

Mrkvový dort zaručeně
zdvihne náladu
Více na straně 2...

Zimní soutěž
Costa Express & Shell
Více se dozvíte na straně 8...

Nejsme jenom v Praze.
Costa se valí na Moravu
Více na straně 16...

hello
winter

COOL

COSTA COFFEE TIMES

COSTA COFFEE TIMES 01 | 2019 | LEDEN-ÚNOR

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Když je venku sychravo, potřebujete čepici, šálu a Winter blend

Těšíte se už od začátku roku na jaro? Káva připravená ze zimní limitované edice kávové směsi Winter blend vám zvedne náladu, i když je venku sychravé počasí. Její tajemství spočívá ve vyváženém poměru různých zrn arabiky, který jí dodává chuť, aroma, aciditu i sladkost.

Limitovanou edici
Winter blend jsme
připravili pro pražské
a bratislavské
zákazníky kaváren
Costa Coffee.

Potkali jsme v kavárně



Foto: arehiv MDP

Petr Konáš: Nový rok počítám od začátku divadelní sezóny

S Petrem Konášem jsme se sešli na kávu v pasáži Rokoko. Odskočil si ze zkoušky nové hry Znovusjednocení Korej, jejíž premiéra se odehrála v prosinci minulého roku. Nad šálkem cappuccina jsme si popovídali o cukru v kávě, o divadle, seriálových postavách lékařů, ale také o undergroundu a novoročních předsevzetích.

☉ **Název Znovusjednocení Korej naznačuje, že se jedná o politickou hru, že?**

Právě že vůbec ne. Je to hra o vztazích, o světech mužů a žen, o různých podobách lásky, kterou režíroval Eduard Kudláč. Jde o osmnáct uzavřených skečů, z nichž každý je úplně jiný. Chvíli se smějete, chvíli vás z nich mrazí.

☉ **V Městských divadlech pražských jste nováček. Co vás sem přivedlo?**

Do angažmá jsem nastoupil v září 2018. Nabídl mi je současný ředitel Dan Příbyl. Před tím jsem působil v západních Čechách – pět let jsem pobyl v Chebu a šest let v Plzni. V Rokoku už mám za sebou jednu premiéru v Drábkově hře Kanibalky: Soumrak samců a teď čekám, jak se to vyvine s dalším obsazením. Divadlo právě prochází velkými změnami, se kterými souvisí i obměna repertoáru, takže mám celkem pohodový rozjezd. Alespoň mám víc času na rodinku.

Pokračování na straně 3

Tisíc odstínů kávy

Kolik chutí může mít káva? Možná vás překvapí, že je jich osm set až tisíc. Ne všechny byste ale uvítali. Mezi lahodné chutě patří například roasted coffee (pražená káva), chocolate-like (chuť podobná čokoládě) nebo flowery (květinová). Naopak nekvalitní káva může chutnat po slámě nebo kouři, vinném korku nebo arašidech. Klíčem ke kvalitě kávy Costa Coffee je poctivý přístup ke každému kávovému zrnku, a to od začátku až do konce. Pečlivě vybraná zrnka arabiky z nejlepších plantáží světa procházejí pomalým procesem pražení, který se ve své podstatě stále drží tradičního postupu zakladatelů řetězce Costa Coffee bratří Costových. Jediné pomalé pražení po „italsku“ uvolní ze zrn přirozenou chuť a aroma.

Jazyk jako pracovní nástroj

Zárukou kvality kávy Costa Coffee je kávový mistr Gennaro Pelliccia, k jehož práci patří kromě jiného ochutnávání kávy. Gennarův jazyk rozezná tisíce drobných chutových nuancí, a je proto pojištěný na neuvěřitelných 10 miliónů liber (v pře-



počtu zhruba 300 miliónů korun) u britské pojišťovny Lloyd. Gennaro se musí před ochutnáváním vyvarovat ostrých nebo příliš pikantních jídel, neměl by používat parfém ani vodu po holení, aby vůně nezastřela aroma kávy. Aby udržel chuťové buňky v kondici, musí pít velké množství čisté vody.

Zimní arabika chutná po tmavém ovoci

Mezi úkoly týmu licencovaného ochutnávače kávy Costa Coffee patří

také vývoj nových produktů, jako je zimní edice Winter blend. Směs arabik pocházejících z plantáží Ameriky, Asie a Afriky nabízí komplexní chuť s lehkou stopou kyselosti tmavých plodů a čistou hořkostí tmavého kaka. Ze směsi Winter blend vám připravíme libovolnou kávu, případně si ji můžete objednat jako extra shot do vašeho oblíbeného kávového nápoje. Pokud si dáte například Caffè latte nebo Flat white, zaujme vás kombinace jemné pikantních tónů a chuti bobulovin v kombinaci s mlékem.

JAKÉ JSOU PRVNÍ REAKCE ZÁKAZNÍKŮ PO OCHUTNÁNÍ WINTER BLEND?

- Winter blend trochu chutná po borůvkách nebo ostružinách. Za mě ideální káva pro zimní sezónu.
- Myslela jsem si, že rozdíl mezi limitkou a Mocha Italia nepoznám, ale bylo mi to jasné po prvním ochutnání.
- Winter blend je lehce pikantnější než Mocha Italia. Fakt moc povedená edice.

Mrkvový dort zrak nezlepší. Náladu ale zdvihne zaručeně

Pořád je co slavit. Třetího února je to kupříkladu americký národní den mrkvového dortu. A jak jinak ho oslavit než „mrkváčem“ v Costa Coffee?

Mrkev se při přípravě sladkostí používala již od středověku, protože byla levnější než sladidla. Recepty na klasické mrkvové dorty se pak objevují v kuchařských knihách od počátku 19. století. Popularita mrkve a spolu s ní i obliba mrkvového dortu výrazně stoupla během druhé světové války ve Velké Británii. Britští vědci totiž vyvinuli radar, díky kterému byli piloti Královského letectva obzvláště úspěšní v sestřelování nepřátelských letadel za nepříznivých světelných podmínek. Protože bylo třeba uchovat existenci radaru v tajnosti, začala šířit britská vláda informaci, že za ostrozrakem Britů stojí právě mrkev. A kdo by nechtěl mít dokonale zrak? Mrkvový dort pronikl začátkem šedesátých let do kaváren a restaurací ve Spojených státech a dodnes zde patří mezi nejoblíbenější zákusky.

Hello Winter



ZAOSTŘETE NA MRKVOVÝ DORT Z COSTY

Netvrdíme, že po našem mrkvovém dortu odložíte brýle. Ale určitě si na něm pochutnáte. Čtyři vrstvy piškotového těsta s rozinkami jsou krásně vláčné díky pořádné náloži mrkve a krému ze smetany, jogurtu a tvarohu, kterými jsou poctivě promazane.

Costa Coffee Times | Ročník: VIII. | Vydání 1/2019 | 7. 1. 2019 | Periodicita: 6x ročně
Vydavatel: Corporate Publishing, s. r. o., U Golfu 565, 109 00 Praha 10
www.copu.cz | Redakce: Alice Škochová, Alois Zatkuliak, Petra Škeříková, Martin Kavka
Jazykové korektury: Andrea Tomešová | Client Service Manager: Petra Bohatá
Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614
Foto: archiv, Shutterstock | Tisk: TNM Print | MK ČR E 22527
I přes pečlivé zpracování nepřebíráme zodpovědnost za případné chyby.

Když si objednáte Mandlové caffè latte, nalije barista na dno sklenice vrstvu lehkého sladkého mandlového sirupu s bohatým ořechovým aroma, zalije ho napěněným mlékem a to pak rychle přelije shotem espressa.



Mandlové caffè latte: Vůně minulého, předzvěst budoucího

Z našich domovů už pomalu vyvanula vůně cukroví, jehličí a františků. A tak je čas na malou povánoční rekapitulaci. Zavzpomínejte si, jak jste prožili sváteční dny v závěru minulého roku, s kým jste se sešli na kávu, koho jste navštívili, co vás nejvíc potěšilo. Určitě vám při tom pomůže vůně Mandlového caffè latte, stopa atmosféry loňských Vánoc a zároveň předzvěst rozkvetlých jarních mandloní, prvních posílů jara.

Salted Caramel Brownie láká na rafinovanou kombinaci chutí

Máte rádi rafinované chutě? Dejte si čokoládové brownie se slaným karamellem a mandlemi. Díky spojení karamelu, soli a čokolády je Salted Caramel Brownie pochoutkou pro gurmány, která skvěle doprovodí čistou chuť espressa i mléčného kávového nápoje. Co ho zkusit s Mandlovým caffè latte?

Víte, kde se vzal slaný karamel?

Připravuje se ze slaného másla, jehož recepturu vyvinuli Bretonci. Máslo přidáním soli konzervovali a odstraňovali z něj přebytečnou vodu. Dnes již existují spolehlivější metody konzervace, slané máslo se ale vyrábí dál. Jeho neodolatelná chuť vynikne nejen na krající čerstvého křupavého chleba, ale i v dezertech nebo v kávě.





První Costa Coffee na Slovensku

Máme k sobě blízko nejen proto, že spolu sousedíme. Prožili jsme společně velký kus historie, stále si rozumíme a v mnoha ohledech se shodneme. Od letoška nás se Slovenskem spojuje další fenomén – Costa Coffee.

Konečně je to tady! V lednu tohoto roku otevíráme první kavárnu Costa Coffee na Slovensku. Naši sousedé si mohou zajít na prvotřídní kávu do Aupark Shopping Centra v Bratislavě. A nezástaneme jen u jedné provozovny. Do konce roku plánujeme otevření dalších kaváren v Bratislavě a do budoucna i v jiných slovenských lokalitách. Je nám velkou ctí!

Letos se otevře první kavárna Costa Coffee na Slovensku a další na sebe nenechají dlouho čekat!



