

# ŠANTOVKA

## MAGAZÍN

### ROZHOVOR

Přemek Forejt,  
olomoucký  
šéfkuchař. Nejen  
o tom, jaký je táta

### ZDRAVÍ

Jídlo ovlivňuje to,  
jak se cítíme víc,  
než myslíme

### MÓDA

Co se bude  
nosit na podzim  
a kde to sehnat?

### LIFESTYLE

Pět důvodů, proč  
navštívit Olomouc

PODZIM/ZIMA 2019



# HUMANIC

*Kate Gray*



humanic.net

## Milé zákaznice a zákazníci,

doufáme, že jste si letošní léto užili, máte z něho spoustu krásných vzpomínek a zážitků a že především bylo přesně podle vašich představ. Také máte pocit, že čas ubíhá až příliš rychle? Rok se s rokem sešel a venku opět začíná padat pestrobarevné listí, rána se halí do tajemné mlhy a lidé na ulicích se zachumlávají do teplých svetrů, huňatých šál a hřejivých čepic. Podzim je obdobím, kdy začíná nový školní rok a my se opět naplno vrháme do práce. S tím vším jsou spojené i povinnosti, které musíme stihnout a zvládnout ideálně do konce roku. Období chladných a deštivých dnů se může zdát jako čas, kdy se vám chce jediné, zalézt do postele a nic nedělat. U nás je tomu ale přesně naopak. Kdy jindy je totiž ten správný čas vyrazit ven a pouštět draka, ochutnávat burčák, pít horké kakao a jíst k němu sušenky, dlabat dýně, zajít do kina na horor, péct koláče, navštívit farmu, číst knihy a magazíny, uvařit hutnou poctivou polévku, procházet se ve spadaném listí nebo se vydat na nákupy. U nás na vás čeká spousta stylových obchodů, nepřeborné množství služeb a úžasných akcí, které jsme si pro vás připravili. Ať už k nám do Galerie Šantovka zavítáte kdykoliv sami, s přáteli nebo rodinou, garantujeme vám, že se vám nebude chtít odejít a rozhodně se u nás nebudete nudit. My jsme se rozhodli si letošní podzim a konec roku užít.

Tak co, jdete do toho s námi?

**Těším se na setkání s vámi!**

David Podstata  
marketingový koordinátor,  
Galerie Šantovka

## Kde nás najdete

Polská 1, 779 00 Olomouc  
www.galeriesantovka.cz  
facebook.com/santovkaolomouc  
instagram.com/santovkaolomouc

## Jak se k nám dostanete

TRAMVAJ  
3, 5 (stanice Šantovka)  
AUTO  
2000 parkovacích míst  
výhodné sazby parkování, ruční mytí aut

## Otevírací doba

OBCHODY  
Po–Ne 9–21.00  
HYPERMARKET  
Po–Ne 7.00–22.00  
RESTAURACE  
Po–So 11.00–23.00, Ne 11.00–22.00

## Kontakty

INFOTÁNEK  
Po–Ne 9–21  
Tel.: +420 588 883 902  
info@galeriesantovka.cz

Magazín Šantovka, časopis Galerie Šantovka, Polská 1201/1, 779 00 Olomouc. Tel.: +420 588 883 900, info@galeriesantovka.cz. Více informací na www.galeriesantovka.cz a fb.me/GalerieŠantovka. Vydavatel: Šantovka, a. s., se sídlem Washingtonova 1624/5, 110 00 Praha 1 – Nové Město. Výroba: Face up, a. s., Pod Kotlářkou 3, 150 00 Praha 5, šéfredaktorka: Nikol Pavličková, artdirector: Petr Šilha, styling: Zuzana Grunclová, foto: Lucie Desmond, fotoarchiv: Galerie Šantovka, Shutterstock. MK ČR E 21 389. Vychází: 10. října 2019, samostatně neprodejně.

## Novinky v nákupním centru

- Glamour Art
- iLoveServis
- Luxusníprádlo.cz
- Adam Fashion



Luxusníprádlo.cz



Adam Fashion

## Obchody v novém kabátě

- Parfumerie Fann
- Značková prodejna ETA
- iStores



iStores

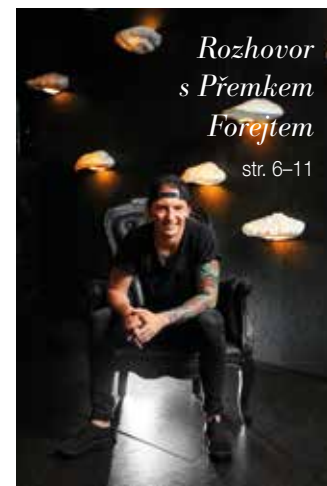


Parfumerie Fann

## Z obsahu



Lázně pro  
pleť  
str. 18



Rozhovor  
s Přemkem  
Forejtem  
str. 6–11



Fashion story  
Miluju a maluju  
str. 12

Jak nás v každodenním životě ovlivňují emoce a jak s nimi zacházet

str. 46



# Šantovka *žije*

Závěr roku bude v našem centru skutečně nabitý. Přijďte se k nám pobavit, strávit odpoledne s rodinou, na víkendové nákupy nebo jen tak si pochutnat na něčem z pestré nabídky našich restaurací a kaváren.

## Fashion day



18. 10. 2019

K podzimu neodmyslitelně patří móda, nové trendy a spousta inspirace plné originálního stylu. Stejně jako loni i letos na podzim u nás proběhne casting do soutěže Look Bella 2019, která otevírá dívkám i chlapcům pomyslné dveře do světa modelingu. V rámci celodenního programu se také můžete těšit na blogerku Nelu Slovákovou nebo zajít na módní přehlídku, kde naše obchodní jednotky předvedou to nejlepší z nejnovějších kolekcí. Castingu se budou účastnit i její patroni topmodelka Veronika Krajplová, vítězka Look Bella 2012, a Antonín Beránek, vítěz Look Bella 2010 a šestý nejkrásnější muž planety.



## Festival pohádek

Příznivci pohádek zbystřete! Každou říjnovou neděli si pro vás naše Divadlo na Šantovce připravilo jedno úžasné představení. Kdybyste se během představení chtěli osvěžit, můžete se těšit na super fresh nápoj plný vitamínů od společnosti Zdrawomls, který dostanete ke každé vstupence.



6. 10. 2019 Majda a Petr / Písničkování

V nových představeních spolu s Majdou z Kouzelné školky vystupuje i její kamarád Petr! Přijďte se svými ratolestmi na velmi oblíbenou, interaktivní a zábavnou dětskou show.

13. 10. 2019 Radim Vizváry / Pejprbój

Nejslavnější mim v česku, který sklízí úspěchy i v zahraničí. Jeho nová inscenace Pejprbój určena pro ty nejmenší diváky bude ale i velmi zajímavou podívanou pro vás, rodiče.

20. 10. 2019 Studio pro divadlo / Lotrando a Zubejda

Legendární pohádkový muzikál. Originální prostředí dálného východu, vtipný děj, krásné kostýmy, jevištní efekty a známé písničky.

