

COSTA COFFEE TIMES

COSTA COFFEE TIMES 05 | 2022 | ZÁŘÍ-ŘÍJEN

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Javorové caffè latte s oříškem. Nechte se unést chutí podzimu

Naši podzimní nabídku obohatit jeden krasavec. Díky pestrému zdobení v podzimních barvách je nepřehlédnutelný a pro vaše chuťové pohárky bude také nezapomenutelný. Ochutnejte Javorové caffè latte s oříškem, které je v kavárnách Costa Coffee právem označováno za hit podzimu!

Když se dokonale snoubí chutě

Naši zákazníci měli možnost ochutnat Javorové caffè latte už v loňském roce a poptávka po něm byla obrovská. Zkrátka jste si ho zamilovali, a proto je zpět! Připravujeme ho jako klasické caffè latte z jemného a bohatého espressa a horkého mléka našlehaného do mikropěny, doplněné je javorovo-lískooříškovou omáčkou a sirupem z praženého liskového oříšku, zdobíme ho šlehačkou a sušenkovou drobenkou, která svou barevností připomíná podzimní listí. Podáváme ho ve sklenici ve velikosti malé nebo střední.

Osladte si svůj den

Javorové caffè latte je oblíbeným kávovým nápojem pro start dne. Po ránu pěkně nakopne a v chladných dnech také prohřeje. Stavte se na něj

KANADSKÝ POKLAD JMÉNEM JAVOROVÝ SIRUP

Javorový sirup pochází z Kanady, kde je javor národním stromem a tamní chloubou. „Maple leaf“ zdobí i kanadskou státní vlajku. Kanadčané získávají sirup z mízy javoru a ochucují si jím nejen kávu nebo čaj, ale také lívance a další sladké (ale i slané) pokrmy. Čím je sirup tmavší, tím má výraznější chuť. Je sice sladší než med, ale má méně kalorií.



Caffè latte
v kanadském
stylu je hitem
podzimu.



Foto: Fabiána Merová

Na pár slov

Divadlo v Dlouhé je moje druhá rodina

Natáčí pro film i televizi, hraje na prknech Divadla v Dlouhé, dabuje a ještě stihá moderovat podcast. Herečka, která zazářila v seriálu Devadesátky, ale také milovnice vaření Štěpánka Fingerhutová se letošní léto nezastavila. Co všechno stihla a na co se těší na podzim, nám prozradila nad šálkem dobré kávy.

📌 Prázdniny jste měla hodně pracovní. Podařilo se vám přece jen na pár dní vypnout a užít si léta?

Máte pravdu, pracovní byly dost. Času na odpočinek nebylo mnoho, ale snažím se odpočívat v každé volné chvíli, třeba jen tím, že si v autě cestou na plac pustím nějaký podcast. S partnerem jsme se dohodli, že si pořádnou dovolenou uděláme až na podzim. Moje povolání je hodně nárazové, tak se snažím si vážit toho, že aktuálně je práce dost. Někdy se ale pocho-pitelně cítím unavená a v letošním létě jsem místy byla unavená opravdu hodně.

Pokračování na straně 4

ale i po obědě a dopřejte si jeho výraznou chuť coby voňavý dezert. Nemějte obavy, pít sladkou kávu není ostuda. Ostatně sám kávový mistr Costa Coffee Gennaro Pelliccia říká, že kávu je třeba pít tak, aby vám chutnala. Nenechte se proto nikým rušit a tento nápoj si prostě vychutnejte. Jen pozor, hrozí závislost!

Caffè latte jako nejoblíbenější nápoj

Věděli jste, že caffè latte zaujímá na pomyslném žebříčku nejžádanějších nápojů v našich kavárnách Costa Coffee první místo? Nejčastěji si ho naši zákazníci objednávají ve velikosti medio, tedy střední. Nejoblíbenějšími příchutěmi jsou pak

karamel, vanilka a oříšek – v tomto pořadí. Kolébkou caffè latte je Itálie, za jeho „vynálezce“ je považován italský barista Lino Meiorin, který nápoj začal připravovat už v 50. letech 20. století, a to na základě četných přání svých zákazníků, pro něž byla černá káva příliš hořká a intenzivní a vyžadovali do ní stále více mléka.

Bez zajímavosti není ani samotný název nápoje – správně je dvojslovný, tedy caffè latte. Pokud byste si v Itálii objednali „latte“, dostali byste pouze sklenici mléka. Naši baristé vám však rozumí, a tak ať už si objednáte jen „latte“ nebo „latéčko“, vždy vám připraví prvotřídní caffè latte v té nejlepší kvalitě.

VÍTĚZNÝ NÁPOJ
SIGNATURE DRINK
PODZIM 2022
PO LUCIE BŘEZINOVÉ

Dokonalá podzimní kombinace slaného karamelu s jemně namletou skořicí.

Barista drink 2022 Skořicové flat white se slaným karamellem

Začátkem léta se konala soutěž Barista drink roku 2022, na kterou se sjeli baristé našich kaváren Costa Coffee z celé republiky. Přivezli s sebou vlastní receptury nových kávových nápojů a předvedli svůj um. Porotu nejvíce nadchl drink Lucie Březinové, který zabodoval svou vyváženou chutí a precizní technikou latte art. Posuďte sami – flat white se skořicovým sirupem a sirupem ze slaného karamelu, to zní lákavě, že?

Vítězný Barista drink 2022 je nyní v nabídce ve všech našich kavárnách. Ochutnejte luxusní kombinaci trojitého espressa s našlehaným mlékem, skořicí a slaným karamellem! Pro nadcházející chladnější podzimní dny je jako stvořené. Jeho příprava technikou latte art je

unikátní: nejprve se do šálku velikosti přímo nadávkuje skořicový a karamelový sirup, poté se přidají tři shoty čerstvé umleté kávy, na připravenou kávu se nasype tenká vrstva jemně mleté skořice a poté se plynule nalévá našlehané mléko. Skořice vystoupí společně s obrázkem nahoru. Nový nápoj tak nejen výtečně chutná, ale rovněž krásně vypadá.

„Skořice patří k podzimu, proto jsem sladkou chuť obou sirupů podpořila právě mletou skořicí nasypanou na kávu, aby ta chuť byla cítit hned při prvním doušku,“ říká vítězka Lucie Březinová, která pracuje jako manažerka pobočky Costa Coffee v Ostravě. Mimo chodem, Ostrava je líhni špičkových baristů, pochází odtud i naše barista maestro Nad'a Krejčíčková, která v předchozích letech ovládla nejen naši soutěž, ale i další světové soutěže v přípravě kávy.



Costa Coffee Times | Ročník: X. | Vydání 5/2022 | 8. 9. 2022 | Periodicita: 6x ročně
Vydavatel: Corporate Publishing, s. r. o., U Golfu 565, 109 00 Praha 10
www.copu.cz | Redakce: Petra Škeříková, Vlasta Holéciová, Alois Žatkuliak
Jazykové korektury: Andrea Tomešová, mia translate | Client Service Manager: Petra Bohatá
Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614
Foto: archiv, Shutterstock, www.costa.co.uk | Tisk: TNM Print | MK ČR E 22527
I přes pečlivé zpracování nepřebíráme zodpovědnost za případné chyby.



Náš tip Kaštanové caffè latte

Caffè latte, tedy espresso s našlehaným mlékem, je u našich zákazníků oblíbené na všechny způsoby – horké i ledové, se šlehačkou i bez ní, ochucené sirupem i bez příchutí. Pokud si běžně objednáte vanilkové nebo karamelové, zkuste opustit svůj stereotyp a dopřát si neobvyklou příchut' – kaštan s oříškem!

Kaštanové caffè latte připravujeme z bohatého espressa a našlehaného horkého mléka, které doplníme kvalitním kaštanovým a liskooříškovým sirupem. Navrch ho ozdobíme šlehačkou, na přání zákazníka může být i bez ní. Kaštanové caffè latte je podobné jako Javorové caffè latte příjemným podzimním zpestřením, které prohráje, pohladí na duši a obejmě v sychravých dnech.

