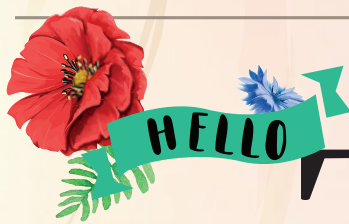


Je čas na ledové  
kávové nápoje!  
Více se dozvíte na straně 2...

Cold brew  
pro znalce kávy  
Více se dozvíte na straně 6...

Costa Express: káva  
z čerstvě namletých zrn  
Více se dozvíte na straně 12...



# COSTA COFFEE TIMES

COOL

COSTA COFFEE TIMES 03 | 2017 | KVĚTEN-ČERVEN

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

## Pijte kávu v Costa Coffee. Budete šťastnější

Existuje mnoho důvodů, proč pít kávu. A ještě víc důvodů, proč pít kávu v Costa Coffee.

V kávových zrnech je obsaženo více než dvě stě látek, které ještě nejsou všechny identifikovány, ovšem již teď se ukazuje, že mají pravděpodobně na organismus pozitivní vliv. Na seznam pozitivních účinků kávy si můžeme připsat další bod. Pít kávy je nejen zdravé, ale také nás činí šťastnými.

**Káva jako mírné antidepresivum**  
Již dlouho se hovoří mezi odborníky o tom, že káva prospívá srdci, snižuje riziko cukrovky druhého typu, mozkové příhody nebo rozvinutí Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby. Podle nedávné studie vědců z americké Harvardské školy veřejného zdraví (Harvard School of Public Health) ale vzbuzuje káva také intenzivní pocity štěstí. Studie přitom sledovala souvislost mezi konzumací kofeinu a procentem sebevražd u čtyřiceti tisíc mužů a sto padesáti tisíc žen. Pít dvou až čtyř šálků kávy denně prokazatelně snižuje počet sebevražedných pokusů o celou polovinu. Kávu tak můžeme považovat nejen za stimulant, ale také mírné antidepresivum.

**Kofein a hormon štěstí**  
Vědcům ještě není úplně jasné, jak látky obsažené v kávě působí, podle dosavadních zjištění však za



VĚDĚLI JSTE?  
KOFEIN V KÁVĚ  
ZVYŠUJE KONCENTRACI  
DOPAMINU, KTERÉMU  
SE ŘÍKÁ „HORMON  
ŠTĚSTÍ“

### DOPŘÁVEJTE SI KVALITNÍ KÁVU

Pokud si chcete užít pozitivních účinků kávy, zvolte kvalitní zrna, která prošla řádným zpracováním. Nekvalitní zrna nebo špatně zpracovaná káva, ať už v pražárně nebo v kavárně, může blahodárné účinky kávy zcela zmařit. Základem každého šálku kávy v Costa Coffee je prvotřídní směs zrn Mocha Italia. Akreditovaní baristé z ní připravují kávu ručně na pákovém kávovaru a zohledňují při tom mnoho faktorů, jako jemnost mletí, gramáž, rychlost průchodu vody, teplotu a tlak vody. Jedině tak se z umletých zrn uvolní plná chuť a bohaté aroma.

příjemnými stavy stojí především látka zvaná dopamin, která vzbuzuje v určitých oblastech mozku pocity spokojenosti a štěstí. Kofein v kávě zvyšuje koncentraci tohoto „hormonu štěstí“, a navíc stimuluje tvorbu adrenalinu, který zvyšuje tepovou frekvenci a otevírá dýchací cesty. Výsledek? Po vypití šálku kvalitní kávy se cítíte pozitivně nabuzení.

### Kolik šálků denně?

Kofein setrvává v lidském těle po dobu tří až deseti hodin. Nejvíce pů-

sobí během prvních třiceti až šedesát minut, jeho pozitivní účinky můžeme pozorovat již deset minut po požití. Za přiměřené se podle lékařů u zdravého jedince považuje zhruba tři sta miligramů kofeinu denně, což odpovídá asi čtyřem správně připraveným šálkům espressa. Denní dávka kofeinu by přitom neměla překročit čtyři sta miligramů. Konzumace více než tisíce miligramů (jednoho gramu) kofeinu denně se nedoporučuje, protože toto množství je již zdraví škodlivé.

### Potkali jsme v kavárně



Foto: Vojtěch Vík

### Petr Koukal: Čtyři věty a byl jsem ztracený

Během kariéry badmintonista Petr Koukal odehrál přes tisícovku zápasů. Devětkrát slavil titul českého mistra. Tříkrát startoval na olympijských hrách. V Londýně byl vlajkoňosem české výpravy. Po úplně posledním olympijském startu v Riu de Janeiru si sliboval novou kariéru „profesionálního odpočíváče“. U své oblíbené kávy Flat White v kavárně Costa Coffee pak manžel české biatlonové hvězdy Gabriely Koukalové přiznal, že tenhle plán se mu nedaří naplňovat.

Čekal jsem, že když skončím, budu mít dost času, ale zjišťuji, že ho moc nemám. Mám kalendář víc nabitý, než když jsem sportoval. Tehdy jsem měl předem daný program – turnaje, tréninky, cestování. Bez sportu mám pocit, že toho musím stihnout strašně moc. Všechny své plány a projekty, které jsem předtím nestihl.

### ☛ Například?

Jedním z projektů je STK pro chlapce. Na základě toho, čím jsem si prošel, propaguji prevenci v boji proti rakovině. Druhou větví jsou přednášky na školách, ve firmách. Stihl jsem dopsat i knížku. Takový svůj příběh. Je to příjemný kolo-toč, do kterého se snažím dostat i badminton, když už jsem ho tolik let hrál. Přání být profesionálním odpočíváčem zůstalo jen přáním.

Pokračování na straně 5

## Grepová a zázvorová limonáda přináší novou vlnu osvěžení

Připravili jsme se na opravdu velkou žížeň. Grepová limonáda obsahuje ovocnou šťávu vyrobenou přímým lisováním z vysoce kvalitních grepových plodů, grepový sirup a citronovo-limetkovou limonádovou bázi. Spolu s vodou, ledem a plátkem grepu přináší limonáda svěží lehké natrpklou chuť, jako stvořenou

pro dny vrcholného jara. Kdo si zamiluje grep, musí vyzkoušet i zázvor. Zázvorovou limonádu necháváme chvíli uležet, aby vynikla chuť čerstvého zázvoru. Doplňujeme ji zázvorovým sirupem, citronovo-limetkovou limonádovou bází, ledem a dvěma plátky citronu.



### KDE SE VZAL GRAPEFRUIT?

Grapefruit pochází původně z jihovýchodní Asie, pravděpodobně z jižní Číny, avšak první zprávy o něm pocházejí až z konce 17. a začátku 18. století, a to z Barbadosu a Jamajky. Odtud byl počátkem 19. století převezen na americký kontinent, kde se rozvinulo jeho komerční pěstování, a to hlavně na jihovýchodě USA. Cestu do Evropy si grapefruit našel teprve v průběhu 20. století.

### A KDE ZÁZVOR?

Zázvor se jako lék používá již více než 3 000 let. Pochází z jižní Asie, kde se mu trefně říkalo „rohate tělo“. Zázvor se ještě před vznikem Římské říše rychle rozšířil na Střední východ a do jižní Evropy. Do celé Evropy se pak dostal ve středověku díky arabským obchodníkům a benátským kupcům a byl tak populární, že nesměl chybět na žádném lepším stole. V Čechách se zázvor objevil ve 13. století, nejčastěji sušený nebo naložený v cukru.

Costa Coffee Times | Ročník VI. | Vydání 3/2017 | Vychází 5. 5. 2017 | Periodicita: 6x ročně | Vydavatel: Corporate Publishing, s. r. o., U Golfu 565, 109 00 Praha 10 | www.copu.cz | Redakce: Alice Škochová, Martin Kavka, Petra Škeříková, Alois Žatkuliak | Jazykové korektury: Andrea Tomešová | Client Service Manager: Petra Bohatá | Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614 | Foto: archiv, Vojtěch Vlk, Shutterstock | Tisk: TNM Print | MK ČR E 22527 | I přes pečlivé zpracování nepřebíráme zodpovědnost za případné chyby.



## Malinový koláč je plný opravdových malin

Tenhle koláč si svůj název zasloužil zcela po právu. Tenkou vrstvu těsta a vrstvu jogurtovo-pudinkového krému totiž střídá celý kopec malin. Početili jsme a dopočetili jsme se k číslu 35,8. To jsou procenta, která představují podíl ovoce na koláči. Více než třetina! Navrchu zdobí koláč vrstvička želatiny a nasekané lískové oříšky. Objednejte si malinový koláč a nechte se unášet chutí kouzelného lesního ovoce.



## Teplota stoupá, káva se chladí... Je čas na ledové kávové nápoje!

Když se rtuť teploměru konečně začne blížit ke dvaceti stupňům a kabáty konečně odpočívají na dně skříně, přichází čas na ledové kávy. V Costa Coffee je připravujeme šejkrováním, které je ke cremě espressa mnohem šetrnější než mixování. Protřepáním dosáhne barista během pěti vteřin podobně krémové konzistence jako u teplé verze nápoje. V ledové verzi pro vás připravíme Americano, Cappuccino, Caffé Latte či kávu Mocha. V ledovém Cappuccinu a ledovém Caffé Latte se snoubí espresso připravené ze směsi Mocha Italia s čerstvým mlékem a ledem. Ledové Americano vás osvěží čerstvě připraveným vychlazeným espresem s ledem, ledová káva Mocha nadchne milovníky čokolády spojením espressa, ledu, sametově jemné čokolády a mléka. Ve všech ledových nápojích si můžete vybrat z mléka plnotučného, nízkotučného, sójového nebo bezlaktóзовého.

## Objevte znovu Balt. Nabídne vám severskou romantiku

Když se po listopadu 1989 otevřely hranice, stala se z dovolené u Baltského moře na čas jen vybledlá vzpomínka. Proč taky jet k Baltu, když ho šlo vyměnit za kterýkoliv kout Středozevního moře, Karibik nebo třeba Indický oceán?

Jenže retro je v módě a do hledáčku cestovatelů se vrací i destinace, po kterých by v devadesátkách už nikdo nevzděchl. A Balt je dnes novodobou „exotikou“, která vás nakonec příjemně překvapí. Když navíc zamíříte do Polska, potěší to i vaši peněženku – na rozdíl od německé části Baltu se tam ceny více podobají těm našim.

Pokud jste u Baltu nikdy nebyli, představte si bílé písčité pláže, až stovky metrů široké – a na nich spoustu, opravdu spoustu místa. Ani zdaleka totiž nejsou přečpané návštěvníky, a i když je vedro, běžně stačí popojít jen pár metrů od vstupu na pláž a písčiny pruh omývané mořem budete mít jen pro sebe. Navíc tady neexistují žádné úseky pláže, které by byly vyhrazeny jen hotelům a jejich hostům. Bez problémů si tu tak vždy najdete soukromí.