27. 10. 2019 Bratři v tricku / Malíři

Představení nového cirkusu, který propojuje technicky náročné žonglování s pohybem a výrazem. Představení Malíři objevuje nové akrobatické formy založené na tipu.



# Šátkový bazar

9. 11. 2019

Každý z nás má doma nevyužité oblečení. Stejně jako v předchozích letech zaměřte svou pozornost na šátky a kravaty. Ty, které už neunosíte potom čisté odnesete na jedno ze sběrných míst v našem městě. Výtěžek z akce, na které vás bude čekat bohatý program a spousta soutěží potom poputuje k rodinám, které vychovávají těžce nemocné či postižené děti v Olomouckém kraji.



# Výstava supersportů



28. 10.–3. 11. 2019

SportDrive.cz a Brave Bear se spojily s majiteli luxusních supersportovních vozidel a závodních motorek a spolu uspořádali výstavu supersportů, jejíž výtěžek 130 000 korun bude rozdělen na dobročinné účely. Výstava, která tu ještě nebyla! Přijďte se podívat do naší galerie na jedny z nejrychlejších aut světa a super závodní motorky.



# Jubilejní Pianothéka



25. 11. 2019

To nejlepší na konec! Událost, kterou si rozhodně nemůžete nechat ujít. K oslavě 75. narozenin olomouckého hudebníka a skladatele Richarda Pogody si naše centrum připravilo akci s názvem Jubilejní pianothéka, která se bude odehrávat na podiu poblíž obchodní jednotky H&M. Těšit se můžete na vystoupení žáků Slovanského gymnázia, pana Pogody s dcerou Sandrou a na mnoho dalšího, včetně překvapení v podobě speciálního hosta.

**CASTING**  
OC Galerie Šantovka  
Olomouc  
**18. října 2019**  
14 - 18 hod.

**& Miss  
Mr. LOOK  
BELLA** XVI. ročník

[www.LOOK-BELLA.cz](http://www.LOOK-BELLA.cz) | [www.PRESTIGEMODELS.cz](http://www.PRESTIGEMODELS.cz)

fot: Arthur Koff

# PŘEMEK FOREJT

*RÁD SI HLEDÁM MALÉ CÍLE,  
NA KTERÝCH MAKÁM TAK, ABY MĚ  
CESTA K NIM BAVILA*

Přemek Forejt je bezpochyby šéfkuchař, který si jde vlastní cestou. Jeho olomoucká restaurace Entrée se stejně jako on sám vymyká všem zaběhlým pravidlům a možná proto se stala nejlepším podnikem v zemi. O tom jaký je otec, čeho si váží u svých podřízených, tvrdé dřině v Londýně i co pro něj znamená jídlo se rozpovídal v našem rozhovoru.

Autor: Nikol Pavlíčková, Foto: Tomáš Novák







**Všichni vás znají jako nejtalentovanějšího českého mladého šéfkuchaře, porotce Master Chef nebo excentrického potetovaného kluka. Jste ale také otcem šestileté dcery Stelly, jaký jste táta?**

Myslím, že to jaký jsem táta by měla zhodnotit spíše Stella (směje se). Já osobně se určitě nevnímám jako ten nejlepší táta pod sluncem, ale snažím se tím nejlepším otcem pro svou dceru být.

**... a jaká je tedy Stella dcera?**

Skvělá! Je divoká, nespoutaná a svá a mě se na ní nejvíc líbí to, že je živá.

*Začínal jsem od nejjednodušších prací a doslova dřel, práce v Londýně mi otevřela oči, ukázala, co chci opravdu dělat a nakopla mě v tom, jaký bych měl být. Co jsem se naučil v Londýně, dělám dnes v Olomouci.*

**Kdybyste ji mohl dát do života jednu radu, jak by zněla?**

Buď furt taková, jaká jsi - svá, a dělej to, co tě baví a naplňuje!

**Představte si, že máte možnost cokoliv změnít na své kariéře, co by to bylo a proč?**

Nad tím už jsem se párkrát zamýšlel, ale ať o tom přemýšlím jak chci, nezměnil bych nic.

Věřím, že i přes všechny faily a fuck upy se všechno stalo tak, jak mělo a co bude dál, to se uvidí, dneska jsem šéfkuchař a tím, co dělám, žiju.

**Co vám dala tříletá práce v michelinské restauraci L'Autre Pied v Londýně?**

Disciplínu. Inspiraci. Prozření. Začínal jsem od těch nejjednodušších prací a doslova dřel, práce v Londýně mi otevřela oči, ukázala, co chci opravdu dělat a nakopla mě v tom, jaký bych měl být. To, co jsem se naučil v Londýně, dělám dnes v Olomouci.

**Jste šéfkuchařem v jedné z nejlepších restaurací v Česku. Společně se svým týmem připravujete zákazníkům jídla za stovky korun. Jak sám vnímáte plýtvání potravinami a je to opravdu tak zlé, jak se říká?**

Bohužel je. Řekl bych, že dříve jsme si všeho vážili mnohem víc. Dnes naopak máme všeho nadbytek a důsledkem toho je plýtvání a nevážení si jídla. Těší mě, že u nás v Entrée se snažíme všechny suroviny využít do posledního kousku. Jsme velký provoz a ten, ač je mi to líto, se bez vyhazování neobejde, ale jsem pyšný, že se to snažíme co nejvíc eliminovat, učíme se být co nejšetrnější k přírodě a vážíme si každého ovoce, zeleniny, kousku masa, zkrátka všeho, co nám přijde pod ruku.





**Jak konkrétně se tedy snažíte zamezit plýtvání v Entrée?**

Těch příkladů by se určitě našlo spousta, ale z mléka a smetany si děláme svůj sýr, syrovátku, která nám z výroby zbyde, tak než bychom ji jen tak vylili, používáme ji do pečiva místo vody a obecně zkoušíme ty věci rotovat a mít co nejméně odpadu. Máme také svůj vermi kompostér se žížalami, kdy takzvaným žížalím čajem potom zaléváme naše bylinky. Všechno jsou to malé kroky, které ale věřím, že se počítají a nám to dělá radost.

**Jakých kvalit si u svých podřízených vážíte nejvíc?**

Nejvíc si vážím toho, že je práce baví, toho jací jsou lidé a toho, že všechno co dělají, dě-

lají srdcem. Mám kolem sebe tým mladých lidí, které práce v Entrée doslova pohltila stejně jako mě a jsem na každého jednoho z nich pyšný, že svou práci odvádí nejlépe, jak umí.

**Trpíte profesní deformací? Máte tendence hodnotit jídlo, které ochutnáte venku? Stalo se vám, že jste v nějakém podniku řekl obsluze nebo přímo šéfkuchaři co vám vadilo a co byste doporučil zlepšit?**

Určitě. Neříkám to ale proto, že bych si chtěl stěžovat nebo kritizovat, ale spíš se snažím přistupovat k tomu tak, že dávám doporučení nebo tip. Rád řeknu svůj názor, co bych udělal jinak a proč nebo na co si příště dát pozor. I u nás se stane, že nám lidé řeknou svůj názor a doporučení, myslím, že je to přirozené a k naší práci to zdravé hodnocení patří.

