

Dejte jaru zelenou!
Více se dozvíte na straně 2...

Pět mýtů o celiakii a intoleranci laktózy
Více se dozvíte na straně 4...

Staňte se kávovými mistry!
Více se dozvíte na straně 8...

COOL

COSTA COFFEE



TIMES

COSTA COFFEE TIMES 02 | 2017 | BŘEZEN-DUBEN

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Kvalitní káva prospívá fyzickému i psychickému zdraví

Káva nejenže zdraví neškodí, jak se dříve věřilo, podle výzkumů z posledních let naopak zdraví prospívá. Již dlouho se hovoří o tom, že několik šálků kávy denně pomáhá předcházet kardiovaskulárním onemocněním, tím ovšem výčet příznivých efektů kávy nekončí.

Nižší riziko cukrovky, rakoviny úst a hrdla

Podle výzkumů Harvardské univerzity z roku 2014 může pravidelné pití kávy snížit riziko cukrovky druhého typu, a to až o 11 %. Zaradovat se mohou i ti, kteří se obávají rakoviny úst a hrdla. Americká onkologická společnost vydala prohlášení, že více než čtyři šálky kávy denně chrání proti karcinomu tohoto typu. Skupina testovaných nebyla přitom nijak zanedbatelná. Jednalo se o téměř milion žen a mužů sledovaných po dobu 26 let.

Káva a neurologická onemocnění

Povzbudivé jsou také harvardské výzkumy, které se týkají Parkinsonovy choroby. Více než čtyři šálky denně snižují riziko onemocnění o polovinu, navíc prospívají i těm, kteří již touto záľudnou chorobou trpí. Studie z roku 2012 ukazuje, že kofein pomáhá zmírnit některé příznaky, například problémy s koordinací. S kávou nešlápnu vedle ani pacienti s roztroušenou sklerózou. Podle vědců ze



VĚDĚLI JSTE?

NENÍ KÁVA JAKO KÁVA. ČAS EXTRAKCE A METODA PŘÍPRAVY OVLIVŇUJÍ MNOŽSTVÍ A KVALITU LÁTEK, KTERÉ SPOLU S NÍ VYPIJEME.

Potkali jsme v kavárně



Foto: Vojtěch Vík

Herečka Anežka Rusevová: V Costa Coffee mě naučili rozumět kávě

Usedla ke stolku v Costa Coffee v pražském Palladiu k šálku oblíbeného Flat White, který jí přinesl bývalý kolega. Herečka Anežka Rusevová, jejíž tvář znají televizní fanoušci seriálů Ulice, Vinari nebo Ohnivý kuře, by si ale jako akreditovaná baristka zvládla připravit kávu klidně sama. Stejně bravurně jako v minulých letech hrála v němčině na divadelních prknech norimberského Gostner Hoftheater, přelozila z němčiny několik divadelních her nebo asistovala režii v Národním divadle.

☉ Kdy jste připravila poslední šálek kávy v kavárně Costa Coffee?

Naposledy jsem stála u kávovaru ještě v červnu minulého roku. Ze začátku jsem pracovala v kavárně na plný úvazek. Celkem jsem strávila v Costě v Provaznické ulici asi tři roky. A s partou lidí, která je teď tady v Palladiu. Občas za kolegy zajdu popovídat si.

☉ Jak jste se dostala za bar?

Původně to bylo z nutnosti, proto měl pro mě nástup do Costy trochu hořkou příchut'. Po roční stáži na herecké škole Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch v Berlíně a po ukončení studia herectví na DAMU nastalo divné období, kdy se nic nedělo, a já se na jedinou ocitla bez práce. Při čekání na práci v oboru jsem skončila za barem, stejně jako spousta mých hereckých kolegů předem mnou.

Pokračování na straně 2

VSAĎTE NA KÁVU Z COSTA COFFEE

Jedním z klíčů ke zdraví je celkový životní styl. Několik šálků kávy denně, které nejsou provázeny vyváženou zdravou stravou a dostatkem pohybu, vás od nemoci neochrání. Neméně důležitým faktorem je ovšem i kvalita kávy. Vyhýbejte se podradné, špatně připravené kávě a vsaďte na nejlepší kvalitu z kaváren Costa Coffee, kde procházejí denně prvotřídní suroviny rukama vyškolených odborníků.

švédského Institutu Karolinska ve Stockholmu zmírňuje pití kávy riziko propuknutí choroby při prvních příznacích. Ale působí i jako prevence. U milovníků kávy, kteří vypili denně až šest malých šálků, se riziko snížilo až o 30 % v porovnání s těmi, kteří kávu vůbec nepili.

Na psychické zdraví!

Pití kávy má příznivý dopad nejen na fyzické, ale i duševní zdraví a vý-

konnost. Australské studie dokládají to, co mnozí dobře víte z vlastní zkušenosti, totiž že káva psychicky „nakopne“ až na 45 minut. A výzkumy americké Univerzity Johna Hopkinse dokládají, že káva dokáže až na celých 24 hodin výrazně zlepšit paměť. Podle vědců z americké Harvardské školy veřejného zdraví je také možné, že káva chrání do určité míry před depresí, a to v množství čtyř až více vypitých šálků denně.

Dejte jaru zelenou!

Těšíte se na jaro, ale máte obavy, že vás přepadne neodolatelná chuť zalehnout zase k zimnímu spánku? Zatočte s jarní únavou pohybem, relaxací a hlavně zdravým jídelm.

Udělejte si inventuru potravin a vyřadte ty, které zbytečně zatěžují trávení. Omezte příjem jednoduchých sacharidů, zejména řepného cukru. Místo výrobků z bílé mouky si dopřejte celozrnné pečivo a luštěniny. Vyřadte z jídelníčku ochucovačla, konzervované potraviny, uzeniny a smažená jídla. Jídelníček obohaťte o prospěšné tuky ze skupiny omega 3, které najdete například v olivovém, lněném nebo řepkovém oleji, v tučných mořských rybách, avokádu a tmavě zelené listové zelenině, jako je špenát, kapusta, pórek. Vyberte především „barevné“ ovoce a zeleninu, které nejen vypadají lákavě na pohled, ale především obsahují složky

s antioxidantními účinky. Kromě špenátu si na jaře pochutnávejte na salátech, zelených natích, kapustě nebo hlávkovém zelí. K očistě organismu napomůže i fialová zelenina obsahující červené antioxidanty betakaroteny, třeba červená řepa nebo mangold. Naordnujte si jeden kvalitní bílý jogurt denně, který dodá tělu „přátelské“ bakterie, takzvaná probiotika. Ta pěkně ošetří střeva, která jsou „základem imunity“.

Nezapomínejte ani na přísun tektutin. Vypijte až dva litry tekutin denně. Základem je voda, pitný režim vhodně doplní také šťávy, především zeleninové (karotka, červená řepa, hlávkové zelí, špenát) i ovocné (jablko, citron, grapefruit).

Dáte si karmínové smoothie připravené z řepy, banánu, malin a 100% lisované pomerančové šťávy? Nebo ujždíte na jaře na zelené a přijde vám k chuti mix špenátu, manga, ananasu a banánu se 100% lisovanou jablečnou šťávou?



JARNÍ SMOOTHIES - JEN OVOCE, ZELENINA A OVOCNÁ ŠŤÁVA...

Vitaminů není na jaře nikdy dost. Ale kdo z nás si dopřeje denně alespoň tři porce čerstvé zeleniny a ovoce? Protože víme, že zdravá novoroční předsevzetí s blížícím se jarem skomírají, vzali jsme alespoň část práce na sebe. Dlouho jsme kombinovali, vybírali nejlepší suroviny, mixovali a přemýšleli, až se zrodily dva neodolatelné jarní drinky, které vám vlijí do žil zdravou energii. Oba jsou připravené z ovoce a zeleniny s kapkou vody a ovocné šťávy, která se vyrábí přímým lisováním z vysoce kvalitních plodů. V nápojích nenajdete žádné konzervanty, umělá barviva ani přidaný cukr. Příjemně sladkou chuť obstará jen perfektně dozrálé ovoce. Nečekejte sklenici plnou pěny, pod kterou se na dně skrývá trocha nápoje. Naše smoothies nabízejí poctivých 360 ml, takže jimi můžete klidně nahradit jedno lehčí jídlo denně.

Herečka Anežka Rusevová: V Costa Coffee mě naučili rozumět kávě

Pokračování ze strany 1

☑ Proč zrovna Costa Coffee?

Nechtěla jsem pracovat do noci v baru a v zakoupeném prostředí. A taky se mi líbilo, že mě v Costa Coffee naučili opravdu rozumět kávě. Navíc mi nadřzení vycházeli vstříc se směnami, když herecké práce začalo přibývat. Postupně jsem se s lidmi z kavárny skamarádila. Dokonce jsem jednoho kolegu připravovala na zkoušky na DAMU. Teď studuje už ve třetím ročníku.

☑ Dnes už by vás zákazníci poznali z televizních seriálů, někteří i z divadla. Vaše cesta k herecké obživě ale nebyla přímá.

Rok po návratu z Německa jsem dostudovala DAMU a rozhodovala se, co dál. Lákal mě život v Německu, kde jsem dostala příležitost v Gostner Hoftheater v Norimberku. Například v monodramatu Scherbenpark jsem v roli Saschy stála hodinu a dvacet minut sama na jevišti. To byl pro mě zatím největší herecký úkol. Ale zůstat v Německu bez stále práce bylo podobně, možná i víc riskantní jako žít v Čechách. Tak jsem se vrátila domů. Mezitím jsem dělala pár nezávislých divadelních projektů, pracovala také jako asistentka



režie v Národním divadle a vařila kávu v kavárně Costa Coffee. Během toho jsem dostala roli v seriálu

Atentát, který točila TV Nova. Postupně přišly další seriálové role. A tak jsem se s prací v Costa Coffee

mohla pomalu rozloučit. Navíc se mi po letech splnil letos sen a dostala jsem stále angažmá v Městském divadle Kladno.

