

COSTA COFFEE TIMES

COSTA COFFEE TIMES 4 | 2023 | ČERVENEC-SRPEN

WWW.COSTA-COFFEE.CZ

Vyhlašujeme banánové léto

Banány jsou jedním z nejoblíbenějších druhů ovoce. Mají specifickou vůni i chuť a lákavě žlutou barvu připomínající léto, navíc jsou kvalitním zdrojem energie. Naše volba tudíž byla jasná – letošní léto v Costa Coffee bude banánové!

Pokud stejně jako my máte rádi banány, v našich kavárnách si v letních měsících přijdete na své. Připravili jsme pro vás neodolatelnou nabídku banánových dobrot, počínaje ledovým banánovým caffè latte, luxusním banánovým dortem pro fajnšmekry až po oblíbený banánový chlebiček. A kdyby vás honila mlsná a chtěli jste ještě více chuti tohoto exotického ovoce, na přání vám banánový sirup Monin přidáme do libovolné kávy.

Iced banánové caffè latte

Nové ledové caffè latte s banánovým sirupem vás doslova obejme banánovou chutí, která evokuje (nejen) dětní oblíbenou cukrovinku baná-

1+1 ZDARMA S DERMACOLEM

V rámci banánového léta v Costa Coffee rozdáváme dárky! Ve spolupráci s oblíbenou kosmetikou Dermacol pro vás máme vouchery na 1+1 banánový sprchový gel zdarma. Voucher dostanete ke každému nákupu ve vybraných kavárnách Costa Coffee (Atrium Flora, Palladium, OC Quadrio, Palác Pardubice, Brno Josefská, Ostrava Nová Karolína), uplatnit ho pak můžete v libovolné prodejně Dermacol. Tam zase na oplátku obdržíte voucher na Iced banánové caffè latte 1+1 zdarma, který využijete ve všech kavárnách Costa Coffee po celé ČR. Získáte tak dva nápoje nebo dva sprchové gely za cenu jednoho.



Ochutnejte naši
lahodně banánovou
kombinaci kávy
a dezertu.

nek v čokoládě. Jeho příjemně sladká chuť však nepřebije kávu samotnou. Připravujeme ho na ledu do skla nebo do kelímku s sebou. Doporučujeme konzumovat brčkem.

Banánový dort

Náš nový banánový dort považujeme za pecku mezi letními dezerty! Svou velikostí i chutí potěší i nejnáročnější strávníky. Je totiž opravdu vysoký, má tři vrstvy světlého korpusu, je doslova zasypaný kousky čokolády a plněný banánovo-smetanovou náplní a banánovým želé. A je opravdu banánový, obsahuje více než 23 % banánového pyré! Třešničkou na dortu je jeho domácí produkt – Made in Czech Republic.

Banánový chlebiček

Máte ještě banánový chlebiček?, ptají se nás často zákazníci v odpovědných hodinách. Je totiž natolik oblíbený, že bývá často vyprodáný. Na léto jsme však připraveni, a tak tento dlouhodobý bestseller si ke kávě můžete dopřát ráno, v poledne i večer! Jeho předností je vláčnost – doslova se rozplývá na jazyku, žádné suché drobký v ústech. Obsahuje banánové pyré, sušené banány a pekařské ořechy. Vyráběný je dodavatelem pro kavárny Costa Coffee napříč evropskými zeměmi, přičemž jeho receptura byla vyvinuta na míru tak, aby přesně pasovala k naší kávě. A to vám můžeme podepsat.

Tak dobrou banánovou chuť!

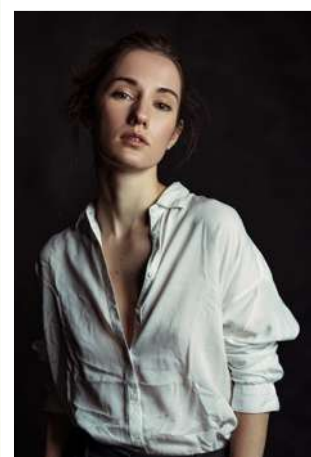


Foto: Eliška Slovákova

Na pár slov

Naučila jsem se říkat, nikdy neříkej nikdy

To o sobě nad šálkem oblíbeného flat white prozradila úspěšná herečka, cestovatelka a zapálená fotografka Eliška Křenková. Povíдали jsme si s ní nejen o divadelním představení Amerikánka, inspirovaném skutečnými a neveselými dětskými osudy, ale i o novém filmu Úsvit. V tomto dobovém dramatu s kriminální zápletkou Eliška ztvárňuje hlavní silnou ženskou hrdinku. Do kin film vstoupí 16. listopadu.

📍 Na prknech Jatek78 hrajete Amerikánku už od roku 2018. Co se vám odehrává v hlavě těsně před tím, než vstoupíte na jeviště?

Vždycky si představím tu obrovskou masu toho všeho, co ze sebe s Terkou musíme ten večer vydat. Je to fyzicky a energeticky opravdu hodně náročné. Takže si tak pomyslím mastím svaly. (směje se)

Pokračování na straně 6

Refresher: přírodní ledové osvěžení

V letních měsících v našich kavárnách hrají prim nejen ledové kávy, ale také nekávová osvěžení v podobě limonád. Zažte žížen a zároveň potěšte své chuťové pohárky novým ovocným ledovým nápojem Refresher! Máme ho pro vás v lahodné kombinaci příchutí jahoda, jablko a aloe vera.

Nápoj obsahuje pouze přírodní ingredience. Vyrobený je z ovocné (jablečné a ananasové) šťávy, kterou jsme doplnili extraktem ze zelené kávy, dochutili jsme ho jahodovým a aloe vera přírodním sirupem a na závěr ozdobili celými plátky sušených jahod. Navíc má méně než 100 kalorií! Podáváme ho na ledu ve dvou velikostech.



Nový čerstvý
a lahodný
ledový nápoj

CO JE ZELENÁ KÁVA?

Jako „zelená káva“ jsou označována zrna nepražené kávy, u kterých je zachována jejich původní zelená barva. V nepražených zrnech zůstává větší obsah kyseliny chlorogenové, která má na organismus pozitivní efekt, má mimo jiné antioxidační, protizánětlivé a antidiabetické účinky.



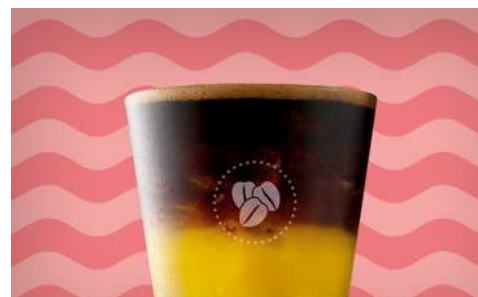
Novinka! Ledové čaje třikrát jinak

Léto, slunce, opalovačka, sluneční brýle na očích a iced tea v ruce! Ledové čaje jsou nezbytnou výbavou pro horké letní dny a ty nejlepší dostanete v Costa Coffee! Naše nové ledové čaje totiž nejsou žádným koncentrátem z PET láhve, připravujeme je čerstvě louhované z kvalitního sáčkového čaje, a to přímo před očima zákazníka. Příprava zabere pár minut – nejdříve necháme vylouhovat teplý čaj, který pomalu lijeme přes led, aby se vychladil, a dochutíme ho ovocným sirupem. Chvilku čekání na čerstvě vylouhovaný ledový čaj však stojí za to!

Pro letošní léto máme hned tři novinky: Černý čaj s broskvovým sirupem a borůvkovými kuličkami, Zelený čaj s mangovým sirupem a Ovocný ibiškový čaj s malinovým sirupem. Každý je jiný a všechny tři jsou dokonale vyladěné. Ochutnejte.

S voucherem sleva 50 %

Pro členy Costa Coffee Clubu máme 50% slevu na všechny tři iced tea. Stačí na pokladně ukázat voucher, který vám přijde v newsletteru. Ještě nejste členy našeho klubu? Zaregistrujte si a užijte si s námi léto na ledu!



Ledové Espresso orange

Čtělí jste ho, bavilo vás, chutnalo vám. Naše letní pecka je proto zpět! Espresso se 100% pomerančovou šťávou podávané na ledu nejen osvěží, ale také pořádně nakopne. Kombinace lahodné kávy a kvalitní lisované nefiltrované šťávy z pomerančů je možná neobvyklá, ale chuťově překvapivě příjemná. Odvažte se a vyzkoušejte ji.

Češi na dovolené

Jejich revírem je Chorvatsko. Jejich tempo při zabírání lehátka na pláži je vražedné. Češi na dovolené.

Podle odhadu cestovních kancelářů se letos k Jadranu chystá až milion Čechů, další tisíce volí jinou přímořskou destinaci. Mezi ostatními národy býváme rozpoznatelní. Někteří cizinci nám říkají „paštikáři“, jiní si fotí naše ponožky v sandálech nebo plechovky piva v ruce. Ať už vyrazíte za sluncem kamkoli, pojďte si tu naši neslavnou pověst trochu vylepšit a zkuste to letos jinak.

