

# COSTA COFFEE TIMES

COOL

COSTA COFFEE TIMES 01 | 2022 | LEDEN-ÚNOR

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

## Vegan tiramisu caffè latte

Jak lze ještě ozvláštňit caffè latte, které patří spolu s cappuccinem v Costa Coffee mezi nejoblíbenější kávy? To byla výzva.

Vítězně nám nakonec vyšel tento recept: Udělat ho tak, aby si ho mohli dát i vegani, bylo stále chuťově přitažlivé pro všechny ostatní a mělo navíc kapku něčeho, čemu nejdě odolát. Voila! Vegan tiramisu caffè latte je na světě.

**Základ stejný, mění se okolnosti**  
Základem každého caffè latte je espresso a napěněné mléko. To zůstává, i když...

Do naší veganské varianty tohoto lahodného moku si můžete vybrat jednu z rostlinných alternativ mléka z naší nabídky: ovesný, sójový, mandlový nebo kokosový nápoj.

I s rostlinnými alternativami mléka jde kouzlit a naši baristé vám to rádi předvedou. Vzhledově oproti mléčné pěně z kravského mléka nepoznáte rozdíl, chuťově budete příjemně překvapeni. Výběrem rostlinného nápoje si totiž můžete

### JAKOU ALTERNATIVU MLÉKA SI DO CAFFÈ LATTE VYBRAT?

- Chcete cítit původní hru chutí pravého caffè latte? Volte ovesný nápoj.
- Máte rádi hustou sametovou pěnu mírně nasládlé chuti? Volte sójový nápoj.
- Rádi experimentujete a potrpíte si na výrazné chuťové kombinace? Objednejte si kokosový nápoj.
- Chcete nápoj s naprosto harmonickou chutí? Pak jedině mandlový nápoj, který si s tiramisovým sirupem rozumí úplně nejlépe.



Tip:  
Vychutnejte si naše  
Vegan tiramisu  
caffè latte.

s výslednou chutí svého caffè latte krásně pohrát.

### A něco extra navíc

Pro tuto variantu caffè latte jsme zvolili sirup s příchutí tiramisu. Tiramisu a caffè latte jsou pro sebe jako zrozené. Sladká a voňavá příchutí tiramisu se krásně snoubí s přirozeně nasládlým mléčným caffè latte.

### Nesmí chybět šlehačka

Šlehačkovou čepici jsme si nemohli odpuštít ani u veganského nápoje. Šlehačka je ale rostlinného původu, a není to tedy žádná těžká kalorická hučka.

Je vyrobena z čočkové bílkoviny a rostlinných olejů. Přípravujeme ji stejně jako klasickou „domácí“, tedy z čerstvé rostlinné smetany pomocí šlehačkové lahve a bombiček. Nijak ji nedoslazujeme.

Za příplatek si ji můžete nechat přidat do jakéhokoliv kávového nápoje podle své volby!

**Víte, že tiramisu naše babičky ještě neznamenaly? Původně italský dezert je poměrně novinka, protože ačkoliv vznikl pravděpodobně už okolo roku 1960, rozšířil se globálně až v osmdesátých letech minulého století.**

### Ranní nabídka

## Ořechoví mini šneci k snídani

Víte, že sladké pečivo, pro které se u nás ujal název šneci, má ve svém rodném Švédsku dokonce vlastní den, tzv. kanelbullens dag?

V Costa Coffee mají teď svůj den každé ráno. Tentokrát to nejsou ti klasičtí se skořicí, ale s ořechy.

Tři takové mini pochoutky s náplní z kešu a vlašských ořechů si můžete dát dokonce každý den do 11 hodin za zvýhodněnou cenu, pokud si k nim objednáte jakoukoliv kávu. Ve Švédsku se ke šnekům ostatně ani jiný nápoj nepodává.

O důvod víc, proč svůj den začít právě s Costa Coffee.



Dejte si snídani  
v Costa Coffee,  
která vás  
nastartuje  
do nového dne.

# Jak náš Broskvový cheesecake souvisí se soutěží krásy?

Pravý cheesecake je speciální kulinářský klenot, ač se to na první pohled možná nezdá. Řídí se totiž přísnějšími pravidly než leckterá soutěž o královnu krásy. Posuďte sami.

Vrstva z lineckého těsta, na ní šetrně upečený krém z krémového sýra a nahoře ozdobná vrstva, v našem případě plátky šťavnatých broskví a broskvové glazé. Takový cheesecake se nesmí přepéct ani nedopéct. Nesmí při pečení na povrchu moc zhnědnout, nesmí se uprostřed propadnout, nebo dokonce popraskat. Chuťově musí být jeho střed krémový, jemný a mít hladkou konzistenci.

A nepleťte si tuto lahůdku s tvarohovým koláčem, jak vám cheesecake přeloží skoro každý překladač. Slovo cheesecake přeložit nelze.

Ochutnejte,  
tenhle cheesecake se  
vážně povedl!



## Pro všechny, kdo si nepotrpí na sladké

Někdo nemá rád dorty. Někdo nemá na sladké zrovna chuť. Ale zato miluje kávu.

Pokud jste to právě vy, máme pro vás novinky ve slané nabídce, která se ke kávě hodí přímo ideálně.

### Croissant se šunkou a sýrem

Francouzská snídaně a klasika, která se dá jíst celý den. To je croissant. Tentokrát se šunkou a ementálem, promazaný máslem. Ocení ho všichni. Kdo uznávají jednoduché a kvalitní chutě.

### Vegetariánský preclík

Vegetariánský, zdravě a lehce si brzy budete moci pochutnat na našem preclíku. Můžete si jej dát jako praktickou svačinu nebo i rychlý oběd.

## Další slaná nabídka v Costa Coffee

V Costa Coffee pro vás máme nachystané klasické trojúhelníkové sendviče. Můžete je jíst tak, jak jsou, nebo si je nechat zapéct. Nabízíme populární americký BLT sendvič, sendvič s kuřecím masem anebo sendvič se dvěma druhy sýra.

Kromě sendvičů můžete vyzkoušet také zapečené panini. Vychutnejte si panini s hovězím masem a sýrem, klasické panini se šunkou a sýrem nebo vegetariánské s mozzarellou s rajčetem.

Nabídka se může v jednotlivých kavárnách lišit.

# Svět se zbláznil, pojd'me uplést svetr

Z prvního pandemického lockdownu si určitě řada z nás vybaví otužování a pečení chleba. Tento trend začít dělat něco jinak, když se realita vymyká naší kontrole, se později překlopil do rukodělných koníčků všeho druhu. Není divu. Pokud se nepodaří objednat na psychoterapii a meditace nepomáhá, je soustředěná ruční práce doslova balzám pro duši.

**Keramik je nová jóga**  
Tento titul použil časopis Vogue už v roce 2017. V pandemii ale dostal úplně jiný rozměr.

Do kina, divadla nebo kavárny jít nešlo, vlastně chvílemi nešlo jít nikam jinam než do lesa daleko od lidí nebo zůstat doma. K potřebě překonat domácí nudu přispěla i špetka ekonomické nejistoty a různá řemesla vykvetla jako májová louka. Vzniklé výrobky se navíc může zadařit zpeněžit třeba na sociálních sítích.

## Hrníčky vládou světu

To, co se ve světě poslední dobou děje okolo hrníčků, mnozí přirovnávají ke shánění lístků na koncert známých kapel. Američtí majitelé keramických studií tvrdí, že se jim daří prodat třeba až 250 hrníčků za méně než minutu.

Hrníčky jsou to originální, pestré, moderní i vintage, a všechny se prodávají v malých limitovaných řadách. Pozor na to – je jen otázkou času, kdy tento trend dorazí do Česka.

## Zapleťte se

Pletení je koníček spojovaný vždycky spíš s generací laskavých „ovčích babiček“. Dnes to už (i díky pandemii) rozhodně není zábava pouze starých ani pouze žen.

Důkazem toho budiž třeba tiktokové šílenství, které se rozpoutalo, když si anglický zpěvák, skladatel a herec Harry Styles (od roku 2010 je členem skupiny One Direction) oblékl na generálku ranního vysílání Today Show ručně pletený rozepínací svetr. Všichni se pak snažili rozklíčovat použitý vzor, aby si mohli stejný model uplést doma.