SLEVA PRO ČLENY COSTA COFFEE CLUBU

Staňte se členy našeho Costa Coffee Clubu! Společně s newsletterem, který vám budeme pravidelně zasílat na vaši e-mailovou adresu, získáte i slevu na vybraný nápoj. Aktuálně máte k dispozici voucher se slevou 50 % na Kaštanové caffè latte. Nenechte ji propadnout, staňte se u nás s přáteli a užijte si třeba příjemné odpoledne.



Čokoládový tiffin Legenda se vrací

Ikonický, signifikantní, legendární – tak bychom mohli pojmenovat náš speciální dezert, který patří ke Costa Coffee jako vidlička k noži. Čokoládový tiffin je zpět! Že ho ještě neznáte? Seznamte se. Tiffin je typická britská sušenková pochoutka s čokoládou, rozinkami sultánkami a polevou z belgické mléčné čokolády. Název tiffin v překladu znamená lehké jídlo, my vám ho vřele doporučujeme jako dezert ke kávě. Tahle laskomina je prostě must-have podzimní nabídky!



Hledám muže, značka: ideál

Říká se, že mužský mozek funguje jinak než ženský, že muži neumějí číst mezi řádky, nerozumí naší nonverbální komunikaci a z náznaků, ironických poznámek a úšklebků zkrátka nepochopí, co my, ženy, po nich chceme nebo co jim vycítáme. A tak ani nemohou vědět, co hledáme. Proto vám to, pánové, sepišu poměrně jasně a srozumitelně. Ideální muž by měl splňovat následující.

Měl by na nás být hodný. Ale zase ne moc, protože hodného kluka žádná nechce. Sigři jsou přitažlivější. Takže takový hodný sigr.

Měl by být vtipný. Tak akorát. Protože když je vtipný moc, jeho fórky jsou někdy hloupé a nám je stydno.

Měl by být hezký. Aby nás přitahoval, aby nám ho kámošky záviděly, ale zase aby nám ho některá nepřebírala. Tak nějak vyšší průměr. Nebo možná nižší nadstandard.

Měl by se o sebe starat. Trochu cvičit, hezky se oblékat a vonět. Ale jen do určité míry. Metrosexuála, co má v koupelně víc flakonků než my, nebrat.

Měl by být chytrý. Ale ne zas moc. Když bude chytrý příliš, jeho rozumy nás budou ponižovat a tak nějak otravovat.

Měl by se zapojovat do domácích prací, ale jen do těch, které nemůže zkatit. Chodit s košem ano, prát prádlo raději ne.

Měl by vydělavat dost peněz. Ale zase ne moc, protože kdyby vydělával moc, často by nebyl doma, a to nechceme.

Měl by s námi trávit hodně času. Ale zase ne moc. Protože když nemá svoje koníčky a pořád jen tvrdne doma, je nudný.

Neměl by pít alkohol. Tedy ne moc alkoholu. Zase když nepije vůbec, je divný a všichni se nás budou ptát, proč nepije alkohol.

Měl by nám dokazovat lásku. Slovy i dotyky. Ale jen v určité míře. Když je to moc často, zevšední nám to.

Měl by se ptát na naše pocity. A také jaký jsme měly den. Ale tak nějak opravdově, se zájmem. Nesmí to být hrané, jinak tomu nevěříme.

Neměl by nikdy brečet. Chlapi přece nepláčou. Ale zase nějakou tu citlivost vyžadujeme, to ano.

Měl by být romantický. Nosit nám kytky a dělat romantická gesta. Přiměřeně. Zapálená svíčka je fajn, svíčky do tvaru srdce už jsou kýč.

Měl by být dominantní. Hledáme totiž hlavu rodiny. Ale zas jen do určité míry, naše názory musí mít váhu. Rozhodovat přece může podle našich doporučení.

Měl by být spolehlivý. Dodržet, na čem jsme se domluvili. A když občas něco nedodržíme my, nedělat z toho tragédii.



FIFA WORLD CUP
Qatar 2022
OFICIÁLNÍ PARTNER

Kup si nápoj Coca-Cola a hraj o skvělé fotbalové ceny



Získej body
za každý nákup



Naskenuj QR
kód produktu



Zadej PIN kód
zpod víčka do
Coke appky



Získej šanci
na výhru



#BelievingIsMagic



Neměl by být žárlivý. Ale zase zvědavost projevit musí. Kdyby mu vše bylo jedno, dotklo by se nás to.

Měl by nám být oporou. Přispěchat na pomoc, kdykoli to potřebujeme. Ale nedělat z nás neschopná stvoření. Třeba zárovku si vyměnitě samy. Tedy když se nám chce.

Měl by se nás ptát, proč jsme smutné, co se stalo. Když odpovíme nic, je třeba zeptat se podruhé. Nic neznamená nic, to ideální muž ví.

Tak, už je vám to jasnější? Přece toho po vás nechceme moc!

Ať každý najde svůj ideál a k tomu hezké babí léto přeje Petra

Divadlo v Dlouhé je moje druhá rodina

Pokračování z titulní strany

☉ **Aby ne, v srpnu jste natáčela film Děti Nagana. Prozradíte o filmu víc? A jaká je vaše role ve filmu?**
Děti Nagana jsou rodinný film o hokeji, scénář má na svědomí Dan Pánek, který je i režisérem. Já ve filmu hraji starší sestru jednoho z dětských hlavních hrdinů. Petra je skejtačka, tátu mi hraje Hynek Čermák a maminku Jana Bernášková, a jelikož se film odehrává v devadesátkách, respektive na jejich konci, tak moje postava všude táhá walkmana se Spice Girls. (smích) Tahle retra mě moc baví. Když jsem měla při natáčení na puse natřený lesk na rty, hned jsem si vzpomněla, jak se mi na něj v dětství vždycky přilepila půlka vlasů.

☉ **Do toho jste pro televizi natáčela rodinný seriál Táta v nesnázích, kde hrajete po boku Martina Pechláta. Jak jste si natáčení užila?**
Natáčení je úžasné, stále ještě točím. Nikdy jsem nedělala něco takhle pozitivního. Navíc točím maximálně na dvě kamery, většinou jen na jednu, takže víc „filmové“. Teší mě, že si tvůrci dávají na seriálu záležet a že scénář opravdu vtipný a vůbec není hloupý. Kolegyně, které mi hrají sestry, mi kompenzují, že jsem vždycky chtěla mít víc sourozenců. Bavíme se spolu i mimo filmový plac a s režisérem Petrem Zahradkou se mi výborně spolupracuje.

☉ **Pojďme nyní k divadlu. Jste v angažmá v Divadle v Dlouhé. Co pro vás tato scéna znamená a které představení je vám nejbližší?**
Dlouhá je moje druhá rodina. Takový pocit jsem neměla v žádném divadle, ve kterém jsem do té doby působila. V Dlouhé si se souborem rozumím a navzájem si moc fandíme. Je to důvod, proč v tom divadle jsem. Další pozitivum je, že můžu hrát v krásných představeních. Za sebe bych doporučila komedii Bez roucha, ta je divácky velmi úspěšná. Já nejrůzněji hraju představení Konec rudého člověka. Pro milovníky klasiky doporučuji Lucernu, kde teď alternuji. Je to citlivě zrežirovaná inscenace, která zahřeje u srdce.

☉ **A míváte před představením trému?**
Po prázdninách mám trému vždycky, ale čím víc a častěji hraju, tím víc se zapojuji do divadelního strojeku a na trému není čas. Maximálně se bojím, že zapomenu text.

☉ **Také jste založila podcast Divadlo v Dlouhé, kam si zvete zajímavé hosty nejen z řad hereček a herců. Co s podcastem plánujete a co vás vlastně baví na moderování?**
V podcastu Dlouhá chvíle z Divadla v Dlouhé chceme pokračovat, protože si našel své věrné posluchače, dokonce i mimo diváky našeho divadla. Několikrát za mnou někdo přišel, že nás našel náhodou na podcastové platformě a moc rád nás poslouchá. Moderujeme ho s kolegyní Evou Hacuřovou. Vždy se na hosta opravdu důkladně připravíme, Eva je navíc vtipná a pohotová, takže se



Stěpánka Fingerhutová a Marek Němec v komedii Bez roucha

mi s ní moderuje dobře. Já bych ale o moderování jinak, než jen jako audio, nestála. Na video se mimo roli mluvit stydím. Při audio jsem v klidu, pracujeme jen s hlasem a připadá mi, že se vždycky lépe uvolním, než kdyby se kdokoliv z nás kontroloval před kamerou.