### Nenechte se vystrašit, na zimník to není

Určitě jste všichni slyšeli celou řadu povídaček, jak je u Baltu zima a že tam neustále fouká. Je to pravda jen částečně. S větrem je opravdu nutné počítat, nejčastěji vane od západu, na druhou stranu pro surfaře nebo třeba milovníky draků je to ráj na Zemi. A chlad? Jste na severu, takže nemůžete čekat tropická vedra jako u Jadranu, ovšem letní pětadvacítky rozhodně nejsou na zimník. Teplota vody se pak pohybuje okolo 20 stupňů Celsia.

Počasi je zrádné snad jen v tom, že kvůli ochlazujejícímu větru nebudete tolik vnímat slunce, které vás přitom

dokáže „osmažit“ podobně jako u českých rybníků.

Kvůli chladnějšímu podnebí není Balt určený pro klasickou plážovou „válečku“, ale to určitě není na škodu. Kolem pláží se táhnou dlouhé kilometry tras pro kola, husté borové lesy i typicky severské stavby jako ze skandinávských detektí-

vek. Stojí za to se proto rozhlédnout i po okolí a vyzkoušet více různých aktivit.

### Vyrazte po písčné kose do Helu

Jedním z nejpříjemnějších míst je poloostrov Hel, který je jako kosa zakousnutý do Baltského moře. Tento písčný násep měří 35 ki-

lometrů a je široký pár set metrů. Vyrazte po zdejší parádní cyklostezce na kole a v každém okamžiku budete mít na dosah moře. Můžete si přitom vybrat – na jedné straně otevřený a rozbořený Balt, na druhé pak klidný Pucký záliv.

Když se vám nebude chtít do vody, můžete dojet na jeden záťah



PRAHA METROPOLE ZLIČÍN CENTRUM ČERNÝ MOST CENTRUM CHODOV  
ZLÍN CENTRUM ZLATÉ JABLKO

# NAUTICA

**Svítovní Maják s větrným mlýnem je jedním ze symbolů lázeňského města. Sněhově bílý maják je častým cílem procházek i terčem fotoobjektivů.**

V NĚMECKU JE  
U BALTU DRAHO.  
POLSKÁ ČÁST JE STEJNĚ  
KRÁSNA A CENY JSOU  
PŘÍJEMNĚJŠÍ.



#### CESTA K BALTU

**Doprava.** K polskému Baltskému moři je to z Prahy necelých 600 kilometrů, od česko-polských hranic pak asi 400 kilometrů. Cesta autem vám tak zabere zhruba šest hodin. Z Čech je ideální trasa přes Zgorzelec, z Moravy je pak nejlepší vyrazit přes Kladsko nebo Nysu a dále pokračovat na Vratislav a Poznaň. Nemusíte se bát nekvalitních silnic, v Polsku do dopravní infrastruktury pořádně šlápli a zdejší dálnice jsou na výborné úrovni. Cesta tak rychle utíká. Na co je ale potřeba dát si trochu pozor, je poněkud divočejší temperament polských řidičů.

**Ceny.** V Polsku není draze, ceny se podobají těm českým. Často zaplatíte dokonce o něco méně – to platí třeba o potravinách, jídle v restauraci i pohonných hmotách.

**Ubytování.** Na ubytování narazíte prakticky na každém rohu a vždy za dostupné ceny – nejen v hotelech a penzionech, k mání jsou také domy majitelů nebo různé chaty a chatky. A samozřejmě je tu také spousta kempů.

**Jídlo.** V Polsku se najíte velmi dobře – chutné jsou čerstvé ryby vylovené z Baltu, ať už smažené, pečené nebo uzené. Rybí bistra jsou tu prakticky všude a ve všech si pochutnáte. Rozhodně je nevynechejte ze svého itineráře.

až na konec poloostrova do městečka Hel. Tady rozhodně nemůžete vynechat fokarium, kde si v několika bazénech lebedí tuleni (v překladu je to útulek pro tuleně, polsky se totiž tuleně řekne foka). Mají tady zraněné či nemocné tuleně, které personál dává postupně do kupy. Zlatým hřebem je veřejné krmení, které probíhá v 11 a 14 hodin, bě-

hem letních prázdnin ho stihnete ještě i v 17 hodin.

V přístavní taverně si dejte čerstvou rybu (jídlo v Polsku je opravdu výtečné, zapomeňte na zprávy o jeho špatné kvalitě z českých novin), skočte na místní maják, ze kterého uvidíte kus Helského poloostrova (když budete mít kličku a výhled vám nezakryje opar),

#### PÁR KLENOTŮ POLSKÉHO BALTU



##### Uznojem

Balt není jen Rujana, ale také Uznojem. Přezdívá se mu Slunečný ostrov, protože každý rok tu slunce svítí hned 2 000 hodin. Právě tady přitom najdete nejdlejší plážovou promenádu v celé Evropě – vede z polského letoviska Svinouští do německého lázeňského městečka Bansin a měří 12 kilometrů. Po celé trase přitom narazíte na řadu obchodů, hotelů, lázeňských domů, restaurací i kaváren.

##### Czolpino a Lebo

Dvě obce, u nichž se nacházejí asi nejznámější písečné duny Sloviňského národního parku. Zvlněný písek na vás dýchne kouzlem Sahary.

##### Svinouští

Staré lázeňské město má několik tváří – je nejen námořní základnou a jedním ze čtyř nejvýznamnějších polských přístavů, ale také oblíbeným turistickým resortem. Ačkoliv město leží na 44 ostrovech, jen tři z nich jsou obydlené. Nejzajímavější jsou zdejší staré kamenné pevnosti, muzeum mořského rybolovu nebo kostel Krista Krále s obrovským dřevěným modelem lodi uvnitř.



##### Gdaňsk

Z Helu sem můžete vyrazit vodní tramvají. Objevíte půlmilionové město s úchvatnou atmosférou, o kterou se tu starají uzounké domy s vysokými štíty vytrčenými k nebi, zapadlé kamenné uličky i nezaměnitelná vůně přístavu. Středověké hanzovní město dokonale kombinuje minulost a současnost. Ale pozor – když se sem vydáte autem, riskujete ztrátu nervů v nekonečných zácpách.

##### Volyňský národní park

Na severní hranici parku najdete pás pobřežních útesů, asi nejkrásnějších v rámci celé polské části Baltu. Mnohdy dosahují až sta metrů a je z nich úžasný výhled na moře. Vyrazte podél nich na pěší túru a garantujeme vám, že budete vždy po pár metrech zastavovat, abyste si pořídili novou fotografii na památku.

## Petr Koukal: Čtyři věty a byl jsem ztracený

*Pokračování ze strany 1*

### ☛ A co ruce? Nesvrbí? Nepomyslí jste na návrat?

Což o to, ruce svrbí poměrně hodně. První městce po Riu jsem neměl na badminton ani pomyslení, ale nedávno na dovolené jsem se díval v televizi na nějaké turnaje. Někdo zahrál nečekaný úder a já vylétl z postele a chtěl jsem reagovat. Akorát jsem si málem rozlil kafe (smích). Pořád to má člověk v sobě. Ale návrat už není možný.

### ☛ K vidění jste i jako fanoušek Gabriely při biatlonových závodech. Jak je prožíváte?

Je to doslova peklo na zemi. Míval jsem nervy sám za sebe, ale když je to někdo tak blízký, je to ještě horší. V biatlonu do poslední střelby a leckdy do posledních metrů není nic rozhodnutého. Gábina je tak výjimečná, že prakticky vždy bojuje o nejvyšší příčky. To potom trpím. Ona je ale geniální i v tom, že když se jí závod nepovede, pár minut po něm už je v klidu, zatímco lidé plačou. A já s nimi. Sama mě na závodech chce, protože prý potom víc spěchá do cíle a je tam rychleji. Tak tam na ni čekám.

### ☛ Mimochodem, kdy a jak jste se seznámili?

Na anketě Trenér roku před třemi roky. Znal jsem ji jen z televize. Byla



slavná po Soči a přiznávám, že mi moc neseděla. Nebo spíš její mediální obraz. Byla taková sladká, přišlo

mi to hrané. Jenže pak stačily čtyři věty a během té chvíle jsem pochopil, že taková opravdu je, že je to

úplně jiný člověk než ostatní. V tu chvíli jsem byl ztracený. Naprosto mě to odzbrojilo. A pak už přišlo první rande...

### ☛ Brali jste se před rokem 13. května. Evidentně nejste pověřiví.

V tomhle směru ne. Ale v jiném ano. Gábina třeba na startovní čísla. Když má liché, tak si víc věří, že vyhraje. Ale na termín svatby ne. Květen byl nejjednodušší. To svateb moc není a 13. už vůbec ne.

### ☛ Biatlon a badminton spolu dohromady moc nejdu. Máte nějaký oblíbený společný sport?

Na dovolené jsme objevili kulečnick. Nemusíte se moc hýbat, baví nás to, protože jsme oba soutěživí. Jen ke golfu ji nemohu nějak dostat. Mě chytil extrémně, Gábinu to moc nebavilo.

### ☛ Pro Gabrielu budou vrcholem olympijské hry v Koreji příští rok. Co pak? Rodina?

Máme takové období, že když vidíme miminko, tak oba šišláme. Nějak to na nás přišlo. Taky začínáme stavět dům. Už jsme kopli do země. Olympijské hry jsou pro Gábinu obrovskou motivací. Je hladová po posledním zlatu, které jí ještě chybí. Co bude potom, to je otázka. Uklidňuje mě ale, že ta další olympiáda bude až za čtyři roky.

Foto: Vojtěch Vík



## 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

**NAPAPIJURI**

napapijuri.com

## Cold brew: Počítejte si na jarní limitovanou edici pro znalce kávy

Cold brew je v poslední době velmi populární, 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.



NA COLD BREW  
POUŽÍVÁME  
100% KOLUMBIJSKOU  
KÁVU EXTRAHOVANOU  
ZA STUĐENA.

### Japonská kávová laboratoř

Podle některých záznamů se metodou holandských obchodníků inspirovali Japonci, kteří vyvinuli přípravu cold brew v takzvaném stylu Kjóto. Používají se při tom vysoké elegantní skleněné věže podobné laboratornímu zařízení. Horní nádoba je naplněna ledem, který postupně taje a po kapkách smáčí namletou kávu umístěnou ve středu soustavy. Do spodní nádoby pak odkapává extrahovaná káva. Ideální interval mezi jednotlivými kapkami je vteřina a půl. Zajímavé je, že poměrně nedávno se systémy pro přípravu cold brew připomínající původní kjótské soustavy začaly objevovat ve velkém měřítku v kavárnách v USA.

### Dlouhé máčení místo horké vody

Evropská příprava cold brew je jednodušší – káva se máčí přímo ve vodě. S japonským stylem má společné to, že probíhá za studena a výsledný nápoj se za studena také popíjí, nejlépe s ledem. Nepotřebujete kávovar ani varnou konvici. Rozpouštěcí vlastnosti horké vody nahrazuje dlouhá doba louhování. Středně namletá káva se máčí po dobu minimálně dvanácti hodin ve zhruba desetina-sobku studené vody a poté se odfiltruje. Vy-

sledkem je silný koncentrát, který si můžete ještě vychladit ledem a dochutit podle libosti. Rozdíl v chuti je značný. Cold brew vykazuje díky extrakci nižší aciditu a vyšší obsah kofeinu než klasická zatepla připravená káva. Je chuťově jemnější a sladší.