**Co pro vás znamená jídlo, ne jako pro šéfkuchaře, ale jako pro Přemka Forejta?**

Miluju jídlo. Jídlo mi neuvěřitelně chutná a jsem vděčný strávník. Mám rád, když si jídlo můžu užít a vychutnat. Vážím si toho, když můžu jít do restaurace, jiné než svojí (směje se) a je o mě hezky postaráno a přitom se dobře najím.

**Varení je vaší prací, koníčkem i celoživotní náplní. Co ale rád děláte, když zrovna nemusíte vařit?**

Baví mě hledat si malé cíle, ale makat na nich tak, aby mě cesta k nim bavila. Před rokem jsem si koupil kytaru, dal jsem si totiž cíl, že bych měl umět hrát na hudební nástroj. Tak si ve volných chvílích brnkám na kytaru, byť to nedává smysl a hrát neumím, baví mě to a uklidňuje.


**Sám říkáte, že ty nebláznivější nápady se často stávají realitou. Co nebláznivějšího se vám podařilo proměnit v realitu?**

Stella (směje se), ale to samozřejmě nebyl nápad. Děti vznikají z lásky a stejně tomu bylo i s ní. Pravdou ale je, že život se Stellou je jedna velká bláznivá jízda a já si ji neskutečně užívám.

**Věříte na náhody nebo dáváte raději přednost osudu?**

Věřím, že co se má stát, stane se.

**Jako malý jste chtěl být hercem, vysněte si svou vlastní roli...**

...a můžu dvě? Chci být buď akčním hrdinou nebo možná spíš někým jako James Bond prostě frajerem (směje se), ale asi by se tahle role ke mně tolik nehodila, takže chci být bad guy, takový ten, kterého si každý bude pro svou roli záporáka pamatovat. 







ŠANTOVKA

# Věrnostní program je zpět!

Připravte se **na Vánoce** a získajte **slevu až 75%**!

Chcete si udělat jednoduše radost, nebo přemýšlíte nad dárky pro své nejbližší? Zapojte se do **nového věrnostního programu Galerie Šantovka** a získajte zajímavé **produkty se slevou až 75%**!

Vybírejte nejen **zajímavé dárky**, ale také zážitky, jako je **jízda Hummerem, vstupenky na bobovou dráhu, pizza party s bowlingem a spoustu dalšího.**

Nezapomeňte sbírat věrnostní body za vaše nákupy **v Galerii Šantovka** a připravte se na **Vánoce**.

Akce trvá **od 13. 9. 2019 do 31. 12. 2019** nebo do vyčerpání zásob jednotlivých produktů ve věrnostním programu podle toho, která z těchto skutečností nastane dříve.

13. 9. – 31. 12.  
2019

Tak nakupujte, **sbírejte věrnostní body**, vylepte je do věrnostní karty a přijďte si pro své **odměny za věrnost**.



74 %  
sleva  
jen  
**169 Kč**  
+ 6 bodů

**Ski Areál HLUBOČKY**  
BĚŽNÁ CENA  
~~650 Kč~~

Dětská škola lyžování



75 %  
sleva  
jen  
**999 Kč**  
+ 8 bodů

**Ski Areál HLUBOČKY**  
BĚŽNÁ CENA  
~~3960 Kč~~

Jízda ve voze Hummer H1



50 %  
sleva  
jen  
**699 Kč**  
+ 6 bodů

**Divadlo**  
na Šantovce  
BĚŽNÁ CENA  
~~1400 Kč~~

Divadlo na Šantovce



38 %  
sleva  
jen  
**409 Kč**  
+ 4 body

**Divadlo**  
na Šantovce  
BĚŽNÁ CENA  
~~659 Kč~~

Hodina bowlingu + Pizza



43 %  
sleva  
jen  
**399 Kč**  
+ 4 body

**Albi**  
BĚŽNÁ CENA  
~~699 Kč~~

Moje první Česko



44 %  
sleva  
jen  
**799 Kč**  
+ 5 bodů

**TOP TIME**  
BĚŽNÁ CENA  
~~1430 Kč~~

Dámské hodinky Daniel Klein



42 %  
sleva  
jen  
**579 Kč**  
+ 4 body

**YVES ROCHER**  
BĚŽNÁ CENA  
~~990 Kč~~

Elixir krásy Riche Crème



37 %  
sleva  
jen  
**949 Kč**  
+ 5 bodů

**Substrata BAMBULE**  
BĚŽNÁ CENA  
~~1499 Kč~~

Hatchimals Mystery Egg

Více na [www.galeriesantovka.cz](http://www.galeriesantovka.cz)

# MILUJU A MALUJU

Můžete si namalovat úsměv i slzy. S každým novým ránem vám život nabízí čisté plátno, které čeká na vaše tahy štětcem. Nešetřete barvami, necht' je váš život uměleckou galerií, ať už všechny tahy dávají smysl, nebo ne.

**foto:** Lucie Desmond

**stylistka:** Zuzana Grunclová

**make-up:** Tereza Kramlová

**ilustrace:** Kristýna Mašková

**modelové:** Zuzana a Antonín



**Ona:** Košile, MOHITO, 499 Kč, Mikina, CROPP, 599 Kč, Lacláče, HOUSE, 899 Kč, Mikina, CROPP, 599 Kč, Boty, CCC, 1 599 Kč

**On:** Bunda, adidas, 2 349 Kč, Kalhoty, CROPP, 749 Kč, Pásek, CROPP, 249 Kč, Boty, ECCO, 4 999 Kč

**Toustovač,** Potten & Pannen cook shop, 4 750 Kč







**Ona:** Čepice, Tommy Hilfiger, 1390 Kč,  
Šaty, La Martina, 7999 Kč,  
Křivák, Kara, 6490 Kč,  
Kabelka, Baťa, 799 Kč,  
Boty, DEICHMANN, 699 Kč

**On:** Tričko, HOUSE, 249 Kč,  
Křivák, Kara, 6990 Kč,  
Kalhoty, Tommy Hilfiger, 3290 Kč,  
Boty, CCC, 1899 Kč



Ona: Rolák, Pietro Filippi, 1 590 Kč,  
Vesta, RESERVED, 899 Kč,  
Sukně, ORSAY, 549 Kč,  
Boty, Baťa, 1 599 Kč

On: Košile, TIMEOUT, 1 299 Kč,  
Kabát, RESERVED, 2 799 Kč,  
Kalhoty, Blažek, 2 990 Kč,  
Boty, DEICHMANN, 1 299 Kč

Deštník, Baťa, 399 Kč,  
Batoh, LARA BAGS, 810 Kč





**Ona:** Tričko, A3 SPORT, 450 Kč,  
Mikina, SINSAY, 249 Kč,  
Sako, TALLY WEJL, 799 Kč,  
Kalhoty, MOHITO, 999 Kč,  
Boty, HUMANIC, 1 699 Kč

