

HAPPY
SUMMER

Frostino má spoustu podob. Stejně jako léto

Něco mezi zmrzlinovým dezertem a ledovým nápojem. Mnoho příchutí, mnoho způsobů, jak se do něj ponořit. Jahodovu sezónu oslavujeme speciálním Strawberry Cheesecake Frostinem, které přináší chuť jahodového cheesecaku, vanilky a bílé čokolády. Coffee Frostino nabízí lahodnou chuť kávy s mlékem. Ledový kávový nápoj, připravený z vychlazeného espressa, čerstvého mléka a rozmixovaného ledu, si můžete vychutnat s příchutí vanilky, karamelu nebo Mocha.

Vyzkoušejte také mrazivý karamel v podobě Caramel Latte Frostino: espresso, čerstvé mléko, karamelová omáčka, příchutí vanilky, to vše rozmixováno s ledem. Kopeček šlehačky navrch.

Belgian Chocolate Frostino: Skočte si „na jedno“

Když přidáte omáčku z belgické čokolády do mléka a ledové tříště, nápoj dochutíte vanilkou a nazdobíte šlehačkou a čokoládovými hoblinkami, dostanete Belgian Chocolate Frostino. Porci ledové čokolády, která vzbuzuje neodbytné nutkání zaskočit do nejbližší Costy „na jedno“.

Vrhněte se střemhlav ze šlehačkového kopečků přímo do hlubin ledové čokolády.



Malina a ostružina: správná dvojka do cooleru

Maliny a ostružiny. Už jste si někdy udělali průzkum, které plody jsou mezi vašimi přáteli oblíbenější? Lehce natrpkle temné ostružiny nebo sladké tóny rubinové červených malin? S ovocným coolerem z ostružin a malin můžete mít obojí. Zchlaďte se v průvalu ovocných chutí. Na dno se propijete dřív, než se stačí ledová tříšť rozpustit v paprscích letního slunce.

BÝT VĚRNÝ JE COOL! ZÍSKEJTE DRUHÝ FRUIT COOLER S 50% SLEVOU!

Věrnost se vyplácí. Pokud vlastníte věrnostní kartičku Costa Coffee a předložíte obsluze vytisknutý voucher z newsletteru, který vám pošleme, dostanete v období od 12. 7. do 31. 7. 2016 druhý Fruit Cooler s 50% slevou. Je na vás, s kým si ho vypijete. Předpokládáme, že druhý Fruit Cooler nabídnete svému partnerovi, který vám bude na oplátku věrný až za hrob.

Costa Barista roku 2016: Zvítězila Barbora Proroková

Jaký má být nejlepší barista Costa Coffee? Měl by skvěle ovládat řemeslo, měl by rozumět kávě, ale měl by ji také umět servírovat s jistotou a úsměvem. A právě taková je Barbora Proroková, která si první červnový den odnesla ze soutěže konané v OC Letňany trofej pro Costa Baristu roku 2016.

Šest finalistů soutěže prošlo předchozím dne hustým sítím neveřejného kola. V Letňanech stanuli na pódiu před zraky diváků a pod moderátorskou taktovkou Lucie Váchové Křížkové, aby potvrdili své umění při přípravě nápoje Corto Classic a volného nápoje ze směsi Mocha Italia. Oba druhy nápojů měli soutěžící přichystat hned čtyřikrát a navíc v limitu třiceti minut, takže chvílemi nebyla nouze o napětí.

Pět mladých baristek a jediný muž zhavilí kávovary, nastavovali mlýnky, vysvětlovali složení svých autorských drinků a podle slov přihlížejícího ředitele Costa Coffee Aleše Fránka předvedli srovnatelně skvělé



Zleva: Barbora Proroková (1. místo), Markéta Voborská (2. místo), Michaela Kindlová (1. místo special drink), Žaneta Churavá (3. místo)

výkony. Porota, ve které zasedlo pět renomovaných odborníků na kávu, stála tentokrát před velmi složitým úkolem.

Čím přesvědčila vítězná baristka z pražské kavárny v Provaznické ulici? Byla suverénní, pečlivá, usměvavá a s přehledem obhájila svůj volný veganský nápoj se sójovým mlékem nazvaný Arakido, do kterého vložila vášen pro buráky. Zcela naplnila své motto „Nedělám kávu pro kávu, ale kávu pro lidi“. A vyhrála. Kromě věcných cen si odnesla i možnost účastnit se evropského kola soutěže, které se bude konat v Polsku.

Nejlepší Costa Baristku roku 2016 následovaly pražské baristky Markéta Voborská z pobočky v OC Smíchov a Žaneta Churavá z kavárny v OC Flora. S prázdnotou neodešla ani Michaela Kindlová, baristka maestra z pobočky na Národní třídě, která si vybojovala cenu poroty za speciální drink Magical Fusion inspirovaný italským dezertem Affogato al Caffè.



FUN
&
SUN

Staňte se mořským vlkem. Vyrazte na jachtu!

Představte si, že ležíte na zádech na přídi jachty, nad vámi se tyčí stožár s hlavní plachtou, hledíte na modré nebe a čas od času osvěží vodní tříšť, která se zvedá z hladiny moře, jakmile ji prořízne trup lodi. A když si po tomhle dokonalém relaxu chcete zase užít trochu adrenalinu a fyzické námahy, přesunete se zpět na záď, abyste podle pokynů kapitána pomohli s plachtami.

Plavit se na jachtě je úžasný zážitek spojený s unikátní atmosférou, kterou každý den vytváří moře a vítr podle svého scénáře. Někdy je moře klidné jako beránek, jindy rozrušené jako býk na koridě. Vítr se někdy zatoulá tak, že je nutné skasat plachty a na motor zamířit k nejbližšímu přístavišti, jindy si zase můžete v jeho nápořech vyzkoušet, jaký pocit je dostat loď na samou hranici jejich schopností.

Za dobrodružstvím pro mořské vlky přitom nemusíte nikam na kraj světa. Stačí se sbalit a vyrazit do pár hodin vzdáleného Chorvatska. Jadran je už dlouhá léta nejen cílem klasických „dovolenkářů“, ale také jachtařů. Brzy zjistíte, že prakticky v každém chorvatském koutě narazíte na českou posádku.

Činí se nejen kapitán, ale i posádka

Zkušenější jachtaři později často vyměňují Chorvatsko za Řecko nebo Turecko. To už jsou na logistiku poněkud obtížnější destinace – zatímco do chorvatské maríny si můžete veškeré vybavení a proviant přivést v autě, do Řecka a Turecka už se létá a jídlo a pití pořizuje na místě (takže na české pivo, pokud na nějaké exportní kousky nenarazíte v krámě, můžete zapomenout).

Dovolená na lodi je aktivním odpočinkem, při kterém se činí nejen kapitán, ale i posádka. Nebo minimálně by měla. Parta se většinou rozděljuje do

služeb po dvou, služba má přitom za úkol starat se o komfort těch, kteří zrovna neslouží. „První služba začíná večer, poslední končí snídaní. Službu je lepší předávat si po snídani, neboť večery jsou v maríně či při kotvení na divoko určeny ke společenskému povídání a popíjení. Těž-

ko by někdo ještě uklízel kuchyň,“ říká kapitán Aleš Mazura.

A připomíná, že při popíjení se nesmí přitukávat. Jinak by posádka mohla probudit mrtvého námořníka a způsobit si problémy. Jasně, pověry. Ale stejně každé ráno před vyplutím a po doplutí věnuje jed-

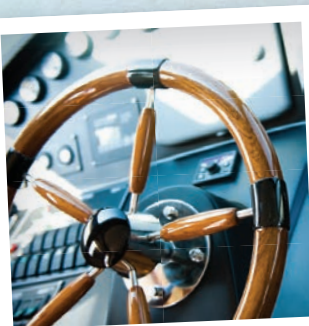
ného panáka i Neptunovi (nebo Poseidónovi, jak je libo) a nalejte mu ho přímo do moře. Sichr je sichr...

Těžká jídla? Raději ne

Ještě před vyplutím si naplánujte jídelníček, aby bylo možné sestavit seznam ingrediencí, které je nutné



originalmarines.com

**ORIGINAL
MARINES**
italiandesign*We are, we wear
freedom***CENTRUM CHODOV**
Roztylská 2321/19, 148 00 Praha 4

Polud nemáte mezi známými žádného kapitána, můžete si ho pro svou plavbu najmout spolu s jachtou.



Život na jachtě, to je především svoboda. Objevujte opustěné zátoky a užijte si toužební na otevřeném moři.



Pokračování ze strany 3
koupit. Obecně je dobré vyhýbat se těžkým jídlům, protože jízda na vlnách s bůčkem v břiše nebývá žádný extra zážitek. Větší jídla se také dělají spíše na večeri, obědy bývají spíše lehčí. Je také dobré v posádce jídelníček na celý týden zkoordinovat, abyste se vyhnuli několika stejným jídlům po sobě. A nebojte, vařit se dá – sporák je upevněný tak, aby i ve vlnách držel rovně.