### V Costa Coffee louhujeme dvacet hodin

Jak se připravuje cold brew v podmínkách kavárny Costa Coffee? Podobně jako doma, jen ve větším množství. Na cold brew používáme exkluzivně 100% kolumbijskou kávu. Namletá zrna v papírovém filtru vložíme do velké nádoby s vodou a necháváme je louhovat dokonce celých dvacet hodin. Cold brew podáváme s ledem, ale podle přání zákazníka můžeme samozřejmě doplnit mlékem.

### LIMITOVANÁ EDICE

Nenechte si ujít limitovanou jarní edici cold brew v Costa Coffee pro skutečné milovníky kávy. Vzhledem k náročnosti přípravy se může stát, že nebude vždy k dostání. Určitě se ale vyplatí počítat si na ni.

## Odstartujte den s brusinkovým twistem

Také u vás platí, že ranní atmosféra určuje náladu celého dne? Když zaspíte a sotva si loknete horkého čaje, den se pak odvíjí v podobně zběsilém tempu. Když si přivstanete, v klidu posnídáte a přečtete si u toho noviny, odcházíte z domu klidní a odhodlaní čelit novým výzvám. Abyste mohli ráno načerpat energii do celého dne, přinášíme vám snídaňovou nabídku platnou až do 11 hodin. Pokud si dáte jakoukoliv kávu, dostanete k ní křupavý twist z plundrového těsta s příjemně sladkým krémem a pořádnou porci sušených brusinek za zvýhodněnou cenu.



## Ovesná kaše: božský pokrm zkušených válečníků

K ovsu máme v našich zeměpisných šířkách blízko. Staří Slované totiž začali jako první s jeho cíleným pěstováním a věřili, že je pramenem zdraví a síly. Obilnina měla takový úspěch, že si ji oblíbily i germánské kmeny, pro které se stala dokonce hlavním zdrojem obživy. Staří Germáni nazvali oves pokrmem bohů a kaši z něj připravovanou předkládali svým válečníkům, aby jim dodala fyzickou sílu i pevné nervy. U některých národů je ostatně ovesná kaše dodnes nepostradatelnou součástí snídaně. A není divu. Oves obsahuje nejvíce bílkovin ze všech obilnin, a to ve velmi kvalitní a snadno vstřebatelné formě. Je také bohatým zdrojem vlákniny, vitamínů, minerálů a stopových prvků.

Potřebujete sílu do každodenních bojů? Zastavte se v Costa Coffee pro kelímek s instantní ovesnou kaší. Sypká směs v zatažené nádobce obsahuje 70 % ovesných celozrnných vloček, sušené mléko a cukr. Na přání vám zalijeme ovesnou směs horkou vodou nebo mlékem podle vašeho výběru – plnotučným, nízkotučným, sójovým nebo bezlaktózovým. Pokud spěcháte, vezměte si ovesnou kaši s sebou a dolaďte si ji podle chuti v klidu doma nebo kanceláře.



## Dobrovolně bezdětná neznamená špatná

Většina z nás žen si odmala představuje, jaké to bude, až se jednou staneme matkami. Oblékáme panenky a vozíme je v kočárku, později se láskyplně nakláníme do kočárků starších kamarádek a založení rodiny považujeme za jeden ze svých životních cílů a hodnot. I celá naše společnost tak nějak automaticky počítá s tím, že si každá žena přeje stát se matkou. Jakmile se některá vdá, záhy přichází otázka: „A kdy k vám přiletí čáp?“ K mnoha ženám nepřiletí nikdy – a důvodem nemusí být neplodnost. Mezi námi žije stále více těch, které se řadí do skupiny „DB“ – dobrovolně bezdětných, jak se samy nazývají.

Statistici říkají, že za sto let by mohla Česká republika mít kvůli snižující se porodnosti až o tři miliony lidí méně. Svou roli hraje jednak rostoucí počet neplodných párů, ale rovněž přibývá těch, kteří se dobrovolně rozhodnou žít svůj život bez potomků. A nálepky „kariéristka“ a „sobec“ si mnohdy nezaslouží. „Prostě jsem se nenarodila s těmi pověstnými biologickými hodinami, nebyl mi dán do vínku mateřský pud,“ vysvětluje v internetovém fóru Nokidding jedna z dobrovolně bezdětných pod přezdívkou Marushka. Ptát se „DB“ žen, proč nechtějí děti, je podle ní podobně

nesmyslné, jako ptát se gaye nebo lesbičky, proč jsou homosexuálové. „S touto orientací se jednoduše narodili, stejně jako já jsem se narodila bez touhy a potřeby porodit a vychovat dítě,“ vysvětluje Marushka.

Reakce okolí na dobrovolnou bezdětnost bývají bouřlivé, málokdy se tyto ženy setkají s pochopením a není výjimkou, že se proto ocitají v rukou psychologů. Nepodlehnout tlaku okolí a neotěhotnět jen proto, že si to společnost žádá, je pak pro ně velmi náročné, podobně jako najít si životního partnera, který sdílí jejich rozhodnutí nemít děti. I proto na zmíněném fóru Nokidding funguje také internetová seznamka. Nasnadě je otázka: Proč, když žijeme v demokratické zemi a ctíme svobodu a práva druhých, se na dobrovolně bezdětné díváme skrz prsty? Asi bychom měli přimnout fakt, že nemít děti je právo každé ženy a každý může žít život tak hodnotný, jak sám chce.

Některým ženám biologické hodiny netikají a neprobouzí se v nich mateřský pud.



NECHCI  
DÍTĚ, TEĎ  
ANI NIKDY.

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

## KARL LAGERFELD: kolekce pro stylové cestování

Návrhář Karl Lagerfeld dokáže neustále překvapovat. Povedlo se mu to i letos – třeba díky nové kolekci pro jaro a léto nazvané Fly with Karl s řadou prvků a hravých motivů inspirovaných cestováním.

Mikiny zdobí Karlova karikatura v roli pilota, na černobílých tričkách s lodičkovým výstřihem zase najdete Karla s jeho kočkou Choupette v pilotní kabině. Černobílá polo trička ozvláštňují stříbrné pruhy připomínající uniformu pro piloty a džíny v chlapečském stylu mají záplaty evokující nálepky na kufry. Barevná paleta kolekce se skládá z jemné lasturové růžové, světle šedé, bílé a černé, což doplňují akcenty se vzory v červené a královské modři.

Nechybí ani doplňky pro stylové cestování – ikonická taška na víkend vyrobená z kůže saffiano, pouzdra na cestovní doklady a telefony nebo třeba visáčky na zavazadla.

Lahůdkou pro jaro a léto 2017 je limitovaná edice vytvořená ve spolupráci s ilustrátorem Stevenem Wilsonem, který připravil originální grafickou podobu loga, samotného Karla, kočky Choupette, fotoaparátu či slunečních brýlí. Grafika dodává všem kouskům z řady ready-to-wear barvu – objevuje se na vyšívání saténovém bomberu, šatech, tričkách, mikínách i džínách.

Barevnou paletu kolekce tvoří jemné růžová, světle šedá, bílá a černá. Doplňují ji červené a modré vzory.



**Nová kolekce Fly with Karl pro jaro, léto 2017.**

### Vybrali jsme pro vás čtyři užitečné mobilní aplikace pro ženy

Nestíháte hektické životní tempo? Stále na něco zapomináte? Využijte k organizaci práce i volného času moderní technologie. Nejlépe poslouží chytrý telefon, který má většina z nás stále po ruce. Stačí si najít tu správnou aplikaci a díky praktickým vychytávkám budete mít život o kousek snazší. Správce financí vám pomůže zpřehlednit tok příjmů a výdajů, spánkový asistent pohledá ideální dobu odpo-

činku, módní poradce vám doporučí vhodnou kombinaci kousků z vašeho šatníku a virtuální kuchař poradí, co máte uvařit z ingrediencí, které se nacházejí v lednici. Je ovšem jen na vás, za co utratíte ušetřené peníze, koho pozvete na večeři a zda nakonec vyrazíte ven v sukni nebo v kalhotách.

Z dostupných aplikací pro chytré telefony jsme pro vás vybrali čtyři, které nás zaujaly.

#### Daily Yoga (All-in-One) Jóga na míru



Potřebujete při cvičení vedení, ale nemáte šanci vyrazet pravidelně do tělocvičny? Nainstalujte si aplikaci Daily Yoga a nechte se vést některou z předpřipravených lekcí o délce od pěti až do pětácti minut. Pokud nevíte, co si vybrat, zadejte do programu osobní údaje jako věk, hmotnost, obtížnost a cíl cvičení a aplikace vám sama nabídne nejvhodnější variantu. Z jednotlivých cviků si můžete také sestavit vlastní lekci.

z předpřipravených lekcí o délce od pěti až do pětácti minut. Pokud nevíte, co si vybrat, zadejte do programu osobní údaje jako věk, hmotnost, obtížnost a cíl cvičení a aplikace vám sama nabídne nejvhodnější variantu. Z jednotlivých cviků si můžete také sestavit vlastní lekci.

#### Lady Pill Reminder Antikoncepce pod kontrolou



Jednoduchá aplikace vám každý den připomene, že je čas na antikoncepční pilulku. Stačí nastavit v programu cyklus brání antikoncepce, včetně dní pro případné vynechání, a čas, kdy chcete antikoncepci brát. Pokud si pilulku nevezmete, aplikace se vám za chvíli opět připomene.

#### Family Care Zdraví celé rodiny



Pomocí aplikace můžete jednotlivým členům rodiny založit zdravotní karty a vyplnit do nich důležité informace, jako jsou alergie, užívané léky, prodělané operace nebo telefonní čísla na lékaře. Tímto způsobem lze do aplikace postupně zadat zdravotní historii celé rodiny, včetně mazlíčků. Díky možnosti sdílení informací nikoho u lékaře nezaskočí dotaz na termín posledního očkování dítěte.

#### Mirror Vždy bezchybný vzhled



Nosíte v kabelce kapesní zrcátko? Pokud vlastníte telefon s přední kamerou, je to zbytečné. Do přístroje si můžete nainstalovat jednoduchou aplikaci Mirror, která umožňuje využít telefon jako zrcátko. Díky aplikaci si můžete rychle zkontrolovat vzhled, nalíčit se cestou do práce nebo aplikovat kontaktní čočky.

### Etiketa v praxi

## Tudy kráčí dáma

„Miláčku, nevzal bys mi kabelku? Je moc těžká,“ říká žena na ulici a její partner ochotně přebírá asi pětakilovou brašnu, která ukrývá všechny ty veledůležité poklady jako deštník, láhev s vodou, náhradní lodičky... Říkáte si, že tak to má být, že muž je přece gentleman? Chyba lávky. Copak vám ten pán ve skvěle padnoucím obleku se starorůžovou kabelkou zdobenou zlatými cingrálky v ruce nepřipadá směšný? Jak říká mistr etikety Ladislav Špaček, muž nenosí dámskou kabelku nikdy a nikdy, i když se rozměry podobá kufříku. Kabelka je intimním doplňkem ženy a ta ji má mít stále u sebe. Jaká další pravidla vládnu společné chůzi páru po chodníku?