**On:** Mikina, C&A, 398 Kč,  
Tričko, HOUSE, 399 Kč,  
Kalhoty, C&A, 698 Kč,  
Boty, ECCO, 3 999 Kč





**Ona:** Svr, C&A, 250 Kč,  
Kabát, Pietro Filipi, 8990 Kč,  
Kalhoty, ORSAY, 1 199 Kč,  
Boty, ECCO, 4 499 Kč

**On:** Kšiltovka, C&A, 75 Kč,  
Mikina DIESEL, GLAM fashion, 6 990 Kč,  
Svr, HOUSE, 649 Kč,  
Kalhoty, Blažek, 2 990 Kč,  
Boty, HUMANIC, 1 299 Kč

# LÁZNĚ PRO PLEŤ ANEB *jak na péči v chladných dnech*

Z babího léta nezůstalo téměř nic a nám nezbyvá, než se rychle aklimatizovat na sychravé dny a mlhavá rána. Abychom období plné přechodů z tepla do zimy přežili ve zdraví a kráse, je třeba poupravit naši každodenní rutinu v péči o pleť. V zimě, kdy pleť odolává ledovému větru, dešti i mrazu je třeba jí dodat přesně to, co v tomto období potřebuje.



## ČIŠTĚNÍ PLETI

Bez ohledu na to, zda preferujete líčení, nebo ne, ať je léto nebo zima, je potřeba si uvědomit, že na tváři se vám usazuje spousta nečistot. Ty je důležité každé ráno a večer pravidelně a pečlivě odstraňovat. Při výběru odličovačů dbejte hlavně na to, aby produkt nedráždil vaši pokožku a nedal jí příliš zabrat. Hlavně v zimním období je podstatné, aby se na pleť udržela ochranná vrstva.

1. Sonický kartáček na obličej, Značková prodejna ETA, 1 599 Kč,
2. Čistící a tónovací krém, Purecalmille, Yves Rocher, 249 Kč,
3. Odličovací voda Purbleuet, Yves Rocher, 269 Kč



## HYDRATACE

Pleť potřebuje hydratovat stejně v létě, jako v zimě. Krémy na bázi vody vhodné pro letní období vyměňte za ty, které mají vyšší podíl tukových látek. To znamená, že by měly obsahovat cholesterol nebo rostlinné oleje, které pomohou vytvořit ochranný filtr na vaší pleti. V případě, že trpíte na velice suchou pokožku, nebojte se do své každodenní hydratační rutiny zařadit i sérum. To nanášejte pod denní krém.



## RTY

Zapomenout na rty by byla velká chyba. Spousta žen v zimě používá jenom rtěnku nebo lesk, ale to v zimě rozhodně nestačí. Vybavte svoji kosmetickou taštičku ochranným balzámem a rty jím natírejte klidně i několikrát denně. Kůže na rtech je velmi tenká a se zákeřnou zimou si sama neporadí. Proto používejte kvalitní balzám, který udrží vaše rty vyživené a bez popraskání.

## OLEJE

Své tělo balíme do spousty vrstev oblečení, nebojte se jednu takovou vrstvu navíc přidat i své pleti. Oleje pokožku dokonale ochrání před chladným počasím. Pokud chcete, aby působil co nejlépe, používejte ho večer ideálně na vyčištěnou vlhkou tvář. Navlhčená kůže je důležitá proto, aby se olej do pleti přes noc dokonale vstřebal a vy jste ráno mohla vyrazit se perfektně chráněnou pletí.



## MASKY

Mrazivé dny si přímo říkají o příjemný večer v horké vaně s plátěnkovou maskou na obličej. Opět vybírejte ty s hydratační schopností. Obsahují velké množství tekutiny, která se dokonale vstřebá do pokožky a dodá jí šťávu. Masku si dopřejte alespoň jednou týdně, vaše tvář vám poděkuje. 🌸

4. Konvice z varného skla, ORION, 399 Kč. 5. Kokosový nápoj, dm drogerie markt, 47,90 Kč. 6. Zvláčňující tělové mléko, 239 Kč. 7. Balzám na rty, Manufaktura, 119 Kč. 8. Ochranný krém na ruce, Manufaktura, 149 Kč. 9. Čistící pleťový gel, dm drogerie markt, 119 Kč. 10. Kokosový olej, Albert hypermarket, 66,90 Kč. 11. Tělová emulze, dm drogerie markt, 54,90 Kč. 12. Regenerační tělové mléko, Yves Rocher, 259 Kč. 13. Maska, dm drogerie markt, 29,90 Kč



# Nepřestávejte se hýbat ani na podzim

Podzim se nese ve znamení návratu pracovních a školních povinností, ale také mlhavých rán, celodenních plískanic, sychravého počasí a brzkého stmívání. Jak neupadnout v tomhle čase nebo spíše nečase do deprese? Lékem na popršené dny je pohyb a z něho pramenící hormon štěstí.



Je prokázáno, že jakákoliv pohybová aktivita prospívá ke zlepšení nálady. To ve dnech, které se neúprosně krátí a kdy na dveře pomalu klepe mrazivé období nadcházejících zimních měsíců, potřebuje každý z nás. Našli jsme pro vás ideální sporty do období, kdy rtuť teploměru pomalu, ale jistě klesá.

## TURISTIKA

Barevná paleta podzimu přímo láká k výletům, procházkám lesem, turistickým pochodům nebo horským túrám. Objevujte nádhernou pestrobarevnou přírodu a vydejte se na pěší výlety po stopách krás českých luhů a hájů. Obujte pořádné boty, nasadte batoh, připravte svačinu a s chutí na výšlap.


## PLAVÁNÍ

Hledáte sport, ve kterém byste zapojili opravdu všechny svaly v těle a zároveň potěšili i vaši duši? Pak si plavání zamilujete. Odměnou za pravidelné návštěvy bazénu vám bude dokonale vyrýsovaná postava pevná jako skála. Posílíte svaly zad, břicha, hýždí, hrudníku i nohou. Navíc se krásně uvolníte.

## TANEC

Pokud sportu jako takovému zrovna dvakrát neholdujete, nezoufejte. Vhodnou alternativou by pro vás mohl být tanec. Pohyb, při kterém vstřebáváte hudbu, jež vás nabíjí emocemi a dobrou náladou. Navíc netančíte sami, ale ve společnosti dalších nadšenců.

## CVIČENÍ

To, že se vám v zimě nechce opouštět teplo domova, ale rozhodně není překážka k tomu si zacvičit, právě naopak. Oprašte svoji podložku, ze dna skříně vytáhněte legíny a s chutí do toho. Využijte moderních technologií a na internetu si najdete cvičební videa nebo si do telefonu stáhněte aplikaci, jako je například Sweat With Kayla. Je od Kayli Itsines, australské trenérky a instagramové fitness ikony, která je inspirací pro ženy po celém světě. V aplikaci najdete spoustu tipů na cvičení, můžete v ní sledovat své pokroky nebo si naplánovat tréninky. Nebudte pohodlní a dopřejte si pohyb, který si zamilujete a pěkně se jím zahřejete. 

