

T I M E S



Pistáciové
trio zahřeje
tělo i duši

Pistáciová zima v Costa Coffee

Letošní zimu v našich kavárnách ovládly oblíbené pistácie! Vychutnat si u nás můžete Pistáciové caffè latte, frappé i horkou čokoládu a smlsnout si hned na několika pistáciových dezertech. Vítejte v pistáciovém ráji!

Jemně sladká chuť s nádechem exkluzivity

Pistácie zažívají v poslední době obrovský boom a stávají se hitem nejen mezi milovníky zdravého mlsání. Oblíbené jsou pro svou jemnou, lehce nasládlou chuť, ale také pro vysoký obsah zdravých tuků, bílkovin a antioxidantů. Tyto drobné zelené oříšky pocházejí

především z oblastí s teplým a suchým podnebím. Jejich největším producentem je Irán, následovaný Tureckem či Sýrií, ale pěstují se také v USA, zejména v Kalifornii, v Řecku nebo Itálii.

V našich kavárnách se tak pistácie staly nepostradatelnou ingrediencí. Jejich lahodná chuť i atraktivní barva přitahují

pozornost a dodávají každému nápoji i dezertu nádech exkluzivity.

Nechte se unést Pistáciovým caffè latte

Z kávových nápojů jsme pistáciovou příchuť zvolili pro caffè latte, které v kombinaci

→ str. 5



NA PÁR SLOV

Káva spojuje, nejen mezi cyklisty

Pozvání na pár slov u kávy přijal nejúspěšnější český handicapovaný sportovec, šestinásobný paralympijský vítěz a šestinásobný mistr světa v cyklistice Jiří Ježek.

👉 Jirko, jak trávíte zimu? Odjíždíte za sportem do tepla?

Musím přiznat, že nejsem fanouškem zimy, asi proto jsem si jako svoji životní náplň zvolil cyklistiku. (směje se) Naštěstí poslední dobou jsou zimní měsíce v našich končinách daleko příznivější nejen pro cyklistiku, ale i pro běžný pohyb venku, a tak už mě to nenutí tak často cestovat za sluncem a teplem. Bydlíme s manželkou kousek za Prahou, kde není problém vyrazit na kolo téměř kdykoli. A když je nejhůř, jdu si s radostí zaběhat, což člověk může i na sněhovém poprašku.

👉 Co vás naplňuje, když zrovna nesbíráte kilometry v sedle kola nebo ty běžecké?

Mám nesmírně pestrý život a jsem za to vděčný. Spolupracuji s firmami, které se mnou spojily svou značku během mé sportovní kariéry. Jsem ambasadorem nebo tváří jejich služeb, produktů a projektů, většinou spojených se sportem a zdravým životním stylem. Další prací je moderování sportovních akcí a společenských událostí, také mám svůj pravidelný pořad v Českém rozhlasu na

→ str. 4



TOP DORT

Pistáciiový cheesecake je zpět

Už se s ním dobře znáte. Když jsme jej v září premiérově zařadili do nabídky, doslova se po něm zaprášilo. Pistáciiový cheesecake jste si tak oblíbili, že zmizel z vitrín dříve, než se o slovo přihlásil podzim. A proto

je zpět, ve své plné chuti a kráse! Náš krémový cheesecake je na povrchu zdobený kousky pistácií a plátky růžových lístků. Díky nádherné zelenkavé barvě pistácií je nepřehlédnutelný – ovšem raději si pospěšte!

Pistácie,
kam se
podíváš!



DEZERT PLNÝ CHUTÍ

Pistáciiový puff

Hledáte v našich vitrínách menší dezert, ale plný chuti? Naším tipem je Pistáciiový puff, ze kterého budete opravdu pať! Je totiž naplněný poctivou dávkou pistáciiového krému, co se jen do tohoto krasavce z listového těsta vejde, a zdobený sekanými pistáciemi. A kdybyste se náhodou pozastavili nad jeho názvem – čte se „pať“, ale říkejte mu klidně „puf“, naši baristé vám budou rozumět. Puff je výraz z angličtiny pro lehký, nadýchaný a vrstvený dezert. A takový přesně je!

NOVINKA

Pistáciiový popdot

Je malý, ale šikovný ke kávě, čaji nebo jen tak na chuť. Náš neodolatelný koblížek z kynutého těsta s lahodnou pistáciiovou náplní! K dokonalosti je doladěný pistáciiovou polevou a pravými sekanými pistáciemi na povrchu. Jen ať to křupne! Dáte si jeden – nebo rovnou tři za zvýhodněnou cenu?



Už zase prázdniny?!

Děti to mají v životě zařízené božsky. No řekněte sami... Sotva si znovu nastartovaly režim po celých dvou týdnech vánočních prázdnin a sladkého nicnedělání, už jsou tu zase ty pololetní. Jeden den zvládneme, říkáte si, jenže záhy přichází týdenní maraton. Jarnáky! A představte si to štěstí, když vám jedno dítě navštěvuje školní zařízení na Praze 5 a druhé na „šestce“ – to pak mají jarní prázdniny každé jiný týden a vám tak přichází dvojnásobná radost (čtete: starost). Zatímco děti dostaly volno, rodiče logistický kurz přežili.

Když tohle všechno přejijete, za odměnu se cobydud dostaví prázdniny velikonoční. O těch hlavních letních ani nemluvě, ty už musejí být naplánované od začátku roku, kdy se vyplňují přihlášky na letní i příměstské tábory, shánějí se hlídací babičky i chůvy, aby se těch osm týdnů za půl roku „nějak pokrylo“.

A proč si to volno neužiješ s nimi, ptala se mě moje bezdětná kamarádka, vždyť můžeš pracovat z domova a děti si zatím budou hrát! Asi moc kouká na americké romantické komedie a pohádky... Než dopíšu jeden pracovní e-mail, ozve se třikrát „mami?“, dvakrát „já mám hlad“ a nejméně jednou „já se nudím“. Když jim pustím pohádku, abych si v klidu vyřídila pracovní telefonát, jistojistě šéf na telefonu zaslechne „mně se chce kakat“. A když se vrhnu na excelovou tabulku, minimálně pětkrát mi nad hlavou proletí vykojená mašinka, kus rohlíku se šunkou a ponožka, která „pořád padá z nohy a navíc je hnusná“.

**Prázdniny,
státní svátky,
ředitelská volna...
A učit se bude
kdo?!**



Hledala jsem rady v chytřích knihách a dozvěděla jsem se, že jsem „vrtulníkový rodič“, který kolem svých dětí přilíhává, podléhá tlaku médií i okolí, nenechává děti nudit se a nenachází čas pro sebe. Tak jo, nechci být vrtulníkem, rozhodla jsem se proto napsat otevřený dopis ministroví školství, v němž navrhuji zásadní reformu – za každý den prázdnin pro děti jeden den i pro rodiče! Představuji si ten týden bez vaření, večného uklízení, hledání ztracených věcí, vymýšlení aktivit a bez věty „co dneska budeme dělat?“, zatímco si moje děti užívají pravou nefalšovanou nudu. A taky bych prosila jednu

COŠTA
COFFEE

**VYCHUTNEJTE SI
LAHODNOU KÁVU
S VODOU NATURA**



NATURA™

©2024 Costa Ltd. Všechna práva vyhrazena.



hodinu naprostého ticha denně. A zakázat ředitelská volna! Nedělají dobře nervové soustavě rodičů.