Žena by měla jít po pravé ruce muže. Výjimkou je, když je pravá strana z nějakého důvodu nekomfortní nebo nebezpečná – například u domu stojí lešení, chodník je příliš blízko silnici, na pravé straně jsou louže, nerovnosti apod. V těchto případech si muž se ženou místo vymění a vede ji po své levici. Pokud se chodník zužuje nebo jdou proti další lidé a je třeba se vyhnout, pořadí volíme podle toho, co je pro ženu příjemnější. Po provizorním můstku půjde první muž a ženu si vede za sebou, při vyhýbání lidem a dalším překážkám na chodníku (lampě, stojanu) muž ženu pustí před sebe.

Muž může ženě nabídnout rámě, aby se zavěsila. Správně se však žena zavěšuje jen dlaní a prsty, nikoli celým loktem. Když prší, společný deštník vždy nese muž a dáma se podle výše popsaného lehce zavěsí za paži. To si smí dovolit i žena, která není mužovou partnerkou. Varování pro pány: deštník musí zakrývat především dámu, nezapomínejte při hovoru na to a nešermujte s ním, ať spodními drátky dáme neupravíte účes!

## Muž si vede ženu na té straně, kde je to bezpečnější a pohodlnější.

Potkají-li nás při společné chůzi schody, nahoru jde vždy první žena a muž jdoucí za ní jí je oporou. Dolů zase naopak – první jde muž a je připraven chytat to něžné stvoření, pokud škobrtne či zavravorá. Kdyby tyto řádky četl Guth-Jarkovský, nejspíš by nesouhlasně kroutil hlavou. Nahoru po schodech má jít přece první pán, aby neměl šanci nahlédnout dámě pod sukénku ještě že už zjeme v jiném století – jen ať si pánové klidně nahlížejí, hlavně když nás umějí pořádně chytnout! Ať se vám v tom jarním počasí hezky kráčí, přeje Petra



**Zavěšujte se jen tak, jako byste chtěly partnerovi nahmatat biceps.**

# Na Letišti Václava Havla rostou nové kavárny Costa Coffee

Na pražském letišti se mohli cestující občerstvit doposud ve třech kavárnách Costa Coffee. A další přibývají. V první polovině letošního dubna se otevřel v odletové hale Terminálu 2 kiosek Costa Coffee, který je součástí restaurace Burger

King. V červnu pak vyroste další nová kavárna Costa Coffee v bezcelní zóně na nástupním prstě D Terminálu 2, která bude cestujícím sloužit k rychlému občerstvení těsně před kontrolou u odletové přepážky.



NALADĚTE SE NA CESTOVATELSKOU VLNU S KÁVOU COSTA COFFEE NA LETIŠTI VÁCLAVA HAVLA PRAHA.

## Pomohli jsme společně dětem

Vloni i letos jste pilně přispívali do kasiček označených logem POMOZTE DĚTEM umístěných v kavárnách Costa Coffee a ani my jsme nezůstali pozadu. Máme velkou radost, že jsme společně podpořili dobrou věc, a těšíme se na další kolo sbírky.

Během dvou etap se v kavárnách Costa Coffee po celém Česku vybrala úctyhodná částka 95 008 Kč a my jsme přispěli darem ve výši 82 225 Kč. Podtrženo sečteno, celkem na konto organizace poputuje 177 233 Kč. Peníze ze sbírek jsou určeny na podporu

dětem do 18 let, které jsou zdravotně nebo sociálně znevýhodněné, trpí vývojovými poruchami nebo jsou jinak ohrožené. Děkujeme, že na ně nezapomínáte!

Sbirkový projekt POMOZTE DĚTEM společně organizují Nadace rozvoje občanské společnosti a Česká televize již od roku 1998. Od roku 1998 se podařilo zatím rozdělit téměř 200 milionů Kč, podpořeno bylo 1 345 projektů a v celkovém součtu pomohl projekt Pomozte dětem téměř 200 tisícům dětí. Sběrka POMOZTE DĚTEM probíhá kontinuálně



po celý rok a přispívat je možno kdykoli v jejím průběhu několika různými způsoby.

Podrobné informace k jednotlivým ročníkům projektu Pomozte dětem naleznete na stránkách projektu [www.pomoztedetem.cz](http://www.pomoztedetem.cz) nebo na stránkách nadace [www.nros.cz](http://www.nros.cz).

HELLO



## COSTA VAN OBOUVÁ LETNÍ PNEUMATIKY A VYRÁŽÍ K VÁM!

Na lahodnou Costa Coffee kávu nemusíte jen do kavárny. Naše stylová pojezdová kavárna nabízí kávu, občerstvení a další nápoje ve stejné kvalitě jako kamenné kavárny. I letos bude pravidelně vyrazet na sportovní, společenské a kulturní akce, kde je o ni vždy velký zájem.

A kde se kavárna na čtyřech kolech během jara a léta objeví? Jako partner cyklistického seriálu Kolo pro život bude nabízet kávu během května a června na vybraných závodech po celé České republice, třeba v Karlových Varech, na Karlštejně nebo v Mladé Boleslavi. Objeví se také na dalším ročníku mezinárodního hudebního festivalu Metronome v Praze a na tradičním mezinárodním hudebním multižánrovém festivalu United Islands of Prague. A kdo si rád užívá atmosféru městských pláží, určitě potká Costa Van i ve Žlutých lázních v pražském Podolí. Více informací o termínech akcí se dozvíte na našem Facebooku.

### Přijedeme za vámi!

Hledáte kvalitní občerstvení na akci? Objednejte si nás! Červená pojezdová kavárna Costa Van nabízí občerstvení na vysoké úrovni. Je zcela soběstačná, pokud nemá přístup k elektřině, může z vlastních zdrojů pohánět veškeré vybavení až po dobu 20 hodin. Na vysoce výkonném kávovaru připraví naši baristé až 50 nápojů za hodinu. Díky dvěma mixérům může Costa Van nabízet i ledové kávy a ovocné mixované nápoje. Vůz je vybavený také chladicí vitrinou na zákusky a troubou na čerstvé pečivo.

## Už se nemusíte hlídat. S tarifem Red+ získáte 40 GB

Řada českých domácností používá v dnešní době hned několik zařízení využívajících mobilní internet. Kromě chytrých telefonů a tabletů se čím dál tím častěji objevují i chytré hodinky nebo třeba obojky pro naše čtyřnohé miláčky. Není tak divu, zvláště pokud jsou v rodině náročnější uživatelé internetu, že mobilní data v běžných tarifech již nestačí a s jejich nedostatkem se taková domácnost potýká již na počátku měsíce. V takovém případě si člověk musí pomoci vyhledáním Wi-Fi nebo byl odkázan na možnost zakoupení dalších mobilních dat.

Se zajímavým řešením přichází Vodafone. Ve svém rodinném tarifu Red+ totiž nabízí hned 40 GB dat navíc. Výrazně tak množství mobilních dat podskočil od zaběhlých tarifů. Data si mohou libovolně dělit čtyři sdílené SIM karty, takže mohou většinu spotřebovat děti, a naopak méně rodiče, kteří mají zpravidla menší spotřebu dat. Takový tarif rozhodně vyhoví i náročnějším uživatelům mobilního internetu, kteří se jinak běžně potýkali s nedostatkem dat. Nutno dodat, že pro rychlé připojení nestačí mít jen dobrý signál a rychlou síť, ale aby si člověk mohl užívat dostatek dat naplno, musí vlastnit LTE telefon nebo tablet a také LTE SIM kartu, kterou zákazníkům zdarma vymění v každé prodejně Vodafone.

### 99 % populace pokryto

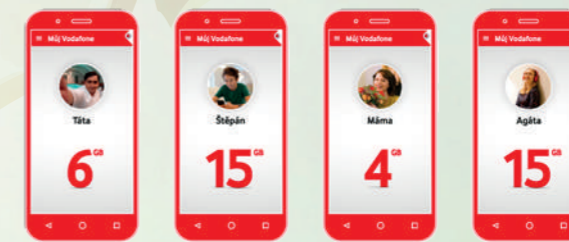
Vodafone v loňském roce pokračoval v pokrývání České republiky sítí LTE. Většinu buněk převedl na standardní frekvenci 800 MHz, kterou získal v aukci. Frekvence 800 MHz je standardní evropskou LTE frekvencí, která umožňuje distribuovat rychlý mobilní internet do všech oblastí České republiky. Vedle této frekvence se pro distribuci LTE používají i jiné. Ve městech to jsou frekvence 1 800 a 2 100 MHz, které se používají i pro pokrytí budov, jako jsou třeba

### CO POTŘEBUJETE, ABYSTE SI MOHLI UŽÍT RYCHLOU SÍŤ NAPLNO?

**4G LTE telefon nebo tablet.** Jen se zařízením, které podporuje 4G LTE, si rychlý mobilní internet užijete naplno. Proto se ujistěte, že máte to správné zařízení.

**4G LTE SIM kartu.** Tu správnou SIM kartu poznáte jednoduše. Na její zadní straně v pravém spodním rohu je totiž nápis LTE. Pokud jste u Vodafone a ještě ji nemáte, zdarma vám vaši starou SIM kartu za tu novou podporující LTE technologii vymění v kterémkoliv prodejně Vodafone nebo prostřednictvím samoobsluhy Můj Vodafone.

**Tarif s daty.** Každý využívá data jinak, proto Vodafone nabízí širokou nabídku tarifů. K Red LTE tarifům od Vodafone navíc dostanete druhou datovou 4G LTE SIM kartu zdarma. Můžete tak sdílet objem dat svého tarifu třeba v notebooku nebo tabletu.



nákupní centra nebo kancelářské budovy.

Za rychlým rozvojem rychlého mobilního internetu v České republice stojí právě technologie LTE, která využívá frekvenci 800 MHz. S frekvencemi mobilních sítí je to totiž tak, že čím vyšší frekvence, tím je nutná hustší síť buněk. A to byl nedostatek předchozí technologie 3G, která využívala jen vysoké frekvence, a tudíž se nehodila pro distribuci signálu pro velké a řídké osídlené oblasti.

# 40 GB dat k tarifu Red+

Teď už nemusíte rodinu hlídat. 4 neomezené tarify a navíc 40 GB dat získáte jen s tarifem Red+.

[vodafone.cz/rodina](http://vodafone.cz/rodina)

Vodafone  
Power to you



## Přijďte se podívat na Baristu roku 2017!

Také jste napjatí, kdo převezme žezlo Baristy roku po loňské vítězce? Přijďte se i letos podívat pod ruce nejzručnějším z našich baristů, kteří předvedou každoroční koncert pro povinné a volné kávové nápoje.

