

Ochutnejte 100%
arabiku z Peru
Více se dozvíte na straně 2...

Soutěžte a získejte kávu
na celý rok zdarma
Více se dozvíte na straně 4...

Začněte den
zdravou snídaní
Více se dozvíte na straně 9...

COOL

COSTA COFFEE TIMES

it's spring

COSTA COFFEE TIMES 02 | 2018 | BŘEZEN-DUBEN

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Máme bronz ze světového finále Costa barista roku 2017/2018!

Nový rok nemohl začít lépe. Kateřina Vitoušová, která vloni zvítězila v evropském kole soutěže Costa barista 2017/2018 ve Varšavě, obsadila na celosvětovém londýnském finále bronzovou příčku, a tím se stala nejspěšnější tuzemskou baristkou všech dob.

Celosvětové finále soutěže Costa barista roku 2017/2018 se odehrávalo jako vždy ve dvou kolech. První, neveřejné kolo probíhalo v nové pražské Costa Coffee v Basildonu. Dvanáct finalistů z různých koutů světa zde prokazovalo své technické dovednosti při nastavování mlynku a přípravě takzvaných core drinků, kterými jsou Espresso, Cappuccino, Caffè Latte a Flat White. Soutěžící měli za úkol hovořit během práce o sobě a o své vášni pro kávu, ale také zodpovídat technické dotazy poroty, vše samozřejmě v angličtině.

Druhé kolo soutěže pak probíhalo již za účasti diváků v nádherných prostorách viktoriánského domu na 8 Northumberland Avenue, jen několik kroků od Trafalgar Square. Stejně jako v evropském kole i v celosvětovém finále měli soutěžící představit svůj speciální nápoj a připravit během dvou mi-

Bronzová Costa baristka roku 2017/2018 Kateřina Vitoušová si odvezla z Londýna nejen skleněnou trofej a voucher v hodnotě 750£, ale především obrovskou radost z úspěchu.



TŘETÍ
NEJLEPŠÍ COSTA
BARISTKA
ROKU 2017/2018
NA SVĚTĚ.

nut co nejvíce dokonalých šálků Espresso. Na konci druhého dne sečetla porota body, které finalisté získali v průběhu obou kol, a vyhlásila pořadí. A jak vidí své umístění na stupních vítězů Kateřina Vitoušová, která působí v Costa Coffee teprve druhým rokem? „Opět se mi potvrdilo, že když člověk něco opravdu chce a vloží do toho energii a nadšení, dokáže cokoliv,“ říká bronzová Costa baristka 2017/2018.

☛ **Soutěžila jste opět se svým speciálním „indiánským“ nápojem. Udělala jste nějaké změny v receptuře?**

Ingredience zůstaly stejné, ale lékořici jsem nedávala tentokrát do nápoje ve formě infuze. Nasekaný lékořičový kořen jsem rovnou vkládala mezi dva shoty kávy a extrahovala jsem ho spolu s espressem. A namísto původního skořicovo-karamelového střípku jsem si doma připravila skořicovou cukrovou vatu. Do každého

nápoje jsem pak přes chomáček skořicové cukrové vaty extrahovala dvojitě zkrácené espresso spolu s lékořicí.

☛ **Jak jste si užila Londýn?**

Všichni finalisté byli po celý čas soutěže vytížení, takže nebyl čas na delší prohlídky města, přesto jsme si odnesli pár skvělých zážitků, které pro nás připravili organizátoři soutěže. Patří mezi ně prohlídka pražirny, společná večeře v centru Londýna a pohled na město z vyhlídkového kola London Eye se skleničkou šampaňského a cupcakem. Moc zajímavé bylo pro všechny finalisty také odpoledne v pražirně za doprovodu inovativního týmu, kdy jsme měli možnost nahlédnout do procesu vývoje nových variant kávových nápojů. Skupinky finalistů dostaly k dispozici nepřeberné množství příchutí a ingrediencí a vymýšlely nové kombinace, které by se jednou mohly objevit i v našich kavárnách.

☛ **Jak vidíte svou nejbližší budoucnost po tak skvělém úspěchu?**

Chtěla bych se dále zlepšovat ve všech oblastech přípravy kávy, rozšiřovat odbornou terminologii, navštívit kurzy přípravy kávy a zdokonalit se v latte art. V budoucnu by mě velice bavilo a naplňovalo, kdybych mohla předávat své zkušenosti a nadšení pro kávu dalším baristům.

☛ **Co vám soutěž Costa barista roku 2017/2018 dala?**

Soutěž mi kromě neocenitelné zkušenosti dala také nové přátele a intenzivní trénink, jaký se žádnému jinému baristovi Costa Coffee nedostane. Za ten vděčím úžasné trenérce Evě Jeřábkové. A také věřím, že mi úspěch v soutěži přinese v budoucnu řadu příležitostí a otevře mi spoustu nových dveří.

Katko, děkujeme!

Rozšiřte si kávové obzory. Ochutnejte 100% arabiku z Peru

Od jara mají zákazníci pražských kaváren Costa Coffee možnost vybrat si, zda chtějí svou oblíbenou kávu připravit z tradiční směsi Mocha Italia nebo z nové limitované edice, kterou je 100% arabika z Peru. Budou tak moci ochutnat kávu, která vyrostla pod tropickým jihoamerickým sluncem.

Bývalá říše Inků začala s pěstováním kávy na počátku 18. století, zřejmě pod vlivem holandských přistěhovalců. Větší úspěch zaznamenala peruánská káva až v polovině dvacátého století, kdy se začala ve velkém vyvážet za hranice. Celé generace peruánských pěstitelů kávy hospodaří povětšinou na menších farmách na strmých svazích Andských hor. Tropické podnebí a nadmořská výška, spolu se způsobem pěstování a dalšího zpracování, přispívají k jedinečnosti peruánské kávy, která se vyznačuje jemnou sladkou a ovocnou chutí a výrazným aroma.

ZE 100% ARABIKY Z PERU VÁM PŘIPRAVÍME NEJEN ESPRESSO, ALE I JAKÝKOLIV KÁVOVÝ NÁPOJ Z NABÍDKY COSTA COFFEE.



Jemná chuť poctivých smoothies z ovoce a zeleniny

Možná máte pocit, že se vaše výkonnost blíží nule a nejrady byste celé dny prospali. Nezoufejte. Když se vyzbrojíte dostatkem vitamínů, bude na vás jarní únava krátká. Pokud nemáte šanci dopřát si denně čerstvé ovoce a zeleninu, jsou pro vás naše ovocné a zeleninové smoothies to pravé.

Na jarní smoothies jsme vybrali ty nejlepší suroviny a nakombinovali jsme je tak, aby vám nejen chutnaly, ale také vám vlyly novou jarní energii do žil. Všechny nápoje 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. Naše smoothies nabízejí poctivých 300 ml, takže jimi můžete klidně nahradit jedno lehčí jídlo denně.

Milovníci tropického ovoce ocení **Tropické smoothie** připravené z broskve, maracujuji a manga. V **Osvěžujícím smoothie** se snoubí meloun, jahoda a mango, zatímco **Vitální smoothie** nabízí vyváženou chuť banánu, brokolice, špenátu, celeru a ananasu.

KDE SE BEROU ZRNA ARABIKY?

Arabský kávovník *Coffea arabica*, ze kterého pochází limitovaná edice 100% arabika z Peru, je velmi citlivý na nízké teploty, nesnáší sucho a horko, a daří se mu proto pouze v tropickém podnebí. Protože pro výslednou kvalitu a chuťové vlastnosti zrna je důležitý noční pokles teplot a časté deště, pěstuje se ve vyšších nadmořských výškách.



Peru ukojí chuť každého cestovatele

Inkové a jejich říše. Stačí tato slova jen vyřknout a nejspíš každého ovane pocit čehosi záhadného, výjimečného, opředného oparem tajemna. Vydat se po stopách obdivuhodné civilizace Inků a nahlédnout pod pokličku onoho tajemna znamená navštívit Peru Zemi, která svou rozmanitostí nabízí cestovatelům od všeho trochu: tichomořské pláže, pralesy Amazonie, pouště i zasněžené vrcholky And.

Vlastně ten výraz „od všeho trochu“ není zcela na místě, protože Peru nabízí zmíněná lákadla plnými náručemi. Po žádných troškách. A k plážím na pobřeží Tichého oceánu, Andám, pouštím a pralesem je nutné ještě připočíst už zmíněnou tajuplnou inckou kulturu, nebo spíš její pozůstatky, stejně jako úžasnou přírodu, starobylá města a většinou i přátelské obyvatele.

Vyzkoušejte i kuchyni

Peru ukojí chuť každého jen trochu dobrodružně naladěného cestovatele – je jako dobře zásobený obchod s lahůdkami. Ať sáhnete po kterékoli, bude vám chutnat. A když už je řeč o chutích, rozhodně se nevyhýbejte peruánské kuchyni. Je rozmanitá, chutná. Vynikají jí



jsou vydatné peruánské polévky, např. z quinoj, místní specialitou je pečené morče. Zkusit můžete i čaj z koky. Rozhodně ale nepijte vodu z vodovodního řádu, pouze balenou.