## Řemesla a amatérská rukodělná tvorba táhne hlavně generaci mileniálů.

LAHEV  
JE VYROBENA ZE  
**100%**  
RECYKLOVANÉHO  
MATERIÁLU

— ♻ —

ZAŽEŇTE SVOU ŽÍŽEN  
PO PŘÍRODĚ

A stejně to dopadlo se šálami z Harryho Pottera nebo třeba palčáky, které si senátor Bernie Sanders vzal na inauguraci amerického prezidenta Bidena. Pokud máte náladu, můžete tyto a podobné vzory hledat na platformě Ravelry.

Dalším propagátorem pletacích jehlic se stal olympijský vítěz z Tokia Tom Daley. Fotografie pletoucího sedmadvacetiletého sportovce okamžitě zaplavily sociální sítě a celý svět.

## Takové to domácí tkání koberců a jiné úchytky

Když se doma v karanténě baví američtí teenageri? Tkaním koberců. Za touto mánií stojí také sociální

sítě TikTok a Instagram. K tomuto účelu byla vyvinuta i speciální tkací pistole a zakoupit si můžete základní kit pro začátečníky. Videí a návodů jsou plné sociální sítě.

Nečtíte se být tkalcem? Co takhle zkusit vytvářet papírové orchideje, skládat mandaly z živých květů, vyrábět nábytek pro panenky nebo třeba závěsné lampy z použitých plechovek? Fantazii se meze nekladou.

Když se svět zblázní, chce to zkrátka zůstat v klidu s nohama v teple, ručně si vyrábět něco tím nejdouhovějším a nejméně efektivním způsobem a počkat, až to všechno zase přejde.



*Keramik je řemeslo, umění i docela těžká fyzická práce, která vás navíc nenechá myslet na cokoliv jiného.*

# Na horách to jde i bez lanovek a vleků

Vyjete lanovkou nahoru, sjet po sjezdovce dolů. Paráda. Pro vyznavače sjezdového lyžování skvělá zimní zábava. Ale co když je lidí na sjezdovce příliš nebo je lanovka mimo provoz? Jak si užít zimu a sněh? Jde to i bez pohodlí vleků. Běžky, sněžnice nebo třeba skialpy. Pravda, je to trochu větší dřina, ale pokud vyrazíte poprvé, nejspíš zažijete dosud nepoznané. A ještě uděláte něco pro své tělo a kondici.

**B**ěžky, to je klasika. A také jeden z nejdřívějších sportů. Jízdu na běžkách zvládnou i ti, kteří na úzkých „prkýnkách“ teprve začínají.

## Jak se na běžkách pohybovat?

### Klasický styl

Zpočátku je to spíš chůze na běžkách a nejlépe v připravené stopě. Stručně řečeno se střídavě odrazíte nohama i za pomoci hůlek. A podle úrovně pokročilosti se zvyšuje rychlost pohybu – původní opatrné šoupání lyží po sněhu nahradí svižný rytmický pohyb a delší skluz.

### Bruslení

Je zkratka bruslení, ale místo bruslí máte na nohou lyže. Nepotřebujete vysoustruženou stopu, ale naopak pokud možno rovný podklad, opět si pomáháte při odrazu holemi, ale tenhle styl už je technicky i fyzicky poněkud náročnější.

### Na běžkách to jde i ve městě

Popravdě řečeno, i na běžkách se dají zažít „horké“ chvíle, třeba při



strmějších sjezdech, proto je důležité si osvojit také další techniky. Při sjezdu pluzení, naopak při stoupání do kopce tzv. stromeček.

Nespornou výhodou běžek je, že když napadne sníh, dá se běžko-

vat prakticky všude. Třeba i ve městě v parcích, vznikají také okruhy na golfových hřištích, ale není nad to vyrazit do hor. Ideální trasy i pro začátečníky, které nemají až takové převýšení, najdete na Šumavě, v Krušných horách, v Beskydách i v Jeseníkách.

A jak se na běžky obléct? Základem jsou vrstvy. Tou základní je funkční termoprádlo, pak následují další a navrch kvalitní „větrovka“. Vrstvy umožňují při zahřátí jednoduše ubrat, při chladu naopak přidat.

Rozhodně zapomeňte na tlustou a teplou zimní bundu.

## Sněžnice zvládnou i začátečníci

Sněžnice nejsou ničím novým, i když oproti těm historickým se změnila materiály i konstrukce. A dnes je to čím dál oblíbenější zimní aktivita. Stačí si je připnout k botám a vyrazit do hlubokého sněhu do míst, kam byste se normálně třeba na lyžích nedostali.

Sněžnice mají řadu výhod – chůzi s nimi zvládnou i úplní začátečníci, dá se v nich chodit i v hlubokém sněhu a rozhodně nestojí tolik, jako lyže. A dají se i půjčit. Existuje několik druhů, ale důležité je, aby sněžnice měly hroty na spodní části a hrázku pod patou. Výhodou je, že nepotřebujete žádné speciální boty – ideální jsou pevné voděodolné trekové boty.

Zpočátku si budete muset zvyknout na větší a širší kroky, ale nejspíš si zvyknete rychle. Při sněžnicování využijete i lyžařské nebo trekové hole, ale je nutné, aby měly na konci zarážky, díky nimž nezajedou do sněhu.

Trasy si vybírejte podle svých schopností, podle terénu a podle počasí. Když začínáte, stačí i pět šest kilometrů. V horách ve vyšších polohách musíte počítat také s nebezpečím lavin. Důvod, proč na náročnější trasu vyrazet minimálně ve dvou lidech a s patřičným vybavením.

Na sněžnicích se ale dá dokonce i běhat. Pro milovníky běhu to může být zajímavá varianta, jak přes zimu neztratit kondici. Pravdou je, že i tahle disciplína je už pro více pokročilé. Navíc v hlubokém sněhu poměrně fyzicky náročná. Ostatně,

## Slunce, hory, sníh a „vysoustružená“ stopa, tak nějak vypadá ráj běžkařů.



### NA SNĚŽNICÍCH DO KOPCE I Z KOPCE

Chůze na rovině je tou základní a nejsnazší variantou, ale vydat se můžeme i do kopců a z kopců. A určitě využijete i teleskopické hole. Při stoupání přímo vzhůru po spádnicí jdeme se vzpřímeným tělem, pokud je svah strmější, použijeme tzv. stromeček a ještě více se opíráme o hole.

Hole jsou vhodným doplňkem i při sestupu – pomáhají regulovat rychlost pohybu a udržovat rovnováhu. Zvlášť na měkkém podkladu, kdy sněžnice lehce kloužou dolů. Z kopce se ale dá se sněžnicemi i sbíhat nebo seskakovat, ale to už je výsadou těch opravdu zdatných „sněžnicářů“. Při sestupu po prudkém svahu a na měkkém podkladu je někdy lepší zvolit techniku tzv. křížování. V takovém případě je nutné, aby sněžnice měly drapáky, které je udrží i na nakloněném svahu, aby neujížděly.

## KDE ZAČÍT SE SKIALPY?

I v Česku je dost míst, kde to jde. Z Prahy je nejbližší areál Skialp nad Hrobem nabízející několik hezkých výstupů, byť s relativně malým převýšením zhruba 250 metrů. Skialpinistické trasy najdete i v Krkonoších nebo v oblasti Dolní Moravy a na Lysé hoře v Beskydech.

běhání na sněžnicích je hodně populární v severských zemích a Severní Americe, kde si vyznavači pohybu na sněžnicích měří své síly v několik hodin trvajících závodech, nebo až třeba v týdenních extrémních maratonech.

## Skialpy poznávejte s průvodcem

Skialpinismus sice svým názvem evokuje přítomnost zasněžených velehor s vrcholky divže ne až do oblak, ale tihle stále oblíbenější zimní disciplínu si užijete na kopcích i mnohem nižších. Platí to především pro ty, kdo skialpy teprve poznávají.

Právě pro ně by mělo platit, že napoprvé je fajn vyrazit se zkušeným průvodcem. To proto, aby si každý mohl vyzkoušet, co to obnáší – od nasazování stoupacích pásů, používání speciálního vázání, způsobu šlapání do kopce až po sjezdy volným terénem. A pokud začínáte, je lepší si první výbavu na skialpy vypůjčit.