## PRODLOUŽENÝ VÍKEND PLNÝ POZNÁVÁNÍ

Vyberte si z několika evropských destinací nebo i vzdálenější exotiky a využijte státního svátku 28. října pro Váš prodloužený víkend. Zajímavá a krásná místa, jejichž poznávání zvládnete v klidu a pohodě s našimi profesionálními českými průvodci.

Pokud si vyberete z naší široké nabídky poznávacích zájezdů pro rok 2020, čeká Vás navíc bonus v podobě slevy až 14 %.

Pro více informací nás můžete navštívit na naší pobočce FIRO-tour a.s., OLOMOUC - GALERIE ŠANTOVKA, Po - Ne, 9:00 - 21:00. Slevy platí na vybrané zájezdy do 31. října 2019.



## Jaký sport na podzim budete dělat vy?

### PROCHÁZET SE VENKU!



### ZAPLAVU SI!



### ZACVIČÍM SI!



### PROTANCUJI STŘEVÍČE!



1. Bunda, ALPINE PRO, 2799 Kč, 2. Hodinky G-Shock, TOP TIME, 3590 Kč, 3. Energetická tyčinka Chimpanzee Cashew Caramel, INTERSPORT, 39 Kč, 4. Tyčinka Street XL Meruňková s jogurtovou polevou, NUTREND store, 10 Kč, 5. Mikina, adidas, 1399 Kč, 6. Láhev z nerezové oceli, Bushman, 399 Kč, 7. Energetická tyčinka Chimpanzee Bannana a Chocolate, INTERSPORT, 39 Kč, 8. Plavecké brýle, A3 SPORT, 240 Kč, 9. Plavky – vrchní díl, Luxusnipradlo.cz, 1 280 Kč, 10. Plavky – spodní díl, Luxusnipradlo.cz, 1 420 Kč 11. Sportovní podprsenka, A3 SPORT, 490 Kč, 12. ZERODRINX, NUTREND store, 179 Kč, 13. Běžecké boty, adidas, 4 799 Kč, 14. Lahev, A3 SPORT, 130 Kč, 15. Legíny, A3 SPORT, 790 Kč, 16. VITALAND Hlíva + Echinacea + Rakytník, doplněk stravy, VITALAND, 289 Kč, 17. AMIX Isoprime CFM, doplněk stravy, 1000 g, VITALAND, 1 099 Kč, 18. Polobotky, LE Shoes, 2 399 Kč, 19. Lodičky, LE Shoes, 1 599 Kč



# JÍDLO OVLIVŇUJE TO, JAK SE CÍTÍME

Cesta k tomu, abyste byli zdraví a cítili se skvěle, je ve skutečnosti velmi jednoduchá. Stačí pouze poslouchat své tělo, vnímat jeho potřeby a vrátit se k životnímu stylu, ke kterému bylo uzpůsobeno. Jak toho ale docílit?



Odpověď je prostá, vyváženou kombinací stravy, pohybu, regenerace a zdravého přístupu k životu. Jídlo má na náš život mnohem větší vliv, než si myslíme, proto vám poradíme jak na stravování, abyste se cítili fit a v pohodě i během chladných dní. Ráno i večer začíná být venku zima, a tak se snažíme oblékat co

nejtepleji. Naše tělo tak nějak automaticky nabývá dojmu, že teplý svetr pouze k zahřátí stačit nebude, a tak se automaticky přehoupne do období sytící fáze. Jak ale zabránit podzimní únavě, ztrátě energie, pocitům vyčerpání, a s tím souvisejícímu střemhlavému přejídání a chuti na sladké a tučné?

## NASTARTUJTE SE

Snídaně vám musí dodat sílu na celé dopoledne, ať už budete posedávat v kanceláři, nebo vás čeká lekce vašeho oblíbeného cvičení, potřebujete jídlo, které vás nastartuje. Tím nejlepším startem do chladného rána je ovesná kaše. Krásně vás prohřeje, dodá cenné živiny a vitamíny, podpoří vaše trávení a pocit plnosti vám vydrží až do oběda.

### Ovesná kaše pro dobré ráno

#### Ingredience

- 50 g jemně mletých vloček
- 250 ml mléka
- 180 g tvarohu
- 90 g hrušky
- 5 g chia semínek
- 10 g ořechů
- špetka skořice



#### Postup

Vločky pár minut nasucho pražte na pánvi. Zalejte mlékem, přidejte skořici a vařte asi pět minut do zhoustnutí nebo do vámi požadované konzistence. Kaši odstavte a přidejte nejmenno nastrouhanou hrušku. Servírujte společně s tvarohem a dozdobte oblíbenými ořechy a chia semínky.





## ZAHŘEJTE SE

Polévka je grunt! To říkaly už naše babičky a měly pravdu. Hutné zeleninové nebo luštěninové polévky na podzim dokonale zahřejí i zasytí. Navíc jsou pro naše tělo dobrým zdrojem živin a tekutin. Obliba dýňové polévky každý podzim roste. Dýně má totiž jemně oříškovou chuť a je zdrojem mnoha vitamínů, minerálů a antioxidantů.

### Dýňová polévka se zázvorem

#### Ingredience

- 1 malá dýně hokaido (cca 1 kg)
- 1 cibule
- čerstvý zázvor
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- sůl, pepř
- 500 ml zeleninového vývaru
- 100 ml řeckého jogurtu
- dýňová semínka

#### Postup

Dýni omyjte, vydlabejte z ní jadrinec a nakrájejte na kostky. V hrnci na oleji zpěňte nahrubo nakrájenou cibuli, přidejte dýni a krátce orestujte. Po chvilce přihodte na kousky nakrájený očištěný zázvor. Dochuťte solí, pepřem a zalejte vývarem. Vařte asi 20 minut a následně rozmixujte tyčovým mixérem. Podávejte s řeckým jogurtem posypanou nasucho opraženými dýňovými semínky.



## DOPLŇTE VITAMÍN D

Vitamín D naše tělo nejsnadněji získává ze slunce. Toho ale během sychravých podzimních dní stále ubývá. Zařadte proto do svého jídelníčku potraviny, které tento tělu prospěšný vitamín obsahují. Mezi nejvýznamnější zdroj patří ryby, především losos, makrela, halibut nebo pstruh. Dalším bohatým zdrojem vitamínu D jsou vajíčka, respektive žloutky. Vhodnou alternativou, jak do svého jídelníčku zařadit vitamín D, jsou pak doplňky stravy.

