lektorů je opravdu individuální a atmosféra komorní. Po absolvování semináře budete odcházet nejen s certifikátem potvrzujícím nabyté vědomosti a dovednosti, ale především – jak doufáme – s ještě větším nadšením pro kávu.

Na všechny účastníky semináře čeká kromě občerstvení také malá pozornost. Kapacita tohoto výjimečného semináře s názvem **Vydejte se na cestu kávy s Costou** je omezená, proto se nezapomeňte včas přihlásit. Pro upřesnění termínu a přihlášení sledujte náš FB (www.facebook.com/CostaCoffeeCZ).



Malý počet účastníků umožňuje lektorům individuální přístup



Guzman

obchodní a stavební



Již
20 let

Stavíme
dřevostavby.
Jsme špičkoví
profesionálové.

volejte: +420 736 488 000
pište: info@guzman.cz
www.guzman.cz

Potěší vaši knihovnu

LUXOR®
KNIHKUPECTVÍ

Knihy
doporučuje
knihkupectví
Neoluxor

Josef Bernard Prokop
Karel IV. – Císař a synové
(Fortuna Libri)



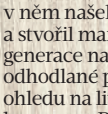
Třetí část Tajného deníku císaře Karla IV. přináší události z posledních deseti let jeho života, tedy z let 1368–1378. Po slavné korunovací císařovny Elišky se císař naplno

věnuje získání římského trůnu a dalších držav pro nejstaršího syna Václava. Karel IV. byl bezpochyby diplomatickým i politickým prorokem, dokázal vidět mnoho let dopředu, tím víc udivuje, jak zcela nekriticky hodnotil Václavovy schopnosti. Velmi toužil, aby právě on, následník, šel v jeho šlépějích. Svou velikost a předurčení k velkým činům mu však nedokázal předat v plné míře. Asi proto, že mu cestu umetal až příliš.

Jack Kerouac
Na cestě

(Edice Neoluxor)

Na cestě (On the Road), jeden z nejslavnějších a nejdůležitějších románů 20. století, vyšel poprvé před bezmála šedesáti lety (1957), ale dodnes přitahuje další čtenáře. Jack Kerouac



v něm našel vlastní, osobitý hlas a stvořil manifest nové tvůrčí generace nazvané beat generation, odhodlané psát i žít svobodně, bez ohledu na literární i společenské konvence. Román zaznamenává autorovy vlastní zážitky z cest napříč USA a portréty množství skutečných osob. Je oslavou všeho, co Kerouac a jeho souputníci považovali za skutečně podstatné – svobody, přátelství a lásky, hudby a umění vůbec, bdělé a dychtivé pozornosti ke světu.

David Lagercrantz
Dívka v pavoučí síti
(Nakladatelství Host)



Mikael Blomkvist a Lisbeth Salanderová opět spolu. Casopis Milénium má nové majitele a prosylchá se, že investigativní novinář Mikael

Blomkvist je vyhořelý a uvažuje o změně zaměstnání. Pozdě v noci Blomkvistovi zavolá profesor Frans Balder, přední odborník na výzkum umělé inteligence. Balder mu tvrdí, že pro něj má důležité informace a že byl v kontaktu s výbornou mladou hackerkou, která se podobá někomu, koho Blomkvist velice dobře zná. Mikael Blomkvist doufá v exkluzivní reportáž, kterou on i Milénium tak zoufale potřebuje. Lisbeth Salanderová má jako obvykle své vlastní plány. Ale nadešel čas, aby se jejich cesty ještě jednou zkřížily.

Nechcete být na Valentýna sami? Seznamte se v divadle!



Pokud ještě nemáte svého Valentýna, vyjděte náhodě naproti. Pořídíte si vstupenku na valentýnský program pro nezadané a během večera se možná seznámíte s někým, kdo vás bude doprovázet na naše další skvělá divadelní představení.

Foto: archiv MDP

Znáte to, hodně práce, málo volného času, vidíte pořád ty samé tváře, všichni kolem vás jsou zadání a vy máte pocit, že snad už ani není možné potkat někoho nového. A přitom byste se seznámit chtěli. Ale ne přes internet nebo někde v baru... Zkuste najít novou lásku v divadle a možná už na Valentýna nebudete sami!