Netleskejte v letadle

Tleskání při dotyku podvozku letadla s ranvejí je nevhodné, předčasné, zbytečné a navíc úsměvné. Jednak vás kapitán v tu chvíli neslyší a především přistávací manévry ještě není u konce a stát se může cokoli. Pokud máte nutkavou potřebu tlesknout si z úlevy, že máte let za sebou, učinite tak až při bezpečném zastavení letadla po vypnutí motorů. Ale jen tak potichu, prosím.

Nenoste ponožky v sandálech

Sandály lze charakterizovat jako letní otevřenou páskovou obuv určenou k nošení naboso. Ponožky si do nich vezměte, jen pokud letíte do Japonska. U většiny jiných národů budete k smíchu.

Nečekejte hodně muziky za málo peněz

Pokud jste si koupili last minute zájezd za pár tisícovek ve dvouhvězdičkovém hotelu, nečekejte přepych a nevyžadujte ho. To, že v koupelně najdete jeden centimetr čtvereční plísně nebo u snídaně nebyly palačinky, není důvod k reklamaci zájezdu.

Nehledejte peřiny

Ano, je to opravdu tak – ve většině hotelů a apartmánů se v letních měsících spí pouze pod prostěradlem. Uklízečka vám nezapomněla přinést peřiny.

Nemluvte na cizince česky

Raději se naučte pár základních frází v angličtině, případně v místním jazyce. To, že na cizince mluvíte svou rodnou řečí pomalu se slabikovaním, moc nepomůže. Stejně vám ne-ro-zu-mí.

Všeho s mírou

Máte-li k zájezdu all inclusive program, nemusíte nezbytně každý den jíst a pít dosyta. Nepředbíhejte ve frontě na spíz, určité na vás zbyde. Nenoste si ke stolu rovnou tři piva do zásoby – pivo v resortu pravděpodobně nedojde. A nechoďte si přidávat ze špinavým talířem, dostanete čistý.

Dbejte na etiketu stolování

Pokud se na dovolené stravujete vlastními silami, dělejte tak v sou-



Hraj o nezapomenutelný zájezd za 200 000 Kč

BEZ CUKRU
fuzetea
BROSKEV, BROSKYŇA &

GREEN TEA
fuzetea
JAHODA & ALOE VERA

BLACK TEA EXTRACT

GREEN TEA EXTRACT

Skenuj QR kód a dozvíš se víc

FUZETEJA je registrovaná ochranná známka společnosti DP Beverages.



kromí svého pokoje nebo kempového příbytku. Nenoste paštiky na pláž.

Neremcejte

Jste na dovolené. Užijte si ji. Jasně že je tu pivo i pizza dražší než u nás, ale to jste přece předem tušili. Neustále přepočítávání cen na české koruny vám na radosti z dovolené nepřidá.

Ručníky nechte v hotelu

Prosím vás! Ručník není suvenýr, radši si v obchodě kupte magnetku na lednici.

Hezkou letní dovolenou bez typických faux pas přeje Petra Š.

I svoboda v hotelu na kolech má svá pravidla

„Covidové vězení“ máme stále ještě v živé paměti. Lékem na omezené možnosti cestování se tehdy staly obytné vozy, karavany či různé dodávky s vestavbou. A nutno říct, že jejich obliba nepolevila ani poté, co se vše vrátilo do normálu. Naopak. Nomádů v obytných či karavanech spíš přibývá. Důvodů je víc. Nejste upoutáni na jedno místo, můžete měnit trasu i délku pobytu, zastavíte, kde se vám líbí... Na místě je ale i varování – není to pro každého a jen pečlivá příprava je prevencí proti problémům.

Cestování s obytnákem, případně s karavanem, je trochu jiný způsob objevování krás kolem nás doma i za hranicemi než klasická hotelová turistika. Pro tento způsob cestování totiž platí, že i cesta je cíl. Na první pohled by se mohlo zdát, že cestování s karavanem nebo s „bydlíkem“, jak se nezdědka obytnému autu říká, je stejná disciplína, ale tak to není.

Obytnák, nebo karavan?

Rozdílů najdete víc než dost, stejně jako výhod či nevýhod. Současně obytné vozy nabízejí vysoký komfort, skoro by se chtělo říct, že je to vlastně takový mobilní hotel na kolech. Obytný vůz se dobře ovládá, není problém v něm absolvovat ani delší přesuny. Přesto pozor, rozměry auta, především jeho výška, jsou větší a je třeba na to myslet, aby se nestalo, že se zkrátka do některého podjezdu nevejdete...

Můžete s sebou přibalit spoustu věcí, třeba i jízdní kola, ale pozor na překročení hmotnosti 3,5 tuny. Pak už byste si nevystačili s řidičským oprávněním skupiny B. A podceňovat případnou nadváhu není na místě. Někde povolenou hmotnost hlídají, třeba v Rakousku, a také striktně trestají.

Cestovat může celá rodina a rozhodně nemusíte být upoutáni pouze na jednom místě. Naopak, snadno „zvednete kotvy“ a vyrazíte dál. Za komfort se ale platí. Pokud si „bydlíka“ půjčíte, čeká vás nejen poněkud méně příjemná administrativa, ale i poměrně vysoká cena. Denní půjčovné se podle kategorie obytného vozu pohybuje kolem čtyř až pěti tisíc korun. Když k tomu připočtete náklady za pohonné hmoty, za kempy, dálniční poplatky a další, konečná suma poněkud nakyne.

Zapůjčení karavanu vyjde levněji, ale pro změnu musíte počítat s autem vybaveným nejen tažným



Kdo by nechtěl zažít takovou krásu?

zařízením, ale také dostatečným množstvím koňů ukrytých pod kapotou. Nevýhodou je i horší ovladatelnost, nižší cestovní rychlost a naopak vyšší spotřeba. Takže z toho vychází, že s karavanem je přece jen lepší někde zakotvit na delší dobu, a ne se přesunovat každý den jinam. Na rozdíl od obytnáku je karavan spíš místem, kam chodíte spát, uvařit si a jíst.

Pečlivý plán cesty je základ

Jestli předtím, než vyrazíte na dovolenou snů s obytným vozem (nebo karavanem), je důležité si vše pečlivě naplánovat. Nejlépe nejen jednu hlavní trasu, ale mít v záloze i variantu B. Platí to pro parkování a přespaní, protože zakotvit svého „bydlíka“ všude nemůžete. Vybírat lze z kempů, tzv. stellplatzů, kde je nejen připojení k elektrině, ale je možnost doplnit vodu, vyměnit plynovou la-

hev nebo naopak vyprázdnit chemický záchod či použítou vodu.

„Check-list“ jako v letadle

Pocit svobody při tomto druhu cestování svádí k tomu zastavit a parkovat kdekoli. Na louce, v lese, kousek od pláže. To s sebou ale už nese i jistá rizika. Proto je vždycky fajn vědět, co je a co není v té či oné zemi povolené. I na to dnes pro cestovatele existují aplikace pro chytré telefony...

Představa, že na cestě s obytnákem řidič sedí za volantem a ostatní si zatím mohou dát „šlofika“ na posteli, je mylná. Ba co víc, je to zakázané. Stačí prudké brzdění a může být zle. A totéž platí pro všechny volné předměty, které se mohou proměnit v nebezpečné zbraně. Není nic horšího, než sbírat rozbité nádoby po celém autě. Proto je nezbytné před každou jízdou provést

Zastavit, kde se vám zrovna líbí, to je velký trumf cestování s obytným vozem.

„check-list“ tak trochu připomínající to, co dělají piloti před startem letadla. Upevněné a na svém místě musí být vše. Platí to i pro vnější markýzu.

TIPY PRO CESTOVÁNÍ S „BYDLÍKEM“

- Mějte s sebou zásobu pitné vody. Vodu z nádrže používejte na vaření a mytí.
- Sledujte stav elektřiny a plynu, abyste „energie“ včas doplnili.
- Pokud to jde, využijte WC na pumpách, v kempech, ušetříte tím vlastní.
- Pozor na nadváhu. Musíte se vejít do limitu 3,5 tuny.
- Před každou jízdou udělejte „check-list“ jako před startem letadla.
- Nezapomeňte uvolnit klíny pod koly. Bývá to chyba začátečníků.
- Balte na cestu s rozumem a minimalisticky. Každé kilo navíc se počítá.



Mít dostatek pitné vody je jedním ze základních pravidel při cestách s „bydlíkem“.

Iced superfood pink drink: zdraví prospěšná novinka

Je to růžové, je to zdravé a až návykově dobré. Co je to? Náš nový super nápoj! Díky barevné kombinaci superpotravin, jako je acai berry nebo goji, vás povzbudí, doplní zdraví prospěšné živiny, posílí imunitní systém a zajistí dobrou náladu po celý den. Neobsahuje kávu, díky bezkofeinovému přírodnímu složení je tak vhodný pro všechny, včetně dětí, těhotných nebo kojících maminek a také veganů. Připravujeme ho ručně v šejkru – extrakt ze superpotravin acai berry, goji a červené řepy, třtinový a kokosový cukr, zázvor, kardamom, skořička a směs koření promixujeme s ovesným mlékem a podáváme na ledu. Do sklenice nebo do kelímku s sebou, v prímě i mědío velikosti. Ochutnejte zdraví prospěšnou novinku

a nechte se unést neobyčejným Iced superfood pink drink!