Petr Konáš: Nový rok počítám od začátku divadelní sezóny

Pokračování z titulní stránky

☑ Máte také spoustu televizních fanoušků. Diváci vás znají hlavně ze seriálových rolí lékaře. Nechtějí po vás na ulici odborné rady?

Je fakt, že těch doktorů bylo dost. Tady v Praze je to dobré. Lidé jsou na známé tváře zvyklí a spíš předstírají, že je nevidí. Ale když jsem působil v Chebu, měl jsem zrovna roli v „Růžovce“ a podle reakcí lidí bylo jasné, že seriál všichni sledují. Teď se občas objevím v Modrém kódu. A na čas jsem si od doktorů odpočinul v roli uměleckého kováře v komediálním seriálu Krejzovi.

☑ V seriálech jste lékařem, ve skutečném životě jste se ale málem stal zeměměřičem. Jak jste se dostal od geodzie k herectví?

Geodezii jsem vystudoval na střední škole, ale už během studia bylo jasné, že to pro mě není to pravé. Sotva jsem prolezl. Po škole jsem měl odejít na vojnu, už jsem byl odvedený. Abych tam nemusel, potřeboval jsem potvrzení o studiu. ČVUT nepřicházelo v úvahu, a tak jsem začal hledat nějaký umělecký obor. Na zkoušky na DAMU už bylo pozdě, ale podařilo se mi dostat na soukromou vyšší hereckou školu. Takže moje herectví je vlastně takový únik před voják.

☑ Kromě divadelních prken nebo televizních obrazovek jste k vidění

také v hudebních klubech s kapelou Furt rovně. Jaký je to žánr?

Je to taková těžko uchopitelná fúze, zahrnující šanson, blues, rock až punk, dost inspirovaná tvorbou Filipa Topola a kapely Psí vojáci. Máme v repertoáru hodně Topolových skladeb, ale nesnažíme se o revival ani o nápodobu. Když mě

frontman kapely Marek Mikulášek přizval asi před dvěma lety na saxofon, byl jsem moc rád. Filip Topol je pro mě zásadní postava české kulturní scény; v šestnácti letech mi úplně změnil život. Když jsme hráli s Furt rovně v pražském klubu Vagon, vytáhli dokonce klavír, na který hrál naposledy právě To-

pol. To byl silný zážitek. S kapelou právě natáčíme v Lounech nové album. Snad bude do konce divadelní sezóny hotové.

☑ Když už sedíme v kavárně, nemůžeme vynechat otázku: Pijete kávu?

Vždycky jsem byl takový ten „kafíčkář“, který si dává kávu s cukrem a mlékem. Teprve poslední dobou se učím si ji vychutnávat samotnou, hořkou a černou. S „opravdovou“ kávou jsem se setkal poprvé v plzeňské kavárně, když jsem ochutnal kávu připravenou v džezvě. Dneska už začínám rozeznávat i rozdíl mezi arabikou a robustou!

☑ Kousek nového roku už je za námi. Dáváte si novoroční předsevzítí?

Pro herce nezačíná nový rok prvním lednem, ale prvním dnem divadelní sezóny. Vlastně kopírujeme školní rok. Většinou si na konci letních prázdnin řeknu, že trochu zvolním a omezím nikotín, ale stejně se mi to nikdy nepovede.

☑ A co byste si do nového roku přál?

Od té doby, co mám dceru, nedivám se moc dopředu, protože zjišťuju, že s dítětem je nakonec všechno úplně jinak. Teď už si přju úplně kyčovitě jen to, aby byla dcera zdravá.



Inscenace Znovusjednocení Korejí měla premiéru na konci minulého roku v divadle Rokoko.

Photo: archiv MDP



Ozdobte se na ples

Pokud vás čeká slavnostní večerní událost, jakou je ples, jistě už s předstihem přemýšlíte o tom, co si vezmete na sebe a čím doladíte svůj zevnějšek. K plesovým šatům neodmyslitelně patří šperky, které vám dodají nádech luxusu a elegance. Jak šperky vybírat?

Nepřežněte to

Ženy mívají tendenci se na ples co nejvíce ozdobit. Začnete výběrem šatů, podle nich zvolíte boty, kabelku a účes, aby vše pěkně ladilo, a až na závěr vyberete šperky – ty by se měly s celkovým outfitem doplňovat, nikoli jej přebíjet! K jednoduchým šatům se nebojte výraznějšího náhrdelníku, ovšem pokud máte zdobené třpytivé šaty, boty, kabelku a třeba i ozdoby ve vlasech, na krk už si nedávejte nic výrazného, třeba jen jemný řetízek s přívěskem.

Jak šperky kombinovat

Dominantním šperkem je vždy náhrdelník, který přitahuje nejvíce pozornosti. V druhé řadě vyberete náušnice a případně náramek na ruku a prsteny (jejich počet omezte, dobrou službu udělá pouze jeden výraznější prsten). Všechny šperky se k sobě musí hodit stylem i barvou. Náhrdelník si zvolte podle druhu výstřihu – dlouhé štrasové přívěsky, korále či perly si můžete dovolit do věckových výstřihů, naopak k lodíkovým výstřihům a korzetům sedne lépe úzký náhrdelník nebo řetízek. Myslete na to, abyste si opticky nezkracovala krk. Šperk na krk sladíte také s účesem – neelegantněji vypadají výrazné náhrdelníky u vlasů vyčesaných nahoru.

Drahé kameny, nebo bižuterie?

Pokud nejste zrovna celebrita nebo majitelka butiků v Pařížské, neočekává se od vás, že na ples vynešete šperky za statisíce. Nejlepší volbou proto bude bílé (nebo žluté) zlato s kameny (dražší diamant může nahradit levnější zirkon, ametyst apod.), ale obávat se nemusíte ani „falešných“ perel, štrasových šperků a další bižuterie. Tady si však dávejte pozor na to, aby nebyla onošená a „narezlá“. Nevýhodou levnější bižuterie je právě fakt, že nevydrží více sezón. Lepší než starý omšelý šperk je žádný šperk.

Klasika, či originalita?

Mezi oblíbené večerní šperky patří například ty z dílny Swarovski nebo pak bižuterie s krystaly Swarovski Elements. Vedle nešlápnete se šperky z kolekce Pietro Filipi, které vyrábí jablonecká firma pod značkou JBX BIJOUX. Vypadají velmi luxusně. Chcete-li se však blyšknout originalitou, můžete sáhnout po ručně vyráběných špercích od různých návrhářů. Například návrhářka Klára Bílá vytvořila elegantní kolekci stříbrných šperků ve tvarech okvětních lístků s okouzující pravou říční perlou. Smysluplné šperky vytváří také návrhářka Kateřina Sochorová, která si umí pěkně pohrávat se symboly a znameními. Šperky pak noste vždy jen takové, ve kterých se cítíte dobře a pohodlně a které vám dokonale padnou, aniž byste si je celý večer musela upravovat.



Zapomeňte na hygge. Zapomeňte na lykke. Pijte ve spodním prádle

Pokud jste se cítili nesví navlečení v teplých ponožkách s jehlicemi v ruce, pak je pro vás kalsarikänni to pravé. Nový finský styl relaxace velí svléknout se do spodního prádla, otevřít si lahev oblíbeného alkoholu a zapnout telku. Nic převratného, řeknete si. Když se ale z povalování se sklenkou stane pojem, nikdo vám to nemůže vyčítat. Finové tomu říkají kalsarikänni.

Krkolomné finské slovo kalsarikänni vyjadřuje pocit, který zažíváte při tom, kdy se doma svléknete do spodního prádla, nalijete si sklenku a ani v nejménším nehodláte opustit byt. Finské turistické sdružení nedávno vypracovalo slovník těžko definovatelných finských pojmů a doprovodilo je příslušnými emoji ikonami, které usnadňují jejich pochopení. Kalsarikänni je mezi nimi, spolu s dalšími zvláštními fenomény, jako je například Suomi mainittu! – pocit, když někdo zmíní Finsko v zahraničí, nebo pesäpallo – pocit lásky a současné nenávisti. Není divu, že na jeden z nejoblíbenějších pojmů z celého slovníku aspiruje právě slovo kalsarikänni, které již má i svůj anglický protějšek: pants-drunk.

Neválím se. Provozují kalsarikänni!

Každý správný fenomén musí mít svou teorii. Domácím popíjením se vážně zabýval finský novinář Miska

Rantanen a vydal knihu Päntsdrunk (Kalsarikänni): Finský způsob relaxace. „Není náhoda, že Finové dlouhodobě obsazují pátou příčku v žebříčku nejspokojenějších národů světa,“ píše

se v anotaci ke knize. „Ve Finsku považujeme pití ve spodním prádle za způsob regenerace, který nám umožní lépe čelit budoucím výzvám.“ Autor slibuje, že díky tomu budete zdravější, uvolněnější a energičtější.

Jak na to?

Relaxační metoda zahrnuje zapnutou televizi, brouzdání na internetu, bezmyšlenkovité zírání do mobilu, sladké a slané pochoutky, gauč a ignorování pracovních úkolů. Kde a kdy lze kalsarikänni provozovat? Kdekoliv a kdykoliv. V obýváku, na verandě, v sobotu i v pondělí. A kdybyste náhodou přesně nevěděli, jak na to, přináší vám kniha podrobný návod:

1. Svlekněte se do spodního prádla.
2. V blízkosti gauče či postele, umístěte oblíbené slané chuťovky nebo sladkosti. Pozor, musí být na dosah ruky, abyste nemuseli vstávat.
3. Ujistěte se, že máte po ruce televizní ovladač a další zařízení, na kterých můžete sledovat sociální sítě.
4. Otevřete si lahev oblíbeného alkoholu.