Putování po Peru v dřtivé většině začíná v hlavním městě Limě. Čtvrté největší město Jižní Ameriky stojí za prohlídku – to platí především pro historické centrum s množstvím úchvatných památek dnes už na seznamu UNESCO.

Značná část Peru leží ve velké nadmořské výšce, což platí i pro řadu dalších míst, která by neměla chybět ve vašem cestovním itineráři: historické město Cuzco, kdysi centrum incké říše, které je nezářídka základním táborem a výchozím místem pro další cesty a leží ve výšce přes 3 300 metrů nad mořem, náhorní plošina Altiplano s jezerem Titicaca, plošina Nazca s tajemnými obrázky či proslulé Macchu Piccu. Proto je nezbytné dát si pozor na výškovou nemoc. Proti jejím projevům a proti únavě pomůže právě čaj z koky nebo žvýkání jejich lístků. Sehnat ji lze běžně na trzích.

Andy, Amazonka i pralesy

Andy nejspíš každého zasáhne svou rozlehlostí a samozřejmě i výškou. Pravda, nedosahují osmitisícových výšin jako Himaláj, nejvyšší hora Huascarán má „jen“ 6 768 metrů, ale do výše přes šest tisíc metrů se tyčí ještě dalších sedmatřicet peruánských vrcholů. Pod Huascaránem narazíte i na českou stopu. Na hodně tragickou – pomníček horolezců, kteří zde zahynuli v roce 1970 pod lavinou.

Zadýcháte se ale i při cestách za jedinečnými památkami. Vynechat nemůžete ani do roku 1911 zcela zapomenuté město Macchu Piccu. Asi jen málo míst tak dokonale vystihuje um a kulturu Inků. Jen se připravte na to, že tady nebudete sami, kdo touží po naplnění snu vidět na vlastní oči jeden z „moderních“ divů světa.

Necelé dvě stovky kilometrů od pobřeží Tichého oceánu pod horou Nevado Mismi začíná svou pouť nejdelší řeka světa Amazonka. Největší část svého toku si razí cestu neprostupnými pralesy, ale podívat se tam lze. Třeba do města Iquitos, které je údajně největším městem,

kam se nedostanete po silnici. Leží totiž uprostřed amazonské džungle. Odtud se dá vyrazit na plavbu po Amazonce. Při cestách do Peru není povinné žádné očkování, ale pokud zamíříte do Amazonie, doporučuje se proti žluté zimnici.



Lima
Hlavní město Peru na západním úpatí And a na dohled Tichého oceánu stojí za návštěvu. Metropole, jejíž původní název zněl Město krátů, nabízí množství památek včetně slavného náměstí Plaza de Armas.



Amazonka
Královna světových řek – nejdelší a nejvodnatější řeka na planetě. Začíná svou pouť v peruánských Andách, ale její převážná část protéká amazonským deštinným pralesem. Její délka se podle různých pramenů liší – od 6 296 km až po 7 062 km.



CO TŘEBA DUHOVÁ HORA?

A když duhová, tak opravdu. Hora Vinicunga vypadá, jako by tady někdo rozlil bezpočet různých barev, ale vše má na svědomí příroda. K vidění je až sedm barev vedle sebe. Vyrazit za tímto divem lze z historického Cuzca a počítejte s náročným výšlapem do výšky 4 700 až 5 100 metrů.

COSTA COFFEE
Staň se žralokem
v moři baristů!



Stačí jeden klik a zaslat životopis na:
jobs@costa-coffee.cz
nebo zvednout telefon a vytočit:
222 515 044



Zapojte se do soutěže a vyhraďte svůj kávový rok s Costa Coffee!

Propadli jste kávě Costa Coffee natolik, že byste ji nejraději pili každý den? Pak je pro vás naše nová jarní soutěž to pravé ořečové. Vlastně kávové.

Popustte uzdu fantazii a pošlete nám v období od 15. 3. do 15. 4. 2018 na náš Facebook fotografie na téma Costa Coffee. Zpracování je na vás. Můžete postavit hrad z kelímků, nechat si vytetovat logo Costa Coffee na rameno nebo si ušít svatební šaty z ubrousků s naším logem. Jedinou podmínkou je použití jakéhokoliv symbolu kaváren Costa Coffee. Porota vybere nejoriginálnější fotografii a jejího autora odmění předplacenou kartou Costa Coffee na čerpání jedné kávy denně po celý rok. To máme sedm dní v týdnu, dvanáct měsíců v roce, celkem 365 šálků lahodné kávy Costa Coffee zdarma. To za to stojí, ne?

Pro více informací sledujte náš facebookový profil www.facebook.com/CostaCoffeeCZ.

Dezerty pro vegany i milovníky čokolády

Dejte si ke kávě něco malého sladkého na zub a zaručeně se vám zlepší nálada. Svěží jarní dezerty Costa Coffee, které se objeví v našich kavárnách v druhé polovině března, potěší milovníky čokolády i zastánce vegan-ského stravování.

Banánový chléb s rybízem možná překvapí

Vyzkoušejte banánový chléb a pochopíte, proč je za oceánem tak oblíbený. Ochutnejte naši variantu s rybízem, který dodává vláčnému těstu s vysokým podílem banánového pyré na příjemné pikantnosti. Povrch dezertu zdobí vrstva nasekaných vlašských a lískových ořechů, mandlí, ovesných vloček a sušených kousků banánu. Protože banánový chléb s rybízem neobsahuje suroviny živočišného původu, můžou si na něm pochutnat i vegani.

Harmonie chutí v Malinovém brownie

Příjemně vyvážené chutě a bohatou porci oříšků a semínek nabízí také Malinové brownie. Hutné čokoládové těsto je připravené z přepuštěného másla, které se díky své nasládlé chuti skvěle hodí právě do dezertů. Vychutnejte si lískové ořechy, mandle a dýňová semínka v kombinaci s lahodnou čokoládou.

NĚCO NA TOM BANÁNOVÉM CHLEBU JE

V našich krajích čeká banánový chléb stále na svou chvíli, ve Spojených státech je však tak populární, že pro něj v kalendáři vyhradili mezinárodní den připadající na 23. února. V amerických kuchařských knihách se začaly objevovat recepty na banánový chléb poprvé ve třicátých letech dvacátého století, kdy v kuchyních zdomácněly kypřicí prášek a jedlá soda. A brzy měl každý pořádný kuchař svůj osvědčený recept na zaručeně nejlepší „banana bread“.

TIP
OŘECHY, VLOČKAMI
ANI SEMÍNKY JSME
NEŠETRILI.



Jak na netiketu

Slovo netiketa možná slyšíte poprvé. Vzniklo spojením anglického „net“ (sít, internet) a slova etiketa a používá se pro pravidla a zásady, jak se chovat v internetovém světě. Spousta z nás totiž internet považuje za anonymní médium, které snese cokoli – od vulgarit a urážek přes hrozivý pravopis až po hoaxy (šíření poplašných zpráv). I ve virtuálním světě bychom se však měli chovat slušně a zdvořile.

Neschovávejte se

Nezapomínejte na to, že internet není tak úplně anonymní, uživatelé se dají více či méně snadno vystopovat (podle IP adresy, propojení účtů apod.). Vystupovat v diskuzích a fórech jako anonym (či se vydávat za někoho jiného) za účelem urážení druhých je navíc trochu ubohé. Vždy, než něco napíšete, si zkuste uvědomit, jestli byste danou věc byli schopni říct druhému do očí.

Pište s diakritikou

Pryč jsou doby, kdy jsme používali jednoduché tlačítkové mobily a psali textovky bez háčků a čárek. Dnes jsou dotykové telefony vybaveny různými funkcemi jako automatická kontrola pravopisu, našeptávač apod., a tak není problém ani z telefonu napsat e-mail hezky česky. Dbejte na pravopis – říká se, že nic nepohřbí argument tak jako hrubka v jeho napsání.

Odpovídejte na zprávy

Na každou zprávu, ať už se jedná o textovku, nebo e-mail, se sluší odpovědět (vyjma spamů). Nenechávejte druhou stranu příliš dlouho čekat. Pokud se vám zrovna nehodí dlouze odpovídat, alespoň odepište, že jste zprávu



obdrželi a že se jí budete věnovat co nejdříve. Nevymýšlejte si, že vám smska nepřišla nebo se „e-mail někde ztratil“. To se stává opravdu jen zcela výjimečně, většinou vinou špatně napsané adresy/čísla, případně se e-mail zařadí do spamového koše.

Čtěte po sobě

Než e-mail odešlete, zkontrolujte si nejen jeho obsah, ale také adresáty. Políčko „odpovědět všem“ už způsobilo mnoho nepříjemných faux-pas! Každý e-mail musí začínat oslovením – v oficiální komunikaci vždy používáme formulku „Vážený pane...“ či „Vážená paní...“, přičemž příjmení muže musí být v 5. pádě! Až když už se s dotyčným trochu známe, můžeme použít „Dobrý den, pane Nováku“. E-mail by měl být zakončen pozdravem a v případě oficiální komunikace připojte i své kontaktní údaje.

Komu a od koho

Dávejte si pozor na forwardované (přeposlané) e-maily. Může se vám stát, že v záhlaví ponecháte adresu odesílatele, od něž jste mail dostali, což nemusí být vhodné. Stejně tak zvažte, kdy v hromadné korespondenci skrýt adresáty, abyste všem příjemcům neprozradili jména a adresy ostatních. Jednoduchým trikem je poslat mail sám sobě jako hlavnímu adresátovi a ostatní adresy dát do „skryté kopie“.