Než mi ministr odepíše, zůstávám v realitě a zkusím se na tyhle prázdniny podívat i jinak než jako na logistický oříšek a permanentní pohotovost. Jsou přece i o radosti z toho, že můžeme být spolu, bez shonu, rutiny a všedních povinností – i když to občas znamená, že místo excelu máte na počítači šunkovou stopu. Tak si ty prázdniny taky užijte. A nezapomeňte, že dítě je dar. A dary se nevracejí – ani když se vám nelíbí.

Hodně odpočinku
a legrace (nejen) s dětmi
přeje Petra Š.

Káva spojuje, nejen mezi cyklisty

→ Pokračování z titulní strany

Radiožurnálu Sport. Nejvíc mě ale baví inspirativní a motivační přednášky pro různé firemní týmy. Dělam to už přes patnáct let a stále je to pro mě obrovská radost.

A protože mi v mé kariéře spousta lidí nezištně pomáhala, beru jako samozřejmost, že se teď sám hodně věnuji dobročinným aktivitám.

👉 Loni jste byl také na olympiádě, i když tentokrát v roli komentátora...

Byl jsem za tu šanci vděčný, protože jsem si mohl vyzkoušet olympijskou atmosféru z úplně jiné pozice. A musím přiznat, že mě to bavilo. Bylo to sice daleko náročnější, než jsem si dokázal představit, ale i tak jsem si hry v Paříži nesmírně užil.

👉 A jak vzpomínáte na StarDance? Byla to další z vašich životních výzev, kterou jste zdořil?

To byl podobně silný zážitek. Účast ve StarDance je pro každého obrovská výzva, samozřejmě pro mě to bylo zvlášť emotivní, protože tu soutěž miluju od prvního ročníku, ale nikdy by mě nenapadlo, že bych mohl dostat nabídku účasti. Třináctá řada byla zlomová v tom, že v české edici StarDance poprvé dostal šanci někdo s takovým handicapem. Byla tak na mě a na moji taneční partnerku Lenku Noru Návorkovou upřená velká pozornost. Myslím, že jsme to zvládli se ctí. Bylo neuvěřitelné sledovat, jaká měla naše účast dopad na lidi, kteří mají podobný handicap nebo si prostě nikdy netroufli tančit. Dostával jsem spoustu nádherných zpráv, kolika lidem jsem dal do života nový elán. I pro mě osobně to bylo nesmírně obohacující, nikdy bych nevěřil, že dokážu tančit. Celá StarDance pro mě byla opravdu jedním z nejhezčích životních zážitků, který bude nejspíš ještě chvíli pokračovat, protože s Lenkou máme spoustu milých nabídek na předtančení v rámci plesové sezóny.

👉 Sice jste už před lety ukončil profesionální kariéru, ale na cyklozávoděch vás stále vidáme často – a to i na těch náročných typu L'Etape Czech Republic. Jak často trénujete a jak moc to po padesátce bolí?

Cyklistiku pořád miluju. Je součástí mého života a vždycky to tak bude. Samozřejmě že na kole už netrávím tolik času. Během kariéry jsem ročně najel přes třicet tisíc kilometrů. Ted' jsem rád, když se během roku zvládnou „přehoupnout“ přes deset tisíc. Ale není to kvůli věku nebo že bych byl líný. Jen mi je líto na kole trávit tolik času. Ovšem i tak sedím na kole téměř denně a právě to mi dovoluje v pohodě zvládnout závody typu L'Etape Czech Republic nebo Road Classics. Právě takové akce si pak užívám, protože mohu být mezi svými fanoušky, motivovat nové milovníky cyklistiky a ukazovat krásu a eleganci našeho sportu.



Zlaté paralympijské medaile získal v Sydney (2000), Aténách (2004), Pekingu (2008) i Londýně (2012)

Foto: Michal Červený

👉 Když už jsme se dotkli vašich kulatých narozenin, které jste oslavil v říjnu – jaké jsou vaše životní milníky? Zřejmě to byla nehoda v roce 1985, kvůli které jste přišel o nohu, první paralympijské zlato ze Sydney 2000 – a co takový rok 1996 a jedny závody v Rakousku...?

Právě na těchto závodech v Rakousku jsem si připsal své první mezinárodní vítězství, ale co bylo důležitější, poznal jsem na nich svou budoucí manželku Soňu. Našel jsem v ní obrovskou podpo-

Na dobrou kávu rád zajdu do Costy.



„Lenka je špičková lektorka, dokázala se mnou zázraky,“ říká o své taneční partnerce ze StarDance

Foto: Raub / Česká televize

ru, celoživotní milující partnerku a skvělou manažerku, která stála za všemi mými sportovními úspěchy. Bylo to bez nadsázky osudové setkání. Ne náhodou máme snubní prstýnky vyteťované. Letos oslavíme pětadvacáté výročí svatby.

👉 Zní to jako klíse, ale jaký je váš recept na šťastné manželství?

Asi jsme měli obrovské štěstí, že jsme potkali jeden druhého. Patříme k sobě. Dokážeme být celý rok spolu, pracujeme společně, bavíme se, chodíme spolu na pivo. I pracovní nás všichni berou jako pár. Hlavně cítím, že se máme pořád stejně rádi. Jsme k sobě tolerantní, podporujeme jeden druhého ve všech aktivitách. Soňa je zpěvačka a já jsem na ni při koncertech nesmírně pyšný, stejně jako když Soňa fandila mně při závodech. Zkrátka máme se opravdu rádi a dáваме si to každý den najavo.

👉 O tom všem píšete i ve své knize Frajer, která až v prosinci dočkala dotisku. Jaká je?

Popsal jsem v ní svůj dosavadní životní i sportovní příběh, se všemi překážkami a bolestmi, které ale vedly k nádherným úspěchům, okamžikům štěstí a radosti. Vy-dáváme ji už potřetí. Vždycky mě potěší, když mi přijde zpráva, že ta kniha působí jako životní inspirace. To byl můj cíl, když jsem ji psal.

👉 Přijal jste naše pozvání na kávu do Costa Coffee. Víme o vás, že kávu pijete rád. Je zajímavé, že téměř všichni cyklisté jsou vášniví „kafáři“. Také jste propadl tzv. kávové cyklistice?

Ke kávě mě přivedl můj trenér Viktor Zapletal. Proseděli jsme u kávy spoustu hodin při plánování tréninků, na cestách na závody nebo i během společných vyjížděk. Spojení silniční cyklistiky a kávy je celosvětový fenomén. Káva spojuje, to platí nejen mezi cyklisty. Já mám navíc kávu spojenou s ranní pohodou, protože příjemná snídaně je pro mě důležitým základem dne.

👉 Je pravda, že káva, respektive kofein, zvyšuje výkonnost?

To samozřejmě platí. Nesmí se to přehánět, ale zvlášť pro vytrvalostní sportovní aktivity je káva důležitým „životabudičem“. Kávu jsem pil před každým tréninkem i před závodem. Ovšem i teď po kariéře je pro mě šálek kávy spojený s pracovním „výkonem“. Moderování, přednášky nebo pracovní schůzky si bez kávy nedokážu představit.

👉 A jakou máte rád?