☑ V jakých hrách vás můžeme vidět?

Mám za sebou půlku sezony, během které jsem nastudovala role ve slavném muzikálu Donaha!, ve hře podle Terryho Pratchetta Soudné sestry a v polském dramatu pro dvě herečky Umřít smíchy. Kromě toho ještě hostuji v Divadle Bez zábradlí, ve Vile Štvanice a nejnověji v Divadle Bolka Polívky v Brně v komedii The Naked Truth. Vypráví příběh šesti žen, které se sejdou v kurzu tance na tyči a přes veškeré peripetie a nedorozumění musí společně připravit závěrečné představení.

☑ Jak vám šel tanec na tyči?

Pole dance pěkně bolí! Ale od dětství jsem se věnovala moderní gymnastice, takže mám ke sportu, zvláště tanečnímu, blízko. Třeba kvůli roli ve filmu Doktor pro zvláštní případy jsem musela trénovat salsu. Baví mě učit se nové věci, ale potřebuji k tomu motivaci. Jinak jsem tak trochu lenoch.



ZVÝHODNĚNÁ
SNÍDANOVÁ NABÍDKA
PLATÍ KAŽDÝ DEN
DO 11 HODIN A VZTAHUJE
SE NA FITNESS ZÁVIN
S MÜSLI A MALINAMI
A JAKOUKOLIV KÁVU PODLE
VAŠEHO VÝBĚRU.

Fitness závin s müsli a malinami - na ranní cestu do fitka nebo dlouhou línou snídani

Když zrovna nebudete mít čas nebo chuť zaběhnout ráno do fitka, zažehňte výčitky svědomí zdravou snídaní s pouhými 4 % cukru a 12 % tuku. Fitness závin je krásně křupavý na povrchu a jemný uvnitř, nedrobní a skvěle padne do ruky, takže si jej můžete vzít bez obav i s sebou. Náplň z lahodné malinové marmelády tvoří celou polovinu závinu. Vláčné máslové těsto je na povrchu zdobené müsli posypem z ovsá, pohanky, žita, dýňových a slunečnicových semínek. Malinový závin neobsahuje žádná barviva ani dochucovadla, takže výborně zapadne do vašeho zdravého jídelníčku.



Jahodové caffè latte - přivolejte si teplejší zítřky

Sezona jahod je ještě daleko. Vy ale nezoufejte a z příjemnější si nasměle jaro myšlenkami na dny prozářené sluncem. Na procházky po rozkvetlých loukách, na rána bez čepic a šál a večerní pikniky v trávě. Lépe vám to půjde nad sklenici Jahodového caffè latte, připraveného z našeho pöctivého espressa, které je doplněno našlehaným mlékem a sirupem s příchutí jahod. Na přání vám jej připravíme také z bezlaktózoového nebo sójového mléka.

極度乾燥(しなさい)
**Super
Dry®**

Centrum Chodov, Praha
Centrum Černý Most, Praha
Centrum Olympia, Plzeň
Centrum Olympia, Brno
Centrum Aupark, Hradec Králové

#MySuperdry



BritishBySuperdry

Pět mýtů o celiakii a intoleranci laktózy

Lidi, kteří z jídelníčku vypouštějí klasické pečivo nebo mléko, stále přibývá. V některých případech je změna vedena snahou o zdravější život, častěji je to ale nutnost. Jaké jsou nejčastější mýty, které nesnášenlivost lepku a intoleranci laktózy provázejí?

1. Celiakie se vyléčí dietou

Dieta je dosud jediným účinným lékem na celiakii. Musí být přísná, ale bohužel také doživotní, a to i v případě, že potíže ustoupí.

2. Celiakie je dětská nemoc, ze které pacient „vyroste“

Ani toto není pravda. Celiakie může propuknout v jakémkoli věku. Výjimkou nejsou ani nově diagnostikovaní pacienti v důchodovém věku.

SLOŽENÍ VÝROBKU MŮŽE BÝT PŘEKVAPENÍM

Čtení etiket je pro lidi s bezlepkovou a bezlaktózovou dietou základ. Zajímají je suroviny, z nichž byl produkt vyroben, a také seznam alergenů povinně uváděný na obalech potravin – mezi ty patří i obiloviny obsahující lepek a mléko či výrobky z něj. U řady výrobků může být obsah lepku nebo mléčného cukru překvapením. Například zatímco maso je přirozeně bezlepkové, do šunky mohl výrobce přidat lepek. Podobně se mléčný cukr skrývá v produktech, ve kterých bychom mléko vůbec nečekali.

PŘEŠKRTNUTÝ KLAS NEBO KRAVIČKA

Na bezlepkových potravinách musí být podle zákona uvedeno označení „bez lepku“. Jako vodičko slouží zákaznický symbol přeškrtnutého klasu. Potravin se sníženým obsahem laktózy a bezlaktózové potraviny nemají jednotné značení. Na etiketě těchto výrobků najde spotřebitel například označení „lactose free“, „lacto zero“ nebo „laktóza stop“ či obrázek přeškrtnutého mléka nebo krávy.



3. Celiaci nesmí jen pečivo z pšeničné mouky

Kromě výrobků z pšenice, žita, ječmene a ova musí celiak vypustit i všechna další jídla, ve kterých je lepek „ukrytý“, jako jsou jogurty, pomazánky, uzeniny, pudinky a další. Mezi přirozeně bezlepkové obiloviny patří kukuřice, rýže, proso, pohanka, jáhly, quinoa či amarant.

4. Intolerance laktózy je alergie na mléko

Alergie na bílkovinu kravského mléka a intolerance laktózy se často zaměňují, jedná se ovšem o dvě různá onemocnění. U alergiků dochází k nepřiměřené reakci imunitního systému na bílkovinu kravského mléka. Příčinou intolerance laktózy je neschopnost strávit mléčný cukr (laktózu). Ře-

šením intolerance jsou rostlinná mléka nebo bezlaktózové mléko, ze kterého se mléčný cukr odstraňuje.

5. Bezlaktózové mléko si mohou dopřát i alergici na bílkovinu kravského mléka

Pro ty není bezlaktózové mléko řešením. Obsahem bílkovin se totiž od obyčejného mléka neliší.

Povídali jsme si

Veronika Lérová: U všech produktů musím číst etikety

Samotná celiakie dokáže pěkně potrápít. Když se k ní navíc přidá intolerance laktózy, může se i malý nákup proměnit v detektivku. Na běžné provozní starosti spojené s alergiemi jsme se zeptali paní Veroniky, která musela z jídelníčku vypustit jak lepek, tak laktózu.

☉ Jak zásadně vás alergie omezuje v běžném životě? Co je největší omezení?

Omezuje mne každý den. Stále musím přemýšlet nad tím, jak a kde se budu přes den stravovat. Do práce si musím připravovat vlastní oběd. Na návštěvě nebo na oslavě často hostitele uvedu do rozpaků, když zjistí, že mi nemá co nabídnout. Při nákupu musím pečlivě číst etikety většiny

produktů. Mouka nebo mléko jsou často obsaženy ve výrobcích, u kterých byste je vůbec nečekali. Největší omezení pocítuji ve chvíli, kdy se potřebuji rychle najíst, například v obchodním centru či kdekoliv na ulici nebo na výletu, a běžné rychlé občerstvení pro mě nepřipadá v úvahu. Většinou se musím spokojit s nějakým salátem.

☉ Jaký vliv mají tyto alergie na váš měsíční rozpočet?

Bohužel každá speciální výživa je podstatně dražší než stejné produkty z běžných surovin. Například pšeničný chléb stojí zhruba 25 až 30 Kč, zatímco bezlepkový 70 až 110 Kč. Kilogram mouky se pohybuje okolo 100 Kč. Některé zdravotní pojišťovny

dokonce finančně přispívají na potravinové intolerance.

☉ Máte problém sehnat kvalitní bezlepkové potraviny? Myslíte, že se celková situace v ČR v posledních letech zlepšila, co se týče dostupnosti a kvality těchto potravin?

Poslední rok vnímám, že sortiment se velmi rozšířil i v řetězcích supermarketů, které mají už své privátní značky produktů jak bezlepkových, tak bezlaktózových. Také restaurace, bistra, kavárny, cukrárny se začínají těmto čím dál běžnějším požadavkům přizpůsobovat a nabízet své speciální produkty. Trendem dnešní doby je takto se stravovat, i když intolerancí či alergií člověk netr-

pí, pouze se chce cítit lépe. K lepší orientaci přispěl zákon o uvádění alergenů na jídelních listcích. Ideální stav s dostupností a kvalitou těchto potravin tu ale stále není, je srovnání s ostatními evropskými zeměmi. Ale myslím, že se pomalu blýská na lepší časy.

☉ Jaké specializované obchody v Praze navštěvujete nebo považujete za nejlepší?

Navštěvuji ráda různé prodejny s bio potravinami, kde často nacházím nové produkty, ale sortiment je stále omezený. Pro základní potraviny chodím do supermarketu. Čas od času někde narazím třeba na čerstvý chléb či nějaký sladký pečený dezert, to jsem pak v sedmém nebi.

Jahodový dezert bez lepku a laktózy - nepoznáte rozdíl!

it's spring
TIME

Není v něm lepek, ale těsto je krásně vláčné a nadýchané. Neobsahuje klasické mléko, přesto krém chutná po nejjemnější smetaně. Ano, náš Jahodový dezert bez lepku a laktózy je důkazem toho, že bezlepkové a bezlaktózové produkty mohou chutnat skvěle! Dvě vrstvy z piškotového těsta, jehož základem je rýžová mouka, jsou proloženy krémem ze smetany, krémového sýra a jogurtu. Ze všech mléčných produktů výrobce odstraňuje laktózu, takže si dortík mohou dopřát i ti, kteří ji nesnou. Zákusek korunuje bohatá vrstva jahod zalitých v želé.