Pestrá a barevná Indie, ráj na Andamanech

Když se řekne Buddha, Kámasútra, jóga, ale také třeba Bollywood, kriket, posvátná věda, nejspíš se každému okamžitě vybaví země, která tohle vše spojuje: Indie. Jen málokterá země na světě nabízí tolik lákavých, krásných a rozmanitých míst a zároveň tolik kontrastů a protikladů jako Indie. Poznat vše, na to nestačí týden ani čtrnáct dní. Ostatně, Indie, která je s více než miliardou obyvatel druhým nejlidnatějším státem světa, je skoro stejně velká jako Evropa.

Indie láká na jedinečné památky, úchvatnou přírodu, bohatou historii, na té druhé, poněkud méně atraktivní straně vládne především ve velkých městech nepořádek, hluk, dopravní chaos a narážíte na davy lidí. Do toho všeho zapadá i „babilon“ jazyků – těmi úředními jsou hindština a angličtina, ale mluví se tady dalšími 21 jazyky. A aby těch kontrastů nebylo dost – jsou obrovské rozdíly mezi jihem a severem země. V počasí, kultuře, klimatu...

Hory, města, džungle i pláže

V jedné z největších zemí Asie se můžete nechat pohltit ruchem velkoměst, stejně jako osaměle putovat po nejvyšším pohoří světa Himálaji na severu země, nebo se nechat hýčkat báječnými plážemi na západním pobřeží Indie. Jak už bylo řečeno, výběr je neobyčejně pestrý, bohatý a rozmanitý. Skoro by se chtělo říct i nekonečný.

Jen vybrat cíle pro svou cestu není nijak snadné. Tedy za předpokladu, že nemáte na putování po Indii celý rok. Tak spíš, co si nenechat ujit.

Začneme hlavním městem. Nové Dillí je tak trochu zmenšeným obrazem Indie. Je městem plným kontrastů. Na jedné straně luxusní a úchvatné paláce, historické památky i moderní stavby, na té druhé odvrácené chudinské čtvrti, slumy. Nenechte si ujít Červenou pevnost, která ostatně svou barvou neodolatelně přitahuje. Nebo zažijte magickou atmosféru místa, kde najdete jeden z místních divů – nerezavějící železný sloup, který už šestnáct století odolává korozi.

Doslova pokladnicí indické historie je hlavní město Rádžasthán Džajpur. Podle převažující barvy místních budov se mu často také říká Růžové město. V pestré nabídce chrámů a pevností stojí hodně vysoko pevnost Ámbér, bývalé monumentální sídlo rádžasthánských maharádžů. Zážitek ještě umocní,

pokud vstoupíte nebo spíš vjedete do pevnostního komplexu na hřbetu slona. Atmosféru typicky hluchého, pestrobarevného a především po kari vonícím indickém bazaru pak lze zažít na obchodní třídě mezi Sluneční a Měsíční branou.

Barvit své domy jednou barvou je nejspíš zálibou Indů, a tak z růžové-

ho města se lze přemístit do modrého, do Džódhpuru, jehož dominantou je jedna z největších pevností světa Mehrangarh.

Očistná koupel s rizikem

Lákavým cílem je i město Puškar. Převládající barvu domů tu nenajdete, ale za to má posvátné jezero

WWW.COCOXIM.CZ

NOVĚ V COSTA COFFEE!

COCO XIM
Natural Refreshment
Nutritious Enjoyment



**POSKYTUJE
5 DŮLEŽITÝCH MINERÁLŮ**
SODÍK, FOSFOR,
DRASLÍK, HOŘČÍK, VÁPŇÍK



NIKDY Z KONCENTRÁTU



BEZ PŘIDANÉHO CUKRU



BEZ STABILIZÁTORŮ



BEZ LEPKU



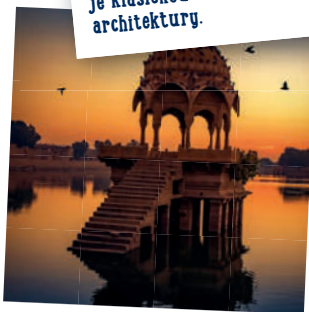
BEZ GENETICKÉ
MODIFIKACE



RUČNÍ SBĚR A PLNĚNÍ
PŘÍMO U ZDROJE



Humájúnova hrobka v Novém Dillí je klasickou ukázkou mughalské architektury.



Kouzelný východ slunce a romantické altány v jezeře Gadisar v Džajsalméru.

V Džajpuru, nezřídka také nazývaném „růžové město“, dnes žije přes pět miliónů obyvatel.



PORT BLAIRE

Do hlavního města Port Blairu na jihu Andamanských ostrovů se lze dostat letecky z řady indických měst s kvalitními leteckými společnostmi za ceny od 130 eur. Dostat se na ostrov lze i lodí, ale tento způsob dopravy je určený pro ty, kteří mají dost času. Cesta trvá 3 až 5 dní a ani komfort cestování není zrovna nejvyšší. Navíc se může stát, že loď má klidně dva tři dny zpoždění.



ODCESTUJTE TEĎ

Ideální čas pro cestu do Indie nastal právě teď – turistická sezóna začíná v listopadu a trvá zhruba do konce března. V tomto období je většinou pěkné počasí s příjemnými teplotami. Od dubna už začíná horko s teplotami nad 40 stupňů a od června střídá horko období dešťů.

se zázračnou vodou a největší trh s velbloudy na planetě. Na rozdíl od jiných velkých indických měst tady vládne klid, žádný chaos ani hluk. Jednou do roka je tady ale přece jen živo – v době konání velbloudího trhu. To se město změnilo doslova k nepoznání. Ale to je pouze jednou do roka.

Stojí za to vědět, že voda v místním jezeře smývá hříchy z každého, kdo se v něm vykoupe. Jezero sice je posvátné, ale protože si Indové bohužel na čistotu příliš nepotrpí, skončí v něm i spousta odpadků. Očistná koupel pak nemusí být tak docela bez rizika... Jen pár hodin od Puškaru je národní park Ranthambhór a vyplatí se v něm zůstat celý den. Už jen málokde jinde lze vidět tygra v jeho přirozeném prostředí indické džungle.

Byt v Indii a nevidět proslulý Tadž Mahal, to snad ani nejde. Mramorový chrám, který z lásky ke své zesnulé ženě nechal postavit sultán Šáhdžahan, je dnes označován za jeden z novodobých sedmi divů světa. A rozhodně se nenechte odradit tím, že návštěva tohoto místa je doslova magnetem pro návštěvníky ze všech koutů světa.

Čistý vzduch, žádný smog indických velkoměst a Himaláj na dohled, to je Darjeeling ležící ve výšce dva tisíce metrů nad mořem, proslulý svým vynikajícím čajem. A odtud už to není daleko ani do nejvyšších

hor světa. Stačí si jen vybrat některý z mnoha treků.

Kdo už má cestování dost a touží po odpočinku, stačí vyrazit na rivíeru Goa s pláží se zlatým pískem a palmami, které je lemují.

Za relaxem na Andamany

Nabízí se ale ještě jedna možnost – opustit Indii a přemístit se na Andamanské ostrovy. Na tři stovky ostrovů ležících v Bengálském zálivu bylo ještě donedávna osídleno pouze domorodými kmeny a turistický průmysl je ještě tak docela neobjevil. Obklopují je korálové útesy, bílé písčité pláže a moře s průzračnou vodou. Jako stvořené pro lenošení, odpočinek a nicnedělání.

Do Indie i na Andamany je nutné mít víza, ale v Port Blair je třeba si na letišti ještě vyřídit speciální povolení pro pobyt na vybraných ostrovech. Většina ze tří stovek ostrovů je totiž i dnes doslova hermeticky uzavřena pro okolní svět.

Pro turisty je otevřeno jen několik ostrovů, těmi nejznámějšími jsou Havelock, Neil a Ross. I tak lze na Andamanech zažít mnohé – plnými doušky užívat totální relax, pozorovat želvy, jak kladou vejce, vykoupat se pod vodopády, strávit den v džungli nebo na neobývaném ostrově, potápět se, šnorchlovat nebo si užívat pláže s tyrkysovým mořem jen a jen pro sebe. Někdo tomu říká ráj...

Málokterá země na světě nabízí takové množství lákavých, krásných a rozmanitých míst a zároveň tolik kontrastů a protikladů jako Indie.



Pláže na ostrově Havelock, největším z Andamanských ostrovů, patří k nejkrásnějším na světě.

Jak ulehčit kabelce

Slycháváte od svých mužských protějšků výhrady typu „Co v té kabelce taháš, vždyť má snad pět kilo!“ nebo „Snad si s sebou nebereš tenhle loďák...?“ Nejste samy – spousta z nás, v tomto ohledu tak trochu nepořádných žen, se dennodenně trmácí s těžkou kabelkou. A přitom stačí udělat si v ní pořádek, třeba za pomoci několika vychytávek. Jak kabelce (potažmo vašemu rameni) ulehčit?

Úklid v peněžence

Právě peněženka bývá nejtěžší a nejobjemnější položkou, kterou v kabelce nosíme. Vyřadte z ní vše, co je tam zbytečné a co nepotřebujete – staré účtenky a především papírové a plastové kartičky. Zákaznické karty si nahrajte do mobilu, přehledná a dobře fungující je například aplikace Stocard. Pokud používáte pouzdro na doklady, protřídte i je. Kartičky s termínem další návštěvy zubaře a gynekologa u sebe mít nemusíte.

Rozprašovač parfémů

Jste-li zvyklé nosit u sebe parfém, pořídte si buď jeho miniaturu, anebo praktický malý dávkovač, do nějž vždy jen trochu parfému z flakonu odstrikáte. Ušetříte si tak mnoho gramů váhy.

Miniaturní kosmetiky

Podobně jako u parfému si počítejte i s kosmetikou – kupte si jen miniaturní balení krému na ruce, mini verzi řasenky, praktickou multifunkční tužku, která poslouží jako rtěnka, tvářenka a stíny v jednom a podobně. Nosíte-li u sebe léky například proti bolesti hlavy, ustříhnete si z platička vždy jen pár tabletek. Každý gram se počítá!