☉ **Hodně také dabujete. Co je na dabování nejtěžší?**
Začátky jsou těžké. V současné době se dabuje v širším tempu, a pokud nemáte trpělivého režiséra, první dva roky jsou velké nervy. Musíte se strefit do vteřin, rychle umět číst



Pavel Neškudla a Stěpánka Fingerhutová v tragikomedii Konec rudého člověka

Čím víc a častěji hraji, tím víc se zapojuji do divadelního strojeku a na trému není čas.

a odhadnout herce, kterého dabujete. Teď už jsem často klidná a baví mě to, ale začátky byly náročné. Zdržovala jsem často celý provoz a z toho jsem byla ještě nervóznější. Měla jsem ale štěstí, že jsem při dabování vždy narazila na trpělivé kolegy.

☉ **Netajíte se tím, že vaší velkou vášní je vaření a pečení. Řešíte hodně, co máte na talíři?**
Ano, jídlo řeším hodně. Miluju dobrou gastronomii, když cestuju, tak je pro mě skoro nejdůležitější ochutnat v daném místě něco skvělého. Ráda se koukám i na pořady o vaření a čtu recepty. Kdybych mohla, klidně bych celé dny jen vařila.

☉ **A jakou kuchyni máte nejráději?**
Nedokážu to asi přesně charakterizovat. Teď jsem si oblíbila jednu libanonskou restauraci v centru Prahy, ale doma vařím hodně italskou kuchyni a někdy zkouším něco z Asie. Mám ale určité potravinové alergie, třeba na sóju, což je v asijských restauracích někdy komplikované, takže se snažím si jídlo udělat jako v restauraci z toho, co můžu. Rozhodně si to ale nechci nechat ujit. Jídlo je skvělé!

☉ **Kdybyste měla uvařit jídlo, které by vás nejvíce vystihovalo, jaké byste zvolila?**
Miluju kulajdu. Nejsem sice z jižních Čech, ale je to české a zbožňuju kopr.

☉ **Na co se aktuálně pracově nejvíce těšíte?**
Popravdě, práce teď bylo hodně. Jsem ráda, že v divadle zkouším nové představení až po Novém roce, takže teď budu hrát aktuální inscenace, dabovat a natáčet. Ze všeho nejvíce se ale nemůžu dočkat zasloužené podzimní dovolené.

Foto: Divadlo v Dlouhé / Martin Špelda

Objevte trend pre-owned módy



Vzpomínáte, jak se u nás po revoluci roztrhl pytel se second handy? Každý si chtěl pořídit značkové kousky z Německa, Anglie či Itálie za zlomek ceny a bylo jedno, jestli z nich leze nit nebo mají upadnuté knoflíčky. Postupem času se ze second handu stalo zapovězené slovo, někdo na něj zanevřel, jiný do něj chodil nakupovat nepřiznaně. Dnes se trend módy z druhé ruky zase vrací – beze studu, s příznámím, skoro až s chloubou. Jen má poněkud honosnější název – pre-owned móda.

Dnešní second handy mají styl
Ani slavné modelky a další celebrity se nestydí za to, že vynesly na červený koberec šaty po jiné kolegyni nebo si je pořídky v bazaru, naopak prosazují dnes všudypřítomnou udržitelnost a stop zbytečnému plývání. Trh s pre-owned módou se mění a neustále roste. A nejsou to žádné „hrabárny“, jak si mnozí vybavují z devadesátých let, ale butiky, kde často narazíte na luxusní, značkové kousky. Co na tom, že už je před vámi někdo nosil, když stále vypadají dobře. Navíc se mnohdy jedná o oděvy z módních přehlídek, focení

či natáčení, které sloužily jen pár hodin, jsou jako nové a jejich prodejci se o ně náležitě starají – oblečení vyperou, vyžehlí a umístí na ramínko.

Každé zboží má svého kupce

Trh se rozšířil také o internetový prodej módy z druhé ruky – populární jsou různé „swapy“, sousedské bazary, své nošené oblečení prodávají i známé osobnosti, které výtěžek věnují na charitu, stále rozšířenější je platforma Vinted, což je aplikace pro rychlý online bazar. Dokonce i gigantický internetový prodejce módy Zalando má svou samostatnou sekci pre-owned, kde zboží nejen prodává, ale zároveň od zákazníků vykupuje. Existují také luxusní secondhandové platformy, které provozují tzv. reselling – tedy přeprodávají například značkové kabelky, které opraví a dovedou k dokonalosti jako z výroby.

Zákazníci zjišťují, že takový nákup je snadnější, rychlejší a především cenově dostupnější. Za stejné peníze, za něž jste si dříve koupili jeden značkový kabát, si tak pořídit

kromě kabátu ještě dvě trička a jedny kalhoty. Nosíte je rok nebo jen pár měsíců a pak je zase pošlete dál. Jak se říká – každé zboží má svého kupce. Protože trend udržitelnějšího módního průmyslu je stále na vzestupu, dá se očekávat, že i další módní řetězce a e-shopy začnou prodávat módu z druhé ruky.

Jak poznáte „fejkové“ zboží?

Při nákupu značkové módy můžeme často narazit na padělky z Číny nebo Turecka. Vypadají jako pravé, přesto v několika detailech najdete rozdíl. Mezi „nefejčovanější“ značky patří především Chanel, Gucci nebo Louis Vuitton; jejich kabelky nebo pásky najdete na každém tržišti. Nechcete-li naletět, sledujte vsačky na zboží, loga a nášivky, hodné napoví také švy a celková kvalita zpracování. Pravé značkové oblečení má loga vyšívaná, nikoli nalepená. Zkontrolujte knoflíčky, zipy a cvočky – u originálu bývá značka uvedena i na nich. Kabelky mívají vyražené sériové číslo. Padělek můžete poznat už z obalu – originální zboží je balené do sáčků se specifickým kódem produktu.

Kdož, jsem EYA!

limonáda, co prospívá*.

* Vitamin C, či kyselina pantothenná přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání

EYA ENERGIE
s příchutí GREP & ZELENÝ ČAJ

EYA RELAX
s příchutí BORŮVKA & LEVANDULE

EYA VITALITA
s příchutí ANGRETKA & RAKVÍNEK

Pořádný kus dortu Cheesecake s mandarinkami a mákem

Milovníci máku, mějte se na pozoru! Do kaváren Costa Coffee zavítal nový dort, který na sebe ve vitrině strhává veškerou pozornost. Vypadá totiž báječně a ještě lépe chutná. Náš nový cheesecake tvoří tvarohová směs spojená s makovou náplní, ozdobený je plátky mandarinek a glazovaný žele. Kombinace máku a mandarinek je přímo geniální.

Mák v hlavní roli

Mák je nedoceněnou potravinou, přitom je tolik zdravý! Je zdrojem

spousty minerálních látek, především vápníku, má také vysoký obsah vitamínu E, který funguje jako antioxidant. Váháte-li při výběru nejen dortů, ale i koláčů, buchet a dalších sladkých výrobků, jakou náplň zvolit, rozhodně sáhněte po makové. My v Costa Coffee si na mák potrpíme, proto byla při vymyšlení receptury nového dortu jedna z ingrediencí jasná. Tento cheesecake navíc podáváme ve velkém stylu, tedy pořádnou porci – nic pro bábovky!



Letní soutěž Costa Express míří do finále

Po celé léto až do 22. září 2022 máte možnost zapojit se do naší letní soutěže s Costa Express na čerpacích stanicích Shell. Pravidla jsou jednoduchá: Stavte se na benzince Shell, kde najdete náš červený kávomat Costa Express. Pořídte si zde fotku, ze které bude zřejmé, že jste s Costou a Shellkou na cestách, tedy třeba s naším kávovým kelímkem, a pošlete nám ji máilem na soutez@costa-coffee.cz. Na konci září vyhodnotíme všechny vaše kávové snímky a vybrané výherce náležitě odměníme. Hlavní cenou je zájezd do Říma na prodloužený víkend, mezi dalšími atraktivními cenami je nabitá karta Shell ClubSmart na čerpání pohonných hmot. Nezapomeňte sledovat náš Facebook na www.facebook.com/CostaCoffeeCZ, kde se dozvíte více informací!



