

Jste nám věrní?
Nechte se odměnit!
Více na straně 4...

Slovenský špeciál:
Ručná výroba kávy
Viac se dozvíte na strane 8...

Od baristky
k regionální manažerce
Více na straně 11...

COOL

COSTA COFFEE TIMES

COSTA COFFEE TIMES 01 | 2020 | LEDEN-ÚNOR

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

100% arabika z Kolumbie: pro všechny milovníky kávové vůně

Už jednou jsme pro vás arabiku z Kolumbie přichystali. Měla úžasný úspěch. Přicházíme s ní po dvou letech znovu a i tentokrát se bude jednat o výjimečnou událost v limitované edici. Objednat si ji můžete ve všech kavárnách Costa Coffee.

Proč tolik povyku? Rozhodně ne jen tak pro nic za nic. Kávou z Kolumbie nepohrdnou ani ti největší znalci. V Kolumbii se pěstuje hlavně arabika a díky vulkanické půdě jihoamerických And získává výrazné aroma s lehkými kouřovými tóny. Patří prostě mezi to nejkvalitnější na světě. Má jemnou, a přesto intenzivní vůni a krémovou plnou chuť.

Pítí kolumbijské arabiky je výjimečným zážitkem. Její hořkou chuť vyvažuje sladký karamelový a medový nádech, což je rovnováha, která lahodí snad všem chuťovým buňkám. Nejtypičtější pro kolumbijskou kávu obecně je silné, a přesto jemné

JAK VÁM BUDOU CHUTNAT VAŠE OBLÍBENÉ NÁPOJE?

Espresso je pro arabiku z Kolumbie nejdoporučovanější formou přípravy. Naplno se v něm totiž rozvine její květinově medová vůně a vyvážená hořkosladká karamelová chuť.

Americano jemně voní po karamelu a i jeho chuť je lahodně hořkosladká.

Cappuccino má jemně mandlové aroma, které se výborně doplňuje s hořkosladkou a mléčnou chutí.

Flat White krásně voní po karamelu a medu a má jemnou krémově mléčnou konzistenci.



100% arabiku z Kolumbie koupíte ve všech českých i slovenských pobočkách Costa Coffee. Nabídka je limitovaná a platí do vyprodání zásob.

Na pár slov



Foto: Sport Invest Group

Po zlaté olympiádě se nic nezměnilo

Když Ester Ledecká získala zlatý olympijský double ve dvou různých disciplínách, rozverní čeští fanoušci oslavili její triumf mnoha legráckami. Mohla se podle nich pustit třeba i do hokeje nebo curlingu a s prstem v nose vládnout i v nich. Slovu esterifikace pak dali další význam – nově znamená taky zvládnutí dvou a více různých oborů na špičkové úrovni. To vše na počest šampionky. Možná nebyli tak daleko od pravdy – ostatně Ester Ledecká s úsměvem vyjmenovala minimálně osm dalších sportů, u kterých si čistí hlavu od lyží nebo snowboardu. A ani to prý není zdaleka vše.

☛ **Jak rychle přepínáte při tréninku nebo na závodech z lyží na snowboard a naopak?**

Za ta léta, co jezdím, už na to mám svoje grify. Hodně ale záleží na sněhových podmínkách a únavě z přeletů a cest. Většinou mi musí stačit pár týdnů. Takže dvě. (smích)

☛ **Je těžší se držet na špicích ve snowboardu, nebo bojovat se širší špičkou na lyžích?**

Vůbec nejtěžší ze všeho je udržet se ve špicce. Platí to ve všech sportech a ve všech profesích. Na lyžích se každý rok v celkovém pořadí posunu tak o dvacet míst, takže zatím je to oslava průměrnosti, protože se motám kolem patnáctého místa. Ale snažím se každý rok o kousek posunout.

Pokračování na straně 4

aroma. Její vůně si vás doslova omotá.

Naše 100% jednodruhová arabika navíc pochází z plantáží, které certifikovala společnost Rainforest Alliance, která dbá na ekologickou i sociální stránku pěstování kávy. Učí její pěstitele, jak správně nakládat s půdou bez používání chemických hnojiv a chránit deštěné pralesy, a zároveň se stará také například o zlepšování jejich životní úrovně.

V Costa Coffee máte na výběr

Pro kolumbijskou arabiku je typická kvalita, bohatost, dokonalá acidi-

ta a silné aroma. Dává i specifickou chuť jednotlivým nápojům. Vyniká jinak u černé silné kávy, a jinak třeba u mléčného kávového nápoje.

Kromě zcela výjimečné 100% arabiky z Kolumbie pro vás samozřejmě máme i naši skvělou a léty prověřenou směs Mocha Italia. Víte, že v našich kavárnách se podává už od roku 1978 a že jí předcházelo 112 odlišných směsí, než jsme přišli na tu pravou?

Tak střídejte, ochutnávejte, porovnávejte. 100% arabika z Kolumbie je v naší nabídce jen omezenou dobu.

Cappuccino dvakrát jinak aneb smělost je krásná

Máte rádi cappuccino? Není divu. Tři složky v naprosté harmonii a stejném poměru: mléčná pěna, teplé mléko a espresso. Hmm... Vylepšit si ho navíc můžete posypem z čokolády nebo skořice. Tolik klasická definice.

Můžete se ale osmělit a posunout hranice svého vnímání různých chuťových kombinací trochu dál. Vždyť pokud pijete cappuccino, budete podle jedné z kávových typologií zřejmě patřit mezi mladé extrovertní optimisty, kteří žijí vším moderním.

Vyzkoušejte Cappuccino slaný karamel

Chuť, které propadá stále více lidí. Slaný karamel – to je neodolatelná kombinace slané, sladké a jemné kouřové chuti. Spolu s kávou vytvoří nezapomenutelný zážitek. Vychutnejte si cappuccino s příchutí slaného karamelu.

Kokosové cappuccino

Tropická příchutí kokosového sirupu si s kávou rozumí. Ochutnejte jednou a bude vám jasné, že cappuccino bez exotické společnosti kokosu prostě není ono.

Tak směle do toho!

*Ochutnejte krémové
potěšení s příchutí
slaného karamelu
nebo kokosu.*



Čokoláda má být růžová

Vyspali jste se dneska do růžova? Co takhle dát si k tomu růžovou čokoládu?

No ano, zvykněte si. Čokoláda se už dneska dělí na hořkou, mléčnou, bílou a... rubínovou. Tajemství výroby rubínové čokolády si všichni pečlivě střeží. Ví se ale, že za její cukrkandlově růžovou barvou stojí speciální odrůda rubínových kakaových bobů Ruby. A pak taky to, že kakaové boby se pro její přípravu nefermentují vůbec nebo jen velmi málo. Její chuť je čokoládově sladká a zároveň mírně nakyslá. Prostě lahoda.

Ano, přepisují se dějiny klasifikace druhů čokolády. Víc „in“ už být ani nemůžete, jedná se totiž o horkou novinku, která dobývá svět teprve od roku 2017. Už jste ji ochutnali? V Costě si ji teď můžete dát v podobě horké čokolády Ruby horká čokoláda. Je se šlehačkou, posypaná sušenými jahodami a bryle vám obarví narůžovo docela určitě!



Smetanový koláč s mandlemi jako včelí pichnutí

My moc rádi popichujeme. Teď přesněji řečeno – rádi popichujeme chuťové buňky. Tentokrát jsme k tomuto účelu upekli vrstvený koláč původem z Německa. kde mu říkají Bienenstich neboli včelí pichnutí.

A pokud váš imunitní systém zvládne smetanu nebo mandle, alergickou reakci jako po včelím žihadle byste po něm rozhodně dostat neměli. To spíš závislost! Dvě vrstvy nadýchaného kynutého těsta jsme totiž promazali pudinkovo-smetanovou náplní a vrchní vrstvu tvoří speciální karamelizovaná krustička ze sekaných mandlí.

Bienenstich neboli včelí pichnutí

Koláč vznikl údajně v německém městě Andernach, ve kterém se bránili útku konkurenčního města házením včelích útů. Rozzuřené včely protivníky od města spolehlivě zahaly a na oslavu vítězství vznikl koláč zvaný „včelí pichnutí“. Jiné zdroje ovšem uvádějí, že název vznikl prostě jen podle toho, že cukráře, který tento koláč vymyslel, štípla při jeho přípravě včela.

Costa Coffee Times | Ročník: IX. | Vydání 1/2020 | 7. 1. 2019 | Periodicita: 6x ročně
Vydavatel: Corporate Publishing, s. r. o., U Golfu 565, 109 00 Praha 10

www.copu.cz | Redakce: Gabriela Bartošová, Alois Žatkuliak, Petra Škeřfková, Martin Kavka
Jazykové korektury: Andrea Tomešová, Proofreading.cz | Client Service Manager: Petra Bohatá
Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614
Foto: archiv, Vojtěch Vlček, Shutterstock | Tisk: TNM Print | MK ČR E 22527
I přes pečlivé zpracování nepřebíráme zodpovědnost za případné chyby.

Co o člověku prozradí podání ruky?

Podle způsobu stisku ruky můžete o druhém ledacos předpokládat. Není sice dobré takové informace přeceňovat, ale pár věcí je dobré znát.