Šetřete smajlíky a zkratky

Emotikony (smajlíky) si nechte na WhatsApp a sociální sítě, ale raději je nepoužívejte v maillech. Druhé straně se nemusí zobrazit správně, a pak vaši nadsázku třeba nepochopí... Stejně tak se vyhněte nadměrnému používání anglických zkratk jako BTW, ASAP, TIA a podobně. Ne každý jim rozumí. Tak schválně: TYVM, že jste dočetli až sem, a CU!

Hezké jarní dny v reálném i virtuálním světě přeje Petra



NAUTICA

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

Jan Kraus a Miluše Bittnerová: Pracovně jsme se potkali až na Frekvenci 1

Jan Kraus a Miluše Bittnerová spolu moderují na rádiu Frekvence 1 a jejich vtipné glosy aktuálního dění baví každý den několik set tisíc posluchačů. Jak se jim spolu moderuje a co jeden na druhém obdivují, jsme se pokusili zjistit v rozhovoru pro Costa Coffee Times. A hned na úvod nutno říct, že u této dvojice vážný rozhovor nečekejte, protože je to jedna velká zábava a nadsázka.

☑ **Sešli jsme se právě nad šálkem ranní kávy u vás ve studiu, kde se společně připravujete na vysílání. Je káva váš každodenní rituál? Jakou máte vlastně nejraději?**

Honzza: Dávám si kávu několikrát denně a mám rád hned několik druhů. Ale upřímně jsem na to trochu háklivý a jen tak nějaké kafičko teda nepiji.

Miluška: Já vypiji za den taky hodně kávy. Mám ráda kávu s mlékem do většího hrníčku a tím pádem tedy nejsem fajnšmekr.

Honzza: Tak to teda nejste. Já bych rád poznamenal, že mám sestru v Kolumbii a ta je známá svou kávou, čili mě berte jako jednoho z kolumbijských odborníků. A můžete mi říkat třeba Pablo...

☑ **Pojďme si tedy raději popovídat trochu o vašem moderování. I když spolu na Frekvenci 1 vysíláte teprve necelý rok, tak to vypadá, že jste sehraná dvojka. Pamatujete si, kdy jste se vzájemně poprvé zaregistrovali? Kdy jste si třeba poprvé všimli jeden druhého? Předpokládám, že to bylo dříve než tady na Frekvenci 1...**

Miluška: Myslím si, že jsem Honzu zaregistrovala dřív než on mě a rozhodně to byla Saxana. On se mi tam líbil s téma jeho ouškama.

Honzza: Já jsem takhle prostě zasáhl do dětství některých hereček, jako takový posměšný symbol. Pracovně jsme se ale nikdy před Frekvencí 1 nesetkali, což je u mě klíčové, to je jedna věc. A druhá věc je, že já si vůbec nepamatuji lidi. Já si nejvíc pamatuji svoji rodinu, a i tam začínám mít malé výpadky, protože už mám vnoučata a už si občas nedokážu ani vybavit, jak se jmenují. Čili jsme se potkali poprvé pracovně až tady v rádiu a Miluška prošla tehdy těžkým konkurzem.

☑ **Tak ten byl určitě na několik kol...**

Honzza: Dostala se až do finále a prošla.

☑ **Takže vám teď tady chystá ta kafička?**

Miluška: No to jo, to já se vždycky Honzy ptám, jestli něco nechce nebo nepotřebuje.

Honzza: To je pravda, ona je taková zdvořilá. Ale já vím, že je to finta, já na tohle neskočím. Ona donese dvě kafička a pak vám to bude vyčítat celý život. To si pro ně radši dojdou sám.

☑ **Honzza, co na Milušce obdivujete?**

Honzza: Řekl bych, že Miluška je šikovná. Protože ona tohle není jednoduchá pozice a těch žen, kte-

ré tohle mohou dělat, je fakt málo. To vím stoprocentně. Tady je vůbec všech lidí, se kterými můžete něco dělat, málo.

☑ **Miluško, a jak to máte vy? Co se vám na Honzovi líbí?**

Miluška: Já jsem...

Honzza: Tak dělejte, to vypadá, že si nemůžete vůbec vzpomenout.

Miluška: Já jsem se totiž Honzy strašně bála, takže když mi z Frekvence 1 volali, tak jsem s ním nejdřív vůbec jako blondýna vystupovat nechtěla, ale pak jsme si dali tzv. piloťák a já se dokonce málem rozplakala. Ale časem se to přehouplo a teď se vždycky strašně těším, až si příjdu s Honzou do rádia popovídat, a moc mě to baví.

☑ **Váš blok komentářů aktuálního dění s názvem Kraus a blondýna vysílá Frekvence 1 vždy v půl**

KRAUS A BLONDÝNA V ČÍSLECH

- říjen 2017 – od té doby spolu moderují
- více než 300 – tolik už běželo jejich rubrik
- 5:00–9:00 hod. – v tomto čase vždy po zprávách v půl a v celou můžete slyšet dvojici na Frekvenci 1

a v celou po zprávách během ranního vysílání mezi 5:00–9:00 hod. Které události vás v poslední době nejvíc rozcílily?

Honzza: Me Too mě rozčiluje. Nejen Me Too jako takové, ale ten dopad toho, že se třeba vyměňují pojmy jako synové v hymnách. To je na jednu stranu takový výraz pito-

mosti, ale na druhou stranu se dějí věci daleko podstatnější, ale těm se vlastně pozornost nevěnuje, protože se to často zahltí takovýmto nesmyslem. A ten se samozřejmě šíří.

☑ **A je, Miluško, nějaká otázka, kterou jste Honzovi v rádiu položila a on na ni třeba nedokázal odpovědět?**

Honzza: To je skoro každá, ale mně je to jedno, že na to nedokážu odpovědět. Já se prostě vždycky překonám.

Miluška: Honza má na všechno velmi jasný názor a to se mi líbí.

Honzza: Názor má každý na všechno.

☑ **Ale ne každý ho dokáže říct nahlas...**

Honzza: Ano, to já ho i dokonce řeknu...

Miluška: A chvílema mě dokonce i přesvědčí, že má pravdu.



Foto: Frekvence 1

BLONDÝNA MILUŠKA BITTNEROVÁ SE PTÁ NA VŠE, O ČEM SE MLUVÍ, A JAN KRAUS JÍ TO VYSVĚTLUJE.

Deset změn, které byste měla udělat před třicítkou

Čeká vás třicítky? Možná si kladete otázku, zda jsou na obzoru nejlepší léta nebo krize středního věku? Záleží na vás. Blížící se další dekáda je dobrým důvodem pro několik životních změn, které se vám v budoucnu určitě vyplatí. Když pojmete další životní milník jako výzvu, úspěchy vám půjdou samy naproti.

- 1 Přestaňte kouřit**
Škody, které kouření napáchalo na vašem zdraví, už nenapravíte, můžete však předejít dalším zdravotním komplikacím. Pokud přestanete kouřit ještě před čtyřicítkou, klesne riziko úmrtí v důsledku tohoto zlovyklu o 90 % v porovnání s těmi, kteří v kouření pokračují.
- 2 Chodte spát a vstávejte ve stejnou dobu**
Kdo by nechtěl o víkendu dohnat všechny spánkové resty? Odborníci však varují, že pokud si přispíte jen několik dní za sebou, přenastavíte své biologické hodiny a budete mít potíže vrátit se do běžného režimu. Dlouhodobý pravidelný spánkový režim vám naopak prospěje.
- 3 Začněte pravidelně cvičit**
Hýbejte se tak často, jak to jen jde. Po třicíctce začne ubývat tělu svalová hmota, proto je třeba začít včas. Není důležité, zda budete chodit, běhat, jezdit na kole nebo tančit. Důležité je, abyste měla vybraný druh pohybu ráda a vytrvala jste.
- 4 Založte si deník**
Co je psáno, to je dáno. Když se naučíte formulovat myšlenky a pocity, může vám to pomoci překonat neradostná období. Psané záznamy přetrvávají a v budoucnu se k nim ráda vrátíte.
- 5 Začněte šetřit**
Čím dříve si upevníte tento zvyk, tím lépe. Protože čím více peněz našetříte, tím větší úroky vás čekají. A šetření vám možná pomůže i v rozhodování o tom, co skutečně potřebujete k životu.
- 6 Vydejte se za svým snem**
Chcete si postavit dům, mít děti, napsat knihu? Je načase vybrat si jeden z vašich životních cílů a jít za ním. Neříkejte si, že je nejvyšší čas začít. Rekněte si raději: „Teď je ta pravá chvíle!“

7 Naučte se být spokojená s tím, co máte

Pokud budete spokojená s tím, co máte, a naučíte se cítit a vyjadřovat vděk, budete celkově šťastnější. To ale neznamená, že se zastavíte na místě a rezignujete na své cíle.

8 Nesnažte se všem vyhovět

Vybírejte si pozorněji své přátele a známé. Nezdárajte se přerušit vztahy, které vás nenaplňují, ale naučte se říkat „ne“ i lidem, které máte ráda. To platí také pro sociální sítě. Přestaňte věnovat hodiny sdílení umělých životů a investujte raději čas do živých lidí kolem vás, kteří za to stojí.