Jestli vám náš odlehčený zákusek padl do noty, vyzkoušejte také bezlepkový mandlový dort s jemnou mléčnou čokoládou nebo čokoládovou tyčinku brownie rovněž bez lepku. V naší nabídce najdete také sójové mléko, které neobsahuje mléko, lepek, laktózu ani pšenici. Pro „alergiky“ na laktózu máme připraveno bezlaktózové mléko.

VÝROBKŮM PRO ALERGIKY SE DOSTÁVÁ SPECIÁLNÍ PĚČE

Samotný proces odstraňování lepku i laktózy ze vstupních surovin je náročný, a při výrobě bezlepkových produktů se musí navíc přísně hlídat případná kontaminace lepem. Například dodavatel jednoho z našich bezlepkových produktů musí věnovat před započítím výroby dvanáct hodin čištění výrobního prostoru. Také v kavárnách máme na bezlepkové dezerty vyhrazené speciální nádobí i náčiní, které při manipulaci s ostatními lepkovými produkty nepoužíváme.

NADÝCHANÉ
BEZLEPKOVÉ TĚSTO
PROLOŽENÉ SMETANOVÝM
KRÉMEM BEZ LAKTÓZY
KORUNUJE BOHATÁ
VRSTVA JAHOD.



WONDER IS CALLING

#THEREISALWAYS AJOURNEY

OC Palladium, Nám. Republiky 1, Praha 1
Centrum Chodov, Roztylská 2321/19, Praha 4
Centrum Nový Smíchov, Plzeňská 8, Praha 5

NAPAPIJRI

napapijri.com

Japonsko: země, kde je všechno jiné

Skvělé jídlo, technologické inovace, zajímavá historie a kultura, nádherná příroda. To jsou asi největší lákadla Japonska. A také zasloužená odměna za dlouhou cestu přes půl světa. Není to přitom tak drahé, jak to může na první pohled vypadat – zpáteční letenky se dají bez větších problémů sehnat do 15 tisíc korun, ubytování v zemi vycházejícího slunce pak stojí do tisícikoruny na noc pro jednoho.

„Všichni nás před cestou varovali, že nás to bude stát majlant. Ale to záleží na tom, co člověku přijde drahé a co levné. Japonsko je cenově srovnatelné s některými evropskými zeměmi, utratili jsme podobné peníze jako během dovolené v Itálii, Francii nebo Norsku. Samozřejmě až na letenky,“ říká Lucie Moravcová. Nelituje však ani jediné utracené koruny. „Objevili

TOP 5 V JAPONSKU

Ostrov Naoshima

Umělecký ostrov, kde si můžete prohlédnout současné japonské umění v přírodních kulisách. Po celém ostrově je spousta uměleckých instalací. Jsou rozestry doslova všude. Asi nejlepší je sednout na kolo a zkusit toho objet co nejvíc (v letních vedrech ideálně na elektrokole). Vrcholným zážitkem je betonový dům Tadaa Ando a v něm pár Monetových klenčin a další instalace, které se v domě střídají.

Šinkansen

Vysokorychlostní vlaky brázdí Japonsko rychlostí až 300 km/h. Celá síť má osm tratí a spojuje většinu japonských velkoměst.

Hrad Himeji-džó

Jedna z nejzachovalejších staveb japonského středověku, který společně s hrady Macumoto a Kumamoto tvoří tzv. Tři slavné hrady. Díky zářivé bílému exteriéru se mu přezdívá také Širasagidžó, což v překladu znamená Hrad bílé volavky. Hrad je celý ze dřeva – vyrostl v roce 1333 a dostavěn byl o více než dvě stě let později v roce 1580. Je to jeden z mála původních hradů v celé zemi.

Kjóto

Nádherné historické místo, kde si každý najde to své – někdo ocení Nanzen-dži, znovuov zahradu se zenovými chrámy, která svádí k romantické večerní procházce, jiného zase nadchne bambusový háj v Arasijamě. Jen pozor na komáry, štípanců tu můžete posbírat klidně i stovku – na oplátku ale dostanete jako na stříbrném podnose nádherné výhledy nebo krásné okolní hřbitovy.

Hirošima

Při návštěvě města, které 6. srpna 1945 téměř srovnala se zemí americká atomová bomba Little Boy, člověka mrazí. Silná a těžká atmosféra města je totiž všudypřítomná. Nejdřívejiš Hirošimskou upomínkou je Atomový dóm. Ten postavil český architekt Jan Letzel v roce 1915, o třicet let později byl jedinou stavbou, která byla nejlépe epicentru výbuchu a zůstala stát. Místní ho dodnes udržují ve stejném stavu, v jakém byl těsně po výbuchu. Všechna významná místa po Hirošimě se dají objet autobusem,



KDYŽ ROZKVÉTAJÍ SAKURY, SLAVÍ JAPONCI SVÁTKY ZVANÉ HANAMI. VYDÁVAJÍ SE PŘI NICH HLAVNĚ DO PARKŮ, KDE OSLAVUJÍ KRÁSU ROZKVETLÝCH KVĚTŮ.



Obří Žlutá dýně s černými puntíky se stala ikonou ostrova Naoshima. Najdete ji na molu u hotelu Benesse a její autorkou je japonská pop-artová umělkyně Yayoi Kusama.



Chrást Kijomizu-dera je jednou z nejslavnějších památek v celém Japonsku. Název chrámu je odvozen od vodopádu, který je uvnitř komplexu (kijoi mizu - v překladu čistá voda).

jsme zemi plnou kontrastů se slušnými a ochotnými lidmi. A ochutnali jsme asi nejlepší jídlo, jaké jsem kdy jedla,“ dodává.

Vypráví, že ji v Japonsku nejvíc bavilo chodit mezi Japonci a jen tak pozorovat cvrkot. „Nasávala jsem, co bylo jiné. A to bylo téměř vše,“ směje se. Kulturní šok přišel brzo po přistání – v Japonsku zkrátka všechno fungovalo hladce. „Všude bylo neuvěřitelně čisto, místní vysávali dokonce i záchodky nebo metro. A lidé? Disciplinovaní, ochotní a slušní. Přestože až na pár výjimek nemluví jinak než japonsky, vždy použili překladáč v mobilu a pomohli nám. Nikdy to nevzdali, dokud nám nepomohli. Volali třeba i známým, ptali se, googlovali, jen aby nás správně nasměrovali,“ popisuje první dojmy.

Jízdenka i na šinkansen

S manželem cestovali po Japonsku především vlakem, jen z Tokia na Okinawu a zpět letěli. „Ještě před odletem z Česka si musíte koupit časovou jízdenku Japan Railway Pass (JRP). Dá se pořídit na jeden, dva nebo tři týdny. Problém je, že platí jen pro zahraniční turisty, a proto přímo v Japonsku není k dostání,“ říká.

Po zaplacení JRP vám přijde voucher, který je potřeba do tří měsíců vyměnit za skutečnou jízdenku na některé z velkých vlakových stanic. „S jízdenkou se dá jezdit i šinkansenem, což je vážně skvělý zážitek. Měřili jsme maximální zpoždění

a bylo to jen 24 vteřin,“ směje se Lucie. Ve městech pak cestovali taxíky. „Byly cenově dostupné. Bavilo mě, že dveře se automaticky otevíraly a taxikář nám v dešti podržel deštník při přebíhání od dveří ke dveřím,“ popisuje.

Dalším velkým zážitkem bylo jídlo. „Jedli jsme všude a všechno – především jsme si dávali klasické sushi. K tomu rybí vývary. Zní to trochu děsivé a doma bychom si to nedali, ale tam jsme ochutnali a podlehlí. Skvělé bylo i saké a zelený čaj, který jsme popijeli prakticky pořád,“ říká. Zato místní káva moc dobrá nebyla: „Narazili jsme jen na kávu v pytlíku, která se louhuje ve vodě. Tak jako čaj.“

Japonské lázně? Nezbytnost

Nedílnou součástí života všech Japonců jsou i tradiční lázně – tzv. onseny. Na rozdíl od našich lázní je v nich hlavním programem očištění koupel (muži a ženy se omývají zvlášť). Zajděte si do nich, i když lázně nejsou zrovna vašim šálkem kávy. „My jsme je vyzkoušeli a uhranuly nás. Kdybychom se do Japonska vrátili, patily by lázně určitě znovu do našeho itineráře. Byl to krásný zážitek,“ dodává.

Ale takových koncentrovaných zážitků měli v Japonsku nepřeberně. „Nikdy v životě jsem neviděla to, co tam. Třeba obří domy pro karaoke nebo mnohapatrové restaurace v Tokiu. Dostaly mě i obří obchodňáky – tam je prakticky nad a pod každým nádražím taková naše Pařížská a domy plné exkluzivních restau-

rací,“ kroutí hlavou. Jejího manžela zase nadchla víceúrovňová doprava v japonské metropoli, kde byly nad sebou dvě tratě metra, pak vlaková trať, běžná ulice a následně ještě tři úrovně automobilové dopravy...

Pokud jste se nechali zlákat k cestě do Japonska, začněte plánovat co nejdříve. Nejkrásnější je tam jaro, kdy vzduch provoní sakury. Květy trešni vytvářejí obraz, který vám z paměti už nikdy nevyjmí.

Hello Spring

Coca-Cola V NOVÉM

Coca-Cola je ikonou mezi nealkoholickými nápoji už více než 130 let a pro její nezaměnitelnou chuť ji po celém světě milují miliony lidí. Není to jen obyčejný nápoj, je to symbol, kteří mají mnozí z nás spojený s různými důležitými okamžiky a událostmi – kdo by například neznal vánoční Coca-Cola kamion? Coca-Cola se zkrátka nasmazatelně zapsala do našich životů.