Každé ráno
za zvýhodněnou
cenu.

Čokoládový bretzel Potěšení pro mlsoungy

Bretzel připomínající preclík je pečivo tradičního dánského stylu s lahodnou čokoládovou náplní. Zaujme vás svým femeslným vzhledem, zachutná svým mandlovým a cukrovým zdobením. Náš čokoládový bretzel není žádný precek, nýbrž velký kus pečiva s bohatou dávkou náplně. Pečeme ho několikrát denně přímo v kavárnách, do vašich rukou se tak dostane vždy čerstvý a křupavý. Navíc je součástí naší ranní nabídky – každé ráno až do 11 hodin ho společně s kávou dostanete za zvýhodněnou cenu. Pokud nestiháte snídani, nevádi, bretzel pro vás máme i k obědu, odpolední svacině, čaji o páté, jako dezert po večíři... prostě až do zavíračky!



Foto: Helena Žezulhová

Pět tipů, jak uzdravit vlasy po letní dovolené

Po letních měsících spojených s častým pobytem na slunci a ve slané či chlorované vodě jsou naše vlasy vysušené, zeslabené, vyšisované, rozřepené či krepaté a potřebují pořádnou regeneraci. Dodejte proto vlasovým vláknům hydrataci a dopřejte jim hloubkovou péči, aby získaly zpět svou pružnost a lesk. Jak na to a čemu se vyhnout?

1 Vlasy si myjte regeneračním šamponem na poškozené vlasy

nebo do svého běžného šamponu přimíchejte vyživující oleje, například mandlový nebo kokosový, anebo lžici olivového oleje, který používáte v kuchyni. Dobrou službu udělá také žlutek nebo lžička medu.

2 Po každém mytí použijte kondicionér a jednou až dvakrát týdně také masku, kterou nechte působit alespoň 10 minut. Ideální je umýt vlasy šamponem, lehce je

vysušit ručníkem, nanést masku do celých délek a zabalit vlasy do nahřátého ručníku nebo fólie. Za tuto důkladnou péči budete odměněni vyhlazenými a pevnějšími vlasy, které se budou lépe upravovat, a výsledný účes lépe držet.

3 Od moře rovnou ke kadeřníkoví? Ano, ale jen na regeneraci nebo přeliv. Vlasy vysušené od moře a vyšisované ze sluníčka nějakou dobu nebarvěte a nemeliruj-



te, oslabily byste je ještě více. Nejříve se musí uzdravit. Přírodní přeliv si snadno můžete připravit i doma. Blond vlasy si umyjte odvarem z heřmánku, který je pěkně zesvětlí a natónuje. Brunetky mohou vyzkoušet namáčení vlasů do silně vychlazené kávy, která jim dodá tmavší odstín. Navíc budete vonět jako z kavárny.

4 Žehličku a kulmu na nějaký čas uložte do skříně, k foukání používejte lépe studený vzduch. Horký vzduch nedělá oslabeným vlasům dobře. Ke svým běžným stylingovým návykům se vraťte nejdříve po měsíci regenerační kúry.

5 Věnujte péči také vlasové pokožce, která je po létě rovněž vysušená. Udělejte si čas na peeling, který vaši hřívu doslova nakopne. Skvělým tipem je přidat do šamponu kávovou sedlinu (lógr) a jemně jí masírovat hlavu. Pročistíte a prokrvíte si pokožku, navíc kofein pronikne do vlasových kořínků a stimuluje je. Lógr vlasy posiluje a urychluje jejich růst.

JE LIBO KVALITNÍ KÁVOVOU SEDLINU?

V kavárnách Costa Coffee se kávová sedlina nevyhazuje. Stavte se u nás a vyzvedněte si zdarma taštičku s lógrem, který můžete využít nejen na vlasový peeling, ale třeba jako hnojivo k domácím rostlinám. Stojany s lógrem najdete v pražských kavárnách OC Spektrum, Strossmayerovo náměstí, Karlovo náměstí, Italská, OC Nový Smíchov (1. patro) a Atrium Flora, v ostravském OC Forum Nová Karolína, v AUPARKU v Hradci Králové nebo v českokobudějovickém Igy Centru.



Klimatizace, které chladí, topí a čistí vzduch

Komfortní, inovativní a energeticky účinné klimatizace pro váš dům, byt i komerční prostor.



klimoto**top**

www.klimotop.cz



Na Aljašce objevíte význam slova divočina

Za hranice všedních dní lákal kdysi slogan jedné nejmenované cestovní kanceláře. Doslova a do písmene se zhmotní v realitu, když vyrazíte objevovat Aljašku. Místo, které má bezpočet tváří a podob. Dobrodružnou minulost dávných prospektorů a zlatokopů, jedinečnou přírodu, bezpočet dravých řek, jezer, lesy a hory, úchvatné ledovce, ale třeba i půlnoční slunce nebo omračující polární záři. A pravda, také to něco stojí...

Léto je na Aljašce krátké, ale intenzivní a krásné. Ideální čas na treky do hor, na ledovce, za rybařením nebo třeba za medvědy. Krátké léto střídá krátký podzim, zhruba srpen a září. To se aljašská příroda představí jako výjimečná kráska, vybarví se do těch nejneuvěřitelnějších barevných odstínů. Bohužel to netrvá dlouho, třeba jen dva tři týdny.

Teprve při návštěvě Aljašky zcela pochopíte význam slova divočina. A také musíte počítat s tím, že tahle část země, ležící z velké části za severním polárním kruhem, se v USA řadí k těm nejdražším.

Velké, nebo ještě větší auto?

Výchozím místem může být Anchorage, kam se dostanete letecky. Zpáteční letenka z Prahy se dá pořídit kolem 20 tisíc korun, ale je třeba „pátrat“. Zapůjčení auta je dalším krokem. Rozhodně čtyřkolku, protože dvě třetiny cest na Aljašce jsou s nebezpečným povrchem. Vybrat si nejspíš budete mezi velkým autem 4x4, nebo ještě větším autem 4x4.

„Levně to není, za půjčení na čtrnáct dní zhruba sto tisíc korun. Marně jsem je přesvědčoval, že si chci auto půjčit, ne koupit,“ přidal svůj čerstvý postřeh Petr, který společně s dalšími třemi parťáky „objevoval“ v červenci krásy Aljašky.

Jedna cesta pro všechny

A největší zážitky? Treky do hor od těch méně náročných až po obtížnější, setkání s medvědy – plánovaná i ta neplánovaná, výstupy na ledovec nebo chytání lososů. A co



víc, každá zastávka je úplně jiná – na řece Kenai úchvatná příroda, medvědi, ryby, přístav Seward s ledovci a všude kolem tuleni, lachtani a papuchalkové, omračující ledovec Matanuska nebo kouzelná vesnička McCarthy. Nedaleko od Anchorage je zlatokopecská vesnička Girdwood, kde si lze vyzkoušet rýžování zlata. A pozor, opravdu lze zlato vyrýžovat! Na pokrytí nákladů na cestu vám to ale nejspíš stačit nebude...

„Rozhodně se vyplatí mít připravený plán cesty. V létě vyrazí na Aljašku spousta lidí, takže se hůř

hledá ubytování. Výlet za medvědy jsme měli zajištěny dva měsíce dopředu,“ poznamenal Petr.

Na medvědy se ale dá narazit i neplánovaně. „Při treku k Russian Falls kousek od nás vyběhla z lesa medvědice, vrhla se do řeky a lovila lososy. Na Aljašce je vlastně všude, jen jedna cesta, a je pro všechny – pro medvědy, losy i turisty. S tím se musí počítat,“ přidal Petr svůj další postřeh. Proto je dobré vyrazet na některé cesty s průvodcem, leckdy to ani jinak nejde. To platí například pro výstupy na ledovce či cesty za medvědy.

hledá ubytování. Výlet za medvědy jsme měli zajištěny dva měsíce dopředu,“ poznamenal Petr.

