

Character Roast: Limitovaná edice kávy s charakterem  
Více na straně 2...

Soutěžte o kávu zdarma na celý rok!  
Více se dozvíte na straně 6...

Konec zimního spánku! Jarní kávové semináře jsou tady  
Více na straně 10...

COOL

# COSTA COFFEE TIMES

COSTA COFFEE TIMES 02 | 2019 | BŘEZEN-DUBEN

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

## Pryč s únavou. Přivítejte jaro v plné síle!

Jarní únava bývá neúprosná. Co dělat, když vás z postele nevytáhnou ani silící sluneční paprsky a pátý šálek kávy? Zkuste energii z bylin prověřených dlouhými staletími.

### Připravte se do plavek s yerba maté

Jižní Amerika je domovem bylin, které vám nejen dodají energii, ale také pomohou při některých tělesných obtížích. Yerba maté je tradiční prostředek jihoamerických indiánů, dodnes oblíbený zvláště v Uruguayi, Paraguai a v Argentině. Z lístků cesmíny paraguayské si můžete připravit osvěžující nápoj yerba maté s povzbuzujícími účinky. Pokud začínáte hubnout do plavek, oceníte, že maté potlačuje pocity hladu.

### Srovnejte si myšlenky s guaranou

Bylina yerba maté je zvláště účinná v kombinaci s guaranou. Jsou to semena tropické rostliny, kterou najdete především v Brazílii a Venezuele. Guarana podobně jako maté mírní pocit hladu, dokáže také ulevit při migréně a pomůže během rekonvalescence po nemoci. A jestli propadáte jarním splínům a myšlenky vám utíkají všemi směry, vězte, že guarana má schopnost zlepšit náladu a soustředění.

### MATCHA-ANÝZ FLAT WHITE: KÁVA S CHUTÍ JAPONSKA

Ochutnejte nápoj, ve kterém se spojuje skvěle vyvážený poměr kávy a mléka s blahodárnými účinky čaje matcha a sladce kořeněnou chutí anýzu. Znamená to tři dávky kvalitního espressa „cortissimo“ doplněné směsí z čaje matcha, anýzu, černého čaje, pepře a třtinového cukru a to vše dolité teplým mlékem se sametově jemnou pěnou. Směs čajů a koření neobsahuje lepek ani laktózu, veškeré přísady v nápoji jsou v BIO kvalitě, s certifikátem FAIRTRADE a vhodné pro vegany. K Matcha-anýz flat white zakusnete náš rovněž veganský Lískooříškový koláč s malinami, který skvěle vyváží chuť čaje matcha a lékořičový nádech anýzu.



**Vstávejte a uléhejte s ašvagandou**  
Indie je domovem byliny ašvaganda, která se díky svým záračným schopnostem zařadila na seznam ajurvédských léčivých rostlin. Užívá se drvený kořen byliny, a to buď jako odvar, nebo ve formě tabletek. Doporučuje se především ke zvýšení obranyschopnosti organismu, ale přispívá také ke koncentraci, prohlubuje spánek a působí také jako afrodisiakum.

**Zrelaxujte se s čajem matcha**  
Zelený čaj jistě znáte. Ale už jste vyzkoušeli pomleté lístky zeleného čaje, kterému se říká matcha? Velmi jemný prášek pronikavě smaragdové barvy vám prospěje obsahem minerálů, vitamínů a vlákniny. Důležité jsou také aminokyseliny, obzvláště aminokyselina L-theanin, která pomáhá navodit v mozku stav hluboké relaxace, zlepšuje paměť a náladu.

### Potkali jsme v kavárně



Foto: archiv Veroniky Khek Kubařové

## Veronika Khek Kubařová: Občas jsem poblázněná jako Julie, občas bojuju jako Desdemona

Darja z Raftáků, princezna Rozmarýna z Nejkrásnější hádanky nebo Johana z filmu Můj vysvětlenej deník. Veronika Khek Kubařová má na svém kontě dlouhý seznam filmových a televizních rolí, ale dobře jí znají i divadelní diváci. Před čtyřmi lety se stala členkou pražského Dejvického divadla, kde aktuálně zkouší hru Henrika Ibsena Přízraky pod vedením režiséra Jiřího Pokorného. S Veronikou jsme si popovídali v Costa Coffee nad jejím oblíbeným čajem s medem.

### ☉ Jak jste se dostala k herectví? Byl to váš dětský sen?

Od malička jsem vyrůstala obklopená divadlem, i když to bylo divadlo loutkové. Moje maminka v něm hrála v mém milovaném rodném Rakovníku. Moc mě bavilo hrát si na něco, za někoho se převlékat. Na dramatickém kroužku mě napadlo zkoušet konzervatůr. Strašně jsem toužila dotknout se skutečného divadla a přála jsem si, ať mě vezmou alespoň do druhého kola, abych neměla pocit, že nejsem úplně marná. Nikdo nečekal, že se na školu dostanu. Dál jsem se připravovala na přijímačky na gympl, které byly o pár měsíců později.

Pokračování na straně 5

## Fialkové caffè latte chutná a voní po jaru

Říká se: „Jak v dubnu prvně zahřmí, fialky víc nevoní.“ Ale není to pravda. Bouřky nic takového na svědomí nemají. Právě violky vonné vykvétají hned zkraje jara, během března, nejpozději v první půlce dubna. Pak už nastavují hlavičky jarním paprskům jiné druhy fialek, bledší a daleko méně voňavé. Pokud se tedy budete chtít pokochat fialkovou vůní, dlouho s tím neotálejte. Anebo si zajděte na naše Fialkové caffè latte s aroma právě kvetoucí violky a lehkou stopou květinové chuti připomínající oblíbené cukrovinky z fialek. Espresso doplněné napěněným mlékem a ochucené fialkovým sirupem voní a chutná skvěle i po první jarní bouři.



TIP!  
Jemná květinová chuť  
a vůně vás naladí na  
jarní notu.



## Skvělá snídaně na tři B: Banana Bread Breakfast

Banana Bread je oblíbený hlavně v USA, na Novém Zélandu a ve Velké Británii. Ve Spojených státech je tak populární, že slaví každoročně svůj oficiální svátek National Banana Bread Day, který připadá na 23. února. A není divu. Banánový chléb chutná a voní jednoduše skvěle! Ten náš je vláčný a přirozeně sladký po zralých banánech, obsahuje kousky banánu a pekanové ořechy, které povýší každé sousto na dokonalý zážitek. A krásně voní po skořici. Už je jasné, že si Banana Bread nesmíte nechat ujít? Využijte zvýhodněnou snídaňovou nabídku, která platí každý den až do 11 hodin a vztahuje se na jednu porci Banana Bread k jakémukoli kávě podle vašeho výběru.

## CHARACTER ROAST: LIMITOVANÁ EDICE KÁVY S CHARAKTEREM

Zákazníci našich kaváren v Praze a v Bratislavě si nyní mohou vybrat, zda chtějí připravit jakoukoliv kávu z limitované edice 100% arabiky Character Roast nebo ze směsi arabiky a robusty Mocha Italia.

Character Roast, směs zrn arabiky z plantáží Ameriky, Asie a Afriky, nabízí komplexní chuť s lehkou stopou kyselosti tmavých plodů a čistou hořkostí tmavého kaka. Pokud si ji objednáte například do Caffè latte nebo Flat white, zaujme vás souhra mléka a jemně pikantních tónů bobulovin.



## Lískooříškový koláč s malinami

Cítíte se lehčeji bez laktózy? Dáváte přednost potravinám rostlinného původu? Pak je pro vás náš Lískooříškový koláč s malinami to právě lískooříškové!

Vláčný lískooříškový koláč s krémem, který chutná po vanilce a karamelu, s bohatou porcí malin a ovocným želé na povrchu je dalším kámenkem v mozaice našeho „free from“ repertoáru. Myslíme nejen na zákazníky, kteří vyžadují z jídelničky lepek, ale také na ty, kterým nedělá dobře mléčný cukr, tedy laktóza. A protože v našem novém Lískooříškovém koláči s malinami nenajdete ani stopu mléčných produktů, vajec ani jiných surovin živočišného původu, řadí se hrdě do nabídky vhodné pro vegany, hned vedle novinky Matcha-anýz flat white.

Costa Coffee Times | Ročník: VIII. | Vydání 2/2019 | 7. 3. 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.

# Mongolsko: divoké a nespoutané

Je tak trochu pozapomenutou zemí „krčící se v obklíčení“ dvou světových velmocí Ruska a Číny, s drsně krásnou a divokou přírodou a se slavnou minulostí. V časech proslulého dobyvatele a vojevůdce Čingischána sahala jeho říše od východního pobřeží Asie až do východní Evropy k moravským hraničním kopcům. A současnost? Rozsáhlé a nekonečné stepi s divokými koni, průzračná jezera, divoce se klikatící řeky, tajemná poušť Gobi a věčně zasněžené vrcholky Altaje. Vítejte v Mongolsku.

**J**eště předtím, než se necháte zlákat dobrodružnou výpravou do Mongolska, do země, která s rozlohou 22krát větší než Česko čítá jen necelé tři miliony obyvatel a řadí se tím mezi nejdříveji osídlené oblasti světa, je dobré vědět, že do Mongolska se nejezdí ani za luxusem ani dokonalými službami, ale za přírodními krásami, bohatou historií i tradicemi a setkáními s místními lidmi žijícími v jurtech a kočujícím po mongolských stepích. A není od věci se životu místních tak nějak přizpůsobit.