## VYTVOŘTE SI PLÁN

Klíčem k úspěchu je dobré plánování. Nebojte se vytvořit si jídelníček, alespoň na tři dny dopředu. Důkladně si rozmyslete, jaké potraviny do svého jídelníčku zařadíte a jednotlivé pokrmy kombinujte tak, abyste za den dostali vyvážený poměr bílkovin, tuků a sacharidů. Uvidíte, že pro vás pak i samotná příprava pokrmů bude mnohem snazší, navíc vás plán naučí i určité pravidelnosti a vy se budete cítit naprosto skvěle. 🌸

## S čím bude vaření samá radost?



1. Forma na chléb s víkem, ORION, 449 Kč, 2. Cedník s mísou VITAMINO, Tescoma, od 99 Kč, 3. Dárková sada hrníčků, ORION, 169 Kč, 4. Ovesné vločky, Albert hypermarket, 24,90 Kč, 5. Múslí quiona a jahoda, dm drogerie markt, 74,90 Kč, 6. Smoothie, dm drogerie markt, 37,90 Kč, 7. Pánev GRANDE, ORION, 499 Kč, 8. Javorový sirup, Albert hypermarket, 179 Kč, 9. Rychlovarná konvice PRESIDENT 1,7 l, Tescoma, 2399 Kč

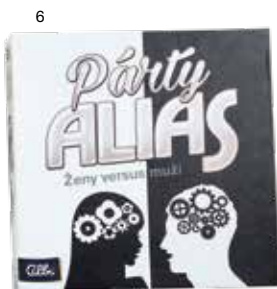
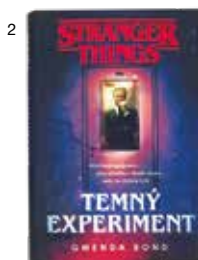
# CO S NAČATÝM VEČEREM?

Doba, kdy jste mohli být venku do pozdních večerních hodin, je dávno pryč. Dny se krátí a vám se nechce trávit podzimní večery doma u televize. Neustále ale přemýšlíte, jak si dlouhé chvíle zkrátit?

Máme pro vás tipy, které budou bavit malé i velké, mladší i starší, rodinu s dětmi i partu přátel, zkrátka všechny!

## ČTĚTE SI

Odlepte se od telefonů a virtuální reality a přeneste se do světa fantazie. Jaké je to nahlédnout do budoucnosti, procházet se po královském dvoře, být v kůži vraha nebo se zamilovat do dokonalého muže? Nechte se vtáhnout do děje vaší oblíbené knihy a sněte. Sami nebo společně. Zkusili jste si už někdy vzájemně předčítat?



## HRAJTE HRY

Monopoly. Sázky a dostihy. Activity. Česko. Člověče, nezlob se. Scrable. Černý Petr. Prší. Loď. Jméno, město, zvíře, věc. Šarada. Společenské hry, které vám přinesou spoustu zábavy i rozšíří obzory, tak pamatujte, že kdo si hraje, nezlobí!

## LENOŠTE!

Pamatujete, jak vás bavilo stavět bunkry? Nevadí, že je vám o deset, dvacet nebo třicet víc! Posbírejte všechny polštáře, deky, plédy i přehozy a vytvořte si příjemné místo k odpočinku. Teď už si stačí pustit oblíbenou hudbu, mluvené slovo nebo zajímavý podcast a ukrýt se před mrazem i chmurnými myšlenkami.



## VĚNUJTE SE SOBĚ

Dlouhé podzimní večery svádějí k intimní atmosféře a mlsání. Důležité je při tom dobře vypadat a oddat se vlastní fantazii. Vaši novou vášeň ocení i partner, hlavně ve chvílích, kdy nebude chtít být rušen při podzimní části fotbalové ligy. Jako v každém vztahu i zde platí – jaké si to uděláte, takové to budete mít.



1. **Knihy Stephen King ve filmu**, Knihy Dobrovský, 699 Kč, 2. **Knihy Stranger Things: Temný experiment**, Knihy Dobrovský, 349 Kč, 3. **Knihy Loutkové divadlo**, Knihy Dobrovský, 399 Kč, 4. **Čaj**, Potten & Pannen cook shop, 499 Kč, 5. **Hra Catan – Osadníci z Katanu**, Albi, 999 Kč, 6. **Hra Párty Alias Ženy versus muži**, Albi, 599 Kč, 7. **Kvído – obchod**, Albi, 699 Kč, 8. **Mikina Under Armour**, NORDBLANC, 1 499 Kč, 9. **Tepláky Under Armour**, NORDBLANC, 1 499 Kč, 10. **Hrníček**, Albi, 149 Kč, 11. **Hrníček**, Starbucks, 190 Kč, 12. **Zrnková káva Colombia Narino**, Starbucks, 220 Kč 13. **Dámská noční košilka**, INTIMMO – spodní prádlo, 1 390 Kč, 14. **Stimulační gel**, Erotic City, 699 Kč, 15. **Sprchový a koupenný gel**, Manufaktura, 159 Kč, 16. **Čokoláda**, Albi, 199 Kč, 17. **Womanizer duo**, Erotic City, 6 499 Kč, 18. **Přírodní vonná svíčka**, Manufaktura, 239 Kč





# GUESS



*Luxusnipradlo.cz*

EMPORIO  ARMANI

CALVIN KLEIN

TOMMY  HILFIGER

[WWW.LUXUSNIPRADLO.CZ](http://WWW.LUXUSNIPRADLO.CZ)

# 50 %

**Eiffel Optic**

Platí na brýlová pouzdra.

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 40 %

**F-mobil**Platí na pouzdro na mobil  
Karla Lagerfelda od  
fajnšmekra pro Apple iPhone.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 40 %

**Yves Rocher**Platí na jeden parfém nebo  
toaletní vodu. Sleva se  
nevztahuje na produkty  
označené zeleným bodem.  
Slevy a nabídky  
se nekumulují.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 25 %

**ORION**Lze uplatnit při nákupu nad  
599 Kč. Neplatí na zlevněné  
zboží, zboží v akci a na  
nákup dárkových poukázek.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 25 %

**CLAIRE'S**Platí na celý nákup. Lze  
kombinovat s akcí 3+3.  
Nevztahuje se na licencované  
produkty (Jojo, Harry Potter  
apod.) a dárkové karty.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 25 %

**TEMPISH sport**

Platí na nezlevněné zboží.

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 20 %

**Bambule**Platí na všechny  
společenské hry. Sleva  
se nevztahuje na položky  
označené hvězdičkou. Slevy  
a akce nelze počítat.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 20 %

**LE Shoes**Platí na lodičky, společen-  
skou celokoženou dámskou  
obuv vybrané edice:  
původní cena 1999 Kč.  
Cena po slevě: 1599 Kč.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 20 %

**Bata**Platí při nákupu v minimální  
hodnotě 1599 Kč. Akce platí na  
nezlevněné zboží, na celý nákup  
- slevy není možné počítat dohromady  
ani kombinovat s dalšími  
slevami, pouze s výhodami Bata  
klubu (CRM kupón).Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 20 %

**HANNAH**Platí na veškeré boty  
značky KEEN.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 20 %

**VITALAND**Platí na celý nákup.  
Slevu nelze kombinovat  
s dalšími akcemi. Slevu nelze  
uplatnit na dárkové poukázky  
VITALAND.**Kód: KPF835.**Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 20 %

**ALPINE PRO**Platí na veškerý nezlevněný  
sortiment. Akci nelze  
kombinovat s jinými akčními  
nabídkami a slevami.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 20 %

**CROSS JEANS**Neplatí na rifle a zboží značky  
Levi's, jinak na vše, včetně  
již zlevněného zboží. Akce  
nelze počítat.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 20 %

**NORDBLANC**Platí na vše, kromě  
zlevněného zboží.  
Akce nelze počítat.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 20 % / 5%

**A3 SPORT**Dvacet procent se vztahuje na  
nezlevněné zboží. Pět procent platí  
na zlevněné zboží.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 20 %

**NUTREND store**Platí na jeden vámi vybraný  
produkt. Sleva se nevztahuje  
na produkt Masterpiece by  
Simona a na již zlevněné  
produkty a akční balíčky.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 20 %

**TOP TIME**Sleva platí na celý nezlevněný  
sortiment šperků (zlato,  
stříbro, ocel) a na celý  
nezlevněný sortiment  
hodinek: mimo značek  
CASIO, FESTINA,  
LORUS – zde sleva 10%.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

# 20 %

**Fruitisimo**Platí na 0,5 l sezónní drink.  
Slevy a akce se nesčítají.Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.