Jakmile dorazíte do přístavu a kapitán převezme loď, naložte ji, dokoupíte potřebné věci a můžete vyrazit. Život na lodi se vždy řídí počasím a bezpečností – jedno ovlivňuje druhé, proto se plány mohou nenadále měnit. Na moři můžete čekat cokoli – pařící sluníčko i bouřky. Hodí se proto kompletní vybava do všech povětrnostních podmínek.

Na palubě byste měli nosit speciální obuv na jachtu nebo alespoň takovou, která na světlém povrchu neudělá čmouhy. Můžete chodit i naboso, ovšem jen při dobrém počasí. Ale například na přistávání už je lepší vzít si boty, přece jen může hrozit úraz. A začátečníci, kteří se na lodi ještě dobře nevyznají, si také dokážou poměrně rychle ukopnout palec na palubě plné nástrah.

Jak se obléct

Jako oblečení se hodí triko, lehké kraťasy a hlavně čepice, která vás ochrání před sluncem (ideální je připnout si ji k triku, vítr si s kšiltovkami při plavbě rád pohrává). Pro večerní popíjení na palubě se hodí fleecová mikina, a jakmile přifoukne, není nad outdoorovou bundu, a to i v parném létě. Tu využijete i tehdy, když se spustí dešť. Většinu času strávíte na palubě, ale při nepříznivém počasí se dá přesunout do salonu v podpalubí a nepohodu přečkat tam. Nocí bývají někdy i docela chladné, pak se hodí tepláky, jinak si vystačíte se spodním prádlem nebo lehkým pyžamem.

Jedním z největších zážitků na lodi je plavání na otevřeném moři uprostřed plavby nebo v nějaké opuštěné zátocce při kotvení na divoko. Ideální je přitom plavání bez plavek. Pokud se před partáky stydíte, vezměte si více plavek a ručníků – slané totiž moc neschnou. A důležitá poznámka – když plavete při kotvení kolem lodí, vyhýbejte se výpusti WC, mohlo by vás leccos překvapit.

Postele jsou na lodích vybaveny dekou, ale přesto je dobré vzít si s sebou i spacák – to když se vám zachce spát na palubě přímo pod širákem.

Nepřehánějte to s věcmi

S množstvím věcí to nepřehánějte – stejně za pár dnů zjistíte, že máte na sobě prakticky pořádku to slané. „Po

KAPITÁNEM NA ZKOUŠKU

Jestli chcete mít jistotu, že loď zvládnete, můžete se stát kapitánem obytné motorové lodě „na zkoušku“ v rámci cvičných plaveb po Vltavě pod dohledem zkušených kapitánů. Naučí vás řídit loď a pohybovat se na řece. Zabere to buď čtyři nebo osm hodin, při nichž například zjistíte, jak proplout plavební komorou a vyvazovat se v ní, jak manévrovat v marínách a přístavech. A až vyrazíte do Holandska (nebo kamkoliv jinam), už budete mít představu, co vás čeká.



Důkladně přemyslejte o složení posádky. Ne se všemi lidmi totiž dolážete na malém prostoru vyjit po celý týden.



pár plaváních v moři budete dobře prosolení a to je fajn konzervace. Nebudete cítit pot, a když ano, tak můžete znovu skočit do vln. Opravdu se dá vydržet celý týden jen s pár věcmi,“ potvrzuje kapitán Aleš Mazura. A dodává, abyste si rozhodně nebalili věci do pevného kufru – ten se nedá

vmáčknout do malého prostoru v kajutách. Ideální je sportovní taška.

A na závěr peníze – každá legrace totiž něco stojí. Platí se za pronájem jachty (několik desítek tisíc korun podle její velikosti), v maríně se platí turistická daň, dále pronájem motoru k malému člunu, který si s se-

bou povežete, často se platí i místní poplatky při parkování na bójkách, v přístavech či marínách (to platí především o Chorvatsku, v Řecku peníze většinou nikdo nechce, zájem je ale o něco horší a spíše se kotví na divoko). Většinou se takto „probydlí“ jednotky tisíc korun. Další položky jsou nafta do lodí a pojištění. A samozřejmě zásadní složkou ceny jsou i nákupy proviantu.

Teď už víte to nejnütnější a zbývá jen jediné – domluvit se s partákou a vyrazit!



KDY VYRAZIT?

IDEÁLNÍ JE POZDNÍ JARO ČI BRZKÝ PODZIM, KDY JE PŘÍJEMNÉ TEPLA, MOŘE KLIDNĚJŠÍ A VĚTRY PŘÍMĚRNÉ.

Plavba evropskými kanály



Když to letos neklapne s dovolenou na jachtě, můžete se místo mořských vlnk proměnit v rybní. Na loď totiž je možné vyrazit třeba i do Holandska, Francie nebo Německa, kde jsou říční kanály jako stvořené pro putování krajinou. A výhoda? Na většinu lodí nepotřebujete kapitánský průkaz a často ani nemusíte mít zkušenosti s řízením lodí. Můžete přitom vyrazit jen ve dvou a půjčit si malý obytný člun, ale i s velkou partou a vyrazit v lodí třeba po dvanáct nebo patnáct lidí.

Jakmile si vyberete tu „správnou“ loď, dají vám v loděnici mapu s vyznačenými hloubkami a výškou mostů, což je to nejdůležitější, co musíte mít během své plavby po evropských kanálech pod kontrolou: Zbytek už se poddá.

No, nějaká pravidla přece jen jsou. Treba nikdy nepouštět kormidlo. Nebo při nejistotě volit pomalou jízdu, protože při malé rychlosti vás čeká i případný malý náraz. Také se vyplatí vzít si s sebou kolo – můžete si ho dát i na loď a po zakotvení na něm vyrazit do okolí. A pozor, kotví se většinou jen v loděnicích nebo na určených kotvištích, na otevřené ploše byste mohli překážet ostatním lodím.

Více na www.dovolenaslodi.cz či www.holandskonalodi.cz



Divoká kavárnice Kristýna Boková

Pokračování ze strany 1

☑ A doma si na přípravě kávy zakládáte?

Když se nad tím zamyslím, tak kávu doma vůbec nepiju. Pro mě je opravdu důležitý ten rituál, který zažiji jen v kavárně. Chci se v klidu usadit, být obsloužena, chci prostě vypnout a užít si to. Chození do kaváren mám místo masáže, kosmetiky nebo fitness centra. Je to moje pohoda.

☑ Jak se to vůbec stane, že tanečnice a herečka založí kavárnu?

Založit kavárnu jsme s kamarádkami chtěly už dávno. Prostě máme kavárny rády a líbila se nám představa, že bychom jednu takovou malou kavárničku měly společně. Vlastně bylo dobře, že jsme na začátku byly naivní a prostě jsme do toho šly. Protože jsme v té době měly malé děti, chtěly jsme vytvořit prostor, kam budou chodit hlavně matky s dětmi. Děti si budou hrát, nikomu nebude vadit, že vriskají, a maminky přitom popijí kávu. To byl prvotní nápad, ale realita je dnes jiná.

☑ Máte na mysli to, že v Divokých matkách je opravdu divoko?

Ano, u nás děti lítají a skotačí, matky nad šálkem kávy neumějí vypnout od mateřských povinností, jiné zase „vypnou“ až příliš a nevědí, kde si jejich děti hrají. (smích)

☑ Na druhou stranu z naivního nápadu je dnes úspěšný podnik. To se nepodaří každému.

Víte, to jsou všechno náhody. K nám vlastně podněty na nové věci přicházejí tak nějak samy. Někdo nás osloví, nám se to líbí a zrealizujeme to. Za vším jsou přátelé a známí, tak nějak se to na nás samo nabaluje, nic neplánujeme. Já to tak v životě prostě mám.

☑ A jak to jde dohromady s provozem kavárny? Občas přece musíte plánovat.

Nášťestí jsme dvě spolujitelky, takže moje kolegyně Zuzka se věnuje praktickým záležitostem. Je mnohem racionálnější než já a drží mě od provozu dál, protože já bych nejradyji dávala všem zadarmo. V tom jsem takový komunistka a ona je kapitalista. Já mám na starosti nové projekty a vše, co s tím souvisí. Zkrátka, já jsem duše kavárny a Zuzka je jejím mozkem.

☑ Zbyde vám při tom všem ještě čas na tancování?

Tanec šel stranou hned, jak se mi narodil syn. Nejsem ambiciózní typ. Nechci kvůli práci děti odkládat jen proto, abych se sama rozvíjela. Tancuju spíš pro radost. Vždy, když mě osloví někdo blízký a líbí se mi to, jdu do toho. Mám alespoň příležitost se rozhýbat. Tancuju ale každé ráno s mojí dcerou. To mě baví.