## Víc koní než obyvatel

Pravda, už i v Mongolsku lze narazit na pastevece, který vytáhne zpod plá-

tě tablet, ale jinak se tady pokrok a výdobytky civilizace protlačují tak nějak pomaleji než jinde ve světě. To ale ani trochu nevádí, protože i tak je nabídka pro cestovatele s dobrodružnější povahou takřka komplexní – na výběr jsou hory, stepi, poušť, a to vše v panenském přírodním provede-

ní. To, co tady nejspíš ucítí a zažije každý, je pocit volnosti. Jako by vám země patřila. Mnohem častěji totiž spíš potkáte volně pobíhající koně než člověka. Není divu v zemi s hustotou jednoho obyvatel na kilometr čtverečný. Ostatně, divokých koní žije v Mongolsku víc než lidí...

Hlavní město Mongolska Ulánbátar je většinou také výchozím místem pro cestování po zemi a rozhodně stojí za to si pár dní nechat i na poznávání metropole, v níž žije takřka polovina celé populace země. Zajděte na centrální náměstí Süchbátar, dýchne tady na vás klasická mongolská státní architektura.



## JEŠTĚ PŘED CESTOU

- Ještě předtím, než do země Čingischána vyrazíte, se vyplatí investovat do očkování (doporučuje se očkování proti žloutence typu A+B, břišnímu tyfu a encefalitidě) a také navštívit zubaře.
- Pro vstup do země potřebujete vízum a platný pas ještě minimálně na dalších dvanáct měsíců.
- Cestování do Mongolska je poměrně složité a také finančně náročné (letenka nejčastěji přes Moskvu do Ulánbátaru cca 20 tisíc plus dva týdny náklady cca 40 tisíc korun). Navíc, pokud chcete zažít a vidět co nejvíc, jsou dva týdny pobytu nutným minimem.

#CokeRulez  
**HRAJ O LÍSTKY  
 NA 2019 IIHF MS  
 A FINÁLE  
 S PATRIKEM  
 ELIÁŠEM**

Soutěž probíhá od 15. 3. do 10. 5. 2019.  
 Více info na [www.coca-cola.cz](http://www.coca-cola.cz)

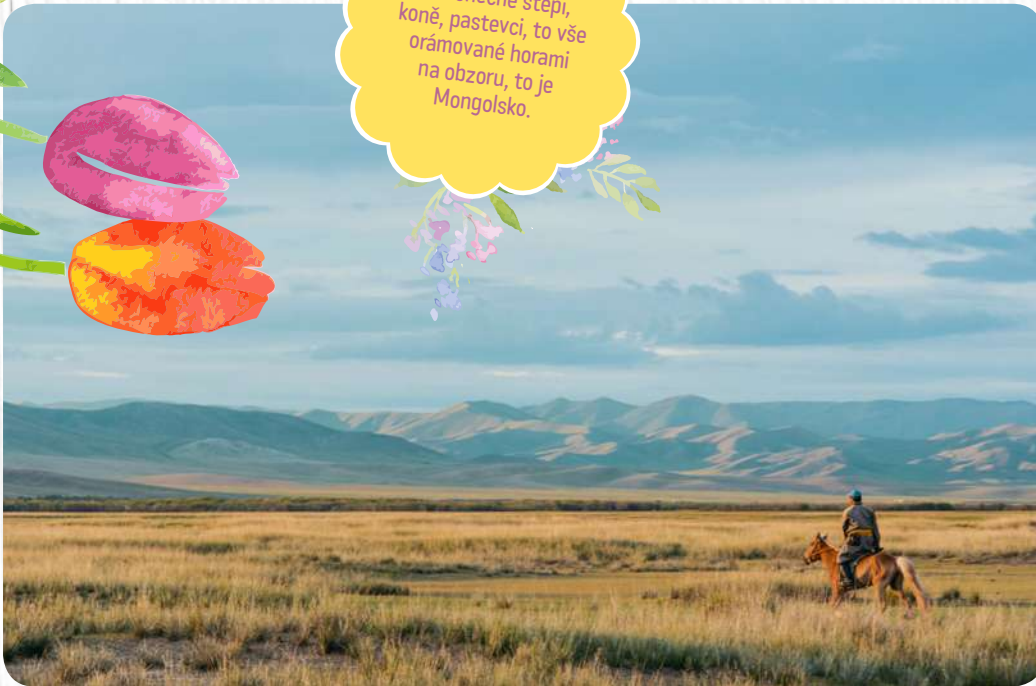


Coca-Cola

Official Sponsor

TASTE THE FEELING™

Nekonečné stepi,  
koně, pastevci, to vše  
orámované horami  
na obzoru, to je  
Mongolsko.



#### MOŽNÁ O MONGOLSKU NEVÍTE, ŽE...

- S jedním obyvatel na km<sup>2</sup> je jednou ze zemí s nejmenší hustotou obyvatel na světě.
- 40 procent obyvatel žije stále kočovným způsobem života, roztroušeni po celé zemi.
- Je zemí mladých lidí. Téměř 70 procent obyvatel je mladších 35 let.
- Pokud vás v kempu navštíví místní obyvatelé, je dobré je pohostit čajem a „dát řeč“.
- Místní obyvatelé jsou pohostinní, dají vám najíst, ale očekávají nějaký dárek.

#### PŘED CESTOU DO STEPI, HOR...

Cestování po Mongolsku je náročné, zpevněných cest tady moc neexistuje a vzdálenosti jsou velké. Pěšky se moc nikam nedostanete. Můžete si půjčit auto, ale pokud se vydáte do nitra země, je nutností auto se zkušeným místním řidičem. A rozhodně si svého řidiče a průvodce hýčkejte.

V zemi proslulého Čingischána najdete vysoké hory, ledovce, rozsáhlé pláně, jezera i tajemnou poušť Gobi. A také pastevce, kteří pro lov zkrotli i divoké orly.

Najdete tu ale i uličku, kterou byste tady nejspíš nečekali – Beatle Street. Jak název napovídá, nese jméno po čtyřce slavných britských hudebníků.

Najdete tu také řadu zajímavých klášterů, kosterní pozůstatky dinosaurů v Muzeu dějin přírody nebo 56 metrů vysokou sochu Čingischána s vyhlídkou. Odkazů na slavného mongolského vůdce tu ostatně najdete skoro na každém kroku více než dost. Dokonce i hospodu v irském stylu, která nese Čingischánovo jméno.

Pravdou ale je, že ta největší lákadla Mongolska se ukrývají mimo hlavní město. Vyrazit do nekonečných stepí, třeba i v sedle koně, putovat po místních horách, překonávat ledové řeky a jezera, nebo

v nich rybařit, to je jen zlomek toho, co lze v této zemi zažít. Během letních měsíců se i jindy neutešené stepi mění v pestrý květinový koberec. Noc strávená v jurte s výhledem na noční hvězdnatou oblohu bez jakéhokoliv světelného smogu je zážitkem z kategorie jedinečných.

Jen pár desítek kilometrů od Ulánbátaru je národní park Gorkhi-Terej, který je velice oblíbenou destinací i pro místní obyvatele. Lze se tady levně ubytovat v turistických kempch v jurtách Gers a vyrazit můžete po svých na některou z mnoha turistických stezek.

#### Do hor, na ryby, do pouště

Mezi nejpohlednější mongolská města patří Tsetserleg (Cecerleg, v pře-

kladu Zahrada) necelých 500 km od Ulánbátaru. Město je zasazené na jižním úpatí hory Bulgan. Je ideálním místem pro treky k jezerům Terkhin Tsagaan Nuur (Bílé jezero) nebo Tsetserleg Hot Springs, jak už název napovídá, k jezeru s vyvěrajícími horkými prameny, v nichž se lze i vykoupat.

Největším jezerem v zemi je ale Chovsgol, jemuž se také říká Matka oceánu. Patří k nežádanějším turistickým lákadlům, ale jeho jistou nevýhodou je to, že se nachází až na severu země téměř až u hranic s Ruskem. Ale stojí za to úmornou cestu podstoupit – odměnou jsou treky kolem jezera, vyjíždky na koních, chytání ryb nebo putování na lodích.

Vyrazit můžete z hlavního města vlastně jakýmkoliv směrem – za dobrodružstvím, stejně jako za obrovskými kontrasty. Na své si přijdou horalé, kteří se vydají do pohorí Altaj, na ledovce Malkhin a Tavanbogd nebo mezi místní pastevce, kteří k lovu využívají schopnosti divokých orlů. Za pastevce lze vyrazit i na východ země do nekonečných a na první pohled opuštěných plání. A jako ona třešnička na dortu může být výprava do proslulé poušti Gobi včetně výstupu na obří písečné duny.

Stačí si jen v menu Čingischánovy země vybrat...

#### OLGOJ CHORCHOJ

Už jen vyslovení jména olgoj chorchoj vyvolává u místních pastevců hrůzu a děs a prý je to předzvěst neštěstí. O co jde? Údajně o záhadného písečného červa vyskytujícího se v poušti Gobi, jemuž jsou přisuzovány smrtící schopnosti. Podle legend dokáže zabít člověka i na vzdálenost několika metrů. Pátralo po něm několik vědeckých výprav, ale dosud bez úspěchu. Místní lidé jsou ale o jeho existenci přesvědčeni.



Proč nezkusit ubytování  
v tradičních jurtách? Třeba  
v kempu v Ulánbátaru.

## Veronika Khek Kubařová: Občas jsem poblázněná jako Julie, občas bojuju jako Desdemona

*Pokračování z titulní strany*

☛ **Fanoušci českých filmových komedií vás v poslední době zaznamenali ve snímku *Ženy v běhu*, který měl premiéru na konci ledna. Ve filmu zaběhnete s vaší filmovou rodinou štafetový maraton. Jak jste se na natáčení připravovala?**

Přiznám se, že vytrvalostní běh pro mě byl už na základní škole utrpením a od té doby se nic nezměnilo. Mám ráda sprint, běhala jsem i štafetu. Párkrát jsem šla před natáčením běhat, abych si to alespoň zkusila. Ale nikdy jsem nezvládla dlouhou trať bez přestávky, střídala jsem rychlejší běh s chůzí. To je mému tělu příjemnější.