Začínal jsem s flat white nebo s machiattem. Ted' už piju prakticky jen čisté espresso nebo dopio, případně ristretto. Nejradši si vychutnám směs arabiky a robusty. Záleží i na profesionalitě baristy, i z toho důvodu si na dobrou kávu rád zajdu do Costy, protože dobře vím, jak se tady dbá na kvalitu servisu i útulné prostředí. S oblibou říkám, že pracovní schůzka v Costě nemůže dopadnout špatně! (směje se)

Pistáciová zima v Costa Coffee

→ Pokračování z titulní strany

čerstvě mleté kávy směsí Mocha Italia, našlehaného mléka, přidaného pistáciového sirupu a omáčky z bílé čokolády přináší nezapomenutelný chuťový zážitek. Podáváme ho ve velikostech M a L, do sklenice nebo do kelímku s sebou, a vždy vám jej ozdobíme šlehačkou a posypkou ze sekaných pistáciových oříšků!

Zahřejte se Pistáciovou horkou čokoládou

Vanilkovou, karamelovou, višňovou nebo třeba kokosovou horkou čokoládu už znáte, ale dokážete si představit tu slast na jazyku, když okusíte pistáciovou? To musíte zažít! Navíc vám ji dochutíme šlehačkou a ozdobíme nasekanými pistáciemi.

Pistáciové frappé pro energii i osvěžení

Pokud v chladných lednových a únorových dnech zatoužíte po troše ledového osvěžení, i na to jsme připraveni a nabídneme vám Pistáciové frappé. Ledová mléčná káva s pistáciovým sirupem předčí všechny zmrzlinové poháry na světě! Zvlášť když je podávána se šlehačkou a pistáciovou posypkou jako „třešničkou na dortu“.

PŘIDEJTE SE

50% sleva pro členy Costa Coffee Clubu

Kdo je členem našeho Costa Coffee Clubu, ten má vyhráno! Vedle mnoha výhod mu totiž každý měsíc v e-mailové schránce přistane voucher s 50% slevou na vybraný nápoj. Od 7. ledna do 9. února ho uplatníte na Pistáciové caffè latte a od 10. února do 4. března pak na Pistáciovou horkou čokoládu. Kdo by této nabídky odolal?



VIENNA INSURANCE GROUP

„Práce u nás v pojišťovně mi dává volnost. S čistou hlavou jedu za svým cílem na cestách i v práci.“

Jsem

Odvážná

Kateřina, 48 let

Uplatněte svůj talent i vy na jedné z poboček ČPP. Nabízíme HPP a řadu benefitů.



www.cpp.cz/kariera



Znáte velikosti našich nápojů?

Nejmenší velikost S má objem 230 ml, podáváme v ní horké nápoje caffè latte, cappuccino, mocha, americano, caramella, orientální kávu a horkou čokoládu.

Za velikosti M se skrývá objem 300 ml, ve velikosti L dostanete 430 ml nápoje a největší XL má 590 ml, tedy více než půl litru skvělé kávy!

Je to i není Evropa. Ostrov květin, pláží a rumu v Karibiku

V jazyce původních obyvatel nesl ostrov název Madinina, což znamenalo ostrov květin. Klidně by se tak mohl jmenovat i dnes, protože vás takřka kdekoliv na ostrově obklopí pestrá a bujná tropická vegetace. K úchvatné přírodě přidejte průzračné moře, kouzelné písčné pláže a údajně nejlepší rum na světě. Vítejte na ostrově Martinik v Karibiku.

Tenhle ostrov má i další zvláštnosti – mluví se tu francouzsky, patří se eurem a je součástí Evropské unie, protože se jedná o nejvzdálenější francouzský departement. Tím ale podobnost s Evropou končí, protože se zkrátka ocitnete v tropickém ráji. A protože Martinik, který je součástí Malých Antil mezi ostrovy Svatá Lucie a Dominika, není žádný obr, za dva týdny můžete poznat mnohé z jeho krás a tajemství.

Ráj i pro surfaře a potápěče

Na své si přijdou na Martiniku jak plážoví povaleči, tak vyznavači treků nebo ti, co si chtějí vychutnat ostrovní atmosféru všemi smysly. Konkrétně to znamená, že klid a odpočinek najdete na širokých plážích s bílým či černým pískem a palmami až téměř do moře, zapotíte se při výstupu na nejvyšší vrchol ostrova sopku Montagne Peleé nebo okusíte něco z místní kuchyně a rozhodně nevynecháte ochutnávku vyhlášeného rumu.

Navštívit Martinik se dá kdykoliv během roku. Teplota tady prakticky nikdy neklesne pod 20 stupňů Celsia, ale ideální dobou



Martinik si vychutnáte všemi smysly

Martinik stručně

- Pláž Les Salines je také místem, kde žijí tisíce malých krabů. A někteří si i troufnou prozkoumat vaši tašku, ručník či boty, když se od nich vzdálíte.
- Na Martiniku určitě ochutnejte accras sandwich, specialitu z mletých kousků ryb s kořením, obalenou v usmaženém těstíčku. Chutná skvěle a je za lidovou cenu.
- Pozor na stromy s červeným pruhem či tečkou. Jedná se o stromy mancinelli, které jsou jedovaté. Pouhý dotek může způsobit spáleniny a vyrážky. A už vůbec neochutnávejte plody stromu. To už jde o život.
- Ubytování si můžete vybírat ze široké škály možností. Od apartmánů s cenou 30 eur za noc až po luxusní pětihvězdičkové hotely, kde zaplatíte i přes 300 eur za noc.

Ráj nabízející úžasné zážitky na pevnině i pod vodou.



je leden až duben. Kdo sem vyrazí za odpočinkem, může si vybrat z velkého množství pláží. Tou nejznámější, nejkrásnější a také nejvyhledávanější je Les Salines na jižním cípu ostrova. Víc na sever, kousek od bývalého hlavního města Saint-Pierre, najdete pláž Anse Céron. Liší se barvou písku, který je černý.

Martinik je rájem i pro surfaře, ale ti míří na sever ostrova, který je divočejší než mnohem víc turistický jih. Ty nejlepší vlny podle znalců najdete v městečku Basse-Pointem asi padesát kilometrů od hlavního města Fort-de-France. Na své si na Martiniku přijdou i milovníci potápění a šnorchlování, protože podmořský život s barevnými útesy, tropickou faunou, jeskyněmi a potopenými vraky je stejně bohatý jako ten na souši.

Na sopku i do deštného pralesa

Sopka Montagne Peleé a deštný prales v pohorí Pitons du Carbet jsou pro změnu lákadlem pro milovníky pěší turistiky. Vrchol sopky ve výšce téměř 1 400 metrů sice bývá po většinu roku zahalen v mracích, ale když budete mít štěstí, bude vám odměnou naprosto úžasný výhled na celý ostrov. Počítejte s tím, že cesta na vrchol zabere zhruba čtyři hodiny a pražící slunce střídají deštivé přehánky. Trekingová obuv, stejně jako vhodná oblečení jsou nutností.

Zakončit den plný zážitků nelze na Martiniku jinak než sklenkou místního rumu. Stačí si jen vybrat některou z palíren na

ostrově. Tou asi nejznámější je Habitation Clément poblíž města Le Francois. Do areálu sice zaplatíte vstupné, ale v ceně pak máte nejen prohlídku, ale i ochutnávku rumů.

Původní stavby na ostrově najdete v Saint-Pierre, dříve hlavním městem Martiniku. V roce 1902 ho ale téměř zcela zničila obrovská erupce sopky Montagne Peleé. Zahynulo tehdy na 30 tisíc obyvatel města, které už nikdy nebylo obnoveno do původní velikosti. Hlavním městem se stalo Fort-de-France, a i tady si přijdou na své milovníci historie. Jak napovídá název města, k dominantám patří pevnost. A ne jedna. Tou největší je Fort Saint Louis.