Ve starověku se podávala ruka na důkaz toho, že nadržíte zbraň. Postupně se význam tohoto gesta vyvinul až do dnešní podoby, kdy se většinou používá jako pozdrav. Dnes už má podání ruky povahu rituálu a podléhá dokonce jistému bontonu.

Jak podávat ruku

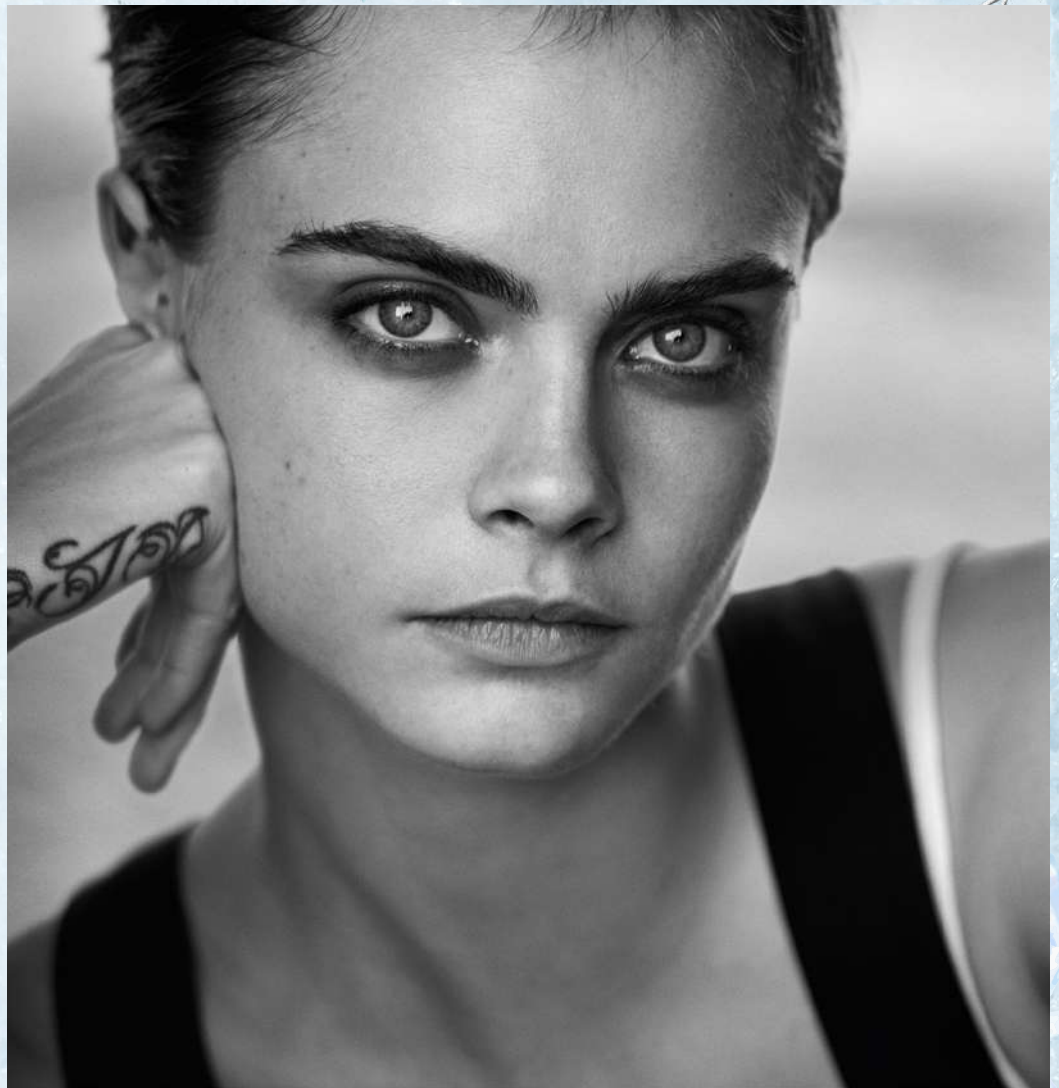
Vždy podáváme pravou ruku (a to i leváci), podávaná ruka by měla být čistá, první podávající ruku lidé starší mladším a ženy mužům, společensky významnější osoby osobám méně významným, nadřízené osoby osobám podřízeným, hostitelé hostům.

Zatímco my „na Západě“ si podáváme ruce hodně (a Češi se v tom zdají být zvláštními přeborníky), například Asiaté si ruce nepodávají prakticky vůbec. Ale zůstaňme nyní v mezích naší euroatlantické civilizace.

Lze z podání ruky něco vyčíst?

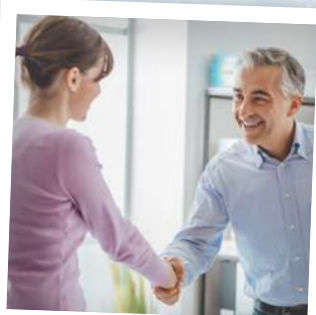
Často se můžete z různých zdrojů dozvědět, že podání ruky je výmluvný neverbální prostředek komunikace. Usuzovat ale podle něj rovnou, jaký druhý člověk je, se úplně vždy nedá. Ten, kdo vám ruku pevně stiskne, tím může jen projevovat znalost etikety nebo se přímo snažit předstírat pevnost svého charakteru. Ten, kdo vám naopak podá tzv. leklou rybu, může být prostě jen ve spěchu nebo se mu zrovna potí ruce a chce to mít jen rychle za sebou.

Pravda ovšem je, že když víte, jak který způsob podání ruky



OBJEVTE NEJNOVĚJŠÍ kosmetické trendy

DOUGLAS



K podání ruky patří oční kontakt a úsměv.

působí na druhé, dokážete stiskem ruky pozitivně ovlivnit první dojem, který uděláte.

Jak lidé podávají ruku

Leklá ryba

Pasivní podání zvadlé ruky bez stisku si mohou například budoucí zaměstnavatelé nebo obchodní partneři vykládat jako známku chybějícího sebevědomí a neschopnosti. Nadměrná šetrnost není na místě.

Drtič kostí

Opakem „leklé ryby“ je zase někdo, kdo ukazuje příliš mnoho síly. Při nadměrném stisku se mohou lidé

ptát, co se tím snažíte kompenzovat nebo jestli je náhodou nechcete rovnou zastrašit.

Ten, který se neumí pustit

To se stává, když si s někým upřímně a pevně potřesete rukou, kterou pak zapomenete pustit. Tím ovšem druhou stranu uvádíte do rozpaků a spíš naznačujete, že jste zoufalec. Dodržujte proto pravidlo dvou sekund.

Ten, který nemá nikdy čas

Ani velmi krátký stisk ruky nepůsobí právě patřičně a ve druhém bude evokovat pocit, že na něj nemáte a nechcete mít čas.

Ten, který se dívá stranou

Pokud se při podání ruky nedíváte druhému do očí, může to naznačovat vaši nejistotu, stydlivost nebo neupřímnost.

Ten, který ví, co dělá

Zbývá už jen doplnit, jak se to dělá správně. Při podávání ruky navážete s druhým oční kontakt, máte stisk pevný tak akorát, rukou potřesete jen mírně a usmíváte se. Vzbuzujete tak dojem upřímnosti, důvěryhodnosti, sebejistoty a připravenosti. A to chcete!

Po zlaté olympiádě se nic nezměnilo



Foto: Sport Invest Group

Pokračování z titulní strany

❓ **Dá se říct, které z těch dvou prostředí je vám bližší – po lidské stránce, atmosférou a podobně?**
Nedá... Obě disciplíny miluju.

❓ **Máte před závody nějaké rituály?**
Na ty já si moc nepotrpím. Věřím hlavně sama sobě.

❓ **Jak moc se vám proměnil život po zlaté olympiádě?**

Překvapivě vůbec. Odmala jsem se pečlivě připravovala na všechny varianty. U mě se nic nezměnilo, takže mě ani nic nepřekvapilo.

❓ **Máte nějaký sport, u kterého se odreagováváte a čistíte si hlavu od lyží a snowboardu?**

Těch je strašně moc. Tak třeba kick-box, windsurfing, beachvolejbal, hokej, plavání, baseball, tenis, poker... Mám pokračovat? (smích)

❓ **A nejoblíbenější místa, kam ráda jezdíte nebo se na ně vracíte?**

Tak těch jsou taky mraky. Řecko, Rakousko, Francie, Itálie, Kanada,

Švýcarsko, Spojené státy, Korea, Německo, Japonsko, Slovinsko, Chile. A spoustu dalších. Mám pokračovat? (smích)

❓ **Přelom roku je spojený s novoročními předsevzetími. Dáváte si taky nějaká?**

Kdepak, s předsevzetími nepotřebuju čekat až na Nový rok.

❓ **Na co se nejvíce těšíte v novém roce?**

Na zimu i na léto.

❓ **Máte během sezóny čas na knihy, filmy nebo seriály?**

DÍVKÁ, KTERÁ ZMĚNILA HISTORII

Ester Ledecká byla vůbec první ženou, která na jedné zimních olympijských hrách získala zlato ve dvou různých disciplínách, když vyhrála superobří slalom v alpském lyžování a týden nato kralovala i v paralelním obřím slalomu na snowboardu. To bylo v Pchjongčchangu v roce 2018.

Na sklonku roku 2019 svůj multitalent potvrdila, když poprvé vyhrála i závod Světového poháru v alpském lyžování – byla nejrychlejší při sjezdu v kanadském Lake Louise. Mimochodem, stejně jako na olympiádě uspěla se startovním číslem 26.