9 Přestaňte se porovnávat s druhými

Buďte k sobě laskavější a přestaňte porovnávat své dovednosti, znalosti a úspěchy s životy druhých lidí. Pokud se budete stále ohlížet na to, co dělají vaši kamarádi a příbuzní, nikdy nebudete mít volnou cestu k dosažení svých vlastních cílů.

10 Začněte si odpouštět

Odpouštějte si chyby a neúspěchy. Poučte se z nich, ale nenechte se jimi stahovat do minulosti. Sebepřijetí je klíč k úspěchu. Přestaňte přemítat o tom, co se mohlo stát jinak a lépe. Přemýšlejte o tom, co lze udělat v budoucnu lépe.



Třicítky na krku pojmete jako výzvu a pusťte se do změn!

Dámy v běhu

Za vším hledej ženu. Známé rčení lze s nadsázkou použít i na běhání: Eva utrhla jablko poznání a následoval úprk z ráje. V současnosti si ovšem spousta dívek i dam nazouvá běžecké boty častěji než střevíčky ze zcela jiných důvodů...

Jak dojít ke kráse? Lépe k ní rovnou doběhnout. Běh totiž oprávněně slibuje víc než návštěva salonu krásy. Mimo jiné i štíhlé nohy, tvarované pozadí, ploché břicho a formovanou horní polovinu těla.

A to pořád není zdaleka vše, běhání dává ještě mnohem víc. Prospívá zdraví i dobré náladě a také umlčuje výčitky svědomí při pohledu na váhu, což je speciálně pro dámy důležité, poněvadž je nadbytečná kila trápí palčivěji než muže. Je zkrátka dost dobrých důvodů, proč se připojit ke stále početnější skupině běžkyň.

Úskalí ženského srdce

Na chodnicích, asfaltkách či lesních cestách se potkávají obě pohlaví, jež spojuje vášně pro běh. Existují však i věci, které běžce a běžkyne rozdělují.

Jeden z rozdílů plyne z odlišné anatomie: ženy mají zpravidla menší srdce, a tedy vyšší puls. „Rozdíl mezi tepovou frekvencí se výrazněji projevuje při tréninku obecně vytrvalosti než rychlosti,“ upozornuje instruktor běhání Miloš Škorpil a dodává: „Platí, že trénink rychlosti znamená pro organismus vysoké zatížení, ale zrovna u běžkyň se postará o velký progres výkonnosti.“

Srdce se vlastně týká i dalšího profitu běhu: studie norské univerzity prováděná přes 10 let s 25 000 dobrovolnicemi prokázala, že ženy běžající minimálně 4 hodiny týdně, onemocněly o 37 procent méně často rakovinou prsu. Běh též podle dalších lékařských výzkumů posiluje srdeční sval, snižuje podíl tělesného tuku, krevní tlak, riziko cukrovky, vyrovnává hormonální výkyvy.

A ještě jednou srdeční oblast, byť z jiného a poněkud delikátnějšího úhlu pohledu. Vtipně ho vystihuje jedna z běžkyň: „My s většími nadry musíme běhat v pevných



sportovních podprsenkách, abychom si nevyrazily zuby. Před výběhem se rovněž kontrolují v zrcadle. Spokojenost zkrátka musí být nejen po výkonu, ale i před ním.“

Ve sportovních či rovnou běžeckých obchodech lze dnes velmi snadno vybrat funkční a praktické oblečení, které je zároveň slušivé a módní. Ani estetická stránka věci totiž není nedůležitá: ženy chtějí být tou hezčí částí lidstva i tehdy, když jsou zality potem.

Další přednosti běžkyň? „Dovedou lépe zhodnotit tréninkové i závodní schopnosti, proto bývají méně náchylné ke zranění, přetřetí, nemocem,“ vypočítává Škorpil. „Je to i proto, že dokážou lépe naslouchat tělu a nejsou tak soutěživé,

Běhání prospívá kráse, zdraví i dobré náladě. Umlčuje výčitky svědomí při pohledu na váhu, což je speciálně pro dámy důležité.

dovedou si běh i život lépe užívat. Navíc jsou lehčí a menší, tyto přednosti se zvýrazňují, čím je vzdálenost delší.“ Žertem řečeno, lehké ženy jsou ve výhodě.

Z ráje do ráje

Jindy jsou ale díky těžší konstrukci ve výhodě zase pánové. Výhodu, o níž je řeč, vystihuje Lenka z Liberce, které pracovní vytížení nedovolí, aby se k běhání dostala přes den: „Pro klid duše mám v kapse malý pepřový sprej,“ přiznává paní Lenka a pravdou je, že na bezpečí musí myslet běžkyne bedlivěji než jejich protějšky. Ze stejného důvodu je vhodné obezřetněji volit trasu.

Pro muže i ženy shodně platí, že běh někdy bolí. „Ale ta euforie na konci za to stojí,“ poznala zdaleka nejen paní Lenka. Jestliže biblická Eva zapříčinila útěk z ráje, pak zároveň „vynalezla“ způsob, jak se do něj aspoň částečně vrátit. Neboť po doběhnutí se člověk nezávisle na pohlaví cítí doslova rajsky.

Kde kouzlí Harry Porto

Vstupem do knihkupectví Lello v Portu se člověk ocitne v kouzelném světě. Několik v kouzelně krásném světě, ale ve skutečně kouzelném.

Ten pocit je neodbytný; i když jste na tom místě prokazatelně poprvé, přijde vám, že vše jste už někde viděli. Po chvíli vám to dojde, poznání vás patrně osvíti před impozantním točícím schodištěm, dominantou interiéru: Ano, samozřejmě, knihovna v Bradavicích, Harry Potter! Podoba knihkupectví v centru podmanivého portugalského města s jednou z kulís kultovního díla je jasná a rozhodně ne náhodná. „Spisovatelka Rowlingová v Portu kdysi žila, a právě v patře knihkupectví začínala psát,“ potvrzuje místní průvodce Paolo Mucha a s úsměvem dodává: „Inspirovala se tady, proto my neříkáme Harry Potter, ale Harry Porto.“



TOHLE NENÍ KNIHKUPECTVÍ, TO JE LEGENDA.

Atraktivní cíl knihomolů i turistů tu však byl dávno před tím, než po točících schodech stoupala do patra v tu dobu neznámá angličtinářka nadechující se ke stvoření čarodějnického učně v kulatých brýlích a s jizvou tvaru blešku na čele. Knihkupectví vzniklo už v roce 1906 – v podobě, jaká je k vidění i nyní, a díky tomu je v bedekrech označováno za nejkrásnější knihkupectví planety. Zdobná neogotická fasáda, vonavá patina starobylých vnitřních prostor s vyřezávanými ornamenty, zvláštní světlo pronikající mozaikou vitráží, s nímž jako by do místnosti přilétala i atmosféra Belle Époque, krásných zašlých časů, jejichž křížení tam nemohou zničit ani přítomné davy. Livralia Lello není knihkupectví, Livralia Lello je legenda. Lellolegenda...

Řekni mi, jakou kávu piješ...

...a já ti řeknu, kdo jsi. Věděli jste, že obliba určitého druhu kávy vypovídá něco o vaší povaze? Že tomu nevěříte? Jen se rozhlédněte po kavárně a zaposlouchejte se do rozhovorů. Pán v obleku hypnotizující displej mobilu právě vypil jediným douškem své Espresso, zatímco slečna s knihou v ruce upíjí pomalu Caffè latte. Starší elegantní dáma debatuje s přítelkyní o výstavě obrazů nad šálkem Cappuccina, ale její postřehy zanikají v hlasitém smích mladíka v pletené čepici, který srká Frostino u vedlejšího stolu. A jakou kávu jste si dnes objednali vy?

Klasické Espresso: Jde si za svým

Espresso nabízí ryzí chuť kávy bez příkras. Takoví jsou i příznivci tohoto nápoje. Jsou to rození vůdci, kteří jsou zvyklí tvrdě pracovat, zbytečně nemluví a jdou za svým. Zdájí se být nepřístupní. Když si k nim ale najdete cestu, porozumíte jim. Jejich výrazná osobnost inspiruje okolí.

Caffè latte:

Nedělá unáhlená rozhodnutí

Láska ke Caffè latte bývá spojená s váhavou povahou. Vyznavači Caffè latte se často drží zpátky, vše promyšlejí do hloubky a při rozhodování zvažují všechny alternativy. Neradi spěchají a velmi jim záleží na tom, aby se cítili příjemně. Raní Caffè latte je jen jeden kamínek z harmonické mozaiky, kterou si jeho milovníci pomalu a s rozvahou skládají.

Dvojitě Espresso: Vyznává logiku

Kdo si dává dva shoty Espresso? Praktičtí lidé, kteří uvažují logicky, nastaví vzdušné zámky a nepodléhají vrtochům. Jsou zvyklí podávat vysoké výkony; nejlépe pracují, když dostanou jasné a přesné instrukce. Dvojitá dávka kávy jim pomáhá udržet si jasnou hlavu a velké pracovní nasazení.