Na medvědy se ale dá narazit i neplánovaně. „Při treku k Russian Falls kousek od nás vyběhla z lesa medvědice, vrhla se do řeky a lovila lososy. Na Aljašce je vlastně všude, jen jedna cesta, a je pro všechny – pro medvědy, losy i turisty. S tím se musí počítat,“ přidal Petr svůj další postřeh. Proto je dobré vyrazet na některé cesty s průvodcem, leckdy to ani jinak nejde. To platí například pro výstupy na ledovce či cesty za medvědy.



V národním parku Kenai Fjords se setkávají hory, ledovce a oceán.

Aljaška vás dostane drsnou krásou jedinečné přírody, hor, ledovců a fauny.

Letadlem za medvědy

Město Homer leží na břehu Kachemacké zátoky a je obklopené neuvěřitelnou scenérií hor. Vyrážením odtud na výpravy se dá třeba z centra My Way Alaska. Na řece Ninilchik si můžete zachytat lososy nebo si zaletět na Katmai a sledovat medvědy grizzly při lovu lososů z bezprostřední blízkosti. Ale pozor, pokud si budete chtít lososy sami zachytat, potřebujete rybářskou licenci na lososy. Je možné ji koupit i on-line, ale zase platíte. „Letecký výlet za medvědy byl parádní, ale zaplatíte 1 100 dolarů na osobu,“ doplnil Petr.

Nenechte si ujít ani výlet lodí v Kenai Fjords, v místě, kde se setkávají hory, ledovce a oceán. Ani nemusíte mít až tak velké štěstí, abyste viděli některou z devíti druhů velryb, které tady žijí. Národní park Denali je nejen obrovský, ale nabízí množství úžasných treků, třeba s výhledem na nejvyšší vrchol Severní Ameriky Denali nebo výšlap k Wonder Lake.



„VÝZBROJ“ NA MEDVĚDY: ROLNÍČKA

Pro, nebo spíš proti setkání s medvědy je nutná speciální „výzbroj“. Základem je rolnička, tzv. bear bell, kterou si při výletě do přírody připevníte na batoh. Součástí je i speciální pepřový sprej proti medvědům. A rozhodně nechoďte do přírody v oblečení, v němž jste byli den předtím na rybách. Ryby jsou pro medvědy v letním období hlavní součástí potravy a jejich pach dobře cítí. Pak jsou ale i menší tvorové, kteří pobyt v přírodě dokážou hodně znepríjemnit, takže rozhodně mějte s sebou sprej proti komárům.



Slavíme den kávy, přijďte na espresso za 39 Kč

I káva má svůj mezinárodní den, každoročně připadá na 1. říjen. Proč také neoslavit nápoj, který se pije po celém světě? Připomeňte si s námi Mezinárodní den kávy, stavte se v jakékoli z našich kaváren ve dnech 1. nebo 2. října na espresso za výjimečnou cenu 39 Kč a připojte se tak k podpoře produkce kávy podle standardů Fair Trade.

STAŇ SE SOUČÁSTÍ COSTA COFFEE TÝMU!



Baví tě svět kávy? Chtěl/a by ses naučit připravovat báječnou kávu a další nápoje v kavárnách Costa Coffee? Láká tě pracovat s lidmi, 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 a přijď mezi nás!

Pořídte si do knihovny

KNIHY DOBROVSKÝ

Váš knihkupec s tradicí

Zal. 1990



W. Matuška: Snům ostruhy dát Michal Bystrov

Publikace věnovaná životu a písním Waldemara Matušky vychází v roce nedožitých devadesátin jednoho z nejlepších českých zpěváků. Zasloučená a objemná kniha mapuje Matuškovy osudy od útlého dětství a přináší nový pohled na jeho poněkud tajemné začátky. Životní příběh a hvězdná kariéra Waldemara Matušky nabývají v knize zcela nových rozměrů. Autor Michal Bystrov se na základě podrobného studia materiálu detailně zabývá divadelní, filmovou i hudební dráhou oblíbeného zpěváka, tajemstvími spojenými s jeho původem, neslychaným zákazem, který ho postihl roku 1964, i důvody Matuškovy senzační emigrace v roce 1986.

Knihy Dobrovský, 699 Kč



Vesmírníček Petr Brož, Lucie Škodová

Už jste někdy zažili, že ve vás něco vyvolalo neodbytnou otázku proč? Začal vám v hlavě hrýzat červík poznání a nenechal toho, dokud jste nenašli odpověď? To my, vědci a vědkyně, dobře známe. A protože také moc dobře víme, jakou radost a záživu objevování nových věcí přináší. Staňte se na malou chvíli geology i kosmonautkami a vydejte se za napínavým dobrodružstvím na povrch i do nitra planet a měsíců. Objevujte s námi odpovědi na to, jak bychom mohli žít na Venuši, jak by mohl vypadat život na Marsu, jak zlevnit cesty do vesmíru a na mnohé další otázky.

Knihy Dobrovský, 499 Kč



Pojď se mnou Ronald Malfi

Aaronu Deckerovi se jednoho prosincového rána obrátí život vzhůru nohama: jeho žena Allison tragicky zemře při stělbě v nákupním centru nedaleko domova. Pronásledován manželčinou ztrátou i jejím duchem Aaron prohledá její věci a najde účet za pobyt v motelu v jiné části země. Plný zármoutku a rostoucí zvědavosti se vydává na cestu s cílem zjistit, co Allison v týdnech před svou smrtí dělala. Není však připravený na děsivá tajemství, která před ním Allison umně skrývala, na smrt a hrůzu tvořící předivo jejího vnitřního života.

Knihy Dobrovský, 399 Kč



Knihovna malých zázraků Sara Nisha Adams

Objev zmuchlaného seznamu četby, zastrčeného do staré knižky v knihovně, je počátkem neobyčejné cesty. Seznam knih otevírá bránu k novým a nádherným světům od věčných příběhů lásky a přátelství až k epické cestě chlapce s tygrem přes Tichý oceán, a to právě v okamžiku, kdy Aleisha potřebuje uniknout od osobních starostí. A když vdovec Mukesh dorazí do knihovny, protože touží navázat vztah se svojí knihomolskou vnučkou, zasvěti ho Aleisha do tajemství nalezeného seznamu četby.

Knihy Dobrovský, 399 Kč

Maple Caffè Latte with Hazelnut

Indulge in the taste of autumn by treating yourself to a Canadian-style Maple Caffè Latte with Hazelnut. The colourful decoration of the whipped cream in autumn colours makes it an unmissable and unforgettable choice for your taste buds. We prepare it like a classic caffè latte made of espresso and whipped milk, topped with maple-hazelnut sauce and roasted hazelnut syrup, decorated with whipped cream and cookie crumbs.



Cinnamon Flat White with Salted Caramel

A perfectly balanced combination of salted caramel with finely ground cinnamon and a precise latte art technique: this is the Barista drink of the year 2022 with which our barista Lucie Březinová won the competition. An ideal way to warm up in the upcoming cooler autumn days. Its preparation using the latte art technique is unique: first, cinnamon and caramel syrup are poured into a primo-sized cup, then three shots of freshly ground coffee are added, a thin layer of finely ground cinnamon is sprinkled over the prepared coffee, and then whipped milk is poured in smoothly. The cinnamon emerges on the top with the image. The new drink not only tastes great but also looks beautiful.

Our autumn coffees will warm and sweeten your day.



Costa Coffee on Italská Street has a new look

Our Prague café on Italská Street has undergone extensive renovation and has been welcoming customers in completely new, modern surroundings since the beginning of September. The interior stands out with its bright elements with a hint of pink, abundance of wood, shades of coffee colours and greenery. Another interesting feature is its approach to sustainability – the café is decorated with mugs and other products made from coffee grounds. Come to us for a coffee and let yourself be enchanted by the exceptional atmosphere.

Chestnut Caffè Latte

Caffè latte is a popular coffee drink of choice for our customers. If you like the vanilla or caramel versions, try an unusual one too: chestnut! We prepare the Chestnut Caffè Latte from espresso and whipped milk, to which we add high-quality chestnut and hazelnut syrup. We like it with whipped cream on top but can leave it out if you prefer. The Chestnut Caffè Latte, like the maple one, is a pleasant autumn treat that warms, caresses and embraces.