Křišťálový glóbus za vítězství v celkovém hodnocení paralelních disciplín Světového poháru ve snowboardingu přitom už vyhrála čtyřikrát.

Čas na knihy si najdu vždycky. Čtu nejen beletrii, ale taky odbornou literaturu. Navíc hodně poslouchám muziku, protože nestíhám živé koncerty.

❓ **A co nejraději čtete a na co koukáte?**

Moc se mi líbí knihy Petra Šabacha – miluju jeho Rothschildovu flašku. Tuhle knížku by měl mít povinně doma každý. A co se týká filmů, nejradši koukám na Harryho Pottera.

Žádná předsevzetí si na začátku roku nedávám. Nepotřebuju s nimi čekat až na Nový rok.

Jste nám věrní? Nechte se odměnit!

Pokud jste členem Costa Coffee Clubu, můžete nejen pít kávu zdarma, ale máme pro vás v lednu i sladkou odměnu. O co jde?

1. Mrkněte na svůj věrnostní účet a stáhněte si voucher na muffin s 30% slevou.
2. Voucher nám ukažte v kavárně Costa Coffee na svém mobilním telefonu nebo vytištěný.
3. V Česku uplatňujte českou verzi, na Slovensku slovenskou verzi voucheru.
4. Nechte si chutnat a zapijte třeba některou z našich skvělých káv.

Pokud členem Costa Coffee Clubu nejste, nevadí. Snadno se jím můžete kdykoliv stát. Požádejte obsluhu v některé z našich kaváren o věrnostní kartu Costa Coffee Clubu a zaregistrujte se na jeho stránkách. Čeká vás řada akčních slev a výhod v kavárnách Costa Coffee, ochutnávky zdarma, speciální nabídky, pozvánky na akce i informace o tom, co se ve vaší oblíbené kavárně děje.

A nezapomeňte se přitom přihlásit k odběru našeho newsletteru, abyste se o všem dozvěděli včas. Více se dočtete na stránce www.costa-coffee.cz/club nebo na www.costa-coffee.sk/club.

Stáhněte si voucher na jemný borůvkový muffin s 30% slevou.



Historie OH: od olivových ratolestí k cenným kovům

Pro drtivou většinu sportovců je to pokaždé událost roku, nebo spíš čtyřletého období, leckdy i vrchol celé kariéry – olympijské hry. Pro někoho platí okřídlené heslo zakladatele novodobých olympijských her Pierra de Coubertina, že není důležité zvítězit, ale zúčastnit se, pro jiné je motivací zisk některého z cenných kovů. Pravdou ale je, že o medaile se vždy nesoutěžilo. Olympijské hry mají za sebou výjimečnou historii. Pojďme do ní nahlédnout...

Ohlédnout se za prvopočátky olympijských her znamená posunout se v čase téměř o tři tisíciletí zpět. Starověké olympijské hry se totiž odehrávaly už někdy v 8. století před naším letopočtem, ty první, o kterých se dochovaly zprávy, se v řecké Olympii

uskutečnily roku 776 před Kristem. Nejlepší antičtí sportovci se utkávali každé čtyři roky až do čtvrtého století našeho letopočtu, kdy římský císař Theodosius pohanské hry zakázal.

Stát se tehdy vítězem, který byl odměněn olivovým věncem, znamenalo slávu a třeba i právo dát si postavit sochu. Na medaile si ale nejlepší sportovci museli ještě pár století počkat...

Až na konci 19. století z iniciativy francouzského barona de Coubertina byla znovu obnovena antická tradice olympijských her. A ty první se odehrály symbolicky v řeckých Athénách v roce 1896. Zúčastnilo se jich 241 sportovců ze čtrnácti zemí.

Čeští sportovci mezi nimi chyběli. Soutěžilo se v devíti sportech a 43 různých disciplínách. Vítěz, podobně jako kdysi v antice, obdržel korunku z olivové ratolesti.

Tím započala novodobá tradice olympijských her konaných opět ve čtyřletých cyklech, ale ještě nějaký čas trvalo, než se hry proměnily v nejsledovanější sportovní událost. V Paříži v roce 1900 startovaly poprvé i ženy, o čtyři roky později v St. Louis se poprvé udělovaly nejlepším třem medaile.

V Londýně 1908 sportovci poprvé při zahajovacím ceremoniálu nastoupili po jednotlivých výpravách, v Antverpách 1920 premiérově zazněl olympijský slib a zavlála olym-

pijská vlajka s pěti vzájemně propojenými kruhy. Olympijský oheň poprvé vzplál v Amsterdamu 1928, až o osm let později při hrách v Berlíně ho ale donesla z řecké Olympie olympijská štafeta.

Olympijské hry po druhé světové válce nabývaly stále na větším významu, proměňovaly se v obří svátek sportovců z celého světa. Do klání, původně určeného ryzím amatérům, vstoupili profesionální sportovci, s nimi i velké peníze, ale také politika či doping.

Na posledních hrách v roce 2016 v Riu de Janeiru startovalo už 11 303 sportovců z 206 národních olympijských výborů, kteří soupeřili o 306 sad medailí ve 28 sportech.



Zima na lyžích i s koupáním v moři

Když se řekne zimní dovolená, většinou každému jako první naskočí zasněžené hory, lyže či snowboardy, upravené sjezdovky, nebo naopak pocit volnosti při freeridu, případně běžecké stopy. Jenže ne každý touží po téhle zimní klasice. Co takhle přidat ještě něco navíc? Třeba i koupání v moři, slunění na pláži nebo vyrazit po svých na trek či za poznáním místních památek. Pár takových míst najdete...

A dokonce i v Evropě, byť přece jen o kus dál, než jsou tradiční bašty sjezdového lyžování v Rakousku, Itálii či Francii. Stačí vyrazit do nejjihnějšího lyžařského střediska na kontinentu, tedy do pohoří Sierra Nevada na jihu Španělska. Na vášnivě lyžaře čeká zimní středisko Pradollano, které není na mapě lyžařských destinací žádným outsiderem. V roce 1996 se tady konalo i mistrovství světa v alpských disciplínách.

V Sierra Nevadě, na členitém úbočí vrcholu Veleta, čeká na lyžaře přes stovku kilometrů sjezdovek různých obtížností ve výškách od 2 100 až po téměř 3 300 metrů nad mořem, což garantuje výborné sněhové podmínky. Ostatně, hory na jihu Španělska to mají i v názvu – Sierra Nevada znamená Sněžné hory.

Ač to zní trochu zvláštně, na jihu Španělska se dá lyžovat leckdy až do začátku května. Bonusem jsou nejen kvalitně upravené sjezdovky, perfektní zázemí a pestrá škála možností ubytování, ale také neuvěřitelné výhledy – našince ze střední Evropy nadchne výhled na Středozemní moře, při dobré viditelnosti až do Maroka.

Méně příjemná je už zmíněná vzdálenost – dá se zkrátit leteckým přesunem do Malagy, poté si půjčit auto a přes Granadu jste za pár hodin u sjezdovek. Nebo pojmout zimní výlet do Španělska po vlastní ose trochu jinak – pár dní na lyžích, v dalších dnech pak relax na plážích u moře nebo ve starobylých městech Granada či Malaga doslova napěchovaných úžasnými památkami, stejně jako škálou možností užít si gastronomické zážitky, které oblast nabízí.

UŽIJTE SI TAPAS I TAPEO

Pokud je něco pro Španělsko opravdu typické, pak je to tradice tapas, což jsou různé malé chuťovky, jednohubky, které se podávají k pití v místních barech. A oblíbenou „disciplínou“ právě v Granadě, ale i dalších městech, je tzv. tapeo, tedy přemísťování se z jednoho baru do druhého a ochutnávání a hodnocení místních tapas.

MÍSTO SKIBUSU OSEL

Překvapit vás může i způsob dopravy z marockého zimního střediska. Místo skibusu vás přepraví do hotelu osel. Zadarmo to není, ale rozhodně o ceně smlouvejte. Za prvé to patří k místním tradicím a za druhé můžete cenu stáhnout klidně až na polovinu.



Sierra Nevada nabízí skvělé lyžování a přes stovku kilometrů sjezdovek.

U moře jste ze sjezdovky za dvě hodiny. A můžete zažít onu slibovanou kombinaci lyže a koupání v moři. Pravdou ale je, že je to spíš pro otužilejší jedince. Teploty vzduchu sice v únoru i březnu vystoupají leckdy až k velice příjemným 25 stupňům Celsia, ale moře je poněkud chladnější. Jeho teplota se v tomto ročním období pohybuje kolem 17 stupňů. Nicméně, uživat si slunečních paprsků a tepla na pláži lze plnými doušky.

Lyže i velbloudi v poušti

Maroko v zimě nabízí příjemné teploty kolem 25 stupňů Celsia a nad dvacítkou se drží i teploty vody v Atlantiku. Dost na to, abyste strávili příjemný den na některé z písčinych pláží, kterých je v této africké zemi bezpočet kilometrů. Také proto se sem hodně lidí na zimu přesunuje. Jenže, co když se přece jen zasteskne po lyžích?