☛ **Kdybyste si měla vybrat tři parťáky na štafetu z vašich blízkých a kamarádů, kdo by to byl?**

To je naprosto jasné. Jednak je to můj manžel Pavel, protože je to velký sporták a zároveň skvělý trenér. Pak moje sestřička Dana, která jezdí skvěle na kole, leze po skalách, chodí po horách a má výborný „morál“, a pak kamarád Karel, který se pravidelně účastní extrémního cyklistického závodu na 600 až 800 km Loudání českou krajinou. V téhle sestavě by to mohlo klapnout a nemusel by to zhatit ani můj sportovní výkon.

☛ **Už čtvrtým rokem jste členkou Dejvického divadla. Minulý rok jste byla nominována na Cenu Thálie za nejlépe ztvárněnou činoherní ženskou roli v představení *Interview*. Je to vaše nejoblíbenější role na prknech divadla?**

Ta nominace mě nesmírně potěšila. Představení *Interview* je pro mě určitě jedno z nejoblíbenějších, ale zároveň nejnovějších. Hrajeme tam jen dva, Jarda Plesl a já. Máme to rádi a věřím, že si to oba užíváme. Pro mě má tahle hra ještě další zajímavý rozměr. Kdysi jsem viděla ve Varech film *Interview* se Stevem Buscemim a Siennou Miller a říkala jsem si, to je ale super příběh, taková krásná příležitost pro dva herce, a ty pointy, to bych si tak ráda zahrála! No a o pár let později přišel

Martin Myšička, který představení režíroval, že chystá právě tenhle titul a že bych měla hrát roli Katji. V tu chvíli jsem zažila, co to znamená splněný sen.

☛ **V posledních letech vystupujete na Letních shakespearovských slavnostech. Vystřídala jste role *Julie*, *Desdemony* a *Ofélie*. Ke které z postav máte osobně nejbližší?**

To se nedá říct. Občas jsem poblázněná jako Julie, občas jsem přecitlivělá jako Ofélie, občas bojuju jako Desdemona. V každé z nich se

trochu nacházím. Na Letní shakespearovské slavnosti se chystám i letos. Diváci mě uvidí v Praze jako Ofélii v *Hamletovi* a v Bratislavě, kde budu hrát po dvouleté pauze Desdemonu v představení *Othello*.

☛ **Jste jarní typ, který vítá oteplení s radostí?**

Jsem velký fanoušek mrazů, sněhu a promrzutí venku a následně hrnkou teplého čaje pod peřinou. Ale miluju i slunce, teplo, světlo, vůně a barvy, které s sebou přináší jaro. Na jaře sbírám mladé kopřivy a su-

ším je na čaj a nádivku. A když se nad tím zamyslím, užívám si vlastně všechna roční období.

☛ **Dáváte si čaj s medem. Jak jste na tom s kávou?**

Přiznám se, že kávu skoro vůbec nepiju. Kromě čaje s medem mám ráda i horkou čokoládu a výborné freshe z Costa Coffee. Na medu jsem dokonce trochu závislá. Když nemám dobrý den nebo mě čeká něco těžkého, dám si čaj s medem a svět je hned o něco sladší a mědovější.



Foto: Alena Hrbková

JSTE ŽENOU A MY  
oslavujeme vaši krásu

DOUGLAS

# Soutěžte o kávu zdarma na celý rok!

Co všechno se dá udělat s logem Costa Coffee? Můžete ho vyšít křížkovým stehem, vysypat kamínky do písku na pískovišti nebo ho vymodelovat z keramické hlíny. A pak ho poslat do soutěže, vyhrát a získat kávu zdarma na celý rok.



**A** nemusíte se omezovat jen na naše logo. Pohrajte si s kuličkami, cukříčky, ubrousky, zkrátka s jakýmkoliv symbolem, který souvisí s Costa Coffee. To je jediná podmínka, kterou je třeba splnit. Fotografie vašeho výtvaru nám pošlete v období od 1. do 30. dub-

na 2019 na náš Facebook a držte si palce. Porota vybere nejoriginálnější snímek a jejího autora odmění předplacenou kartou Costa Coffee na čerpání jedné kávy denně po celý rok. A to už za to stojí! Tak si objednejte šálek naší kávy a dejte se do toho!

Pro více informací sledujte náš facebookový profil [www.facebook.com/CostaCoffeeCZ](http://www.facebook.com/CostaCoffeeCZ).

**TIP!**  
U nás si o Velikonočních vykoledujete speciální nabídku za zvýhodněnou cenu!



## VELIKONOČNÍ NADÍLKA V COSTA COFFEE

V Costa Coffee slavíme svátky jara speciální velikonoční nabídkou za zvýhodněnou cenu. Zajděte si na velikonoční menu, které na vás čeká v kavárnách od 15. dubna. Sledujte náš Facebook a dozvíte se více.



## COSTA COFFEE ZÍSKALA CENU CZECH SUPERBRANDS 2019

Dobrých zpráv nikdy není dost. O jednu takovou se s vámi rádi podělíme. S velkou radostí a zároveň s hrdostí oznamujeme, že společnost Costa Coffee Czech Republic získala ocenění Czech Superbrands 2019.

Ceny Superbrands platí ve světě za nejuznávanější nezávislou globální autoritu v oblasti hodnocení a oceňování obchodních značek. Získat ocenění Superbrands je tak potvrzením speciálního postavení a uznání kvality značky na lokálním trhu. Pečet Superbrands tak získají pouze značky s vynikající pověstí, s nimiž si zákazníci spojují kvalitní služby, špičkové produkty a mají k nim osobní vztah.

Od okamžiku, kdy si zákazníci mohli poprvé vychutnat kávu v kavárně Costa Coffee, uplynulo už přes deset let. Kulaté desáté výročí jsme oslavili v závěru roku 2018 a za jednu dekádu na českém trhu jsme ušli velký kus cesty. Stačí jen pár čísel – během těch desíti let jsme otevřeli více než padesát kamenných kaváren Costa Coffee po celé republice a díky více než pěti desítkám samoobslužných automatů Costa Express si skvělou kávu můžete vychutnat i na cestách.

### Co je ocenění Superbrands?

Ceny Superbrands jsou respektovány jako speciální ocenění, které na základě sjednocených kritérií a metod každoročně určí nejlepší z nejlepších značek v 90 zemích na pěti kontinentech. Udělení titulu Superbrands předchází každoročně vícekolové výběrové řízení, přičemž platí, že do programu Superbrands se jednotlivé značky nemohou samy přihlásit.



## Vstupte do jara pravou nohou

Jaro je za dveřmi a většina z nás už se na něj netrpělivě těší. S hezkým počasím ale často přichází ruku v ruce také únava. Abychom měli dostatek energie, je velmi důležité zdravě jíst, sportovat a dodržovat pitný režim. Rekněme si ale upřímně, kdo z nás tohle všechno opravdu pravidelně dělá a zároveň zvládá každý den vypít dostatečné množství tekutin? Na všech pobočkách Costa Coffee pro vás proto máme čerstvou kokosovou vodu COCOXIM 100% Pure z biofarmy ve Vietnamu, se kterou to hravě zvládnete. Rehydratuje totiž lépe než obyčejná voda a zároveň skvěle chutná. Je také ideálním parťákem při sportu, ať už venku, nebo v posilovně, a výborně se hodí také například do smoothies a samozřejmě k dobré kávě. Tak neváhejte a přijďte se přesvědčit!

# Urban jungle promění váš byt v zelenou oázu

**M**ilujete město. Za nic na světě byste nevyměnili pár kroků do kavárny a kino za rohem. A přesto sníte o liánách, tropickém dešti a vřštění opic? Pak je tu pro vás styl urban jungle. Vytvořte si tropický prales přímo v srdci vašeho městského domova!

## Do džungle patří i doplňky

I naše babičky měly kytky za oknem a nedělaly z toho velkou vědu. Co je tedy na „městské džungli“ tak zvláštního? Především to, že urban jungle nechává rostliny, aby prostoupily celý interiér. Jsou prostě všude. V květináčích, na stěnách, na ubruse a na talířích. Co byste měli vědět, než se pustíte do budování soukromé džungle?

## Které rostliny jsou pro vás ty pravé?

Zvažte, kolik času trávíte doma, a podříďte tomu výběr rostlin. Pokud jste často na cestách, zvolte takové druhy, které vyžadují jen minimální péči, jako jsou kaktusy nebo sukulenty. Nezapomeňte, že některé krásné pokojovky jsou jedovaté, a nehodí se proto do bytu s malými dětmi a domácími mazlíčky. Patří mezi ně filodendron, monstera nebo kala. Chybu naopak neuděláte s citrusovníky, vzrostlými fikusy, palmami, jako je například areka, palmě podobnou yukou, dále nolinou zvanou sloní noha nebo elegantní alokázií.

## Kam s nimi?

### Využijte každé místo

Nebojte se toho a pořádně se rozšoupeňte! Pro vaše zelené kamarády se vždycky najde místo. Velké rostliny dejte na zem, menší rostlinky rozmístěte, kde se dá. Mějte ale na paměti jejich potřeby. Zatímco suchomilným sukulentům se v koupelně dařit nebude, kapradiny vlhké prostředí ocení. Nedostatek odkládacích ploch vyřešte

## DOLAŽTE SI DŽUNGLI DOPLŇKY

Dojem městské džungle navodí textilie, tapety a nádobí s potiskem tropických rostlin, křesílka, stínidla lamp a úložné koše z ratanu nebo houpací síť. Nezapomeňte ani na drobné tematické doplňky, jako porcelánové kaktusy nebo sošky exotických zvířat. K interiérovým must-have tohoto stylu patří skleněná terária osazená rostlinami, takzvaná florária. Skleněný box naplníte kamínky nebo mramorovou drť, na ni navrstvíte substrát a můžete sázet kaktusy nebo malé sukulenty. Skvěle se hodí také tropické tillandsie, které můžete do florária jen volně položit. K životu jim stačí pouhé rosení.



závěsnými květináči. Velmi efektivní jsou japonské kokedamy, které vyrůstají z mechových koulí zavěšených na niti. Hodí se na ně především nenáročné vlhkomilné pokojovky.