**Na skialpech, ale i na sněžnicích, se dostanete do míst, kam se normálně nepodíváte.**



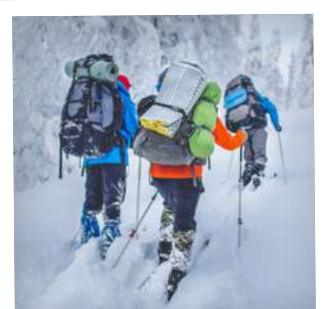
*Užijte si sportování ve sněhu.*

## Co je třeba na skialpy?

Lehčí skialpové lyže se speciálním vázáním, stoupací pásy, skialpové boty a skládací teleskopické hole. A k tomu se správně obléct. Pro začátek se dá zkombinovat funkční outdoorové oblečení s lyžařským. Při stoupaní se určitě zpotíte, takže s sebou přibalte náhradní funkční triko, ale také teplejší bundu, čepi-

ci a rukavice. Nahoře totiž může být mnohem větší zima.

Podle náročnosti výstupu je třeba výbavu poněkud rozšířit. Samozřejmě je helma a v případě náročnějšího freeridingu i páteřák. A pokud se dostaneme do oblastí, kde hrozí laviny, pak nesmí chybět ani protilavinová výbava – skládací lopata, lavinová sonda a tzv. pípák.



*Kvalitní výbava, a pro ty, kdo se skialpy začínají, i zkušený průvodce, jsou základem.*

## FLORA PLANT CREAM 31%, 1 L

**BOHATÁ KRÉMOVÁ CHUŤ PRO KAŽDÉHO: VEGANSKÁ, BEZ MLÉKA, LEPKU A DALŠÍCH ALERGENŮ**

- VŠESTRANNÉ POUŽITÍ - NA ŠLEHÁNÍ I VAŘENÍ
- VŽDY PERFEKTNÍ VÝSLEDEK
- STABILNÍ V KOMBINACI S KYSELÝM A ALKOHOLEM
- DRŽÍ TVAR AŽ 4 HODINY PO NAŠLEHÁNÍ
- STABILNÍ PŘI VYSOKÝCH TEPLOTÁCH
- 100% ROSTLINNÝ ZÁKLAD



**Upfield**  
Professional



**COSTA**  
COFFEE

VÍCE INFORMACÍ NA: [WWW.UPFIELDPROFESSIONAL.COM/CS-CZ](http://WWW.UPFIELDPROFESSIONAL.COM/CS-CZ)

Vychutnejte si kávu s ovesným, sójovým, mandlovým nebo kokosovým nápojem. V lednu a v únoru za výhodnější cenu.

## Patří rostlinné alternativy mléka do kávy?

Rostlinné nápoje jsou sice hitem dneška, ale rozhodně to není žádná novinka. Recept na mandlovou nebo sójovou variantu znají lidé už od středověku. Přesto můžete mít o jejich použití do kávy své pochybnosti.

### Není prostě lepší mléko?

Pokud se radíte do některé z těchto skupin, je rostlinná alternativa mléka právě pro vás.

- Patříte mezi 2 až 10 procent Evropanů, kteří mají tzv. laktóзовou intoleranci, tj. vaše tělo neumí mléko dostatečně strávit.
- Jste vegan, vegetarián, flexitarián: živočišné mléko je mimo váš životní styl a přesvědčení.
- Smýšlíte ekologicky: chcete přispět ke snížení průmyslové výroby mléka a jste proti mnohdy krutým praktikám masového chovu zvířat.
- Chcete kávu lehčí: málo naplat – rostlinné alternativy mléka jsou prostě dietnější.

### Jak bude káva s rostlinným nápojem chutnat?

Z chuti a vzhledu kávy mají někteří lidé v případě rostlinných alternativ mléka obavy. Jsou ale zbytečné. Vybere si ten, kdo si chce vychutnat kávu, jejíž chuť nic neruší, i ten, kdo si kávu naopak rád ochucuje a zpestřuje.

### Ovesný nápoj **Náš tip**

Ovesný nápoj má z naší nabídky rostlinných alternativ mléka nejvíc neutrální chuť. Je to také naše doporučení.

Má krémovou a hladkou texturu a dokážeme vám s ním vykouzlit klidně cappuccino nebo nadýchané caffè latte.

### Mandlový nápoj

Mandlový nápoj si už stačil získat skalní skupinu příznivců. Patří k nejoblíbenějším oříškovým nápojům tohoto druhu. Pokud máte mandlovou chuť rádi, kávu s ním si vychutnáte.

Výborně si rozumí s ledovou kávou nebo frostínem.

### Sójový nápoj

Sójový nápoj byl dlouho jedinou možností, jak si dát v kavárně například veganské caffè latte. Má stále docela neutrální chuť a hodně podobné vlastnosti při přípravě jako kravské mléko.

Dobře pění a je přirozeně sladší, takže nemusíte kávu sladit. Vyzkoušejte ho třeba v caffè latte nebo k espresso.

### Kokosový nápoj

Kokosový nápoj funguje s kávou velice dobře, stejně jako mléko. Je velmi snadné ho napěnit, takže ho mají rádi i naši baristé. Pozor jen, pokud máte alergii na sóju, protože tento nápoj ji obsahuje.

Je přirozeně sladký a takové voňavé a sladké kokosové cappuccino umí zvlášť v zimě hebcie pohládit po duši.

### Nejsou rostlinné nápoje do kávy drahé?

Pravda je, že rostlinné alternativy mléka jsou dražší než klasické mléko. Je to způsobeno hlavně náročností jejich výroby.

**V Costa Coffee jsme je ale zlevnili, a tak v lednu a únoru si připlatíte jen 10 Kč.**

## Káva za 50 Kč: nová karta Nabito kofeinem

Venku je nevládnou? Tahle novinka vás zahřeje na těle i u srdce.

Teď máte možnost koupit si v Costa Coffee za 500 Kč přednabitou kartu Nabito kofeinem. Získáte tak deset káv své volby ve velikosti primo nebo medio. Klidně si pokaždé objednejte jinou.

A když kofeinové náboje na kartě dojdou? Nabijte si stejnou kartu znovu!

# NABITO KOFEINEM



**COSTA**  
COFFEE

1 KÁVA  
= 50 Kč

**NABITO  
KOFEINEM**



**COSTA**  
COFFEE

Kartu Nabito kofeinem bude možné zakoupit v kavárnách Costa Coffee od konce ledna.

## Zázrak v péči o pleť a vlasy: hedvábný polštář

Možná to znáte také. Spíte na polštáři s krepovým povlečením a ráno se probudíte s otisknutým vzorkem na tváři a pomačkanými a zelektrizovanými vlasy. Máme pro vás tip, jak tomu předejít. Vyzkoušejte beauty vychytávku v podobě hedvábného povlaku na polštář.

Hedvábný polštář je kosmetický trend, který si ve světě získal velkou oblibu. Hedvábní má totiž na pleť a vlasy příznivé účinky. Co všechno takový povlak dokáže? Protože je hladký a hebký, nezpůsobuje při spánku žádné otlaky, čímž pomáhá předcházet vzniku vrásek. Zároveň pleť hydratuje. Pokud před spaním používáte různé krémy a séra, ty se vám do hedvábní na rozdíl od bavlny nevsáknou, a vydrží tak na pleti účinkovat až do rána. Benefity přináší i vlasům, které rovněž hydratuje, během spánku je necuchá, zabraňuje vzniku uzlíků, krepatění, lámání a také elektrizaci. Vlasy jsou po probuzení hladší a lesklejší, a pokud si je foukáte večer před spaním, ráno účes drží rozhodně lépe než po spánku na klasickém polštáři. Hedvábní vlasy ani kůži nevysušuje, hydratovaný obličej tak ráno vypadá svěžeji a tím pádem mladší. V hedvábní se také na rozdíl od bavlny nezadržují bakterie a roztoci, tudíž je povlak hypoalergenní a antibakteriální, což může pomoci i při akné, lupénce a červenání pleti.

Zní to jako reklama na něco, co nemůže fungovat. Věřte, nebo ne, ale hedvábný povlak opravdu dokáže hotové zázraky. Což se ovšem odráží i v jeho ceně. Pokud si jej chcete do své ložnice pořídit, počítejte s náklady kolem 1 500 Kč. Abyste získali očekávaný účinek, zkontrolujte si však, zda je vyroben skutečně ze 100% hedvábní, nikoli ze saténu či pouze s příměsí hedvábní.