Na růžové vlně s Kristal Shine

„Tento drink mě nadchnul nejen svým složením, ale i celkovou chutí. Je to skvělá volba na léto jako osvěžení. Samozřejmě mě zaujala i jeho růžová barva, kterou mám moc ráda a která ke mně patří, což jistě ví každý, kdo mě zná a sleduje na Instagramu.“ směje se herečka a influencerka Kristal Shine, kterou můžete vidět také v novém filmu Cool Girl! „Z Iced superfood pink drink mám velkou radost a moc se těším, co na něj řeknou ostatní. Dejte mi vědět, jestli chutnal i vám!“ vzkazuje hvězda Instagramu.



ZNÁTE SUPERPOTRAVINY?

Mají vysoký obsah zdraví prospěšných látek, jako jsou vitamíny, minerály a antioxidanty, říká se jim proto superpotraviny. Patří mezi ně mimo jiné červená řepa, borůvky, kakaové boby, luštěniny, ořechy a semínka, ale také méně známé potraviny jako quinoa, goji nebo acai berry. Plody zvané acai berry pocházejí z vrcholů palm a domorodci v Amazonii je pro jejich pozitivní efekt na organismus považují za dar přírody. Mají blahodárny vliv na pleť i na redukci hmotnosti. Červené plody goji, jinak řečeno kustovnice čínské, vzhledově připomínají šipek. Jsou doslova nabité aktivními látkami, především aminokyselinami, vitamíny a minerály, jako je železo, hořčík, zinek nebo vápník. Pravidelná konzumace superpotravin podporuje lepší regeneraci a detoxikaci a pomáhá předcházet řadě civilizačních chorob.



Espresso tonic

Je silné, hořké a pořádně nakopne. Přidáme vám do něj plátek citronu a na přání také libovolný sirup. Komu by bylo hořkosti příliš, může si ho dosladit cukrem. Nejen že chutná, ale také skvěle vupadá. Připravujeme ho totiž pečlivě tak, aby vznikl efekt dvoubarevného nápoje. Čirý toník dole, černá káva nahoře. Hotové umělecké dílo!

Čerstvá káva do auta z Costa Express

Potřebujete povzbudit za volantem během prázdninového cestování? Stavte se na čerpacích stanicích Shell a poohlédněte se po našem červeném kávomatu Costa Express. Ten vám připraví výtečnou kávu z čerstvě mleté směsi Mocha Italia, stejně jako v našich kavárnách. Nepoužívá sušené mléko jako jiné automaty, ale vždy čerstvé. Naše kávomaty mají nově v nabídce také Vanilkovo-jahodové caffè latte, které příjemně osladí vaši cestu.



Vychutnejte si skvělou kávu i na cestách.

Naučila jsem se říkat, nikdy neříkej nikdy

Pokračování z titulní strany

❖ Američanka je určitě vyčerpávající i po emoční stránce. Jak se od toho všeho potom vypínáte?

Těžce. Je pravda, že vždycky, když hraju Američanku, špatně spím. Hlava zkrátka nejde zastavit. A taky čím jsem starší, tak třeba i týden po Američance mívám takový jet lag. Chodím spát pozdě, jsem přehozená do rytmu Američanky a trvá mi, než se vrátím do běžného režimu.

❖ Prý jste také trémistka.

Ano, obecně jsem trémistka. Ale před Američankou už trému tolik nemívám. A když ji mám, tak už to není tak intenzivní. Spíš mnou jede taková vlna očekávání.

❖ A jak proti trémě bojujete?

Snažím se ji přijmout. Uvědomuji si, že ta nervozita tady je, ale snažím se, aby mě to neochromovalo.

❖ S Terezou Ramba se v Američance úzasně doplňujete. Pomáhá vám, že jste kamarádky mimo divadelní prkna? Má vůbec přátelství vliv na herecký výkon?

Určitě má naše přátelství na Američanku velký vliv. V minulosti jsme si samozřejmě prošly různými fázemi, kdy jsme byly rozhádané, nebo kdy bylo naopak všechno skvělé, pak bylo také období, kdy byla Terka těhotná. Prostě za ty roky toho bylo opravdu hodně, každá etapa s sebou něco nesla a myslím si, že to všechno Američanku ovlivnilo a posunulo ji zase o kus dál. Vlastně bych řekla, že všechna ta naše rozpoložení v Američance zůstávají a pomalu to představení transformují.

❖ Takže teď je Američanka jiná než třeba před dvěma lety?

Stoprocentně! Myslím si, že lidé, kteří ji viděli na začátku, by měli přijít znova. Teď je to úplně jiné představení.

❖ Američanka je těžký, ale zároveň křehký a nadějný příběh. Co znamená pro vás? Změnila vás nějak?

Pro mě je Američanka někdo, kdo to nevzdává. Nedávno jsem se vrátila z cesty po jihovýchodní Asii. A samozřejmě, jak to v těchto oblastech bývá běžné, přišla chvilka, kdy jsem dostala otravu jídlem. Bylo mi opravdu špatně a po té akutní fázi jsem musela vyčerpaná a dehydratovaná jít ven, abych si koupila něco dietního k jídlu. Venku bylo teplo, dusno a všude byly cítit pachy, které jsou pro Asii typické, ale které jsou zároveň, když vám není dobře, velmi výrazné. Musím říct, že mi bylo strašně špatně a fakt jsem si myslela, že to nepřežiju. (směje se) Ale pak jsem si řekla, vždyť jsi přeci Američanka! To dáš! Pro mě je hlavní hrdinka Ema Černá někdo, kdo dokáže překonat velmi těžké situace a věří sám v sebe. Její příběh je nesmírně silný a závažný a dává mi víru a sílu.

❖ Co se týká divadla, vedle Američanky hrajete ještě na Letních shakespearovských



Česko-slovenské mysteriózní drama Úsvit režiséra Matěje Chlupáčka a scenáristy Miro Šifry v hlavní roli s Eliškou Křenkovou

slavnostech v komedii Bouře. Na prknech jste tedy vždy intenzivně několik dní za sebou. Takové hrání vám vyhovuje? Nejste typ na stálé divadelní angažmá?

Intenzivní hrání v blocích je přesně to, co mi vyhovuje. Jediné tak má představení šanci na to se rozvíjet nebo posouvat dál. Myslím si, že když hrajete představení jednou za měsíc, musíte si pak vzpomínat na text, na choreografii a kvůli tomu nemáte prostor k tomu, jít víc pod povrch. A další důvod, proč nejsem v angažmá, je natáčení. Když hraju v divadle, chci se soustředit na divadlo, když natáčím, chci se plně koncentrovat na natáčení. Obojí dohromady moc nejde. A pak je pro mě taky důležité, že mám díky tomu určitý pocit svobody. Můžu si dovolit odcestovat na delší dobu. To bych si ve stálém angažmá nemohla dovolit.

❖ Tomu rozumím, ale kdyby přišla nabídka, která se takzvaně neodmítá?

Naučila jsem se říkat, nikdy neříkej nikdy. Je dost možné, že kdyby to bylo divadlo, které je pro mě vysněné, byly by dobré podmínky a já bych byla v životní fázi, kdy by mi přišlo, že to tak má být, tak bych do toho šla. Obecně úplně nejradši bych byla, kdybych mohla natočit jeden film ročně a z toho pak žít. Ve zbytku času bych se připravovala na další práci, cestovala a žila způsobem, který mám ráda. To by byl pro mě ideální stav, ale to se zatím nepovedlo. I tak se ale snažím si projekty velmi vybírat, protože jsem postupem času zjistila, že opravdu potřebuji, aby mě to bavilo, jinak nejsem schopná to

Focení je pro mě únik a relax a zároveň to souvisí s filmem, s vizualitou, takže si cvičím oko a jsem opravdu šťastná, že to ke mně přišlo.

dělat. Nedokážu primárně pracovat pro peníze.

❖ Takže nový snímek Úsvit, který jde do kin v listopadu, vás bavil?

Máte v něm hlavní roli a takřka nesejdeté z plátna. Prozradíte víc? Musím říct, že se štábem jsme si na Úsvitu dali hodně záležet. Film režíroval Matěj Chlupáček a scenář napsal Miro Šifra. Pro mě je to zamílovaný projekt a jsem na něj moc pyšná. Popíšu děj zjednodušeně z perspektivy hlavní hrdinky Heleny Hauptové. Jsme v roce 1937, kdy v Podtatří probíhá výstavba nového města Svit s bafovskou továrnou na boty. Těhotná nedostudovaná lékařka Helena se svým manželem, ředitelem továrny, má spolu s dalšími „bafovskými“ lidmi postavit nové město po vzoru Zlína. Jejich plán ale naruší tajemný nález v areálu továrny a ona tím, že je taková všetečná, tak to začne na vlastní pěst vyšetřovat.

❖ A čeká vás v budoucnu nějaké další natáčení?

Mám jednu věc, která se bude natáčet příští rok, ale ještě o tom nemůžu mluvit. Vlastně všechny věci, které jsem natočila vloni, jsou už venku, kromě Úsvitu.