☑ I herectví je na druhé koleji?

Ano, to je podobné. Spíše zvažuji, jestli se mi to hodí časově a jestli mě ten projekt zajímá. Jde mi také o to, abych se něco nového naučí-



**ZÍSKEJ
50 MB OD O₂
POD KAŽDÝM VÍČKEM
JDI NA WWW.DATOMAT.CZ**



Logo Coca-Cola, tvar láhve Coca-Cola a Coca-Cola dynamická vína jsou registrované ochranné známky společnosti The Coca-Cola Company.



**SUMMER
TIME**

la, aby mě to obohatilo. Každopádně teď většinu projektů odmítám a vlastně ani nepřišly takové, abych v ně věřila. Spíše jsem si vybírala menší role, kde jsem měla možnost spolupracovat se zajímavými lidmi, a byl to skvělý výlet od mateřských povinností. Dost jsem si při tom odpočinula.

☑ A jaké bude vaše léto?

Moje léto bude divoké a v kavárně bude spíš poklidné. Karlín se na prázdniny vyliční, takže chystáme omezený provoz, ale jak už jsem říkala, naše kavárna se přestěhuje pod viadukt a tam budeme žít. Já budu mezi tím vším pobíhat a snažit se najít si čas na vlastní dovolenou.



Vyfoťte svoje léto a vyhrajte zájezd do Londýna!

COSTA
EXPRESS

Léto je definitivně tady! Čas výletů a dovolených. Čas, kdy se můžete konečně zastavit a rozhlédnout se kolem sebe. Zajedte během cest k „Shellce“ na skvělou kávu z kávomatu Costa Coffee, cvakněte vtipnou fotku a máte šanci na výhru. Třeba si to příště namíříte rovnou do Londýna!

Fotografie na téma Léto s Costa Coffee na čerpací stanici Shell pošlete od 1. července do 31. srpna 2016 na e-mail soutez@costa-coffee.cz. Nejvtipnější obrázek odměníme zájezdem do Londýna, mezi dalšími cenami bude Shell karta na benzin v hodnotě 5 000 Kč a dárkové balíčky Costa a Shell. Úplná pravidla soutěže najdete na www.costa-coffee.cz/costa/costa-express

Letní ovocný košíček: Vzpomínka na prázdniny u babičky

Ráno vás pošle na zahrádku natrhat ovoce a dopoledne už voní z kuchyně koláč. Babičky nic neošídí. Také letní ovocný košíček je zákusek, jak má být. Jemný světlý piškot se smetanovým krémem doplněný ovocnou šťávou. Navrch bohatá vrstva směsi třešní, višní, malin, borůvek, ostružin a červeného rybízu. Vyrobený šikovnými cukrářskými rukama, zasazený do papírového košíčku. Zavzpomínejte si nad ovocným zákusem na bezstarostná léta, kdy prázdniny trvaly celé dva měsíce.



• I ♥ SUMMER •



Pohodová snídaně s vůní jahod

Když vám na stole zavoní káva a máslový croissant s jahodovou náplní, zapomenete, že vás o pár hodin později čeká nepříjemná schůzka, složitá zkouška nebo hora nádobí. Prostě se zakousnete do křupavého těsta, vychutnáte si pyř z jahod a dlouze se napijete oblíbené kávy.

Pro ještě bezstarostnější rána vám přinášíme snídaně od 11.00 za zvýhodněnou cenu. Snídaněová nabídka se vztahuje na jahodový croissant k jakékoliv kávě podle vašeho výběru.

TIP

ČERSTVÝCH BANÁNŮ
NENÍ NIKDY DOST.
NECHTE SI Z NICH
PŘIPRAVIT SKVĚLÝ
MILKSHAKE.



Banánový milkshake: Na vlnách mixéru

Někoho uklidňuje šumění mořských vln, jiného zase vrnění domácích spotřebičů. Druhá skupina jistě ocení přípravu banánového milkshaku v přímém přenosu. V hlavní roli jen barista, mléko a čerstvé banány. Barista vám nápoj namixuje přímo před vašimi zraky a dá vám na vybranou, zda si přejete plnotučné nebo nízkotučné mléko a jestli navrch dozdobit nápoj šlehačkou.



F.O.O.D. piknik – pohodové odpoledne plné gurmánských zážitků

Summer
TIME

Letos proběhne již 6. ročník „food“ festivalu F.O.O.D. piknik. Bude se konat v sobotu 27. srpna od 11 do 18 hodin v parku Ladronka a organizátorem není nikdo jiný než časopis F.O.O.D. Co všechno se chystá, nám prozradila jeho šéfredaktorka Jana Vašáková.

❶ Jak byste popsala letošní ročník F.O.O.D. piknik? Jaký je koncept a pro koho akce vůbec je?

Letošní ročník F.O.O.D. pikniku bychom chtěli pojímat trochu více jako metropolitní záležitost. Park Ladronka má být místo, kde se poslední srpovou sobotu všichni sejdeme a užijeme si skvělé jídlo, program a odpočinek na dece, než nám začne zase koloběh nového školního roku.

Koncept celé akce se nese v duchu pikniku. Návštěvníci si budou moci

koupit piknikový koš plný dobrot za symbolickou cenu. O piknikové koše je velký zájem, a proto jsme se rozhodli jejich počet v letošním roce navýšit na sedm set.

Celá akce je zdarma. Rádi bychom tak docílili toho, že může přijít opravdu každý, kdo má rád festivaly plné dobrého jídla a pití. Počítáme s tím, že přijdou i lidé, kteří si jen tak vyrazili zaspoutovat do parku. Myslíme na rodiny a děti. Opět budeme mít prostor, kde se budou moci zabavit, pohrát si.

F.O.O.D. PIKNIK



TIP

PRO NÁVŠTĚVNÍKY
BUDOU NA MÍSTĚ
PŘIPRAVENÉ PIKNIKOVÉ
KOŠE PLNÉ DOBROT
ZA SPECIÁLNÍ
CENU!

❷ Můžeme se těšit na nějaké novinky?

Každý rok je program F.O.O.D. pikniku zase o trochu pestřejší. Reagujeme tak nejen na trendy, ale i na počet návštěvníků, který je rok od roku vyšší. Část z nich – a doufáme, že tu větší – představují naši čtenáři. Kupují nebo odebírají F.O.O.D., znají nás, sledují nás na sociálních sítích a my bychom je chtěli letos více zapojit. A proto bychom v průběhu srpna chtěli rozjet takovou menší soutěž. Sledujte náš Instagram @casopis_food a včas se dozvíte, o co půjde. Už teď ale můžete začít označovat své foodie fotky #foodpiknik.

Na samotném F.O.O.D. pikniku nás pak již tradičně čeká velké pódium s programem, kde vystoupí nejen redakce, ale také známé kulinařní osobnosti, a možná přijde i kapela :-)

Kromě stánků našich partnerů, mezi kterými nebude chybět kavárna Costa Coffee, jsou pro vás připraveny i farmářské trhy. Také letos jsme pečlivě vybírali mezi restauracemi, minipivovary či farmáři. A přemýšlíme i o sekci, kterou budou mít pod takovou přímo foodbloggeri.

❸ Je trochu tradicí, že redakce časopisu F.O.O.D. slaví na F.O.O.D. pikniku narozeniny. Můžeme se i letos těšit na narozeninový dort?

Ano, i tento rok oslavíme narozeniny společně na F.O.O.D. pikniku, letos už deváté. Dort bývá pro redakci překvapením, a tak věřím, že i letos si nějaký dobrý zasloužíme :-)

❹ V rámci mediální kampaně můžeme vidět zajímavý modrý vizuál s motivem kola. Má nějakou symboliku?

Nový vizuál F.O.O.D. pikniku s kolem je možná trochu hipsterský, pro nás symbolizuje určitý metropolitní životní styl. Kromě kvalitního jídla a pití nás baví i sport. Po městě se pohybuje na kole, a protože je léto, na kole s košíkem si můžeme zajet i do parku na piknik.

❺ S „food“ akcemi se v posledních letech roztrhl pytel. V čem je F.O.O.D. piknik jiný?

Vstup na F.O.O.D. piknik je zdarma, chceme poznat naše čtenáře a prožít společný čas nad dobrým jídlem v prostředí městského parku. Park Ladronka nabízí hodně místa, a tak se nemusíte bát, že se na akci budete mačkat. Poslední prázdninovou sobotu, tedy 27. srpna od 11 do 18 hodin, se na vás moc těšíme a doufáme, že se budete skvěle bavit a užijete si tento den s námi.



PŘÍRODNÍ ENERGIE

Přírodní energetický nápoj z plodu brazilské guarany.