Organizér

Pokud ráda střídáte kabelky, ale nebaví vás stále přendávat všechny věci z jedné do druhé, kupte si lehký textilní organizér. Nejenže budete mít v kabelce přehledný pořádek, ale také se vyvarujete toho, „zapomínat“ některé věci na dně kabelky a přidávat stále nové.

Odlehčený deštník

Běžný skládací deštník vaší kabelce zbytečně přidává na hmotnosti. Kupte si ten odlehčený speciálně do kabelky, který sice neustojí velký vítr, ale k rychlým přechodům při přeháňce bohatě postačí.

Vyhoďte zbytečnosti, každý gram se počítá.

Revize klíčů

Noste u sebe jen ty klíče, které každodenně potřebujete. Ve vašem svazku nemusejí být klíče od sklepa, od chalupy či od babičky... Ty si nechte ve druhém svazku pověšeném u dveří.

Náš tip!

Máte-li v oblíbě velké kabelky, do kterých se toho hodně vejde, ale také se v nich špatně hledá, pořídte si malé světélko do kabelky. Váží jen pár gramů, ale udělá vám dobrou službu – klíče na dně najdete rychleji.



Organizér a miniaturní kosmetiky udělají dobrou službu.

Inspirována oblaky, čistá, svěží chuť

GLACÉAU
smartwater



Smart hydratace po kávě

600 ml



Časté nošení těžké kabelky škodí vašim zádkám.

Kávové semináře pokračují i v tomto roce!



Milujeme kávu, hodně o ní víme, hodně s ní dokážeme a nechceme si to nechat jen pro sebe. Během ledna a února pořádáme další z řady našich seminářů pro milovníky kávy. Nenechte si je ujít!

Seminář s názvem Vydejte se na cestu kávy s Costou je určený nadšeným do všeho, co souvisí s kávou, od pěstování kávovníků na plantážích až po degustaci kávy. Po absolvování našeho semináře nejen poznáte chuťový rozdíl mezi arabikou a robustou, ale dokážete si také připravit espresso na profesionálním kávovarů a budete zaslíbeni do alternativního způsobu přípravy kávy doma. Druhý seminář s názvem Staňte se odborníkem na techniku latte art vám odhalí tajemství této techniky, kterou naši baristé vytvářejí na povrchu kávy krásné rozety a další ornamenty. Dozvíte se, že úspěch „kávového malíře“ závisí na mnoha faktorech, jako je kvalita a teplota mléka a konviček a také tvar a teplota šálků. Zjistíte, že latte art je baristická vyšší dívčí, ale s trochou tréninku se dá zvládnout.

V ceně obou seminářů je drobné občerstvení. Odcházet budete s certifikátem o absolvování semináře a malým dárkem.

SLEDUJTE NÁS A HLASTE SE!

Pro přihlášení na semináře sledujte naše webové stránky www.costa-coffee.cz/ /seminare. A nebuďte smutní, pokud na vás nezbyde místo na lednových a únorových seminářích. Již pro vás připravujeme další termíny na letošní jaro.



S kokosovou vodou do nového roku

Také jste se rozhodli vykročit do roku 2019 zdravější, štíhlejší a krásnější? Většina z nás si dává novoroční předsevzetí související s hubnutím, sportem nebo jednoduše zdravějším životním stylem. Určitě už jste slyšeli o kokosové vodě, ale věděli jste, že kromě toho, že skvěle chutná, má i blahodárné účinky na zdraví? Posiluje imunitu, pomáhá s redukcí váhy, zlepšuje pleť a je víc než skvělým doplňkem při sportu, protože rehydratuje lépe než obyčejná voda. Její přirozeně nasládlá přírodní chuť také pomáhá bojovat s chutí na sladké a doporučuje se pít nastávajícím maminkám proti nevolnosti. Na všech pobočkách Costa Coffee jsme pro vás proto připravili novinku v podobě vody COCOXIM 100 % Pure – je vyráběna z lahodných čerstvých kokosů, pěstovaných na biofarmě ve Vietnamu. Přijďte ochutnat!

Zimní soutěž Costa Express & Shell: Costa Express za dvě stě let!



Jaký bude svět za dvě stě let? Budeme se dopravovat vznášedly, nosit speciální ochranné obleky a obědvat jídlo z tuby? Možná už bude lidstvo obývat jinou planetu. Zkuste si představit, že i v budoucím světě najdete čerpací stanice Shell se sci-fi automaty Costa Express, ze kterých poteče káva. Nebo bude mít jiné skupenství? A jak budou kávomaty vypadat? Popusťte uzdu fantazii, vezměte do ruky tužku, pastelky, fixy, rydlo, cokoliv chcete, a dejte se do tvoření! Máte na to čas od 17. 1. do 28. 2. 2019. Fotografie svých výtvorů nám zasílejte na e-mail soutez@costa-coffee.cz. Vybereme z nich tři nejzajímavější a odměníme je skvělými cenami. První místo čeká nabitá karta do kaváren Costa Coffee v hodnotě 5 000 Kč, druhé místo získá SMART kartu od Shell v hodnotě 15 000 bodů a třetí místo dárkový balíček Costa Coffee a Shell v hodnotě 3 000 Kč. Těšíme se na vaše nápady!



Soutěže Costa Express & Shell jsou velmi oblíbené, a proto v nich pokračujeme i v tomto roce. První letošní soutěž nás zavede do budoucnosti. Jak si představujete automaty Costa Express a čerpací stanice Shell za dvě stě let?



Etiketa v praxi

Buran
na plesu

Plesová sezóna je v plném proudu. Pokud na ples nebo večerku v plesovém duchu vyrazíte, vždy se snažíme pojmut tento večer jako výjimečný a přizpůsobit tomu svoji vzezření i chování. Především dámy tráví přípravami dlouhé hodiny, aby vypadaly dokonale a všechny oslnily. Někomu se však podaří oslnit přítomně i jinak... Možná i vy potkáte na plesu „burana“. Jak ho poznáte?

Burana na plesu poznáte už v šatně. Musí být všude první, nebaví ho vystávat ve frontě a hlasitě to dává najevo. Dáma po jeho boku si svléká kabát a ukládá ho do šatny sama. Při chůzi do schodů se burana žene jako první a dáma cupitá za ním. Kdyby náhodou šokbrtla, ani si toho nevšimne. Je snad jeho starost, že má vysoké podpatky? Když na nich neumí chodit, nemá si je brát, ne?

Spolehlivým poznávacím znamením je jeho outfit. Burana svým oblekem nedodrží dress code. Sako neladí s kalhotami, oblek je světlé barvy namísto tmavé, košile má nevhodné vzory a barvy, někdy také špinavý límec. Největší mistři mezi burany ukrývají pod sakem košili s krátkými rukávy. Jeho kravata je u krku uvolněná (Přece se nebude škrtit, ne?) a sahá pouze do půlky břicha. Pásek si burana zapomene doma a po celý večer si povytahuje padající kalhoty. Ty mu mnohdy sahají jen ke kotníkům (Tak se asi trochu srazily, no a?). Jeho obuv není vyleštěná a zdobí ji známky bahna.

Burana poznáte i podle vůně, nebo spíše opaku vůně. Deodorant ani parfémy nepoužívá, anebo jeho kolínská omámí už na tři metry. S účesem si burana nedělá starosti – dneska přece frčí ledabylý styl „jak jsem vstal, tak jsem přišel“. Někteří burani jsou ale o krok dál a poznáme je podle přegelovaných vlasů sčesaných dozadu, jiní zase dlouhé vlasy stáhnou červenou gumíčkou.

Alkohol je většinou oblíbeným programem burana na plesu. Skleničku s vínem drží celou dlaní za vrchní část, a tak si ji díky četným otiskům prstů alespoň vždy pozná. Víno pije jako pivo, někdy i na ex.



E-CROSS 29

Kategorie **E-CROSS 29** vychází z požadavků dnešní doby, popularita 29" kol a komfortní posed předurčují modely k pohodlným vyjížděním po městských ulicích i lesních cestách.

Pro rok 2019 značka Author nabízí nové, cenově dostupnější modely, **ESSENCE** (dámský), **EDICT** (pánský), se středovým motorem Bafang Max drive o výkonu 250 W. Oba modely disponují odpruženou vidlicí RST VOLANT AIR, převodovým 9 rychlostním systémem Shimano. Díky multifunkčnímu LCD displeji budete mít svůj výkon vždy pod kontrolou.

Více informací o nové kolekci Author 2019 naleznete na www.author.eu



CENA 43 990,-



Jídlo z rautového stolu bere rukama a ujíždá už ve frontě. Jeho talíř má tři patra a cestou ke stolu mu z něj upadne řízek. Mluví s plnou pusou a ubrousek nepotřebuje. Ke stolu usedá jako první a diví se, proč to jeho partnerce tak trvá.

Posílněn alkoholem s radostí vyrazí na taneční parket. Po úvodním tanci se zapotí, a tak neváhá odložit sako přes opěradlo židle a uvolnit či zcela sundat kravatu. Rozhalenka u košile odhalí jeho chlupatou hruď a někdy také zlatý řetízek tloušťky dva centimetry. Když dohraje písnička, zamíří si to rovnou na toaletu (nebo na bar) a svou partnerku nechává stát na parketě (Ke stolu snad trefí sama, ne?).

S buranem je také radost konverzovat. Mluví jen o sobě, váš názor ho příliš nezajímá. Nudí vás zážitky z fotbalu a nikdy neví, kdy přestat mluvit. Směje se hlasitě, nejvíce vlastním fůrkům. Rád všem tyká a pojmy jako nadřazený nebo společensky významnější mu nic nepřikají. Společenský sál opouští mezi posledními, rámě své partnerce nenabízí – ona podpírá jeho. Stejně tak si sama oblékne kabát a pomůže mu do jeho červené lyžařské bundy.