Osmy ročník tradiční soutěže Costa Barista roku se bude i tentokrát odehrávat v největším obchodním a zábavním centru v Česku OC Letňany, a to 10. června od 14 do 19 hodin. Odpolednem provede všechny přítomné Lucie Váňková Křížková. Soutěžící budou jako vždy hodnoceni nejprve na základě nevěřejného kola, během něhož prokážou technické dovednosti při přípravě základních nápojů: Espresso, Cappuccino, Caffè Latte a Flat White. Před zraky diváků v OC Letňany pak předvede každý z pěti finalistů přípravu nápoje Flat White a ve volné disciplíně svůj speciální drink, který musí splňovat pouze dvě podmínky: musí obsahovat espresso z kávové směsi Mocha Italia a nesmí obsahovat alkohol. Porota bude brát v potaz nejen úroveň přípravy nápoje, ale také technické a teoretické znalosti, celkovou prezentaci a ve volné disciplíně rovněž nápaditost nápoje podle vlastní fantazie. Vítěz finále postoupí do mezinárodního kola baristického klání, které se uskuteční na podzim letošního roku.

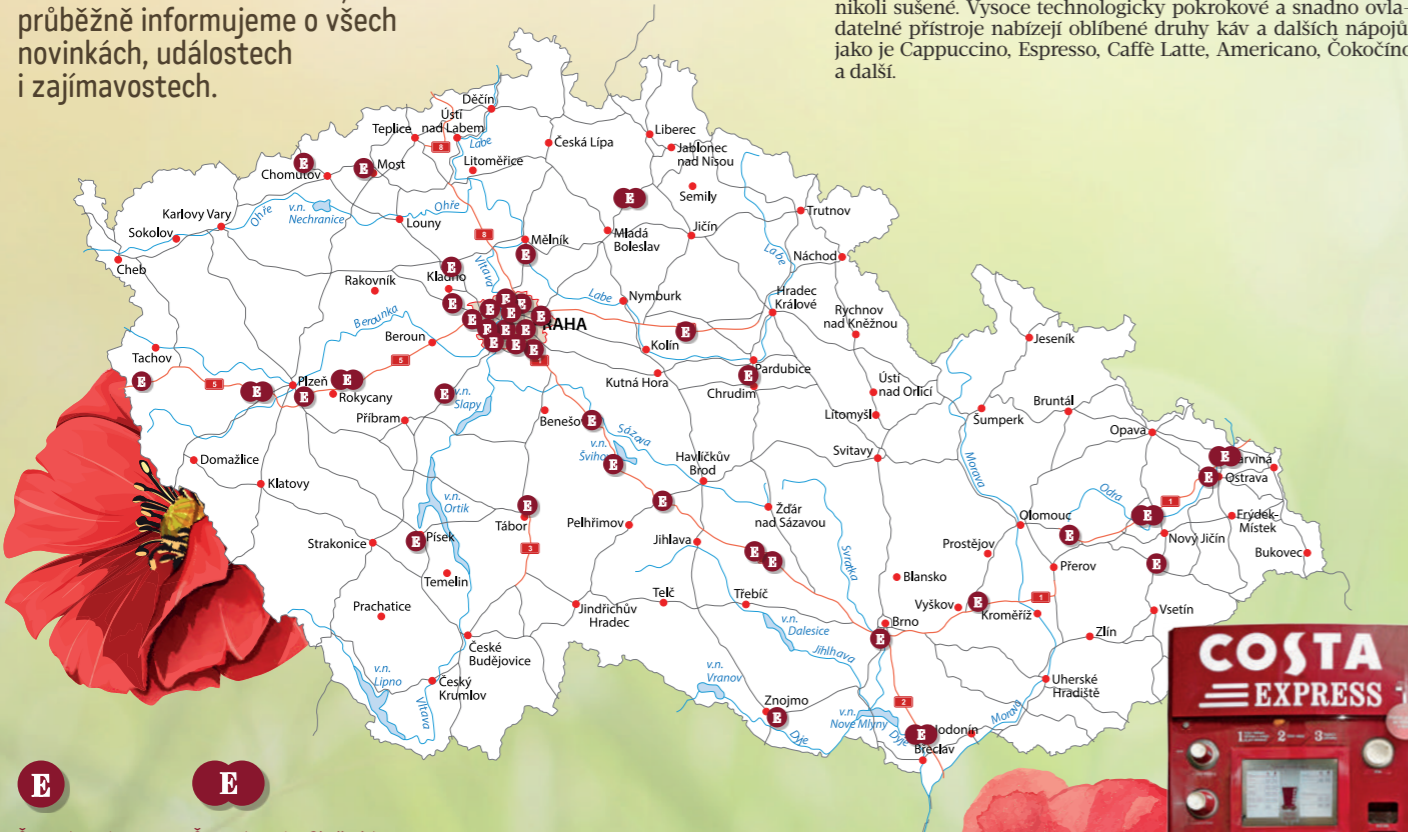


ANI LETOS SI NENECHTE UJÍT NAPÍNÁVOU PODÍVANOU COSTA BARISTA ROKU.

Costa Express: káva z čerstvě namletých zrn

Bližší informace najdete na stránkách [www.costa-coffee.cz/costa/costa-express](http://www.costa-coffee.cz/costa/costa-express) nebo na našem Facebooku, kde vás průběžně informujeme o všech novinkách, událostech i zajímavostech.

Chcete si dopřát kvalitní kávu i na cestách? Zastavte se na některé z čerpacích stanic Shell, které jsou vybavené kávomatem Costa Express. Milovníci kávy ocení, že kávová směs Mocha Italia je vždy z čerstvě umletých zrn a rovněž mléko je vždy čerstvé, nikoli sušené. Vysoce technologicky pokrokové a snadno ovladatelné přístroje nabízejí oblíbené druhy káv a dalších nápojů, jako je Cappuccino, Espresso, Caffè Latte, Americano, Čokočino a další.



E

Čerpací stanice Shell s kávovarem Costa Express

E

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



## Kultovní značka Superdry přináší novou kolekci SS17

Značku Superdry vymysleli v roce 2003 pánové Julian Dunkerton a James Holder na cestě do Tokia. Při hledání inovativního módního stylu, který by vyplnil mezeru na trhu, se inspirovali japonskou grafikou a americkým sportovním vintage oblečením. A byli úspěšní. První kolekci pěti triček, která zahrnovala kultovní tričko Osaka 6, si oblíbil mimo jiné i David Beckham.



Dnes se oblečení Superdry prodává prostřednictvím více než 500 světových maloobchodních míst, od Londýna přes Bombaj, New York až po Hongkong. Pilíře úspěchu spočívají v pečlivosti britského krejčovského umění, velmi měkké, vysoce kvalitní bavlně, autentických vintage vzorech a kulturních, ručně kreslených grafických vzorech.

Nová kolekce Superdry SS17 evokuje dlouhé letní dny na pláži. Pokrývá celou škálu modelů, včetně lehkých topů, šortek, šatů a svrchního oblečení pro přechodné období. Kolekce pro ženy propojuje to nejlepší z plážového, festivalového a městského stylu. Castaway aktualizuje námořnické pruhy, zatímco v Haute Bohemia se snoubí duch svobodné nálady se složitými detaily. Nová nabídka Pastel Palm přináší

nadrozměrné a strukturované košile, pastelové svrchní oblečení a nařasené siluety s klasickými plážovými potisky oživenými městským vtípem.

Kolekce pro muže se inspirovala noir fotografiemi západního pobřeží Los Angeles. Klíčové je svrchní oblečení určené k stylovému vrstvení. Pro kolekci jsou typické lehké siluety, jemné neonové nebo barevné popové odstíny, indigové a klasické zemité tóny.

### KDE NAKOUPÍTE?

V České republice nakoupíte oblečení Superdry v Centru Chodov a Centru Černý Most v Praze, v Centru Olympia v Plzni, v Centru Olympia v Brně a v Centru Aupark v Hradci Králové.

### Nakupování bez obalů šetří životní prostředí i vaši peněženku

Zamysleli jste se někdy nad tím, jak velkou část nákupu, který si přinesete domů z obchodu, tvoří obaly? Většinou je to několik plastových tašek, obaly od těstovin, rýže a kávy, plastové vaničky od ovoce nebo masa, lahvičky šamponů, pytle od krmiva pro zvířata... Dá se to změnit?

Možná vás překvapí, že za sebou běžný Čech nechá ročně až 300 kilogramů odpadu. V lepším případě odpad třídí, v horším putují všechny obaly do smíšeného kontejneru. Navíc zaplatí za obaly až několik desítek procent maloobchodní ceny výrobku navíc. Že to jde i jinak, ukazuje koncept domácností bez

zbytečného odpadu, takzvaný Zero Waste Home, který dostala do povědomí široké veřejnosti Američanka Bea Johnsonová, autorka stejnojmenné knihy. Vyvinula systém minimálního odpadu, který se v její čtyřčlenné rodině směštná za rok do jedné zavařovací sklenice.

### Do obchodu s vlastním sáčkem

Nedílnou součástí myšlenky Zero Waste Home je nakupování potravin a dalších výrobků bez obalu. V Česku se snaží prosadit tento koncept iniciativa Bezobalu, která se inspirovala podobnými zahraničními projekty, jako je například italský Negozio leggero. Hlavním cílem je zbavit se používání jednorázových obalů, drahých a nešetrných k životnímu prostředí. Do prvního českého bezobalového obchodu, který funguje už druhým rokem v pražské Bělehradské ulici, tak přicházejí zákazníci s vlastními sklenicemi, dózami a plátěnými sáčky. Látkový pytlík nebo papírový obal si můžete zakoupit také přímo v obchodě. Sortiment konceptu tvoří zatím převážně suché potraviny, jako rýže,



mouka, vločky, semena, luštěniny, ořechy, sušené ovoce, čaj, káva nebo koření. Další prodejna, pro kterou se v Praze aktuálně hledají vhodné

prostory, by měla nabízet i čerstvé suroviny, zeleninu, ovoce, mléčné výrobky, drogerii a krmivo pro zvířata.

Více o projektu a kampani na podporu otevření nové prodejny se dočtete na [bezobalu.org](http://bezobalu.org).

## Tři motorky, které vám nedají spát

CHCETE SI  
UŽIT  
ADRENALIN  
I DOKONALOU  
RADOST  
Z JÍZDY?



Honda CBR1000RR

### Honda CBR1000RR

Tahle japonská žiletka brousí silnice už od roku 1992. I po 25 letech přitom má Fireblade co říci – letošní reinkarnace supersportu od Hondy je opravdu hříšně dobrá. CBR1000RR je pořádná divoška, která vám vykouzlí na tváři úsměv od ucha k uchu už ve chvíli, kdy se k ní přiblížíte. Nahrbenost připomíná sprintera připraveného ke startu – a když se k ní přitisknete a svezete, nastoupí čirá radost. Je skvěle ovladatelná, hbitá a díky vychytaným systémům také bezpečná. Samozřejmě za předpokladu, že se nerozhodnete popřít všechny dostupné fyzikální zákony.



Triumph Tiger Sport 1050

### Triumph Tiger Sport 1050

Dokonalý anglický gentleman, který zvládne jakékoli nasazení – to je Triumph Tiger Sport 1050. Můžete s ním dojíždět každý den do práce,



BMW S1000RR

přes víkend si zablblnout a o prázdninách vyrazit na výpravu někam k modravému horizontu. Jako opravdový univerzál vás přitom nikdy nezklame. Upravený tříválec o obsahu

1 050 ccm krotí 123 koní a dává motorce sportovní ambice. S tím ladí podvozek, který je také připravený na zábavnou jízdu.