PRO TVŮJ DEN

www.pampasmarket.cz

Specialista na dovoz steakového masa, nápojů a delikates z Jižní Ameriky.



Balíte na cestu? Přečtěte si pět rad ostřílených cestovatelů

Čím dál tím, víc lidí cestuje nalehko, jen s batohem nebo příručním zavazadlem. Jsou ale situace, jako rodinná dovolená nebo pobyt v luxusním rezortu, ve kterých se bez kufru neobejdete. Jak si zabalit, abyste byli připraveni na různé příležitosti a výkyvy počasí a nemuseli přitom na letišti doplácet za kilogramy navíc?

Kdy začít s balením? Zvláště méně zkušené cestovatelé mají tendence propadat panice a začínají s ukládáním věcí do kufru zbytečně brzy. Protřelí lvi letištních salónek radí: Do balení se pusťte nejdříve týden před odjezdem, abyste se vyhnuli hromadění zbytečnosti, ale dejte si rezervu, abyste měli čas dokoupit všechno, co vám chybí.

Kombinujte

Dobře si promyslete varianty oblečení tak, abyste ho potřebovali co nejméně. Jednotlivé kousky by se k sobě měly hodit, teplejší verze je výhodné dosáhnout vrstvením, nikoliv převlékáním.

Nasáčkujte si to

Drobné věci, jako ponožky nebo spodní prádlo, ukládejte do pouzder nebo malých igelitových sáčků, ze kterých vytlačíte přebytečný vzduch. Zmenší se tím celkový objem zavazadla.

Tvořte vrstvy

Věci ukládejte do zavazadla po vrstvách, velké a těžké předměty přitom dávejte do spodní části. S vrstvami budete mít lepší přehled o obsahu kufru nejen vy, ale i případná bezpečnostní kontrola na letišti.

Zavinujte do ruliček

Většina z nás skládá oblečení do kufru přeložené. Mnohem efektivnější je ovšem svinout jednotlivé kousky do ruliček. Zaberou tak méně místa a také se méně pomačkají.

Hlídejte váhu

Pokud letíte letadlem, přesuňte těžší věci do příručního zavazadla, u kterého se omezení týká rozměrů, ale hmotnost se na rozdíl od odhazovaného zavazadla většinou nekontroluje.



Etiketa v praxi

Desatero letních společenských prohřešků

Začalo léto. Teploty atakují třicítku a nám všem je jednoduše řečeno vedro. Potíme se a stydíme se za to. Nejraději bychom odhodili všechny svršky, ale nejsme na Mácháči ani u Jadránu, nýbrž musíme do zaměstnání nebo na společenskou akci... A ta potvora etiketa je přísná! Čemu se vyhnout?

1. Krátký rukáv košile. Pánové, je mi vás upřímně líto, ale do obleku košile s krátkými rukávy nepatří. Ani v létě. Prostě ne. Nejhorší kombinace je pak krátký rukáv a kravata (často viděno na českých svatbách).

2. Absence punčoch. Dámy, i my máme smůlu, ale holé nohy se na významnějších společenských akcích nenosí. K šatům a sukním je vždy třeba mít silonové punčochy a lodičky, a to i v létě. Holé nohy a sandálky se přes den ve většině zaměstnání tolerují.

3. Krátké sukně a tílka. Mějte na paměti svůj věk i tělesné proporce. Krátké sukně nad kolena a tílka

se špagetovými ramínky si mohou dovolit jen mladé slečny. Dáma středního věku a výše by ve společnosti svá ramena, výstřih ani stehna příliš odhalovat neměla.

4. Spodní prádlo na očích. Ne nadarmo se mu říká „spodní“, vespod by také zůstat mělo. Nepsané pravidlo praví, že by mělo mít stejnou (podobnou) barvu jako svršek. Černá podprsenka pod bílým tričkem není trendy, sexy ani in.

5. Špatný odstín make-upu. Nebyly jste u moře, tak si aspoň naneste tmavší make-up, abyste vypadaly opálené? Nebo naopak, jste opálené od moře, ale dál používáte svůj světlý make-up? Výsledek obojího je trapas.

6. Kapky potu na čele. Potíme se všichni, je to přirozené. Ale nemusí to být nutné vidět! K otírání potu používejte kapesník. Případně „kolláče“ v podpaží řešte lépe preventivně spodním tričkem ze svého materiálu anebo následně maskováním všeho druhu.

7. Nepoužívání deodorantu. Věděli jste, že lidi hodnotíme mimo jiné podle toho, jak nám voní? Pokud je někdo cítit potem, vyvolává v nás negativní emoce, ač je jinak sympaták. Deodorant je jednoznačně nutností. Bez výjimky. Parfém pak používejte s mírou. Jak říkala Coco Chanel, žena se špatným parfémem nemá budoucnost.

8. Držení sklenice za tělo. Sklenice s bílým vínem či sektem se drží za stopku. Držením za tělo si nápoj zbytečně ohříváte teplem své dlaně. A také to nevypadá hezky, protože na skle zůstanou vaše otisky.

9. Lízání zmrzliny. Ve společnosti se nevyplazuje jazyk, ani když lížeme zmrzlinu. Vezměte si lžičku a konzumujte dezert jako dáma či gentleman.

10. Ponožky v sandálech. Je třeba něco dodávat?

Hezké léto plné vůní přeje Petra



Trendy se mění, pruhy zůstávají

Letní móda hýří každoročně barvami a vzory, jednoduché proužky ale nechybí v šatníku snad nikomu. Nestárnoucí klasiku představují pohodlná námořnická trika.

Nejprve námořníci, pak děti a plavci

Módně pruhovaná bílá trička byla původně součástí uniformy francouzského námořnictva. Šla se z žerzejové pleteniny. Strih triček, počet i šířka pruhů byly přesně dány. Námořnické prvky se postupně začaly promítat do dětské módy a koupacích modelů. V polovině devatenáctého století, kdy děti z lepších rodin oblekaly chůvy do pruhovaných oblečků, ovšem nebylo myslitelné, že by podobný trend mohl proniknout i do dámského šatníku.

Triko místo volánů

Průlom, nejen co se pruhů týče, nastal spolu s inovátorkou Gabrielle („Coco“) Chanel, která ignorovala všechna zavedená pravidla dámského odívání. Osvobodila ženskou postavu od sevřené siluety, zavedla do dámské módy pánské prvky, razila jednodušost ve všech směrech. Sama se procházela ve volných námořnických kalhotách a pruhovaném triku po normandských plážích. A kromě pohoršení tím získala i obdiv a hlavně početnou klientelu pro svůj podnik.

Pruhů není nikdy dost

Pruhované triko zůstává spolu s šaty košilového střihu, širokými kalhotami nebo námořnickým kabátkem stálou dámskou ležérní módou ve stylu Coco Chanel. A inspirovat se dále i další. V námořnickém stylu tvoří francouzský návrhář Jean Paul Gaultier, který zakomponuje pruhy do téměř každé ze svých kolekcí. Pruhy se hemží i kolekce na sezónu jaro/léto 2016 Ralphi Lauren. Giorgia Armaniho nebo značky MaX Mara. Takže vzhůru do pruhů!



Pruhy nevycházejí z módy





Nastal čas ledu v kávě. Jaké ledové kávy se pijí ve světě?

Jsou závanem chladivého vánku uprostřed žhavého léta. Pijí se v různých úpravách po celém světě. A téměř vždy se slastně přivřenýma očima.

Frappe: Proslavený omyl
Recept na tento oblíbený ledový nápoj vznikl úplnou náhodou v roce 1957 na mezinárodním gastronomickém veletrhu v řecké Soluni, když barman zjistil, že nemá horkou vodu na zalití kávy. Tradičně se Frappe připravuje z instantní kávy, ledu, studené vody a mléka. Protřepat, zamíchat, případně trochu osladit. Podává se ve vysokých sklenicích s brčkem.

Mazagran: Káva s citronem nejen na kocovinu

Ledová káva, která doputovala do Evropy ze severní Afriky v 19. století během válečného konfliktu mezi Alžírem a Francií. Můžete ji ochutnat v různých obměnách na různých místech světa. Přípravuje se jednoduše z čerstvého silného espressa přelitého přes několik kostek ledu. V Portugalsku se dolévá citronovou šťávou, v Rakousku se dochucuje rumem nebo likérem.

Cà phê sũa đá: Sladký polibek z Vietnamu

Vietnamská kávová specialita cà phê sũa đá, v překladu „ledová káva s mlékem“, láká především milovníky opravdové sladké kávy. Tmavě praženou kávu připravenou ve french pressu nalévá barman do sklenice, ve které je připravené kondenzované mléko s ledem. Poměry kávy a mléka mohou být různé, od jedné čtvrtiny až po celou polovinu ve prospěch kondenzovaného mléka. Po zamíchání vznikne ledový nápoj, ke

kterému už není třeba podávat dezert.