A přestože je její úspěch založen na tradici, nebojí se přicházet s různými inovacemi, aby lidem nabídla to pravé osvěžení a možnost výběru. Proto také před nedávnem společnost představila novou strategii, v jejímž rámci došlo ke sjednocení všech variant Coca-Cola pod jednu značku. Coca-Cola, Coca-Cola light a Coca-Cola Zero tak nově figurují pod jednou ikonickou značku Coca-Cola představenou ve třech variantách. Součástí této proměny je také nový design obalů. Hlavním motivem se stal ikonický červený disk s bílým nápisem na různých barevných podkladech, podle kterých poznáme, která varianta Coca-Coly se v lahvi či plechovce ukrývá.



Miliony fanoušků Coca-Coly, kteří žijí po celém světě, si bez ní již svůj život nedovedou vůbec představit. Existují ale také lidé, kteří by si ji rádi vychutnali, ale z různých důvodů nemohou. Každý člověk je zkrátka jiný, má svůj specifický životní styl i chuťové preference. Aby mohla Coca-Cola potěšit opravdu každého, představila v průběhu let nové varianty populárního nápoje s nižším nebo dokonce nulovým množstvím kalorií. Nízkokalorická Diet Coke, u nás dostupná jako Coca-Cola light, byla poprvé představena v roce 1982, Coca-Cola Zero s nulovým obsahem cukru se na pultech obchodů objevila v roce 2005. A právě druhou jmenovanou nyní nahradí Coca-Cola zero cukru zero kalorií s novou vylepšenou chutí Coca-Coly bez cukru, která se ještě více blíží originálu.



Rychle nemusí znamenat dobře. Zapomeňte na „turka“ a instantní kávu

Instantní a turecká káva mají jedno společné. Jsou připravené za chvilku. Nasypat, zalít a vypít. Víte ovšem, že instantní káva je během procesu výroby připravená o přirozenou chuť? A že klasický český „turek“ není jenom zdrojem rychlého kofeinu, ale i nežádoucích látek?

Instantní káva: Rychle bez přirozené chuti

Základem instantní kávy jsou skutečná kávová zrna. Než se z nich však stane sypká směs, musí projít složitým a dlouhým procesem. Během něj dojde mimo jiné i k extrakci chemických komponentů, které označujeme jako chuť kávy. Aby káva poskytla kromě dávky kofeinu i požadovaný smyslový zážitek, vrací se kávě „ztracená“ chuť a vůně vstříkáním. Výsledek? Pohodlnost přípravy na úkor přirozených kvalit kávy.

Turek: Rychle s nežádoucími látkami

Na českého „turka“ si můžete nachystat kvalitní směs, kávu však můžete „zabit“ přípravou. Čas ex-

trakce a metoda přípravy totiž ovlivňují množství a kvalitu látek, které se do kávy uvolní. Protože extrakce se u turecké kávy neukončuje filtrováním ani slitím, dochází k louhování škodlivých reziduí z pražení, nadbytečného kofeinu a dalších nežádoucích látek.

Káva v Costa Coffee: Kvalitně a chutně

V Costa Coffee vám sice nepřipravíme kávu za vteřinu, kvalitu, skvělou chuť a vůni vám ale zaručíme. Naši akreditovaní baristé pracují při přípravě nápoje s jemností mletí, gramáží kávy, rychlostí průchodu vody, teplotou a tlakem vody. Pravidelně několikrát za den kontrolují a nastavují mlýnky na správnou hrubost a gramáž kávy, aby se z umletých zrn co nejlépe uvolnilo aroma a plná chuť. Kávu připravují baristé ručně na pákovém kávovaru, který je třeba nachystat před přípravou každého šálku a před další extrakcí opět vyčistit. A protože je navíc základem kávy prvotřídní směs zrn Mocha Italia, je šálek Costa Coffee kávy opravdu „vymazlený“.



Staňte se kávovými mistry! Costa Coffee rozšiřuje svoje řady

Do našeho skvělého Costa Coffee týmu hledáme nové baristy a baristky. Pokud jste zapálení pro kávu a vše kolem ní, jste komunikativní a baví vás učit se novým věcem, kontaktujte manažera nejbližší pobočky nebo pošlete životopis na adresu jobs@costa-coffee.cz.

Jaro láká na zahrádky



Když začne vzduch vonět jarem, pouštíme se v Costa Coffee do budování zahrádek. Od konce března sledujeme netrpělivě předpovědi a doufáme, že nás apríl nepočastuje sněhem. Ale i když někdy počasí zlobí, první káva na zahrádce chutná po dlouhé zimě přímo lahodně! Přijďte si k nám vypít svůj první jarní šálek pod širým nebem. Zahrádky jsou pro vás otevřené od

1. dubna až do 31. října. Na všech se můžete připojit zdarma k Wi-Fi.

Kávu si můžete vychutnat celkem na třinácti zahrádkách kaváren Costa Coffee napříč celou republikou, včetně zcela nových kaváren ve Fashion Arena Prague Outlet, v brněnské Josefské ulici a v Aupark Shopping Center v Hradci Králové.

JAK JSTE S NÁMI SPOKOJENÍ?

Když se přihlásíte na jakékoliv pobočce Costa Coffee na místní Wi-Fi, máte okamžitý přístup k našemu rozcestníku. Tento jednoduchý a názorný „pavouk“ opatřený piktogramy vás provede nejdůležitějšími informacemi a zajímavostmi ze světa Costa Coffee. Za piktogramem oka se skrývá dotazník, prostřednictvím kterého můžete zhodnotit úroveň naší kávy, obsluhy a atmosféry v kavárnách. Díky vašim zpětným vazbám můžeme naše služby ještě vylepšit. Předem děkujeme za vyplnění dotazníku!



Costa Van přiváží kvalitu až k vám!

Stylový Costa Van vyráží pravidelně na sportovní, společenské a kulturní akce, kde se těší velkému zájmu návštěvníků. Naposledy se ohráli šálkem Costa kávy účastníci seriálových závodů v běhu na lyžích Stopa pro život, které se konaly během února a března v Krušných horách, Krkonoších a na Šumavě. A už se těšíme na další akce!

O pojízdnou kavárnu je vždy velký zájem. Vysoce výkonný kávovar, na němž připraví naši baristé až 50 nápojů za hodinu, jede vždy na plné obrátky. Díky dvěma mixérům může pojízdná kavárna nabízet i ledové kávy a ovocné mixované nápoje. Vůz je vybavený také chladicí vitrínou na zákusky a troubou na čerstvé pečivo.

Kde bude Costa Van na jaře?

Costa Van bude „mezi svými“ 18. března na třetí mezinárodní přehlídce food trucků Food Truck Show Prague, kdy se na Smíchovské nábřeží sjedou pojízdná občerstvení z celé Evropy. Jako partner cyklistického seriálu Kolo pro život bude Costa nabízet kávu a občerstvení z pojízdné kavárny na dalších závodech, a to 22. dubna v Dobříčovicích a 29. dubna v Hustopečích.

Přijedeme za vámi!

Hledáte kvalitní občerstvení na akci? Objednejte si nás! Pojízdná červená kavárna Costa Van nabízí občerstvení na stejné úrovni jako v našich v kamenných kavárnách. Pro bližší informace nás kontaktujte na adrese info@costa-coffee.cz.



Foto: Vojtěch Vlk



Centrum LOCIKA vrací dětem pocit bezpečí

Centrum LOCIKA pomáhá uzdravit narušené vztahy v rodině a získat zpět pocit bezpečí dětem, které zažily domácí násilí. Cílem centra je rozvíjet metody práce s problémovými rodinami, zvyšovat povědomí o problematice domácího násilí a iniciovat vznik dalších podobných center po celém Česku. Vedoucí Centra LOCIKA Petry Wünschové jsme se zeptali mimo jiné i na spolupráci s Costa Coffee.

❶ Jak jste se dostala k práci s dětmi z problémového prostředí?

Pracuji již 15. rokem jako dětský terapeut s dětmi, které zažívají domácí násilí, dlouhá léta jsem pracovala převážně v utajeném azylovém domě, kam přicházely matky s dětmi z rodin zasažených domácím násilím. Vnímala jsem proto intenzivně a s radostí, jak pomoc obětem násilí zaznamenala v posledních deseti letech obrovský rozvoj, děti ale stále zůstávaly na okraji zájmu. Každodenně jsem ve své práci sledovala, jak moc potřebují odbornou pomoc a někoho, kdo bude jen na jejich straně. Dnes již z výzkumů víme, že násilí mezi rodiči poškozují děti obdobně, jako když jsou samy přímou obětí týrání. Mí malí klienti toho byli živým důkazem. Práce s nimi mnou svou intenzitou a naléhavostí stále nutila rozvíjet způsoby, jak jim pomoci. Zřejmě ale bylo, že odborné služby pro tyto děti nejen v Praze, ale i v celé České republice zoufale chybí.

Centrum LOCIKA můžete podpořit také pomocí projektu Adoptujte skřítku. Adopci roztomilého maskota můžete pomoci jednomu konkrétnímu dítěti a jeho v rodině. Více na centrumlocika.cz.

❷ Jak a kdy se zrodil nápad založit centrum LOCIKA?

Stále se ozývaly rodiny s žádostí o pomoc, které jsme museli odmítnat, ale neměli jsme kam odesílat. Když před dvěma lety nastala díky Norským fondům, nadací Open Society Fund Praha a programu Dejme (že)nám šanci příležitost, neváhala jsem a rozhodla jsem se do toho jít. Se skvělým týmem, který kolem projektu vznikl, jsem se pustila do budování centra LOCIKA, místa, kde děti budou moci zažívat pocit bezpečí a zároveň budeme umět podpořit i jejich rodiče, aby byli svým dětem dostatečnou oporou i přes velké problémy, kterými rodina prochází. Dalším cílem centra je rozvíjet metody práce s těmito rodinami, zvyšovat

povědomí o problematice domácího násilí a iniciovat vznik dalších takovýchto center v celé republice.

❸ Jakou formou se v centru s dětmi pracuje?