NA ZDRAVÍ

Přijďte se zahřát čerstvými horkými čaji

Venku mrzne, až praští, a vy hledáte útulné místo, kde se můžete zahřát, v klidu posedět a vychutnat si horký nápoj. Už nehledejte, zamířte do libovolné kavárny Costa Coffee, kde vám splníme vše, co si budete v ledových zimních dnech přát. Na zklidnění i zahřátí vám nabídneme naše čerstvě připravované horké čaje.

Čerstvý mátový čaj s levandulovým sirupem

Novinka mezi čerstvými čaji, kterou připravujeme z mátových lístků s přidaným levandulovým sirupem z Levandule Chodouňské. Zatímco máta podporuje trávení, zmírňuje nadýmání, ulevuje od bolesti hlavy a má osvěžující účinky, zdraví prospěšný je i levandulový sirup od našeho exkluzivního dodavatele z Levandulového údolí.

Na polích v Chodouni u Berouna totiž roste světový unikát – královna bylin levandule lékařská v té

nejvyšší bio kvalitě, která je přírodním antidepresivem a dezinfektem.

Má vysoký obsah přírodních antioxidantů, antibiotik, antivirotik, antidepresiv a flavonoidů, pomáhá tak proti nespavosti, úzkostem, depresím, migréně, stresu i celkovému vyčerpání. Sirup z ní vyráběný je přírodním sladidlem vhodným při dietách a redukci váhy, proto si sladkou chuť našeho mátového čaje můžete dopřát bez výčitek. Čerstvý mátový čaj nabízíme rovněž bez levandulového sirupu.

Čerstvý zázvorový čaj

Zázvor pomáhá při nachlazení a nevolnostech, má protizánětlivé účinky a posiluje imunitní systém. Čerstvý zázvorový čaj je tak skvělým nápojem pro zimní dny, kdy všude řádí bacily. Už po prvním doušku vám celým tělem projede příjemné zahřátí i uvolnění.

Čerstvý
mátový,
nebo raději
zázvorový?



Zázvorová limonáda

Zdraví prospěšné osvěžení nabízí naše zázvorová limonáda, kterou podáváme v lahvi o objemu 700 ml. Dopřejte si ji kdykoli během dne pro zahánění žízně i nakopnutí imunity.

GARFIELD

GARFIELDOVY STRIPY A DALŠÍ SKVĚLÉ KOMIKSY
OD NAKLADATELSTVÍ CREW K DOSTÁNÍ NA
WWW.OBCHOD.CREW.CZ A U DOBRÝCH KNIHKUPCŮ.

CREW



LANDE V COSTĚ

Valentýnské menu (nejen) pro zamilované

Kam na valentýnské rande? Přece do Costy! I letos jsme pro vás vyladili valentýnské menu, které si můžete vychutnat se svým protějškem na romantickém dostaveníčku, s kamarády nebo třeba rodiči, kterým chcete udělat hezčí den. Lásce na všechny způsoby se u nás meze nekladou!

Co obsahuje valentýnské menu?

- 2x caffè latte ve velikosti M
- 2x pistáciový cheesecake
- dvě malá linecká srdíčka zavěšená na sklenici nebo kelímku

V nabídce za bezkonkurenční cenu na všech našich pobočkách od 7. do 16. února 2025 (nebo do vyprodání zásob). Přejeme vám dobrou chuť a hodně lásky!

Valentýnská soutěž

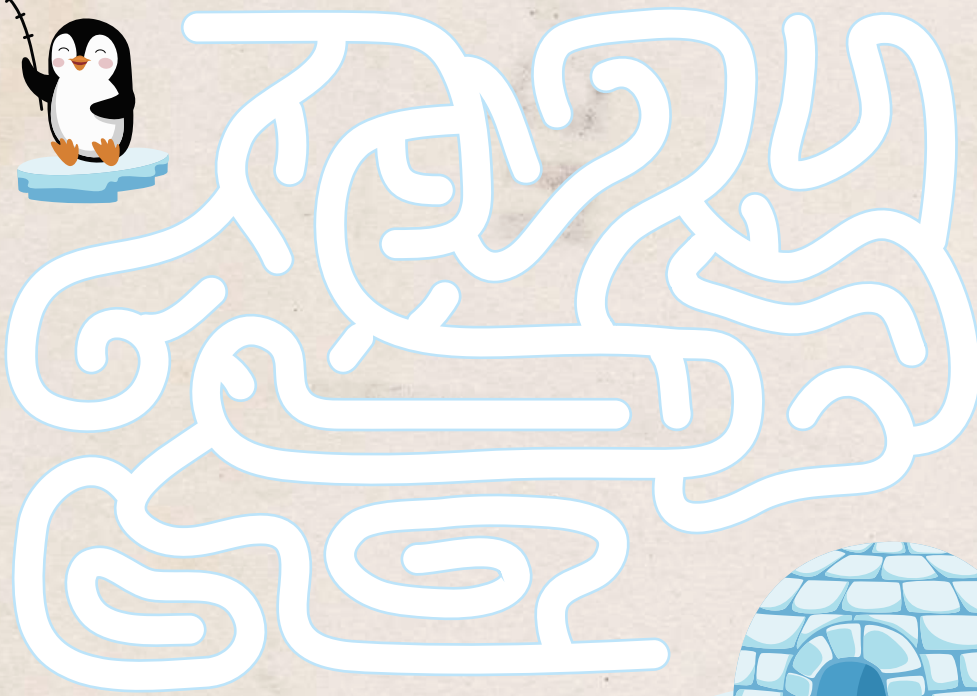
Sledujte naše profily na sociálních sítích a nenechte si utéct romantickou valentýnskou soutěž! Více na [Facebook.com/CostaCoffeeCZ](https://www.facebook.com/CostaCoffeeCZ) nebo na [Instagram.com/costacoffee.cz](https://www.instagram.com/costacoffee.cz)!

Ve čtvrtek 14. února ozdobíme lineckým srdíčkem všechny vaše horké nápoje!



Zimní hra pro děti

Pomoz tučňákovi najít správnou cestu do iglú.



Za vylúštění se odměňte naší Pistáciovou horkou čokoládou!



Hádanka

Lehká jako peříčko,
nemá ráda teplíčko.
Tancí něžně, snad i lehce,
roztát v kapku vody nechce.
Potká-li své sestřičky,
svět je bílý celíčky.
Co je to?

(sněhová vločka)

ALPRO Barista: Ochutnejte svou kávu jinak

Ještě před pár lety se cappuccino připravovalo pouze z kravského mléka. V poslední době však lidé začali konzumaci klasického mléka omezovat a objevovat jeho rostlinné alternativy. Nabízíme je i v Costa Coffee.

Světová média se denně věnují tématům změny klimatu, konceptu ekologické stopy a emise uhlíku. Lidé si tak více uvědomují důležitost udržitelného nakupování a dopadu každodenních stravovacích návyků na své zdraví. Pozornost se obrací na kvalitu, vědomou konzumaci a omezení spotřeby živočišných výrobků.