Cold brew: Žhavá studená novinka?

V poslední době velmi populární káva, není to ale žádná novinka. Údajně již na přelomu 16. a 17. století používali Holanďané takto připravenou kávu

na cestách jako „konzervu“, kterou si ohřívali a popíjeli. Příprava probíhá za studena. Bez kávovaru, bez horké vody. Kávová sedlina se máčí po dobu minimálně dvanácti hodin ve zhruba desetinásobku studené vody a poté se odfiltruje. Výsledkem je silný koncentrát, který si můžete vychladit ledem a dochutit podle libosti.



Ledová káva je ideálním nápojem pro horké dny. Káva povzbudí, led osvěží.



V dnešním uspěchaném světě a při hektickém životním stylu musíme dbát na péči o naše zdraví



Voda je nezbytná ke správnému fungování lidského organismu.

Je klíčovým prvkem při zabezpečení některých zásadních fyziologických procesů:

- Regulace tělesné teploty
- Zásobování tkáně minerály, vitamíny a živinami
- Filtrace a vyloučení odpadu skrze ledviny

Pokud tedy dbáte o vodu, kterou pijete, dbáte o své tělo.

evian® přírodní minerální voda je čistá a přírodní.

Obsahuje vyváženou kombinaci minerálů, které jsou nezbytné pro náš každodenní aktivní život.

- Lidské tělo se skládá ze **60% z vody**, která rovněž tvoří až 75% našeho mozku
- Aktivní člověk potřebuje přijmout alespoň **8 sklenic vody** (1,5 l) denně
- Voda musí být neustále doplňována, a to i v případě když necítíme žízeň

Voda evian® je pečlivě umístěna v chráněné rezervaci o rozloze 35 km², prochází 300 kontrolami kvality denně, a díky tomu je zárukou absolutní čistoty.

Během své 15-leté cesty napříč starobylym ledovcovým filtrem hluboko v srdci francouzských Alp je plněna přímo ze zdroje, kde zůstává kompletně nedotčená člověkem. Můžete si tak vychutnat její čistou a osvěžující chuť kdekoli a kdykoliv.

evian® přírodní minerální voda vám zajišťuje denní hydrataci a pomáhá zachovat zdravý životní styl.

evian
NATURAL MINERAL WATER

nová láhev
Z FRANOUZSKÝCH ALP



A JAK JE TO V COSTA COFFEE?

Zjistili jsme, že ruční šejkrování je ke kávě šetrnější než mixování. Ledové kávy proto připravujeme již po nějakou dobu krátkým protřepáním espressa s ledem. V ledové verzi se nabízí Americano, Cappuccino, Mocha, Caffè Latte a Flat White. Novinkou a speciálním drinkem letošního léta je ledové Coffee Frostino s mnoha příchutěmi.





Costa Coffee spolupracuje s klinikou AXON

Rádi pomáháme, a proto jsme letos zahájili spolupráci s Neurorehabilitační klinikou AXON. Vyhradili jsme z našeho rozpočtu finanční prostředky na léčebnou kúru malého pacienta Vítky Nachtigalla, která proběhne letos v srpnu.

Klinika AXON disponuje jedinečným know-how v oblasti rehabilitační péče o děti, dorost a dospělé. Poskytuje komplexní a intenzivní terapie především dětem s dětskou mozkovou

obrnou či jinými neuromuskulárními onemocněními a také dospělým pacientům především po cévních mozkových příhodách a podobných obtížích.

Tým kliniky AXON tvoří fyzioterapeutky a fyzioterapeuti, kteří jsou vyškoleni v nejnovějších léčebných metodách, v čele se specialistkou na rehabilitaci s dlouholetými zkušenostmi primářkou MUDr. Jarmilou Zípserovou.

Více na www.neuroaxon.cz



Naberte síly na podzimní kávové semináře Costa Coffee!

V předposlední červnovou sobotu proběhl zatím poslední seminář s názvem Vydejte se na cestu kávy s Costou. A už přemýšlíme, čím vám zpestříme další semináře po letních prázdninách. Už víme, že vás káva zajímá nejen teoreticky, ale také si rádi zkusíte, jaké to je být profesionálním baristou. Provedeme vás po stopách kávy, prozradíme vám tajemství její přípravy a zasvětime vás do některých baristických triků. Těšíme se, až se na podzim opět sejdem u kávovaru!

Pro upřesnění dalšího termínu a přihlášení sledujte náš FB (www.facebook.com/CostaCoffeeCZ) nebo www.costa-coffee.cz/seminare/.



VĚDĚLI JSTE?

AXON JE MALÁ RODINNÁ KLINIKA, KTERÁ SE SNAŽÍ VYTVOŘIT PŘÍVĚTVÉ PROSTŘEDÍ PRO MALÉ PACIENTY I JEJICH RODIČE.

Foto: Neurorehabilitační klinika AXON

Závodte jako o život

Cyklistický seriál Kolo pro život pokračuje v létě dalšími podniky. Vydejte se na trať a ukažte, co ve vás je.

Praha – Karlštejn Tour České spořitelny (23. 7.) – start a cíl na dostihovém závodisti ve Velké Chuchli, délka tras od 19 do 53 km.

Karlovarský AM bikemaraton České spořitelny (13. 8.) – závod v největším lázeňském městě se zázeminím v nově zrekonstruovaném Parku Meandr, délka tras od 22 do 57 km.

Birell Plzeňská MTB 50 (3. 9.) – trasy vedou krásným okolím Plzně s dominantou v podobě kopce Krkavce, délka od 18 do 55 km.

COSTA JE PARTNEREM KOLA PRO ŽIVOT

Costa Coffee je partnerem cyklistického seriálu Kolo pro život. Účastníci a diváci některých ze závodů si mohou pochutnat na prvotřídní kávě jako z kavárny, na ovocných coolerech a dalších nápojích. Červenobílý stan Costa Coffee mohou příznivci cyklistiky navštívit na vybraných závodech až do října tohoto roku.



Zájezd do Londýna byla pecka, shodují se baristé

Za dva dny se dá stihnout v Londýně mnohé, ale když navštíví toto velkoměsto partička lidí, které spojuje stejná vášeň pro kávu Costa Coffee, je zlatým hřebem jejich cesty legendární pražirna na Old Paradise Street.

Pět nejlepších baristů maestro odměnila Costa na začátku letošního června nezapomenutelným zážitkem. Překvapivě malinkou pražirnu, kterou projde káva pro Costa Coffee na celém světě, by nezasevěný turista minul bez povšimnutí. Naši baristé jí ale prošli důkladně křížem krážem i s odborným výkladem.

„Všechno probíhalo s anglickou elegancí, přesností a důsledností. Náhderal“ pochvaluje si jedna z baristek Žaneta Churavá. „Každý z baristů zná spoustu teorie, ale málokdo si dokáže představit bubnovou pražičku,“ přidává se Veronika Stavělová. Pocity všech shrnuje Anna Deduchová: „Prohlídka pražirny byla nepopsatelným zážitkem, ani ve snu mě nenapadlo, že bych tu mohla být.“

Baristy okouzli také nový koncept Costa Fresco, který funguje zatím pouze ve Velké Británii. Vyniká nejen dokonalým designem, ale i skvělou nabídkou. Zážitkem byla také možnost vyzkoušet kávu připravenou nejnovějším modelem automatu Costa Express.

Foto: KPZ / Miloš Litas



SUMMER TIME

Úryvek z knihy

Podle jednoho z nás přistupují smuteční hosté a vyjadřují nám soustrast, protože jim to nikdo nezakázal, nikdo je nepoprosil, ať to nedělají, nechápu proč, ale já jsem pohřeb nezařizovala, to táta, chtěl všechno udělat sám, prý tím chtěl mamince za všechno poděkovat. Desítky upocených dlaní, lítostivých pohledů a ještě lítostivější slova, to teda děkuju pěkně. Rebeka přijde až úplně poslední, Adamovi a tátovi podá ruku, Kryštofa pohladí a mě obejmě.

„Strašně mě to mrzí, Saši.“
 „Já vím.“
 „Kdybys potřebovala s něčím pomoci, tak stačí říct.“

„Dík, ale budeš mít svých starostí dost.“ mrknu na její břicho, které se jí pod šaty už pomalu začíná rýsovat. Ona si ho pohladí, usměje se a pak se nakloní k mému uchu a tiše se mě zeptá, proč jsem jí zatajila, že mám tak hezkýho brácha. Otočím se na Adama, abych si ho znovu prohlédla, nikdy mi nijak zásadně hezký nepřišel a ani teď mi tak nepřipadá, tak asi proto, proto jsem jí to zatajila, ale místo odpovědi jen pokrčím rameny a to nejspíš Rebece stačí. Poodstoupí stranou, zadívá se někam dozadu přes moje rameno, zatváří se překvapeně a pak udělá zas krok zpátky ke mně.