## Hrajte si s exotickými motivy


Klíčem k povedenému interiéru ve stylu městské džungle je rozmanitost. Volte rostliny různých velikostí, tvarů listů a odstínů zelené. Pohrajte si i s květináči. Na menší rostlinky využijte třeba vyřazené šálky, čajové konvice nebo zahradní konev. A proč se nepustit do výroby květináčů vlastníma rukama? Urban jungle styl u kytek nekončí, ale promítá se také do doplňků a škály barevnosti. Klidně se pusťte do odvážných barevných kombinací. Žlutá a zelená si dobře rozumí s růžovou, oranžovou i tyrkysovou.

**Bud'te v tom spolu až po uši**

**Music Pass pro neomezený poslech hudby**

Budoucnost je úžasná.

**Ready?**

 **vodafone**

Ženy údajně dostaly do vínku více „bílkoviny mluvení“ než muži.

## Jsou ženy upovídánější než muži?

Rozhlédněte se kolem sebe a spočítejte, kolik žen sedí nad kávou v družném rozhovoru a kolik mužů jen mlčky hledí do novin nebo do mobilu. Dá se říct, že něžné pohlaví je upovídánější než muži? A co myslíte: Je ženská sdílnost pouhý genderový stereotyp, nebo na tom přece jen něco bude?

### Ženský mozek mezi lingvisty neuspěl

Když americká neuropsychiatřka Louann Brizendineová vydala v roce 2006 knihu Ženský mozek, strhl se kolem toho velký poprask. Zvláště vášnivě se debatovalo na téma ženská upovídánost. Vědkyně přišla s tím, že ženy pronesou v průměru dvacet tisíc slov denně, kdežto muži si vystačí s pouhými sedmi tisíci. Teorii si vzali do parády odborníci na lingvistiku v čele s profesorem Pensylvánské univerzity Markem Liebermanem a zpochybnili její důvěryhodnost. Brizendineová se za svoje názory dokonce omluvila a slíbila, že vše uvede na pravou míru.

### Jsou za tím geny?

Zatímco se vědci dohadovali, kolik slov denně mají na svědomí ženy a kolik muži, vyšly najevo výsledky jiného výzkumu, který nahrává ženské verbální převaze z jiné strany hřiště. Za sdílnosti něžného pohlaví prý stojí gen FOXP2. Ten je zodpovědný za produkci proteinu označovaného jako „bílkovina mluvení“. Studie vzešla z Marylandské univerzity, kde zkoumali skupinu čtyř až pětiletých dětí. Ukázalo se, že mozky děvčátek vykazují o 30 % více této látky než mozky chlapců. Zmíněná bílkovina má údajně na svědomí především to, že holky mluví dřív a rychleji než kluci.

### Venku mlčíme, doma mluvíme

Pokud se vám nelíbí stereotyp pavlačových drben, pak oceníte názor profesorky lingvistiky z univerzity v Georgetownu Deborah Tannenové. Podle ní ženy mluví více pouze v soukromí. Na veřejnosti se cítí svázané konvencemi, které jim velí, aby se stáhly do ústraní. V bezpečném prostředí domova si pak deficit mluvnosti vynahrazují a jejich terčem se často stávají muži, kteří jsou za celý den takzvané „odkecaní“. Navíc podle jazykovědkyně obě strany očekávají od rozhovoru něco jiného. Zatímco muž chce hovořit o věcech, žena touží probrat hlavně emoční záležitosti. Nevinná otázka „Koupila jsi mléko?“ pak může strhnout lavinu slov, která končí deklamací: „Jsem dobrá jen k tomu, abych nakupovala a vařila.“ Není se čemu divit. Může za to společenský útlak a rozdílná očekávání. A možná i ty geny.

## Trendy v józe pro rok 2019: Vznášejte se, zůstaňte při zemi. A hlavně v klidu

Jóga je pro mnohé z nás pevnou součástí životního stylu, která udržuje tělo a mysl v rovnováze. Letošní trendy v józe reagují především na potřebu psychické pohody. Ať už se cvičí ve vzduchu, na židli nebo na zemi. Namasté!



### Jóga ve vzduchu

Říká se jí létací jóga, aero jóga nebo fly jóga. Už v minulém roce strhla zástupy milovníků jógy. A tento trend bude pokračovat i letos. Základem je odolná, ale přitom velmi pružná a měkká síť, ve které se cvičí podobně jako na zemi. Oproti klasice to má ovšem mnoho výhod. Jsou to především obrácené pozice, které se ve vzduchu provádějí mnohem snadněji. Rozproudí krevní oběh, uvolňují páteř, zlepšují trávení, posilují svaly a v neposlední řadě zlepšují náladu, protože létat ve vzduchu je prostě zábava. Ale nemusíte se hned vznášet nad zemí. Záleží na vás. Pokud si chcete během cvičení uchovat kontakt s podložkou, zavěsíte síť níže, pokud se chcete pohybovat ve vzduchu, umístíte ji výše. V různých pozicích se pak protahujete, posilujete svaly nebo jen tak odpočíváte. Mezi pozitivní účinky jógového létání patří také stimulace hlubokého břišního dýchání, takzvaného bráničního dýchání, které působí na tělo i mysl přímo blahodárně.

### Restorativní jóga

Česky bychom ji nazvali spíše jako regenerační nebo uvolňující. Restorativní jóga vychází z metody, kterou rozvinul mistr jógy minulého století B. K. S. Iyengar. Základem jsou pozice podobné běžným jógovým asánám, provádějí se ale mnohem pomaleji, jogíní v nich setrvávají déle a využívají různé pomůcky: bločky, deky, bolstery a příkrývky očí. Používání pomůcek není nahodilé, má svá pevná pravidla. Hlavním cílem je vždy dosažení ideální polohy v asáně, která umožní co nejhlubší uvolnění těla i mysli. Restorativní jóga se osvědčuje zvláště při zvýšeném stresu, oslabení imunitního systému i při lehčích depresích. Ale pozor: Při závažnějších stavech psychické nepohody je třeba cvičení tohoto typu zvažít, protože hrozí, že se nerovnováha ještě prohloubí.

### Jóga na židli

Cvičení se židli je ideální nejen pro starší generaci, která hledá klidnější a jemnější pohybové aktivity, ale i pro ty, kdo tráví většinu pracovních dne v kanceláři. Skvěle se hodí také pro stavy po úrazech, při rekonvalescenci nebo snížené hybnosti. Tento typ jógy využívá židli buď k sezení, nebo jako podporu při nejrůznějších jógových pozicích. Podle studií velmi efektivně ulevuje od bolestí a působí blahodárně především při artróze v dolních končetinách, kdy trpí kyčle, kolena, kotníky, chodidla.

### INNER AXIS

Mezinárodně uznávaný lektor jógy Max Storm vypracoval unikátní systém cvičení, který nazval Inner Axis, volně přeloženo jako „vnitřní systém“. Jeho metoda propojuje jógový pohyb s řízeným dýcháním a vědomou pozorností a zaměřuje se při tom hlavně na problémy se spánkem, stresem a úzkostí. Soustředěná dechová cvičení pomáhají překročit úroveň prosté relaxace a směřují k mnohem hlubšímu sebeuvědomění. Vhled do vlastního nitra vedený pohybem probouzí intuici, moudrost a svědomí a přispívá tak ke změně životních postojů a priorit.





Etiketa v praxi

## Manželská etiketa

Zaručený recept, jak udržet dlouhodobě spokojený manželský vztah, neexistuje. Když vyprchá láska a ona pověstná „chemie“, nepomůže ani sto plus jedna rada, jak se k sobě chovat. Přece jen však najdeme několik pravidel, která se vyplatí dodržovat, aby váš svazek dospěl třeba až ke zlaté svatbě a nezvyšovali jste už tak vysokou statistiku rozvodovosti v naší zemi. Ta stále atakuje hranici padesáti procent.

### Jaká jsou nepsaná pravidla chování v manželství?

Milosrdná lež vítězí nad pravdou. Lež má sice krátké nohy, ale když je míněna dobře, může dojít daleko. A to platí v manželství dvojnásob. Rozhodně si nelžete v zásadních věcech a životních situacích, avšak v momentech, kdy by vaše pravda ranila či zamrzela, je lepší milosrdně zalhat. I sám mistr etikety Ladislav Špaček říká, že v manželství je dovoleno vše, co druhého potěší.

**Pochvala nic nestojí.** Nezapomeňte minimálně jednou denně svého partnera pochválit. Nemusí to být nic nuceného, stačí obyčejné „to jsi udělal dobře“ nebo „tyhle šaty ti sluší“. Každému na pochvalu záleží, pochvala je jedním z nejužitečnějších kořenů vztahu. Všimněte si více toho, co se druhému povedlo, než toho, co pokazil.

**Mlčetí zlato.** Nemusíte nahlas říkat všechno, co si myslíte. Mluvte více o tom, co potěší. Mlčte o tom, co zarmoutí. Když manžel nechce rozbiť váš oblíbený hrnek na ranní kávu či manželka obarví vaše oblíbené tričko, postačí vyslovit výtuku a projevít zklamání pouze jednou. Tím, že budete partnera slovně trestat opakovaně, ničemu nepomůžete. Obzvláště zdrženliví budete v citlivých tématech, jako je u žen jejich postava a u mužů jejich ego.

**Zajímejte se.** Ptejte se svého partnera každý večer, jaký měl den, co zajímavého prožil, jak se mu dařilo v práci, ve sportu a podobně. Není důležité, jestli vás jeho

odpověď opravdu zajímá, ale jestli svůj zájem dokážete projevit. Když ze vztahu vymizí zájem o druhého, je na cestě do záhuby.