Kávu piju černou, říkají baristé. Ale 70 % Evropanů ne

I v naší republice jsou mléčné kávové nápoje, jako je cappuccino

nebo caffè latte, nadmíru oblíbené. Pokud klasické kravské mléko nemůžete anebo z jakéhokoli důvodu nechcete pít, dopřejte si svou kávu jinak – s rostlinným nápojem z řady ALPRO Barista. Vyzkoušejte, jak se různé rostlinné nápoje s kávou kombinují a jak ovlivňují její chuťový profil.

Sója, mandle, kokos nebo oves?

Ať už si vyberete kteroukoli z ingrediencí, můžete si být jisti, že všechny mají své nutriční benefity. A navíc ekologický dopad výroby



Káva s dokonale jemnou a stabilní pěnou



rostlinných nápojů je mnohem nižší než při výrobě kravského mléka.

Sójový nápoj pro dokonalé napěnění

- vyrobený z loupáných sójových bobů a vody
- vysoký obsah bílkovin
- stabilní a hladká pěna

Ovesný nápoj bez lepku

- lahodná jemná a krémová chuť
- dokonalá textura pro napěnění a latte art
- zdroj vlákniny

Tropická chuť kokosového nápoje

- jemná příchut' kokosu nezastíní kávu
- výborná pěna i zastudena
- ideální pro cappuccino nebo caffè latte

ALPRO Barista jsou 100% rostlinné nápoje, přirozeně bez laktózy a kaseinu.

Delikátní mandlový nápoj

- vyrobený z jemně pražených mandlí
- výrazně sladká chuť
- snadno napění a mléčná pěna hned nespadne

VYHRAJTE ZÁJEZD DO ŘÍMA

Zimní fotosoutěž s Costa Express

Naši skvělou kávu si můžete vychutnat i na cestách, třeba jako vzpruhu za volantem, až budete mířit na hory za sněhovými radovánkami. Na čerpacích stanicích Shell hledejte naše červené kávomaty Costa Express a nezapomeňte mobily s sebou! Zašlete nám fotku pořízenou na „Shellce“, na níž bude figurovat naše káva nebo kávomat a vyhraďte prodloužený víkend do Říma pro dvě osoby!

Fotografie pošlete mailem na adresu soutez@costa-coffee.cz společně s komentářem, a to až do 28. 2. 2025. Výherce odměníme zájezdem do Říma pro dvě osoby, druhé a třetí místo čeká dárkový balíček Costa Coffee v hodnotě 2 000 Kč. Těšíme se na vaše soutěžní příspěvky! Více informací o soutěži najdete na našem Instagramu nebo na www.costa-coffee.cz.

COSTA
EXPRESS



Nový rok, nový sport. Vyzkoušejte box, MMA či jiný bojový sport

Nový rok je tady a s ním přicházejí i všelijaká předsevzetí. Nejčastěji na téma, že se budu víc hýbat, zlepším svou fyzickou kondici, zhubnu pár kilo či omezím stres. Ale jak na to? Nabízí se, že začnete běhat, cvičit ve fitku a přidáte třeba i posilovnu. Nebo je druhá možnost, že vše zvládnete na jednom místě. Stačí, když začnete s tréninkem boxu nebo jiného ze škály bojových sportů a umění, včetně MMA. Důležité je udělat první krok a pak hlavně vydržet.

Box, MMA (což je zkratka Mixed Martial Art, tedy smíšená bojová umění) a další bojové sporty zažívají v Česku i ve světě ohromující renesanci a nárůst obliby. „Bojové sporty jsou trendy. Hodně lidí si to chce zkusit a většinou u toho i zůstanou. Oblíbené jsou i zápasy populárních osobností. Box, MMA a další bojové sporty se zkrátka zařadily mezi nejrychleji rostoucí sporty. MMA se dostalo dokonce mezi tři nejsledovanější sporty,“ potvrdil Vilém Cao, zápasník a trenér působící v Lanna Gym.

Boxerské prostředí překvapí
Pravdou je, že pohled na bojové sporty se liší člověk od člověka. Pro někoho je to sport až příliš drsný a postavit se do ringu není pro každého. To je fakt. Jenže trénovat box, MMA, thaibox či některý další z bojových sportů není nutně o tom, že se hned budete prát. „Když budete chtít skákat na lyžích, nebudete na prvním tréninku hned skákat z můstku. Tak to není. Ani v tréninku boxu,“ poznamenal Vilém Cao.

Takže prvním krokem, pokud chcete začít s boxerským tréninkem, je nebát se a začít. Překonat jistý ostych z neznámého prostředí. Najít si gym nebo trenéra a jít do toho. A nejspíš zažijete hned zkraje překvapení. Příjemné. Boxeři a zápasníci si tykají, zdraví se, což v dnešní době působí jako

V bojových sportech není věk ani pohlaví limitem.



pokropení živou vodou. Překvapí i to, že se „perou“ lidi všech věkových kategorií včetně žen. Takže věk ani pohlaví není limitem.

Hodně dlouhých 30 vteřin
Zásadním benefitem boxerského tréninku je jeho komplexnost. Protáhnete a posílíte při něm celé tělo, pomůže i shodit nějaké to kilo navíc, prospívá kardiiovaskulárnímu systému a tvaruje tělo souměrně. „Říká se, že není jiný sport, u kterého byste se zpotili více než u boxu,“ potvrdil Vilém Cao. Ostatně, také se říká, že jen nádechovi potápečí a boxeři vědí, jak dlouhých může být 30 vteřin...

A další benefity boxování? Je to skvělý způsob, jak si ulevit od stresu a vyčistit hlavu. Stačí k tomu i pár minut u boxovacího pytle. Kromě skvělého odreagování vyplouvá vše špatné ven. Box pomůže zlepšit soustředění, disciplínu a sebevědomí, stejně jako

držení těla a rovnováhu. Techniky, které se při boxu vyučují a trénují, mohou pomoci i při obraně před útočníkem v sebeobraně situaci.

Box, kickbox či MMA?

Pro začátek nepotřebujete ani nijak nákladné vybavení. Stačí sportovní oblečení, tričko, trenky, sálová obuv, ale někde se trénuje i naboso, k tomu boxovací rukavice a můžete jít na to. Rozhodně nezapomeňte na dostatek vody. Při tréninku se opravdu zpotíte a pitný režim je důležité dodržovat. Až časem, pokud se rozhodnete posunout své boxerské umění dál, se vyplatí pořídit si další vybavení.

Jaké jsou bojové sporty?

Box, thaibox a kickbox jsou na první pohled podobné, ale mají své odlišnosti. Box je olympijský sport a údery pěstmi chráněnými rukavicemi míří pouze na horní část těla a na hlavu. V kickboxu se kromě pěstí může i kopat, používají se tedy kopy a boxerské údery. Thaibox vznikl, jak napovídá název, v Thajsku a vedle kopů se používají i lokty, kolena a tzv. klinč, což je technický zápas v těsné blízkosti.

MMA je mixem různých bojových stylů. V MMA se objevují i prvky taekwonda, juda či zápasu. Právě různorodost stylů a bojových umění stojí za tím, proč si MMA získalo v posledních letech takovou popularitu.



Foto: archiv Viléma Cao

Vilém Cao, zápasník a trenér bojových sportů

Vizitka

26 let, 177 cm, kolem 60 zápasů. Mistr ČR v thajském boxu, vicemistr Evropy v thajském boxu a v K-1, 3. na mistrovství ČR v boxu, titul mistra Rakouska v K-1. Absolvent VŠE v Praze, titul inženýr.