## Zapomeňte na produktivitu a žijte

**K**olik novoročních předsevzetí jste si letos dali? A nepřežili jste to? Dost možná se totiž dostaví silný pocit provinilosti, až je nesplníte. Produktivita se stala tak silnou morální kvalitou, že se cítíme provinile pokaždé, když nevyužíváme každý okamžik svého života tak, aby byl užitečný. A pak už není daleko k úzkostem, depresím či vyhoření.

### Lenost neexistuje

Stačí si vzpomenout na začátek covidové pandemie. Řada z nás měla na jednou volněji, nebo dokonce přišla o práci a už se na nás řinuly rady typu „udělejte si online kurz, rozvíjejte se“.

Málokdo je dnes spokojený jen s tím, když existuje a dělá to, co opravdu chce. Neustálý tlak na výkon nás uvrhne do stavu méněcennosti a my jsme v podvědomém stresu, že nejsme produktivní 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

Podle výzkumníků a sociálních psychologů Devon Price z Loyola University v Chicagu je ale lenost jako morální hodnocení přežitkem. Nebojte se proto nedělat nic a prostě jen tak být. A rozhodně nelenošte proto, abyste později byli ještě produktivnější. Dělejte to jen tak.

### Imposter syndrom

S tlakem na produktivitu souvisí i tzv. imposter syndrom neboli český syndrom podvodníka. Není to žádná nemoc ani diagnóza, jen pocit jakési domnělé nedostatečnosti, nekompetentnosti a nezaslouženého úspěchu, kterým trpí někdy v životě snad každý z nás. Je to náš vnitřní kritik, který říká: „Tak to sis ukousl příliš velké sousto! Počkej, až přijdou na to, že jsi tu nedopatřením.“

Co při syndromu podvodníka pomůže? Uvědomte si ten pocit, jakmile vás přepadne, a kriticky se zamyslete, jestli má skutečně reálný základ. Pak se svěřte se svými pocity někomu, komu důvěřujete. Nejvíce pomůže, sdílet svou nejistotu ve větší skupině. Třeba přímo na prezentaci nebo při jednání. Uleví se totiž i všem ostatním. A navíc ve chvíli, kdy ukážete odvalu, ztratí váš negativní vnitřní hlas sílu.

**Na závěr rada pro šťastný život: zapomeňte na efektivitu a žijte život, který je ve shodě s vašimi hodnotami, je radostný a plně prožitý.**



# Proč hledat na Shellce červený kávomat Costa Express

**T**ěžko najdete nějakou skupinu lidí, ve které by bylo víc kávomilců. Právě řidiči spoléhají u kávy na její povzbuzující účinky a příjemnou chuť. Zvlášť na cestách s kvalitou své kávy neexperimentujte! Proto hledejte červené kávomaty Costa Express, které najdete na čerpacích stanicích Shell.

## Co je na Costa Express tak převratného

**Káva se připravuje vždy z čerstvě umletých zrn jedinečně vyvážené směsi Mocha Italia.**

## Vždy čerstvé mléko

Žádný prášek, žádné náhražky. K čerstvé kávě patří čerstvé mléko.

## Káva jako od baristy

Kávu si vyberete ze široké nabídky. Nemusíte volit jen mezi Espresso a Cappuccinem. Kávomaty Costa Express umí kávy od Caffè latte, přes Cappuccino, Flat white, Espresso macchiato až po Cortado, případně jen ochucené mléko Latino, když už té kávy bylo na jednu služební cestu příliš.

## Špičkově servisovaný nejmodernější stroj

Všechny čerpací stanice Shell mají nově instalované kávové automaty se snadno ovladatelným intuitivním displejem. Kvalitní kávu vám připraví na dotek tlačítka.



**Costa Express: vychutnejte si skvělou kávu i na cestách.**

## VÝJIMEČNÁ STATISTIKA O MOCHA ITALIA

1971

Rok, od kterého se tato až perfekcionista vyvážená směs delikátní arabiky se silnou robustou v našich kavárnách podává.

112

Tolik bylo zkušebních směsí před tím, než vznikla.

1

Tolik procent kávových zrn z celého světa odpovídá požadavkům Costa Coffee.

18

Tolik minut se v Costa Coffee praží každé zrnko, aby si zachovalo svou plnou a hladkou chuť a bohaté aroma.



## Nebud'te na Valentýna sami

Valentýn se dá trávit různě. Smutné je ale trávit ho o samotě. Proto s sebou vezměte do Costa Coffee kohokoliv – přítele, přítelkyni, maminku nebo třeba kamarádka.

Podávat se bude speciální Zamilované menu pro dva. A bude to 2x Jahodový cheesecake a 2x Caffè latte v přímo velikosti za zvýhodněnou cenu. Nadýchaný dort s bohatou vrstvou smetanového syra s jahodami a skvělé Caffè latte připravené z espressa s pořádnou porcí napěněného mléka. Zamilované menu je v nabídce od 7. do 14. února.

Naši baristé vám mohou připravit Caffè latte i s rostlinnou alternativou mléka. Využijte výhodnou cenu – v lednu a v únoru si připlatíte jen 10 Kč.

### Objednejte si Zamilované menu z Costa Coffee domů

A pokud chcete opravdové překvapení na doma, Zamilované menu vám doveze i Wolf nebo Dáma jídlo. Kromě Zamilovaného menu pro vás připravujeme i speciální zvýhodněnou nabídku.

### Valentýnská soutěž

Od 7. února nezapomeňte sledovat sociální síť Costa Coffee, protože máme nachystanou i valentýnskou soutěž o nabitou Costa Coffee kartu v hodnotě 1 000 Kč, novou skleněnou láhev na vodu a balíček balené kávy.

Sledujte [www.facebook.com/CostaCoffeeCZ](https://www.facebook.com/CostaCoffeeCZ)  
a [www.instagram.com/costacoffeecz/](https://www.instagram.com/costacoffeecz/)



## Urbex: prospět může někdy i to, co je nelegální

Dům, ve kterém se zastavil čas. V garáži moderní SUV pokryté pavučinami, knihy v poličkách, kalendář z roku 2012. Obyvatelé jako by se někam vypařili. Zůstaly po nich na stole dva šálky s kávovou sedlinou. Pokud i vás začíná trochu mrazit, urbex by vás jistě dokázal chytnout a nepustit.

**C**o je urbex? Urbex je zkrácené spojení „urban exploration“, což anglicky znamená městský průzkum. Konkrétně se jedná o průzkum opuštěných objektů. V praxi je to hlavně zábava na hraně zákona, s pořádnou dávkou adrenalinu a dobrodružství.

Její vyznavači zkoumají na vlastní pěst moderní ruiny, opuštěné domy, industriální stavby, zříceniny hradů a podzemní prostory.

Dostávají se do míst, kde se zastavil čas, do míst, která už dost možná brzy nebudou existovat. A často při svých výpravách pořizují videozáznamy a fotografie.

### Nelegální, špinavé a nebezpečné

Urbex není zábavou pro každého. Vstupujete totiž na soukromý pozemek nebo do objektu bez vědomí majitele. A tím samozřejmě porušujete zákon.

Skalní urbexer by ale řekl, že dostat se někam, kam se nesmí, je přece splněným snem každého pubertáka. Za posedlosti pronikat do opuštěných, uzavřených a často ostrahou hlídáných objektů stojí jistě i snaha utéct z běžného života do prostoru, kde čas běží jinak.

Rada urbexerů se nicméně shoduje na tom, že největším rizikem tohoto zvláštního hobby je pro ně spíš riziko poranění. Vždycky se něco stane. Drobnými škrábanci od ostnatého drátu počínaje a o traverzu rozraženou hlavou či pádem propadlým stropem konče.

### Nenič, neodnášej, nenaváděj

Nepléte si vyznavače urbexu s lidmi, kteří opuštěné objekty hledají jen proto, aby je vykrádali. Základní pravidlo je nic neničit a nic neodnášet. Pokud by vstup znamenal rozbití okna, pak se dovnitř nevstupuje. Pokud jsou uvnitř předměty nějaké ceny, zůstávají tam, kde jsou. Odnášej se jen fotky a zážitky.

Kvůli tomu, jak je urbex poslední dobou medializovaný, dodržují urbexeri další důležité pravidlo: nesdělovat lokace. Z většiny opuštěných míst, o kterých se dozví hodně lidí, totiž nezbude nic jiného než obvodové zdi.