Discount for Costa Coffee Club members. Become a member of our Costa Coffee Club! Register and receive discounts on selected drinks together with the e-newsletter. You currently have a voucher with a 50% discount on Chestnut Caffè Latte.



Revoluce pracovních benefitů. Co dnes „frčí“?

Když ptáčka lapají, hezky mu zpívají, dalo by se s trochu nadsázky říct o současném trhu práce. Získat kvalitního zaměstnance chce každý zaměstnavatel. Výše příjmu sice stále zůstává na prvním místě, ale už není zdaleka jediným faktorem, který rozhoduje o tom, zda na pracovní nabídku kývnout, či ji odmítnout. Dalším faktorem, a leckdy klíčovým jsou zaměstnanecké benefity.

Stále existují ty klasické, jako stravenky, služební mobil nebo vábnička v podobě příjemného pracovního prostředí a bezvadného kolektivu. To je sice fajn, ale nikoho tím už neoslňuje. A navíc, průměrné pracovní prostředí by snad mělo být samozřejmostí.

Nicméně pomyslné ledy se pohuly i ve sféře zaměstnaneckých výhod.

Home office i práce čtyři dny v týdnu

Normální smrtelník nestačí leckdy ani zírat, co kdo dokáže vymyslet a nabídnout, jen aby trumfnil konkurenci a nalákal do svého týmu nového zaměstnance.

Takže, jaké benefity frčí? Výrazně přibýlo těch, které souvisejí s prací z domova. Lockdown v mnoha případech ukázal, že práci lze zvládnout i z pohodlí svého domova, a tak se logicky objevila možnost home office jednou, dvakrát týdně v nabídce zaměstnaneckých výhod.

Jinou variantou je flexibilní pracovní doba. Rada firem už nelpí na přesné pracovní době. Důležitější je dodržet počet odpracovaných hodin, ale od kdy do kdy, je na vás. Ještě o něco dál jdou firmy nabízející o den kratší pracovní týden – místo pěti dní jen čtyři. Nebo prodlouženou dovolenou či tzv. sick days, dny volna navíc, které může zaměstnanec využít na rychlé vyléčení přicházející nemoci. Většinou jsou to tři až pět takových dní volna za rok.

Třináctý plat nebo otcovská dovolená

Peníze jsou peníze, takže nadmíru lákavým benefitem je třináctý, někdy i čtrnáctý plat, služební auto i pro soukromé užívání, stejně jako wellness pobyty, stipendia na studium dětí, slevové karty na sport nebo vzdělávací semináře a kurzy zdarma. Nebo také otcovská dovolená pro novopečené tatínky v délce sedmi dní. Pro zaměstnavatele poměrně finančně náročné benefity, ale v dřívější většině se mu vyplatí.

Z domácího kancelářský mazlíček

O příjemném pracovním prostředí už byla řeč. Co to znamená konkrétně, odhalují některé z nabízených benefitů. Od firemní čajovny přes



AUTHOR.CZ

ROOM SL

Rám triple butted chromoly REYNOLDS, vidlice AUTHOR karbon 1.5" tapered, SHIMANO GRX (2x11), hydraulické brzdy SHIMANO GRX, zapletená kola MAVIC Allroad Disc CL UST, hmotnost 10,2kg/54cm.



herní místnosti, prádelnu a čistírnu, firemní školku, stylistu, kadeřnici či barber shop přímo na pracovišti až po tzv. dog friendly office. To se prostě z domácího stane kancelářský mazlíček.

Existuje i kategorie benefitů, o kterých by se možná dalo říct, že jsou kapánek ulfitlé. Ale proč ne? V USA řada firem nabízí příspěvek na umělé oplodnění nebo na proces zamrazení vajíček. Ve výčtu benefitů se objevila i možnost se nechat po smrti zmrazit ve specializované laboratoři s nadějí, že někdy v budoucnu se vrátíte do života. Ale kdo ví, možná bohatě stačí benefit, který umožňuje si dát „šlofika“ v pracovní době, a to přímo na pracovišti.

Zážitkové běhání. Zdolejte závod, kde jde výkonnost stranou

Běháte? Chcete mít z běhu víc než jen propocené tričko? Pak se nebojte pouze za vyšším tempem a lepšími časy, běhejte za zážitky! Způsobů, jak si běhání užít, je spousta.

Běžecky se můžete vydat za poznáním přírodních památek, hradů nebo zámek. Nebaví vás běhat stejné trasy? Pojeďte někam autobusem nebo vlakem a zpátky domů doběhněte. Běhat za zážitky můžete na vlastní pěst sami nebo s přáteli, anebo formou organizovaného závodu. Chcete-li si užít pravou atmosféru závodního klání s povzbuzováním od diváků a na závěr získat účastnickou medaili, zavítejte na některý z oblíbených amatérských závodů, kde nejde jen o výkonnost.

Charitativní běhy

Spojit zdravý pohyb s pomocí druhým můžete na charitativních bězích, které se konají pravidelně na mnoha místech po celé republice, vaše startovní bude věnováno na dobrou věc. Za všechny jmenujme například Běh pro Světlušku, který se každoročně koná na pražském Výstavišti – závodníci vybíhají po setmění s čelovkami na hlavách, roj „světlušek“ pak rozzáří celou Stromovku.

Běhy do kopců

Běhy do kopců a vrchů jsou mezi běžci oblíbené, ačkoli si při nich často „sáhnou na dno“. Zážitkové jsou výběhy na různé hrady, například brněnský závod na hrad Veveří, kde spojíte sportovní vyžití s poznáním historie. Unikátní je také Běh na Petřínskou rozhlednu, který startuje u památníku na Újezdě, poté vystoupáte až na vrchol Petřína, kde musíte zdolat ještě 299 schodů rozhledny. Až se vydýcháte, odměnou vám bude parádní vý-

hled na metropoli. Za zmínku stojí také běh na Praděd – tušíte správně, že lýtka vás budou pálit, ale stojí to za to.

Sokolský běh republiky

Sokolský běh republiky je každoroční oslavou založení Československa, proto se běhá vždy 28. října, a to na mnoha místech po celé republice. Pražský závod je největší a stane se pro vás nezapomenutelným. Startuje se u Tyršova domu na Újezdě, běží se v petřínských zahradách a na každém kilometru vás překvapí nějaký výstup z his-

torie Československa – v zahradě Kinských se na koni projíždí Masaryk, na dalším místě probíhá sametová revoluce a příslušníci Veřejné bezpečnosti vás honí s obušky, na dalším kilometru hokejisté v plné výzbroji slaví vítězství v Naganu a podobně. Běžíte a nestáčíte se divit!

Barevné i strašidelné závody

Divoký a zářící zážitek pak budete mít z Neon Runu. Obklopí vás noc plná jasných neonových světél a neonových barevných zón, každý závodník na startu totiž dostane neonovou světelnou tyč. Nejdě-

CHYSTÁTE SE NA SVŮJ PRVNÍ ZÁVOD?

Pokud jsme vás nalákali na jeden z uvedených závodů, ale patříte mezi běžecské začátečníky, věnujte čas tréninku. Zpočátku si dávejte menší cíle – třeba tři kilometry. Strídejte běh s chůzí (takzvaný indiánský běh) a hlídejte si svoji tepovou frekvenci tak, abyste byli schopni říct souvislou větu. Postupně si svou běžeckou nálož zvyšujte – přidávejte kilometry i tempo. Zařadte do tréninku fartlek, tzv. hru s rychlostí, kdy střídáte různá tempa, a také schody. Měňte povrchy (neběhejte pouze po asfaltu), ať nepřetěžujete kolena. Ideální délka závodní tratě pro začátečníky je kolem 5 km. S každým zaběhnutým závodem budete mít chuť do dalšího a také delšího.

sivější a nejstrašidelnější běh na světě je podle organizátorů Zombie Run na pražském Vítkově. O čas tady rozhodně nepůjde, důležité je vyhrát nad svým strachem! Noční závody jsou vždy vzrušující, zaběhnout si můžete také některý ze série Night Run.