Pracujeme s celou rodinou. Tedy nejen s dětmi, ale i s jejich rodiči. Centrum je zaměřené především na terapii dětí, pomáháme jim vyrovnat se s důsledky domácího násilí. Děti využívají možnosti terapie zpravidla založené na hře či arteterapii, jak v individuální, tak skupinové podobě. Tyto metody jsou dětem blízké, umožňují jim vyjádřit i věci, o kterých se jim špatně mluví. Zároveň se hodně dozvíme o tom, jak tyto děti vidí svět a co cítí. Dětem poskytu-

jeme komplexní podporu v procesu uzdravování, ale doprovázíme je také k soudním či na výslechy nebo zprostředkováváme terapeutická setkání dětí s rodiči.

❹ Můžete říct něco bližšího ke spolupráci s Costa Coffee?

Možnost spolupráce se zrodila díky společné práci na hodnocení projektů pomáhajících dětem pro nadaci NROS. Našli jsme společnou řeč i hodnoty a moc děkujeme za možnost dostat informace o našem centru do povědomí veřejnosti. Costa Coffee již podpořila v loňském roce na svém Facebooku naši vánoční kampaň Sedm příběhů z LOCIKY. Těšíme se i na další spolupráci.

MTB 29

AUTHOR
BICYCLES

MODUS 29

-42.990 Kč-

CENA AUTHOR DIRECT
36.990 Kč

Author Direct je způsob prodeje vyšší třídy kol Author za velmi **atraktivní ceny**, a to prostřednictvím vybraných maloobchodních prodejen. Více informací na www.authordirect.cz

Z extrému do extrému. Co zvládne naše tělo?



Lidské tělo je zajímavý stroj, který dokáže fungovat i v extrémních podmínkách. Vždyť člověk dokáže nejspíš jako jediný tvor přežít jak ve 40 stupních pod nulou v nejsevernějších obydlených koutech planety, tak i v teplotách kolem 40 stupňů nad nulou na poušti či rovníku. Přemýšleli jste už někdy nad tím, kde jsou vlastně naše limity? Podívali jsme se na to za vás a zkusili je najít.

Teplota

Běžná teplota lidského těla se pohybuje v rozmezí 35,8 až 37 stupňů Celsia. O správnou tělesnou teplotu se stará termoregulace, naším thermostatem je přitom hypotalamus (což je ta část mozku, která navíc řídí třeba i sexuální funkce, žízně či hlad). Zadní hypotalamus řídí reakce na chlad, přední na teplo – pomáhají mu povrchové termoreceptory, což jsou tepelné senzory na kůži. Možná vás překvapí, že zatímco pro zaregistrování chladu má člověk 250 tisíc termoreceptorů, na teplo jich stačí jen 30 tisíc.

Nejnižší teplotou, jakou je člověk schopen ustát, je až 160 stupňů Celsia pod nulou. Má to ale několik háčků – roli hraje fyzická kondice, odolnost a připravenost organismu. Nejdůležitějším faktorem je pak čas, který v ta-

kovém chladu strávíte. Pokud si do takového „mrazáku“ stoupnete jen na krátkou dobu (zhruba 3 minuty), nestačí chlad proniknout hluboko do organismu a ohrozit ho. Namísto toho rozjede obranné mechanismy a působí terapeuticky. Proto je tak účinná kryoterapie.

To je ale řeč o takřka laboratorních podmínkách. Když vyrazíte k polárnímu kruhu a budete se muset rvát s padesátkou pod nulou, brzy pochopíte, že tu člověk snese jen ve špičkovém polárním oblečení a za bezvětří.

Nejvyšší teplota, kterou člověk snese, je hodně závislá na vlhkosti vzduchu. Pokud jsou venku čtyřicítka, ale vlhkost je pouze 20 %, je pocitová teplota „pouhých“ 30 stupňů Celsia. V suchém vzduchu zvládneme i 100 stupňů Celsia – ale maximálně půlhodinku. Problém je, že při vysokých teplotách se začínají srážet buněčné bílkoviny, naruší se krevní oběh a mozková centra. Nic moc, že?

Voda

Pro naše přežití je nezbytná – tekutiny totiž ztrácíme pocením, v moči i ve stolici. Navíc voda také vydechujeme, takže její neustálé doplňování je nutné. Zvlášť při fyzické aktivitě. Vědci už se mnohokrát snažili zjistit, jak dlouho dokážeme fungovat bez vody.

Výsledek je nejistý a zasahuje do něj spousta faktorů.

Například v rozpáleném autě na parkovišti nebo na poušti přichází dehydratace a přehřátí velmi rychle – koneckonců na poušti během hodiny vypotíte celý litr tekutiny. No, vypotíte... Tekutiny se z pokožky spíše odpařují, proto se viditelně nepotíte. Není proto divu, že pak může člověk zemřít i během několika hodin. Na druhou stranu ve vhodných podmínkách zvládnete bez vody i týden.

Jídlo

Asi jste tušili, že bez jídla to není tak zlé jako bez vody. Zdravý člověk, který je navíc ve slušné kondici a má dostatečný přísun tekutin, dokáže bez potravin přežít celé dva měsíce. Rekord je ale ještě neuvěřitelnější – 123 dní. Přesně tolik dnů hladověl v roce 2004 ve vězení Charles Robert McNabb. Dopřával si jen vodu a občas i trochu kávy.

Spánek

Znáte ty řeči o tom, že nejdůležitější je hodně spát. Alespoň osm hodin denně. Jenže jak to udělat, když máte doma jedno (nebo dokonce více) malých dětí a k tomu spoustu práce. Spánkovou deprivaci trpí řada z nás, což je nejlépe patrné při ranní cestě

do zaměstnání. Kolik hodin ale dokáže člověk vydržet bez spánku?

Rekord v nespání, který vytvořil v roce 1965 sedmnáctiletý americký student Randy Gardner, vám možná vyrazí dech – byl tehdy vzhůru jedenáct dní v řadě. Možná by přidal i dvanáctý, lékaři ale tehdy experiment přerušili, protože Gardner trpěl poruchami paměti, halucinacemi, útržkovitým myšlením. Hrozilo vyčerpání organismu. Přesto se Gardner zotavil a neměl žádné trvalé následky.

Zdá se, že lidský limit je právě někde okolo deseti dnů. Ani u zvířat to není lepší – dospělé kočky nebo psi uhynuli po patnácti dnech bdění, krysy-rekordmanky vydržely při experimentech třicet dnů.

Vzduch

Zkoušeli jste někdy pod vodou držovat dech? Dopadlo to podobně jako ve filmových Pelíškách? Aktuálním rekordmanem je švýcarský potápěč Peter Colat, který před šesti lety vydržel pod vodou 21 minut a 33 sekund. „Prvních dvanáct minut to nebyl žádný problém,“ prohlásil pak Švýcar, nad jehož výkonem zůstává rozum stát.

VYZKOUŠEJTE VLASTNÍ LIMITY

Nejlépe si prověříte limity vlastního těla, když se sami vrhnete do extrému. Můžete třeba podstoupit některý z kurzů přežití, při nichž zjistíte, jak se adaptovat a improvizovat v horách, přírodě či jiném drsném prostředí. V Česku funguje celá řada agentur, které se specializují právě na kurzy přežití. Skolení pro tvrdáky zabere většinou jeden až tři dny.

Nejde přitom jen o zvládnutí základních dovedností, naučíte se mnohem více. Treba v rámci kurzu zimního přežití zjistíte, jak připravit a rozdělat oheň, najít místo pro přenocování, vyrobit přístřešek, sněžnice či různé zbraně jako luk, kopí nebo nůž, testovat vodu a filtrovat ji před konzumací, orientovat se v prostoru, maskovat se a překonávat horizontální nebo vertikální překážky...

Kurz přežití v horách zase zahrnuje stavbu bivaku, pohyb na via ferrate, nouzové slaňování, techniku lezení i záchranářské tipy. V kurzu přežití na divoké vodě se zase dozvíte, jak se nouzově splavuje divoká řeka, oživuje a transportuje utonulý, sjíždí kanál, kormidluje či překonávají vodní překážky.

Při většině kurzů se budete prát nejen s krizovými situacemi, ale také s vlastní únavou a hladem. A často také s větrem, sněhem nebo deštěm, protože kurzy probíhají za každého počasí. Jde přece o přežití, a to není pro slečinky. Počítejte s tím, že jsou kurzy psychicky i fyzicky náročné, sáhnete si při nich na dno sil a rozhodně si při nich neodpočínáte. Na druhou stranu na to nebudete sami – v podobném rozpoložení budou i další účastníci kurzu.

Peny jednodenních kurzů se pohybují kolem 1500 Kč, třídní stojí okolo 3500 Kč.

Vrchol vrcholů? Vydrápat se na Alpe Cermis

Barbara Havlíčková. Zapamatujte si tohle jméno, zvláště pokud máte rádi běh na lyžích. Šestnáctiletá dívka je velkým talentem v Česku momentálně poněkud skomírajícího sportu. Na únorovém juniorském mistrovství světa v Utahu obsadila na volné pětce deváté a ve skiatlonu třinácté místo. Možná na první pohled nic moc, ale jen na ten první.

Bára totiž byla ve startovní listině daleko nejmladší a poradila si s většinou soupeřek o dva až tři roky starších. A musela bojovat nejen na trati, ale i v zákulisí, protože některé soupeřky jen těžce kousaly, že je poráží o tolik mladší dívka.

„Některé holky to snášejí opravdu hůř, když je poráží někdo o tolik mladší. Od stejné starých to tak nějak berou. Rivalita byla i v českém týmu,“ prohlásila šestnáctiletá běžkyně s upřímností sobě vlastní.

Na tratích v Utahu, kde se v roce 2002 bojovalo o cenné kovy na olympijských hrách v Salt Lake City, ale všechny své starší krajanky porazila. „Když jsem viděla FIS body soupeřek, přála jsem si, abych neuzavírala startovní pole a skončila třeba v první dvacítkě. Tohle bylo mnohem víc,“ neskrývá Bára spokojenost.