### BMW S1000RR

Bavorák vylepšuje S1000RR od chvíle, kdy ho v roce 2009 poprvé pustil na silnice. Za tu dobu vyplápl v Mnichově téměř dokonale supersport, který rozdá radost a adrenalin jako bonbonky před školou na den dětí. Čtyřválec s objemem 999 ccm disponuje stádem 199 koní a točivým momentem okolo maximálních 113 Nm v rozsahu otáček od 9 500 až 12 000. V překladu: Tohle je vážně hodně zábavná jízda.

### PŘIPRAVE SI MAŠINU NA SEZONU!

Než poprvé usednete za řídka a pořádně poturujete motor, trochu ospalý po dlouhé zimě, vyplatí se věnovat motorce pár chvil navíc a připravit ji na sezonu:

**Baterie.** Zkontrolujte hladinu elektrolytu, očistěte kontakty a namontujte ji.

**Pneumatiky.** Během zimního stání ztrácejí tlak, nezapomeňte je dohustit.

**Tlumiče.** Nemá škodu proklepnout jejich těsnost. A když už jste u podvozku, mrkněte i na řetěz.

**Ochrana.** Očistěte mašinu po dlouhém stání v garáži, speciálními přípravky ji ochraňte před sluncem, deštěm a dalšími radovánkami.

**Oblečení.** Naimpregnujte kožené oblečení i obuv, textil ošetřete speciálním sprejem. Jen tak vám vybava opravdu vydrží a bude vám za deště něco platná.

## Jídelníček pro chlapy

### Jak jíst, když chcete nabrat svaly

Když potřebujete kila navíc, potřebujete stravu bohatou na proteiny. Zařaďte mléko, tvaroh, maso, sýry, ryby, tofu, luštěniny nebo vejčeka. Z logiky věci musíte přijmout více jídla než předtím, ale hlídejte si kvalitu kalorií. Vynechte sladké, sacharidy sice zajistí kila navíc, ale ve formě tuku, což se úplně nehodí.

Důležitá je proteinová snídaně, ideálně doplněná o sacharidy s nižším glykemickým indexem. Jídel si pak během dne naplánujte více než obilgátní tři nebo pět – když se vám podaří jíst sedmkrát denně, bude mít tělo při nabírání svalů z čeho brát. Nevynechávejte jídlo ani po šesté večer, i když už nejste zvyklí jíst – nechodte spát ani s plným, ale ani s prázdným žaludkem.

### Jak jíst, když chcete zhubnout

Hlavně nesmíte hladovět, protože hlad přepíná tělo do úsporné-



ho režimu, zpomalí metabolismus a odstřihne svaly od zdroje energie. Organismus totiž netuší, jak dlouho bude „hladová krize“ trvat, proto se zabezpečuje na horší časy. Začne odbourávat svaly a energii si ukládá jako tuky. Ke spalování tuků jsou klíčové svaly, které potřebují kvalitní proteiny – navyšte tedy podíl

proteinů, ať už z přirozených zdrojů, nebo ve formě doplňků výživy.

Muži ve věku od 23 do 50 let s váhou okolo 70 kilogramů potřebují denně zhruba 2 300 až 3 100 kalorií. Namixujte je ze zeleniny a ovoce, ryb, salátů apod. Vyhybejte se masným, smaženým jídlům, sladkostem. Dezerty si nedávejte ani ke kávě.

Nezapomínejte pravidelně pít, neboť voda pomáhá vyladit fungování organismu. Hodí se i sportovní nápoje, které při zvýšeném pohybu, jenž je pro hubnutí nutný, nejenže zaženou žízeň, ale zároveň hydratují, snižují fyzickou únavu a nastartují regeneraci organismu.

### Jak jíst po padésátce

S postupujícím věkem se mění procesy v těle a největší potíží je to, že se zpomaluje metabolismus. To je příčinou, že jdou kila často nahoru i těm, kteří byli celý život stíhlí. Jed-

noduše platí, že co jste si mohli bez problémů dopřát ve dvaceti, to už je ve zralejším věku hřích. Základem úspěchu je tedy odlehčená strava (a pravidelný pohyb).

Vypusťte z jídelníčku sladké a další kalorické bomby a snažte se do něj napasovat spíše ovoce a zeleninu. Dejte si je vždy, když máte šanci – třeba místo klasické přílohy si k flákotě masa (ideálně libového) naskládejte čerstvou nebo grilovanou zeleninu. Více také jezte mléčné zakysané výrobky nebo ryby. Výborné jsou také zeleninové nebo luštěninové polévky, nezahušťujte je ovšem jíškou.

Navíc ve vyšším věku už tolik necítíme žízeň, proto je nutné na pitný režim myslet a doplňovat pravidelně tekutiny – nejlepší je samozřejmě voda, ale hodí se i ovocné a bylinové čaje. Alkohol je problematický, stačí pár sklenek denně a už se ukládá jako tuk v oblasti břicha.

## Cvičte podle svého somatotypu

Někdo je už od narození stíhlý, jiný se pere s nadváhou, každý ale může formovat své tělo. Abyste v posilovně dosáhli výsledků, měli byste vědět, jaký máte somatotyp. Existují celkem tři kategorie: ektomorfové, endomorfové a mezomorfové.

Tělesné typy jsou geneticky dané, ale poslední slovo máte přece jen vy. Vy rozhodujete, jak budete vypadat. Ne každý druh tréninku ale vaše somatotypu odpovídá. Neexistuje univerzální trénink, který zabírá na všechny. Každá kategorie si žádá jiný přístup.

### Kdo je kdo Ektomorfové

Vysocí, stíhlí až hubení lidé s křehkou kostrou, úzkými rameny, hrudníkem i páneví. Nabírání svalové hmoty pro ektomorfa není nic jednoduchého.

### Mezomorfové

Od pohledu atleti s pevnou tělesnou schránkou a rovnoměrnými svaly, širokými rameny, hrudníkem a dlouhým trupem. Daří se jim rychle nabírat svalovou hmotu.

### Endomorfové

Zavalití lidé, menší a kulatí. Mají pomalý metabolismus a obecně se jim jen těžko daří hubnout. Naopak váhu nabírají rychle, bohužel spíše ve formě tuku.

### Jak trénovat Ektomorfové

Navzdory tomu, že špatně nabíráte svalovou hmotu, nemělo by vás to odradit od posilování. Silový trénink je důležitý. Je potřeba začít zvolna, později vás překvapí, jaké váhy budete schopni zvedat. Zpočátku volte komplexní trénink, při němž posílíte celé tělo a především jeho střed.

Můžete dělat více opakování, mezi sety volte delší odpočinek (zhruba 3 až 5 minut). Ektomorfové rychleji regenerují, proto můžete cvičit častěji než ostatní somatotypy – hravě zvládnete tři až čtyři tréninky v posilovně týdně. Vyhybejte se kardiu a hodně jezte.

### Mezomorfové

Na silový trénink reagujete rychlým nárůstem svalové hmoty. Kladte důraz na svaly středu těla a snažte se vyrovnávat svalové dysbalance, protože



u mezomorfu se rychle zvýrazní zatížené svaly a ostře kontrastují s těmi, které nejsou v plné permenenci.

Snažte se měnit intenzitu i rozsah tréninku. Střídejte vysokou a nízkou intenzitu, velkou a nižší zátěž, kratší a delší intervaly na odpočinek, trénink výbušnosti a silové vytrvalosti. Rozdělte si cvičení podle jednotlivých tělesných partií (např. bench, hrudník, ramena v pondělí, dřepy, hamstringy, hýždě v úterý apod.).

Nemusíte se vyhýbat kardiu nebo kruhovému tréninku, pomů-

že vám vyhnout se nabírání tuku. I k tomu totiž mají mezomorfové sklony.

### Endomorfové

Kruhový trénink je klíčový. Vyberte si tři až pět cvičení a jděte z jednoho do druhého bez odpočinku. Po dokončení okruhu si dejte dvě minuty pauzu. Trénink ve vysoké intenzitě je zásadní pomocí při spalování tuku. Zároveň pomáhá zpevnit střed těla a zvětšit objem svalů. Větší svalová hmota se pak postará o spalování tuků i v době, kdy necvičíte.

Stejně tak je důležitá výživa – omezte sacharidy a přistupujte obezřetně k tučným pokrmům. Nevynechávejte ani aerobní pohybové aktivity, ideálně jogging nebo delší běh.

Neexistuje univerzální tréninkový plán. Měli byste se řídit svým somatotypem.

MODUS 29  
-42.990 Kč  
CENA AUTHOR DIRECT  
36.990 Kč

MTB 29

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](http://www.authordirect.cz)

## Pěkný zadek si musíme zasloužit (anebo zaplatit)

S ženským pozadím je to podobné jako s vlasy – ta s rovnými touží po vlnitých, kudrnatá zase po rovných jako hřebíky. Jedna má zadek velký a chtěla by menší, druhá plochý a přeje si plnější, další zase vyšpulený a chtěla by zadeček jako dva kmínky. Tak jako tak, stejně budeme vždy nespokojené. Jak se přiblížit svému ideálu a vypracovat si pěkný zadek na léto?

Obecně vzato, máme tři možnosti. Začneme u té nejméně časté – chirurgický zákrok. Nabídka plastické chirurgie je dnes neuvěřitelně bohatá. Pokud toužíte po dokonale vytvarovaném, kulatém a krásně pevném zadečku a genetika je proti vám, pak se můžete vydat na kliniku a podstoupit jeden ze zákroků, jako je liposukce hýždí, anebo v opačném případě vytvarování zadečku silikonem.

### Vycpávky v podprsence, teď už i v kalhotkách

Přesuneme se k druhé možnosti, a tou je malý podfuk. Pěkný a pevný zadek si můžete vytvořit pomocí speciálního spodního prádla. Jistě znáte stahovací, zeštíhlující a všelijaké push-up kalhotky či legíny – ty fungují spolehlivě. Zmenší vám zadek až o dvě velikosti, skvěle padnou například pod upnuté šaty nebo těsné džíny. Pokud vás naopak trápí menší, povislý či plochý zadek, můžete rovněž využít finty a pořídit si speciální kalhotky s vycpávkami, které se jmenují Booty Pop. Zadeček v nich vypadá přirozeně a nejsou drahé.

### Nic není zadarmo, ani pěkný zadek

Tak, a je tu třetí možnost, kterou většina z nás neslyší ráda. Jak se říká, pěkný zadek si musíme zasloužit. Vhodné cvičení pomůže a prospěje úplně každému zadečku – malému, velkému, povislému, plochému i tomu plnému stríh. Pojdme si říct, co funguje.