Cappuccino: Drží si úroveň

Ten, kdo často popíjí Cappuccino, bývá velmi sofistikovaná osobnost s vytříbeným stylem a vkusem. Rozhodně od něj nečekejte hloupé nebo netaktní vtipy na adresu druhých. Drží si úroveň, ale dokáže být při tom kreativní. Díky citlivému jednání s lidmi je ve společnosti velmi oblíbený.

Americano s mlékem a cukrem: Může vás překvapit

Černou kávu s mlékem a cukrem pijí lidé, kteří dokáží překvapit. Na jedné straně působí velmi organizovaně a spořádaně, na druhé straně občas rádi zapomenou na všechna pravidla a dělají si, co chtějí. Když je poznáte blíže, zjistíte, že se snaží najít rovnováhu mezi logickou a bohémskou stránkou své osobnosti. Stejně jako strohou chuť Espresso vyvažuje sametové mléko a sladký cukr.

Frostino: Žije teď a tady

Frostinu holdují lidé s dobrodružnou srdečnou povahou, kteří jednají spontánně. Nedá se od nich očekávat, že budou mít jasný plán na každý den. Milovníci Frostina žijí „teď a tady“. Jejich radostná pozitivní nálada přitahuje společnost, takže nebývají často o samotě. Protože jsou doslova nabití energií, nepotřebují se povzbuzovat kofeinem. Kávu pijí spíše pro radost.



Jaro otevírá zahrádky

Jaro je časem zahrádek. Konečně můžete začít sázet stromy, profezávat keře, vysazovat rajčata a papriky, plít a kypřit záhony. Nebo se můžete posadit na naši zahrádku s šálkem kávy a vychutnávat si

pulzování města kolem vás. Zahrádky u kavárny Costa Coffee jsou pro vás otevřené od 1. dubna až do 31. října. Všechny jsou nekuřácké a na všech je možnost Wi-Fi připojení zdarma.



KDE NAJDETE NAŠE ZAHŘÁDKY?

BB Centrum, Praha | Centrum Chodov 2. podlaží, Praha | Fashion Arena Prague Outlet, Praha | Galerie Butovice, Praha | Hradčanská II, Praha | Italská, Praha | Masarykovo nádraží, Praha | OC Spektrum, Praha | Pasáž Oasis, Praha | Pasáž Rokoko, Praha | Rožtyly, Praha | Seifertova, Praha | Tylovo náměstí, Praha | Josefská, Brno | Aupark Shopping Center, Hradec Králové | OC Forum Nová Karolina, Ostrava | Forum, Ústí nad Labem



Fitness závin s müsli a malinami: Začněte den zdravou snídaní

Potřebujete trochu odlehčit jídelníček? Začněte hned u snídaně a dejte si po ránu Fitness závin s müsli a malinami s nízkým obsahem cukru a tuku. Závin je krásně křupavý na povrchu a jemný uvnitř a díky bohaté náplni z malinové marmelády to rozhodně není žádný „dusivec“. Vláčné máslové těsto je na povrchu zdobené müsli posypem z ovsy, pohanky, žita, dýňových a slunečnicových semenek. Malinový závin neobsahuje žádná barviva ani umělá aromata, takže výborně zapadne do vašeho zdravého jídelníčku.

Zvýhodněná snídaněová nabídka platí každý den do 11:00 a vztahuje se na Fitness závin s müsli a malinami při zakoupení jakékoliv kávy podle vašeho výběru.

Jak zpevnit svaly v těle? Zkuste EMS!

V první chvíli si můžete připadat jako ve scéně z nějakého sci-fi filmu. Jste upnuti do funkčního oblečení a speciální vesty s elektrodami, z níž trčí červené a černé drátky, a můžete mít pocit, že dalším krokem bude zážeh startující rakety. Nic takového. To vše je příprava na speciální cvičení, při kterém do vašeho těla putuje elektrický proud. Řeč je o cvičení metodou elektrosvalové stimulace známé pod zkratkou EMS.

A když už padla slova o startu rakety, tak s vesmírem má tohle cvičení přece jen něco společného. Metoda totiž pochází z ruského vesmírného výzkumu a původně se využívala ke cvičení a rehabilitaci kosmonautů při jejich pobytu ve vesmíru, aby jim neatrofovaly svaly. Posléze se EMS začala používat i v medicíně a zdravotnictví a později rozšířila nabídku řady fitness studií ve světě i u nás. Její velkou předností je totiž to, že skvělých výsledků dosáhnete už po pouhých dvaceti minutách.

Zapomeňte ale na reklamy některých teleshoppingů nabízejících různé elektrické mašinky, které pracují za vás, zatímco vy si pohodlně hovíte na gauči u televize. Tak to skutečně není. Metoda EMS je opravdové cvičení, žádné šarlatánství. Využívá sice elektrické impulzy, jež přístroj vysílá do svalů pomocí elektrod na těle, ale v kombinaci s cvičením a s pohybem. Zkratka při EMS se opravdu zapotíte.

Jedna z prvních otázek, která nejspíš napadne každého, je ta, zda elektrické impulzy nepůsobí bolest. Odpověď je jasná – v žádném případě. Cílem je, aby se sval stáhnul, nikoliv mučení klienta elektrošoky.

Takže, jak na to a jak vypadá taková cvičební dvacetiminutovka? Ještě před prvním cvičením je důležité znát svůj zdravotní stav. Při cvičení metodou EMS sice není limitujícím faktorem věk, hmotnost ani kondice, ale pro lidi s kardiostimulátorem a závažnými poruchami centrální nervové soustavy, stejně jako pro těhotné ženy, je zapovězené.

Potom už si s pomocí trenéra obléknete funkční prádlo a navlh-



čenou speciální vestu s pásky na ruce, nohy a hýždě. To proto, aby lépe vedly elektrické impulzy, které jsou pouštěny do těla a dochází tím k dráždění nervových buněk ve svalech. Síla impulzů se nastaví podle aktuálního stavu, kondice a toho, jakého výsledku chceme

Metoda EMS nejen zpevní tělo, ale je i skvělou prevencí proti bolesti zad a má i protistresové účinky.

dosáhnout. Přitom sami cvičíte jednoduché cviky pod dohledem trenéra.

Metoda EMS působí na vnější i hluboko uložené svaly současně, takže procvičíte všechny svalové skupiny. Podle odborníků se do akce dostane díky této metodě 90 % svalů. Trénink trvá 15 až 20 minut. Muži si pochvalují výsledky EMS zejména v oblasti hrudníku, břicha, bicepsů a křížových vazů. Ale kromě zpevnění těla je tato metoda také skvělou prevencí proti bolesti zad a má i skvělé protistresové účinky. A samozřejmě je to cvičení vhodné nejen pro muže, ale i pro ženy.

TIP!
SPECIÁLNÍ ODĚVY,
ZAJÍMAVÉ CVIČENÍ,
TO JE METODA
EMS.



NA LANĚ, NA VODĚ, NAD VODOU...

Fotbal, hokej, tenis? Nic proti tradičním sportům, občas ale může být osvěžující vyzkoušet ty nové. Už proto, že objevování nepoznaných krajín je vždy vzrušující nehlédě na to, zda se taková krajina člověku natrvalo zalíbí, či jí bez lítosti opustí. Navíc je tu inspirativní příklad florbalu, který ze zprvu přehlížené „popelky“ zaujal davy. Jaké konkrétní sporty tedy otestovat?

Footgolf

Golf a fotbal dohromady. Úkolem je dostat fotbalový míč do jamek pomocí co nejmenšího počtu kopů. Výhoda oproti golfu? Menší náklady. Výhoda oproti fotbalu? Menší námaha. Footgolf jde vyzkoušet třeba na pražském Jižním Městě či v Kestřanech u Písku.

Crossminton

Hybrid badmintonu, tenisu a squashe. Těžší míček zaručuje stabilitu i ve větru, také větší rychlost a dramatictější hru. Set ke hře lze sehnat za zhruba 2 000 korun, je možné hrát na polovině tenisových kurtů, prakticky však kdekoli.

Slackline

Balancovat či skákat na popruhu nataženém mezi stromy, zkoušet různé triky. Nákup popruhu, úchytek a ochranné podložky pořídí člověk asi za tisícovku, pak už stačí najít vhodné místo v parku, v lese, na louce...

Začátečníka překvapí, jak rychle se naučí pár jednoduchých triků, díky nimž má téměř pocit, že zdolal zemskou přitažlivost.

Paddleboarding

Provozovat slackline znamená opustit pevnou zem, to samé platí i v případě paddleboardingu, ač prostorem tentokrát není vzduch, nýbrž voda. Na ní se člověk pohybuje pomocí dlouhého pádla a stojí u toho na prkně připomínajícím to surfové. Podle lékařů jsou rovnoměrně a prospěšně zapojovány velké skupiny různých svalů. K dispozici jsou i nafukovací „prkna“ a výbavu jde zapůjčit na stále více místech. Třeba v pražských Žlutých lázních začínají ceny pronájmu na stokoruně za hodinu.

Flyboarding

Vzduch i vodu coby místa pro sportování spojuje flyboarding. Se speciálním zařízením se díky tryskám vznese nad hladinu a tak trochu zažijete, jak se cítil Ježíš, když chodil po vodě. Hlavně však zažijete adrenalin, ne však strach, ovládnutí je překvapivě jednoduché, až intuitivní. Proškolení a zapůjčení výbavy stojí zpravidla dva tisíce korun za necelou půlhodinu.