## RECORD 16

Rám dural 6061 16", vidlice dural, brzdy TEKTRO V, hmotnost 6.5 kg/9".

AUTHOR.CZ



**AUTHOR**  
BICYCLES



Zářným příkladem poslední doby je bývalá Krejčířova vila. Toto honosné dílo prošlo nespočty nájezdy vandalů a nakonec i ničivým požárem. Nemovitost se po dlouhých letech podařilo za zlomek její ceny prodat až letos.

### Má to celé smysl?

Jakkoliv kontroverzní se urbex může zdát, faktem zůstává, že jeho vyznavači zachycují něco, co možná jednou zanikne. Jejich záznamy proto můžou být velmi cenné.

Záznamů si může také všimnout někdo, kdo stavbu zachránil. I to se stává. A právě kvůli tomu stojí za to, přimhouřit občas nad psanými zákony oko.

# Jen budme trochu sobci!

Je bezesporu pro vztah přínosné, když partneři sdílejí podobné zájmy. A je bezesporu přínosné, když mají každý také svůj vlastní život a netráví spolu každou volnou chvíli. Jak se hezky česky říká vocamcaď pocamcaď.

**K**dyž jsem na Instagramu viděla fotku svojí kamarádky, jak v rukách svírá zubatou obludu připomínající křížence kapra se Shrekem, na sobě maskáčovou mikinu a rybářský klobouk, v tváři křečovitý úsměv, hned jsem jí napsala: Ty rybaříš? (Ty, která nikdy nevlezeš do rybníka ani po kotníky, protože máš paniku z toho, že se o tebe otře pulec? Ty, která chodíš každý týden na manikúru?) Odpověděla mi s nepochopitelnou samozřejmostí, že tráví víkend s klukem u vody pod stanem, protože on je blázen do rybaření. Tak to s tebou asi pojede na ten příští víkend s jógou, ne? odepsala jsem jí. Urazila se.

V létě jsem potkala svého kamaráda, sotva jsem ho poznala – na sobě měl kostkované kalhoty, svetrovou vestičku a kšilt, vypadal jak Tiger Woods. Do kufru auta rval něco, čemu se říká golfový bag. Neříkal jsi vždycky, že golf je pro snoby? zeptala jsem se štiplavě. Smutně se usmál... Ne, nezměnil názor, golf ho nechytí, chodí na něj jen proto, že partnerka si to přeje a jinak by spolu netrávili víkendy. A mimochodem, na tu výbavu padla celá jeho výplata.

Další příklad moje sestra. Nemá ráda horko. Každou rodinnou dovolenou u moře trávila ve stínu pod slunečníkem. Mimo to je nadměrně stydlivá, rolák nosí až pod nos. Tak tahle moje sestra mi nedávno nadšeně sdělovala, že jde s novým přítelem do sauny. Protože Petr se sau-



*Mám tě ráda, ale...*

nuje dvakrát týdně a je prý na tom závislý. Dopadlo to tak, že po pěti minutách saunového ceremoniálu prchala ven a před dveřmi omdlela. A pak se málem propadla studem,

protože její nahé tělo zvedali na nohy cizí chlapi. Příště už to snad bude lepší, řekla mi. Příště?!

Proč děláme, co je nám proti srsti, jen abychom se zalíbili svým

protějškům? Opravdu si myslíme, že svou oddaností a nadšením pro jejich zájmy budeme sbírat plusové body a budeme více milováni? Je naše přetvářka to, co nás má sblížit? Jistě, můžeme chodit partnerovi fandit na fotbal a naučit se, co je ofsajd, nemusíme si však hned kupovat kopačky. Můžeme, nebo dokonce měli bychom ho podporovat v tom, co ho baví a naplňuje, ovšem nemusíme jeho koníček přijímat za svůj.

Na začátku vztahu, kdy se nacházíme v režimu poznávání, je snaha zalíbit se a poznávat koníčky druhého přirozená, ovšem pokud se jim věnovat nechceme (nejde nám to, nebaví nás to), je třeba včas přiznat barvu a předejít pozdějšímu údivu ve smyslu „Proč jsi neřekla, že tě to nebaví?“ nebo „Vždyť jsi tam přece sám chtěl chodit!“. Slepě vzhlížení k partnerovi a popírání vlastních přání je spíše cesta do pekla. Pokud spolu pár netráví veškerý volný čas, ale naopak každý má svoje zájmy a cesty úniku ze stereotypu, jediné dobře!

Jestliže máte na svém novoročním seznamu předsevzetí bod, který není přáním vašim, nýbrž spíše partnerovým, tak si ho zase hezky škrtněte. Raději svůj protějšek obejměte a řekněte mu: Mám tě rád/a, ale nebudu dělat všechno, co ty. Jen budme trochu sobci!

*Hezké zimní dny nabitě společnými radostmi přeje Petra*

## Módní trendy roku 2022: jednoduchost a detaily

Celosvětová epidemie ovlivnila naše chování v mnoha směrech, módu nevyjímajíc. Zvykli jsme si na domácí pohodlí, zároveň jsme se naučili více přemýšlet o hodnotě peněz. A to se odrazilo i v módních trendech pro rok 2022, které se ponesou v duchu pohodlnosti a udržitelnosti.

Prim budou hrát oděvy z přírodních materiálů, na které sázejí i módní řetězce, jež se chlubí různými recyklačními programy. Kvalitní materiálu v našem rozhodování začíná převažovat cenu. Více se také zajímáme o to, kde bylo zboží vyrobeno, a preferujeme lokální výrobu. Do módy se pak vrací jednoduchost a volné střihy. Nezaměňujme si však toto sdělení s domněnkou, že je moderní chodit po městě v teplákové soupravě. Módní značky se na světových přehlíd-

kách chlubí nadčasovými kousky, jako jsou šaty, tuniky, trenčkoty či široké kalhoty z přírodních materiálů, které oživují různé asymetrické střihy a detaily. Jednoduchý outfit vhodně doplní výraznější (ikonička) kabelka či jiný doplněk, jako třeba šperk nebo vzorované punčochy.

Co se týče barev, vítězí zemité odstíny – neutrální barvy jako hnědá, béžová a šedá, které působí klidně a uvolněně, přjemně se nosí a především se dobře kombinují, nejen s oblíbenou bílou a černou. Zemité barvy můžeme v detailu oživit nějakými výraznějšími, šedé šaty ozdobí žlutý pásek nebo brož, béžový trenčkot třeba pastelově zelený šátek apod. Platí tedy rovnice: jednoduchý celek + výrazný detail = máte vyhráno.



## Staňte se členy klubu a čerpejte řadu výhod

Členství v Costa Coffee Clubu vám přinese třeba kávu zdarma nebo slevu na termohrněk Contigo. Jeho běžná cena je 849 Kč, ale pro členy Clubu je jen za 499 Coffee korun. Další výhodné nabídky přicházejí členům newsletterem.

### Jak to funguje

Na vaši věrnostní kartu budeme z každého nákupu přičítat Coffee koruny. Za nasbírané koruny si pak můžete dát třeba kávu nebo další dobrotu zdarma.

### Jak se stát členem Costa Coffee Clubu

Požádejte baristu o věrnostní kartičku Costa Coffee. Na internetové stránce

[www.costa-coffee.cz/club](http://www.costa-coffee.cz/club) zadejte v poli „registrace“ číslo kartičky. Po vyplnění registračních údajů obdržíte na svůj e-mail aktivní odkaz, který potvrdíte. A všechny výhody jsou vaše!

### Nezapomeňte se přihlásit k odběru newsletteru

Budeme vám posílat pozvánky na zajímavé akce a pravidelně vás informovat o speciálních nabídkách a dění v našich kavárnách.

Víc se dočtete na [www.costa-coffee.cz/club](http://www.costa-coffee.cz/club)



Termohrněk Contigo Gunmetal

Během ledna a února máme pro členy Costa Coffee Clubu termohrněk Contigo jen za 499 Coffee korun.



Termohrněk Contigo Watermelon

## STAŇ SE SOUČÁSTÍ COSTA COFFEE TÝMU!

Bud' baristou v Costa Coffee.



Baví tě svět kávy? Chtěl/a by ses naučit připravovat báječnou kávu a další nápoje v kavárnách Costa Coffee? Láká tě pracovat s lidmi a učit se novým věcem a nebojíš se výzev? Pak hledáme právě tebe! S prací baristy nemusíš mít žádné zkušenosti.