Nechcete-li být na plesu za burana, zkuste to všechno obráceně. Ocení to nejen vaše partnerka. *Hezké plesání bez společenských prohrěšků přeje Petra*



Je vhodné dodržet předepsaný dress code. Sako nenahradí smoking či frak.



Cukr v kávě – je to správně?

Někteří znalci kávy cukr zatracují. Vždyť zcela mění podstatu kávy! Ale co dělat, když vám sladká káva tolik chutná? Nebo spíše neoslazená nechutná. Je cukr opravdu takový prohřešek?

Kávu si osladím... Ale čím?

Klasika je bílý cukr. Chuťově příjemnější může být hnědý třtinový cukr, který se na rozdíl od bílého řepného získává z cukrové třtiny. Jeho lehce karamelová chuť si s kávou rozumí. Ale pozor, energetická hodnota třtinového cukru je srovnatelná s hodnotou bílého cukru, proto i zde platí, že je třeba hlídat si množství. Zajímavou variantou k cukru může být černý sirup melasa, vedlejší produkt při výrobě cukru z cukrové třtiny či řepy. Dále med nebo různé sirupy jako javorový, agáve nebo sirup z ječného sladu. Sirupy raději přidávejte do kávy postupně a průběžně kávu ochutnávejte, abyste si ji nepřesladili. Některé sirupy, zejména agávéový, jsou velmi sladké. Zajímavými alternativami ke sladidlům je koření a kakaový prášek. Špetkou skořice, muškátového oříšku nebo kakaá dodáte kávě sladkou a lehce kořeněnou chuť a zároveň ušetříte několik kalorií.

Cukr není hřích

Lidé si sladí kávu z prostého důvodu. Hořká jim nechutná. Možná i proto, že dosud neochutnali kvalitní kávu, jejíž chuť by je oslovila. Někteří znalci kávy poukazují na to, že sladidla přebíjí nejméně chuťové tóny nápoje a mění jeho chuťovou rovnováhu. Nelze si tak vychutnat pravou podstatu kávy. Doporučení pro „sladiče“ zní: Dejte neoslazené kávě šanci. Ochutnávejte různé druhy a napijte se kávy ještě před tím, než otevřete sáček s cukrem. Ostatně jídlo také ochutnáte ještě před tím, než si ho osolíte. Třeba zjistíte, že slazení kávy byl automatismus, kterého se rádi zbavíte. Ale pokud není hořká káva „vás šálek kávy“, netrapte se tím. Jak říká kávový mistr Costa Coffee Gennaro Pelliccia, důležité je, aby káva chutnala. Cukr v kávě není žádný hřích.

MED DO KÁVY

K oslazení čaje se skvěle hodí kvalitní med. Tak proč ho nezkusit i do kávy? Místo cukru zkuste lžičku medu nejen do caffè latte, ale i do espressa nebo jiné oblíbené kávy. Možná vás to překvapí.

TIP!

Dejte na doporučení Italů a osladte si černou kávu jednou kostkou hnědého cukru. Bude chutnat jako kávový bonbonek.



hello winter



VYZNEJTE SI LÁSKU V COSTA COFFEE

Angličané na Valentýna bruslí, Vídeňáci tančí valčík. Dánové píší originální básně, Finové oslavují přátelství. Osamělí Estonci nasedají do autobusů lásky, aby si našli svůj protějšek. Ženy v jižní Africe si připínají na rukávy srdíčko se jménem svého vyvoleného. Japonky darují svým milým čokoládové pralinky a čekají, že jim to muži oplatí o měsíc později na takzvaný Bílý den. Ovšem nikoliv čokoládou, ale květinami a šperky. Na Singapur a Filipínách je svatý Valentýn nejoblíbenějším svatebním termínem. Páry, které se berou v tento den, jsou prý mnohem šťastnější než ostatní. A všude po světě chodí milenci na mosty nad řekami a věší na zábradlí malé zámečky ve tvaru srdce. Lásku „uzamknou“ a klíček vhodí do vody. A co děláte na Valentýna vy? Že ještě nevíte? Spojte svou lásku s vášní pro kávu a vezměte svého Valentýna k nám do Costa Coffee, kde vás čeká v týdnu od 11. do 17. února zamilované sladké překvapení. Sledujte náš facebook a dozvíte se více.

Ve valentýnském období připravujeme kávu nejen srdcem, ale i se srdcem. Ze skořice nebo z čokolády. Na přání vám posypeme mléčnou pěnu na vašem cappuccinu, kávě mocha nebo corto mocha pomocí šablony se vzorem srdce.



Dopřejte si snídani po francouzsku s Cukrovými krocketkami

Nadýchané koketní Cukrové krocketky z odpalovaného těsta posypané perličkovým cukrem, které se vmžiku rozplnou na jazyku. Francouzi je snídají v rušných kavárnách, zapíjejí je černou kávou, listují přitom novinami a vedou nekonečné debaty. Beze spěchu. Klidně celou hodinu. Zkuste se občas nasnídat po francouzsku. Objednejte si u nás zvýhodněnou snídaňovou nabídku, která platí až do 11.00 hodin a vztahuje se na pět kousků krocketek a jakoukoliv kávu podle vašeho výběru. Pokud to k nám nestihnete na snídání, nevádí. Cukrové krocketky si můžete koupit i samostatně v libovolném množství.

Ledové řádění na motorkách

Většina motokářů sice s příchodem podzimu, chladných a sychravých dní ukládá své miláčky s těžkým srdcem k zimnímu odpočinku, ale existuje i skupina motocyklových nadšenců, pro něž sněh a led není žádnou překážkou, ale naopak vítaným zpestřením nabízejícím adrenalin v koncentrované podobě. Zkrátka a dobře krotí své motorky v extrémních zimních podmínkách.

Takové ledové, případně sněhové dobrodružství na motocyklu má ale v českých krajích jednu základní podmínku – vzhledem k absenci umělých ledových ploch musí být opravdu třeskutá zima, aby se dalo jezdit na zamrzlých vodních plochách. A pravdou je, že v tomto směru bývá „paní Zima“ v posledních letech poněkud skoupá.

Když šampionát odplave...

Své by o tom mohli vyprávět milovníci ledové ploché dráhy, kterým naposledy vloni v březnu odplavalo mistrovství republiky na Větrkovické přehradě v Kopřivnici. Přesto už mají i na letošní rok optimisticky sestavený kalendář závodů (viz www.speedwaya-z.cz). Tedy, když zima dovolí...

V každém případě platí, že ledová plochá dráha je pro hodně odolné motocyklové nadšence. Smečka soupeřů závodí na ledových oválech, v mrazu, větru, v rychlostech 90 km/h tělo na tělo, motorka na motorce a vyjimkou není ani rychlost 140 km/h.

To vše na speciálních strojích – většinou upravených plochodrážních speciálech – s pneumatikami „vyzdobenými“ dlouhými hřeby, které se mohou v případě karambolu změnit v nebezpečnou zbraň. Vzhledem k přírodním podmínkám ani nepřekvapuje, že tenhle sport má nejsilnější zastoupení v Rusku. Inu, ne nadarmo se říká, že je zima jako v Rusku. Ledová plošina je ale hodně populární i ve Švédsku.

Triky na dvou kolech na ledě

Druhou skupinou zimních motokářských nadšenců jsou ti, kteří své letní miláčky na dvou kolech pouze přezují do zimního a poté vyrazí na nějakou tu zamrzlou vodní plochu, aby tam předvedli své umění. A jde to na silničním speciálu, stejně jako na terénním enduru.

Jestliže si laik myslí, že na dvou kolech se na ledě nedá udržet, vyznačiči stuntridingu, nebo chcete-li akrobacie a triků na motorkách, ho rychle vyvedou z omylu. Jen na ledě vypadá trochu jinak než ten v letní podobě. Nepálí se zadní pneumatika na asfaltu, ale „obutí“ se 700 hřeby dokáže také vyčarovat úchvatnou podívanou. K vidění jsou smy-



NÁŠ
NOVÝ
DŮM

PATROVÝ DŮM

UNIVERSAL

Připravili jsme pro vás nový moderní rodinný dům s pultovou střechou. Univerzální je především v možnosti umístění jak samostatně, tak jako dvojdomek či řadovka. Jeho dispozice vychází z patrového domu Festivo a využívá i všechny jeho přednosti – prostor na jedné straně, nejmenší zastavěnou plochu z domů společnosti Haas Fertigbau na straně druhé. Navíc k nim přidává obecné výhody patrových domů – výhodný poměr ceny a užité plochy.

Počet místností	4 + KK
Zastavěná plocha	69,12 m ²
Užitná plocha celkem	105,01 m ²
Užitná plocha přízemí	54,59 m ²
Užitná plocha podkrovní	50,42 m ²
Vnější rozměry	9,60 × 7,20 m
Typ střechy	Pultová / 7 °

Akční cena 3 099 000 Kč vč. DPH

www.Haas-Fertigbau.cz

Haas
besser bauen.



ky, driftování, jízda po zadním i předním kole. Jen to chce opravdu umět a mít pod koly pevný led. Ale třeba v podání českého stuntridera Martina Krátkého vypadá řádění na motorce a na ledu tak nějak přirozeně...

Spojit jízdu na motorce ve sněhu s jízdou na lyžích lze při motostuntridingu. Adrenalin si tak užije oba aktéři – v sedle motocyklu i na lyžích. Princip je jednoduchý – závodník na motorce táhne na pětimetrovém laně lyžaře a jezdí se až 60kilometrovou rychlostí. Pokud zima dovolí, jezdí se i v Česku šampionáty v tomtohle sportovním odvětví.

HIIT: I krátký trénink se počítá. Když nechybí vysoká intenzita



HIIT je novým hitem ve cvičení. Jedná se o anglickou zkratku High Intensity Interval Training, která označuje vysoce intenzivní intervalové tréninky. Důvod, proč jsou tato „zabíjačka“, velmi náročná cvičení stále populárnější, je jednoduchý. Máme málo času na cokoli, natož na cvičení. A protože bojujeme s každou minutou volného času, snažíme se je zaplnit co nejintenzivnější aktivitou. Navíc HIIT je ideální cestou k pálení tuků, tedy hubnutí. Což se obzvlášť po Vánocích docela hodí.