❖ To máte pravdu. V televizi nedávno běžel seriál Volha nebo druhá série Ivetty a na plátnech kin je pokračování fantasy pohádky Princezna zakletá v čase. Teď něco točíte?

Ano, natáčím komediální seriál z ústavu paranormálních jevů. Seriál se jmenuje To se vysvětlí, soudrží a vzniká ve spolupráci s Českou televizí. Hraju vдовu Kapounovou, hlavní roli pátého dílu z osmi epizod. Stejně jako Úsvit seriál produkuje Barletta Production a připravuje jej stejný tým lidí: režiséri Matěj Chlupáček a Michal Samir, scénář napsali Miro Šifra a Lucie Vaňková.

❖ Jste velká cestovatelka. Nedávno jste se vrátila z několikaměsíční cesty po jihovýchodní Asii. Plánujete něco dalšího?

Nevím, jestli jsem velká cestovatelka (směje se), ale mám v hlavě jednu cestu. Chtěla bych do Jižní Ameriky. Zatím nevím, kdy vyrazím, přeci jen nemůžu být pořád pryč a musím taky vydělávat peníze. I když na druhou stranu, já cestuju velmi levně. Najela jsem na baťužkářský styl a tím se dá dost ušetřit.

❖ Na svůj Instagram dáváte z cest krásné fotky. Fotíte jen na mobil, nebo s sebou vozíte i foťák?

Děkuju, já s sebou právě tahám i kompaktní mobilu se nevyhnu, protože je to hned. Prostě jen vytáhnete telefon a cvak. Aktuálně se ale učím s Leicou. Focení mě strašně baví. Je to svět sám pro sebe. Úplně odlišný od toho, ve kterém pracuju. Pro mě je to únik a relax a zároveň to souvisí s filmem, s vizualitou, takže si cvičím oko a jsem opravdu šťastná, že to ke mně přišlo. Dlouhou dobu jsem totiž neměla kromě práce nějaký výrazný koníček, který by mě pohltil.

❖ A chodíte i po Praze s foťákem?

Právě že ne. Možná k tomu nějakým způsobem dorostu, ale mě Praha, jak ji znám celkem dobře, moc neinspiruje. Ráda fotím třeba na večírku s přáteli nebo když jedu na výlet, ale že bych fotila umělecky Prahu, to ne. Focení mě baví na cestách, kde zaznamenávám svůj první dojem z míst nebo lidí, které vidím poprvé.

❖ Prozradíte ještě, co vás čeká o prázdninách?

Jednak budu hrát na shakespearovkách a pak taky pomáhám koučovat režiséru Olmovi Omerzu do jeho filmu jednu mladou herečku. To bude moje hlavní náplň léta.

❖ Učíte mladé herečky hrát?

Ano, občas. Připravovala jsem i mladé herce do filmu Všechno bude od Olmy Omerzu. Pro mě je to velmi inspirativní záležitost, baví mě to a zároveň to herečky posouvá i mě samotnou.

Naše káva je certifikovaná

Původ kávy, kterou připravujeme v kavárnách Costa Coffee, nám není lhostejný. Prostřednictvím charitativní organizace Costa Foundation se staráme o pěstitele kávy a jejich rodiny. Jednou z hlavních činností nadace je podpora vzdělání v chudých oblastech, kde je naše káva pěstována. Vzdělání je totiž důležitou prevencí proti chudobě.

Nadace pomohla postavit už více než stovku škol, podpořila

spousty školních projektů a zajistila vzdělání více než sto tisícům dětí nejen z farmářských rodin v zemích, jako je Etiopie, Kolumbie, Honduras, Zambie, a v mnoha dalších. Vedle toho se nadace snaží starat i o zlepší infrastrukturu, aby měli pěstitele lepší podmínky, například dostatek pitné vody a hygieny. Společně s podporou vzdělávání a zlepšování životních podmínek se Costa Foundation zaměřuje také na ochranu životního prostředí.

Jako první britský kavárenský řetězec jsme se v roce 2008 zavázali získávat 100 % naší kávy ze zdrojů s certifikací Rainforest Alliance.



 **NELUMBO**

Přemýšlíte o fotovoltaičce?

Porovnejte své představy s tím, co nabízíme my v NELUMBO, a vydejte se na cestu k energetické nezávislosti.

20 let pod sluncem

Obnovitelným zdrojům se ve společnosti NELUMBO věnujeme již od roku 2003.


Slunce je náš cíl

Nabízíme špičkové technologie, ucelená funkční řešení na míru každému zákazníkovi, nadstandardní záruky, realizaci do 3 měsíců, nízké zálohy i garanci získání dotace.

Rozjedte to na plné slunce

Právě rozjždíme celoroční soutěž. Na hlavního výherce čeká elektromobil TESLA 3.



 **Chcete vědět víc? Jsme tu pro vás! +420 417 669 066**



Chcete Teslu ke své fotovoltaičce?



www.nelumbo.cz

Co znamená pečeť RFA?

Kávová zrna, ze kterých vám připravujeme prvotřídní kávu, pochází výhradně z plantáží, které mají certifikaci Rainforest Alliance (RFA). Rainforest Alliance, v překladu Aliance deštných pralesů, je nezisková organizace, jejímž cílem je zachování biodiverzity pomocí aplikace postupů udržitelného rozvoje zemědělství, lesnictví a jiných odvětví. Každá farma s touto certifikací musí splňovat přísné požadavky na pěstování, šetrné chování k přírodě, péči o přírodní zdroje i na pracovní podmínky pro pěstitele a jejich práva. Patří mezi ně mimo jiné zákaz používání chemikálií, jako jsou pesticidy, zákaz nezákonných aktivit jako obchod s divokými zvířaty, zákaz vypouštění odpadních vod, zákaz práce dětí mladších patnácti let a omezení práce mladistvých nebo práce za minimální mzdu.

RFA uděluje certifikaci nejen kávě, ale i dalším produktům a službám, jejichž výroba a poskytování se těmito standardy řídí, a pravidelně jejich dodržování kontroluje. Certifikované produkty poznáte podle zeleného symbolu žabky na obalu. Tato pečeť tak zajišťuje, že kávová zrna nebo například kakaové boby byly vypěstovány podle přísných pravidel udržitelného zemědělství a v dobrých pracovních podmínkách pro pěstitele. V Costa Coffee si můžete být 100% jisti, že s každým šálkem kávy podporujete pěstitele a jejich komunitu, které pečují o přírodní zdroje.



PROČ PŘÁVĚ ŽABKA?

Žáby jsou obecně považovány za indikátory zdravého životního prostředí. Proto si organizace RFA zvolila za svůj symbol rosníčku červenookou, která je už více než třicet let součástí pečeti značící mezinárodní udržitelnost.

Výstava Evropské metro v kavárně v Ječné

V naší pražské kavárně v Ječné ulici byla instalována nová výstava fotografií. Prohlédnout si tu můžete díla profesionálního fotografa a odborníka na dopravu Borise Koguta. „Jen málo lidí má možnost vidět soupravy metra přímo v tunelu nebo depu. Fotografická výstava nazvaná Evropské metro se zaměřuje na propojení historie metra s jeho současnou realitou, ukazuje soupravy metra v prostředí architektonického celku stanic, poodkrývá zajímavé zákulisí metra, jako například depa a tunely či veřejnosti nepřístupné stanice,“ vysvětluje Kogut.

Na výstavě uvidíte nejrůznější fotografie z metra nejen v Praze, ale také v Londýně, Paříži, Lyonu, Stockholmu, Helsinkách, Oslu, Lisabonu, Hamburku, Bruselu, Barceloně, Miláně, Mnichově a Vídni. Zastavte se za námi a až do 8. září si prohlédnete výstavu u šálku dobré kávy.



Costa Coffee v DBK svítí udržitelností

Dobrá káva, útulné prostředí a udržitelný design – to je směr, kterým se kavárny Costa Coffee vydaly. V rámci rekonstrukce naší pobočky v obchodním centru DBK na Praze 4 jsme se navíc spojili s designovou firmou Plastenco, které stejně jako nám záleží na naší planetě. Plastenco dává plastům druhý život – veselejší a barevnější. Recyklovaný plast mění v krásné, nové a funkční designové výrobky. Dali jsme proto hlavy dohromady a vymysleli designový doplněk přesně na míru našemu kavárenskému interiéru.

A kde ho najdete? Hlavu vzhůru, visí nad vámi! Šest lustrů vytisknutých technologií 3D tisku nese zvonivý název – Zvonilky. Tyto designové kousky dokonale zapadly do našeho Costa Coffee konceptu. Jejich barvy – červená, zelená a oranžová – pak sedly do interiéru kavárny jako mléko do caffè latte, co myslíte?

Více kofeinu
s jemnější chutí...