Takovou možnost nabízí 13. února Divadlo Rokoko, které pořádá již po šestnácté představení pouze pro nezadané ženy a muže ve věku 25

až 45 let. Akci odstartuje současná španělská komedie Burundanga. Následovat bude bohatý doprovodný program v divadelní kavárně, který nabídne řadu příležitostí k seznámení. Čekají vás krátké lekce swingu a swingová tanečnická tombola o lákové ceny, prohlídka zákulisí divadla pouze pro páry, hudba a mnoho dalšího. Večerem vás navíc provedou herci a zkušení moderátoři.

Představení pro nezadané pořádají Městská divadla pražská pravidelně od roku 2010 a účastníci si je velmi chválí.

Oceňují zejména možnost seznámit se příjemnou a nenásilnou formou a pestrý program, který pomáhá i těm stydlivějším zapojit se do zábavy. Sympatickému protějšku můžete třeba za nechat vzkaz v poštovním krabici, kde má každý svou soukromou obálku. Navíc si díky divadelnímu představení odnesete i kulturní zážitek.

Více informací najdete na www.MestskaDivadlaPraha.cz/Seznamka. Vstupenky za 320 Kč jsou v prodeji v pokladnách divadel ABC a Rokoko nebo on-line.

Viděli jsme v kině

Osm hrozných



Tolik očekávaný western režiséra Quentinara Tarantina je postaven na motivu dostavníku, jenž se řítí zimním Wyomingem po občanské válce v USA. Pasážeri

přibývají, dostavník zabloudí ve sněhové bouři, a když naleznou útočiště, zjistí, že už je předběhli jiní podivní hosté. Zajímavostí je, že film přichází do kin ve dvou verzích. Jedna kopie bude o šest minut delší a diváci ji budou moci vidět pouze v kině se 70milimetrovou promítacítkou. Verze bude jinak sestříhaná a bude obsahovat přehledu a přestávku.

Hodnotíme: ●●●●○

Sázka na nejistotu



Sázka na nejistotu vypráví příběh čtyř vizionářů, kteří si spočítali, že světová ekonomika nemůže růst donekonečna. V roce 2005 bylo možné v Americe získat sto procent-

ní hypotéku na luxusní vilu s bazénem a nikdo se neptal, z čeho se bude splácet. Excentrický finančník a fanoušek heavy metalu Michael Burry si uvědomil, že riskantní hypotéky jsou časovanou bombou, která dřív nebo později odpálí celou americkou ekonomiku. Investoval proto celé jmění do důmyslného finančního nástroje, který mu měl přibrat obrovský balík peněz v případě, že hypoteční bublina praskne. Sázka na nejistotu se jemu a třem podobným vyplátila o tři roky později, kdy milióny Američanů přišli o střechy nad hlavou a o práci a navíc ze svých daní kryly ztráty nenažraných bank.

Hodnotíme: ●●●●○

Lída Baarová



Česko-slovenský koprodukční snímek režiséra Filipa Renče a scenáristy Ivana Hubače, který vypráví o prvorepublikové filmové hvězdě Lidě Baarové, se zaměřuje

na období herečiny největší slávy a následného pádu. Film začíná v roce 1934, kde je Baarová pozvána do berlínských filmových ateliérů a brzy okouzlí davy fanoušků v celém Německu. Hvězdu stříbrného plátna hraje slovenská herečka Táňa Pauhofová. Rakouská hvězda Karl Markovics ztvárnil ministra propagandy Josepha Goebbelse, s nímž se herečka zapletla, a německý herec Gedeon Burkhard Gustava Fröhlich, známého herce a dobový idol žen.

Hodnotíme: ●●●●○



Kulturní tipy na leden a únor

Foto: archiv MG



Brno: Art is Here – Umění je tady

Moravská galerie v Brně otevřela novou stálou expozici ve zrekonstruovaném Pražákově paláci. Výstava Art is Here je tvořena z velké části uměleckou sbírkou Jiřího Valocha a nabízí především nové umění po roce 1945. Společně s touto expozicí bude v druhém patře Pražákova paláce otevřena nově zrekonstruovaná stálá expozice Moderního umění zaměřená na prezentaci tvůrců české moderny a meziválečné avantgardy. Pokračováním této expozice bude částečně zpřístupněný deposit soch v suterénu Pražákova paláce, který umožňuje divákům nahlédnout do zákulisí galerijního provozu.