Pravda, Maroko není zrovna typickou lyžařskou zemí, ale v pohorí Atlasu najdete i lyžařská střediska – tím nejznámějším je Oukaimeden asi 70 km od Marrákeše v nadmořské výšce 2 650 metrů na plošině stejnojmenné hory. Lyžuje se tady od poloviny prosince někdy až do konce dubna, ale nečekejte tu žádný přehnaný luxus. Spíš tak trochu retro včetně lanovek a vleků, které už něco pamatují.

Lyže v Maroku jsou spíš exotikou, zážitkem, který může umocnit velice bohatou nabídku dalších aktivit, jež se v této africké zemi

Dopoledne lyžování, odpoledne slunění a koupání v moři? Možná to překvapí, ale obojí lze zažít ve Španělsku a Maroku.



nabízejí. Samotný Marrákeš nabízí nejen množství památek a příjemné počasí v období, kdy kvetou růže a dozrávají pomeranče. Přidat k tomu můžete i další možnosti ak-

tivní dovolené – koupání v moři, windsurfing, stále více se rozvíjející golf díky řadě skvělých hřišť, trekking nebo projížďku na velbloudech v dunách saharské pouště.

Etiketa v praxi

Etiketa v posilovně

Posilovna, gym, fitko – říkáme tomu, jak chceme – bývá dějištěm mnoha testosteronových představení. Není proto divu, že se spousta žen toužících po krásnější postavě tomuto místu vyhýbá obloukem a raději volí fitness studia vyhrazená pouze pro ženy. Abychom však byli spravedliví (a genderově vyvážení), tak i ženy se mohou ve fitku dopouštět nejruznějších chyb a faux-pas. Jak bychom se měli během cvičení chovat?

Každá posilovna má svá nepsaná pravidla etikety. Není na škodu přečíst si provozní řád, kde můžete zjistit například to, že je zakázáno cvičit bez bot, používat magnézium či hlasitě odkládat činky, naopak je žádoucí uklízet po sobě náčiní a všechny stroje vracet do původního stavu. Rozhodně si do posilky vezměte ručník a na každé lavičce si jej položte pod sebe, abyste dalšímu uživateli nepřichystali kaluž potu. Nevhodné je také cvičit bez trička, ač pro vás může být pohled do zrcadla na lesknoucí se tělo a pracující svaly sebevíc lákavý.

Zeptáte-li se návštěvníků posilovny, co jim nejčastěji vadí, většina z nich zmíní dvě věci: zápach a zvuky. Jdete-li do vnitřního fitka, kde budete trávit čas s dalšími lidmi, není to totéž jako jít si zaběhat do lesa mezi srnky. Proto použijte deodorant a vždy chodte ve vypraném oblečení! Pokud neovládnete zvedat činky bez hlasitého vzdychání, alespoň se pokuste dávat své volume doleva. (Pokud neovládnete zvedat činky bez hlasitého vykřikování či dokonce nadávání, udělejte si vlastní posilovnu ve své garáži.)

Nežádoucí zvuky se týkají i telefonování a dalšího štěbetání – nemluvte na toho, kdo zrovna cvičí, nepovídejte si se sousedkou na vedlejším rotopedu o tom, co bylo včera v Ulici, hudbu do sluchátek si nepouštějte příliš hlasitě... Posilovna sice není kostel, ale zároveň ani pavlač. Když se pak ony dvě věci – zápach a zvuk – spojí dohromady, je zde něco, co je proti etiketě vždy a všude! Před cvičením nejezte nadýmavá jídla. Pokud vám pohyb nashutuje metabolismus a vy „nemůžete jinak“, odejděte tuto činnost vykonat na toaletu.

V posilovně se vždy chovejte tak, abyste nerušili ostatní návštěvníky. Nevíte-li si s něčím rady, nebojte se zeptat personálu. Rozhodně je lepší dvakrát zajít na recepci než zbourat stojan s činkami. Mějte vždy na paměti tři základní pravidla: bezpečnost, hygiena a respektování osobního prostoru. A na závěr ještě jedna rada: Posilujte ve fitku svoje svaly, nikoli ega!

Zdařilé plnění novoročních předsevzetí v posilovně přeje Petra

Mezi nevhodné chování v posilovně patří i zvidavé pohledy až nemístné zírání na druhé.



Postavíme vám rodinný dům, ve kterém se budete cítit doma

Jestliže se rozhodnete postavit jakýkoliv dům se společností Haas Fertigbau, můžete se vždy spolehnout na vysokou kvalitu provedení, pevné ceny i termíny dodávek, prvotřídní materiály a špičkové služby.

Samozřejmostí všech našich domů je energeticky úsporná konstrukce, stejně jako nadstandardní vybavení.





Ručná výroba nie je otrepané klišé. Pri káve je to nutnosť

Že je pojem ručná výroba už takmer klišé? Naozaj, ručne sa vyrába kadečo. „Hand-made“ tak už nebyva známkou kvalitného spracovania, ako skôr dôvod na zvýšenie ceny. Pri káve však toto klišé nikdy nezovšednie.

Nerobte kompromisy. Kávu si vždy nechajte pripraviť ručne

Príprava kávy je skrátka veda. Stlačením jedného tlačidla dokonale nápoj nepripravíte a na tlačidlo môže byť pokojne napísané „to najlepšie espresso na svete“. Keď čakáte v Coste pri pulte na kávu, skúste sledovať, čo všetko barista robí, kým pred vás predloží vaše kávové potešenie.

Čo všetko náš barista musí urobiť, kým pred vás predloží vašu kávu?

Nastavenie mlynčeka

Denne, a to niekoľkokrát, barista musí nastaviť mlynček, aby káva bola správne pomletá. Na espresso musí byť káva pomletá tak akurát – ani príliš najemno, ani príliš nahrubo. Hrubo pomletá káva sa hodí skôr pre french press. Pri espresse sa z nej počas extrakcie neuvolní do vody všetky chuťové zložky a espresso pripravené z takej kávy by bolo slabé. Naopak, príliš jemne pomletá káva chutí v espresse pripálené a hodí sa skôr na prípravu v džezve.

Nahrievanie a čistenie

Na prípravu kávy musí byť kávovar nahriaty, a to nielen jeho hlava, čo je „závit“, do ktorého sa zakladá páka,



ale aj samotná páka. Aby sa zaistila rovnaká teplota a kvalita extrakcie, je páka po celý čas vložená v hlave spolu s predchádzajúcou dávkou kávy. Barista páku vyčistí až tesne pred ďalšou extrakciou tak, že do kávovaru založí páku so slepým sitkom a na pár sekúnd stlačí tlačidlo. Tento proces opakuje tak dlho, kým voda v sitku nie je čistá. Tak sa hlava dokonale vyčistí od zvyškov z pred-

chádzajúceho espresa (tomuto procesu hovoríme backflash).

Odmeriavanie

Espresso pripravujeme presne zo 14 g pomletej kávy. Barista naplní pomletou kávou 7-gramovú odmerku a prebytočnú kávu odstráni rukoväťou lyžičky. Odmerku nasype do páky a celý postup ešte raz zopakuje. Kávu v páke potom ručne zarovná a „utla-

čí“ silnejším priateľským stlačením ruky, potom páku založí do kávovaru.

Extrahovanie

Pod páku potom barista umiestni šálku na espresso a vy konečne uvidíte to, na čo čakáte. Extrakcia prebieha pod tlakom 9 barov a za 20 – 30 sekúnd by sa malo vyextrahovať 30 ml kávy. Keby bolo kávy menej než 30 ml, znamená to, že káva bola pomletá príliš jemno. A naopak, keby bolo kávy viac, mletie bolo príliš hrubé. Takú kávu však v Costa Coffee nedostanete.

ŠIKOVNÉ RUKY

Aj najlepšiu kávu pokazi zlá príprava. Všetci baristi v Costa Coffee majú za sebou dlhú teoretickú a praktickú prípravu. Počas trojmesačného interného školenia pripraví asi tisíc šálok kávy. Titul „barista“ môžu používať až po úspešnom vedomostnom a praktickom teste. Všímajte si počet zrníek kávy na ľavom rohu goliera uniformy našich baristov. Jedno strieborné zrnko získava akreditovaný barista. Dve zrnká znamenajú, že vám kávu pripravuje „Maestro“.

Sladký dôvod na oslavu – Billionaire caffè latte

Dajte si Billionaire caffè latte za zvýhodnenú cenu a obohatíte sa nielen jeho chuťou a vôňou, ale oslávite tak s nami aj prvé výročie Costa Coffee na Slovensku.

Billionaire caffè latte, to je dokonalé spojenie chuti kávy, čokolády a karamelu. Barista ho pripraví tak, že čokoládovú a karamelovú omáčku zaleje speneným mliekom, na ktoré rýchlo naleje dávku espresa. Nápoj potom vyzdobí bohatou vrstvou šľahačky a výsledok korunuje zlatými omrvinkami sušenok. Je to sladká oslava!

Ponuka platí iba pre zákazníkov bratislavských kaviarní Costa Coffee.



Na Slovensku vítajú espresso

Na rozdiel od Česka, kde sa najviac pije caffè latte, na Slovensku sa dáva jasne prednosť klasickému espresu. A to je dobre. Kvalitná káva + kvalitná príprava = kvalitné espresso. Takže ktoré kávové nápoje sú teda na Slovensku najobľúbenejšie?