TIP!
Při HIIT nemusíte jít vyloženě na krev. Intenzita může být okolo 85 až 95 %, přitom bude trénink stále velmi efektivní.

Efekt takového cvičení spočívá v tom, že při něm tělo vyženeme do maximálních obrátek, načež ho necháme v krátké pauze lehce odpočinout a znovu ho podrobíme vysokému zatížení. To vede ke zvýšení celkové kapacity plic (experti by

řekli VO2max) a ruku v ruce s tím i ke zlepšení kondice. HIIT je nejučinnější kardio cvičení, protože ho můžete dělat prakticky kdekoli a zvládnete ho do půl hodiny. Výhodou je navíc i to, že nastartujete tělo natolik, že pak pálí tuky ještě mno-

ho hodin po skončení tréninku. To zní jako splněný sen, ne?

Intenzitu přitom můžete přidat do svého tréninkového programu, ať už se věnujete cyklistice, běhání, plavání nebo třeba posilování.

Cvičení, které bylo HIIT dřív, než to byl hit

Tabata je metoda, se kterou přišel v roce 1996 japonský profesor Izumi Tabata, když zkoumal ideální způsob tréninku olympijských rychlobruslařů. A přišel na zajímavou věc – nemusíte cvičit dlouho, abyste dosáhli vynikajících výsledků. Stačí i pár minut.

Svůj trénink navrhl tak, že sportovci cvičili 20 sekund ve vysoké intenzitě, následně 10 vteřin odpočívali nebo cvičili v nižší intenzitě a pak jeli zase nanovo. To celé v osmi cyklech, takže cvičení trvalo jen 4 minuty. Zdá se vám to málo? Žádné strachy, tabata od počátku dávala zabrat i špičkově trénovaným vrcholovým sportovcům.

Můžete ji využít i doma, třeba na rotopedu – intenzivně jeďte 20 vteřin (můžete přidávat zátěž), pak 10 vteřin odpočívajte a pokračujte v osmi sériích. Nebo můžete v sériích střídát 10sekundové skákání přes švihadlo s 20 sekundami klikování. Zkrátka možností, jak kombinovat tabatu, je mnoho. Ideální je alespoň zpočátku zvolit nějakou veřejnou lekci, kde se jich pár naučíte.



PLANK NA VÍCE ZPŮSOBŮ

Základem tohoto cvičení je plank, což je velmi efektivní cvik, při kterém využijete jen váhu svého těla. Posiluje celý střed těla, stejně jako záda a paže. Říká se mu také krkno, protože přesně to by mělo vaše tělo připomínat – země se dotýká jen předloktí a špičky chodidel, jinak je celé tělo v přímce. Hlava tvoří prodloužení páteře, navíc byste neměli zvedat hýždě ani se prohýbat v bedrech. Plank jsme navíc v této sestavě doplnili o sadu dynamických cviků, které zvyšují intenzitu cvičení.

Každý z následujících cviků cvičte 30 sekund, mezi jednotlivými cviky si dopřejte 30sekundovou přestávku. Celý plán odcvičte dvakrát za sebou, pokud se cítíte, můžete si ho dát třikrát nebo čtyřikrát. Ale i v základní verzi, která vám zabere necelých pět minut, vysokou intenzitu cvičení dobře poznáte.

1. cvik: plank, na střídačku přitahovat kolena k lokti, aniž by se přitahovaná noha dotýkala země
2. cvik: plank, při něm zvedat hýždě co nejvýše a chvíli vydržet
3. cvik: plank na boku, postupně střídát strany, vždy chvíli vydržet
4. cvik: plank, při kterém se z loktů zvedáte na dlaně a zpět

PÁLENÍ TUKŮ NA BRICHU

Chcete dát zabrat středu těla ve vysoké intenzitě? Pak zkuste druhé, delší cvičení, které vám zabere zhruba půlhodinku. Zahrnuje sedm sérií, z nichž každou tvoří tři cviky, které byste měli odcvičit v rychlém sledu bez pauzy třikrát za sebou. Jakmile docvichnete sérii, dejte si dvouminutový odpočinek a pusťte se do další. Pokud si chcete cvičení ztížit, dělejte jen minutové pauzy.

1. cvik: zvedání kolen nad úroveň pasu po dobu 20 vteřin
2. cvik: plank po dobu 20 vteřin
3. cvik: klasické angličáky (dřep, vzpor na ruku, dřep a výskok) po dobu 10 vteřin

Tělo po intervalové zátěži spaluje tuky minimálně dalších 16 hodin, často i déle. HIIT je 9x efektivnější než běžné kardio.

Úryvek z knihy



Můj příběh začíná jedné parné srpnové noci na místě, které nikdy nespátím. Ta místnost ozívá jen v mých představách. Takto vykouzlená před mými zraky je většinou prostorná. Stěny má bílé a čisté, prostěradla jsou nažehlená a svěží jako čerstvě padlý sníh. Soukromý pokoj je vybaven jen tím nejlepším. Venku vane mdlý větrík a cikády bzikají ve vysokých stromech, ve svých zelených skryších hned pod okenními rámy. Rolety se pohupují směrem dovnitř a u stropu rachotí větrák pobízející vlhký vzduch, jemuž se nechce hybat.

Dovnitř zavane vůně borovic a ženský křik se dere ven, zatímco jí sestry vši silou přidržují v posteli. Kůži má zbrocenou potem, stéká jí proudem po tváři, pažích i nohách. Zděsila by se, kdyby si toho byla vědoma.

Je krásná. Něžná, křehká duše. Nikdy by vědomě nezpůsobila takovou katastrofu, jaká se začíná právě v tomto okamžiku odvíjet. Za ta dlouhá léta, co jsem na světě, už jsem se naučila, že většina lidí prostě dělá, co může. Nikomu neublíží úmyslně. To je jen strašlivě nežádoucí jev přežívání.

Nemůže za to, co se stane po onom závěrečném, nemilosrdném zatlačení. Přivede na svět to poslední, co si jsem měl přát. Jen tiché tělo – maličkou, světlou holčičkou, pěknou jako obrázek, avšak promodralou a nehybnou.

Ta žena neví, jaký osud potkal její dítě, a pokud ví, léky už se postarají, aby z té vzpomínky do zítřka nezbylo nic než rozmazaná šmouha. Přestane sebou zmitat a odevzdá se spánku na samém pomezí vnímání, ukonejšena dávkou morfia a scolopaminu, jež jí mají pomoci překonat bolest a dát všemu volný průběh.

Stane se. Následuje hovor plný účasti, zatímco doktoři šijí a sestry poklizejí, co zbylo.

„Tohle je vždycky tak smutné. Tak nepatřičné, když se narodí nový život a není mu na tomto světě dopřán ani jediný nádech.“

„Někdy vám to nedá a říkáte si... proč... vždyť po něm přece tak toužili...“

Závoj padne. Malá očka zakryje rubáš. Nikdy neprohlednou.

Ženiny uši slyší, ale význam slov jí nedochází. Všechno klouže pryč a ještě dál. Jako by se pokoušela chytat odliv, protékající jí mezi sevřenými prsty, a nakonec odplouvá spolu s ním.

Poblíž čeká muž, možná v chodbě hned za dveřmi. Je majestátní, důstojný. Na bezmoc není zvyklý. Dnes se měl stát dědečkem.

Velkolepé očekávání se proměnilo v trýznivá muka.

„Je mi to velice líto, pane,“ řekne lékař, když vyklouzne z pokoje ven. „Ubezpečuji vás, že jsme udělali, co bylo v našich silách, abychom vaší dceři ulehčili porod a dítě zachránili. Chápu, jak velice těžké to pro vás je. Vyřídíte prosím naši upřímnou soustrast otci dítěte, až se vám jej podaří v zahraničí kontaktovat. Je mi jasné, že po tolika zklamáních si vaše rodina dělala veliké naděje.“

„A bude moci mít další?“

„Neradil bych to.“

„To ji zabije. A její matku taky, až se o tom dozví. Víte, Christine je naše jediné dítě. Cupitání malých nožiček... počátek nové generace...“

„Chápu, pane.“

„Co by hrozilo, kdyby snad...?“

„Zemřela by. A stejně je mimořádně nepravděpodobné, aby vaše dcera dítě vůbec donosila. Kdyby se o to pokusila, mohla by...“

„Aha.“

Doktor se konejšivě dotkne žalem zlomeného muže, nebo tak si to alespoň představuji. Jejich zraky se setkají.

Lékař se ohlédně přes rameno, aby se ujistili, že ho ošetřovatelky neslyší. „Smím vám něco navrhnout, pane?“ otázka se tichým, vážným hlasem. „Znám jednu ženu v Memphisu...“

LISA WINGATE NEŽ JSME BYLY TVOJE



Příše se rok 1939. Dvanáctiletá Rill Fossová a její mladší sourozenci si žijí bezstarostný život na Mississippi. Jenže vše se změní, když jejich otec musí odvést matku do nemocnice – a na dveře pak zabuší podivní cizinci, kteří sourozence odvelečou do krutého sirotčince. Rill bude muset najít způsob, jak ochránit sebe i své blízké, ale před krutou pravdou nebude moct zavírat oči dlouho. V současnosti se mladá úspěšná návladní vrací vypomocet rodičům s opravami domu a náhodou odhalí stopy dávného rodinného tajemství, které může vést jak k ztracení, tak k vykoupení.

Vydalo nakladatelství IKAR, 2018.