Vše tě naučíme, a to zdarma. Pošli životopis na náš e-mail [jobs@costa-coffee.cz](mailto:jobs@costa-coffee.cz) a přijď mezi nás!

## Pořďte si do knihovny

### KNIHY DOBROVSKÝ

Váš knihkupec s tradicí

Zal. 1990



### Výkřiky v temnotě Darcy Coates

Clare a Dorrان se snaží zajistit staré rodinné sídlo před hladovými mutanty, kteří osídlili tajné chodby domu, a doufají, že si tím koupí alespoň chvíli klidu. Jejich naděje berou rychle za své v okamžiku, kdy se Clare vysláčkou přihlásí její sestra Bethany. Žije, ale je uvězněná ve svém bunkru a dochází jí kyslík. Clare si musí vybrat mezi relativním bezpečím Winterbournu a cestou, kterou nemusí nikdo z nich přežít...

Knihy Dobrovský, 399 Kč



### Vášně Geneva Lee

Clara Bishopová právě odpromovala na Oxfordu. Na naléhání své nejlepší kamarádky a kolegyně ze studií Belle se účastní promočního večírku. Tam se Clara setká s tajemným mužem, který jí obrátí celý život vzhůru nohama. Velmi brzy se totiž dozví, že ten povědomý cizinec nebyl nikdo jiný než princ Alexander z Cambridge, černá ovce královské rodiny a následník trůnu.

Knihy Dobrovský, 349 Kč



### Půlnoční knihovna Matt Haig

Mezi životem a smrtí stojí knihovna. Když se Nora Seedová ocitne v půlnoční knihovně, má možnost všechno napravit. Dosud byl její život jen přehlídkou zoufalství a výčitek. Případá jí, že všechny včetně sebe zklamala. To se ale může co nevidět změnit. Knihy v půlnoční knihovně umožní Noře zažít, co by se stalo, kdyby mohla změnit svá dřívější rozhodnutí. S pomocí staré známé může Nora odčinit vše, čeho lituje, a zjistit přitom, který život je pro ni ten pravý.

Knihy Dobrovský, 399 Kč



### Královny hrůzy Graeme Davis

Už od počátku gotické a hororové literatury zkoumaly spisovatelky hranice strachu a snily temné sny, ze kterých čtenáři dodnes nemohou spát. Tato antologie zahrnuje hororové a strašidelné povídky známých spisovatelek i díla pozapomenutých autorek jako Mary Cholmondely a Charlotte Riddell, které si nicméně zaslouží, aby se o nich dozvěděli i současní čtenáři. Povídky doplňují krátké medailonky, které čtenáře seznámí se spisovatelkou drahou i životními osudy těchto pozoruhodných a nadaných žen.

Knihy Dobrovský, 449 Kč

# Hurá do sněhu. Na skútru, čtyřkolce či v málo vídaném monstru

Pořádný chlapák a pořádně vytuněné „přibližovadlo“, to k sobě přece tak nějak samo sebou pasuje. Na silnici je to jasné, ale co třeba na sněhu? Jak se tam krotí koně sice uschovaní pod kapotou, ale žádostiví akce? Pravdou je, že do sněhu můžete vyrazit na klasice, tedy na sněžných skútrech či čtyřkolkách, ale také vyloženě ve speciálech – třeba na první pohled tradičním autem, leč vyzbrojeným místo kol pásy.

Jízdu po silnici zvládne každý. Brnkačka. Ale co takhle vyrazit mimo ni, a ještě k tomu do sněhu? Tedy za předpokladu, že napadne. Druhým předpokladem je samozřejmě to, že vyrazíme do míst, kde není jízda zakázaná. Zkrátka, kde to lze.

## Čtyřkolka nebo skútr. To je klasika

Pak už si stačí vybrat, na čem. Jako první volba se nabízí sněžný skútr nebo čtyřkolka vybavená sněžnými pásy. Pokud vsadíme na čtyřkolku, tak dobrou zprávou je, že výměna kol za pásy není až tak složitá. A když ji nezvládnete sami, v servisu určitě ano. Podle znalců taková výměna zabere maximálně dvě hodiny.

Nutno jedním dechem říct, že výměna kol za sněžné pásy je rozhodně nutná, protože ačkoliv čtyřkolka na kolech v normálním terénu zvládá mnohé, ve sněhu snadno zapadne. Zato na sněžných pásech projede prakticky vším. Taková jízda v čerstvém prašanu, to je zážitek a adrenalin dohromady.

Na rozdíl od čtyřkolky je jízda na sněžném skútru, zvláště pro lidi, kteří na něm nikdy předtím neseděli, poněkud složitější. V čem?



Jízda v čerstvém prašanu, to je adrenalin i zážitek.



Foto: THINK FROST

## CO TŘEBA THINK FROST NEBO MOUNTAIN HORSE?

Dovedete si představit nabašeného sportáka s parádní aerodynamikou, ale místo kol s trojúhelníkovými sněžnými pásy? Tak přesně takový koncept sportovního vozu s názvem Think Frost navrhl mladý student pro norskou společnost vyrábějící elektromobily. Svězt se v takovém dravci, musí být určitě zážitek. Zvláště, když tohle auto umí samo „číst a hlásit“ aktuální povětrnostní podmínky, stejně jako předpovídat počasí.

Mountain Horse je varianta pro ty, kdo odkládají svou terénní motorku na zimu do garáže. Nemusí. A na to sází výrobce Timbersled. Stačí vyměnit přední kolo za ližinu a zadní za sněžný pás, a rázem se můžete řídit ve sněhu rychlostí až 104 km/h. Samozřejmě záleží na kubatuře motorky. Ale to je opravdu pro kované milovníky adrenalinu a navíc ty, kteří motorku dokonale ovládají.

Náročnější je třeba i zatáčení, ale rozhodně je nutná i značná dávka citu při jeho ovládnutí. Ačkoliv se to nezdá, při razantnějším přidání plynu se skútr bez větších problémů postaví i na „zadní“. Takového oře už je pak docela náročné zvládnout.

Jízda na sněžném skútru vyžaduje i jistou dávku fyzické kondice a síly, protože zkrátka na říditka musíte poněkud víc zatlačit, protože teprve, když přední ližiny zatížíte, donutíte skútr, aby zatácel směrem, kam chcete vy.

Pravdou je, že seznam míst, kde se lze v zimě na sněhu na čtyřkolce nebo sněžném skútru bez omezení vyřadit, je v Česku hodně okleštěný, takže nadšení vyznavači této aktivity vyrážejí i za hranice. Nejčastěji do Rumunska.

## Duster a jiná monstra s pásy

Na sněhu ale můžete potkat i stroje, s nimiž se běžně nepotkáte. Skoro by se chtělo říct monstra. Častěji se vyskytují mimo území Česka, ale potkat je vlastně můžete i na českých horách.

Dacia Duster má sice skvělou pověst levného a spolehlivého SUV, ale že by tohle auto projelo v terénu vše, to se určitě říct nedá. Se sněžnými pásy je to už o něčem jiném. Tenhle „drobeček“ je k vidění v zimě třeba v Peci pod Sněžkou a vozí hosty do boudy Helena. Pod heslem, kam nevyjede běžný Duster, tenhle určitě ano.

Na sněhu se dá řídit na „klasice“ – na skútru či opásané čtyřkolce, ale možností jsou i málo vídaná monstra.

Se sněžnými pásy místo kol ale řadí ve sněhu i vozy mnohem renomovanějších značek, než je Dacia. Impozantně vypadá „opásaný“ Jeep Wrangler, kterého jeho tvůrce nazval Arctic Frog, stejně jako auta některých japonských značek, které se na zimu mění v monstra s pásy, třeba Subaru Impreza WRX nebo Nissan Juke s přívlakem Nismo RSnow. A kdyby to bylo ještě málo, tak ve sněžové úpravě, tedy s pásy, existuje i legendární Hummer H3.

A pak existují i opravdu speciální speciály. Jinak se totiž tahle kategorie dopravních prostředků určených pro jízdu ve sněhu snad ani nedá nazvat. Od motorek až po tanky.

# Obličejovou jógou proti vráskám

**T** aké jste si na sociálních sítích všimly, jak se celebrity před zrcadlem tak nějak podivně pitvoří, dělají na sebe grimasy a vytahávají si kůži na obličej? To, co na první pohled působí směšně, je ve skutečnosti obličejová jóga. Jeden ze způsobů, jak předcházet vráskám.