1. Espresso
2. Cappuccino
3. Caffè latte

Aktuálne si môžete nechať kávu pripraviť buď z klasickej kávovej zmesi Mocha Italia, alebo z úžasnej jednodruhovej kolumbijskej kávy odrody arabika, ktorá je famózna práve vo forme espresa.

NOVÉ KAVIARNE

V Bratislave sa vo februári otvárajú dve nové kaviarne. Ďalšie dve miesta, kam môžete zísť na skvelú kávu. Teraz nás nájdete aj v obchodnom centre Vivo! na Vajnorskej ulici a ďalšiu kaviareň Costa Coffee otvoríme v centre mesta, na Kamennom námestí.



V Kiehl's vám pomohou ke krásnější pleti!

Jak pleť správně čistit? Je dobře hydratovaná? Jak dosáhnout krásnější pleti? Zastavte se v butiky Kiehl's na konzultaci pleti. Poradkyně vám změří její hydrataci, mastnotu a proberou s vámi celou vaši denní rutinu. Navíc dostanete na vyzkoušení vzorečky, takže zažijete tyto super produkty na vlastní kůži.

Co je vlastně Kiehl's?

Roku 1851 byla založena v newyorské čtvrti East Village lékárna, která dala vzniknout této společnosti. Kiehl's nabízí produkty péče o pleť, tělo a vlasy špičkové kvality, v jejichž srdci stojí bohatá farmaceutická tradice a jedinečné znalosti z oblasti kosmetiky a lékárenství.

NABÍDKA PRO ZÁKAZNÍKY COSTA COFFEE

Dopřejte si pět minut konzultace pleti zdarma s pěti vzorečky a navíc miniaturu oblíbeného produktu jako dárek k vašemu nákupu.

Navštivte nás v našich butikách v Praze (Palác ARA, OC Nový Smíchov, Westfield Chodov, Palladium), v Brně (Olympia) nebo na Slovensku (Eurovea Bratislava, Apurak Bratislava). Nebo nakupujte na www.kiehls.cz s heslem COSTA.

Ikonické produkty od Kiehl's, které musíme mít doma

Vaše pokožka bude hydratovaná po celý den s krémem Ultra Facial Cream. Zanechává ji hebkou, jemnou a hydratovanou po celých 24 hodin a má krásně lehkou texturu.

Mladší vzhled pleti s každým probuzením získáte díky Midnight Recovery Concentrate. Z 99,8 % přírodní sérum podporuje přirozenou regeneraci vaší pleti přes noc a pracuje, zatímco vy odpočíváte!

Creamy Eye Treatment with Avocado zajistí hydratované okolí očí. Nejoblíbenější oční krém všech fanoušků Kiehl's má unikátní texturu posilněnou avokádovým olejem.



Navštivte butiky Kiehl's a dopřejte si péči o pleť, tělo i vlasy.

Pět důvodů, proč je ženám větší zima než mužům

Ne, nejste příliš choulostivá, zhýčkaná ani nemáte problémy s termoregulací těla. Ženy prostě trpí zimou prokazatelně víc než muži. Tady je pět vědecky podložených důkazů, že to tak skutečně je.

1 Ženy mají vyšší tělesnou teplotu

Ačkoliv se tělesná teplota liší podle jedinců i podle denní doby, ženy ji mají konstantně vyšší než muži. Nemělo by jim tedy teoreticky být tepleji? Omyl. Jakmile je totiž vaše tělo zvyklé na teplo, bude mu při působení studeného vzduchu chladněji.

2 Hormony ženám tělesnou teplotu ještě zvyšují

Hormony ovlivňují teplotu těla, i když si toho nemusíte všimnout. Ještě promrzlejší jsou ženy užívající hormonální antikoncepci a ty, které právě menstrují.

3 Ženy ztrácejí rychleji teplo

Je to dáno jejich tělesnou stavbou. Ženy jsou většinou drobnější a nemají tolik svalové hmoty jako muži. Proto se také hůř a pomaleji zahřívají.

4 Ženy mají studenější ruce a nohy

Podle jednoho z průzkumů mají ženy končetiny dokonce o něko-

lik stupňů studenější než muži. Ženské tělo je navíc stavěné tak, že když klesne teplota, krev je z povrchu těla směřována do jeho vnitřku. Podle vědců je to způsob, jak udržet v teple případný rostoucí plod.

5 Ženy mají pomalejší metabolismus

Podle článku publikovaného ve vědeckém časopise Journal of Applied Physiology mají muži metabolismus dokonce o 23 % rychlejší než ženy. Rychlost metabolismu znamená rychlost, jakou vaše tělo spaluje jídlo, při čemž se zároveň uvolňuje teplo.

Jak se nejlépe zahřát

Pokud pomineme stavby, při kterých je pocit chladu spojený s nějakou vážnější nemocí, jako je např. porucha funkce štítné žlázy nebo cukrovka, existují osvědčené způsoby, jak se v zimě zahřát.

- Zařaďte do svého jídelníčku zázvor, chilli nebo ginkgo biloba. Zázvor rychle prokrvuje organismus a chilli zase



stimuluje krevní oběh. Okrajové části těla i mozek skvěle prokrvuje ginkgo biloba.

- Krevní oběh také posilujte pravidelným cvičením.
- Chodte vhodné oblečena. Samozřejmostí jsou teplé ponožky a rukavice. Naopak příliš těsné oblečení nenoste.
- Rozehřát dokáže i horký nápoj. A doporučuje se takový,

který obsahuje mléko nebo smetanu. Kalorie, které se nejrychleji přeměňují v teplo, jsou totiž ty pocházející z tuku. Nedoporučují se nápoje s alkoholem, který roztahuje cévy. Rozšířené cévy si pak potřebnou krev berou z okrajových částí těla, jako jsou ruce a nohy. Alkohol je také močopudný a s močí odchází z těla další teplo.

Zimní adrenalin? Na ledu i pod ledem

Zatímco pro někoho je dostatečnou zimní dávkou adrenalinu okamžik, kdy to, lidově řečeno, pustí na lyžích dolu šusem po sjezdovce, někdo jiný si potřebuje sáhnout na limity posunuté ještě o něco dál a výš. A nemusí to být jen na lyžích či snowboardu. Zažít v zimě adrenalin se dá i jinde a jinak. Třeba při potápění pod ledem, při zlézání ledových stěn nebo dálkovém bruslení. A co potěší, za tímhle adrenalinem ani nemusíte cestovat nikam daleko, vše se nabízí i v tuzemsku.

Zima dokáže vytvořit jedinečnou „díla“. Když se spojí voda a mráz, můžete se kochat nádhernými ledopády. A co víc, nejen kochat, ale můžete si zkusit ty ledové stěny i zdolat. Dobýt takovou ledovou krásu ale není nic snadného. Ve srovnání s klasickým horolezáním je to hodně odlišná „disciplína“.

Kam za ledovými stěnami?

Za přírodním ledem se u nás můžete vydat na Vysočinu do údolí řeky Svratky v obci Vír. Místní Vírská ledová stěna je nejvyšším ledopádem v Česku. Výška skály je 45 metrů a jednotlivé lezecké cesty v ledu jsou k dispozici v délkách mezi 15 až 25 metry.

Přírodních ledopádů či ledových stěn v Česku umožňujících lezení bohužel zase až tolik není a zájem je velký, proto je nutné si lezení na stěně předem rezervovat. Ale na druhou stranu, díky umělému osvětlení je na Vírské stěně možné lézt i za tmy, večer a v noci. Na místě funguje i půjčovna vybavení, které pro lezení na ledě potřebujete, tedy cepíny, mačky, přilby, sedáky. Takže vyzkoušet si dobývání ledové stěny mohou i ti, kteří na ledu dosud nelezli.

Přírodní ledovou stěnu lze zdolávat i v Labském dole v Krkonoších na skále zhruba 20 metrů vysoké a vzdálené od Špindlerova Mlýna asi čtyři kilometry po modré značce ve směru na Labskou boudu. I tady je ale nutné počítat s omezeními. Ještě přísnější než na Vírské stěně.

Vzhledem k místu a blízkosti národního parku tu není žádné občerstvení ani chata a najednou tu může lézt maximálně šestnáct horolezců v době od 8 do 17 hodin. A povinná je rezervace přes web správy KRNPu.

Leckde se dá ale lézt také po uměle vytvořené ledové stěně. Jedním z takových míst je každoročně bývalý žulový lom Na Bídě v Liberci, který nabízí zájemcům hned několik různě náročných ledových cest. I tady je nutná rezervace, ale díky umělému osvětlení se tady dá lézt i večer, byl s omezením většinou do 20 hodin.

Do vody pod led

Potápění je samo o sobě atraktivním sportem, který otevírá tak trochu nový a jiný svět pod vodní hladinou, běžnému smrtelníkovi nepřístupný. Potápění pod ledem pak přináší ještě



tě něco navíc. Včetně opravdu vydatné porce adrenalinu.

To proto, že potápění pod ledem vyžaduje mnohem náročnější přípravu a jiné vybavení než při klasickém letním potápění. Zvyšuje se i míra nebezpečí, protože je nutná nejen výborná fyzická kondice, ale také orientace, protože na hladinu se můžete dostat jen na místě, kde jste vytvořili do ledu díru.