Nemusíte si nakupovat žádné drahé stroje a pomůcky, stačí jen trochu volného prostoru doma, patnáct minut času denně, chuť a výdrž – nic víc k tomu nepotřebujete. Králem cviků na hezčí zadek je dřep. Dřepujte tak často, jak jen můžete. Zařaďte i takzvaný sumo (hluboký) dřep – roztáhněte nohy co nejvíce do stran, a také boční dřep – při každém dřepu udělejte výpad nohou do strany. Dalším cvikem, který zabírá, je zanožování i unožování ve stoje či v kleku, dále výpady vpřed i vzad, výstupy do schodů či pánevní most. Pokud nemáte v lasec fitko a kruhové tréninky, nevádí, trenujte se samy (třeba i pomocí mobilní aplikace) a zařaďte do svého tréninku i další sportovní aktivity, jako je běh, jízda na in-linech, nordic walking apod. Asi nemusíme připomínat, že tento cvičební dril musí jít ruku v ruce s vyváženou stravou a dostatečným pitným režimem. Ve zkratce: jezte více ovoce a zeleniny a pijte více vody.

**TIP**  
ZATÍNEJTE HÝŽDOVÉ SVALY NĚKOLIKRÁT DENNĚ, BRZY SE DOSTAVÍ VÝSLEDKY.



## Příroda navrácí pleti zdraví a jas

Potřebuje vaše pleť po dlouhé zimě kompletní detox? Už se nemusíte rozhodovat mezi přírodní kosmetikou a vysoce účinnými prostředky s nežádoucími přísadami. Laboratoře společnosti Kiehl's vyvinuly vysoce regenerační pleťový krém s ozdravnými účinky Pure Vitality Skin Renewing Cream, který je z 99,6 % přírodního původu.

Klinické testy prokázaly, že ženy, které pravidelně používají Pure Vitality Skin Renewing Cream, mají prozradnější a zářivější pleť s výrazně lepší strukturou. Tento doslova průlomový krém zabraňuje ztrátě hydratace a zároveň regeneruje poškozenou pleť. V čem tkví tajemství jeho formule? Pure Vitality Skin Renewing Cream využívá maximálně účinky dvou světově nejznámějších blahodárných přísad – manukového medu z Nového Zélandu a korejského červeného ženšenu. Novozélandský manukový med má díky svým protizánětlivým a antibakteriálním vlastnostem schopnost léčit poranění

kůže, včetně pooperačních ran. Korejský červený ženšen chrání buňky pokožky před oxidačním stresem, a tím ji omlazuje, hydratuje a zabraňuje jejímu hrubnutí způsobenému UV zářením.



### JEDINEČNÁ NABÍDKA PRO ZÁKAZNÍKY COSTA COFFEE

Nyní máte díky Costa Coffee jedinečnou příležitost. K nákupu libovolných produktů Kiehl's nad 1 000 Kč získáte jako dárek dvě miniaturní dle výběru. Kde můžete nakupovat? Kiehl's Nový Smíchov, Kiehl's Centrum Chodov a nově i Kiehl's Palladium nebo on-line na [www.kiehls.cz](http://www.kiehls.cz). Vždy použijte heslo COSTACOFFEE. Nabídka platí od 8. 5. do 30. 6. 2017.

## Úryvek z knihy

### 1 Hrobka

„Nefunguje to,“ řekla Emma. „Myslím tenhle vztah.“

Z druhého konce linky se ozývaly zdrcené zvuky. Emma je nedokázala pořádně dešifrovat, na střeše baru Hrobka totiž nebyl moc dobrý signál. Přecházela sem a tam po okraji střechy a občas se podívala dolů do středověho atria. Rostly tam žakarandové stromy, mezi nimiž visely šňůry s elektrickými žárovkami, a po zahradě byly rozestavené elegantní stoly a židle v hypermoderním stylu. Mezi nimi se mačkali stejně tak elegantní a hypermoderní mladí lidé, v rukou trpytívé sklenky vína připomínající průhledně bubliny červené, bílé a růžové barvy. Na dnešní večer si někdo celý podnik pronajal na soukromý večírek. Mezi dvěma stromy byl natažený transparent s přáním všeho nejlepšího k narozeninám a davem se proplétali číšníci roznášející cinové servírovací talíře s občerstvením.

Emma měla při pohledu na okázalou oslavu chuť provést něco nepatřičného, třeba skopnout ze střechy pár tašek nebo skočit do davu salto. Spolek by jí však za takové chování poslal na pěkně dlouhou dobu do chládku. Civilové by neměli lovce stínů nikdy spatřit. A navíc, i kdyby Emma do atria opravdu seskočila, nikdo z návštěvníků večírku by jí stejně neviděl. Cristina jí po celém těle nanesla runy vytvářející iluzi, díky nimž byla pro každého, kdo neměl vnitřní zrak, zcela neviditelná.

Emma si povzddechla a znovu si přiložila k uchu mobil. „No dobře, náš vztah,“ opravila se. „Náš vztah nefunguje.“ „Emmo!“ sykla za ní hlasitě Cristina.

Emma se otočila, podrážky bot přesně zarovnané s okrajem střechy. Cristina seděla za ní na šikmé ploše pokryté taškami a světle modrým hadříkem si leštila vrhací nůž. Hadřík měl stejný odstín jako gumička, kterou měla sepnuté tmavé vlasy. Všechno na Cristině bylo jako ze škatulky a dokonale sladěné.

### CASSANDRA CLARE PANÍ PŮLNOCI - TEMNÉ LSTI I



Los Angeles, 2012. Je tomu již pět let, co dvanáctiletá lovkyně stínů Emma Carstairsová přišla za Temné války o oba rodiče. Dnes už Emma dávno není dítě, ale mladá žena odhodlaná k pátrání a pomstě. Spolu se svým parobátem Julianem Blackthornem musí překazit nekalé spiknutí a rozbít síť temné mafie, jejíž dlouhé prsty sahají od Sunset Stripu až k magickým hlubinám oceánu a plážím v Santa Monice. Aby to dokázala, musí se však naučit důvěřovat svému srdci... Románem Paní půlnoci otevírá autorka úspěšných fantasy sag další strhující a vášnivou trilogii ze světa lovců stínů.

Vychází v nakladatelství Slovart.

### Pořídte si do knihovny

**LUXOR**  
KNIHKUPECTVÍ

Knihy doporučuje  
knihkupectví  
Neoluxor



### Conn Iggulden Válka růží 1: Bouré Plus

Píše se rok 1437 a v Anglii na trůn usedá mladičky Jindřich VI. z rodu Lancasterů. Na rozdíl od otce, který sjednotil anglickou a francouzskou korunu, nevládne pevnou rukou a podle mínění mnohých pánů příliš podléhá svým rádcům. Anglické državy ve Francii jsou v ohrožení, šíří se zvěsti o vzpouře a strach, že král a jeho nášetpávači přivedou Anglii ke zkáze. Mračna se stahují a neodvratně se schyluje k bouři, jež navždy poznamená osud království.



### Ransom Riggs Povídky podivných JOTA

Také vás vždy zajímalo, kde se vzaly podivné děti ze Siroťtince slečný Peregrinové? Ještě dřívě, než pro ně slečna Peregrinová vytvořila smýčku – bezpečný domov na tajemném ostrově – existovaly příběhy o podivných dětech a zvířatech, které se nejprve předávaly ústní cestou, dokud se jejich písemného zpracování neujal sám jeden z podivných. Neviditelný Millard Nullings sepsal deset fantastických příběhů, které odkrývají některá tajemství z historie podivných.



### Deon Meyer Kobra MOBA

Krveprolití v penzionu poblíž Franschhoeku musí mít na svědomí profesionální vrah – tři oběti, tři přesné zásahy do hlavy. Nevysvětlitelná rytina plivající kobry a zběsílý mediální kolotoč nejsou to jediné, co detektivka Bennyho Griessela od Jestřábů hodně zneklidňuje. To poslední, co teď potřebuje, jsou problémy. Touha sáhnout opět po láhvi ho nutí lhat kolegům i svému sponzorovi v Anonymních alkoholiků. A stěhování k Alexe byla chyba.



# BOHEMIANS PRAHA 1905

## FANDÍME KLOKANŮM 2008



butteland

COSTA COFFEE

CARGO LOGIX  
Tailor made logistics

ACE full engineering s.r.o.

REISER DESIGN

## Pojďte ještě před prázdninami do divadla!

Městská divadla pražská připravují na začátek června premiéry dvou autorských inscenací. První z nich je v Divadle Rokoko inscenace Čapek, sledující zápas Karla Čapka se zhoršující se politickou situací a jeho boj s lidskou zaslepeností, zbabělostí a fanatismem. V Divadle ABC bude mít premiéru hudební komedie 60's aneb Šedesátky, která připomene divákům nadějnou dobu 60. let 20. století.

### Čapek

Na prknech Divadla Rokoko chystá režisér Pavel Khek inscenaci Čapek, mapující skrze osud tohoto výjimečného českého spisovatele a novináře významné období našich dějin, které skončilo okupací. „Inscenace Čapek představuje náš názor na tuto významnou osobnost československé kulturní i politické sféry. Náš scénář není divadelní hrou, ale materiálem, jenž až autorským přístupem herců získá

podobu inscenace – jde vlastně o divadelní rekonstrukci několika okamžiků z let 1935–1938, ale v divadle neplatí zákony času a prostoru, a tak se náš Karel Čapek setká například s Václavem Havlem.“ vysvětluje režisér Pavel Khek. V titulní roli uvidíte Jiřího Hánu, Čapkova bratra Josefa ztvární Milan Kačmarčík. V dalších rolích se představí Máša Málková, Stanislava Jachnická, Viktor Dvořák, Jitka Smutná, Hana Doulová, Jan Vlasák, Petra Tenoro-

vá, Aleš Bílík, Michael Výkus, Petr Klimeš a Jan Rezníček.

### 60's aneb Šedesátky

Autorský projekt dvojice Jiří Janků a Petr Svojtka připomene divákům 60. léta minulého století, kdy se ke slovu dostávala první poválečná generace a docházelo k rozkvětu kultury. „Chtěli jsme prostřednictvím této inscenace přiblížit dobu, ve které ideály jako láska a pravda nebyly jen prázdnými frázemi. Tyto hodnoty jsou velmi aktuální, obzvláště v dnešní době, kdy se pojmy jako multikulturalismus stávají hanlivými a terčem posměchu,“ říká režisér Petr Svojtka. V inscenaci uvidíte Hanuše Bora, Veroniku Gajerovou, Lucii Pernetovou, Radima Kalvodu, Vasilu Fridricha, Pavla Juřicu, Ninu Horákovou, Zbigniewa Kalinu, Romana Řičáře, Evellyn Pacolákovou, Zdeňka Veleny a Veroniku Janků.

Všechny reprízy obou inscenací naleznete na stránkách [www.MestskaDivadlaPrazska.cz](http://www.MestskaDivadlaPrazska.cz), kde si můžete také rezervovat vstupenky.

Herci podílející se na inscenaci Čapek navštívili v rámci přípravy představení Památník Karla Čapka ve Staré Huti na Příbramsku.