Porce adrenalinu navíc: Zkuste XTerru

Sáhnout si až na dno, poznat hranice svých možností, to jde při závoděch XTerra docela snadno. Pokud malinko tápete, o co jde, tak napovíme: v podstatě je řeč o triatlonu, jen v poněkud více terénní úpravě. Takže pokud se postavíte na start XTerry, čeká vás plavání, jízda na horském kole a běh v terénu. Stručně řečeno, ještě o nějakou tu porci adrenalinu víc než při klasickém triatlonu.

XTerra se narodila v polovině devadesátých let na místě triatlonu a surfařům doslova zaslíbeném, na Havaji. Jen se změnilo silniční kolo za horské a běžci se vydali do terénu. Leckdy poměrně náročného. Ale fyzická náročnost k triatlonu, ať už v klasické podobě, nebo v té off-roadové, zkrátka patří.

I proto platí, že ještě předtím, než se poprvé postavíte na start některého ze závodů XTerry, kterých se i na českém území koná v různých vzdálenostech poměrně dost a pro všechny kategorie závodníků, výkonnostní i věkové, je dobré si udělat jakousi inventuru – své sportovní připravenosti a také svého vybavení.

Začneme tím, jak na tom jsme s fyzikou a se vztahem k třem disciplínám, které XTerru tvoří: plavání, cyklistice a běh. Pravdou je, že nemusíte být v ani jedné disciplíně přeborníkem, abyste svou premiérovou XTerru zvládli a dostali se do cíle.

V plavání nemusíte vodní hladinu krájet kraulem, ale postačí i prsa. Navíc v kalendáři akcí jsou během roku i terénní duatlony, tedy závody bez plavání. Zkrotit horské kolo by také neměl být problém pro toho, kdo na něm během roku jezdí. A běh je tak nějak jeden z nejpřirozenějších lidských pohybů. A když už dech nestačí, dá se prostřídat i chůzí.

Pravdou také je, že se závod od závodu liší i vzdáleností jednotlivých disciplín. Tou základní, mistrovskou, je 1,5 km plavání, 30 km horská kola, 11 km běh



AUTHOR
BICYCLES

RONIN SL
Gravel bike
Stylové univerzální kolo pro dobrodružnou jízdu v terénu a pa silnici městem.



FORMÁTY ZÁVODŮ XTERRA

Mistrovský:
1,5 km plavání
30 km horská kola
11 km běh v terénu

Sportovní:
0,5 km plavání
15 km horská kola
5 km běh v terénu

Varianta USA:
0,5 mile (805 m) plavání
15 mil (24 km) horská kola
5 mil (8 km) běh

v terénu, ale jak už bylo řečeno, vybírat si lze i z dalších variant. Nejen podle vzdáleností, ale třeba také podle profilu trati pro kolo a běh. Leckdy se závodí v hodně náročném terénu se značným převýšením.

S jakým vybavením jít na XTerru? Ti, pro které je sport významnou náplní volného času, nejspíš mají vše už doma. Vlastně stačí plavky, horské kolo a cyklistická helma, běžecká obuv a oblečení. I s tím se dá první XTerra zvládnout. Zvlášť, když se nevrhnete hned na ten nejnáročnější a nejdelší závod.

Pak už záleží nakolik vás tahle adrenalinová záležitost, která

beze zbytku prověří, jak na tom jste s kondičkou, chytne za srdce. A kam až budete chtít svou výkonnostní latku posunout. Pokud chcete konkurovat i těm nejlepší, musíte přidat v tréninku a samozřejmě vylepšit i vybavení.

To se už dostáváme k speciálním vychytávkám určeným pro tento sport – od plaveckých neoprenů, přes závodní horské kolo, cyklistické tretry, triatlonovou kombinézu až po detaily v podobě kompresních lýtkových návleků, slunečních brýlí, přehazovačky na číslo, pásek na čip, či sporttester s GPS a měřičem tepové frekvence.



Plavání a poté horské kolo a běh v terénu. To je terénní triatlon, tedy XTerra.

NĚŽNÝ
SVETŘÍK A KALHOTY,
TO JE POHODLNÝ
OUTFIT DO
MĚSTA.



Bud'te nespoutané jako Molly

Molly nebyla jen tak ledajaká holka. Ráda si dělala věci po svém a chtěla si vychutnat každý okamžik v životě. Navzdory konvencím si proto vždy uměla najít cestu za svými sny. Cestovala, poznávala nová místa a inspirativní lidi. Byla zkrátka jiná než ostatní a přitom stále svá. Právě tak ji v 80. letech v kalifornské Venice Beach poznal Švéd Per Holmknert, který tam tehdy působil jako profesionální skater. Učarovala mu natolik, že ji navěky zvětčil v názvu švédské značky Odd Molly, kterou spoluzaložil.

Odd Molly díky tomu dokonale propojuje oba světy – kalifornskou uvolněnost i skandinávský smysl pro detaily. Nejen seveřanky si ovšem potrpí na pečlivé zpracování,

které zahrnuje každou drobnost. Precizní krejčovinou to ale nekončí – kolekce Odd Molly jsou navíc velmi originální a zároveň něžné. Jako by byl každý kousek stvořený pro ženy a dívky, které se chtějí mít hezky a dokáží si svůj život zpřijemnit.

Oceníte třeba oversized kousky z přírodních materiálů, boho vzory, ikonické svetry i doplňky, které vás v městských ulicích odliší od zbytku davu. Odd Molly si navíc zakládá na špičkové kvalitě materiálů a designovou inspiraci čerpá i z přírody. To se promítá rovněž do nejnovější kolekce značky. Nové věci s puncem nespoutané Molly si můžete do svého šatníku pořídit v obchodním Centru Chodov, Outlet Fashion Areně nebo Vermont Store v pasáži Myslbek.



Sametový bomber je možná trochu netypický, ale o to více okouzlující.

Nový trend z Asie: Fotografie na nehtech

Patříte-li mezi milovnice nail art (zdobení nehtů), jistě budete uchvá-ceny technologickou novinkou, která si razí cestu i na náš trh. Jedná se o digitální tiskárnu, která vám potiskne nehty jakýmkoli motivem během pár vteřin.

Na nehty si můžete nechat natisknout jak jeden (či deset – na každý prst jiný) z tisíců navržených vzorů, tak i vlastní motiv, který do tiskárny „pošlete“ prostřednictvím svého chytrého telefonu, se kterým je, jak už to v 21. století chodí, kompatibilní. Není tak problém nechat si na nehty přenést fotografie třeba svých blízkých, dětí, zvířecích mazlíčků či oblíbených idolů. Originalitě se meze nekladou, vaše nehty může zdobit třeba logo vaší firmy nebo si na ně můžete napsat, jak se zrovna cítíte.

Aplikace nehtového potisku je snadná. Nejdříve si nanese speciální podkladový lak, poté vložíte nehty jeden po druhém do otvoru v tiskárně, po pár sekundách vyjmete, následuje vrstva krycího laku a je hotovo. Oproti ručnímu zdobení, které obvykle zabere hodiny, či o něco rychlejšímu razítkování nehtů je úspora času ohromná. Jak dlouho natřené obrázky na nehtech vydrží, zatím výrobce neuvádí, ale dá se předpokládat, že tak dlouho, dokud vám sám „neodroste“ společně s nehty. Díky podkladovému laku by motiv měl jít z nehtu snadno odstranit pomocí odlakovače, abyste fotku svého ex, který vám dal kopáčky, nemusely mít na očích další dlouhé dny...

Nehtová studia po celém světě už zkoušejí různé modely tiskáren na nehty, jejichž ceny se pohybují v řádech desítek tisíc korun. Čínská firma O'2 Nails nyní představuje inteligentní tiskárnu i pro domácí použití, která by měla stát kolem 300 dolarů, tedy necelých 6 tisíc korun.



Nejen barvy a třpytky, na nehtech můžete nosit i nápisy či fotky.

Úryvek z knihy

„Uvařím ti šálek čaje, Anne-Claire.“
 „To je od tebe milé. Mám ti pomoci?“
 „Ne, jen zůstaň klidně sedět. Je mi tak bláze, že tě tu mám. Vyjímáš se nádherně, jak tam sedíš v křesle. To mi dodá sílu při vaření čaje.“

Když jí nalévám čaj, zeptá se mne:
 „Proč jsi uvařil dva šálky?“
 „Chci se také napít, ne?“
 „Hlupáčku, jeden šálek by přece stačil pro oba. Jednou by ses napil ty, jednou já. Pojď, sedni si pěkně semhle do křesla, já se ti posadím na klín, ale musíš dávat pozor, abys mě nepolila.“

Všechno to říká tak přirozeně, jako by se třeba zeptala: „Nemáš po ruce zrcátko, ráda bych si upravila účes.“

Lehce se mi snese do klína a přitulí se ke mně. Hlavu mi položí na rameno a jednou rukou mě obejmě kolem krku.