Potápění pod ledem je především výsadou opravdu zkušených

potápěčů, a tak ti, kteří by si chtěli cestu pod led vyzkoušet, musejí absolvovat speciální výcvik. To proto, že v zimě mohou nastat kritické situace, jakými jsou zamrznutí přístrojů či ztráta orientace, vedoucí k ohrožení života. Ale jak říkají ti, co potápění pod ledem zažili, ten úžasný zážitek stojí za to.

Vedle potápění ve speciálních neoprenech a s přístroji ale existuje i společnost tzv. ice freediverů. To jsou nadšenci, kteří se v zimě spou-

stějí pod led bez dýchacích přístrojů. A to není disciplína pro každého. Zajištění bezpečnosti, orientace, třeba pomoci lana, je nezbytností. Ani zkušení ice freediveri se nepotápějí sami... A jak dlouho vydrží pod hladinou? Tři minuty jsou běžnou záležitostí.

Na bruslích do dálky

Komu se nechce pod led, může zůstat na ledě. Mezi úžasné a adrenalinové zážitky rozhodně patří i bruslení po zamrzlých vodních plochách. Na severu Evropy je dálkové bruslení či nordic skating oblíbenou kratochvílí. Ale když mrzne, dá se provozovat i v Česku. Bruslit se dá na zamrzlé Lipenské přehradě a také třeba na Orlíku. Když máte štěstí, zážitek ještě umocní až strašidelně černý a průhledný led.

Ale pozor! Bruslení na přírodním ledě je nejen skvělý zážitek, ale nese s sebou i rizika. Led může nečekaně povolít, proto je třeba dbát na bezpečnost: nikdy nejezdit sami a vybavit se speciálními ostrými bodci v krátkých rukojetích. A hodí se i házečí lano a náhradní oblečení.



Užijte si naplno ledová dobrodružství, ale pamatujte vždy na bezpečnost!

PRAVIDLA PRO ZIMNÍ POTÁPĚNÍ

- Nikdy se nepotápějte sami.
- Používejte vodící lano.
- Nepotápějte se bez výcviku.
- Používejte správné vybavení.
- Vybavení pečlivě kontrolujte.
- Nacvičte si krizové postupy.



Foto: Vojtěch Vlk

Od baristky k regionální manažerce

Káva je vaše vášně. Život bez ní si neumíte představit. Dokážete ji ucítit „na sto honů“ a vaše tělo se okamžitě dostává do módu štvané zvěře, dokud si taky nedopřejete šálek. Klid a pohoda, to je pro vás voňavá káva na stole.

Věděli jste ale, že káva vám může taky zamávat s vaší pracovní kariérou? Vyzpovídali jsme pro vás Petru Krystlovou, která už o tom ví své.

Na jaké pozici jste v Costa Coffee začínala?
Začínala jsem na pozici barista v tréninku. Costa Coffee jsem do té doby neznala, ale říkala jsem si, že za pokus nic nedám. Už z přijímacího pohovoru jsem ale odcházela plná dojmů. Měla jsem ohromnou chuť pracovat právě v Costa Coffee. Nejen za to bych ráda i touto cestou poděkovala své první manažerce Marii Zaoralkové, která si tehdy vybrala právě mě.

Jak pak vypadala vaše profesní cesta Costou?

Prošla jsem si skoro všemi pozicemi. Po třech měsících jsem byla z baristy v tréninku akreditovaná na baristu, po dalších třech měsících jsem už byla Barista Maestro. Strá-

vila jsem na této pozici nějaký čas, až jsem se vypracovala na asistentku manažera. Pak jsem si odskočila za rodičovskými povinnostmi a vrátila se rovnou na pozici interní auditorky. Tady jsem byla něco málo přes rok. A teď jsem po pěti letech v Costa Coffee už regionální manažerkou.

Co se vám na práci baristky líbilo nejvíc?

Práce baristky byla prostě úžasná. Neustále jsem se vzdělávala v přípravě kávy. Velkou oporou mi při tom byla moje manažerka a celý tréninkový tým. Všichni se mi profesionálně věnovali a pomáhali mi zdokonalovat se. Kromě přípravy kávy mě velmi naplňovalo každodenní setkávání s hosty, ať už stálými či novými, kteří si do kavárny přicházeli pro svou denní dávku kávy.

Pro koho se tahle práce vlastně hodí?

Práci v Costa Coffee bych doporučila každému, kdo se chce realizovat. Vůbec nevádí, když ani netuší, co ho čeká. Není třeba mít obavy. V Costa Coffee vás vše naučí a kolegové v kavárně vám se vším pomohou. Já mám teď díky tomu povolání, které mě naplňuje, a každý den se do práce těším. Našla jsem tu i úžasné kamarády a vím, že někam patřím.

Pořďte si do knihovny

LUXOR

Knihy doporučuje
knihkupecství
Luxor



Paolo Cognetti
Nikdy nevystoupat na vrchol
Odeon

Ve své nejnovější knize autor vypráví o cestě jako touze po sebepoznání, o kroužení kolem smyslu vlastní pouti, o úniku i návratu, o snaze nechat se fyzicky prostoupit krajinou. Literárně pojetý cestovní deník (s podtitulem Cesta do Himálaje) zachycuje jeho zážitky z expedice do nepálského Dolpa, na níž se vydal jako čtyřicátník, který se musí vyrovnat se skutečností, že definitivně překročil hřeben mládí a zpátky nevede žádná stezka.



Angela Marsonová
Skryté karty
Kalibr

Na elitní soukromé škole Heathcrest dojde k tragickému úmrtí třináctileté žákyně. Zdánlivě jasný případ sebevraždy inspektorku Kim Stoneovou těžce zasáhne, protože nestačila na místo dorazit včas a dívku zachránit... A když se ještě ukáže, že za smrtí malé Sadie Wintersové je cosi daleko temnějšího, začíná postupně rozplétat předchozí vztahů, jejichž nitky ve skrytu vedou nejen do vyšších kruhů, ale i hlouběji do minulosti...



Žena filmového kritika (audiokniha)
Audioknihovna

Blogové příspěvky Ženy filmového kritika, jejichž autorka byla nominovaná na cenu Magnesia Litera (a přesto si přeje zůstat v anonymitě), jsou vtipným i nekompromisně sebeironickým nahlédnutím do rodinného soužití ženy a muže. Což většina lidí nad 30 let věku nejspíš důvěrně zná. Co však už nezná, jsou specifika soužití ženy se zvláštním druhem muže: filmovým kritikem.
Čte Iva Pazderková.



Anna Jacobsová
Venkovské sídlo - Zlaté časy
(audiokniha)
Audioknihovna

Když Franziska krátce po pádu Berlínské zdi navštíví bývalé rodinné panství Dranitz ve východním Německu, kde vyrůstala, je rozhodnutá zůstat tady už natrvalo. Společně s vnučkou Jenny se snaží vrátit starobylému sídlu dřívější lesk. Přitom se jí vynořují vzpomínky na bezstarostné dětství i na první velkou lásku, Waltra Iversena, kterého jí vzala válka. Když se náhle dozví, že je Walter naživu, začne rozplétat příběh, který by mnozí raději nechali spát...
Čte Kamila Spráchalová.

Staň se součástí Costa Coffee týmu!

Hledáme nové baristy a baristky v Česku i na Slovensku.



www.costa-coffee.cz
www.facebook.com/CostaJobsCZ
jobs@costa-coffee.cz



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

Kdo nehraje, nevyhraje aneb další velká soutěž na obzoru

Kdo by rád něco nevyhrál? Třeba jen balíček, který obsahuje vše potřebné k výrobě domácího perníkového caffè latte. Nebo kartu nabitou na 2 000 Kč za nejlepší kávové selfie. Nebo kávu na rok zdarma. Sbíhají se vám sliny? Máme tu i něco pro vaše cestovatelské choutky.

Co takhle výlet třeba do Barcelony či Amsterdamu? Ten v minulosti získali lidé v naší prázdninové soutěži přichystané ve spolupráci s benzinovými stanicemi Shell. Stačilo dát si na „shellce“ kávu z našeho červeného kávomatu Costa Express a pořídít si s ní fotku na téma prázdniny. Snadné!

Chtěli byste také? Sledujte naše facebookové stránky Costa-CoffeeCZ a hrajte. Soutěží máme pro vás i v roce 2020 přichystáno víc než dost.

A teď pozor!

Psst! Další zimní soutěž Costa Express a Shell bude probíhat už od 17. února do konce března. Nechte si ji ujít.



Snídaně se musí prožít. Dejte si dva microissanty dle svého výběru s kávou

Těžko si představit francouzskou snídani bez croissantu a kávy. A těžko si představit Costu bez výhodné ranní nabídky. Tato rovnice nám dohromady dává dva báječné máslové microissanty dle výběru v doprovodu kávy za úžasnou cenu. Protože právě tohle roční období si žádá posnídat něco vydatnějšího.

Kávu si dejte podle své chuti a dva microissanty vyberte ze tří delikátních modelů:

- Microissant s čokoládou posypaný čokoládovými kousičky
- Microissant s bílou čokoládou zdobený kousky bílé čokolády
- Microissant s pudinkovou náplní a posypem z křupavých lískových oříšků

Věřte, že až se zakousnete do této tradiční snídaněvé lahůdky a zapijete ji horkou kávou, svět se bude zdát voňavější, i kdyby se venku všichni čerti ženili. Zvýhodněná nabídka platí každé ráno do 11 hodin.