**Nikdo není dokonalý.** Než začnete svému protějšku cokoli vyčítat, uvědomte si, zda byste danou situaci vyřešili sami lépe či kdy jste vy sami naposledy něco pokazili. Sebereflexe – to je to slovo!

**Žijte společný život.** Začátek konce vztahu spočívá v tom, když manželé žijí dva oddělené životy. Snažte se žít život i druhého, sdílejte jeho zájmy, radosti i starosti. Ptejte se na radu, i když ji nepotřebujete. Respektujte jeho názory, tolerujte jeho chyby

a omyly a projevujte si vzájemnou úctu.

Na závěr dovolte dvě manželské „vychytávky“. Zaprvé: pravidlo deseti minut. Po příchodu partnera z práce mu dejte ještě deset minut klidu, než na něj začnete sypat všechny svoje dotazy, sdělení, zážitky a úkoly. Zadruhé: pravidlo krocení vzteku. Naštval vás partner něčím? Máte chuť mu z plných plic vynadat? Než se do toho pustíte, zavřete se třeba na toaletu, promyslete si, co chcete říct a jakým způsobem. Za pár minut bude vaše zloba menší a vaše výčitky smysluplnější. Opravdu to funguje!

Tak ať vám to klapne, přeje Petra



JUNIOR

Značka Author představuje novinku v sortimentu dětských kol, model Record 16", který navazuje na velmi úspěšný model Record 20". Hmotnost modelu je pouhých 6,5 kg, tedy jeden z nejlépejších modelů této kategorie na trhu. A-head setový představec, 32zubé hliníkové kliky a rychlé pláště Kenda Small block pro úžasný zážitek z první jízdy na kole. Unisexová geometrie s prohnutou horní rámovou trubkou předurčuje model k vhodnému využití pro vaše malé ratolesti.

Více informací o nové kolekci Author 2019 naleznete na [www.author.eu](http://www.author.eu).



CENA 7 390 Kč



Odložte mobily a povídejte si. Komunikace je ve vztahu nadmíru důležitá.

# Konec zimního spánku! Jarní kávové semináře jsou tady

Co pro vás znamená káva? Není to jen nápoj, který vás povzbudí. Je to životní styl, rituál, důvod k setkávání s blízkými. Je to dlouhá historie, kultura, daleké kraje a lidé, kteří stojí za každým kávovým zrnkem. Chcete se o tom dozvědět víc a vyzkoušet si, co obnáší příprava kávy? Přihlaste se do našich kávových seminářů!

## Dozvíte se, ochutnáte, vyzkoušíte si

I nadále si můžete vybírat ze dvou typů kávových seminářů pro milovníky Costa Coffee kávy. Seminář s názvem Vydejte se na cestu kávy s Costou vás zasvědí do všeho kolem pěstování, sklizně, pražení až po samotnou přípravu skvělého šálku kávy. Věděli jste, že jeho kvalitu ovlivňuje jemnost mletí, gramáž kávy, rychlost průchodu vody, teplota a tlak vody? Proto jsou naši baristé doslova kávoví alchymisté.

## NENECHTE SI TO UJÍT!

Na kávové semináře se přihlašujte na našich stránkách [www.costa-coffee.cz/seminare](http://www.costa-coffee.cz/seminare). Sledujte náš Facebook [www.facebook.com/CostaCoffeeCZ/](http://www.facebook.com/CostaCoffeeCZ/), kde vás pravidelně informujeme o nově vybraných termínech seminářů.

té. Ale nezůstaneme jen u teorie. Na semináři se naučíte rozpoznávat chuťové rozdíly mezi arabikou a robustou, sami si připravíte espresso na profesionálním kávovaru Costa Coffee a seznámíte se s alternativní přípravou kávy v domácích podmínkách.

## Káva jako malovaná

Kávový seminář s názvem Staňte se odborníkem na techniku latte art vám odhalí tajemství postupu, kterým baristé vytvářejí na povrchu kávy ornamenty pomocí našlehaného mléka. Za každou rozetou, jablíčkem nebo srdíčkem jsou hodiny a hodiny příprav, určitá kvalita a teplota mléka, správně připravená konvíčka a samozřejmě láska ke kávě a radost z její přípravy. Všechno vám vysvětlíme a ukážeme a vy si pak můžete malovat na kávu tak dlouho, dokud nebudete se svým obrázkem spokojeni.



**TIP!**  
Chcete se svou baristickou průpravou pochlubit kamarádům? I na to jsme mysleli! Před odchodem vám vystavíme certifikát o absolvování semináře.



## STAŇTE SE COSTA COFFEE ZAHŘÁDKÁŘI!

Víte, jak vypadá typický Costa Coffee zahrádkář s příchodem jara? S dychtivým leskem v očích obchází Costa kavárny a čeká, až se rozevře první slunečník. Sleduje předpověď počasí a doufá, že po aprílu už nebude sněžit. Celý duben, a někdy i kousek května, s sebou nosí jeden svetr navíc pro případ, že by se během dne náhle ochladilo. Ať už je z Hradce, z Prahy nebo z Brna, prozpěvuje si „Okolo Hradce“ a usmívá se u toho. Ví, že zahrádky u kaváren Costa Coffee jsou otevřené od 1. dubna až do 31. října a na všech je možnost Wi-Fi připojení zdarma. A to je přece důvod k radosti!

### Kde vyrostou po aprílu naše zahrádky?

V Praze v Arkádách Pankrác, v BB Centru, v Centru Chodov (2. podlaží), ve Fashion Areně Prague Outlet, na Florenci, na Hradčanské II, v Italské, na Masarykově nábřeží, v OC Galerie Butovice, v OC Spektrum, v Pasáži Rokoko, v Roztylech, v Seifertově ulici a na Týlově náměstí. V Brně v Josefské, v Českých Budějovicích v Ivy Centru, v Hradci Králové v Auparku, v Ostravě v OC Foru Nová Karolina a v Outlet Areně Moravia a v Ústí nad Labem ve Foru.

## Sosejte uvědoměle s Costa Coffee brčky!



Řekli jsme si „Dost bylo plastu“ a nezůstali jsme jen u slov. Omezujeme jednorázové nádoby, připravujeme kávu do doneseného hrnku, shromažďujeme kávovou sedlinu a nabízíme ji k pohnojení vašich rostlinek. Naším posledním počinem je používání k přírodě přátelských brček. Přidejte se k nám a sosejte ekologicky!

### Končíme s plastovými brčky

V Česku se ročně spotřebuje až 20 tisíc tun plastového nádobí a barevné „slámky“ v tom hrají svoji roli. V Costa Coffee už plastovým brčkům odzvonilo! Od letošního února jsou naši alternativou bílo-červená recyklovatelná a kompostovatelná brčka, se kterými vám budou nápoje chutnat stejně dobře jako s těmi plastovými. A možná ještě lépe. Můžete mít totiž dobrý pocit, že svou troškou do mlýna přispíváte ke snížení zbytečného plastového odpadu.

### Doneste si vlastní hrnek, odneste si lógr

Jakými dalšími kroky se zapojujeme do kampaně #dostbyloplastu? Costa Coffee ke lýmky na kávu jsou sice recyklovatelné, v České republice se však kombinace papíru a plastové fólie nerecykluje. Proto omezujeme jednorázové nádoby v kavárnách a nabízíme kávu do vlastního termohrnku. Pokud je čistě umytý, baristé vám do něj rádi připraví vybraný nápoj. Držitelé věrnostní karty s vlastním termohrnkem dostávají dvojnásobný kredit ve formě Coffee korun, které mohou proměnit v kávu zadarmo. Objednejte si stylově kávu do našich termohrnků a ušetřte ještě víc. Nyní jsme totiž vybrané termohrnky zlevnili z původních 249 Kč na pouhých 199 Kč. Kromě toho shromažďujeme ve vybraných pražských kavárnách kávovou sedlinu, která se skvěle hodí k pohnojení zahrádky nebo pokojovek. Lógr v připravených taškách najdete ve stojanech k tomu určených. Za pouhý měsíc se zde spotřebuje přes 6,5 tuny kávy, takže se nemusíte bát, že na vás nezbyde.

Lógr si můžete vyzvednout v kavárně Centrum Černý Most, Centrum Chodov 2. podlaží, MY Národní, OC Galerie Butovice a OC Letňany.

## Legendární skútry. Jeden nestárne, druhý ožívá

Každý byl jiný, ale oba se staly legendami. Pionýr od Jawy proto, že na něm seděl snad každý, kdo chtěl hned v patnácti nasát vůni benzínu, a skútr Čezeta díky uhrančivému designu, který ohromil motoristické nadšence nejen v komunistickém Československu.

### Pionýr

Vyrostl na něm ne jeden motorář, který už dneska dávno sedlá o notný fous ostřejší mašinu. Oficiálně to byl Pionýr, ale říkalo se mu všelijak – fichtl, pincek, prskolet, jednoskok nebo pekač. Jeho doménou nebyla rychlost. Sázel na jednoválec o obsahu 49,9 cm<sup>3</sup> a maximálka byla okolo šedesátky. Jenže co mu chybělo na výkonu, to nahrazoval dostupností – nabízel totiž první pořádné svezení klukům, kterým ještě na bradě nevyrašily ani první vousy. Mohlo se na něj jezdit už od patnácti, a proto zůstal v srdci každého, kdo na něj sedl. Na první mašinu se zkrátka nezapomíná.

Pionýra vyráběli od 50. let minulého století Slováci v Považské Bystrici, a to hned v několika typech. Tím nejstarším byl model 550, jemuž se přezdívalo párez, protože měl jedno malé sedlo, připomínající poražený strom. Další typ 555 měl taky jedno sedlo, ale k němu ještě plechový nosič a tzv. revmaplechý chránič níhy jezdců. Nejrozšířenějšími modely byly typy 05, 20 a 21 sport s vylepšenou karosérií a silnějším motorem (pořád je ale řeč o výkonu 3,5 k). Až do roku 1982 se pak vyráběl typ 23 Mustang.