Pořídte si do knihovny

LUXOR

Knihy doporučuje
knihkupecství
Luxor



Zuzana Dostálová Hodinky od Ašera

Paseka

Co trápi dnešní třicátníky? Přemíra stresu, pocit osamění, nebo jen to, že si nemohou dovolit drahé hodinky? Karla a Helenu spojí jedno letní odpoledne náhoda. Touží po rodině, zázemí a smysluplné práci. Seberou odvahu a rozhodnou se zarisovat. Založí si rodinnou firmu. Jak je složité se v dnešní době vypořádat s nástrahami byrokracie a zákony? Zuzana Dostálová je skvělá pozorovatelka a dovede své postavy věrohodně vykreslit. Ve svém ryze současném románu vypráví o starostech moderní doby a o podvodech všeho druhu.



Radka Denemarková Hodiny z olova

HOST

Román oceňované české autorky inspirovaný jejím pobytem v Číně. Český podnikatel, jeho manželka a dospívající dcera, ruský diplomat, francouzský literát, studentka kaligrafie, kuchař a řada dalších hrdinů. A jejich rodinná traumata, krize středního věku, vyhoření nebo puberta. Poutníci a cestovatelé, kteří odjeli do Číny, aby si uklidili ve svém životě, ale jejich svět se dál rozpadá.



Clara Christensenová Hygge a polibky

JOTA

Když se životní plány začnou párat jako svetr, je čas na změnu. Někdy stačí málo! Změnit prostředí, oprášit ze sebe pavučiny, zachumlat se do deky a užít si pohodového života. Šestadvacetiletá Bo byla vždy pečlivá a opatrná. I přesto se v práci dočkala výpovědi pro nadbytečnost a životní plány se jí teď začínají párat jako nepovedený svetr. Bo horečnatě shání nové zaměstnání, ale kamarádka Kirsten jí přesvědčí, aby spolu odjely na dovolenou, na chatu na nejsevernějším cípu Severního Jutska.

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



Andělé v Americe. Divadlo ABC uvádí hru o hledání naděje v nemocném světě



Na začátku února má v ABC premiéru hlavní projekt Městských divadel pražských této sezóny. Hra *Andělé v Americe* se v minulých letech inscenovala s velkým úspěchem jak v londýnském Národním divadle, tak na Broadwayi. A dvacet osm let od svého vzniku se dočká i prvního českého uvedení.

Hru *Andělé v Americe* mnozí považují za jeden z nejlepších divadelních textů vůbec. Dvoudílné drama amerického spisovatele Tonyho Kushnera, scenáristy Spielbergových filmů *Mnichov* a *Lincoln*, vypráví o věcech mezi zemí a nebem, o životních výhrách i ztrátách, o lásce a zradě, o nemoci a smrti, o spravedlnosti a odpuštění – a hlavně o světě jako takovém. Dramatické osudy šesti postav se vzájemně prolínají v kulisách New Yorku poloviny 80. let a splétají dohromady hluboce lidský příběh, který je cynický a dojemný zároveň.

Kuschnerovo epické dílo, ověněné Pulitzerovou cenou nebo cenou Tony, prokazuje svou nadčasovost novými inscenacemi na těch nejvýznamnějších světových scénách. Městská divadla pražská uvádějí v jediném večeru oba díly – *Perestrojka* a *Milénium* se blíží – v režii uměleckého šefa Michala Dočkalá, s herci Ondřejem Pavlou, Martinem Donutilem, Beátou Kaňokovou, Viktorem Dvořákem, Tomášem Havlínkem (na fotografii), Evou Salzmanovou, Filipem Březinou a Evellyn Pacolákovou.

Blíží informace o této inscenaci a dalších novinkách naleznete na webových stránkách Městských divadel pražských: www.MestskaDivadlaPrazska.cz.



Foto: MDP, Patrik Borecky

Tomáš Havlínek se představí v roli Priora Waltera, přítele neurotického židovského homosexuála Louise Aronsona. Je kamínkem v mozaice nesoudrůžných postav, mezi které patří Židé, černoši, homosexuálové, lidé odmítnutí a osamocení, lidé bojující s předsudky a nenávistí, živí i mrtví, andělé i ďáblové.



KRONIKA MĚSTSKÝCH DIVADEL PRAŽSKÝCH

Od nového roku si Městská divadla pražská pro své diváky připravila pravidelná setkání k historii MDP. Jednu sobotu v měsíci se tak budete moci blíže seznámit s vybranou osobností nebo kapitolou z dějin divadel. V lednu Přemysl Růžka uvede výběr z písňové tvorby spojené s MDP. V únoru zase Vladimír Just pohovoří o *Osvobozeném divadle* a dvojici V+W. Kromě odborného výkladu se můžete těšit na množství dobových fotografií, ukázek z literatury a podle tématu třeba i na projekce z televizního nebo divadelního archivu nebo živou hudbu. Můžete absolvovat celý cyklus nebo se zastavit jen na jedno odpoledne a u dobré kávy a sušenek si vyslechnout jen vaše oblíbené téma.

Viděli jsme v kině

Cena za štěstí



Obyčejné lidské štěstí může mít mnoho podob. Někdy jasných, někdy nečekaných. Kde ho hledat a co mu obětovat? Film režisérky Olgy Dabrowské, která

se mimo jiné podílela na scénáři legendárního filmu *Samotáři*, ukazuje příběhy lidí, kteří cestu ke svému štěstí někde ztratili a pokoušejí se ji znovu najít. Film začíná odvíjet samostatné osudy několika hrdinů, aby se jejich cesty začaly postupně křížit a mohly nakonec sloužit dohromady jeden velký příběh života. V hlavních rolích se představí Ivana Chýlková, Vanda Hybnerová, Tomáš Hanák, Pavel Řezníček, Jaroslav Plesl, Klára Pollertová-Trojanová, Josef Trojan, Olga Wdowiaková nebo Jana Šulcová.

Hodnotíme: ●●●●○

Mary Poppins se vrací



Film se odehrává kolem roku 1930, v období ekonomické krize v Londýně. V Třešňové ulici žije Michal se svými třemi dětmi a vychovatelkou Ellen. Poté,

co Michal prodělá osobní ztrátu, objeví se v rodině Banksových opět tajemná chůva Mary Poppins. Za pomoci veselého lampáře Jacka a svých jedinečných kouzelných schopností pomůže rodině znovu nalézt ztracenou radost a štěstí. Mary Poppins rovněž seznámí děti s celou řadou barvitých a svérázných postav, včetně své výstřední sestřenic Topsy. Hlavních rolí se ujali Ben Whishaw, Emily Mortimer, Julie Walters, Emily Blunt, Lin-Manuel Miranda a Meryl Streep.

Hodnotíme: ●●●●○

Skleněný



Nový thriller inspirovaný žánrem komiksu nazvaný *Skleněný* (Glass) spojuje dva samostatně úspěšné filmy *Vyvolení* (2000) a *Rozpolcený* (2016). Z filmu *Vyvolení*

se vrací herecké hvězdy Bruce Willis v roli Davida Dunna a Samuel L. Jackson jako Eliah Price, známý pod pseudonymem Pan Skleněný. Z thrilleru *Rozpolcený* se objevuje James McAvoy, který ztvárňuje roli Kevinu Wendella Crumba a jeho vícenásobné identity, již v sobě ukrývá. A právě narušeného Crumba s jeho 24 osobnostmi sleduje v novém fantasy thrilleru David Dunn, který k tomu využívá své nadpřirozené schopnosti.

Hodnotíme: ●●●●○

Beautiful Boy



Osmnáctiletý Nic (Timothée Chalamet) má na první pohled vše – skvělou rodinu, krásu, talent a přijetí na univerzitu v kapse. Přesto je v jeho životě trh-

lina, kterou vyplňuje drogami. Kde se vzala a jak může David (Steve Carell) pomoci svému milovanému synovi ve chvílích, kdy se ocitá nad propastí? Emotivní snímek o síle závislosti a ještě větší síle lásky byl natočený podle skutečného příběhu Nica a Davida Sheffových, kteří své zážitky zachytili každý ze svého úhlu pohledu ve dvojici knih. Opravdovost pádu i naděje ve filmu umocňují představitelé hlavních rolí, kteří svými výkony dokazují, že jsou právem řazeni k nejtalentovanějším hercům svých generací.

Hodnotíme: ●●●●○



hello
winter



Kulturní tipy na leden a únor

Zažijte pohled na Bretan v obrazech českých umělců

Bretan odjakživa přitahovala výtvarné umělce a na přelomu století se stala významným uměleckým centrem moderního umění, kam se sjížděli nejprogressivější malíři tehdejší doby. Pravidelně do Bretan jezdili i umělci českého původu, několik málo z nich se tam i na čas usadilo. Výstava *Bonjour, monsieur Gauguin* v Paláci Kinských, která potrvá až do 17. 3., mapuje přítomnost českých umělců v Bretani v letech 1850–1950 a hodnotí, jakým způsobem zachycovali její drsnou krajinu či tradiční bretonské motivy. Díla českých autorů (např. Jaroslav Čermák, Antonín Chitussi, Alfons Mucha, Josef Čapek, František Kupka, Jan Zrzavý, Václav Brožík, Toyen, Jan Křížek) jsou doplněna o srovnání s obrazy zahraničních tvůrců jako Paul Gauguin, Paul Sérusier a Émile Bernard.

Fotografie přestávají portréty hybatelů Pražského jara

Do 3. 2. máte možnost navštívit v Domě fotografie v pražské Revoluční ulici výstavu Gisèle Freund a Timm Rautert: Havel, Kundera a Sudek očima fotografů v roce 1967.