Bud'te náš Valentýn

Jako každý rok je to tady zase, Valentýn! Nebudeme vás unavovat historií tohoto svátku nebo snad popisem mučednické smrti svatého muže. Půjdem rovnou k věci. Bud'te letos náš Valentýn!

Máme za to pro vás srdce jako na dlani – tentokrát v podobě lahodné máslové sušenky necudně oděné do bílé čokolády a rozčněné posypem sušených malin. Doprovod té sladké mňamce dělá její věrný společník Caffè latte v primo velikosti. To vše za velmi příjemnou cenu. Uvidíte, zamilujete se i vy.

Naše srdcová nabídka je k máni od 10. do 16. února.



Valentýnský termohrnek

A už jste viděli náš zamilovaný termohrnek? Zdobí ho třpytivá srdíčka a vejde se do něj každý nápoj medio z naší nabídky (tj. 473 ml). Kdo se může letos nezamilovat? Termohrnek se srdíčky si můžete v kavárnách Costa Coffee koupit od začátku února až do vyprodání zásob.



Cvičit ráno, nebo večer? Kdy je to lepší?

Je to věčná fitness otázka. Je lepší si ráno přivstat a dát si do těla ještě před snídaní, nebo cvičit až večer po práci? A co je zdravější? Obě varianty mají své skalní zastánce i odpůrce. Tak kde je pravda?

Existuje spousta vědeckých důkazů potvrzujících obě možnosti. Pravdou ale je, že nejlepší cvičení je to, které právě děláte. Neboli – lepší je si zacvičit kdykoliv než nikdy. Odborníci se nakonec shodují, že spíš než vědecké závěry nebo názory na to, kdy cvičit, jsou důležitější danosti všedního dne. Vždycky totiž rozhoduje to, kdy vlastně máte čas a kdy se vám cvičí nejlíp.

Pokud by vás ale přece jenom zajímalo trochu víc vědecky podložených dat, pak tu pro vás máme i další podrobnosti.

Hormony a jejich kouzla

Ráno máte v těle nejvyšší (a to až třikrát vyšší) hladinu testosteronu, který podporuje energii a růst svalů. Tělo také při cvičení vyplaví endorfiny – hormony dobré nálady, takže vás cvičení nabije energií, nastartuje metabolismus a povzbudí do celého dne.

Vyplavené endorfiny samozřejmě působí i při cvičení večer. Pomůžou vám se pořádně zrelaxovat a rozpustit nashromážděný celodenní stres. Večer je zároveň lepší pro posilování, protože se snižuje hladina kortizolu, což je hormon, který stimuluje tělo k tomu, aby si bralo energii ze svalů. A to pro svalovce není samozřejmě žádoucí.

Usnu?

Ríká se, že ranní cvičení pomáhá lidem večer snadněji usnout. Ale říká se také, že cvičení večer zvedne tělesné teplo podobně jako horká koupel a podpoří kvalitní spánek.

A teď babo raď. Pokud se rozhodnete cvičit večer, je každopádně důležité, abyste docvičili zhruba dvě až tři hodiny předtím, než půjdete spát. Jinak může večerní cvičení spánek naopak oddálit a zhoršit.

Spalování nebo nabírání svalové hmoty

Ráno se hodí spíš kardio. Když se udržíte pod anaerobním prahem, spálíte daleko víc tuku. Ale pozor! Měli byste se dobře rozcvičit a protáhnout. Ráno má tělo totiž nižší tělesnou teplotu, a hrozí tak více riziko zranění.

Večer je zase jako stvořený pro posilování. Je tu menší šance zranit se než ráno, protože tělo je díky dennímu provozu na



ELEVATION 29



ELEVATION 27.5



ELEVATION 25SL 27.5

Modely Elevation se středovým motorem SHIMANO STEPS DUE-7000 250 W, 36 V/14 Ah Li-Ion/500 Wh baterií, odpruženou dálkově uzamykatelnou vidlicí RST FIRST a komponenty SHIMANO DEORE s 10-ti rychlostmi. Cena: 79.990 Kč

AUTHOR.CZ



AUTHOR
BICYCLES



pozdější aktivitu lépe připravené a také vaše anaerobní kapacita je vyšší.

V kostce

Ranní cvičení vám dá energii do celého dne a testosteron navíc, zlepšší metabolismus a bude se vám skvěle spát.

Když budete cvičit večer, můžete si ráno déle poležet, můžete cvičit silověji, odpavíte stres a místo do hospody půjdete večer do posilovny.

Klíčem k celému problému je samozřejmě rovnováha. A jak říkají všichni fitness trenéři: je jedno, kdy budete přes den cvičit. Hlavně to dělejte pravidelně.

Švandovo divadlo zve na drsné hry o lidech na hraně

Slavné dílo anglické literatury, román Na Větrné hůrce od Emily Brontëové ožívá na jevišti pražského Švandova divadla. V režii Martina Františáka a adaptaci Marie Novákové je tu k vidění jako příběh o vášni, lásce a pomstě, která jako ničivá smrt zasáhne i příští generace.

V roli nevypočítatelné Kateřiny podává strhující výkon Marie Štípková. Jako rozervanec Heathcliff, divoký nalezenec, kterého s Kateřinou svazuje osudové pouto, exceluje i nový člen smíchovského souboru, charismatický Jan Grundman. Na prknech Švandova divadla se poprvé představuje také Anna Stropnická v úloze nešťastně zamilované Isabely, jako chůva Nelly provádí diváky celým příběhem Klára Cibulková. Za pozornost určitě stojí rovněž důmyslně pojatá scéna Marka Cpina, kostýmy Evy Jiříkovské a pohybová složka představení, o níž se postaral vynikající mim Radim Vizváry.

Kromě vichru z drsných vřesovišť Větrné hůrky se Švandovým divadlem brzy prožene i Kočkožrout – hra Rainera Wernera Fassbindera, vyprávějící o nelitostném zákonu smečky, která tu má premiéru 24. ledna 2020. V režii Jana Holce budou hrát Andrea Buršová, Bohdana Pavlíková, Robert Jaškův a další.

Program divadla najdete na www.svandovodivadlo.cz.

Marie Štípková: „I já mám své zvíře, které potřebuje vyvenčit.“

Na pár slov s herečkou Marií Štípkovou, představitelkou Kateřiny Earnshawové v inscenaci Na Větrné hůrce.

❶ Jaká je podle vás Kateřina?

Kateřina je velmi rozporuplná. Člověk by mohl dost snadno říct, že je, mírně řečeno, hloupá. A i já jsem si to chvíli myslela. Nejbližší je mi její divokost, to zvíře v ní. To mě velmi zajímá, protože i já mám své zvíře. Dlouho mi trvalo, než jsem ho našla, ale teď už vím, že ho mám.

❷ To byste možná měla trochu vysvětlit...

Chceme být hodní, aby nás měli druzí rádi, všichni ale přitom v sobě máme i nějakou nevypočítatelnou a zlou Kateřinu. Je fajn si to připustit, se svým zvířetem se seznámit, naučit se s ním mluvit – a občas ho vyvenčit. Člověku to uleví.

❸ V čem je podle vás inscenace zajímavá pro diváky?

Samo téma nenaplněné lásky, která pustoší všechno kolem sebe, je svým způsobem nesmrtelné. Tady je ale zajímavý specifický pohled na nenaplněnou lásku právě skrze postavy Kateřiny a Heathcliffa. V každém z nás je totiž kus jednoho nebo druhého. Něco divokého, co se společnost nebo my sami snažíme potlačit, ale co nás převyšuje.

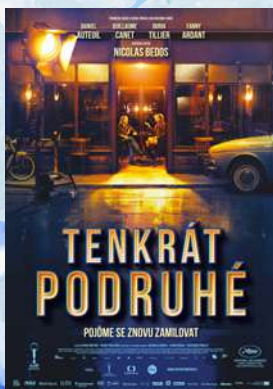


Marie Štípková a Jan Grundman

Foto: Alena Hrbková

Nové premiéry ve Švandově divadle

Viděli jsme v kině



Tenkrát podruhé

Victor dostane od svého syna dárkový poukaz agentury Time Travelers a může si zvolit, v jaké době by chtěl na čas žít. Vybere si 70. léta, aby mohl ještě jednou prožít první rande se svou ženou – dobu, kdy v něm ještě viděla atraktivního muže, namísto nudného páprdy v pyžamu. Zábavná a nostalgická romantická komedie, která stojí za vidění, vypráví o tom, jaké by bylo zopakovat si ještě jednou ty nejkrásnější životní okamžiky.

Hodnotíme: ●●●●●



Na nože

Jak může dopadnout vyšetřování záhadného úmrtí autora tajemných detektivních příběhů, když jsou všichni v jeho blízkosti podezřelí? Svérázný detektiv (Daniel Craig) pojme řešení případu po svém, ale vyšetřování členů excentrické rodiny se ukáže být složitější, než se zpočátku zdálo. V napínavé satirické krimi komedii v duchu Agathy Christie rozehrají herecký koncert Chris Evans, Jamie Lee Curtis, Michael Shannon a Don Johnson.

Hodnotíme: ●●●●●



Můj příběh

Vlastina Svátková jako talentovaná Elizabeth rezignuje na úspěšnou kariéru baletky kvůli osudové lásce. Muž jejího srdce (Saša Rašilov) má však dvojí tvář, a tak v jediném okamžiku ztratí úplně vše. Odjíždí na Moravu, aby se s pomocí tety (Vilma Cibulková) pokusila poprat s nepřízní osudu i vlastními démony. Dostává druhou šanci na opravdové štěstí a potká i skutečnou lásku (Pavel Kříž). Romantický příběh byl natočen podle skutečné události.