Celkem vyjelo na silnici přes půl milionů Pionýrů. A mnohde jezdí dodnes, především na vesnicích. Vypulirované fichtly si můžete prohlédnout na srazech nebo rovnou v akci na desítkách terénních i silničních závodů po celé republice. Jejich přehled najdete na [www.jawa50zavody.wz.cz](http://www.jawa50zavody.wz.cz).

### Čezeta

Zatímco fichtl nebyl žádný designérský skvost, skútr Čezeta byl úplně jiné kafe. Ne, nebyl to uhlazený a nagelovaný elegán, který vás svede na první dobrou. Jeho vzhled byl neotřelý, ale možná právě díky tomu měl obrovské charisma a šmrnc. Byla to komunistická Vespa, ale zatímco právě Vespe se přezdívalo „vosa“, Čezeta získala označení „prase“.

Tohle prase chtěl mít každý, jenže ne každý si ho mohl dovořit. Na začátku 60. let minulého století stál od 7 do 9 tisíc korun. Ceny běžných mopedů přitom tehdy začínaly na 1500 korunách.

WWW.COCOXIM.CZ

# UŽ JSTE OCHUTNALI COCOXIM?





100% PURE COCONUT WATER

**POSKYTUJE 5 DŮLEŽITÝCH MINERÁLŮ**

SODÍK, FOSFOR, DRASLÍK, HOŘČÍK, VÁPŇÍK



NIKDY Z KONCENTRÁTU



BEZ PŘIDANÉHO CUKRU



BEZ GENETICKÉ MODIFIKACE



BEZ STABILIZÁTORŮ



BEZ LEPKU



RUČNÍ SBĚR A PLNĚNÍ PŘÍMO U ZDROJE



Foto: Čezeta

Prase bohužel nemělo tak dlouhý život jako fichtl, jeho výroba skončila už v roce 1964. Na legendární skútr ale jeho fanoušci nezapomněli a teď dokonce ožívá s elektromotorem pod kapotou. Motoruku navrženou Jaroslavem Františkem Kocchem přivedl znovu k životu Neil Smith, Brit žijící v Česku. Ovšem stejně jako v případě původního modelu, ani jeho moderní a ručně vyráběná interpretace Čezety není za hubičku – cena začíná na 250 tisících, s doplňky se může vyšplhat přes 400 tisíc korun. Na druhou stranu platí, že moc elektroprasad na ulici nepotkáte. Letos jich třeba přibude jen 150.

# MMA není jen boj v kleci. Dokáže i odbourat stres



MMA odhalí, jak funguje tělo, pomůže získat sebevědomí i sebevědomí a naučí rány nejen rozdat, ale i přijmout.

Tenhle sport už nejspíš zaregistroval každý. A normálnímu smrtelníkovi se rozklepou kolena už jen při pohledu na dva urostlé a osvalené hromotluky, kteří se do sebe, navíc ještě v kleci, pustí hlava nehlava. Zdánlivě to vypadá, že lze vše – kopat, boxovat, rvát se na zemi. Ale jen zdánlivě, protože i tenhle na první pohled drsný sport má pevná pravidla. On je ale drsný i na druhý pohled, přesto si ho může vyzkoušet každý, kdo chce poznat, co jeho tělo vydrží, nebo třeba touží vylepšit svou fyzickou kondici.

Dostat se až do klece, to je cíl jen pro část těch, kteří s MMA začali. Ta druhá část bere smíšené bojové umění jako způsob, jak vylepšit svou fyzickou kondici, získat sebevědomí a posunout svou schopnost poznat své vlastní tělo. A zapomeňte na poměrně hodně rozšířený před-

sudek, že MMA vyhledávají lidé „bez mozku“, rváči bažící po krvi. Mezi zápasníky MMA nejdete vedle sebe vyhazovače, policisty, stejně jako vysokoškolské studenty, bankovní úředníky a lékaře.

## Balet to není, může to i bolet

„Nejsme balet. Jsme bojový sport, plně kontaktní a někdy to může samozřejmě i dost bolet,“ přiznal Daniel Barták, jeden z top trenérů MMA působící v Pentagym Praha. „Začít může ale každý, kdo si chce zkusit zápas, ale také každý, kdo si chce vylepšit svou fyzickou kondici, dostat se do formy,“ dodal.

Ne každý začíná s tréninkem MMA s vizí, že jednou bude porážet v kleci v ultimátních soubojích všechny své soupeře. „Trénují i pár starších chlapků, pro které je to především o získání fyzické kondi-

ce, odbourání stresu a životu v kolektivu stejně naladěných lidí. Už to není o tom, že by zápasili v kleci,“ vysvětlil Daniel Barták.

A přidal i další benefity MMA. „Trénink pomůže odbourat stres, naučíme lidi rány nejen rozdat, ale i přijmout, stávají se odolnějšími, poznají, jak jejich tělo funguje. Získáte sebevědomí i sebevědomí. Navenek působí tenhle sport hodně drsně, ale najdete tu skvělý tým lidí, kteří si dokážou pomáhat,“ vypočítal Daniel Barták a doplnil i to, že se k němu dostala spousta s lidí s velkou nadváhou a díky tréninku šla kila razantně dolů a naopak narostly svaly.

## Jak začít s MMA?

Vlastně docela jednoduše. Stačí přijít na jeden trénink a vyzkoušet si na vlastní kůži, co MMA obnáší.

## V ČEM POMŮŽE MMA

### Fyzická kondice

Díky MMA zapojíte všechny svaly těla, každý trénink znamená spalení tuku a budování svalů.

### Sebevědomí

Poznáte sami sebe i své nově nabyté schopnosti, posunete své limity, vylepšíte svou postavu i kondici.

### Odbourání stresu

Boucháním do pytle nebo při soubojích se sparringem odbouráte stres a ještě se naučíte soustředit se.

### Bojové dovednosti

Naučíte se bojové techniky, které fungují, a poznáte, jak použít své tělo jako zbraň v případě ohrožení.

### Kolektiv lidí

Dobrá parta je základ. V tomto případě tým lidí naladěný na stejnou vlnu a se stejným koníčkem.

## CO JE MMA

Stručně řečeno, je to mix různých bojových umění. Pod zkratkou MMA se ukrývá název Mixed Martial Arts, česky smíšená bojová umění, což je kontaktní bojový sport umožňující údery rukama i nohama, chvaty a boj vestoje i na zemi. MMA spojuje různé techniky jiných bojových sportů.

**Začít s MMA se dá jednoduše. Přijít na trénink a vyzkoušet si to na vlastní kůži.**

Nejen Pentagym, ale i další kluby nabízejí první trénink zdarma. „Chodí k nám lidé s vizí dotáhnout to až k zápasům v kleci, ale také ti, co chtějí vylepšit kondici. Hledáme nové talenty, stejně jako jsme otevření těm, co chtějí náš sport poznat,“ poznamenal Daniel Barták.

Konkrétně Pentagym nabízí několik možností tréninku – tři-měsíční kurzy, stejně jako jednotlivé tréninky. Jeden takový v délce hodiny a půl přijde na 160 Kč. Možností je ale i měsíční permanentka za 1300 Kč, a pak lze chodit na tréninky třeba i dvoufázově pětkrát týdně. „Říkám, že na první trénink stačí trenky a tričko. Když se do MMA pustíte, tak už potřebujete pár věcí navíc – rukavice na MMA, které jsou menší než klasické boxerské, chrániče zubů, sparringové rukavice, suspensor,“ vypočítal Daniel Barták.



# Úryvek z knihy

Maele si uvědomila, že už je vlastně na některé hlouposti dost stará. Byla dospělá žena. Ať už se jí to líbilo nebo ne. Časy, kdy spolu se Semou sedávaly schované v seně, jedly ukradené koláče a četly knížky při světle lucerny prosvítajícím z chléva, byly dávno pryč. A přesto se obě nadále tajně na tomto místě scházely. Schůzek ubývalo, někdy marně čekala jedna na druhou, když druhá měla jiné věci na práci. Ale když se tam společně krčili, v šeru mezi starými dřevěnými trámy, ve své skrýši ze šustícího sena – pak byla stará důvěrnost opět zpátky. Na světě nebyl nikdo než Sema, komu by se Maele tak bezvýhradně a otevřeně svěřila. A u Semy to bylo stejné.

V seně se mihotalo slabé světlo – byla tam! Maele rychle prolezla otvorem a zavřela za sebou dvířka, aby dešť nepronikl dovnitř.

„Myslela jsem, že už nepřiđeš,“ povzdechla si Sema, která seděla s nataženými nohama vedle lucerny a studovala noviny.

„Musela jsem se umýt...“ Maele svlékla promáčenou pláštěnku a usadila se vedle Semy. Trochu se třásla, ale přesto to byl příjemný pocit, který neměl nic společného s chladným večerním počasím venku.

Bylo slyšet, jak dešť bubnoval na střechu stodoly, čas od času se kolem rozléhalo kvilní proudkého větru, jinde zas rachotilo prkno. „Také čteš něco o té hloupé válce, která má brzy vypuknout?“ chtěla vědět Maele.

„Válka?“ řekla Sema a zavřela hlavou. „To jsou ale hloupé řeči. Občas mi přijde, že můj táta stárne. Ustaví se se bojím nějakého neštěstí: války, nemoci, vichřice, záplavy...“

Obě se bezstarostně chichotaly, schoulily se těsně k sobě a cítily se ve svém hnízdečku bezpečně. Bylo utvořeno ze zbytků sena z loňského roku, a dokud budou zvířata dlouho venku na pastvinách, zůstane jim ještě nějakou chvíli k dispozici. Koncem června se bude opět navážet nové seno. Pak zničí čeledín zbylou hromadu a ony si budou muset vystavět novou.