Tak jako na celulitidu na našich stehnech a pozadí funguje lépe cvičení nežli krémy, stejně je to u obličejí – tedy účinnější je ho procvičovat nežli jen mazat krémy proti vráskám. Svaly na obličejí lze totiž tva-

rovat podobně jako všechny ostatní. Cviky obličejové jógy, jinak řečeno obličejové gymnastiky, vycházejí ze zapojení všech mimických svalů, jejich posílení, prokrvení a okysličení. Souvisí také s lepší regenerací a nastartováním lymfatického systému. Při pravidelném cvičení, denně nebo alespoň obden 20 minut, bude pleť působit hladší a mladistvější.

## Jak na to?

Nemusíte se držet žádné příručky, dělejte se svým obličejem vše, co

vás napadne, tak abyste cítily, jak pracují svaly a napíná se kůže. Oblíbeným cvikem je vtažování tváří dovnitř, kdy vypadáte trochu jako kapr, nebo naopak široké otevření úst, jako byste si chtěly dlouze a přehnaně zívnout. Na vrásky na čele a mezi obočím zase skvěle funguje střídavě hluboké mračení a vytahování čela a obočí směrem nahoru. Pomoci si můžete dlaněmi, kterými budete čelo vytahovat nahoru do vlasů, tedy opačně, než působí gravitace.

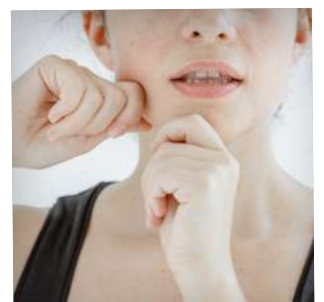


Nejúčinnější je kombinace cvičení a masírování. Zapojte doteky prsty, masírujte pleť kruhovými pohyby a vytahujte kůži do stran směrem od středu obličejí. Prsty můžete vyvinout také mírný tlak, poklepávat nebo se lehce štípat do tváří. Obličejové józe podlehly už stovky slavných žen, ve světě ji propagují Madonna, Gwyneth Paltrow nebo Jennifer Aniston, v našich končinách ji na Instagramu provádí například herečka Andrea Růžičková.



## NÁŠ TIP – FACE ROLLER

Face roller, neboli obličejový váleček, je kosmetickým hitem už několik let. Pomáhá prokrvovat pleť a zároveň působí relaxačně. Poříďte si ten s minerálním kamenem a před použitím ho vložte na deset minut do lednice. Chladivý účinek na unavená a oteklá víčka a pytle pod očima bude doslova balzám.



*Štípáním či masírováním prokrvíte pleť a můžete tak předcházet vráskám.*

**tourist**  
CENTRUM

Férová  
směnárna

# Tourist Centrum

Česká síť směnárěn  
s více než **100 pobočkami**  
po celé ČR!

Aktuálně nabízíme **46 druhů měn**. Od eura přes thajský baht až po brazilský real.

Informace  
o aktuálních kurzech **800 100 792**

[www.tourist-centrum.cz](http://www.tourist-centrum.cz)

# Festival Jiřího Menzela v Divadle Bez zábradlí

Pražské Divadlo Bez zábradlí uvede ve dnech 19. až 27. února 2022 pod záštitou Nadačního fondu Jiřího Menzela festival věnovaný památce jednoho z nejvýznamnějších českých filmových a divadelních režisérů.

Festival připomene tvorbu spisovatele, herce a režiséra Jiřího Menzela, který se výrazně podílel na tvorbě repertoáru Divadla Bez zábradlí, a to především v jeho začátcích, u příležitosti jeho nedožitých 84. narozenin. Zahájen bude unikátní vernisáží s názvem Rozmarné cesty Jiřího Menzela, na které si bude možné prohlédnout fotografie a předměty mapující jeho život. Na divadelní scéně pak budou uvedeny čtyři inscenace, které Menzel v minulosti režíroval: Blbec k večeri, kterou se otvíralo divadlo v Paláci Adria v roce 1998 a jež se pyšní nebývalým počtem repríz, Kdes to byl(a) v noci, nejdéle uváděná a diváky milovaná romantická komedie, Další roky ve stejnou dobu a Bez roucha aneb Ještě jednou zezadu, která bude mít v rámci festivalu slavnostní premiéru.

Kromě samotných představení festival nabídne řadu zajímavých setkání s osobnostmi, které s tímto velikanem českého filmu spolupracovaly. Pro nadšence filmové tvorby Jiřího Menzela bude přichystán program ve formě projekcí filmů Ostře sledované vlaky, Vesničko má středisková a Skřivánci na niči. Jako bonus si pak návštěvníci v sobotu 26. února budou moct pěkně zblízka prohlédnout sošku Oscara, kterou Menzel získal v roce 1967 za režii filmu Ostře sledované vlaky. Doprovodným programem k festivalu bude workshop zaměřený na tvorbu slavného režiséra pod vedením herečky a režisérky Viktorie Čermákové.

Na pokladně Divadla Bez zábradlí je již možné zakoupit „festivalový pas“ na celý týden či jednotlivé vstupenky.

**Jiří Menzel je vnímán především jako oscarový filmový režisér, zabýval se však i divadelní režii a výrazně se podílel na tvorbě repertoáru.**



Foto: Divadlo Bez zábradlí

## Viděli jsme v kině



### Nejhorší člověk na světě

Norské romantické drama o hledání životních cest vyneslo na festivalu v Cannes protagonistce Renate Reinsve ocenění pro Nejlepší herečku. Třicetiletá Julie stále hledá své místo na světě a ráda experimentuje, oproti tomu její přítel Aksel už by se rád usadil. Věci se zkomplikují, když Julie na večírku potká mladého a okouzlivého muže... Film o problémech generace dnešních třicátníků a čtyřicátníků je natočen vtipně, pravdivě a s citem.

Hodnotíme: ●●●●●



### Kingsman: První mise

Historický a špiónážní film, v němž se stanete svědky zrodu první nezávislé tajné služby. Zatímco se sebranka nejhorších tyranů a geniálních zločinců připravuje rozpoutat válku, aby mohli vyhladit miliony lidí, jeden muž musí vyhrát závod s časem a zastavit je. Ve snímku, jenž je očekávaným prequelem Kingsmanů, září v hlavní roli Ralph Fiennes, doplňovaný Gemmou Arterton, Rhyssem Ifansem či Harrisem Dickinsonem.

Hodnotíme: ●●●●○



### Srdce na dlani

Komedie od tvůrců populárních Žen v běhu vypráví příběh o tom, že zamilovat se můžete v každém věku, nečekejte a kdekoliv. Josef (Bolek Polívka) okouzlí ráznou Marušku (Eliška Balzerová), jeho dcera (Jana Pidrmanová) se setká se svou dávnou láskou (Matouš Ruml), ve školce se poprvé zamiluje i jeho pětiletý vnuk Honzík, a dokonce i strejda Karel (Vladimír Polívka). Láska jim přináší naději a krásu, ale i komplikace a překážky.

Hodnotíme: ●●●○○



### Spencer

Dlouho očekávaný snímek o britské královské rodině je konečně v kině, nejedná se však o životopisné vyprávění, nýbrž o imaginaci toho, co se mohlo stát během několika osudových dnů, kdy už bylo manželství princezny Diány (Kristen Stewart) a prince Charlese (Jack Farthing) v troskách. Zatímco se šíří zvěsti o jejich záletech a rozvodu, na vánoční oslavy na královině panství je nařazen klid. A všechno bude jinak...

Hodnotíme: ●●●●○

# Kulturní tipy na leden a únor

## Buddha zblízka

Cílem výstavy Buddha zblízka, kterou hostí Národní galerie Praha ve Valdštejnské jízdárně, je přiblížit hlavní myšlenky buddhismu prostřednictvím vizuálního umění a skloubit tak estetický zážitek s historickými fakty a duchovní inspirací. Výstava představuje více než sto předmětů ze švýcarských sbírek a přes sedmdesát děl ze sbírek českých. Sochařská, malířská a další díla buddhistického umění vytvořená v období od 2. do 20. století na různých místech Asie odrážejí základní myšlenku instalace – ukázat multikulturní charakter buddhismu, v němž neexistuje pouze jeden směr, ale několik různých učení a tradic. Raritou mezi vystavenými uměleckými artefakty je patnáct metrů dlouhý japonský obrazový svitek z přelomu 17. a 18. století s námětem legendy Buddhova života. Návštěvníci se mohou těšit také na zvukovou instalaci recitovaných modliteb.