Motto

Snažím se, aby mé činy zlepšovaly můj život. Všechno je v hlavě a nic není nemožné. Se vši pokorou a se vši úctou. Tenhle svět je takový, jaký si ho uděláme a já ho chci udělat hezkým místem pro život.

Rada, jak vydržet

Je důležité si dát cíl a za tím jít. Ne nijak dlouhodobý a abstraktní, který je hodně daleko a který se plní těžko. Místo toho si dávat postupně a konkrétní cíle. Třeba že shodím pět kilo a za tím jít. A pak třeba dalších pět. Důležité je najít si něco, co mě baví. Když ne box, tak třeba běhat, jezdit na kole, cvičit.



Postavit se do ringu, to už vyžaduje opravdu tvrdý trénink

Straší vás počínající Alzheimer? Otestujte se

Alzheimerova nemoc není legrace, prevence však zábavná být může, a to díky mobilní aplikaci Terrapino. Stáhněte si ji do mobilu, otestujte sebe nebo své rodiče a zjistěte, v jaké kondici je váš mozek.

„Alzheimer“ je zprvu nenápadné, plíživé neurodegenerativní onemocnění, které se může projevit ztrátou krátkodobé paměti. Rozšířené je natolik, že každé tři vteřiny na světě přibude nový pacient. Zcela vyléčit se nedá, zato je možné účinně předcházet jeho rozvoji. Svou roli hraje zdravý životní styl, pravidelná fyzická aktivita a také trénování mozkové činnosti. I proto Costa Coffee podporuje smysluplný projekt společnosti AlzheimerChain, který si klade za cíl šířit osvětu ohledně nemoci a motivovat lidi k prevenci.

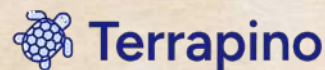
Jak funguje Terrapino

Unikátní aplikace Terrapino, která má už dvacet tisíc uživatelů a aktuálně získala ocenění Digi@Med Award, prověřuje mentální i fyzickou kondici. Informuje, motivuje ke zdravému životnímu stylu a zároveň odměňuje. Můžete v ní hrát různé hry na trénování mozku i pokládat otázky odborníkům, na něž bezplatně dostanete odpověď, ale také získávat odměny v podobě různých slev, například na kávu nebo na

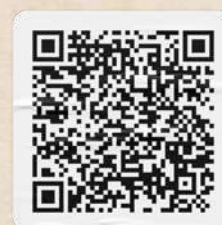


vstupenky do divadla. Novinkami jsou modul Jóga a meditace, který zahrnuje dvanáct video- a audio-souborů pro zdravé tělo a mozek, nebo nová hra Matika.

Více informací najdete na <https://terrapino.com> a také na sociálních sítích Terrapino aplikace.



Aplikaci stahujte ZDARMA zde:



isi®

Cream Profi Whip

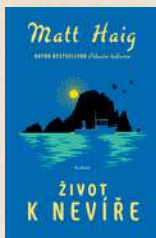
Šlehačku k dekoraci kávy a dezertů připravuje Costa Coffee v profesionálních šlehačkových lahvích Cream Profi Whip.

Lahev vyvinula rakouská společnost iSi, která je lídrem v oblasti inovativních produktů pro kavárny, bary a kuchyně.





Pořídte si do knihovny



Život k nevíře

Matt Haig

Nový román Matta Haiga, autora bestselleru Půlnoční knihovna, sleduje Grace Wintersovou, učitelku matematiky v důchodu, která zdědí ošuntělý dům na Ibize. Bez plánu a průvodce se vydává na středomořský ostrov, kde pátrá po pravdě o životě a záhadné smrti své přítelkyně. V divoké krajině však odhaluje nejen nečekané skutečnosti, ale i stíny vlastní minulosti. Příběh plný zázraků, dobrodružství a naděje oslavuje sílu nových začátků.

Knihy Dobrovský, cena 399 Kč



Dvůr tak krutý a krásný

Stacia Stark

Nedlouho poté, co se lidé narodí, jim bohové seberou i tu trochu moci, s níž přišli na svět. Na oplátku je pak bohové chrání. Když se člověku podaří uchovat si svoji moc, je označený za zkaženého a je upálen. A právě to se přihodí Prisce. Její zakázaná moc je odhalena, a proto musí uprchnout ze své malé vesnice. Aby přežila, musí uzavřít dohodu se žoldákem – Prisca pomůže jemu a jeho přátelům proniknout do města a oni ji naučí ovládat její vlastní tajemství a temnou moc, kterou vždy skrývala.

Knihy Dobrovský, cena 499 Kč



Přísahěj

Meagan Brandy

Celé roky jsem snila o tom, jaké to bude na vysoké škole, a i když se věci měnily, jedna věc pro mě zůstávala stejná. Nezáleželo na tom, nakolik jsem popustila uzdu fantazii, vždycky mě nakonec zavedla na stejné místo. Zavedla mě k němu. Moje budoucnost byla jasná, protože jí byl on. Ale najednou... to tak nebylo. Rodina a přátelství pro mě vždycky byly na prvním místě a nikdy jsem si nic nepřála víc, než být mámou. A celá léta jsem toužila jen po jednom klukovi.

Knihy Dobrovský, cena 499 Kč

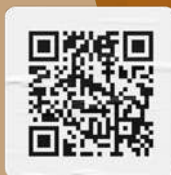


Tajné recepty restaurace Kamogawa

Hisaši Kašiwai

V tiché uličce v Kjótu, starém hlavním městě Japonska, stojí zvláštní restaurace. Nemá ani menu, ani vývěsní štít, ale i přesto hrstce štamgastů na vzácné japonské keramice servíruje rozličná jídla japonská, čínská i západní. Ovšem skvělé jídlo, jaké jinde nenajdete, není jediný důvod, proč do restaurace Kamogawa, provozované Nagarem Kamogawou a jeho dcerou Koishi, lidé chodí. Funguje totiž také jako detektivní kancelář.

Knihy Dobrovský, cena 349 Kč



Stáhněte si aplikaci Too Good To Go!

Náš Dobrovak jen za 99 Kč!

Stop plýtvání potravinami

Už máte ve svém mobilu aplikaci Too Good To Go? Díky ní se nám daří zachraňovat potraviny, které by jinak nemilosrdně skončily v koši. Jak to funguje? V aplikaci najdete už 14 našich pražských poboček, v nichž si můžete rezervovat tzv. Dobrovak, tedy balíček potravin a nápojů, které jsme nestihli daný den prodat,

ale protože jsou stále kvalitní, nechceme je přece vyhodit. Za symbolickou cenu 99 Kč vás čeká překvapení v podobě tří až čtyř produktů z naší slané i sladké nabídky a balených limonád. Stačí si jen zvolit nejbližší kavárnu, rezervovat si svůj Dobrovak a ve zvolený čas si jej vyzvednout.

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.

Vrstvení parfémů: trend, který neomrzí

Parfém je odjakživa symbolem elegance, jeho používání patří do etikety. Osobní vůně je také výrazem individuality, tedy způsobem, jak vyjádřit svou osobnost. Víte ale, že s parfémami si můžete i pohrát a vytvořit si něco zcela jedinečného? Stále populárnějším trendem mezi moderními ženami po celém světě je vrstvení parfémů.

Vrstvení parfémů znamená kombinovat dva (nebo i více) různých vůní, které na kůži vytvoří unikátní aroma. Díky němu nikdo jiný nebude vonět stejně jako vy.