Překážkové běhy

Běh si můžete zpestřit také překážkami. Nejznámější překážkový běh na světě je určitě Spartan Race, ten už je však pro začátečníky poněkud extrémní a vyžaduje přípravu. Svou mnohaletou tradicí má krosový závod Velká Kunratická, startovní na něj bývá vyprodané během pár minut po spuštění registrace. Specifický je tím, že trať vede náročným terénem, přičemž několikrát musíte přeskocit nebo spíše přebrodit potok, proslulý je také výběh na tzv. Hrádek, kdy je slovo výběh vhodné zaměnit za horolezecký výšlap – mnozí závodníci ho berou po čtyřech. Ale jsou i lehčí formy překážkového běhu. Takovou příjemnou „překážkou“ totiž může být i sklenka piva na každém kilometru, kterou doslova musíte zahnat svou žízeň, abyste mohli pokračovat dál. Takový běh se koná například (jak jinak) v Plzni.

TERMÍNOVKA VYBRANÝCH ZÁŽITKOVÝCH BĚHŮ

- 11. 9. Běh na Petřínskou rozhlednu
- 25. 9. Běchovice – Praha
- 1. 10. Night Run České Budějovice
- 14. 10. Neon Run Praha
- 15. 10. Night Run Olomouc
- 15. 10. Běh na Praděd
- 22. 10. Zombie Run Praha
- 28. 10. Sokolský běh republiky
- 13. 11. Velká Kunratická



Spartan Race je o překonání sebe sama.



Barvám neutučíš (Color Run) je závod plný barev, v němž nejde o rychlost.

Léto ještě nekončí. Dopřejte si Javorové frappé s oříškem

Léto, ještě chvíli s námi zůstaň, ledového frappé nebylo dost! Pokud jste si dosyta užili všech oblíbených příchutí našich frappé, vyzkoušejte jednu novou – javorovou s oříškem! Naše Javorové frappé je připravené z espressa a mléka, ochucené javorovo-lískooříškovou omáčkou a sirupem z praženého lískového oříšku, zdobené je šlehačkou a sušenkovou drobenkou, která hraje barvami. Podáváme ho – jak jinak než na ledu. Garantujeme vám, že tato přitažlivá kombinace chutná, až vám bude všechno putna! Pospěšte si ale, v nabídce je pouze do konce září.



V nabídce pouze v září.



Jablečný veganský koláč

V Costa Coffee myslíme i na ty, kteří vyznávají vegetariánský či veganský styl života nebo mají nějaká dietní omezení. Speciálně pro vegany budeme mít v průběhu podzimu v nabídce sladkou pochoutku – jablečný koláč. A když říkáme jablečný, skutečně to tak myslíme – jablky jsme nešetřili, ve složení jich je 41%! Jablíčka jsou položena na piškotovém základu, posypana jsou směsí cukru a skořice a celý koláč je glazovaný dortovou polevou. Pochutnejte si na něm všichni, vegané i ne-vegané!

Jednoduše neodolatelné tiramisu

Kdo by neznal tiramisu, tradiční italskou specialitu z mascarpone, jeden z nejznámějších a nejoblíbenějších dezertů po celém světě. Za jeho autora je považován restaurátor Ado Campolo z italského Trevisa, který je po celé Itálii známý jako „otec tiramisu“. Ovšem obdobně složený dezert pochází už z doby renesance a k autorství dnešní podoby tiramisu se hlásí i řada dalších italských cukrářů. Naše neodolatelné tiramisu obsahuje mascarpone krém, cukrářské piškoty, italské dezertní víno Marsala a kakaový prášek. A protože slovo „tiramisu“ ve volném překladu znamená „rozvesel mě“ nebo „povzbuď mě“, doufáme, že vás společně s naší kávou povzbudí i rozveselí!

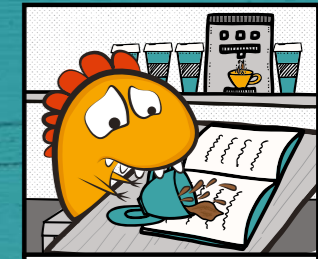


Audinův průvodce

čtením bez ztrát na kávě a knihách



Je čas vychutnat si ke kávě knížku.



Ú, to je napínavé! Rychle otočt stránku a...



To ne! Moje kafičko! A knížka! *

* Při tvorbě obrázků nebyla zbytečně vyřazena žádná kafičko ani poškozena žádná knížka. Jsou pouze ilustrace.

Přemýšlíte, jak si stoprocentně vychutnat kafičko i knížku? Seznamte se s audioknihami!

Audioknihy vás zachrání před spoustou dalších potenciálních katastrof jako:

- knížka namočená ve šlehačce (och)
- pád knížky na hlavu kvůli nedostatku kofeinu (uff)
- vychladlá káva způsobená ponořením se do příběhu (no jéje!)

Zjistěte další, projděte naše tipy a udrzte svou knížku i kávu v bezpečí:



www.audiolibrix.com/kaficko

audiolibrix

Pozvánka
z Divadla
Na Fidlovačce.

Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách

V dnešní době se rozvádí téměř 50 procent manželství a rozpadají se i ty nejvážnější vztahy. Je to proto, že muži a ženy jsou nastaveni jinak, a tak si vyčítají stále totéž. Tak lze ve zkratce popsat děj nové inscenace Divadla Na Fidlovačce nazvané Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách.

Celosvětový bestseller odborníků na vztahy – manželů Peaseových, kteří už řadu let zkoumají rozdíly mezi myšlením a chováním žen a mužů a lehce stravitelnou formou výsledky svých výzkumů publikují, pro divadlo zdramatizoval herec a režisér Miroslav Hanuš. „Mnoho těch historek vychází z mého soužití s mou manželkou Janou. Tři zásadní scénky inscenace jsou naše scénky,“ říká režisér s úsměvem.



Miroslav Hanuš, Martin Písařík, Barbora Mošnová, Aneta Krejčíková, Ludmila Molínová a Klára Cibulková na scéně

Nejnovější poznatky z neurologie, evoluční biologie, psychologie a sociologie, které se snaží vysvětlit důvod existence napětí a rozepří mezi příslušníky obou pohlaví, na jevišti získávají podobu hudební revue, v níž je možné všechno.

Estrogen s Testosteronem tančí a zpívají. Psycholog čeká v čekárně na konzultaci u sebe sama. Pravěký muž vyznává lásku své pravěké

ženě. Homér se mění v Houmra. Fakta se propisují do konkrétních situací, příručka je zaplňována postavami, které mají svůj příběh a své problémy, které divák často zná z vlastní zkušenosti. Díky společnému zážitku a společnému smíchu je inscenace možným řešením, jak se s odlišností v myšlení a chování žen a mužů vypořádat, takovou netradiční párovou terapií.

Inscenace Divadla Na Fidlovačce je remakem původní hry Divadla ABC, obsahuje nové postavy a nové písně. V hlavní roli se jako Allan Pearse, psycholog, psychiatr a vztahový poradce, představí sám režisér Miroslav Hanuš. Jeho manželku, lékařku ORL, hraje Klára Cibulková. V dalších rolích diváky pobaví Martin Písařík, Aneta Krejčíková nebo Zdeněk Maryška.

Až odhalíte tajemství rozdílů obou pohlaví, už se nikdy nebudete muset za nic omlouvat.

Viděli jsme v kině



Buko

Nový film Alice Nellis zavede diváky do romantické divočiny uprostřed Máchova kraje, kde se Jarmila po ztrátě svého muže rozhodne pro život na chalupě. Manžel jí v závěti odkázal vysloužilého cirkusového koně Buko, což na první pohled vypadá jako drsný vtíp, protože Jarmila se koni bojí. S pomocí sousedů se rozhodne vzniklé situaci postavit čelem a brzy zjišťuje, že i když to tak zpočátku nevydávalo, právě s tímhle koněm by se jí do života mohlo vrátit štěstí.

Hodnotíme: ●●●●●



Indián

Ondřej (Karel Roden) je tvrdý obchodník a arogantní workoholik. Na cestě z Ameriky jeho letadlo přelétá nad rezervací, kde právě probíhá pohřeb indiánského náčelníka. Duch indiána stoupající k nebi narazí do letadla a nedopatřením se vtělí do Ondřeje. O jeho životě a hodnotách má rozhodně odlišné představy. Mezi Ondřejem a duchem začíná neúprosný, divoký souboj plný situační komiky. V hlavních rolích koprodukční komedie se představí řada českých hvězd.