Objevte sílu kávy v cold brew

V čem je výjimečná káva zvaná cold brew? Voda na ni se nevaří! Silné aroma a chuť kávy získáváme díky pomalé extrakci. Kvalitní kávová zrna nameleme středně nahrubo a necháme je louhovat v papírovém filtru ve studené vodě po dobu dvaceti hodin. Naše cold brew má tak vyšší obsah kofeinu, ale také nižší aciditu. Zároveň má jemnější a sladší chuť než horká káva. Vychutnejte si silné Cold brew Klasik na ledu, ochucené Cold brew slané karamel nebo letošní novinku Cold brew grepovou limonádu! Tato „kávová limonáda“ vás překvapí svou dokonalou kombinací chutí. Připravujeme ji z klasického cold brew, toniku a grepového sirupu, který obsahuje lisovanou šťávu ze sladkých růžových grepů.



Letní must-have kousky pro každou postavu

Zatímco dříve platilo, že průměrná konfekční velikost českých žen je 38, což odpovídá M, a obchody standardně nabízejí oblečení do velikosti 42, dnešní době vládne oversized. Podle statistik nosí až 40 % českých žen velikost 42 a více. Ať už jste boubelka, malá, velká, hubená nebo jakákoliv jiná, máme pro vás několik módních kousků, které lichotí každé postavě. Zařaďte je do svého letního šatníku.

Basic bílé tričko

Základem šatníku každé ženy by mělo být jednoduché bílé tričko bez potisku, s kulatým nebo věčkovým výstřihem, které se snadno kombinuje úplně se vším. Bílé barvy se nemusejí bát ani plnoštíhlé ženy, stačí jen zvolit správnou velikost. Pokud se více potíte, noste tričko ze speciálního materiálu, na kterém není pot vidět. Letošním trendem jsou i bílá basic tílka, která však nejsou vhodná pro silnější paže. Plus size ženy mo-

hou zvolit takzvaný off-shoulder top, tedy se spadlými ramínky přes paže.

Kalhoty do pasu

Tyto jsou doby, kdy jsme větší pozadí maskovaly dlouhými tunikami přes kalhoty. Efekt byl spíše opačný – vrstvení problematické partie ještě zvýraznilo. Dnes je tomu přesně naopak – tričko dovnitř a kalhoty do pasu! Postava se tím rozdělí 50 : 50 a opticky se tak zestíhne. Na léto zvolte volné, široké kalhoty, které v pase zavážete



GREE

Zkuste třeba klimatizace GREE FAIRY 2



Využijte slevu
2 500 Kč na montáž
klimatizace!

Kód: akce2500

Více na www.klimotop.cz

klimotop

na mašli. Máte-li větší břicho, právě mašle v pase od něj chytře odvede pozornost.

Bílé tenisky

Nadčasové boty, které se na módním výsluní drží už několik let a nejinak je tomu letošní léto. Bílé tenisky se hodí prostě ke všemu. Doplní sportovní, ale i elegantní outfit. Dnes se směle nosí nejen k letním šatům, ale i ke kostýmům. Jen pozor na volbu ponožek. Pokud vám nejsou příjemné naboso, noste „neviditelné“ kotníkové ponožky.

Dlouhé šaty

Dlouhé šaty mohou být skvělým řešením právě pro baculky. Opticky prodlouží postavu a jejich vzor odvede pozornost od neoblíbených partií. Stále in jsou květinové vzory nebo svislé pruhy, v případě plnoštíhlé postavy se vyvarujte zvrácených vzorů. Dlouhé šaty z lehkého materiálu jsou nutností na dovolenou k moři – ráno je vezmete přes plavky, večer s bílými teniskami na večeri.

Denim

Džínová bunda je evergreen! Sežene ji i v XXL velikosti a rozhodně se toho nemusíte bát. V chladnějších letních večerech ji užijete třeba právě přes dlouhé šaty. Jen pozor na kombinaci džínových vzorů, aby denimu nebylo moc.

Plavky vcelku

Jednodílné plavky jsou stále více trendy i u štíhlých žen, dávno už neslouží pouze jako maskování faldíků. Pomalu válčují i oblíbené dvoudílné bikiny. Vyberte si vizuálně zajímavé plavky vcelku – hitem jsou různé prostřihy, které zvýrazní vybrané partie a jiné upozadí. Samy si tak zvolíte, co má zůstat odhalené a co naopak skryté.

PLAVKY S UV OCHRANOU

V obchodech se stále častěji začínají objevovat plavky s dlouhým rukávem, které nejen zakryjí silnější ruce, ale také jsou účinnou ochranou proti slunečnímu záření. Pokud se nerady opalujete nebo trpíte na sluneční vyrážku, pořáďte si plavky s UV filtrem.

Petr Vabroušek: extrémní závody jako nekončící výzva

Normální smrtelník jen nechápavě kroučí hlavou, co žene lidi do akcí, které z jeho pohledu zavánějí čirým šílenstvím. Řeč je o závodech, které nesou přívlastek extrémní. Extrémní proto, že jejich účastníci překonávají výjimečné vzdálenosti, extrémní teploty či převýšení, nebo kombinaci všeho najednou. Pěkně po svých nebo na kole či plaváním. Nebo rovnou všemi způsoby v jednom zátahu.

Kulisami takových závodů může být žhavým sluncem rozpálený písek saharské pouště, nebo naopak mrazivé a ledové pustiny Antarktidy. Ani Havaj není v tomto případě tou „havají“ v podobě vysněné dovolenkové destinace.

Od šachů až do Himálaje

Závodí se v dávkách, které, jak se říká, by ani kůň nevydržel. Clověk ano. Tedy, ne každý. Ještě přesněji, ani zdaleka ne každý. Spíš jen výjimky. Lidé zrození pro zdolávání výzev. A vlastně ani to nemusí být tak docela pravda. Zvlášť, když se zpočátku věnovali spíš bohuľibým a nepřilíš fyzicky náročným aktivitám, jako jsou šachy a akvaristika. O nějakých pár let později už bylo vše jinak. Bitvy na šachovnici vystřídaly triatlony, Ironmany, maratony a ultramaratony až po zkoušku zkoušek v podobě Himalayan Xtri.

Tedy už ale také není řeč o lidech v množném čísle, ale o jednom jediném, o Petru Vabrouškovi, který tímto přerodem sám prošel. „V dětství jsem byl spíš čtenář a badatel a pohyb mě nijak neoslovoval. V deseti letech mě ale rodiče se starším bráchrů Pavlem přihlásili do veslařského klubu v Otrokovicích a tím začala moje cesta k pravidelnému pohybu,“ odhalil „bod zlomu“ dnes 49letý sportovec s oním přívlastkem „extrémní“.

Pro normální smrtelníky, byt pravidelně sportující, je výzvou už olympijský triatlon s 1,5 km plavání, 40 km na kole a 10 km běhu. Pak už dávky rostou. Klasický Ironman má ve svém menu 3,8 km plavání, 180 km na kole a maraton 42,2 km. Ani tohle už ale Petru Vabrouškovi nestačí.

„Je to přirozený vývoj. V deseti letech jsem nechtěl chodit ani na procházky, v šestnácti jsem objevil sprint triatlon a zdál se mi nezvladatelně dlouhý. Pak přišel olympijský triatlon, poté Ironman. Pokaždé nová výzva a skok dál. Tím zatím posledním byl aktuálně nejtěžší triatlon na světě Himalayan Xtri,“ popsal Petr Vabroušek svou postupnou proměnu.

ŽEBŘÍČEK TOP NEJTĚŽŠÍCH ZÁVODŮ PETRA VABROUŠKA:

1. Himalayan Xtri
2. World Marathon Challenge (7 maratonů v 7 dnech na 7 kontinentech)
3. MS Double Ironman Oregon
4. MS Ultraman Havaj
5. 100 km Ultra Ice na Antarktidě



Maratonská část při Himalayan Xtri zavedla běžce až do nadmořské výšky 4 000 metrů. V pozadí posvátná hora Mačapučare (6 993 m)

Nová a těžší výzva? Tomu se nedá odolat!

Foto: archiv Petra Vabrouška



Petr Vabroušek v (neuvěřitelných) číslech

28 000

kilometrů naplaváno

493 000

kilometrů na kole

122 000

kilometrů naběháno

11 000

kilometrů naveslováno

2 950

návštěv posilovny

Nejtěžší triatlon? Nešlo odolat!

A jen tak mimochodem, ten letošní závod v Himálaji vyhrál. Závod složený z 3,8 km plavání, 173 km jízdy na kole a 47 km běhu měl ještě pár extra přísad do extrémního koktejlu – 8 900 metrů převýšení, při cyklistice a v úvodu běhu tropické vedro 30 stupňů, které ve výšce nad 3 500 metrů vystřídala sníh a mráz. A při návratu do cílového Lwangu pro změnu tropická bouře. To vše ve vítězném čase 16 hodin, 51 minut a 26 vteřin!

„Připravoval jsem se na tento závod pět let už od chvíle, kdy jeho konání oznámili. Je to nejtěžší dlouhý triatlon na světě a tomu jsem nemohl odolat,“ přiznal Petr Vabroušek. Ani jeho předchozí výzvy ale nijak příliš nezaostávaly. Třeba podnik World Marathon Challenge,

který čítá sedm maratonů v sedmi dnech na sedmi kontinentech. Když se konal poprvé v roce 2015, startoval na Antarktidě a odtud přes Chile, Floridu, Španělsko, Maroko, Dubaj až do Austrálie. Petr Vabroušek v tomhle měření sil skončil dvakrát druhý.