„Co tady dělá Karolína?“ zešeptá.
 „Jaká Karolína?“
 „Ona se znala s tvou mámou nebo co?“
 „Jaká Karolína?“ zopakuju, protože nevím, o čem sakra Rebeka mluví.

„No, Martinova, Martinova Karolína, támhle.“ Rebeka nenápadně pokyne hlavou za moje záda a já se otočím. Zírám na cizí ženu s běžovým kočárkem a ona na mě, jako by se rozhodovala, jestli za náma přijít a vyjádřit nám soustrast anebo zmizet.

„Myslíš tvýho Martina?“ zeptám se Rebečky.
 „Není můj,“ ohradí se ona, jako by zrovna tohle bylo právě teď to nejdůležitější, kdo ke komu patří, kdo byl či milenec, kdo je či manžel a čím je to dítě v kočárku. Rebeka mi přece vždycky tvrdila, že Martin a Karolína spolu nemůžou mít děti, nerozumím tomu a Rebeka nejspíš taky ne, protože se mě zeptá, co to má

jako všechno znamenat. Poklepu tátovi na rameno.
 „Tati, znáš ji?“

Hlavou přitom pohodím nenápadně směrem ke Karolíně, stejně jako to udělala před chvílí Rebeka, a táta se zadívá tím směrem a na okamžik ztuhne, aspoň teda myslím, že ztuhnul, a tváří se divně, jako by měl z něčeho strach, když nám překotně vysvětluje, že to je Karolína, jeho bývalá kolegyně z práce, neviděl ji už skoro rok a ani předtím se nijak zvlášť neznali a nestýkali, a to slovo nestýkali pro jistotu ještě jednou zopakuje o něco hlasitěji.

„Pojďme už,“ vyzve mě Lukáš. Smrdí kouřem a vůbec, nechci se s ním teď bavit, jen ho odměnu rukou.

„Ona se znala s Miluškou?“ dívá se táta a dává si pozor, aby se na Karolínu už nepodíval, ale určitě mluví o ní.

„To se ptáš mě?“ dívám se já.

„Jde sem,“ vyhrkne a postaví se za mě, aby ho nebylo vidět, a Rebeka se pohotově postaví za táta, stojíme tam jak ve frontě na lístky do kina, ale než se stihnou zeptat, co jako oba blbnou, je Karolína těsně u nás a natahuje ke mně svoji ruku.

„Dobrý den, omlouvám se, že vás ruším, jen jsem chtěla vyjádřit svoji nehlubší soustrast a říct vám, že tady,“ ukáže do kočárku, „Rebeka je poslední dítě, které vaše maminka přivedla na svět. Já jsem jí ani nestačila poděkovat a... já jen, že... no, proto jsem vlastně tady. Moc mě mrzí, co se stalo.“

„Rebeka?“ zopakuju překvapeně, proboha, proč ta ženská pojmenovala svoje dítě po někom, kdo jí málem rozbil manželství, to je nějaký nový druh sebetřzení nebo co? Opatrně nahlídnu do kočárku.

Leží v něm holčička celá v růžovém na bílých peřinách, vypadá jako ten nechutně sladký želatínový bonbon, jen ty vlasy má úplně černé, i když Karolína je světlá a Martin, pokud vím, taky, není moc hezká, ale něčím je mi hrozně sympatická, snad že má oči blízko u sebe stejně jako já, stejně jako můj táta, usměju se na ni a ona na mě, tak vesele, že jí kvůli tomu vypadne z pusy dudlík.

Potěší vaši knihovnu



Knihy doporučuje knihkupectví Neoluxor

Jonas Jonasson Zabiják Anders a jeho přátelé Nakladatelství Panteon



Třetí humoristický román světového bestselleristy a autora nejoblíbenějšího románu roku 2014 v Česku. Johan Andersson zvaný „zabiják Anders“ je po nescetných pobytech v base čerstvě na svobodě. Potřebuje novou práci a stejně tak přátele. Do rány mu přijde vychytralá pastorka Johanna Kjellanderová, která se kvůli svému ateistickému smýšlení ocitne

na dlažbě. Společně s hotelovým recepčním Perem Perssonem založí „Agenturu pro ubližování na zdraví“. Kšefty běží báječně. Dokud se zabiják Anders nezačne ptát po vyšším smyslu bytí, nezačne se zajímat o Boha a nezačne být laskavý a mírumilovný. Jenže bossové stockholmského podsvětí s ním mají nevyřízené účty a zabijáka Anderse a jeho přátele pořádně zmačknou...

Andrew Marr Hlava státu Knižní klub



Politická krimikomédie o prudce aktuálním tématu aneb co všechno se může stát, když je ve Velké Británii vyhlášeno referendum o vystoupení z Evropské unie. Země stojí těsně před osudovým rozhodnutím. Je září 2017 a lid Spojeného království má hlasovat o budoucnosti národa, potažmo Evropy i celého světa. Zdi Downing Street 10 však před zraky nic

netušících voličů ukrývají šokující tajemství, které nesmí vyjít najevo. Jak ho však utuľat? Pochopitelně tak nějak po britsku... důstojně, důmyslně, důsledně – a hlavně s vrchovatou dávkou suchého, černého humoru.

Václav Kaplický Kladivo na čarodějnice Edice Neoluxor



17. století. Velké Losiny. Inkvizice. Čarodějnické procesy. Jsou upalovány ženy obviněné ze zařikávání, názorovi odpůrci a bohatí lidé, jejichž majetek se dá zkonfiskovat. Příznání je vynucováno nelidským mučením. Jak nebezpečná může být ortodoxní víra ruku v ruce s chamtivostí!



Radka Třeštíková BÁBOVKY

Co asi řeší milenka ženatého muže a jaká je ve skutečnosti ta přišerná manželka, o které jí on vypráví? Proč má její sestra tak špatný vztah se svou dcerou. Jak se cítí ta patnáctiletá holka, na kterou si rodiče nikdy neudělají čas? A kam se vlastně poděly ty peníze? Nová kniha Radky Třeštíkové čtenářky překvapí upřímnou zповědí žen, v jejichž vzájemně propletených příbězích nechybí ironie, humor, bolest, nenávisť. Vychází v nakladatelství Motto.

Chytrý nápoj proti stresu

On baví

www.smartydrink.cz





Extrémní bahňáky: Čistí z nich nevyváznete

Jsou to závody, při nichž jsou lidé od hlavy k patě špinaví, ale zároveň šťastní. „Bahňáky“, tedy náročné překážkové závody v bahně, jsou opravdovým hitem současnosti. V Česku si jich můžete vyzkoušet celou řadu – máme taďy klasického Bahňáka, který byl první a letos se konal jeho pátý ročník, Spartan Race, jenž je v tuzemsku čtvrtým rokem, dále pak třeba Gladiator Race, Army Run nebo Predator Race.

Každý závod je jiný
Na první pohled by se mohlo zdát, že „bahňák“ je příliš. Ovšem navzdory velké konkurenci se každý pořadatel snaží svůj podnik odlišit a vtisknout mu něco unikátního.

„Na Bahňáku člověk doslova nevyleze z bahna, Predator Race staví na velké obtížnosti a perfektních překážkách, Army Run nabízí vojenské prostředí a trať, na kterou se běžný civil nedostane, a Spartan Race má zase unikátní Trifecta medaile pro závodníky, kteří v jednom roce dokončí všechny tři úrovně závodu,“ říká Nikola Bartáková, která stála u zrodu závodů Spartan Race i Army Run v tuzemsku. Kromě toho jako trenérka připravuje své svěřence právě na podobné extrémní podniky. Zkušenosti má proto na rozdávání.

„Když jsme dělali první ročník Spartan Race, lidé nevěřili, že by se to mohlo chytnout. Dnes tyto závody frčí a každý v mém okolí je chce vyzkoušet,“ směje se. V případě Spartan Race jde o americkou franšizu, kde se pořadatelé museli zodpovídat a řídit pokyny centrály sídlící za mořem. Ostatní podniky ale vznikly v Česku a jejich organizátoři to tak měli jednodušší – co si vymysleli, to také mohli rovnou uskutečnit.