Plzeň: Vznešenost & zbožnost

Západočeská galerie v Plzni připravila v rámci projektu Plzeň – Evropské hlavní město kultury 2015 ve výstavní síni Masné krámy výstavu nazvanou Vznešenost & zbožnost s podtitulem Barokní umění na Plzeňsku a v západních Čechách. Rozsáhlá expozice představuje až do 20. března 2016 první ucelený pohled na výtvarné umění, jež vznikalo s dílčími přesahy v rámci historických hranic Plzeňského kraje od počátku 17. do druhé poloviny 18. století. Některé exponáty jsou vystaveny vůbec poprvé. Mezi hlavní skvosty výstavy patří díla malířů Petra Brandla a Jana Kryštofa Lišky, sochaře Matyáše Bernarda Brauna či architekta Jana Blažeje Santiniho-Aichla.

Foto: Západočeská galerie v Plzni

Nová hudba

Elton John Wonderful Crazy Night



Jedna z nejvýraznějších postav britské hudební scény, zpěvák, klavírista a skladatel Elton John vydává nové album Wonderful Crazy Night. Novinka bude v základní verzi obsahovat deset písní, deluxe edice bude bohatší o skladby Free and Easy a England and America. Super deluxe edice nabídně čtyři bonusové písně a také dvacetistránkovou knihu s fotografiemi a texty písní.

David Bowie Blackstar



Nová deska Blackstar vychází začátkem roku 2016, přesně v den zpěvákových devěadesátých narozenin. Sedm nových písní, které nahrál Bowie v New Yorku, je ovlivněno německými kapelami Kraftwerk a Can. Titulní singl dlouhý celých deset minut obsahuje gregoriánský chorál, soulovou část, elektronické beats a Bowieho unikátní vokály.

Praha: COEXIST? Nová výstava fotografa Vojtěcha Vlka v Galerii 1

Od 8. do 31. ledna 2016 proběhne v Galerii 1 ve Štěpánské ulici v Praze výstava fotografa Vojtěcha Vlka. Rodák z Třebíče, který se již před více než dvaceti lety etabloval v Praze, se většinu svého profesního života věnuje především portrétní fotografii. Není proto divu, že hlavní linií výstavy COEXIST? je právě tvář, identita člověka a jeho duchovní život. Výstava asi padesáti snímků je jakýmsi průřezem autorovou tvorbou na toto téma. Začíná autoportréty vytvořenými v roce 1998 během studijního pobytu na Bezalel Academy v Jeruzalémě, které zkoumají,

kolik tváří může navenek projevit jediný člověk a jak málo stačí k docílení manipulace cizího mínění. Pokračuje soubory fotografií Misionáři v Praze, které zachycují portréty zahraničních představitelů různých náboženství v pražském prostředí, a Na březích Gangy s portréty svatých mužů v indickém Varanasi. Poslední část výstavy tvoří série fotografií Velikonoce v Andalusii, v níž se autor zaměřil na tradice procesí křesťanských bratrstev během Svatého týdne (Semana Santa).

Více na www.vojtechvlk.com/cs/coexist



Foto: Vojtěch Vlka

Madeline Juno Salvation



Mladá německá zpěvačka a písničkářka Madeline Juno, která vydala v roce 2013 své první album Error, přichází nyní se studiovou nahrávkou Salvation. Deska vychází jak ve standardní, tak v deluxe verzi, která nabízí o pět písní víc. Jako první ukázkou vypustila již v minulém roce do éteru gradující baladu Into the Night. První oficiální singl nese název Stupid Girl.

Kavárny Costa Coffee

Praha

ITALSKÁ

Italská 1, Praha 2
po-pá: 7.00-21.00 hod.
so-ne: 8.00-20.00 hod.

MORÁŇ

Karlovo náměstí 8, Praha 2
po-pá: 6.30-21.00 hod.
so-ne: 8.00-19.00 hod.

MY NÁRODNÍ

Národní 63/26, Praha 1
po-pá: 6.30-21.00 hod.
so: 7.00-21.00 hod.
ne: 8.00-21.00 hod.

TYLOVO NÁMĚSTÍ

Bělehradská 102, Praha 2
po-pá: 7.00-21.00 hod.
so-ne: 8.00-20.00 hod.

PROVAZNICKÁ

Provaznická 1, Praha 1 - Staré Město
po-pá: 6.30-22.00 hod.
so-ne: 9.00-22.00 hod.

COSTA COFFEE MŮSTEK

Stanice metra A Můstek, Václavské nám., Praha 1
po-pá: 7.00-19.00 hod.
so-ne: 8.00-19.00 hod.