„Podívej – vzala jsem si stránku kvůli tomuhle inzerátu,“ řekla Sema a ukázala prstem na tučně vytištěný text ve tmavém rámečku.

Maele vzala noviny zvědavě do ruky. Tam stálo, že nějaká továrna hledá dělnice. V Morlaix. Nějaká továrna na ryby. Osm hodin denně, tři dny placené dovolené, práce na směny, dobrá mzda...

„Ach!“ řekla a zašklebila se. „Tam musíš rozříznout smradlavé ryby a vyndat vnitřnosti. Osm hodin denně. Nechutné. O tohle se chceš ucházet?“ Nemyslela svou otázku

vážně, a když Sema rozhodně přikývla, zarazila se.

„Pro začátek to není vůbec špatné, Maele. Nejsem citlivka, umím zabrat. Osm hodin za dobrou mzdu. V tom případě zbývá ještě čas...“

„Ten budeš taky potřebovat na smytí rybího zápachu,“ zasmála se Maele.

Sema zamýšlela jet do Morlaix a s trochou štěstí si najít práci rovnou tam. Její rodiče jí to ale zakázali. Nebyla ještě plnoletá a peníze na cestu by také nedostala.

„Tady na statku potřebujeme každou ruku,“ řekla matka Armelle.

„Pusť ty hlouposti z hlavy!“

Zase si vyslechla, jak Anne LeCunffová a Britt Guézennecová odešly před lety do Morlaix a jak se obě vrátily k rodičům bez peněz, ale zato těhotné. A samozřejmě děti neměly žádného otce.

„To bylo před sto lety, mami!“ vzdychla Sema. „V dnešní době se žena může naučit nějaké profesi a nemusí už pracovat jen jako služka v domácnosti.“

Sema a Maele byly v tomto za jedno, že se s matkami nedá mluvit.

## MARIE LAMBALLE HORTENZIOVÁ ZAHRAHA



Kniha se odehrává ve dvou časových obdobích, během druhé světové války a v současnosti. Oba děje spojuje malebná vesnice Plouvan ve francouzské Bretani a starý klášter Notre Dame de la Foret ležící uprostřed kouzelného lesa Brocéliande,

místa opředeného starými legendami o bájných postavách – králi Artušovi a jeho rytířích kulatého stolu a mnoha dalších... Do životů dvou rodin – LeHaziffů a Tabarlyů – nečekaně zasáhne válka. Francii obsadí Němci, muži odcházejí bojovat a ženy a dívky se musí postarat o hospodářství. Ale i v této těžké době prožívají dvě dívky – Sema Tabarlyová a Maele LeHaziffová – své milostné příběhy, krásné, ale i tragické.

Vydalo nakladatelství Euromedia Group, a. s., 2019.

Pořďte si do knihovny

LUXOR

Knihy doporučuje  
knihkupectví  
Luxor



## Holly Bourneová A jak se vám líbím teď? HÓST

Tori je úspěšná žena. Její autobiografie boduje v žebříčcích bestsellerů, navíc patří mezi oblíbené motivační řečníky – a to je jí teprve třicet. Své obdivovatelky nabádá, aby „žily takový život, jaký chtějí“. Ji samotné se ale podle těchto rad žít nedaří. S mužem, o němž píše ve své knize, jí to neklape. Večery tráví na sociálních sítích, zatímco on vedle ní spí jako zabítý. Vypadá to, že všichni kolem se vdávají a žen, mají děti a říkají, jak je svět úžasný... Ale Tori jim na to nemíní skočit.



## Obonete S. Uban Sedm let v Africe PROSTOR

Odvahu nevzdát boj, který se zdá předem ztracený, projevil autor po smrti svého otce, když dobrovolně odešel z Česka do Nigérie, aby odvrátil pád hrozící jeho rodině. Do Afriky se vrací jako dědic otčova trůnu, následuje volání dávné rodové tradice a přebírá odpovědnost za osud rodiny, kterou však sotva zná. Na této cestě nachází nejen své kořeny a novou identitu, ale často se také ocitá na pokraji smrti, opuštěn blízkými i svou životní láskou a vydaný všanc jednomu z nejnebezpečnějších míst naší planety.



## Amy Myers, M.D. Za čím vším stojí štítná žláza ANAG

Jste stále vyčerpaní, máte zastřenou mysl a nejste schopni zhubnout? Bojujete s nespavostí, záchvaty paniky a strachy? Vaše příznaky by mohly být způsobeny poruchou štítné žlázy, což bývá skrytá příčina široké škály zdravotních problémů. Tato kniha nabízí kompletní 28denní program zaměřený na váš konkrétní zdravotní stav a rady z oblasti životosprávy, výživy, potravinových doplňků, cvičení, úlevy od napětí a spánku.

**COSTA COFFEE**

# Staň se žralokem v moři baristů!

Hledáme nové baristy a baristky v Česku i na Slovensku.



www.costa-coffee.cz  
www.facebook.com/CostaJobsCZ  
+420 222 515 044



www.costa-coffee.sk  
www.facebook.com/CostaCoffeeSK  
info@costa-coffee.sk



# V Dejvickém divadle vládne Absolutno

Co se stane, když svět ovládne absolutní štěstí? Bude dokonalý? Naopak. Zhrouť se! O tom, že idea všeobecného blaha je možná jeden velký nesmysl, vypráví kabaret o konci světa v Dejvickém divadle inspirovaný románem Karla Čapka *Továrna na absolutno*.

## Stále aktuální Čapek

Román Karla Čapka *Továrna na absolutno* je absolutně vycházel na pokračování v Lidových novinách ve formě fejetonů. Líčí události kolem vynálezu zvláštního karburátoru, který uvolňuje tajemné všeovládající Absolutno, esenci, která působí na lidi kolem. Ti se jeho vlivem obracejí na víru, chovají se ušlechtilě a jsou šťastní. Absolutní proměna k lepšímu ale po čase zapřičiní, že lidé přestanou naplňovat svoje pozemské potřeby, ekonomika se zhroutí a náboženské třenicí nakonec vyvolají krvavé války a všeobecný světový chaos. Lidé se snaží očistit svět od záhadných karburátorů. Ale není už pozdě?

## Humor i mrazení

Čapková *Továrna na absolutno* se stala námětem inscenace Dejvického divadla, která měla premiéru na konci loňského roku. Na podobě představení se podíleli i sami herci, kteří mu dali podobu kabaretu. „Čapkův román je roztržštěn do sa-

mostojných sloupků, kapitola od kapitoly ani tak neposouvá děj, jako spíš rozvíjí absurdnost výchozí situace. Proto chceme i my touto formou zcela svobodně prozkoumat dosah účinků Absolutna na svět náš vzedejší. A stejně jako on mluvit o váž-

ných, takřka duchovních věcech s humorem,“ vysvětluje režisérka představení Anna Davidová, umělecká ředitelka brněnské Husy na provázku. A na jaké herecké tváře se můžete těšit? Kromě Václava Neuzila v roli podnikatele Bondyho jsou to

stále souboru Dejvického divadla, jako je Lenka Krobotová nebo Simona Babčáková, a také jeho nováčci. V inscenaci se tak ujali výrazných rolí třeba Tomáš Jeřábek, Lukáš Příkazký nebo Anna Schmidmajerová, která v Dejvicích hostuje.



Foto: Hynek Čáslavský

## PÍSNĚ, SMÍCH I OSVÍCENÍ

Z inscenace nakonec vyplynul hudební tvar, skoro by se dalo říci muzikál, ve kterém se odrazí téma božského příchodu na svět. Myslím, že naše představení zdůrazňuje tento aspekt příběhu více než Karel Čapek ve svém románu. Ovšem nechtěli jsme osvícení parodovat, proto jsme do scénáře vložili duchovní texty a básně. (Tereza Marečková, dramaturgyně inscenace)

Na podobě představení *Absolutno* se podíleli i sami herci, kteří mu dali podobu kabaretu.

## Viděli jsme v kině

### Skleněný pokoj



Drama v režii držitele Českého lva za film *Masaryk* Juliuse Ševčíka je adaptací románu Simona Mawera, který mapuje dějiny Československa 20. století. Na pozadí historických událostí se odvíjí trojice milostných příběhů postav, které obývaly několik desítek let ikonický architektonický skvost, brněnskou vilu Tugendhat. Film producenta divácky úspěšných snímků *Účastníci zájezdu*, *Obsluhoval jsem anglického krále* nebo *Masaryk* Rudolfa Biermanna slibuje hvězdné mezinárodní obsazení. Kromě Karla Rodena a Karla Dobrého se na plátnech kin objeví Carice van Houten, Alexandra Borbély nebo dánský herec Claes Bang.

Hodnotíme: ●●●●●

### Colette: Příběh vášně



Životopisné drama vypráví příběh Sidonie-Gabrielle Colette, manželky o patnáct let staršího významného pařížského nakladatele Henryho Gauthiera-Villarsa. Colette je po svatbě vytržena z klidného venkovského prostředí do inspirativního světa zářivých pařížských salónů, který v ní probudí spisovatelství. První vlastní dílo však smí publikovat pouze pod mužovým jménem – Willy. Její knihy mají čím dál tím větší úspěch a Colette zatouží po uznání svého talentu. Hlavní role ve snímku *Colette* ztvárnili Keira Knightley a Dominic West, režie snímku se ujal uznávaný britský režisér Wash Westmoreland.

Hodnotíme: ●●●●○

### Nedotknutelní



Hollywoodský remak jednoho z komerčně nejúspěšnějších francouzských filmů všech dob nabízí dojemný, zábavný, a hlavně silný příběh nesourodé dvojice. Na jedné straně milionář Phillip, který je po nehodě během paraglidingu ochrnutý a upoutaný na vozík. Na druhé straně jeho ošetřovatel, energický, odvážný a bezprostřední černošský mladík z předměstí, který jako čerstvě propuštěný vězeň zjišťuje, že svět o něj nestojí. Navzdory nedůvěře okolí se ze dvou mužů z naprosto rozdílných světů stanou nejlepší přátelé. Jako Phillip se představí Bryan Cranston, jeho pravou ruku hraje Nicole Kidman, role černošského mladíka se zhostil Kevin Hart.