Jak na parfémovou alchymii?
Základem je zvolit takové vůně, které se vzájemně doplňují, nebíjí se a společně vytvářejí harmonii. Hledejte proto v jejich složení společné prvky. Běžnými tóny většiny parfémů je růže, jasmín nebo vanilka – máte-li dva parfémy obsahující jednu z těchto složek, nemusíte se obávat je zkombinovat, skvěle se totiž doplňují.

Postupem času, až si na vrstvení zvyknete, můžete experimentovat s kontrastními tóny, jako jsou kombinace ovocných a kořeněných vůní. Orientální a dřevité vůně můžete spojit s vanilkou pro ještě smyslnější efekt. Květinové vůně skvěle ladí s citrusovými tóny, které jim dodají svěžest. Ovocné vůně jsou ideální s jemnými pižmovými tóny, které je zaoblí a dodají jim hloubku. Pokud preferujete svěží vůně, zkuste spojit vodní tóny

s lehkou květinovou kompozicí, například s jasmínem.

Jak s vrstvením začít?

Doporučujeme si vůně nejdříve vyzkoušet na papírových testerech. Striktně každý parfém na samostatný papírek a poté je přiložte k sobě. Tak snadno zjistíte, zda spolu ladí. Jakmile najdete správnou kombinaci, vyzkoušejte ji na kůži, protože teplota a chemie těla mohou výslednou vůni ovlivnit.

Začněte dominantní vůní

„Žena by měla vůni nanášet na místa, na kterých touží po políbení,“ říkala Coco Chanel. Nejlépe se rozvoní na pulzních bodech, které jsou více prokrvené a teplejší, tedy na teplotních na krku, ušních lalůčcích, zápěstí a loketních jamkách. Začněte aplikací dominantnějšího, výraznějšího parfému, u nějž stačí jeden střík. Přes něj pak přidejte dva stříky jemnějšího parfému. Pokud chcete intenzivní vůni zjemnit, naneste druhý parfém i na vlasy nebo oblečení. Nemusíte se bát ani experimentovat a nanést každý parfém na jinou stranu těla. Samotné vám bude příjemné, když si v práci přivoníte k levému zápěstí a za nějaký čas k pravému, a každé bude vonět jinak. Zkrátka si pohrajte podle nálady.

Když jeden parfém nesedí

Dostala jste parfém, který vám úplně nevoní, ale je vám líto ho vyhodit? Skvělá zpráva – díky vrstvení ho můžete znovu objevit. Například těžší vůni, která vám připadá příliš intenzivní, lze zjemnit svěžím citrusovým parfémem. Nebo naopak vůni, která je příliš nenápadná, posílí smyslným orientálním aromatem. Tak co říkáte, troufnete si na experiment s vůněmi? Věřte, že výsledek vás mile překvapí.

Kombinujte a hrajte si

Vrstvit nemusíte pouze parfémami, pohrajte si i s kombinací s toaletní vodou nebo parfémovaným tělovým mlékem. Zdánlivě nesourodivé vůně mohou vytvořit nečekaně skvělý efekt.



Minimalismus = cesta ke klidu

Ruku na srdce – kolik věcí, které máte doma, vám dělá opravdu radost? Přiznejte si, že v dnešní blahobytné době máme všichni věcí víc, než k pohodlnému životu potřebujeme. Souvisí to i s naší potřebou jistoty, stability a bezpečí.

Zároveň si ale jen málo uvědomujeme, že přetížení věcmi, informacemi i povinnostmi vede ke stresu. Minimalismus nabízí cestu k jednoduchosti a rovnováze.

Co je a co není minimalismus

Menší množství věcí znamená víc prostoru, klidu a času na to, co je opravdu důležité. Minimalismus přitom neznamená žít v prázdných bílých místnostech nebo striktně věci odmítat. Jde o uvědomělý přístup k vlastnictví a životnímu stylu.

Jinými slovy – minimalismus nikoho nenabádá všeho se zbavit. Učí, jak se zaměřit na to, co skutečně potřebujeme a co nám přináší radost.

Proč to stojí za to

- Více času: Méně úklidu, méně hledání věcí.
- Menší stres: Přehledné prostředí přispívá k duševní pohodě.
- Finanční úspory: Méně nakupujete, více šetříte.
- Ekologická stopa: Podporujete udržitelnost a vědomou spotřebu.
- Prostor pro to podstatné: Věnujete se tomu, co vás naplňuje – rodině, přátelům, koníčkům.

Jak začít

Malé kroky, velký dopad

Nevrhejte se do minimalistického životního stylu rovnou po hlavě. Začněte pomalíčku, v jedné místnosti, třeba s šuplíkem, který dlouho přehlížíte. Nebo si vytvořte pravidlo, že každý den vytrídíte dvě nepotřebné věci a každý týden nebo měsíc se zaměříte na jednu místnost.

Tři hromádky

Věci vytrídíte na ty, které si necháte, které darujete nebo prodáte a které vyhodíte. Nemusíte nic rovnou vyhazovat do popelnice. Využijte síť přátel, bazary nebo online tržiště. Darujte charitě, recyklujte, upravujte k dalšímu použití.

Pravidlo jednoho roku

Pokud jste něco nepoužili za posledních 12 měsíců, pravděpodobně to nepotřebujete, a proto je na čase se toho zbavit. Je to jednoduché pravidlo, které vám v začátcích pomůže pravděpodobně nejvíc. DVDčka v poličkách, i když už dávno nemáte DVD přehrávač? Oblíbené tričko nebo halenka se skvrnou od vína, které se stále krčí na dně skříně? Pryč s tím.

Nakupujte s rozmyslem

Před každým nákupem si položte otázku: Potřebuji to? Mám pro to místo? Nekupujte věci, které vypadají užitečné a jednou byste je možná mohli použít. Nekupujte věci jen proto, že jsou ve slevě.



The pistachio cheesecake is back



When we included this dessert on our menu for the first time in September, it simply flew off the shelves. Pistachio cheesecake became so popular among customers, that it disappeared from the display cases before autumn arrived. And so it's back, in all its beauty and flavour! Our creamy cheesecake is garnished with chopped pistachios and rose petals. Its beautiful pistachio green colour makes it highly distinctive – but you'd better hurry!

A pistachio winter at Costa Coffee

Pistachios are enjoying a great boom. They are becoming a hit, and not just among fans of healthy sweets. They are popular, not only for their subtle, slightly sweet flavour, but also because of their healthy fat, protein and anti-oxidant content. This means that pistachios have become an essential ingredient in our coffee shops. Their delicious flavour and appealing colour attract attention and make each beverage and dessert a little more exclusive.

In our coffee beverage range, we chose to combine the

pistachio flavour with the caffè latte, which makes for an unforgettable experience from the combination of freshly ground Mocha Italia coffee beans, frothed milk, added pistachio syrup and white chocolate sauce. You can also warm yourself up with a Pistachio hot chocolate and enjoy the perfectly blissful taste. And we are also prepared if you want a little icy refreshment on a cold winter day, with our offer of a Pistachio frappé. We garnish all three beverages with whipped cream and a sprinkling of chopped pistachios.



The pistachio trio warms the body and soul

Save food with Too Good To Go

We are fighting against food waste, which is why we have joined the Too Good To Go project. Download the application to your phone and order our bag of products, which we didn't manage to sell that day. For the symbolic price of 99 CZK, you'll receive a surprise in the form of three to four products from our savoury, sweet and bottled soda range. Simply choose your nearest café, reserve your Surprise Bag and pick it up at your chosen time.