Kouzlo závodů v bahně spočívá podle Nikoly Bartákové v tom, že vrací přepracované lidi do dětství. „Tam se hned po startu ve vzpomínkách vrátí všichni. Špína holt udělá svoje,“ mrkne a dodává: „A samozřejmě velkou roli, hlavně mezi muži, hraje ego.“

Už je to životní styl

V zahraničí jsou závody propracovanější, ať už po organizační stránce či z pohledu obtížnosti. „Tam jsem si vždycky hrabla až na dno. Především v USA je to masová záležitost, ze závodů se stal životní styl. Lidé

BAHŇÁKY V ČESKU

Spartan Race, www.spartan-race.cz
Bahňák, www.bahnak.eu
Gladiator Race, www.gladiatorrace.cz
Predator Race, www.predatorrace.cz
Army Run, www.armyrun.cz
Mud Race, www.mudrace.cz



Foto: Spartan Race

trenínku přizpůsobují vše, vznikla tam spartanská komunita, mají i svou vlastní módní značku, která se začíná nosit i u nás. Zakladatel Joe De Sena měl jednoznačný cíl – udělat ze závodů skutečný kult. A to se mu povedlo,“ vypráví Nikola Bartáková.

Podobná komunita se rodí i v Česku, především ale „bahňáky“ zvedají lidi ze židlí a mění dosavadní nespportovce na aktivní účastníky. Spousta takových je nejen mezi muži, ale i mezi ženami – a často třeba i maminkami s malými dětmi. „Myslím, že už jsme pomalu na vrcholu obliby extrémních závodů. Jednou to omrzí a lidé budou hledat něco jiného. Je to vidět už u některých, kteří závodili na prvních ročnících. Uvidíme, co bude dál,“ zakončuje trenérka.

Chystáte se na olympiádu do Ria? Brazilské realy můžete vyměnit ve směnárně Tourist centrum

Rio de Janeiro, druhé největší město Brazílie, se v srpnu 2016 stane prvním jihoamerickým městem v historii, které bude hostit olympijské hry. Jestliže se do Ria na tuto výjimečnou sportovní událost chystáte, nezapomeňte si před cestou vyměnit brazilské realy. Směnárny Tourist centra s pobočkami po celé České republice, jsou jedinými místy, kde tuto měnu získáte.

Mnoho lidí se spoléhá na to, že si peníze vymění až v cílové destinaci, případně si vybere z bankomatu nebo bude platit kartou. Bohužel vás může potkat několik nemilých překvapení, kdy se rázem ocitnete bez hotovosti, ať už je to nevýhodný kurz v zahraniční směnárně, nedůvěryhodné bankomaty nebo situace, v níž se vám kartou nepodaří zaplatit vůbec. V Brazílii všechna tato rizika platí dvojnásob. Proto doporučujeme vyměnit si valuty ještě před odjezdem. Využít můžete síť směnárny Tourist centrum, které nabízejí výhodný kurz brazilského realu, a navíc jsou u nás jediným místem, kde můžete tuto exotickou měnu získat.

Veškeré informace naleznete na internetových stránkách společnosti: www.tourist-centrum.cz. Pro informace o aktuálních kurzech můžete využít zelenou linku Tourist centra 800 100 792.



Směnárna Tourist centrum už 25 let působí na domácím trhu a patří mezi přední společnosti v oblasti hotovostních a směnárenských služeb. Má 54 poboček po celé České republice. Nabízí až 44 cizích

měn, devizové obchody, službu Western Union, prodej dálničních známek a parkovacích karet na letišti ve Vídni a v Praze. Vedle brazilského realu můžete vyměnit také singapurský dolar, makedon-

ský denár, albánský lek, jihoafrický rand nebo hongkongský dolar. Tourist centrum také vykupuje neplatné měny, jako jsou slovenské koruny, německé marky, rakouské šilinky a další.

HAPPY
SUMMER

Pozor, vedro! Kde se ochladit?

Nejparnější dny jsou na spadnutí, už i na začátku léta teploty šplhají ke třicítkám, hodí se proto pár tipů, kam se zajet osvěžit, až se rtuť teploměru zase zblázní a nenajde strop. Často nemusíte jezdit nikam daleko, rybníky, jezera či lomy, v nichž se dá koupát, jsou rozestry prakticky po celém území republiky. Samozřejmě lepší jsou ta místa, kde nebudete muset na břehu přešlapovat stovky sluncích se těl. Nicméně najít opuštěné místo, kde budete mít pláž, je v malém Česku takřka nemožné. Přesto jsme ale zkusili vybrat pár míst, která za to stojí.

Nádrž Trnávka, Červená Řečice

Klidné místo v krásném prostředí. Najdete tu několik upravených pláží, vstup do vody bývá pozvolný a ideální pro rodiny s malými dětmi. Kousek za pláží jsou lesy, v nichž se dá ukrýt před sluncem. Pokud na Vysočinu vyrazíte, vezměte si kromě plavek i kolo – kousek od nádrže je spousta cyklistických (i turistických) tras.

Lom Kosov, Beroun

Kousek od Prahy u berounské části Jarov. Cesta k lomu je špatná a obtížná, ale místo je to krásné a voda úžasně čistá (i díky tomu, že poblíž nejsou stromy, které by ji zanášely listím). Je vhodné přijet ráno nebo večer, jindy a o víkendech tu bývá plno.

Lom Baraba, Vlněves na Mělnicku

Zatopená pískovna, v níž se koupe na vlastní nebezpečí a nikdo nesleduje kvalitu vody – ta je ovšem, jak už to tak v pískovnách bývá, velmi čistá. Okolí vodní plochy, kterou tvoří několik propojených jezer, je travnaté, v zeleni občas uvidíte i nějaký ten nahý zadek – místa mezi rákosím jsou populární mezi naturisty.

Koupaliště Ostrava-Poruba

Největší koupaliště ve střední Evropě na ploše malé přehrady. To musíte zažít. Zrekonstruovaný areál pojme i v horkých dnech tisíce návštěvníků, samozřejmě je lepší sem vyrazit ve všední den nebo dopoledne. Voda je stabilně čistá, nechybí rozsáhlé zázemí s občerstvením i zábavou.

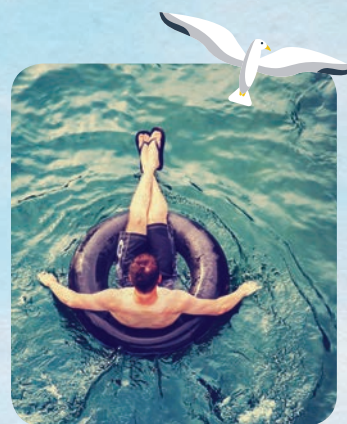
Lom Hřiměždice, okres Příbram

Kdysi se tu těžila žula, pak zatopený lom využívali armádní potápěči, dnes patří místo plavcům a hlavně skokanům. Ti se vrhají do vody z výšky jednoho až deseti metrů,

skákat lze z pontonu, prkna či houpačky. Mista, kde se dá bezpečně skákat, jsou označena. Nedaleko je občerstvení či hřiště na plážový volejbal. Vstup je volný, nejlépe je přijet ve všední den. V červenci se tu konají extrémní skoky do vody High Jump a lom praská ve svech.

Písničky Mělice-Lohenice

Čisté koupání v zatopené pískovně pár kilometrů od Pardubic. Snadno se sem dostanete z dálnice D11. Vodní plochy jsou rozsáhlé (a voda teplá), takže si můžete vyzkoušet i surfování nebo vodní lyže. Břežie obklopují borové lesy.



Všechna doporučená místa si užijí i vaše děti. Vezměte je s sebou!

EGOIST MTB 27.5

Horská kola AUTHOR 27.5" od 9.590 Kč

Více informací o zlevněných modelech 2016 na www.author.eu. Sledujte nás také na facebooku Author a Author AG Lab.



Spojte hudební festivaly s prázdninovými výlety!

Navštívit během léta nějaký ten festák patří k prázdninovému koloritu. Jen hudebních festivalů, ať větších či menších, se koná po celé republice každoročně několik desítek. A je z čeho vybírat. Na své si přijdou příznivci různých hudebních stylů, od mainstreamu po okrajové žánry. Spojte hudební zážitek s výletem a vydejte se na putovní festival České hrady CZ 2016, který se koná až do 3. září, nebo si zajďte do unikátní Dolní oblasti Vítkovice, kde se uskuteční již 15. ročník multižánrového hudebního festivalu Colours of Ostrava. Z menších festivalů se těší stále větší oblibě alternativně zaměřený Rock for Churchill 2016 v severočeském Vrutku.



KAM VYRAZIT?

- Hudební festival České hrady CZ 2016
15. července – 3. září
- Colours of Ostrava 2016
14. července – 17. července
- Rock for Churchill 2016
26. srpna – 27. srpna

Nenechte si ujít festival Krásný ztráty Live 70! 12.–13. srpna 2016

Zpěvák Michal Prokop oslaví narozeniny dvou denním multižánrovým festivalem, který ponese název podle jedné z jeho nejznámějších písní Krásný ztráty. Mimo jiné zazní naživo, poprvé od vydání alba Město ER (1972), stejnojmenná skladba v podání Michala Prokopa se skupinou Framus Five v doprovodu Karlovarského symfonického orchestru.

Nabitý program čeká na diváky ve dnech 12. a 13. srpna v Amfiteátru v Lokti nad Ohří.