K běhu na lyžích se dostala díky rodičům. „Jsme sportovní rodina, brácha hraje hokej, tatka trénoval běh na lyžích a teď je mým osobním trenérem. Běh byl taková moje láska od mala. A je pořád,“ usmívá se studentka osmiletého sportovního gymnázia ve Vimperku.

Trénuje ve stejných místech jako před lety jedna z hvězd bílé stopy Kateřina Neumannová. Právě olympijská vítězka z Turína je jejím vzorem. „Ať si o ní říká, kdo chce, co chce, její úspěchy jí nikdo nevezme. Trénuji na stejných místech jako kdysi ona. Pomáhá mi, radí jak trénovat i s materiálem. A pomohla mi s tréninkem i před Utahem, protože tratě z olympijských her znala,“ prozradila Bára.

Její všední „pracovní den“ vyplní dopolední a odpolední tréninky, testy



Foto: Sport Invest

ve škole, ale občas si urve i čas pro sebe. „To, když je chvíle čas, tak zajdeme na káfičko se spolužačkami,“ přiznává Bára, jejíž talent neunikl ani agentuře Sport Invest, která ji zařadila po bok českých sportovních hvězd Martiny Sáblíkové, Petra Čecha, Ester Ledecké, Filipa Jíchy či Ondřeje Synka.

A samozřejmě sprádá své sportovní sny. „Asi jako každý, mám sen jet Tour de Ski. To je pro lyžaře totéž jako pro cyklisty Tour de France. Vydržet do poslední etapy a vyškřábat se na vrchol sjezdovky Alpe Cermis, to by byl opravdu vrchol vrcholů. Snem jsou i olympijské hry, ale to je ještě daleko. To mě čeká ještě hodně práce,“ dobře ví šestnáctiletá Bára Havlíčková.



TASTE THE FEELING™



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



Bára Havlíčková v akci: Na cestě za svým sportovním snem.

welcome
spring

Pusťte si vítr do skříně



Nemáte co na sebe? Opravdu? Anebo se jen ztrácíte ve své skříní, neumíte kombinovat, je vám líto vyházet staré kousky? Udělejte si ve svém šatníku průvan, ohromně se vám uleví a ranní oblékání bude snazší.

Trvání na oblečení z doby, kdy vám bylo dvacet, nikam nevede. Věci se mají točit, je čas staré poslat pryč a uvolnit místo novému. Pokud je vám líto peněz, které jste v minulosti za oblečení utratila, zkuste ho buď prodat, anebo věnovat na charitu. Kontejner na oblečení máme každý za domem a budete mít alespoň dobrý pocit, že jste někomu svým zchudnutím pomohla. A co tedy ze skříně vyhodit?

Všechno, co je malé, velké či jinak nesedí. Nespolehejte na to, že do té sukny zhubnete, ani si nedělejte rezervu pro případ ztloustnutí. Ruku na srdce – už na to někdy došlo?

Všechno, v čem se necítíte dobře. Jestli vás něco škrtí, kouše, potíse se v tom apod., tak vám to jen zabírá místo ve skříní. Nikdy to

nebudete nosit ráda, a k čemu takový kousek je?

Všechno, co jste na sobě neměla víc než rok. Nevzala jste si tento svetr na sebe za poslední rok? Už si ho pravděpodobně nevezmete nikdy. Prostě ho máte ráda jen na ramínku, ne na sobě. A to je málo. (Schválně, označte si třeba samolepicím štítkem oblečení, které nenosíte. Napište na něj 2017, a jestli ho příští rok najdete netknuté, nemilosrdně přycs ním!)

Jak začít? Když průvan, tak pořádný. Vyházejte všechno oblečení ze skříně na zem nebo postel, protřídte ho a jen ty kousky, které vám sedí a nosíte je ráda, vraťte zpět. Ostatní prodat, darovat, vyhodit. „Rovnáme a zpřehledňujeme svých skříní rovnáme a zpřehledňujeme i svůj život. Umění v organizaci šatníku je základ pro spokojený život a nalezení vlastního stylu,“ říká přední česká stylistka Petra Šestáková, autorka knihy Detox šatníku, kterou doporučujeme k přečtení.

Tip! Kde prodat nepotřebné kousky? Vyzkoušejte aplikaci Vinted, která je doslova secondhandovým rájem, či Letgo, kde se snadno zbavíte nejen oblečení, ale i dalších věcí, které vám zabírají místo v bytě, a tím i ve vašem životě.

Etiketa v praxi

Jak sníst banán ladně jako lady

Mlsně přešlapujete u rautového stolu a očima hypnotizujete něco skvěle vypadajícího, ale pak si raději necháte zajít chuť, jelikož zkrátka nevíte, jak tu dobrotu elegantně spořádat. Tak to se mi stalo už několikrát, a to nejen třeba u neloupaných krevet, ale i u obyčejně vyhlížejícího ovoce. Dáma ve večerní robě totiž nemůže vzít banán do ruky, oloupat si slupku do čtyř stran a pustit se do něj jako opička, to se přece ve společnosti nesluší.

Jak na něj? Banán si položte na talířek, nožem odříznete oba jeho konce, slupku nahore podélně naříznete ve dvou místech, oddělíte ji od banánu a dále si nožem krájete jednotlivá kolečka, která konzumujete ladně vidličkou. Kiwi se nesnažte oloupat, pouze si ho rozkrojte napůl a vyjíte dužinu lžičkou. Pecky z melounu nemusíte s přemáháním polykat, stejně jako pecky od jiného ovoce je však neplivejte rovnou na talířek ani neberte z úst rukou, nýbrž vždy lžičkou. Slupku od pomeranče si nakrojte ostrým nožem, jak jste zvyklí z domova, ale pak ji neloupejte rukama (či snad nehty), ale lžičí. Jednotlivé měsíčky vkládejte do úst vidličkou.

A co ty zpropadené krevety? Neloupané krevety se jedí rukama, a to následovně: nejdříve odlomte hlavičku, poté postupně směrem od nožiček odlupujte skořápku, dokud vám v rukou nezůstane čisté bílé maso. To můžete jíst jak rukou, tak z talířku vidličkou. U neloupaných krevet (stejně jako u vepřových žebřek) by na stole měla být k dispozici finger-bowl, tedy miska s vodou a citronem sloužící k opláchnutí rukou. Ty si pak otřete do papírového nebo látkového ubrousku.

Podobnou „paseku“ při stolování umět nadělat také špízy. Zajisté i vy jste už někdy zazili ty nervy, abyste maso při sundávání z jehly nevystřelili sousedovi do klína. Jehlu proto vždy držte svíse směrem do talíře (očko jehly svírejte ubrouskem), hrotem se o talíř opřete. Ke stahování můžete použít vidličku nebo nůž. Vždy stáhněte z jehly vše najednou a tu odložte na zvláštní talířek.

Nezapomínejte používat správný příbor. K dezertu slouží ten dezertní (vidličkou jíme, lžičí krájíme), kompot se jí lžičkou, vařené brambory se nekrají nožem, ale vidličkou, špagety se navijete vidličkou na lžiči. Sushí se konzumuje hůlkami – napíchnout si rolku vidličkou je barbarství, to už jej raději vezměte do ruky. Zřejmě nejčastěji řešíme otázku, jestli smíme jíst rukama kuřecí stehýnka a pizzu. Odpověď zní jak kde a jak kdy. Při události vyššího společenského významu se to nesluší, raději si k obojímu vezměte příbor. Na večeri s přáteli se do toho klidně pusťte rukama. A ještě jedna rada na závěr: nejdě-li jídlo jíst důstojně, raději ho nejzme vůbec. *Ať vám chutná, příborem i rukama, přeje Petra*



Vypadají lákavě, ale asi si dám raději řízek...

Úryvek z knihy

Potěší vaši knihovnu

Kapitola 33

Probřečela jsem celou noc v tichu kuchyně. Usnula jsem až za svítání. Přišla mě vzbudit Nella a vynadala mi, řekla, že Nino se nasnídal na terase, aby mě nerušil. Už odešel.

Rychle jsem se oblékla, všimla si, jak trpím. „Běž,“ dovolila mi nakonec, „snad to stihneš.“ Utíkala jsem do přístavu a doufala, že tam dorazím dřív, než parník odpluje, ale plavidlo už bylo na širém moři.

Prožila jsem si ošklivé dny. Při uklídku pokojů jsem našla záložku z modrého kartonu, která patřila Ninovi, a schovala jsem si ji mezi své věci. Když jsem pak večer ležela v kuchyni v posteli, čichala jsem k ní, líbala jsem ji, olizovala jí špičkou jazyka a plakala jsem. Má zoufalá vášeň mě dojímalá a pláč se živil sám od sebe.

Pak přijel Donato Sarratore a začala jeho čtrnáctidenní dovolená. Bylo mu líto, že syn už odjel, ale byl rád, že jel za svými spolužáky na avellinský venkov studovat. „Je to opravdu zodpovědný chlapec,“ řekl mi, „je jako ty. Jsem na něj pyšný, jako je asi pyšný tvůj otec na tebe.“

Uklídnoucí přítomnost toho muže mě ukonejšila. Chtěl se seznámit s Marisinými novými kamarády, pozval je, že si večer uděláme na pláži velký táborák. Sám nasbíral dříví, kde se dalo, a zůstal s námi mladými až do noci. Kluk, se kterým Marisa tak trochu chodila, drnkal na kytaru a Donato zpíval, měl překrásný hlas. Pozdě v noci začal hrát sám a hrál dobře, spustil taneční melodii. Někdo se dal do tance, Marisa jako první.

Dívala jsem se na toho muže a říkala jsem si: on a jeho syn nemají jediný společný rys. Nino je vysoký, má jemný obličej, čelo schované pod vlasy jako uhel, ústa se svůdnými rty stále pootevřená; zato Donato je střední postavy, má ostře řezané rysy, vysoké kouty, stažená ústa, skoro žádné rty. Nino se pořád dívá napupenýma očima, jež rentgenují věci a osoby a vypadají vyděšené; Donato má pohled vždy laskavý, uctívá jím vzezření každé věci či osoby a stále se na ně usmívá. Nina něco strávuje

uvnitř, tak jako Lilo, a to je dar i utrpení, nejsou nikdy spokojeni, nikdy se neuvolní, děsí se toho, co se kolem nich děje; tenhle muž ne, zdá se, že má rád každý projev života, skoro jako kdyby každá prožitá vteřina byla úplně průzračná.