Buddha a příběhy z jeho života. Tibet, konec 17. století, Národní galerie Praha



Pohled do expozice výstavy Jiří Kolář: Slovník metod

## Slovník metod Jiřího Koláře

Museum Kampa až do konce února uvádí výstavu nazvanou Slovník metod, jež odkazuje ke stejnojmenné knize Jiřího Koláře, známého básníka a sběratele umění, který byl zároveň jedním z nejvýznamnějších českých výtvarníků. Vystavená díla pocházejí z jeho dvou úspěšných sbírek, z vlastní kolekce Musea Kampa, kterou v 70. a 80. letech shromáždili manželé Mládkovi, a z firemní sbírky Pražské plynárenské, která se od 90. let systematicky věnuje sběratelství české koláže. Výstava se snaží ilustrovat vybrané Kolářovy metody, jak je popisuje jeho slovník. Neprezentuje umělcovu retrospektivu, nýbrž jeho dvě sbírky na základě Kolářovy vlastní kategorizace. Jakkoli je Jiří Kolář již dávno v pozici klasika českého poválečného umění, jeho díla stále dokážou překvapovat svou živostí a bezprostředností.

## Vladimír Kopecký: Gloria

I druhá výstava uváděná Museum Kampa stojí za zhlédnutí. Představuje dílo výtvarníka – malíře, sochaře a skláře – Vladimíra Kopeckého, jehož realizace jsou známé v architektuře i designu a jež nedávno oslavil své 90. narozeniny. Kopeckého jedinečnost spočívá především v jeho širokém záběru. Jako vystudovaný sklář vyniká hrou s barvami. Barva v jeho pojetí znamená její větší svěbytnost, průsvitnost, zároveň specifické ohraničení barevného pole s průniky jednoho tónu do druhého. Na výstavě nazvané Gloria jsou k vidění obrazy vzniklé v posledních několika letech, instalačně rozdělené na díla s potlačenou barevností, v nichž dominuje výrazné autorské gesto, a na práce, v nichž je barevnost naopak hlavním tvůrčím prostředkem. Kolekce je doplněna sérií váz a skleněných objektů, které převádějí Kopeckého malířský rukopis do prostoru.



Pohled do expozice výstavy Vladimír Kopecký: Gloria

Výstavu Vladimíra Kopeckého v Museu Kampa doplňuje výstava Zasažení bouří a klidem v Museu skla Portheimka, která představuje práce Kopeckého zaků.

Foto: O. Palán, archiv Musea Kampa

Foto: O. Palán, archiv Musea Kampa

## Nová hudba

### Adele 30



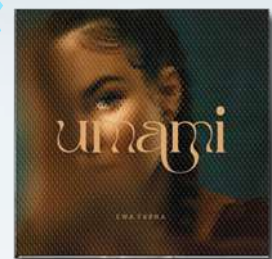
Dlouho očekávaná deska populární divy Adele je označována za album roku 2021. Na světě je jen pár týdnů a už přinesla bezpočet nadšených ohlasů, v nichž se nejčastěji objevují dojmy, jako nejbolavější zpěvaččina výpověď (ovlivněna jejím rozvodem), posluchačsky náročné skladby, ale i skvělé vokální výkony a krásně sametový hlas.

### Tomáš Klus Cítím



Na nové desce ukazuje oblíbený písničkář Tomáš Klus novou tvář. Sam své album označuje za první popové. Nechybí neodmyslitelná kytara a zpěvačkova hra se slovy, v textech je znát určitá sebereflexe, ovlivněná světovou pandemií i politikou. Angažována je opět manželka Tamara, jedna z písní je věnována dceři Josefíně.

### Ewa Farna Umami



Ještě než byla Ewa Farna vyhlášena Zlatou slavicí roku 2021, stihla vydat své nové album. Na první poslech je na něm zkušenejší a vyzrálější, skladby představují hudební posun v kvalitní pop na světové úrovni, čehož je důkazem i hit Tělo. A proč Umami? V překladu se jedná o japonskou pátou chuť, kterou je pro zpěvačku mateřství.

# Nová kavárna Costa Coffee: Brno hlavní nádraží

Brněnské hlavní nádraží v centru města budí emoce už od 20. let minulého století. Pro někoho je to staré a dávno nevyhovující nádraží, pro jiného to nejkrásnější nádraží na světě. Pro nás je to nové místo, kde vám můžeme nabízet naši lahodnou kávu.

## Brněnské hlavní nádraží se znovu otevírá

Hlavní nádraží v Brně prochází od roku 2018 tolik potřebnou rekonstrukcí. Doposud se podařilo dokončit tři etapy ze čtyř. A právě ve třetí etapě se revitalizovalo východní křídlo, ke kterému přibyla velkorýsa prosklená přístavba na místě dřívějšího chaotického prostoru se zahrádkami a stánky.

Kdo nádraží znával dříve, může se stát, že to tu nepozná. Celý prostor je nyní krásně čistý, světlý, vzdušný a navíc si tu již brzy budete moci dát kávu v kavárně Costa Coffee.

Připravujeme pro vás slavnostní otevření kavárny. Sledujte [www.facebook.com/CostaCoffeeCZ](https://www.facebook.com/CostaCoffeeCZ), kde se dozvíte více.

## Čekání v klidu a s přehledem

Nádraží jsou místa setkávání, čekání a loučení. Na tom brněnském to od teď všechno zvládnete s šálkem dobré kávy v ruce.

Kavárna má velký prosklený prostor, který nabízí nejen spoustu míst k sezení, ale také krásný výhled na venkovní ruch.

O neobyčejnosti tohoto místa mluví i ředitel Costa Coffee Aleš Fránek: „Nová kavárna Costa Coffee je moravskou vlajkovou loď, místem, kde se píše kávová historie Brna.“



COSTA COFFEE

Kavárny

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

## PRAHA

Arkády Pankrác Na Pankráci 86, Praha 4  
Atrium Flora Vínohradská 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 M. Horákové 119/201, Praha 6  
Italská Italská 1, Praha 2  
Ječná Ječná 512/18, Praha 2  
Kaprova Kaprova 15/11, Praha 1  
Karlovo náměstí Karlovo náměstí 313/8, Praha 2  
Komunardů Komunardů 1046/19, Praha 7  
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  
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 Nový Smíchov II Plzeňská 8, Praha 5  
OC Quadrio II Spálená 22, Praha 1  
OC Quadrio stánek Spálená 22, Praha 1  
OC Spektrum Obchodní 329, Cestlice  
OD Bílá labuť Na Poříčí 1068/23, Praha 1  
Palladium náměstí Republiky 1, Praha 1  
Palmovka Open Park Votčárova 2497/18, Praha 8  
Pasáž Rokoko Václavské nám. 794/38, Praha 1  
Rožtyly Tomičkova 2144/1, Praha 4  
Seifertova Seifertova 570/55, Praha 3  
Smíchovské nádraží Nádražní 279/1, Praha 5  
Strossmayerovo nám. Milady Horákové 476/1, Praha 7  
Tylovo náměstí Bělehradská 102, Praha 2  
Václavské nám. Václavské nám. 802 (Palác Fénix), Praha 1  
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

## OSTATNÍ MĚSTA

**Brno**  
Galerie Vaňkovka, Ve Vaňkovce 462/1, Brno  
Josefská 427/14, Brno  
JIŽ BRZY Hlavní nádraží, 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

**Ostrava**  
OC Forum Nová Karolina, Jantarová 4, Ostrava  
Outlet Arena Moravia, Hlučínská 1170, Ostrava

**Pardubice**  
Hlavní nádraží, náměstí Jana Pernera 217, Pardubice  
Palác Pardubice, Masarykovo nám. 2799, Pardubice

**Plzeň**  
OC Plaza, Radčická 2, Plzeň

**Teplice**  
OC Olympia, Srbská 464, Teplice

**Ústí nad Labem**  
Forum Ústí nad Labem, Bílinská 3490/6, Ústí nad Labem

## NAJDETE NÁS TAKÉ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

[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/)



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