Festival představí průřez české hudební scény. Na pódiu se už v pátek 12. srpna objeví jména takového kalibru, jako je rockový mág Vladimír Mišík & ETC, legendární uskupení Collegium Musicum, samozřejmě i trio Michal Prokop, Luboš Andršt, Jan Hrubý s hostem Radimem Hla-

díkem a Karel Kahovec s George & Beatovens. Našláplý program bude pokračovat v sobotu 13. srpna, kdy se kromě koncertu Michala Prokopa a Framus Five za doprovodu Karlovarských symfoniků dočkáme i Vojty Dyka s B-Side Bandem, Tata Bojs, nového objevu české hudební scény – kapely Zrní a také Jananas, Electric Lady i Roberta Křesťana & Druhé trávy.



Foto: archiv Michala Prokopa

Viděli jsme v kině

Julieta



Dvojnásobný držitel Oscara, světově uznávaný španělský režisér Pedro Almodóvar, je proslulý svými filmy o silných ženách v komplikovaných životních situacích. Drama

Julieta je o zoufalé snaze matky přežít v nejistotě. Julieta žije sama se svou dcerou Antiou poté, co do jejich šťastného života krutě zasáhl osud. Po smrti Julietina manžela Xoana, Antúnia otce, prožívají nejhorší období, během kterého se vzájemně odcizí. Když je Antie osmnáct let, opustí svou matku bez jediného slova vysvětlení. Julieta ji více než dvanáct let zoufale hledá všemi možnými způsoby.

Hodnotíme: ●●●●○

Bláznivá pětka



Pět kamarádů z dětství si užívá ve společném bytě v srdci Paříže díky velkorysosti otce jednoho z nich – Samuela. Když se však přisun peněz nečekaně zastaví,

pusť se Samuel, ve snaze utajit nepříjemnou situaci před kamarády, do riskantních projektů. Štěstí mu však nepřeje. Zaplete se s místní mafií, poštvě si proti sobě dealery drog, neuspěje ve světě diskotek a nakonec ho ještě začne hledat policie. Nazbývá mu nic jiného, než přiznat pravdu svým spolubydlícím a požádat je o pomoc.

Hodnotíme: ●●●●○

Doba ledová: Mamutí drncutí



Scratova epická honba za nepolapitelným žaludem jej katapultuje do vesmíru, kde náhodně spustí sérii kosmických událostí, které transformují a ohroží ledový

svět. Aby se zachránili, musí Sid, Manny, Diego a zbytek skupiny opustit svůj domov a vydat se na výpravu plnou komických momentů a dobrodružství. Odcestují do neznámých exotických zemí, kde se potkají s celou řadou nových, svérázných postav.

Hodnotíme: ●●●●○

Jason Bourne



S dalším snímkem ze série s tajuplným agentem Jasonem Bournem se vrací režisér Paul Greengrass stejně jako představitel hlavní role Matt Damon. Agent a bez

minulosti nyní nově podpoří i dva agenti CIA v podání Tommyho Lee Jonese a Alicie Vikander. Ve snímku se ale objeví i staří známí v podobě Julie Stiles a Vincenta Cassela. Jason Bourne bude tentokrát čelit výzvě v podobě nových technologických hrozeb, jež si na sebe upletlo lidstvo samo.

Hodnotíme: ●●●●○

HELLO SUMMER



Kulturní tipy na červenec a srpen

Praha, Brno, Ostrava: Letní shakespearovské slavnosti 2016

Program Letních shakespearovských slavností 2016 značně ovlivní letošní jubilejní výročí 400 let od smrti Williama Shakespeara. V Praze proběhnou představení již tradičně na dvou plenérových scénách, v Nejvyšším purkrabství Pražského hradu a na Letní scéně Hudební a taneční fakulty AMU v Lichtenštejnském paláci na Malostranském náměstí. Letní shakespearovské slavnosti se dále konají také v Brně, Ostravě a Bratislavě. Hlavní letošní novinkou je Večer tříkrálový aneb Cokoli chcete režisérky Jany Kališové. Pražské scény nabídnou kromě premiéry ještě šest dalších her, ale také tři večery věnované památce Williama Shakespeara. V Ostravě pak ožije nově zpracovaný Hamlet.

Praha: Výstava Císař Karel IV. 1316–2016

Česko-bavorská zemská výstava Císař Karel IV. 1316–2016, pořádaná při příležitosti 700. výročí narození tohoto výjimečného panovníka, představí v Praze i v Norimberku mimořádný výběr památek kultury a umění jeho doby. Výstava, která se koná ve Valdštejnské jízdárně v Praze až do 25. září 2016, si klade za cíl ukázat portrét Karla IV. oproštěný od zkreslujících nánosů ideologických předsudků a nabídnout veřejnosti plastickou podobiznu historické osobnosti s jejími pozitivními i stinnými stránkami. Osobnost Karla IV. bude promítnuta na kaleidoskopické pozadí širokých dobových kulturně-historických souvislostí, k nimž ve 14. století patřily např. klimatické změny, sucha i povodně, neúrody, hladomory, morové epidemie, židovské pogromy anebo finanční krize.

#PragueLovesMusic a #PragueLovesCostaCoffee



Občerstvení a chvíli odpočinku během festivalového maratónu přivítali velcí i malí návštěvníci.

I ♥ SUMMER



Poslední víkend v červnu hostila Praha tradiční multižánrový hudební festival United Islands of Prague, který letos vstoupil do 13. ročníku, a také zbrusu nový Prague Metronome Festival.

Největší pražská kulturní open air akce United Islands of Prague uvedla ve dnech 23.–26. 6. na sto solistů a kapel ve venkovním prostoru vltavských ostrovů, Janáčkova

nábřeží, pražských zahrad a dalších, zcela nových lokací. Doprovodný program festivalu Ostrovy volného času nabídl kromě hudby i další umělecké žánry: divadlo, film, výtvarné umění a literaturu.

A protože vydařená akce si žádá vydařené občerstvení, měli i letos návštěvníci festivalu na výběr z několika gastronomických okruhů. Výborné jídlo doplňovalo skvělé pití

a jako již tradičně se během víkendu podávala káva ve venkovní kavárně Costa Coffee na Kampě.

Kavárna Costa Coffee nechyběla ani u další předprázdninové akce v areálu holešovického Výstaviště. Během víkendu 25.–26. 6. se tu odehrával první ročník Prague Metronome Festivalu, který představil hvězdy, jako je Iggy Pop, Foals, The Kooks a další.

Nová hudba

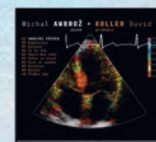
Red Hot Chili Peppers The Getaway



Nové studiové album nazvané The Getaway se liší tím, že jde o první desku Red Hot Chili

Peppers za posledních dvacet sedm let, kterou produkoval někdo jiný než Rick Rubin. Na jedenáct studiovců s americkou čtveřicí spolupracoval producent Danger Mouse (např. Norah Jones, U2, Gorillaz) a mixoval ji Nigel Godrich (např. Radiohead, Paul McCartney, Beck).

Michal Ambrož & David Koller Srdeční příběh



Srdeční příběh je titul prvního sólového alba rockové legendy Michala Ambrože, který

na CD poprvé v životě nehraje, ale jen zpívá. Výběr skladeb dostal na starost David Koller v roli producenta, který zvolil skladby, pod nimiž je Ambrož autorsky podepsaný, a vtiskl jim někde více, jinde méně novou podobu.

Eric Clapton I Still Do



Po dlouhých šesti letech sólová novinka I Still Do míchá zbrusu nové a původ-

ní písničky s předělávkami některých písní kolegů. Mezi ně patří například Dylanova I Dreamed I Saw St. Augustine, Alabama Woman Blues Leroye Carra nebo Stones in My Passway Roberta Johnsona. Ve studiu se Eric Clapton po velmi dlouhé době sešel s producentem Glynem Johnsem, přímou studiu ho pak doprovodil coby člen kapely zpěvák a klavírista Paul Carrack.



RADIOHOUSE

NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ RÁDIA
POD JEDNOU STŘECHOU

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-ne: 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

Provažnická 1, Praha 1 - Staré Město
po-pá: 8.00-22.00 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.



OC QUADRIO

Spálená 22, Praha 1
po-so: 7.00-21.00 hod.
ne: 8.00-21.00 hod.



LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA PRAHA - TERMINÁL 1

Letiště Václava Havla, Aviatická, Terminál 1, Praha 6
po-ne: nonstop

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

Tomíčkova 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

Pižetická 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

Vodičkova 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.



KAVÁRNA
S LETNÍ
ZAHRÁDKOU



KAVÁRNA
POSTAVENÉ
V EVO DESIGNU



KAVÁRNA POSTAVENA
V NOVÉM STYLU
METROPOLITAN

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