A ještě jednou Antarktida, tentokrát Ultra Ice Marathon 100 km. Při teplotě 20 stupňů pod bodem mrazu, na trati s převýšením 900 metrů. I tady najdete mezi vítězi jméno Petra Vabrouška.

Třikrát kolem zeměkoule

Kvalitní příprava a perfektní fyzická jsou základem, ale při extrémních závodech dostává, lidově řečeno, zbrat i hlava. „Jak roste délka a náročnost závodů, zvyšuje se i podíl silné psychiky na konečném výsledku.



Při tréninku v Rakousku v rámci TRICAMP.CZ v nadmořské výšce 2 500 metrů

Během závodu se snažím koncentrovat na vše důležité, na úsilí, tempo, hydrataci, ale najdou se i okamžiky, kdy jsem duchem doma s rodinou nebo se kochám krajinou. I to k tomu patří,“ poodhalil Petr Vabroušek i své mentální nastavení.

A jestli mu někdy proběhla hlavou myšlenka: proboha, co to tady dělám? „Asi nikdy. Překážky jsou od toho, aby se překonávaly. Učím to i své děti. Platí to nejen pro závodění, ale i pro život,“ konstatoval otec syna Filipa a dcery Věry.

I proto v životě absolvoval přes 1 600 závodů, z nich bylo těch na distancích Ironmana 227, nebo také 83 samostatných maratonů. Ostatně, když si udělal Petr Vabroušek inventuru svého závodění, vyšlo mu, že už třikrát oběhl zeměkouli. Na kole ji objel už víc než desetkrát...

Více o dobrodružstvích a výsledcích Petra Vabrouška najdete na www.petrwabrousek.cz.



Osladte si svůj den...

Ledové frappé jako letní nezbytnost

Co by to bylo za léto bez ledového frappé?! Stavte se v Costa Coffee a vyberte si z naší nabídky oblíbených „frappéček“. Máme pro vás klasické bez příchutí nebo ochucené vybraným sirupem. Naši vyškolení baristé vám ho připraví přesně tak, jak ho máte rádi – s kávou, ale i bez ní, ze směsi Mocha Italia nebo 100% arabiky, se šlehačkou nebo bez ní, s kravským mlékem nebo rostlinnou alternativou...

Naším tipem je Frappé s bílou čokoládou a lískovým oříškem, zdobené šlehačkou a tmavou čokoládovou omáčkou, nebo Frappé slaný karamel, loňský bestseller, které zdobíme karamelovou omáčkou, šlehačkou a posypkou z karamelových křupinek. Nezapomněli jsme ani na vegany, pro které máme frappé ochucené kokosovým sirupem a jahodovým pyré, ozdobené rostlinným šlehaným krémem.

COSTA COFFEE

**Přijmeme
nové
baristy**



Máte rádi vůni kávy a kavárenskou atmosféru? Bavilo by vás připravovat kávu jako profesionál? My vás to naučíme! Přidejte se k týmu našich baristů. Nabízíme práci na hlavní pracovní poměr i brigádu na DPP. Sami si vyberete pobočku Costa Coffee, ve které chcete pracovat, a naplánujete si směny.

Ozvěte se na jobs@costa-coffee.cz.

Pořďte si do knihovny

KNIHY DOBROVSKÝ
Váš knihkupec s tradicí Zal. 1990



Syn lidstva
Adrian J. Walker

Země umírala a zachránit ji mohli jen ertové – geneticky upravené bytosti stvořené tak, aby byly fyzicky vyspělejší, superinteligentní, nezatížené lidskými emocemi a s myslí, které vládne jen čistá logika. A právě ta je dovedla k závěru, že pokud má planeta přežít, musí z ní být lidstvo odstraněno. Nyní stojí ertové před problémem – Země opět vzkvétá, ale pokud se rozhodnou vzkřísit vzpurný a násilnický druh homo sapiens, veškerá jejich práce by mohla být zničena. Připraví tedy test. Vychovávají jedno dítě – jediného člověka, který rozhodne, zda si jeho druh zaslouží na Zemi opět žít.

Knihy Dobrovský, cena 499 Kč



Láska je na houby
Václav Lásk

Ještě dříve než senátorem, byl Václav Lásk houbařem. Dodnes zůstává houbami posedlý – samozřejmě v tom nejlepší smyslu. A celá jeho knížka houbami voní. Ať už to jsou příběhy a vyprávění z lesů, luk a parků, nebo kulinářské rady, recepty a taje houbové kuchyně. Otevírá se tak před námi fascinující svět hub půvabných i nevzhledných, které dokážou chutnat jako mana. A které dokážou i zabít.

Knihy Dobrovský, cena 399 Kč



Neodolatelná
Melanie Harlow

Jsem samoživitel tří dcer a finanční ředitel Farmy Cloverleigh. Na lásku nemám čas. Jistě, Frannie Sawyrová je krásná a roztomilá, ale je jí dvacet sedm, je dcerou mého šéfa a mou chůvou na poloviční úvazek, což znamená, že je mimo můj dosah. Už tak je zlé, že o ní nemohu přestat fantazírovat, takže jaký bych byl blbec, kdybych podlehl pudům a polbil ji?

Knihy Dobrovský, cena 349 Kč



Kdyby ze světa zmizely kočky
Genki Kawamura

Co byste dělali, kdybyste zjistili, že brzo zemřete? A co byste dělali, kdyby se před vámi objevil Dábel s nabídkou, že vám život prodlouží? Má to však jeden háček. Za každý den života navíc musí ze světa něco zmizet. Přesně v takové situaci se octne hrdina románu Kdyby ze světa zmizely kočky, bezejmenný poštovní poslíček, který žije v malém bytě se svým kocourem jménem Zeli.

Knihy Dobrovský, cena 349 Kč

Announcing banana summer

Bananas are one of the most popular types of fruit. With their tempting summery yellow colour, they have their own unique aroma and flavour, and are also an excellent source of energy. So, summer at Costa Coffee will be banana-flavoured! We've put together an irresistible selection of banana treats for you: **Iced banana caffè latte**. For a real banana flavoured embrace, try our new iced caffè latte with banana syrup. Its pleasant sweetness complements the coffee flavour perfectly. **Banana cake**. Impressively tall and delicious, this light three-layered delight is adorned with chocolate chunks and filled with a creamy banana filling and banana jelly. **Banana bread**. An ever-green bestseller. This moist bread literally melts on your tongue. Contains banana purée, dried bananas and pecan nuts.



Refresher. Iced natural refreshment

Quench your thirst and pamper your taste buds with the Refresher, our new fruity iced drink! Available as a delicious combination of strawberry, apple and aloe vera flavours. Contains 100% natural ingredients. It is prepared from a blend of apple and pineapple juices, infused with green coffee extract, and flavoured with a touch of strawberry and aloe vera syrup. It is beautifully garnished with whole slices of dried strawberries.



*Fresh
and delicious
iced drink*

Enjoy the taste of summer in Costa Coffee's gardens

During the hot days of summer you can freshen up at our cafes with an iced coffee or soda, not to mention our popular alcoholic cocktails such as Aperol Spritz, Campari Soda or our speciality, Campari Kiss, which blends the slightly bitter taste of Campari Soda with the sweetness of whipped 100% orange juice. They taste best on ice, and even better in our Costa gardens! Come and visit, enjoy some time sitting with friends in the fresh air, and make the most of the summer.



Our coffee is certified

The beans we use to make our top-quality coffee are sourced exclusively from Rainforest Alliance-certified plantations. The green seal with the frog symbol on the pack guarantees that the product was cultivated in line with the strict rules of sustainable agriculture and in good working conditions for the growers. At Costa Coffee you can be 100% sure that, with each cup of coffee you buy, you are supporting growers and their communities who care for natural resources.

Make-up v létě odložte. Je tu BB krém

Léto naší pleti svědčí. Sluneční paprsky nebo mořská voda vyčistí akné a ucpané póry, slunce navíc kůži opálí, vypadá tak krásněji a zdravěji. Opálená a vyčištěná pleť nepotřebuje hutný make-up, ale hydrataci, ochranu před UV zářením a sjednocení tónů. Od toho tu jsou BB krémy.

Co znamenají zkratky u tónovacích krémů?

V parfumeriích a drogeriích už jste jistě narazily na alternativy k make-upu v podobě BB, CC, a dokonce i DD a EE krémů. Všechny tyto přípravky jsou multifunkčními krémy, které pečují o pleť a zároveň ji zkrášlují. Každý z nich má však trochu jinou funkci.

Zkratka BB znamená Blemish Balm Cream. Jinými slovy se jedná o spojení pleťového hydratačního krému s lehkým tónováním pleti. Vzhledem k tomu, že jeho konzistence je velmi lehká, hydratuje pleť, sjednocuje její tóny a většinou obsahuje SPF ochranu, je ideálním přípravkem na léto. Ochraní vás před slunečním zářením, zakryje drobné nedokonalosti a pleť krásně rozzáří.