Od onoho večera mi Ninův otec připadal jako účinný lék proti tmě, do níž mě uvrhl jeho syn, když odjel po tom skoro nezmatelném polibku, ale také – uvědomila jsem si užasle – proti té, do které mě uvrhla Lila tím, že vůbec neodpovídala na mé dopisy. Ona a Nino se skoro neznají, říkala jsem si, nikdy se nestýkali, a přece mi teď připadají velice podobní: nepotřebují nic a nikoho a vždycky vědí, co je správně, a co není. Ale co když se pletou? Co je tak strašně špatného na Marcellu Solarovi, co je tak strašně špatného na Donatu Sarratorovi? Nechácala jsem. Pustila jsem se zase do čtení, napsala jsem Lile poslední dopis, ve kterém jsem jí sdělila, že vzhledem k tomu, že mi nikdy neodepsala, už jí psát nebudu. Zato jsem se upnula na rodinu Sarratorovu, cítila jsem se jako sestra Marisy, Pinuccia a malého Cira, který si mě strašně oblíbil, a když byl se mnou, jenom když byl se mnou, nezlobil, ale klidně si hrál, hledali jsme spolu mušle. Lidia, která s konečnou platností obrátila nepřátelství vůči mně v sympatii a náklonnost, mě často chválila, že dělám všechno tak precizně: prostírám, uklízím pokoje, myju nádobí, hraju si s dítětem, čtu a studuju. Jednoho rána mi řekla, ať si zkusím jedny letní šaty, které jí byly těsné, a jelikož Nella i Sarratore, kterého hned přivotali, aby vyjádřili svůj názor, projeví nadšení, jak moc mi sluší, darovala mi je. V jistých chvílích to dokonce vypadalo, že mi dává přednost před Marisou. Řekla: „Je líná, samolibá, špatně jsem ji vychovala, neučí se; zato ty děláš všechno s takovým rozmyslem.“ „Úplně jako Nino,“ dodala jednou, „až na to, že ty jsi plná slunce, a on je věčně podrážděný.“ Ale když tu kritiku slyšel Donato, hned začal staršího syna bránit. „Je to zlatý chlapec,“ prohlásil a žádal mě pohledem, abych to potvrdila, a já jsem horlivě přikývla.

NEJEDNĚ
LUXOR
KNIHKUPECTVÍ

Knihy doporučuje knihkupectví Neoluxor



J. R. R. Tolkien
Hobit
Edice Neoluxor

Toto je příběh o tom, kterak se Pytlík vydal za dobrodružstvím a shledal, že náhle dělá a říká naprosto neočekávané věci... Bilbo Pytlík je hobit, který se těší z pohodlného a skromného života a jen zřídka kdy putuje dále než do své spížírně ve Dně pytle. Jeho spokojené bytí je však narušeno, když se jednoho dne u jeho prahu objeví čaroděj Gandalf v doprovodu třinácti trpaslíků a vezmou ho s sebou na cestu „tam a zase zpátky“. Mají v úmyslu uloupit poklad velmi nebezpečného draka...



Veronika Jonášová
Berlíňanka
Mladá fronta, a. s.

V čem se inspirovat u Berlíňanek, nejsvobodnějších žen světa? Jak se správně obléct a jak rozhodně ne, kam si zajít na něco k snědku, jak si hezky po berlínsku zařídit byt, jaké trendy rází berlínské matky i co milují hipsteři. A navíc zde najdete více než stovku ozkoušených tipů na ty nejlepší obchody, kavárny, restaurace, ale i zajímavá místa a kulturní atrakce, o kterých se v žádných průvodcích nedočtete.



Barbara Woodová
Země odpoledního slunce
Ikar

Příše se rok 1920 a dvacetiletá Elizabeth Van Lindenová se stejně jako její vrstevníci pokouší co nejrychleji vymanit z konvencí, na kterých lpí generace jejich rodičů. Svobodný život se vydá hledat s milovaným mužem do jihozápadní Kalifornie. Brzy zjistí, že si vzala člověka, kterého vůbec nezná, sobeckého, bezohledného a násilnického. Ale nevzdá se, snaží se najít smysl života v práci pro místní bílou i indiánskou komunitu a přitom tajně sní o nové lásce. Dosáhne štěstí, které si zaslouží?



ELENA FERRANTE
GENIÁLNÍ PŘÍTELKYNĚ

Román Geniální přítelkyně je prvním dílem stejnojmenné tetralogie, která uchvátí čtenáře bezmála na celém světě a vzbudila zaslouženou pozornost literární kritiky. Poslední díl byl nominován na italskou cenu Strega a dostal se mezi šestici kandidátů na The Man Booker International Prize.

Vychází v nakladatelsví Prostor.

23-24/6/2017



www.metronomefestival.cz

STING /UK KASABIAN /UK
DAVID KOLLER /CZ LENNY /CZ MONKEY BUSINESS /CZ SHELLS /UK
EWA FARNA ft. DAVID DORŮŽKA /CZ THOM ARTWAY /CZ and many more

VSTUPENKY / TICKETS

www.ticketportal.cz / www.goout.net / www.ticketlive.cz

ZA PODPORY:



Chcete jít v březnu do divadla a nevíte, jaké představení si vybrat?

Městská divadla pražská připravila hned dvě nové inscenace. Na prknech Divadla Rokoko uvidí diváci současnou hru Konkurz. Na scéně Divadla ABC znovu ožije tragédie Williama Shakespeara Macbeth.

Konkurz – herecký koncert pro tři

Tři herci se snaží získat roli a jsou pro ni ochotni udělat cokoliv. Přesně nevědí, o jakou roli se jedná. Pokyny, které dostávají, se neustále mění. Ani vlastně neví, kdy konkurz začne, nebo zda už náhodou neprobíhá. To je ve zkratce hlavní zápleтка inscenace Konkurz, která má premiéru v Divadle Rokoko 11. března. Hru Konkurz napsal scenárista a dramatik Jean-Claude Carrière, který spolupracoval například s Buňuelem, Brookem nebo Formanem. „Hra je tak vrstevnatá, že si v ní každý najde to své. Mě osobně oslovila tím, jak hluboké porozumění projevil autor pro herecký osud,“ říká režisér Ondřej Zajíc. V inscenaci se představí Dana Batulková, Aleš Procházka a Jiří Hána. Dále hrají Jaroslav Vlach, Zdeněk Dolanský a Henrieta Hornáková.

Hra, jejíž jméno se v divadle nevyšlovuje

V Divadle ABC uvidíte „tu skotskou hru“. Tak se označuje Macbeth od Williama Shakespeara, protože podle pověry může vyslovení názvu této tragédie přinést divadelníkům smůlu. „Fascinuje mě neuvěřitelná, vzrušující, napínavá a dramatická kvalita Shakespeareova textu. Macbeth, podobně jako Hamlet, přemýšlí o tom, co je ‚za koncem‘,“ říká o hře její režisér Pavel Khek. Macbeth se poprvé divákům představí 18. března. V titulní roli uvidíte Milana Kačmarčíka. Dále hrají Diana Šoltyšová, Tomáš Novotný, Jiří Schwarz, Matyáš Valenta, Viktor Dvořák, Oldřich Vízner a další.

Všechny reprízy obou inscenací naleznete na stránkách www.MestskaDivadlaPrazska.cz, kde si můžete také rezervovat vstupenky.



Foto: Petr Kurečka

Viděli jsme v kině

Zahradnictví: Rodinný přítel



Filmová trilogie Zahradnictví režiséra Jana Hřebejka se skládá ze tří samostatných filmů odehrávajících se na pozadí nejdramatičtějších období minulého století. Vypráví o třech rodinách: rodině leteckého radiotelegrafisty, rodině majitele kadeřnického salonu a rodině majitele zahradnictví. Trilogie obsáhne dvacet let života postav, které musely v těchto pohnutých časech prožít nejlepší léta svých životů. První snímek Rodinný přítel představí milostný trojúhelník tvořený Aňou Geislerovou, Ondřejem Sokolem a Martinem Fingerem na pozadí událostí druhé světové války v naší zemi.

Hodnotíme: ●●●○○

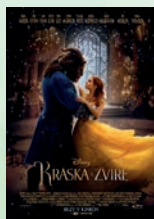
T2 Trainspotting



Čtveřice hrdinů z Edinburghu, která se před dvaceti lety ve filmu Trainspotting stala legendou, znovu ožívá. Autorem předlohy je znovu Irvine Welsh, režisérem opět Danny Boyle a hlavní role si zopakují Ewan McGregor, Robert Carlyle, Jonny Lee Miller a Ewen Bremner. Jenom jejich hrdinové propadli jiné závislosti, místo drog je nyní fascinují sociální sítě a porno. Původní Trainspotting získal v roce 1997 oscarovou nominaci za scénář. Jeho autorem byl John Hodge, který napsal i pokračování.

Hodnotíme: ●●●○○

Kráska a zvíře



V hrané adaptaci klasiky Kráska a zvíře společnosti Disney ožívají postavy, které diváci dobře znají. Bystrou, nezávislou a samostatně krásnou mladou dívku v podání Emmy Watson uvězní ve svém zámku děsivé zvíře. Navzdory strachu se Kráska spřátelí se zakletým zámeckým služebnictvem a uvědomí si, že se pod obludným zvířecím zevnějškem ukrývá vládná duše skutečného prince. Ale objeví se i další nápadník. Dá dívka přednost kráse, nebo dobrému srdci? Roli zvířete se ujal Dan Stevens, záporák Gastona ztvárnil Luke Evans.