„Budeme si hrát na holoubátka?“
 „Jak se to hraje?“
 „Budu tě takhle krmit. Ukousni si chleba z močů úst. Ouvej, teď jsi mě polila, ty nešiko.“

„Odpusť.“
 „A just ne!“
 „Anne-Claire, ten čaj není dobrý.“
 „Hrozný. Je cítit kakaem. Už ho nebude pít. A co budeme dělat? Pověď mi něco.“
 „Nezdá se ti, že je tady u krbu strašně horko?“

Beze slova vstane a posadí se na postel. Panečku, ta má postavu!

Monsieur Jacques, můj druhý soused, huláká:

„Co to, Lucienne, ty si ani neodložíš klobouk?“

„Anne-Claire, nechceš být mou kamarádkou?“

„A co by ne, ty hlupáčku!“
 „Máš na mysli... tak docela.“

„Mlčí.“
 „Chceš?“
 „Ehm.“
 „Mám zhasnout?“
 „Ehm.“

Otočím vypínačem.

„Máš mě rád?“ ptá se a sevře mi tvář do dlaní.

„Moc tě mám rád... ty moje drahá... sladká... ty...“

„Okamžitě rozsviť!“

„Proč?“

„Já nechci. Rozmyslela jsem si to.“

„Proč ne? Já tě mám moc rád. Copak jsem ti to neřikal?“

„Já jsem ještě panna. Rozsviť!“
 Rozsvítím.

„Zlobíš se?“ ptá se s roztomilou kajícíností.

„Á!“
 „Ty se zlobíš, a já nechci, aby ses zlobil.“

Zhasni.“

Zhasnu.

„Počkej, Monpti. Ach, jak je to divné! Chtělo by se mi plakat. Ještě ne! Nedotýkej se mě! Bože, bože! Přece jenom rozsviť.“

„Ne.“
 „Počkej chvíli, svléknu si šaty.“
 Ve tmě je slyšet šustění šatů, pak je ticho.

„Kde jsi? Co děláš?“

„Nemůžu najít vypínač.“

„Co máš pořád s tím vypínačem?“
 Vtom jej našla, světlo se rozsvítí.

Stojí přede mnou úplně oblečená, dokonce si nasadila i baret.

„Proč ses oblékla?“

„Protože odcházím. Už musím jít. Hned teď.“

„Nemáš mě ráda?“

„Právě že mám. A přece to nemůžu udělat. Neměla jsem sem chodit. Věděla jsem, že to tak dopadne. Tvoje chyba to není. Nicěma je ten, kdo vynalezl čaj.“

Nervózně otvírá a zavírá kabelku.

„Nač teď myslíš, Monpti?“

„Zahráváš si se mnou a nemáš mě ráda.“

„Kdybych tě neměla ráda, nebyla bych tady.“

Najednou si přede mnou klekne:

„Nesmíš mě tak podceňovat. Ještě jsem si na tebe pořádně nezvykla. Pojď mě doprovodit domů. Nezůstávejme tady, je to nebezpečné. Že mě máš přesto rád, vid?“

GÁBOR VASZARY MONPTI



Nové vydání půvabného milostného románu z třicátých let o chudém maďarském mladíkovi, který se protlouká Paříží bez peněz a shání spřízněnou duši. Světový bestseller, mistrovsky napsané dílo se zábravným a současně dojemným

příběhem, který byl v roce 1957 zfilmován pod názvem Miláček z Paříže v hlavní roli s Romy Schneiderovou.

V roce 2017 vydalo nakladatelství Prostor, 1. vydání originálu z r. 1934, v překladu vydal Melantrich r. 1973.

Pořďte si do knihovny

LUXOR

Knihy doporučuje
knihkupectví
Luxor



Bear Grylls Hořící andělé JOTA

Bývalý elitní voják, těžce zasažený únosem manželky se synem, v zoufalé snaze najít a zachránit své blízké spojí síly s tajemnou organizací. Mezitím jinde ve světě prehistorická mrtvola pohřbená v arktickém ledu pláče krvavé slzy. Ostrov zarostlý džunglí je zamořený vzteklymi primáty, kteří uprchli z výzkumné laboratoře. V nitru hory se už sedmá desát let ukrývá mohutný hydroplán, napěchovaný nacistickým nákladem ve znamení neskutečného zla... Mimořádně čtivý, maximálně napínavý a barvitě napsaný příběh určený milovníkům adrenalinu a dobrodružství.



Anna Bauerová César a gladiátor Šulc-Svarc

Románová saga César a gladiátor se odehrává na neklidné hranici římského impéria, kde se kmeny z dnešních Čech a jižní Moravy často střetávaly s římskými legiemi. Marcus Aurelius byl poslední velký imperátor, který nastolil po markomanských válkách mír v Podunají a zajistil rozkvět celé Panonie. V románu se spojují poutavé příběhy hrdinů z keltského i římského světa a hrůzostrašný konec Commodovy vlády rychle vystřídá zvolení nového imperátora Septimia Severa.



Captain Peabody Fawcett Vousáci. Péče, stříhy, trendy Slovart

Holičský rádce moderního džentlmena je praktická příručka pro muže, kteří chtějí vypadat co nejlépe. Kniha čerpá z autorových bohatých kulturních zkušeností, jež získal na svých cestách po světě, a nabízí užasné postřehy získané od nejužnavnějších holičů na světě, doplněné citáty a fotografiemi. Kapitán Fawcett vyzdvihuje roky ověřené postupy zdokonalené pro moderní použití a připojuje srozumitelné návody, jak na to, aby z vás byl dokonalý „vousáč“.

Mlsejte čokoládu s Kuřetem. Pomůžete tím dětem

Až do 30. dubna 2018 si můžete v kavárnách Costa Coffee zakoupit za 20 Kč tabulku čokolády s obrázkem všem známého Kuřeta v záchranném kruhu, maskotem charitativní sbírky Pomozte dětem. Celá částka poputuje na konto sbírkového projektu Nadace rozvoje občanské společnosti, která pomáhá již téměř dvacet let ohroženým a znevýhodněným dětem.



Pojďte v březnu do divadla!

Městská divadla pražská připravují nové inscenace, na scénách divadel ABC a Rokoko je diváci poprvé uvidí v březnu. První premiérou bude nová adaptace Dostojevského románu *Idiot*, která se uskuteční 10. března na prknech Divadla Rokoko. O týden později se na scéně Divadla ABC poprvé představí nová hra *I ♥ MAMMA* izraelské dramaticky Hadar Galron, která je v České republice známá svou inscenací *Mikve*.

Nová adaptace klasického díla v Divadle Rokoko

Pod režijním vedením Pavla Kheka ožije v Divadle Rokoko jeden z nejvýznamnějších světových románů *Idiot* od Fjodora Michajloviče Dostojevského. Novou adaptaci tohoto klasického díla připravuje společně

s dramaturgyní Věrou Maškovou. Jak skončí zápas o pobloudilou duši mezi nekonečnou dobrotou a brutální přizemností? „Knížete Myškina stejně jako Ježíše Krista by podle mého názoru dnes zavřeli do blázince,“ říká Pavel Khek. V hlav-

Herce Aleše Bílika čeká nelehká role knížete Myškina, nedoléčeného epileptika, jenž je považován za idiota...

ni roli uvidíte Aleše Bílika, dále se představí Jiří Hána, Nina Horáková, Milan Kačmarčík, Stanislava Jachnická, Petra Tenorová, Anna Theimerová, Tereza Krippnerová, Michael Vykus, Zdeněk Dolanský, Viktor Dvořák a Vilém Udatný.

Po čem touží moderní matky?

Těhotenství a mateřství – to jsou nejzásadnější okamžiky v životě každé ženy, která se rozhodne mít děti. S čím se ale musí potýkat čerstvé i zkušené matky v dnešní době? Jak skloubit manželskou a mateřskou roli s prací? Proč jsou vztahy mezi matkami a dospívajícími a dospělými dcerami někdy tak složité? Uvidíte příběh osmi žen různého věku s odlišnými představami o životě i životními plány, kterým mateřství přináší nejen radosti,

ale i nejrůznější starosti. „Původně existovaly jen dvě verze této hry. První z nich vyprávěla příběh několika spolužaček a o jejich přístupech k mateřství. Ve druhém textu jsou hlavní hrdinky ve vzájemném vztahu babička-dcera-snacha-vnučka. Hra, kterou diváci uvidí v Divadle ABC, je tak spojením a rozšířením obou předchozích,“ říká režisér inscenace Petr Svojtka. Jak se nakonec hlavní hrdinky vyrovnají se svou osudovou rolí, uvidíte v Divadle ABC. V inscenaci *I ♥ MAMMA* se vám představí Radka Fidlerová, Veronika Janků, Lenka Zbranková, Evellyn Pacoláková, Zuzana Kajnarová, Denisa Pfauserová, Henrieta Hornáčková, Tereza Vítů, Eliška Zbranková a Lukáš Jurek. Inscenace vznikla pod záštitou Velvyslanectví Státu Izrael v České republice.



JAK BÝT DOBRŮ MÁMOU I MANŽELKOU? PŘIJĚTE SE PODÍVAT DO ABC!



Foto: Michael Tomáš

Viděli jsme v kině

Akta Pentagon: Skrytá válka



Vydat, či nevydat? Na jedné straně stojí svoboda tisku, na straně druhé morální dilema. Dva novináři amerických deníků v podání Meryl Streep a Toma Hankse zveřejnili tajnou zprávu označovanou jako Pentagon Papers o angažovanosti americké vlády během války ve Vietnamu. Snaha o utlání skutečností trávající čtyři prezident-ská období je donutila vyhlásit vláde bezprecedentní válku. Americké drama v režii Stevena Spielberga je vskutku napínavá podivná.