Hodnotíme: ●●●●●



Střídavka

Komedie plná rodinných a partnerských zmatků s Martinem Hofmannem a Jitkou Čvančarovou v hlavních rolích. Minulé páry spolu z přešlých vztahů mají děti a střídavě se o ně starají se svými novými partnery. Jedním z úkolů pro všechny je pak najít nového chlapa postavě Anny Polívkové, která během partnerského střídání zůstala na ocet. Střídavka je zábavná, břitká, chytrá v dialozích, občas dojemná a hlavně ze života.

Hodnotíme: ●●●●●



Vstupenka do ráje

Že se vzali, považují oba za svou největší životní chybu. Teď však musí společnými silami udělat vše pro to, aby stejnou chybu neudělala jejich dcera. George Clooney a Julia Roberts se v romantické komedii vypraví na Bali, kde se snaží své dceři překazit svatbu. Jejich rafinované pasty však nefungují, místo toho se v nich začínají probouzet vzpomínky na tu hezčí část jejich společné minulosti a zjišťují, že i podruhé se dá vstoupit do stejné řeky.

Hodnotíme: ●●●●●

Kulturní tipy na září a říjen

Mucha, rodinná sbírka

Ve Valdštejnské jízdárně v Praze na Malé Straně je do 31. října k vidění jedinečná výstava představující díla Alfonse Muchy způsobem, jakým doposud nebyla prezentována. Příběh celosvětově známého a uznávaného umělce zde vyprávějí vybrané malby, sochy, fotografie a reklamní předměty z rodinné sbírky, přitom některé originály tu veřejnost uvidí úplně poprvé. Architektonického ztvárnění výstavy se zhostila světoznámá česká architektka Eva Jiřičná. Podobně jako Alfons Mucha má i Eva Jiřičná silné renomé po celém světě, a jde tak o velmi prestižní spojení. Průřezová výstava mapuje nejdůležitější etapy Muchova života, od dětských let na jižní Moravě přes studia v Paříži, přátelství s Paulem Gauguinem a Augustem Rodinem, pobyt v Americe až po návrat do Československa a tvorbu jednoho z nejvýznamnějších uměleckých děl české historie – monumentální Slovanské epopeje. Více o výstavě najdete na www.mucha.eu.



Pohled do expozice výstavy Mucha, rodinná sbírka

Theodor Pištěk: Senzační realismus

Hledáte-li tip na výlet, zavítejte do Hluboké nad Vltavou, kde v Zámecké jízdárně můžete až do 30. října zhlédnout výstavu světově proslulého malíře Theodora Pištěka. Alšova jihočeská galerie přináší výstavní projekt realistických prací Pištěka, a to v komplexním přehledu jeho nejznámějších a ikonických děl. Ty vznikaly zejména od počátku 70. let do první poloviny 80. let, malíř se však ke svému svěbytnému realismu průběžně vracel až do nedávné doby. Postavení Theodora Pištěka, mimo jiné také slavného kostýmního návrháře a bývalého automobilového závodníka, na české umělecké scéně je bezprecedentní a zcela mimořádné. Společně se zakončným výstavou Theodor Pištěk oslaví devadesátiny.

Baťa: boty všem!

Zámecký areál Ctěnice hostí do 2. října výstavu věnovanou řemeslnému umění Tomáše Baťu. Ta mapuje dějiny firmy Baťa od jejího založení v roce 1894 až do jejího znárodnění roku 1945 a zároveň podnikatelský příběh pohádkových rozměrů o chudém ševci, kte-



Pohled do expozice Baťa: boty všem!

řý svou příli, pracovitostí a odvahou z malé dílničky v neznámé vesnici Zlín vybudoval společnost světového formátu. Myšlenky a morální hodnoty zakladatele firmy rezonují do dnešních dní, jsou stále živé a inspirativní – Tomáš Baťa je pro mnohé dnešní podnikatele vzorem. Na výstavě je na vybraných modelech představena dobová obuv a módní trendy v první polovině 20. století. Nejznámější typy dámské, pánské i dětské obuvi, například dnes již téměř zapomenuté modely „séglovek“ a „meltonek“ nebo opět oblíbené dřeváky či perka. Nechybí ani ukázka obuvi z reptilie a sportovní obuv vyráběná firmou Baťa. Více informací naleznete na webových stránkách Muzea města Prahy.

Prague Car Festival

Ve dnech 29. a 30. října můžete na výstavišti Expo Praha Letňany navštívit největší výstavu ve střední a východní Evropě se zaměřením na tuning, motorsport, historické automobily a motocykly. Jedenáctý ročník akce evropského významu nabízí jedinečnou podívanou na široké spektrum unikátních aut a motorek, upravených a sportovních vozů, světa motorsportu a historie vozidel.

Nová hudba



Madonna Finally Enough Love

Jedna z nejvýraznějších zpěvaček hudební historie vydala novou kompilaci svých hitů, která nese podtitul 50 Number Ones. Obsahuje totiž padesátku skladeb, které se v uplynulých letech umístily na prvních příčkách amerických hitparád. Madonna si na trojčedácko sama vybrala oblíbené úpravy svých hitů, a její fanoušci se tak mají na co těšit.



Beyoncé Renaissance

Populární Beyoncé konečně vydala dlouho očekávanou desku, která by měla být první částí plánované trilogie. Odklání se na ní od svého oblíbeného r'n'b, sklady se nesou ve stylu disco, house a tanečního popu. Zpěvačka sama o albu mluví jako o pokloně tanečnímu parketu, jejím přáním je dodat fanouškům energii po vyčerpávající pandemii – proto název Renaissance.



Imagine Dragons Mercury (Act 2)

Druhá část alba Mercury přichází necelý rok po první, jedná se o šestou studiovou americké poprockové kapely Imagine Dragons, která v červnu hned dvakrát po sobě potěšila české fanoušky velkolepými koncerty v Letňanech. Těšit se můžete na osmnáct nových skladeb. Zatímco Act 1 byl tematicky zaměřen na smrt, Act 2 představuje proces, který následuje po ní – život musí jít dál. Album je podle autorů o ztrátě, smutku, ale i radosti ze života.

Jak to funguje?

Ve vyhledávací aplikaci Spotify vyfotíte tento prouzek a začnete album rovnou poslouchat.

Kavárna Costa Coffee v Italské v novém kabátě

COSTA COFFEE

Kavárny

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Naše pražská kavárna v Italské ulici prošla rozsáhlou rekonstrukcí a od začátku září vítá zákazníky ve zcela novém, moderním pojetí. Její novou podobu má na svědomí architektonické studio archicraft a výsledek stojí za návštěvu.

Interiér kavárny se vymyká standardu, dominují v něm světlé prvky s nádechem růžové, z materiálů vyniká dřevo – například

podlaha v dekoru teplého dřeva, stěny zdobí barevné odstíny kávy a prostory vyplňuje zeleň. Zajímavostí je i směřování k udržitelnosti – kavárnu zdobí hříčky a další výrobky z kávové sedliny, zvenčí zaujme výloha, která je zaplněná zavěšenými vyřazenými hrnkami. Přijďte k nám na kávu a nechte se okouzlit výjimečnou atmosférou. Odnese si s sebou nejen chuťový, ale i vizuální zážitek.

Kavárny Costa Coffee se vyznačují jedinečným moderním designem. Sladění barev, tvarů a materiálů navozuje harmonickou atmosféru, která láká k odpočinku uprostřed chaosu velkoměsta.



Příjemné prostředí umocňuje zážitek z dobré 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 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 Votčářova 2497/18, Praha 8
 Pasáž Rokoko Václavské nám. 794/38, Praha 1
 Roztyly 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
 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
 Hlavní nádraží, Brno
 Josefská 427/14, Brno
České Budějovice
 Igy Centrum, Pražská třída 1247/24, České Budějovice
Hradec Králové
 AUPARK, Puškinova 1215/11, Hradec Králové
 Hlavní nádraží, 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
 www.instagram.com/costacoffee.cz/
 cz.pinterest.com/costacoffee.cz/



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