Hodnotíme: ●●●●○

### Všichni to vědí



Krásná Laura přijíždí z Buenos Aires, kde žije s manželem a dětmi, na svatbu své sestry do rodného Španělska. Bujarou oslavu v kraji proslulých vinic však naruší zmizení jednoho z hostů. Brzy se ukáže, že pod povrchem drímají staré vášně, křivdy a tajemství, která měla zůstat zapomenuta. V hlavních rolích dvanácti milenců exceluje nejslavnější filmový pár současnosti Penélope Cruz a Javier Bardem. Psychologický thriller v režii iránského rodáka a dvojnásobného držitele Oscara Asghara Farhadiho se stal zahajovacím filmem festivalu v Cannes, promítal se také na loňském karlovarském festivalu nebo v Torontu.

Hodnotíme: ●●●●○

# Kulturní tipy na březzen a duben

## Umění první republiky ve Veletržním paláci

Sbírková výstava 1918–1938: První republika ve 3. patře pražského Veletržního paláce, která vznikla ke stému výročí vzniku Československé republiky, představuje bohatou a kosmopolitní tvorbu a umělecký provoz dyacetiletého období nezávislého Československa mezi lety 1918–1938. Expozice se neomezuje pouze na výtvarná umělecká díla, ale má i mezioborové přesahy do knižní tvorby, designu nebo užitého grafického designu. Projekt Národní galerie nahlíží na umění první republiky očima tehdejšího uměnilovného diváka prostřednictvím stěžejních galerií, uměleckých spolků a institucí a představuje významná kulturní centra mladého státu. Součástí expozice jsou částecně rekonstrukce zásadních výstav, které se v těchto centrech v době první republiky konaly, jako je výstava Tvrdošijných, Výstava soudobé kultury v Brně, Poesie 32, První výstava Surrealistů v ČR.

## Modely ze salonu Hany Podolské

Výstava v historické budově Uměleckoprůmyslového muzea v Praze připomíná nejnámější a nejoblíbenější módní salon v meziválečné české společnosti – salon Hany Podolské. Až do 19. května 2019 si zde můžete prohlédnout modely z módního závodu, jehož klientelu tvořily herečky a celebrity, například Olga Scheinpflugová, Adina Mandlová, Nataša Gollová nebo Eliška Junková, a dámy z vyšší společnosti, především Hana Benešová. Oceňovaly přitom nejen vysokou kvalitu krejčovské práce, luxusní látky, znalost nejnovějších pařížských módních trendů při-

způsobených českému výtvarnému citění, ale i příjemnou společenskou povahu majitelky. I když salon v roce 1991 definitivně zanikl, jméno Hany Podolské zůstalo v povědomí veřejnosti jako legenda o meziválečné eleganci a o statečné, podnikavé a mimořádně schopné ženě, zosobňující společnost založenou na demokratických principech a slušných vztazích mezi lidmi.



Joan Miro. Kompozice, 1933, olej, plátno, 130 x 162,5 cm, Národní galerie v Praze

## Pixar v Praze

Příšerky s.r.o., Hledá se Nemo, Úžasňákovi, Auta, Ratatouille a mnoho dalších. Více než třicet let vývoje a práce. Z malé skupiny nadšenců až k nejslavnějšímu animačnímu studiu planety. Tak by se dal ve zkratce charakterizovat vývoj studia Pixar, které v roce 1995 uvedlo na plátna kin přelomový film Toy Story a pře-

psalo tak historii animace. V prostorách Křížkových pavilonů Výstaviště Praha můžete až do 26. května 2019 navštívit výstavu Pixar – 30 let animace, která je oficiální putovní expozicí tohoto významného studia. Na výstavě se seznámíte s historií studia, zjistíte, jaké to je tvořit animovaný film a co všechno předchází tomu, než postavah ožije a začne vyprávět příběh. V rámci expozice budete mít možnost ušednout do kinosálu zvaného Artscape, kde se ve speciálním filmu potkají na jednom plátně nejnámější postavy, které pod hlavičkou Pixaru vznikly. Velkým lákadlem je také speciální zařízení Zoetrop, díky kterému ožijí modely postavíček přímo před zraky diváků.

## Architektonický fenomén Jiříčná

U příležitosti životního jubilea světoznámé české architektky Evy Jiříčné probíhá až do 12. srpna 2019 v DOX Centru současného umění retrospektivní výstava s lakonickým názvem Jiříčná. Multimediální výstava shrnující tvorbu Evy Jiříčné od profesních začátků až po současnost představuje proces vývoje i realizaci jednotlivých jejich projektů a také zdroje inspirace. Vystaveny budou části originální projektové dokumentace významných realizací, jejich architektonické modely i ukázky interiérového designu a filmové projekce spojené s životem a dílem Evy Jiříčné. V prostorách výstavy bude rovněž reinstalováno původní monumentální skleněné schodiště vytvořené pro interiér pařížské pobočky sítě obchodů Joan & David v roce 1994.

## Ondra Škoch vydává album Řekni napořád

Hudebník Ondra Škoch vydává v březnu nové album Řekni napořád. Pokřtí ho 8. dubna v pražském Paláci Akropolis, kde zároveň oslaví své 40. narozeniny.

Všechny písně otetovala Škochova manželka Alice. Desku inspirovaly nejen prožitky z běžného života, ale třeba i emocionální rozchod s kapelou Chinaski, kde Škoch působil jako baskytarista v letech 2001–2017. Moderní popové melodie nesou stopy rocku nebo jazzu, nechybí ani smyčcové kvarteto. Na albu se podíleli i Škochovi kolegové a přátelé, např. bratr Štěpán Škoch a Petr Kužvart z dechové sekce exChinaski, dále zpěvačka Bára Poláková, hráč na dechové nástroje David Eben, jazzový klavírista Ondřej Kabrna nebo kontrabasista Petr Tichý.

### Co bylo impulsem pro natočení nové desky?

Před více než rokem se mi změnil život. Frontmani Chinaski se po téměř sedmnácti letech rozhodli změnit sestavu a pro mě začala nová profesní kapitola. Už dlouho jsme se ženou plánovali, že natočíme ryze autorskou desku. Po odchodu z Chinaski jsem se tedy vrátil ke kytarě a pustil do tvorby.

### Komu je deska určená?

Album vznikalo spontánně, bez kalkulu. Nepřemýšleli jsme, koho jim chceme oslovit, jednoduše jsme psali o tom, co prožíváme. Je to velmi osobní, až intimní deska, která zaujme spíš ty posluchače, pro něž není hudba jen zvukovou kulísou, ale chtějí nad ní přemýšlet.

### Plánujete koncertní šňůru?

Veškeré síly směřuji ke křtu alba v Paláci Akropolis. Koncert by měl odrážet pestrost samotné desky, proto bude i obsazení velmi rozmanité. Časem se určitě chci vrátit na pódia v plné síle. Navíc se věnuji i EduRockShow, což jsou edukační rockové koncerty pro děti a rodiče, se kterými chceme objet celou republiku.



První slovenskou kavárnu Costa Coffee najdete v bratislavském obchodním centru Aupark.

## Vítáme jaro novými kavárnami

Nové kavárny Costa Coffee stále přibývají. Minulý rok jich přinesl celkem šest a letošek už má také pěkně nakročeno. Máme radost, že se první pobočky dočkali i naši slovenští sousedé.

**Slovensko na vlně Costa Coffee**  
Od poloviny ledna tohoto roku nabízejme prvotřídní kávu v prvním patře bratislavského obchodního centra Aupark v Bratislavě. „Na slovenském trhu je kávová kultura velmi rozvinutá, a proto přistupujeme ke slovenskému zákazníkovi s velkým respektem,“ řekl při příležitosti otevření první slovenské kavárny Business Unit Director Costa Coffee pro Česko a Slovensko Aleš Fránek. Už teď se vybírají další vhodné lokace, takže je jisté, že na Slovensku u jedné pobočky nezůstaneme. Při příležitosti slavnostního otevření se sešli slovenské celebrity, blogeri, novináři a další osobnosti, aby jako první ochutnali šálek kávy z rukou vyškolených baristů. Všichni ocenili útulné prostředí kavárny provedené v „londýnském“ designu Atlas, který pracuje s poetivními materiály, jako je dřevo, kov a cihly, s grafikou a barevným laděním do červené, modré a oranžové.

### Kam na schůzku? Přece do nové Costy v Arkádách

V únoru jsme otevřeli další kavárnu v prvním patře pražského obchodního centra Arkády na Pankráci. Nová Costa Coffee se díky skvělému spojení autem i veřejnou hromadnou dopravou jistě stane oblíbeným místem pro vaše obchodní i soukromé schůzky. Suterén centra je propojený se stanicí metra linky C Pankrác a před nákupní galerií zastavuje hned několik autobusových linek.

### COSTA V PALLADIU PŘIVÍTÁ JARO V NOVÉM

Nového jarního kabátku se dočkala kavárna v obchodním centru Palladium. Přijďte se podívat, co všechno jsme pro vás vylepšili!



Nová kavárna Costa Coffee v pražských Arkádách Pankrác nabízí prostor k odpočinku i pracovním schůzkám.



COSTA COFFEE

Kavárny

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

### PRAHA

Arkády Pankrác Na Pankráci 86, Praha 4  
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, přiletová 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  
JIŽ BRZY Palmovka Open Park  
Voctářova 2497/18, Praha 8  
Pasáž Rokoko Václavské nám. 794/38, Praha 1  
Rožtyly 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

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 Karolína, 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

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



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