Německo-francouzská fotografka Gisèle Freund navštívila v roce 1967 Prahu během dnes již legendárního IV. sjezdu československých spisovatelů, na kterém vystoupili spisovatelé a intelektuálové na obranu filmu *Sedmikrásky od Věry Chytilové*. Jejich projevy bývají považovány za úvodní impuls tzv. Pražského jara. Freund se se spisovatelí sešla a také je fotografovala. Tak vznikla řada portrétů spisovatelů Václava Havla, Milana Kundery, filozofa Karla Kosíka a také překladatelů Jana Vladislava a Adolfa Kroupy. Freund také navštívila fotografa Josefa Sudka, kterého rovněž portrétovala. Tento volný cyklus 51 portrétů si budou moci diváci prohlédnout spolu se sérií fotografií německého fotografa Timma Rauterta, který v téměř stejnou dobu vytvořil řadu portrétů jim obdivovaného Josefa Sudka v umělcově ateliéru na pražském Úvoze.

Nechte se unést atmosférou „sociku“

Zajímá vás, jak vypadala vánoční atmosféra v socialistickém interiéru? Nebo si chcete zavzpomínat? Navštivte výstavu *Retro zima za sociku*. Galerie *Tančící dům* nabízí do 3. 3. pohled na unikátní předměty denní potřeby ze 70. a 80. let. Nebude chybět bohatě nazdobené stromček nebo věhlasné auto žigulik, ze kterého budou doslova padat dárky. V přízemí je také postaven byt s dobovými originály a kuchyní, kde jsou přípravy na štědrý večer v plném proudu. Nechybí spotřebiče úspěšných značek elektroniky jako je Eta či Tesla, bez kterých se žádná domácnost neobešla. Součástí výstavy je unikátní soukromá sbírka hraček a dětský koutek s tradiční stavebnicí



Václav Brožík, *Pasáček husí* (rolem 1885), olej, plátno, 130 × 95 cm, Národní galerie v Praze

firmy Seva, se kterou si hrály všechny malé socialistické děti.

Výstava v Národním muzeu vás zavede do života Keltů

Národní muzeum vlastní jednu z nejrozsáhlejších archeologických sbírek v Evropě, spojenou svojí podstatnou částí právě s tématem mladší doby železné, konkrétně laténské kultury, jejíž rozmanitost výstava návštěvníkům ukazuje. Na

výstavě *Keltové* v Národním muzeu, která potrvá do 24. 2., nechybí jeden z nejvýznamnějších předmětů ze sbírek, a sice opuková hlava Kelta z Měských Žehrovic. Přichází se ale mohou těšit i na množství dalších unikátních předmětů. Ať už jde o bohatě malovanou keramiku, bronzové šperky, zbraně nebo keltské mince. Výstava je navíc doplněna o množství audiovizuálních prvků. Do běžného života Keltů pak návštěvníky vtáhnou například kopie keltských obydlí.



Timm Rautert, *Josef Sudek s kamerou*, Praha, 1967, Copyright Timm Rautert, Courtesy Galerie Farouta Contemporary Art, Köln

Nová hudba

Maggie Rogers Heard It in a Past Life



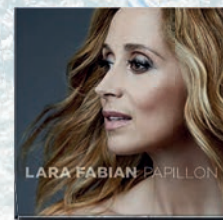
Americká písničkářka Maggie Rogers přichystala na začátek roku vydání svého prvního regulérního debutu *Heard It in a Past Life*. Rogers je autorkou a spoluproducentkou desky, o které se vyjadřuje jako o dopisu svým fanouškům. „Za poslední dva roky se toho tolik událo. Můj život se stal tak rychle veřejnou záležitostí, až jsem pochybovala, že je to pro mě to pravé. Ale o své tvorbě jsem nikdy nepochybovala,“ komentuje Rogers vydání svého nového alba.

Backstreet Boys DNA



Jedna z nejúspěšnějších amerických chlapčeských kapel Backstreet Boys vydává nové album s názvem *DNA*. Kapela má na svém kontě více než dvě desítky celosvětově úspěšných singlů a přes sto milionů prodaných nahrávek. Backstreet Boys představí nové album, včetně singlu *Chances*, v červnu tohoto roku v pražské O₂ areně v rámci svého halového turné po Evropě a Severní Americe.

Lara Fabian Papillon



Nové album Lary Fabian *Papillon* následuje po anglicky zpívané nahrávce *Camouflage*, kterou představila belgická zpěvačka dvakrát za sebou i v Praze. Deska *Papillon* s titulní skladbou *Je suis a toi* vychází 8. února a jak název napovídá, lze na ní pro změnu očekávat francouzsky zpívané písně.



Si novou pobočkou Costa Coffee pokračuje kavárenská tradice v Národním domě v Olomouci.

Nejsme jenom v Praze. Costa se valí na Moravu

Na konci roku 2018 přibily další dvě moravské pobočky Costa Coffee, a to v novém ostravském centru Outlet Arena Moravia a v krásném novorenesančním Národním domě v Olomouci.

Outlet Arena v Ostravě je místo, které si rychle oblíbili příznivci výhodných nákupů, kteří si zde mohou po celý rok nakoupit výrazně zlevněné světové i přední tuzemské značky. Z centra Ostravy je to jen deset minut jízdy městskou dopravou. Pokud jedete autem, můžete zaparkovat zdarma od deseti ráno do deseti večer na jednom z 800 parkovacích míst. Ať už vyrazíte za nákupy, nebo si v Outlet Areně Moravia domluvíte pracovní schůzku, přijde vám vhod šálek kávy v nově otevřené kavárně Costa Coffee.

První kavárny Costa Coffee se dočkala i další moravská metropole, Olomouc, a to v Národním domě v centru města. Dům postavený na konci 19. století byl pro obyvatele Olomouce kulturním střediskem. Nacházely se zde kavárny, divadelní, koncertní a taneční sály a také hotel. Kavárna Costa Coffee tak navazuje na dlouholetou tradici a vrací do Národního domu čilý kavárenský ruch.

A podle prvních nadšených reakcí Olomoučanů na facebooku jen tak neustane. Navíc je nová olomoucká kavárna jubilejní padesátou Costa Coffee provozovnou v Česku, takže důvod k oslavám je dvojnásobný!

A CO NOVÉHO V PRAZE?

Připravujeme novou kavárnu v objektu Palmovka Open Park v Praze 8, který již brzy otevře své prostory veřejnosti i komerčním subjektům. Unikátní komplex sestává z moderních budov a nově zrekonstruované výrobní haly z 30. let minulého století, která během druhé světové války sloužila k výrobě válečných strojů. V areálu by neměly sídlit jen firmy, ale také řada obchodů, kaváren a restaurací. Kromě toho se mohou návštěvníci těšit na příjemné odpočinkové zóny s pítky, fontánami či terasami.



Nákupy v ostravské Outlet Areně Moravia si můžete nově zpříjemnit šálkem kávy v Costa Coffee.



PRAHA

Atrium Flora Vinohradská 151, Praha 3
BB Centrum Vyskočilova 4, Praha 4
Centrum Černý Most Chlumecká 765/6, Praha 14
Centrum Chodov 0. podlaží Roztylská 2321/19, Praha 4
Centrum Chodov 2. podlaží Roztylská 2321/19, Praha 4
DBK Budějovická 1667/64, Praha 4
Fashion Arena Prague Outlet Zamenhofova 440, Praha 10
Florenc Sokolovská 394/17, Praha 8
Galerie Harfa Českomoravská 2420, Praha 9
Hlavní nádraží Wilsonova 8, Praha 2
Hradčanská stanice metra A, Hradčanská, Praha 6
Hradčanská II M. Horákové 119/201, Praha 6
Italská Italská 1, Praha 2
Ječná Ječná 512/18, Praha 2
Karlovo náměstí Karlovo náměstí 313/8, Praha 2
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 1
 Aviatická, odletová hala, Praha 6
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 1
 Aviatická, odletová hala, Praha 6
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2
 Aviatická, odletová hala, Praha 6
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2
 Aviatická, prst C, Praha 6
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2
 Aviatická, prst D, Praha 6
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2
 Aviatická, příletová hala, Praha 6
Masarykovo nádraží Havlíčkova 1014/2, Praha 1
Můstek stanice metra A, Václavské nám., Praha 1
MY Národní Národní 63/26, Praha 1
NC Fénix Freyova 945/35, Praha 9
OC Galerie Butovice Radlická 117, Praha 5
OC Letňany Veselská 663, Praha 9
OC Nový Smíchov Plzeňská 8, Praha 5
OC Quadrio Spálená 22, Praha 1
OC Spectrum Obchodní ulice 113, Čestlice, Praha-východ
Palladium náměstí Republiky 1, Praha 1
JÍŽ BRZY Palmovka Open Park
 Voctářova 2497/18, Praha 8
Pasáž Rokoko Václavské nám. 794/38, Praha 1
Roztyly Tomičkova 2144/1, Praha 4
Seifertova Seifertova 570/55, Praha 3
Tylovo náměstí Bělehradská 102, Praha 2
Vestibul metra Letňany Beladova, Praha 9
Vodičkova Vodičkova 33/709, Praha 1




BRATISLAVA

JÍŽ BRZY AUPARK Einsteinova 18, Bratislava

OSTATNÍ MĚSTA

Brno
 Josefská 427/14, Brno
České Budějovice
 Igy Centrum, Pražská třída 1247/24, České Budějovice
Hradec Králové
 AUPARK, Puškinova 1215/11, Hradec Králové
Liberec
 OC Forum, Soukenné náměstí 669, Liberec
 OC Nisa, České mládeže 456, Liberec
Olomouc
 Národní dům, 8. května 464/21, Olomouc
Ostrava
 OC Forum Nová Karolina, Jantarová 4, Ostrava
 Outlet Arena Moravia, Hlučínská 1170, Ostrava
Pardubice
 Hlavní nádraží, náměstí Jana Pernera 217, Pardubice
 Palác Pardubice, Masarykovo nám. 2799, Pardubice
Plzeň
 OC Plaza, Radčická 2, Plzeň
Teplice
 OC Olympia, Srbská 464, Teplice
Ústí nad Labem
 Forum Ústí nad Labem, Bílinská 3490/6, Ústí nad Labem

NAJDETE NÁS TAKÉ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

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



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