Coffee and art belong together

The Costa Coffee branch on Ječná Street in Prague 2 is no ordinary café, but also an exhibition space combining art and the aroma of coffee. Stop by for a good coffee and browse the attractive exhibition of paintings and photographs with a cup in your hand.

Jak přežít dlouhou zimu: Dělejte to jako Skandinávci

Navzdory temnotě během zimních měsíců netrpí Skandinávci podle průzkumů v porovnání s ostatními národy žádnou větší sezónní depresí. Na zimu a jen pár hodin denního světla jsou zkrátka zvyklí, a ani v zimě jim dobrou náladu nikdo nevezme. Tady je několik tipů, jak to dělat stejně.

1 Nastavte si správně mysl
Důležité je pozitivní nastavení mysli. Severané se na zimu nedívají jako na dobu, kterou je nutné nějak přežít. Snaží se naopak vidět tento čas jako období radosti a příležitosti.

2 Buďte v teple
Důležité je správné oblečení. Jak říkají Norové: „Neexistuje špatné počasí, existuje jen špatné oblečení.“ Přitom platí, že musíte být v teple neustále, protože jakmile vám jednou začne být zima, je vám pak už zima celý den. Nevyplácí se podceňovat zvláště ponožky a pokrývky hlavy. Základním materiálem je vlna a základní strategií pak vrstvení.



3 Udělejte si „hygge“
Hygge je původně dánská koncepce útulnosti. Je to pocit pohodlí, který získáte třeba zachumlání v teplé dece u krbu. Hygge jsou zapálené svíčky, hrnky horké čokolády a vlněné ponožky. Ten správný „hygge pocit“ dokážou navodit právě tyto drobnosti.

4 Žijte venku. Friluftsliv
Friluftsliv znamená v překladu z norštiny „život pod širým nebem“. Je to životní filozofie, která povzbuzuje lidi, aby trávili čas venku bez ohledu na počasí. Pro Skandinávce je to způsob, jak čelit dlouhým a temným zimám – místo aby před zimou utíkali, přijmou ji a přizpůsobí se jí.

Vyrazte proto i vy na procházku zasněženým lesem, jděte si zaběžkovat nebo jen odpočívajte venku s termoskou čaje. Navážete víc na přírodu a její rytmy. Zlepší se vám nálada, podpoříte své zdraví a získáte spoustu energie.

5 Terapie světlem
Další praxí osvědčenou vychytávkou je světlo. Ve Skandinávii proto nenajdete v oknech záclony. Ubírají totiž světlo v místnosti. Zato v každé domácnosti svítí bezpečně

lampiček a svíček, osvětlené je každé okno.

Světlo prokazatelně pomáhá zmírnit příznaky sezónní afektivní poruchy (SAD), známé také jako „zimní deprese“. A když už i takový Švéd začne propadat špatné náladě, zajde si posedět do tzv. světelné místnosti. Tam se třeba u hrnku něčeho dobrého dívá do světla.

6 Vyvážená strava
V neposlední řadě vám pomůže překonat zimu správná strava. Zima je ideálním časem dopřávat si polévky z kořenové zeleniny, luštěniny nebo celozrnné obiloviny. Tyto potraviny jsou skvělým zdrojem komplexních sacharidů, které tělo zásobují energií na celý den.

Na imunitu jsou pak nepřekonatelné tradiční kvašené potraviny, jako je kysané zelí, kimchi apod. Podporují zdravou střevní mikroflóru a dobře fungující trávení zase ovlivňuje nejen imunitu, ale i psychiku, protože většina serotoninu, „hormonu štěstí“, se tvoří právě ve střevech.



ELEVATION 25L

Rám double butted hydroformní dural 6061 27.5" (integrovaná baterie), vzduchová, uzamykatelná vidlice RST F1RST 110-15 Air, motor Shimano Steps EP-600, 250 W, baterie Shimano E-806 Li-Ion, 36 V/17,5 Ah/630 Wh, komponenty Shimano Cues 6000 1 x 11 (38/11-50), hmotnost: 23,4 kg/17".

AUTHOR.EU



AUTHOR
BICYCLES

Výstava obrazů v kavárně Ječná

Pobočka Costa Coffee v Ječné ulici na Praze 2 není jen běžnou kavárnou. Vedle skvělé kávy a dokonalých dezertů nabízí i něco navíc – umělecký zážitek. Její zdi totiž zdobí díla talentovaných umělců, malířů či fotografů. Výstavy se obměňují obvykle každé dva měsíce. Vy si tak můžete svou návštěvu kavárny zpestřit a projít si celou výstavu se šálkem kávy v ruce.

Obrazy Zory Lopatkové

Od 9. ledna až do konce února je zde k vidění nová výstava malířky Zory Lopatkové, která se zaměřuje na techniku malby akrylem. Kromě klasické malby obrazy také proškrabuje, tvoří koláže, kombinuje uhlí či olejový pastel s malbou, charakteristické je pro ně postmoderní zpracování. Její nejstarší obrazy z roku 2001 zachycují hledání sebe sama, téma ženství či snahu o pravý duševní život, přičemž inspiraci hledala u českých surrealistů Toyen a Štyrského. Dalším velkým tématem je autorčino cestování po Itálii, Anglii, Skotsku a Francii, do obrazů tak promítá krajiny a města. Dalším z námětů je měsíční znamení, ke



Zora Lopatková, Jednorozec

kterým autorčiny děti vytvořily reliéfy ze dřeva, k vidění jsou i obrazy inspirované poezií. Na vernisáž výstavy jste zváni 17. ledna od 16 hodin. Více o autorce na lopatkova.wixsite.com/obrazy.



Sbírejte Coffee koruny a pijte kávu zdarma

Navštivte naše webové stránky www.costa-coffee.cz, které jsou nabitě informacemi a zajímavostmi ze světa kávy! Najdete tu novinky v nabídce, přehled našich kaváren, e-shop s dárkovými kartami nebo pozvánku do našeho Costa Coffee Clubu! Staňte se našimi členy a začněte si užívat všechny výhody. Za vaši věrnost vás odměníme!

COSTA COFFEE



Najdete nás také na sociálních sítích

www.facebook.com/CostaCoffeeCZ
www.instagram.com/costacoffee.cz/
cz.pinterest.com/costacoffee.cz/
www.tiktok.com/@costacoffee.cz

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

Kde nás najdete?

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
Karlovo náměstí Karlovo náměstí 313/8, Praha 2
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 1 Aviatická, odletová hala, Praha 6
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 1 Aviatická, odletová hala, Praha 6
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2 Aviatická, odletová hala, Praha 6
Letiště Václava Havla Praha, Terminál 2 Aviatická, prst 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
Pasáž Rokoko Václavské nám. 794/38, Praha 1
Roztyly Tomičkova 2144/1, Praha 4
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
Hlavní nádraží, Brno
Josefská 427/14, Brno
Hradec Králové
AUPARK, Puškinova 1215/11, Hradec Králové
Liberec
OC Forum, Soukenné náměstí 669, Liberec
Olomouc
Galerie Šantovka, Polská 1, Olomouc
Ostrava
OC Forum Nová Karolina, Jantarová 4, Ostrava
Outlet Arena Moravia, Hlučínská 1170, Ostrava
Pardubice
Costa Van (dočasně) Hlavní nádraží, nám. 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, Blilinská 3490/6, Ústí nad Labem