Foto: Alena Hrbková

### Viděli jsme v kině

#### Piráti z Karibiku: Salazarova pomsta

Kapitán Jack Sparrow (Johny Depp) má smůlu. V poslední době se mu nedaří, a navíc se právě dozvěděl, že se duchům mrtvých pirátů vedlejším kapitánem Salazerem (Javier Bardem) podařilo utéci z Bermudského trojúhelníku a hodlají zabít každého pirata na moři. Zvláště pak Jacka, s ním má totiž Salazar jisté nevyřízené účty. Jackovou jedinou nadějí je legendární Poseidonův trojzubec. Aby ho získal, musí spojit síly s Carinou Smythovou (Kaya Scodelario), krásnou a úžasnou astronomkou a Henrym (Brenton Thwaites), mladým tvrdohlavým námořníkem Královského námořnictva. Na palubě Dying Gull, Jackovy žalostně malé a oprýskané lodi, se snaží kapitán nejen nabrat šťastnější vítr do plachet, ale zachránit si i krk před tím nejhorším nepřítelem, jakému kdy čelil.

Hodnotíme: ●●●●●

#### Ztracené město Z

V roce 1906 se britský badatel Percy Fawcett (Charlie Hunnam) poprvé vydává do Amazonie. Výprava čelí kanibalům, nemocem, nekonečným deštům a nedostatku potravin, ale Fawcett se nevzdává. Hluboko v srdci pralesa nachází důkazy o existenci neznámé, velmi vyspělé civilizace. V Anglii sklízí Fawcett jen posměšky ze strany vědecké obce, která jeho ztracenou civilizaci nazývá pouhými divochy. Ale Percyho odhodlání a posedlost najít bájně město Z je stále silnější. S podporou své oddané manželky (Sienna Miller) se v roce 1925 Percy, společně se synem (Tom Holland) a věrným přítelem Costinem, znovu vydávají do hluboké džungle... Dobrodružný film Ztracené město Z, inspirovaný skutečným příběhem, natočil americký režisér James Gray (Noc patří nám) podle knižního bestselleru Davida Granna Ztracené město v Amazonii.

Hodnotíme: ●●●●●

#### Král Artuš: Legenda o meči

Otec Artuše je zavražděn a koruny se zmocní Artušův strýc Vortigern. Malý Artuš, oloupený o následnické právo prvorozeného syna, vyrůstá v tvrdém prostředí městských uliček. Když se mu ale podaří vytáhnout meč z kamene, obrátí se mu život vzhůru nohama a musí vzít na vědomí svůj skutečný původ. Britský režisér Guy Ritchie přichází s novým zpracováním legendy o králi Artušovi. Do hlavní role obsadil herce Charlie Hunnama, Artušova soka krále Vortigerna ztvárnil Jude Law. Kromě nich se ve filmu objeví ještě Eric Bana nebo na Oscara dvakrát nominovaný Djimon Hounsou. Film vznikl v britsko-australské koprodukcii. Autorem scénáře je Joby Harold, který stojí mimo jiné za filmem Probuzení.

Hodnotíme: ●●●●●

#### Naprostí cizinci

Každý máme tři životy: jeden veřejný, jeden soukromý a jeden tajný. Ten tajný život býval kdysi dobře strážěn v archivu naší paměti, dnes je na našich SIM kartách. Co by se stalo, kdyby ona miniaturní karta začala hovořit? Skupina přátel se schází k pohodové večeři. Znají se důvěrně celé roky a také další setkání by se neslo v duchu lehkého škorpení a nostalgických vzpomínek. Kdyby se nezrodil zdánlivě nevinný nápad: dát mobilní telefony na stůl a sdílet každou SMS i každý příchozí hovor. Kolik toho o sobě nesmíme vědět, abychom mohli zůstat přáteli, milenci, manželé, rodiči...? Brilantní komedie o přátelství, o lásce a zradě, která staví čtyři přátelské páry do konfrontace a odhalí, že si jsou dokonale cizí.

Hodnotíme: ●●●●●

## Kulturní tipy na květen a červen

### DOX: Vzducholod' Gulliver

Výstava přibližuje myšlenkovou koncepci vzniku vzducholodí, její inspirační zdroje, technické řešení a proces výstavby. Vznik unikátní architektonické intervence ve tvaru vzducholodí byl inspirován myšlenkou vytvořit nad moderní industriální budovou Centra DOX jakousi nekorespondující strukturu organického tvaru, který by byl v kontrastu s existující architekturou DOXu. Vzducholodě vždy ztělesňovaly věčnou lidskou touhu letat a zároveň určitý utopický ideál. Dvaatřicet metrů dlouhá a deset metrů široká vzducholod' nad Centrem DOX, která je dílem známého architekta Martina Rajniše, nese jméno jedné z nejznámějších postav utopické literatury. Gulliver se stane prostorem pro setkávání současného umění s literaturou a program bude rozvíjet témata výstav Centra DOX, jež charakterizuje kritická reflexe fungování dnešního světa.



Foto: DOX / Jan Slavík

Vzducholod' Gulliver

### František Skála: Jízdárna

Výstava Františka Skály ve Valdštejnské jízdárně představuje převážně práce vzniklé od roku 2004 do současnosti. V autorské architektonické a výstavní koncepci, vycházející z prostoru Valdštejnské jízdárny, chce umělec připravit divákovi komplexní zážitek. Instalace pracuje s výstavním prostorem jako celkem

a obsahuje jak rozličné výstavní pavilony, tak solitérní monumentální díla a světelné instalace. Mezi pavilony jsou různá náměstí a na nich volně stojí solitérní sochy. Některé mají návštěvníci možnost vidět vůbec poprvé – jako například obří kmen stromu s názvem Zub času, na němž

Skála průběžně pracoval přes deset let. Ve Valdštejnské jízdárně představuje Skála i další stránku své tvorby, která vedle soch zahrnuje i grafiku, ilustraci, fotografie nebo loutky. Jeden z pavilonů tvoří muzeum roztočivých předmětů, které František Skála sbírá.

### Nová hudba



#### Deep Purple Infinite

Na v pořadí dvacátém studiovém albu pokračují muzikanti Ian Gillan, Roger Glover, Ian Paice, Steve Morse a Don Airey v hard-rockových slépejkách, které stylem odkazují na starší počiny Deep Purple. Novou desku Infinite představí Deep Purple také na koncertním turné.



#### Chinaski

##### Není nám do pláče

Jedna z nejuspěšnějších tuzemských kapel vydává na začátku května novou řadovou desku, která vznikala v několika studiích na různých místech světa, převážně v Austrálii a v londýnském studiu v Dean Street. Zároveň s vydáním desky spouští Chinaski předprodej vstupenek na podzimní turné, které začne 24. října v Ostravě a skončí 16. listopadu v pražské O<sub>2</sub> areně.

## Metronome Festival Prague přiveze Stinga i Kasabian. Costa Van bude u toho.

Loni ukázal první ročník Metronome Festivalu, že Praxe velký open-air festival sluší. Představil se jako akce, která přináší unikátní hudební zážitky na pozadí diváckého komfortu a kvalitních služeb, a v tomto trendu hodlá pokračovat i letos. Přesvědčte se sami 23. a 24. června 2017 na pražském Výstavišti.

V krásném prostředí pražského parku se odehraje na pěti scénách čtyřicetka kvalitních koncertů, mezi nimi například vystoupení jednoho z nejpobulárnějších světových hudebníků Stinga. Mezi další divácké taháky Metronome Festivalu bude patřit i show jedné z nejuspěšnějších britských kapel současnosti – Kasabian, vystoupení Young Fathers, nejen s hudbou z aktuálního Trainspottingu, nebo set producenta DJ Solomuna. Pořadatelé festivalu sází na spojení kvalitní hudby s geniem loci Prahy. „Naší výhodou je, že nabízíme

návštěvníkům městský festival se službami a pohodlím, které poskytuje pouze město. Na druhou stranu náš areál, umístěný částečně v zeleni i v zábavním parku, navodí správnou festivalovou atmosféru,“ říká producent festivalu David Gaydečka. Pokud si spolu s kvalitní hudbou budete chtít vychutnat i šálek kvalitní kávy, zamířte k pojízdné kavárně Costa Van, která bude parkovat v areálu Výstaviště po oba festivalové dny.

Více informací o festivalu a aktuálním programu najdete na webu [www.metronomefestival.cz](http://www.metronomefestival.cz)

Také na druhém ročníku festivalu si diváci budou moci vychutnat kávu z pojízdné kavárny Costa Van.



HLAVNÍ HVĚZDOU METRONOME FESTIVALU BUDE BRITSKÝ HUDEBNÍK STING.

Foto: Eric Ryan Anderson



Praha  
Letiště Václava  
Havla -  
Terminál 2,  
odletová hala



Brno  
Josefská



**ATRIUM FLORA**  
Vinohradská 151  
Praha 3

**HRADČANSKÁ**  
Stanice metra A,  
Hradčanská  
Praha 6

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

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

**BB CENTRUM**  
Vyskočilova 4  
Praha 4 - Pankrác

**HRADČANSKÁ II**  
M. Horákové 119/201  
Praha 6

**ROZTYLY**  
Tomíčkova 2144/1  
Praha 4 - Roztyly

**LIBEREC  
OC NISA**  
České mládeže 456

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

**ITALSKÁ**  
Italská 1  
Praha 2

**LETIŠTĚ VÁCLAVA  
HAVLA PRAHA**  
Aviatická  
Terminál 2, příletová hala  
Praha 6

**OC NOVÝ SMÍCHOV**  
Plzeňská 8  
Praha 5

**SEIFERTOVA**  
Seifertova 570/55  
Praha 3

**OSTRAVA  
OC FORUM  
NOVÁ KAROLINA**  
Jantarová 4

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

**JEČNÁ**  
Lípová 512/22  
Praha 2

**MORÁŇ**  
Karlovo náměstí 8  
Praha 2

**OC QUADRIO**  
Spálená 22  
Praha 1

**TYLOVO NÁMĚSTÍ**  
Bělehradská 102  
Praha 2

**PARDUBICE  
PALÁC PARDUBICE**  
Masarykovo nám. 2799

**DBK**  
Budějovická 1667/64  
Praha 4 - Krč

**LETIŠTĚ VÁCLAVA  
HAVLA PRAHA**  
Aviatická  
Terminál 1, odletová hala  
Praha 6

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

**OC SPEKTRUM**  
Obchodní ulice 113  
Čestlice - Praha-východ

**VODIČKOVA**  
Vodičkova 33/709  
Praha 1

**PARDUBICE  
HLAVNÍ NÁDRAŽÍ**  
náměstí  
Jana Pernera 217

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

**LETIŠTĚ VÁCLAVA  
HAVLA PRAHA**  
Aviatická  
Terminál 2, odletová hala  
Praha 6

**MY NÁRODNÍ**  
Národní 63/26  
Praha 1

**PALLADIUM**  
náměstí Republiky 1  
Praha 1

**BRNO  
JOSEFSKÁ**  
Josefská 427/14

**PLZEŇ  
OC PLAZA**  
Radčická 2

**GALERIE HARFA**  
Českomoravská 2420  
Praha 9

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




**OC LETŇANY**  
Veselská 663  
Praha 9 - Letňany

**PASÁŽ OASIS**  
Sokolovská 394/17  
Praha 8 - Karlín

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

**TEPLICE  
OC OLYMPIA**  
Srbická 464

Najdete nás  
také na sociálních  
síťích

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



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