**20 %**

LINDEX

Platí na jeden kus.  
Neplatí na zlevněné zboží  
a e-shop. Slevy nelze  
kombinovat.

**LINDEX**

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**15 %**

Luxusnihradlo.cz

Platí na celý nákup. Neplatí  
na již zlevněné zboží.


  
Luxusnihradlo.cz

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**15 %**

TIMEOUT

Platí na vše.


  
TIMEOUT

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**15 %**

Značková prodejna ETA

Platí na veškerý nezlevněný  
a neakční sortiment mimo  
kuchyňských robotů řady  
Gratus. Jednotlivé slevy  
a akce nelze vzájemně  
kombinovat.


  
eta

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**15 %**

STORM

Platí na veškerý nezlevněný  
sortiment.


  
STORM

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**10 %**

DEICHMANN

Platí na nezlevněnou obuv  
a kabelky. Sleva se nevztahuje  
na zlevněné a jiné akční  
zboží a na nákup dárkových  
karet. Slevy nelze počítat.


  
DEICHMANN

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**10 %**

AGI

Platí na náušnice Colibra-Swarovski  
a hodinky.

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**10 %**

PC Tescoma

Platí při nákupu nad  
500 Kč. Sleva se  
nevztahuje na akční  
a již zlevněné zboží.


  
tescoma.

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**10 %**

LARA BAGS

Platí na kufrů.


  
LARA BAGS

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**10 %**

Molo

Platí při nákupu značku Emile Henry.  
Slevu nelze kombinovat  
s jinými akcemi a slevami.


  
molo

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**10 %**

Starbucks

Platí na vše.


  
Starbucks

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**5 %**

Knihy Dobrovský

Platí po předložení kuponu  
na pokladně. Sleva neplatí  
na učebnice, dárkové  
poukazy, již zlevněné zboží  
a nákup v e-shopu. Slevy  
se nespočítají.


  
KNIHY DOBROVSKÝ

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**200 Kč**

DRAPS

Platí při nákupu nad 1 000 Kč  
z nové kolekce DRAPS.


  
draps

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**100 Kč**

Dr. kubba – zdravá obuv

Při nákupu jednoho páru  
obuvi 100 Kč sleva  
a obouvací ližce zdarma.


  
Dr. kubba

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**1+1**

Bowland bowling center

Při zakoupení hodiny  
bowlingu je druhá zdarma.


  
Bowland

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**1+1**

Lobster family restaurant

Při zakoupení pizzy  
je druhá zdarma.


  
LOBSTER

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**Dárek**

Erotic City

Při nákupu nad 1 000 Kč  
dárek.


  
EROTIC CITY

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**Dárek**

Potten &amp; Pannen cook shop

Při koupi 3 plechovek čaje Kusmi  
Tea, malý čaj 25g jako DÁREK.


  
POTTEN & PANNEN

Platí od 10. 10. do 10. 11. 2019.  
Platí pouze v GALERII ŠANTOVKA.

**PREMIERE  
CINEMAS**

# PREMIERE CINEMAS OLOMOUC ŠANTOVKA

## FILMY NÁS BAVÍ

- ! Největší plátna
- ! Revoluční prostorový zvuk Dolby ATMOS
- ! Velký výběr filmů

### TIPY NA PREMIÉRY



**24. 10.**  
POSLEDNÍ  
ARISTOKRATKA



**31. 10.**  
TERMINÁTOR:  
TEMNÝ OSUD



**21. 11.**  
LEDOVÉ  
KRÁLOVSTVÍ II.



**19. 12.**  
STAR WARS:  
VZESTUP  
SKYWALKERA



Věnujte svým blízkým  
filmové poukázky  
do Premiere Cinemas



**Divadlo**  
na Šantovce

UVÁDÍ

# Divadelní večery

PROŽITÉ VŠEMI SMYSLY

**víno**

& DELIKATESY

**atmosféra**

JEDINEČNÁ

**živá hudba**

V PŘEDSÁLÍ

**dekorace**

PROSTOR

Celý podzim ve znamení těch největších hvězd



Jiří Langmajer, Tatiana Vilhelmová, Martin Hofmann, Tereza Kostková, Lukáš Vaculík a další...

Darujte sobě a svým blízkým nezapomenutelný zážitek.

# Rozjezdy

## PRO HVĚZDY

Kdy jindy, než právě teď je ten správný čas začít dělat to, co jste vždy chtěla. Třeba nasadit brusle a rozjet se na cestu životem vstříc všem vašim snům!



Šaty, Pietro Filipi, 4 490 Kč,  
Svetr, GANT, 4 299 Kč,  
Boty, Bata, 1 999 Kč,  
Brusle, TEMPISH sport, 1 071 Kč





*Džíny DIESEL, GLAM fashion, 6 990 Kč*



1. Body, SINSAY, 199 Kč, 2. Náhrdelník, PANDORA, 2390 Kč, 3. Svetr, TIMEOUT, 1299 Kč, 4. Brýle, Eiffel Optic, 1992 Kč, 5. Tričko, MOHITO, 379 Kč, 6. Mikina, HOUSE, 599 Kč, 7. Makeup, dm drogerie markt, 99 Kč, 8. Pásek, RESERVED, 199 Kč, 9. Lesk na rty, dm drogerie markt, 79,90 Kč, 10. Psaníčko, CCC, 259 Kč, 11. Kabelka, RESERVED, 699 Kč, 12. Lak na nehty, dm drogerie markt, 69,90 Kč, 13. Peněženka, CCC, 349 Kč, 14. Náušnice, PANDORA, 1925 Kč, 15. Prsten, PANDORA, 2190 Kč, 16. Hodinky, STORM, 3950 Kč, 17. Boty, DEICHMANN, 799 Kč, 18. Mobilní telefon Huawei P30 Lite Blue, Mobil Pohotovost, info o ceně na prodejně, 19. Tenisky, HUMANIC, 699 Kč