Zkratka CC označuje Color Control / Correction Cream. Oproti BB krému obsahuje více barevného pigmentu, je tak více krycí. Pleť hydratuje, vyživuje a zároveň zamaskuje pupínky, začervenání nebo pigmentové skvrny. Některé CC krémy obsahují SPF ochranu, další zase vitamín C, mikrokolagen nebo kyselinu hyaluronovou – fungují tak jako prevence vrásek a zabraňují předčasnému stárnutí pleti. Pokud máte akné, pleť nebo se více potíte, sáhněte právě po CC krému.

Méně známé a méně užívané jsou DD a EE krémy. První z nich označuje Dynamic Do-All Cream nebo také Daily Defense. Vhodný je zejména pro zralou a suchou pleť, protože má intenzivní ochranu a anti-age účinky. EE krémy (Even Effect / Extra Exfoliation) jsou zase více korektory, více kryjí a maskují vrásky.

Výhody BB a CC krémů

Oproti make-upu mají lehčí a jemnější texturu, pleť tak tolik neza-



ronin

Rám triple butted chromoly, vidlice chromoly 700C, SHIMANO GRX 400 (2x10), kotoučové hydraulické brzdy SHIMANO GRX 400, pláště PANARACER, hmotnost 11,8 kg/54 cm.

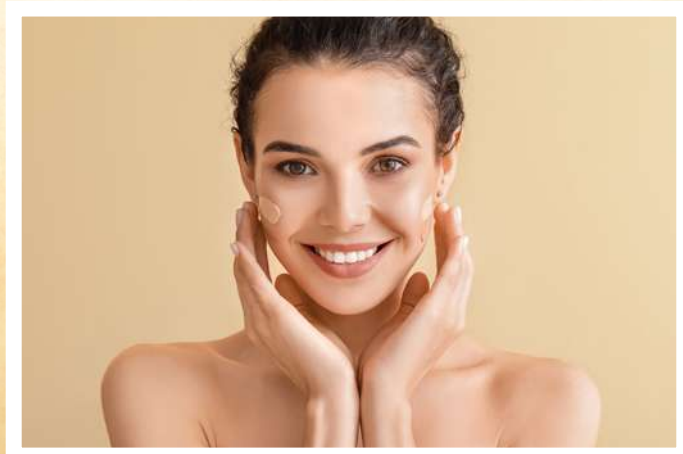
AUTHOR.CZ



AUTHOR
BICYCLES

KOUZELNÍK JMÉNEM BRONZER

Sladkou tečkou na závěr po nanesení BB nebo CC krému je bronzer, který je v létě nedocenitelným pomocníkem pro zkrášlení a rozjasnění pleti. Zvolit můžete klasický pudrový bronzer nebo ten krémový, který se do pleti více vpíje a je výraznější. Nejlepšího výsledku dosáhnete, když před zrcadlem našpulíte pusu a bronzer nanesete štětcem nebo houbičkou na vystouplé lícní kosti směrem od středu tváře ke spánkům anebo do tvaru číslovky tři od spánku po bradu.



těžují. Navíc v létě vypadají přirozeněji. Většina značek je k mání v různých odstínech, minimálně ve světlejší a tmavší variantě. Nejen v letních měsících si pořídte BB nebo CC krém se SPF ochranou proti slunečnímu záření. Různé krémy mají různý faktor, většinou však do hodnoty 30. Fungují tak jako skvělá ochrana před sluncem při běžných denních aktivitách. Nejsou však voděodolné, u moře na přímém slunci proto pod BB krém použijte ještě klasický opalovací krém s vyšší ochranou. Na naše „české slunce“ však BB krém se SPF 20 postačí.

Jak se vám líbí

Očekávaný festival Letní shakespeareovské slavnosti přináší divákům už tradičně jedinečné zážitky plné emocí, humoru, vášně i lásky pod širým nebem. Až do 2. září má na programu jedenáct různých titulů s bohatým spektrem nevšedních zážitků. Letos se festival po šesti letech vrátil na Nejvyšší purkrabství Pražského hradu, kde také uvádí letošní premiéru *Jak se vám líbí*.

Ve jménu lásky

Ve jménu lásky se v této Shakespeareově komedii dějí opravdu nečekané věci. Postavy si různě a často mění identitu, kdekdo by si spletl děvče s chlapcem. Mnozí, trápení náhlými záchvaty vášně, se ztrácejí a zase nacházejí v lese, v němž na stromech podezírale přibývá milostné poezie. Bratři zjišťují, že nepřekonatelné rozpory, které je ženou až na okraj nenávisti, je možné ve skutečnosti řízením osudu přelknout, ženy si zase celkem nečekaně koupí ovčín.

Les je tu zázračným místem, v němž se lze snadno ztratit, ale i náhle najít. Každý v něm může nalézt odpověď na svoje trápení či melancholii. Ta odpověď je jednoduchá, obvykle se nazývá láska. A proto, jak praví Rosalinda: Prosím vás, ve jménu lásky, aby se vám tahle hra líbila tak, jak se vám líbí.



Lucie Štěpánková a Václav Matějovský, *Jak se vám líbí*

Pozvánka
na letní scénu



Roman Zach a Markéta Děrgelová, *Jak se vám líbí*

Hvězdné obsazení

V překladu Martina Hilského a v režii Jakuba Nvoty se tak diváci mohou těšit na nečekané události, zmatky i milostnou poezii, tolik typickou pro největšího dramatika všech dob Williama Shakespeara. V hlavních rolích excelují Václav Matějovský jako Orlando, Lucie Štěpánková jako Rosalinda, Roman Zach jako Vévoda

žijící ve vyhnanství, Markéta Děrgelová jako Célie, Pavla Tomicová jako pasačka koz Audrey, dále Jaromír Nosek, Tomášek Jeřábek nebo Lenka Zahradnická. „Na Shakespeareovi se mi nejvíce líbí, že nepředkládá konkrétní návod, jak si postavy vyložit. Jako by vám nabídl mapu, ve které je několik cest a možností, a je jen na vás, kterou se vydáte. Hledat to, je velká zábava,“

přiblížila své dojmy z představení herečka Lucie Štěpánková.

Letní shakespeareovské slavnosti 2023 uvádějí rovněž úspěšné inscenace předchozích let. Kromě stále oblíbeného *Hamleta* se tak můžete nechat unést krutovládcem Macbethem, magickou komedií *Bouře*, *Zimní pohádkou* nebo *Veselými paníčkami windsorskými*.

Viděli jsme v kině



Dvě slova jako klíč

Film natočený podle stejnojmenné knihy spisovatele Josefa Formánka je volným pokračováním úspěšných *Usměvů smutných mužů*, v nichž hlavní roli alkoholika vytečného a zcela uvěřitelně ztvárnil herec David Svěhlík. V režii Dana Svátka se v novém snímku odehrává příběh o hledání smyslu života, o vztahu rodičů a dětí, o osudu a o neznámých silách, které řídí naše kroky. Každý z hrdinů stojí před zásadní volbou a změnou ve svém životě.

Hodnotíme: ●●●●●



Indiana Jones a nástroj osudu

Harrison Ford se vrací do role legendárního hrdiny archeologa v očekávaném závěrečném dílu kultovní série – ve velkém světově běžném a strhujícím filmovém dobrodružství. Děj se odehrává v roce 1969, Jones je znepokojen skutečností, že americká vláda naverbovala bývalé nacisty, aby pomohli porazit Sovětský svaz ve vesmírném boji mocností. Nezbyvá mu nic jiného, než vzít záležitost do vlastních rukou a vydat se na další výpravu.

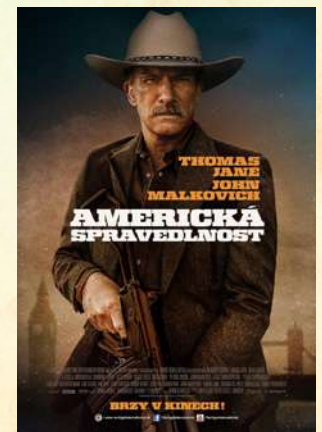
Hodnotíme: ●●●●○



Nic ve zlým

Americká komedie ve stylu slavných „Prčićek“. Maddie (Jennifer Lawrence) nemá peníze a hrozí jí, že skončí na ulici. Jako na zavolanou narazí na lákavou pracovní nabídku – jedni bohatí úzkostní rodiče hledají někoho, kdo by se „dal dohromady“ s jejich devatenáctiletým asociálním synem Percym, než začne studovat na vysoké. Maddie se pokusí kluka „sbalit“, brzy však ke svému překvapení zjistí, že u podivná Perycho není nic jisté...

Hodnotíme: ●●●○○



Americká spravedlnost

Thomas Jane, John Malkovich a to nejlepší ze žánru akčních filmů. Texaský ranger pronásleduje bankovního lupiče přes poušť. Mezitím se ukáže, že pachatelem je mezinárodní terorista, který plánuje uskutečnit bombový útok v centru Londýna. Poté, co je jeho partner zabit, se texaský ranger spojí s britským tajným agentem a jeho šéfem, aby společnými silami vypátrali teroristy a zabránili bombovému útoku v Londýně.