Hodnotíme: ●●●○○

Neznámá dívka



Jenny provozuje malou lékařskou praxi po svém starém a nemocném mentorovi. Ambiciózní mladá žena se chystá na velký kariérní skok – přestup na prestižní oddělení významné kliniky. Když se jednoho dne večer rozezní v její ordinaci zvoněk, nereaguje. Ráno se Jenny dozví, že neznámá dívka, kterou nepustila dovnitř, byla opodál nalezena mrtvá, nejspíš zavražděná. Hnána výčitkami svědomí se pokouší vypátrat její identitu. Nepřiznané v ní ale hledá i touhu odhalit pachatele brutálního činu.

Hodnotíme: ●●●○○

Hello Spring

Kulturní tipy na březen a duben

Foto: archiv MG Kamili Tili



OCH! Olgoj Chorchoj: Logika emoce

Výstava v Moravské galerii v Brně (Uměleckoprůmyslové muzeum) nabízí zpětné ohlednutí za dosavadní práci designérského studia Olgoj Chorchoj – Michala Froňka a Jana Němečka.

Od postmoderního designu raných 90. let, přes návrat ke strohým formám neomodernismu či testování možností nových technologií a materiálů až po architektonické návrhy. Opomenuty nezůstanou ani inspirační zdroje jejich tvorby či pedagogický vliv na mladou generaci designérů, jejichž práce jsou vystaveny v respiriu.

Jamming

Výstava Jamming v pražském Centru současného umění DOX je experimentální výtvarný projekt, ve kterém společně tvoří umělci s mentálním hendikepem a umělci, kteří jsou postižení akademickým vzděláním. Jde především o spolu-

práci, otevřenost, kreativitu a o inkluzi lidí s mentálním hendikepem. Projektu se účastnili umělci z Výtvarné dílny Inventura, profesionální malíři z Čech i zahraničí a studenti AVU.

Aj Wej-wej: Zákon cesty

Národní galerie v Praze představila v roce 2016 ve veřejném prostoru Aj Wej-wejovu přelomovou plastiku Zvěrokruh a nyní na tuto spolupráci naváže zbrusu novou monumentální instalaci, kterou slavný čínský umělec vytvořil speciálně pro působivý interiér Velké dvorany Veletržního paláce jako první z plánované série děl vyjadřujících postoje konkrétních umělců.

Nová hudba



Depeche Mode Spirit

V polovině března se mohou fanouškové legendárního britského tria těšit na vydání nového, čtrnáctého studiového alba, které ponese název Spirit. Produkoval jej James Ford, člen elektronického projektu Simian Mobile Disco a producent řady úspěšných projektů, což slibuje, že by kapela mohla držet krok se současností, a přitom zůstat svá. Nové album bude Depeche Mode propagovat na celosvětovém turné Global Spirit Tour, které začne po vydání alba na jaře 2017 a bude mít zastávku i v České republice, a to 24. května v Eden Aréně.



James Blunt The Afterlove

V druhé polovině března spatří světlo světa nová deska někdejšího důstojníka britské armády Jamese Blunta. V přípravách se tentokrát obklopil hvězdnými jmény z branže, která mu pomáhala nejen s produkcí skladeb, ale přispěla i při samotné skladatelské práci. Pod první singl Love Me Better se podepsal také zpěvák a textař Ed Sheeran, na skladbách se dále podílel například frontman americké kapely One Republic Ryan Tedder. Novinka bude čítat deset nových skladeb. Album bude dostupné i v deluxe edici, která bude obsahovat navíc tři písničky.



Foto: Martin Straka

Clarinet Factory: Nebojíme se ničeho!

Klarinetový kvartet tvořený Jindřichem Pavlíšem, Ludkem Bourou, Vojtěchem Nýdlem a Petrem Valáškem nechce být „muzeem“. V Česku i v zahraničí vysoce ceněný soubor se pohybuje na pomezí žánrů, aranžuje, improvizuje, komponuje a zpívá. Společný cíl je jasný: „Hudbou bez hranic“ chce komunikovat s posluchači napříč žánry a napříč generacemi. Nové i prostřednictvím alba Meadows, které vyšlo na začátku března a v poslední březnový den bude pokřtěno v pražském Jazz Docku. Nad šálkem kávy jsme vyzpovídali kapelníka Jindřicha Pavlíše.

☉ Jak vznikl nápad postavit ansámbl na čtyřech klarinetech?

Vznikl vlastně z nutnosti. Ještě jako čtyři studenti AMU jsme byli nuceni dát se dohromady kvůli zkoušce ze souborové hry, ve škole byl totiž tou dobou přebytek klarinetistů. Ale znali jsme se už dřív, vyrůstali jsme všichni pod vedením stejného profesora v Pardubicích na konzervatoři a chut hrát spolu dál nám vydržela dodnes.

☉ Do jakého žánru byste zařadil Clarinet Factory?

Naše hudba je mezížánrová, posluchačsky přístupná. Vojta Nýdl skládá texty a zpívá, Pepino Valášek na basklarinet napodobuje celou škálu nástrojů od bicích po baskytaru. Skládáme už pouze vlastní kompozice a písně, používáme moderní elektroniku jako souborá taneční klubová scéna. Nebojíme se ničeho, v tom jsme jako kapela z klarinetů asi ve světě jediní. Klarinety jsou pro nás jen přirozeným hlasem, kterým se umíme vyjadřovat.

☉ V čem se nová deska Meadows liší od posledního alba Out of Home z roku 2010?

Naše předchozí deska je komornější. Na Meadows jsme se více rozmáchli. Vrátili jsme se ke svým přirozeným hudebním kořenům, trošku k folkloru a folku, jednodušším písničkovým formám, na druhou stranu jsme ale zvolili progresivní elektronické a minimalistické postupy a inspirovali z cest po světě. Hostování zpěváků z dětského folklorního souboru Grunik z Ostravice je myslím pro nás všechny srdeční událostí.



Ed Sheeran

☉ Britský písničkář Ed Sheeran vydává po třech letech novou desku. Po albech označených symboly pro sčítání a násobení, tedy + a ×, se na začátku března objeví nahrávka nazvaná ÷, tedy dělení. Fanoušci si již mohli poslechnout dvě nové písně, Castle on the Hill a Shape of You, které na hudební platformě Spotify překonaly rekord v počtu přehrání za den, jehož držitelem byla dosud Adele se svým Hello.



Praha
Fashion Arena
Prague Outlet



Hradec Králové
Aupark Shopping
Centrum

COSTA COFFEE

Kavárny

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

ITALSKÁ
Italská 1
Praha 2

OC SPEKTRUM
Obchodní ulice 113
Čestlice - Praha-východ

**PARDUBICE
PALÁC PARDUBICE**
Masarykovo nám. 2799

HRADČANSKÁ
Stanice metra A,
Hradčanská
Praha 6

HRADČANSKÁ II
M. Horákové 119/201
Praha 6

VODIČKOVA
Vodičkova 33/709
Praha 1

**PARDUBICE
HLAVNÍ NÁDRAŽÍ**

MY NÁRODNÍ
Národní 63/26
Praha 1

MŮSTEK
Stanice metra A, Můstek,
Václavské nám.
Praha 1

DBK
Budějovická 1667/64
Praha 4 - Krč

BB CENTRUM
Vyskočilova 4
Praha 4 - Pankrác

SEIFERTOVA
Seifertova 570/55
Praha 3

**LIBEREC
OC NISA**
České mládeže 456

GALERIE HARFA
Českomoravská 24/20
Praha 9

**LETIŠTĚ VÁCLAVA
HAVLA PRAHA
- TERMINÁL 1**
Aviatická
Terminál 1
Praha 6

**LETIŠTĚ VÁCLAVA
HAVLA PRAHA
- TERMINÁL 2**
Aviatická
Terminál 2, prst C
Praha 6

**LETIŠTĚ VÁCLAVA
HAVLA PRAHA
- TERMINÁL 2**
Aviatická
Terminál 2
Praha 6

JEČNÁ
Lípová 512/22
Praha 2

**LIBEREC
OC FORUM**
Soukenné náměstí 669
Liberec IV - Perštýn

OC QUADRIO
Spálená 22
Praha 1

PALLADIUM
náměstí Republiky 1
Praha 1

ROZTYLY
Tomíčková 2144/1
Praha 4 - Roztyly

OC NOVÝ SMÍCHOV
Plzeňská 8
Praha 5

**FASHION ARENA
PRAGUE OUTLET**
Zamenhofova 440
Praha 10

**TEPLICE
OC OLYMPIA**
Srbická 464

TYLOVO NÁMĚSTÍ
Bělehradská 102
Praha 2

PASÁŽ ROKOKO
Václavské nám. 794/38
Praha 1 - Nové Město

**CENTRUM
CHODOV 2, PODLAŽÍ**
Roztylská 2321/19
Praha 4 - Chodov

PASÁŽ OASIS
Sokolovská 394/17
Praha 8 - Karlín

**OSTRAVA
OC FORUM
NOVÁ KAROLINA**

**BRNO
JOSEFSKÁ**
Josefská 427/14

MORÁNĚ
Karlovo náměstí 8
Praha 2

ATRIUM FLORA
Vinohradská 151
Praha 3




**CENTRUM
CHODOV 0, PODLAŽÍ**
Roztylská 2321/19
Praha 4 - Chodov

OC LETNANY
Veselská 663
Praha 9 - Letňany

**PLZEŇ
OC PLAZA**
Radčická 2

**HRADEC KRÁLOVÉ
AUPARK SHOPPING
CENTER**
Puškinova 1215/11

Najdete nás také na sociálních sítích

 [cz.pinterest.com/costacoffee.cz/](https://www.pinterest.com/costacoffee.cz/)
 www.facebook.com/CostaCoffeeCZ
 www.instagram.com/costacoffee.cz/



Po přihlášení na Wi-Fi Costa Coffee máte přístup k rozcestníku, který vás provede světem kávy.