Hodnotíme: ●●●●○



Dokonalá lež

Šarantní podvodník Roy (Ian McKellen) si v životě nadělal spoustu problémů a stále jej pronásleduje jeho temná minulost. Když na internetové seznamce potká bohatou vdovu Betty (Helen Mirren), nemůže uvěřit svému štěstí. Námluvy ale neprobíhají zcela podle jeho představ. Postupem času zjišťuje, že původně falešné city se stávají skutečnými a to kazí jeho tajný plán. Film přináší drama i psychologickou studii dvou starších lidí.

Hodnotíme: ●●●●○

Kulturní tipy na leden a únor

Nová hudba

Coldplay Everyday Life



Sunrise a Sunset, to jsou názvy dvou kolekcí nově vydaného dvojalba britských veleslavných Coldplay. Jak hudební kritici recenzují, kapela se výrazně posunula od mainstreamu k alternativní hudbě a nebojí se experimentovat. Kromě standardního rocku a popu tak uslyšíme třeba i gospel, jazz či folk. Za největší hit desky lze považovat skladbu Orphans, která zaujme spoustou vokálů. Zvuk desky je prvotřídní, vyzdvihnout je třeba i smysluplné texty.

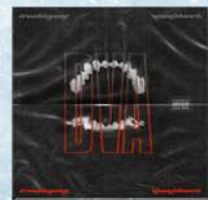
Vojtěch Dyk D. Y. K.

Už to není ten kluk z Nightwork, Vojtěch Dyk poslední roky



předvádí, že patří k české pěvecké špičce a že má co ukázat. Nyní vydává svou první vlastní plnohodnotnou desku, kterou natočil v New Yorku, přičemž skladby si i sám napsal. A nutno podotknout, že je skvělý nejen jako zpěvák, ale i jako autor. Třináct písní natočil společně s úspěšným českým hudebníkem Ondřejem Pivcem, za zmínku stojí první singl Mr. Beat.

Marpo & TroubleGang Dva



Rapper Marpo stále dokazuje, že je jednou z nejvýraznějších osobností české hiphopové scény. S kapelou TroubleGang už dokázali vyprodat O₂ arenu a jejich nová deska zní rovněž ambiciózně. Nechybí na ní tvrdé elektronické beats a pochopitelně také konfrontační texty, kterých se Marpo nebojí. V červnu se také partička chystá na svůj největší open air koncert v životě v pražském Edenu.



Kosheen

Nově otevřené Muzeum fantastických iluzí

Od začátku prosince najdete v pražské Vodičkově ulici nově otevřené Muzeum fantastických iluzí, které slibuje neotřelou zábavu pro celou rodinu. Přijďte si užít více než stovku interaktivních exponátů a velkoformátových trikových obrazů – originální zážitek je zaručen. Projít se můžete hlavou dolů po stropě místnosti, nechat se vystřelit z děla nebo třeba levitovat ve vzduchu. S sebou nezapomeňte mobily či fotoaparáty, fotografie plné zábavných optických klamů vás budou bavit ještě dlouho po návštěvě tohoto muzea.

Legendární Kosheen se vrací do Prahy

Populární kapela Kosheen, která formovala tvář světové hudební scény na začátku milénia, se po téměř pětileté pauze vrací na pódiá.

Na konci února přijede na turné do Česka, postupně se představí 25. února v pražském Lucerna Music Baru, dále pak 26. v Brně, 27. v Ostravě a 28. v Pardubicích. Těšit se můžete na rozšířenou sestavu, výraznější pódiovou show a především na nezaměnitelný a uhrančivý hlas zpěvačky Sian Evans.

Retrospektiva Bořka Šípk

Až do 22. března můžete v Galerii Tančící dům zhlédnout výstavu díla světoznámého architekta, výtvarníka a designéra Bořka Šípk nazvanou Retrospektiva. K vidění jsou zhruba dvě stovky jeho skleněných děl (vázy, karafy, mísy, skleničky, lustry...) a šedesát kusů designového nábytku (židle, křesla, stoly, skříně, knihovny atd.). Jedná se o poslední ucelenou prodejní výstavu originálů z Šípkova depositáře. Vystaveny jsou i doposud neznámé prototypy nalezené

v pozůstalosti. Návštěvníky jistě zaujmou například dva skleněné meče, které Šípek vyráběl v roce 2003 pro Karla Lagerfelda do Francie, či nástěnná váza, která je posledním dílem vyrobeným jen pár dní před smrtí.

Benefice Magdaleny Kožené

Světová pěvecká hvězda Magdalena Kožená zve (nejen) své fanoušky na benefiční koncert 26. ledna do pražského Rudolfinu, kde zazpívá skladby z pera Antonína Dvořáka, Leoše Janáčka, Bohuslava Martinů a dalších, v doprovodu klavíristy Ohada Ben-Ariho. Recitál je dle jejich slov upřímným poděkováním všem, kteří přispívají do jejího Nadačního fondu, jenž založila v roce 2016 a který podporuje tuzemské základní umělecké školy. Každý, kdo si na koncert zakoupí vstupenku, se symbolicky stane donátorem fondu a rovněž podporovatelem uměleckého vzdělávání českých dětí.

Posedlí Dakarem 2020

Oblíbená live show pro milovníky rychlých kol je zpět! Během měsíce února se můžete přijít pobavit s jezdcí Martinem Macíkem a Janem Brabcem z týmu Big Shock Racing a dozvědět se spoustu zajímavostí o slavném závodu Dakar v osmi městech České republiky. Začíná se 6. února v Brně a končí 27. února v Ostravě. Čekají vás neuvěřitelné adrenalinové příběhy, nezveřejněné záběry z kritických míst i informace ze zákulisí, a to bezprostředně po návratu českých jezdců z nejnáročnějšího motoristického závodu na světě.



Foto: Galerie Tančící dům

COSTA COFFEE

Kavárny

WWW.COSTA-COFFEE.CZ



První letošní
seminář proběhne
již 18. ledna.

Program pro dlouhé zimní soboty: kávové semináře

Co dělat o víkend, když už jsou Vánoce za vámi, na lyžích jste letos dokonce několikrát byli a jaro se blíží jen velmi pomalu? Řídíme se heslem, že lenivého v zimě ani pec nezahřeje, a máme tu pro vás něco, co vám rozšíří obzory a rozehrřeje vaše tělo i mysl – kávové semináře Costa Coffee.

Vybrat si můžete jeden nebo oba ze dvou kávových seminářů

1 Vydejte se na cestu kávy s Costou

Tenhle seminář není žádná nudná lecke o historii kávy, jejím pěstování nebo pražení. I když o tom všem (a nejenom o tom) se dozvíte vše potřebné. Naučíte se také správně si připravit kávu na profesionálním kávovaru. Budete degustovat, porovnávat rozdíly mezi arabikou a robustou, testovat vlastnoručně připravené espresso, cappuccino nebo techniku latte art.

2 Staňte se odborníkem na techniku latte art

„Malřem do kávy“ se může stát každý, i vy. Umění mléčné kresby, která zdobí povrch kávy, je sice věda a nejlépe ji zvládají zkušení baristé, ale prozradíme vám všechny potřebné triky, abyste se to nejdůležitější naučili i vy. Dozvíte se například, jak teplota mléka ovlivňuje kvalitu mléčné pěny, jak je důležitý poměr mléka k objemu konvičky a mnoho dalšího. Mezi nejčastější obrázky z mléčné pěny patří rozeta, jablčko nebo srdíčko. Který si vyberete vy?

Najděte si svůj termín ještě dnes

Termíny kávových seminářů sledujte na stránkách www.costa-coffee.cz.

NAJDETE NÁS TAKÉ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH



www.facebook.com/CostaCoffeeCZ



www.instagram.com/costacoffee.cz/



cz.pinterest.com/costacoffee.cz/



www.facebook.com/CostaCoffeeSK



www.instagram.com/costacoffee_sk



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

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
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 (Costa Pronto) Wilsonova 8, Praha 2
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 Čestlice Obchodní 111, Čestlice
OC Galerie Butovice Radlická 117, Praha 5
OC Letňany Veselská 663, Praha 9
OC Nový Smíchov Plzeňská 8, Praha 5
OC Nový Smíchov II Plzeňská 8, Praha 5
OC Quadrio Spálená 22, Praha 1
Dočasně uzavřeno OC Spektrum Obchodní 113, Čestlice
Palladium náměstí Republiky 1, Praha 1
Palmovka Open Park Vochtařova 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
Westfield Chodov 0. podlaží Roztylská 2321/19, Praha 4
Westfield Chodov 2. podlaží Roztylská 2321/19, Praha 4

BRATISLAVA

Aupark Einsteinova 18, Bratislava
Eurovea Pribinova 8, Bratislava
JIŽ BRZY Kamenné námestie Bratislava
JIŽ BRZY VIVO! Bratislava Vajnorská 100, Bratislava

OSTATNÍ MĚSTA

Brno
 Josefská 427/14, Brno
JIŽ BRZY Galerie Vaňkova Brno, Ve Vaňkovce 462/1, 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