COSTA COFFEE HRADČANSKÁ

Stanice metra A Hradčanská, Praha 6
po-pá: 7.00-19.00 hod.
so: 9.00-17.00 hod.
ne: zavřeno

COSTA COFFEE HRADČANSKÁ II

Milady Horákové 119/201, Praha 6
po-pá: 7.00-21.00 hod.
so-ne: 8.00-20.00 hod.

LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA PRAHA - TERMINÁL 1

Letiště Václava Havla, Aviatická, Terminál 1, Praha 6
po-ne: 5.30-22.00 hod.

PALLADIUM

náměstí Republiky 1, Praha 1
po-st: 8.00-21.00 hod.
čt-pá: 8.00-22.00 hod.
so: 9.00-22.00 hod.
ne: 9.00-21.00 hod.

PASÁŽ ROKOKO

Václavské náměstí 794/38, Praha 1 - Nové Město
po-pá: 7.30-20.30 hod.
so-ne: 9.00-19.30 hod.

ATRIUM FLORA

Vinohradská 151, Praha 3
po-pá: 7.30-21.00 hod.
so-ne: 8.00-21.00 hod.

DBK

Budějovická 1667/64, Praha 4 - Krč
po-pá: 6.30-20.00 hod.
so-ne: 9.00-19.00 hod.

ROZTYLY

Tomíčková 2144/1, Praha 4 - Roztyly
po-pá: 7.30-18.00 hod.
so-ne: zavřeno

CENTRUM CHODOV 2. PODLAŽÍ

Roztylská 2321/19, Praha 4 - Chodov
po-pá: 8.00-21.00 hod.
so-ne: 9.30-21.00 hod.

CENTRUM CHODOV 0. PODLAŽÍ

Roztylská 2321/19, Praha 4 - Chodov
po-pá: 7.30-21.00 hod.
so-ne: 9.00-21.00 hod.

BB CENTRUM

Vyskočilova 4, Praha 4 - Pankrác
po-pá: 7.30-18.00 hod.
so-ne: zavřeno

OC NOVÝ SMÍCHOV

Plzeňská 8, Praha 5
po-pá: 7.30-21.00 hod.
so: 8.30-21.00 hod.
ne: 9.00-21.00 hod.

LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA PRAHA - TERMINÁL 2

Letiště Václava Havla, Aviatická, Terminál 2, Praha 6
po-pá: 7.30-22.00 hod.
so-ne: 8.00-21.00 hod.

PASÁŽ OASIS

Sokolovská 394/17, Praha 8 - Karlín
po-pá: 7.00-20.00 hod.
so: 9.30-17.00 hod.
ne: zavřeno

OC LETŇANY

Veselská 663, Praha 9 - Letňany
po-pá: 9.00-21.00 hod.
so-ne: 9.30-21.00 hod.

OC SPEKTRUM

Obchodní ulice 113, Čestlice - Praha-východ
po-pá: 8.00-21.00 hod.
so-ne: 9.00-21.00 hod.

VODIČKOVA

Vodičková 33/709, Praha 1
po-pá: 7.00-22.00 hod.
so-ne: 8.30-21.00 hod.

SEIFERTOVA

Seifertova 570/55, Praha 3
po-pá: 7.00-21.00 hod.
so-ne: 8.00-20.00 hod.

Další města

OSTRAVA

OC FORUM NOVÁ KAROLINA
po-pá: 7.00-21.00 hod.
so-ne: 9.00-21.00 hod.

PLZEŇ

OC PLAZA
Radčická 2, Plzeň
po-pá: 9.00-21.00 hod.
so-ne: 9.00-21.00 hod.

PARDUBICE

PALÁC PARDUBICE
Masarykovo nám. 2799, Pardubice
po-so: 9.00-21.00 hod.
ne: 10.00-21.00 hod.

HLAVNÍ NÁDRAŽÍ

po-pá: 5.30-20.00 hod.
so-ne: 7.00-20.00 hod.

LIBEREC

OC NISA
České mládeže 456, Liberec
po-pá: 9.00-21.00 hod.
so-ne: 9.00-21.00 hod.

OC FORUM

Soukenné náměstí 669/2a, Liberec IV - Perštýn
po-ne: 9.00-20.00 hod.

TEPLICE

OC OLYMPIA
Srbická 464, Teplice
po-pá: 8.00-21.00 hod.
so-ne: 8.00-21.00 hod.

KAVÁRNY
POSTAVENÉ
V EVO DESIGNU

KAVÁRNY POSTAVENÉ
V NOVEM STYLU
METROPOLITAN



Více informací naleznete na www.costa-coffee.cz
a www.facebook.com/CostaCoffeeCZ.