Hodnotíme: ●●●●○

Velkolepá divoká tour. Divokej Bill je na scéně 25 let

Kapela Divokej Bill slaví 25 let na scéně. V rámci oslav tak vyjela na letní tour s velkolepou dvouhodinovou show, na které představit i svou novou, v pořadí osmou studiovou desku Bazilišek. Oslavy pak zakončí lednovým koncertem v pražské O₂ areně. Pro čtenáře Costa Coffee Times kapela poskytla rozhovor.

📍 V červnu jste oslavili 25 let vaší kapely. Vzpomenete si ještě na váš první koncert?

Ano, náš první koncert jsme odehráli právě před 25 lety, přesně 6. června 1998. Vzpomínáme si dobře. Byl to koncert v Lidovém domě v Českém Brodě, kde jsme zahráli v rámci festivalu, který pořádal Roman se Štěpánem (členové kapely, pozn. red.).

📍 Vede někdo z kapely seznam všech odehraných koncertů?

Koncerty evidujeme, máme jich na kontě přes dva tisíce!

📍 Měli jste už v začátcích vizi stát se slavnou generační kapelou? Šli jste si za svým snem?

Ze začátku jsme byli nadšení kluci, kteří chtěli hrát, dělat muziku a o víkendů se jet pobavit po okolních hospodách a menších akcích. Postupem se to začalo zvětšovat a byl o naše vystoupení zájem. To, co se za ta léta stalo, si na začátku nikdo z nás nedokázal představit. Jsme rádi, že to lidí už 25 let baví. Nás totiž taky.

📍 V květnu jste vydali novou desku Bazilišek. Mohou se tak fanoušci těšit na nové skladby na vaší tour?

Právě proto letos hrajeme pouze naše turné! Máme dvouhodinový prostor, kde můžeme zahrát i sedm nových písní z naší desky Bazilišek. Hrajeme samozřejmě dnes už i hity, a dokonce jsme oprášili i nějaké hodně staré pecky z prvních alb.

📍 Znamená to, že vás fanoušci letos neuvidí na žádném open air festivalu mimo vaše turné?

Je to tak, jedeme pouze těchto našich 25 koncertů. Festivaly ani žádné jiné akce přes léto nejedeme. Máme pouze jeden festival na Slovensku.



Foto: Jaroslav Noska, realizace rozhovoru: PK oddělení láte Deccr Agency

📍 Máte už za sebou polovinu letní tour, návštěvnost a zájem fanoušků jsou velké. Může vás ještě něco překvapit?

Jelikož si koncerty pořádáme sami, a to v areálech, kde nic není, musíme kompletně vše zajistit a přivést. Je to dost náročné, ale přípravy jsme nezanedbali a vše se už zajelo. Koncerty šlapou, včetně našich hudebních hostů, tak teď už se musíme jen modlit, aby bylo pěkné počasí.

📍 Jaké jsou plány kapely do dalších let? Máte před sebou nějaký vysněný koncert?

Uděláme maximum pro to, aby nám to ještě nějakou dobu fungovalo. Jako happening našich oslav 25 let máme 19. ledna 2024 koncert v O₂ areně v Praze. Co se týče mega koncertů, není důležité, jak jsou velké, ale s jakou náladou lidí odcházejí. To je pro nás alfa omega.

📍 Dlouhá letní šňůra koncertů je zřejmá i slušný fyzický záprah. Jak se udržujete ve formě?

Každý po svém. Chce to i velký relax, aby nedošly síly. Naplánovali jsme si během turné dva volné víkendy, takže dovolená a odpočinek pro nabrání nové energie určitě bude a taky čas na dobrou kávu, třeba od Costa Coffee.

📍 Jak byste fanoušky nalákali, aby za vámi dorazili na zbylé zastávky letní tour?

Chcete vypnout, pobavit se, poslechnout si muziku a odejít s čistou hlavou domů? Dorazte! Máme pro vás celkem pětihodinový program, včetně happy hour a dalšího. Když si koupíte lístek on-line, máte i možnost vyhrát backstage a potkat se s námi na pokec za podiem.

Koncerty Divokej Bill – 25 let tour

- 14. 7. Loket
- 15. 7. Česká Lípa
- 21. 7. Příbram
- 22. 7. Vimperk
- 04. 8. Trutnov
- 05. 8. Choceň
- 11. 8. Náměšť na Hané
- 12. 8. Lipnice nad Sázavou
- 18. 8. Valašské Meziříčí
- 19. 8. Mikulov
- 25. 8. Úvaly
- 01. 9. Pardubice
- 02. 9. Dolní Kounice

Více informací a vstupenky na www.divokejbill.cz.

COSTA VAN

Na koncerty Divokeyho Billa vyrazíme i my s naším Costa Vanem, pojezdme červenou kavárnou na kolečkách! Dát si dobrou kávu či něco na zub před koncertem můžete 21. 7. v Příbrami, 25. 8. v Úvalech nebo 1. 9. v Pardubicích.

Uložte své vzpomínky na léto do fotoknihy

Dovolená u moře, prázdninový výlet, stanování u rybníka nebo letní grilování přinesou spousty zážitků a také fotek v mobilech. Nenechávejte své vzpomínky pouze v digitální podobě, vtiskněte jim život prostřednictvím fotoknihy.

Fotoknihy jsou dnes oblíbenou alternativou ke klasickým fotoalbům. Jejich výroba je velmi snadná a rychlá.

Jak na to? Navštivte www.cewe.cz, kde si stáhnete jednoduchý program. Zvládnete to jak z počítače, tak ze svého mobilu. Do zvolené šablony pouze nahrajete fotky, případně doplníte popisky, a objednáte. Za pár dní bude vaše jedinečná fotokniha na světě.

Fotodárek potěší vaše blízké

Své fotky si také můžete nechat jednotlivě vytisknout přímo z mobilu na prodejních CEWE Fotolab. Anebo si z nich rovnou nechat udělat fotodárek pro své blízké. Fotodárky v podobě hrnečků, polštářů, kalendářů, magnetek nebo třeba krytů na mobil jsou stále populární. Je to dárek, do kterého vložíte kus sebe.

S Costa Coffee ještě něco navíc! Sledujte naše sociální sítě, kde pro vás chystáme letní soutěž o poukazy na CEWE FOTOKNIHU a další skvělé fotoprodukty od CEWE.



Vychutnejte si léto na zahrádkách Costa Coffee

V našich kavárnách se můžete během horkých letních dnů osvěžit nejen ledovou kávou nebo limonádou, ale také oblíbenými alkoholickými koktejly. Chutnají nejlépe na ledu a ještě lépe na našich Costa zahrádkách!



Na letních zahrádkách u vybraných kaváren můžete posedět s přáteli na čerstvém vzduchu a užít si léto jaksepatří. Nabídka našich ledových nápojů je bohatá a neomezili jsme se pouze na kávu. Pokud vás už nečekají pracovní nebo řidičské povinnosti, ochutnejte naše hořkosladké koktejly: Aperol Spritz namíchaný ze tří dílů Prosecca, dvou dílů Aperolu a jednoho dílu sodovky, legendární Campari Soda, který spojuje italský likér Campari se sodovkou v poměru 40 : 60, anebo naši specialitu Campari Kiss, v němž se snoubí mírně hořká chuť Campari Soda se sladkou chutí proležané 100% pomerančové šťávy. Naservujeme vám je do sklenice s ledem, plátkem pomeranče a brčkem. Tak chutná léto v Costa Coffee!

LETNÍ ZAHŘÁDKY NAJDETE U TĚCHTO KAVÁREN COSTA COFFEE

Praha: BB Centrum, Westfield Chodov (2. podlaží), Fashion Arena Prague Outlet, Hradčanská, Italská, Masarykovo nádraží, OC Galerie Butovice, Palmovka Open Park, Roztyly, Kaprova, Komunardů, OC Spektrum
Brno: Josefská
Hradec Králové: AUPARK
České Budějovice: Igy Centrum
Ústí nad Labem: Forum



Oblíbené Campari Soda a Aperol Spritz servujeme tak, jak je máte rádi.

COSTA COFFEE

Kavárny

WWW.COSTA-COFFEE.CZ





PRAHA

Arkády Pankrác Na Pankráci 86, Praha 4
 Atrium Flora Vinohradská 151, Praha 3
 BB Centrum Vyskočilova 4, Praha 4
 Centrum Černý Most Chlumecká 765/6, Praha 14
 DBK Budějovická 1667/64, Praha 4
 Fashion Arena Prague Outlet Zamenhofova 440, Praha 10
 Florenc Sokolovská 394/17, Praha 8
 Galerie Harfa Ceskomoravská 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 Spektrum Obchodní 329, Čestlice
 OD Bílá labuť Na Poříčí 1068/23, Praha 1
 Palladium náměstí Republiky 1, Praha 1
 Palmovka Open Park Vochtářova 2497/18, Praha 8
 Pasáž Rokoko Václavské nám. 794/38, Praha 1
 Roztyly Tomičkova 2144/1, Praha 4
 Smíchovské nádraží Nádražní 279/1, Praha 5
 Strossmayerovo nám. Milady Horákové 476/1, Praha 7
 Václavské nám. Václavské nám. 802 (Palác Fénix), Praha 1
 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, Hlučinská 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/cosatacoffee.cz/
 www.tiktok.com/@costacoffee.cz



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