Hodnotíme: ●●●●○

Rudá volavka



Film natočený podle knihy Red Sparrow od bývalého agenta CIA vypráví příběh baletky (Jennifer Lawrence), která musela předčasně ukončit svou kariéru. Stává se kořistí ruské tajné zpravodajské služby a dostává se do jejího kurzu, v němž školí „volavky“. Cílem výcviku je naučit „žákyne“, aby v roli profesionálních svůdnic využívaly své tělo a mysl jako dokonalé zbraně. Záhy je sama nasazena na důstojníka CIA (Joel Edgerton), který řídí jednoho z nejdůležitějších špiónů v Rusku.

Hodnotíme: ●●●●○

Já, Tonya



Životopisné sportovní drama je milým překvapením mezi filmovými novinkami. Přináší divoký a stěží uvěřitelný příběh bývalé nejlepší krasobruslařky světa, Tonyi Harding. Vzestup z ničeho až na vrchol, touha, vášně, pád na samotné dno a jeden z největších skandálů sportovní historie, šokující napadení jedné ze soupeřek, které jí v roce 1994 přineslo doživotní zákaz všech krasobruslařských aktivit. I po tolika letech vyvolává tato sportovní osobnost rozporuplné reakce.

Hodnotíme: ●●●●○

Tátova volha



Vejdělek, Balzerová, Vilhelmová, osvědčená režisérsko-hercecká trojice, která zaujala už Teorii tygra. Tatiana Vilhelmová opět v roli dcery Elišky Balzerové, tentokrát se společně vydávají tátovým veteránem Volha GAZ 21 po stopách jeho bývalých milenek. Táta totiž náhle zemřel a ony mají vážné podezření, že jim zatajil svého nemanželského syna. Jejich snahou je na cestě po ženském osudu odhalit všechna tajemství.

Hodnotíme: ●●●●○

Kulturní tipy na březzen a duben

Retrospektiva Kamila Lhotáka

Máte-li chuť zhlédnout díla jedné z hvězd klasické moderny, zamiřte do Obecního domu v Praze, kde až do 22. dubna probíhá výstava pražského rodáka, malíře a ilustrátora Kamila Lhotáka nazvaná Retrospektiva. K vidění je zde více než stovka jeho olejomalb, mezi nimi také 19 obrazů, které ještě nikdy nebyly vystaveny. Kamil Lhoták proslul jako malíř balonů, moderní techniky, periferií a sportu, ale také jako ilustrátor více než 400 knih.



Febiofest po pětadvacáté

Mezinárodní filmový festival Febiofest – Praha bude slavnostně zahájen 15. března v pražském Obecním domě a potrvá do 23. března, následně na něj navážou festivalové ozvěny v dalších regionech. Novinkou letošního 25. ročníku je speciální sekce „Best of“, jež představí deset nejoblíbenějších filmů uvedených na festivalu od jeho založení v roce 1993. Promítat se tak bude například kultovní snímek Lola běží o život či Pianista Romana Polanského. Většinu filmů uvede jako již tradičně multikino Cinestar Anděl. Další novinkou jsou divácké akreditace, tedy tři-, pěti- či devítidenní permanentky, které kromě levnějších vstupenek na jednotlivé projekce zahrnují také vstup zdarma či slavy na doprovodný program.



Hráči baseballu, Kamil Lhoták, 1947. Alšova litočeská galerie v Hluboké nad Vltavou

Duben nabitý hudbou

Letošní duben bude plný skvělých koncertů umělců zvučných jmen. Zde je malá ochutnávka: pražská O₂ arena bude hostit Metallicu (2. 4.), Imagine Dragons (16. 4.) nebo legendárního Rogera Waterse (27. a 28. 4.), pražská Lucerna zažije první koncert Noela Gallaghera a jeho kapely High Flying Birds (14. 4.), Tipsport arenou se rozezní skladby seskupení 30 Seconds to Mars (19. 4.) a brněnská hala Vodova zase přivítá Boba Dylana (15. 4.). Kdyby to někomu snad bylo málo, může lechce navázat v květnu, kdy k nám přijdou Enrique Iglesias a Anastacia. Je na co se těšit.

Nová hudba



Justin Timberlake Man of the Woods

Přes čtyři roky čekali fanoušci této popové hvězdy na nové album. Šestnáct skladeb je mixem popu, r'n'b a soulu trochu překvapivě s country a folkem. Dá se tak říct, že je deska žánrově poněkud nevyrovnaná, ale proti gustu... Navíc se cení odvaha experimentovat. Bezesporně potěší duety Say Something s Chisem Stapletonem či balada Morning Light s Aliciou Keys.



Mandrage Po půlnoci

Na začátku února pokřtili čeští Mandrage své nové rockové album velkolepou koncertní show ve Foru Karlín, čímž odstartovali i své turné. Deska obsahuje třináct chytlavých skladeb, na nichž se podíleli všichni členové, jedna je coverem písničky od Zuby nehty. Zajímavý je hudební experiment s foukačí harmonikou, syntezátory a bicími. Kritici však desce vytýkají nevyspělost a slabší hlas frontmana.

SEZNAMTE SE: MIKOLAS JOSEF

Možná jste toto jméno ještě nikdy neslyšeli a možná, že byste si ho měli zapamatovat. Mladý český zpěvák Mikolas Josef (22) byl totiž vybrán jako český zástupce na (kdysi prestižní) pěveckou soutěž Eurovize (Eurovision Song Contest), která se letos koná v Lisabonu. Bojovat o postup do finále bude s písní Lie to Me, jejíž je sám autorem. Zajímavé na tomto mladíkovi je nejen to, že si hudbu sám píše i produkuje, a dokonce si režíruje svoje videoklipy, ale také to, že začínal jako pouliční umělec na mnoha místech Evropy a k tomu si přivydělával jako model.



Craig David The Time Is Now

Jak je u populárního zpěváka zvykem, s novou deskou opět trochu změnil styl, tentokrát své r'n'b oživil špetkou tropical house. Dvanáct skladeb má kromě něj na svědomí producerský tým plný slavných jmen a také několik VIP hostů, mezi nimi JP Cooper nebo kapela Bastille (I Know You), jejíž je zpěvák fanouškem a o spolupráci prý dlouho snil.



Foto: Eurovision Song Contest Czech Republic

COSTA COFFEE

Kavárny

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Praha
Galerie Harfa

Hradec Králové
Aupark Shopping
Center

ATRIUM FLORA
Vinohradská 151
Praha 3

GALERIE HARFA
Českomoravská 2420
Praha 9

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

OC ČERNÝ MOST
Chlumecká 765/6
Praha 14 –
Černý Most

**HLAVNÍ
NÁDRAŽÍ**
Wilsonova 8
Praha 2 –
Vinohrady

**LIBEREC
OC FORUM**
Soukenné náměstí 669

BB CENTRUM
Vyskočilova 4
Praha 4 – Pankrác

HRADČANSKÁ
Stanice metra A,
Hradčanská
Praha 6

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

OC LETŇANY
Veselská 663
Praha 9 – Letňany

ROZTYLY
Tomíčkova 2144/1
Praha 4 – Roztyly

**LIBEREC
OC NISA**
České mládeže 456

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

HRADČANSKÁ II
M. Horákové 119/201
Praha 6

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

OC QUADRIO
Spálená 22
Praha 1

TYLOVO NÁMĚSTÍ
Bělehradská 102
Praha 2

**PARDUBICE
PALÁC PARDUBICE**
Masarykovo nám.
2799

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

ITALSKÁ
Italská 1
Praha 2

**MASARYKOVO
NÁDRAŽÍ**
Havlíčkova 1014/2
Praha 1 –
Nové Město

OC SPEKTRUM
Obchodní ulice 113
Čestlice – Praha-východ

VODIČKOVA
Vodičkova 33/709
Praha 1

**PARDUBICE
HLAVNÍ NÁDRAŽÍ**
náměstí
Jana Pernera 217

DBK
Budějovická 1667/64
Praha 4 – Krč

JEČNÁ
Lipová 512/22
Praha 2

MORÁŇ
Karlovo náměstí 8
Praha 2

PALLADIUM
náměstí Republiky 1
Praha 1

**BRNO
JOSEFSKÁ**
Josefská 427/14

**PLZEŇ
OC PLAZA**
Radčická 2

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

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

MŮSTEK
Stanice metra A, Můstek
Václavské nám.
Praha 1

PASÁŽ OASIS
Sokolovská 394/17
Praha 8 – Karlín

**ČESKÉ BUDĚJOVICE
IGY CENTRUM**
Pražská tř. 1247/24

**TEPLICE
OC OLYMPIA**
Srbická 464

**JIŽ BRZY
GALERIE BUTOVICE**
Radlická 117
Praha 5

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

MY NÁRODNÍ
Národní 63/26
Praha 1

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

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

**ÚSTÍ NAD LABEM
FORUM ÚSTÍ NAD
LABEM**
Bílinská 3490/6

Najdete nás
také na sociálních
sítích

 cz.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.