1. Šperk, LINDEX, 249 Kč, 2. Náušnice, AGI, 450 Kč, 3. Hodinky, TOP TIME, 1 590 Kč, 4. Svetr, MOHITO, 699 Kč, 5. Brýle, Eiffel Optic, 2 690 Kč, 6. Sponka, TALLY WEIJL, 99 Kč, 7. Vesta, CROPP, 899 Kč, 8. Svetr, SiNSAY, 399 Kč, 9. Šaty, DRAPS, 1 690 Kč, 10. Kabelka, CCC, 499 Kč, 11. Kabelka, Tommy Hilfiger, 3 790 Kč, 12. Lodičky, CCC, 2 199 Kč, 13. Náušnice, Klenoty Aurum, 990 Kč, 14. Lesk na rty, dm drogerie markt, 79, 90 Kč, 15. Lesk na rty, dm drogerie markt, 79, 90 Kč, 16. Náušnice, AGI, info o ceně na prodejně, 17. Tvářenka, dm drogerie markt, 99 Kč, 18. Obal na iPhone, F-mobil, info o ceně na prodejně, 19. Boty, Dr. kubba – zdravá obuv, 2 499 Kč



# Darujte pozornost!

Jak málo stačí ke štěstí, aby se oči rozzářily, aby se přání vyplnila, aby úsměv pohladil?  
Štěstí, které darujeme je dvojnásobnou radostí.

1. Peněženka, Tommy Hilfiger, 1 690 Kč, 2. Pudr, dm drogerie markt, 129 Kč, 3. Podprsenka, Triumph, 1 090 Kč, 4. Fotoaparát LiPlay, CEWE FOTOLAB, 4 390 Kč, 5. Tužka, Albi, 89 Kč, 6. Diář, Albi, 249 Kč, 7. Dámská toaletní voda Brusinka, Manufaktura, 559 Kč, 8. Kalhotky, Triumph, 550 Kč, 9. Náramek z růžového zlata, STORM, 1 290 Kč, 10. Náušnice s perlou, RESERVED, 599 Kč, 11. Náušnice, AGI, 550 Kč, 12. Kabelka, DEICHMANN, 399 Kč, 13. Cukřenka broušená, ORION, 59 Kč, 14. Hodinky, TOP TIME, 1 320 Kč, 15. Fén, Značková prodejna ETA, 899 Kč



# Nájezdy

## PRO STŘELCE

Občas máte štěstí a trefíte se do prázdné branky, jindy minete a někdy zase dostanete další pokus. Pokud ale střílíte od srdce znamená to jediné, i kdybyste minuli, bude to váš životní gól!



Svetr, Blažek, 3990 Kč,  
Vesta, GANT, 8299 Kč,  
Sako, OTTO BERG, 4990 Kč,  
Džiny, CROSS JEANS, 2499 Kč,  
Boty, Tommy Hilfiger, 4490 Kč,  
Brusle, TEMPISH sport, 1055 Kč



Bunda, CROSS JEANS, 2 499 Kč



1. Brýle, Eiffel Optic, 2490 Kč, 2. Tičko, Meatfly, 499 Kč, 3. Svr, RESERVERD, 999 Kč, 4. Kšiltovka Levi's, CROSS JEANS, 699 Kč, 5. Hodinky, TOP TIME, 1 505 Kč, 6. Mikina, TIMEOUT, 1 299 Kč, 7. Pánská taška, Kara, 1 999 Kč, 8. Kalhoty, C&A, 550 Kč, 9. Pásek, CCC, 399 Kč, 10. Ponožky, Luxusnihradlo.cz, 390 Kč, 11. Pouzdro na iPhone, F-mobil, info o ceně na prodejně, 12. Svr, La Martina, 6 550 Kč, 13. Mobilní telefon Samsung Note 10+, Mobil Pohotovost, info o ceně na prodejně, 14. Náramek, Klenoty Aurum, 1 290 Kč, 15. Boty, HUMANIC, 1 999 Kč, 16. Pánský šampon proti lupům, dm drogerie markt, 79,90 Kč, 17. Pasta na vlasy, dm drogerie markt, 89,90 Kč, 18. Boty, Dr. kubba – zdravá obuv, 2 099 Kč



Bunda, HOUSE, 1 099 Kč

1. Čepice, INTERSPORT, 699 Kč, 2. Tričko, GATE, 218 Kč, 3. Hodinky, TOP TIME, 1 455 Kč, 4. Mikina, TIMEOUT, 1 299 Kč, 5. Tričko, HOUSE, 349 Kč, 6. Džíny, TIMEOUT, 1 199 Kč, 7. Ledvinka, INTERSPORT, 499 Kč, 8. Pásek, HOUSE, 229 Kč, 9. Ponožky, Bata, 89 Kč, 10. Zvláčňující mýdlo, Manufaktura, 139 Kč, 11. Sprchový gel, Manufaktura, 165 Kč, 12. Tenisky, CCC, 699 Kč, 13. Boty, HUMANIC, 1 299 Kč



# UMĚNÍ POŽITKU

Jak nejlépe projevit zájem? Nasloucháním. Laskavostí. Vděčností. Naučte se vidět štěstí v obyčejných věcech.



1. Ponožky, OTTO BERG, 199 Kč, 2. Pánská toaletní voda, Manufaktura, 749 Kč, 3. Manikura pánská, Potten & Pannen cook shop, 3009 Kč, 4. Pánské boxerky, INTIMMO – spodní prádlo, 390 Kč, 5. Balzám po holení, Manufaktura, 189 Kč, 6. Náramek, STORM, 990 Kč, 7. Peněženka, LARA BAGS, 640 Kč, 8. Nůž, Bushman, 899 Kč, 9. Taška, Tommy Hilfiger, 2 190 Kč, 10. Hodinky, Klenoty Aurum, 1 505 Kč, 11. Termoplechovka, ORION, 259 Kč, 12. Košile, OTTO BERG, 1 390 Kč, 13. Motýlek, Blažek, 990 Kč



# POŠLI MI, CO CÍTÍŠ

Naučili jsme se komunikovat online. Jak ale vyjádříme to, co skutečně cítíme, když na druhého nevidíme?

**foto:** Lucie Desmond  
**stylistka:** Zuzana Grunclová  
**make-up:** Tereza Kramlová  
**modelové:** Kornélie a Matyáš



**On:** Tričko, Molo, 499 Kč, Košile, LINDEX, 699 Kč,  
Kalhoty, LINDEX, 899 Kč Boty, CCC, 1599 Kč

**Ona:** Overall, TALLY WEIJL, 999 Kč, Džínová bunda,  
LINDEX, 899 Kč, Boty, HUMANIC, 1399 Kč

**Míč,** INTERSPORT, 339 Kč, **Obal na telefon,**  
CLAIRE'S, 419 Kč, **Kabelka,** CLAIRE'S, 699 Kč



**Kšiltovka**, SINSAY, 199 Kč, **Tričko**, CROPP, 399 Kč, **Šaty**, TALLY WEIJL, 699 Kč, **Bunda**, C&A, 798 Kč, **Náhrdelníky**, CLAIRE'S, 359 Kč, **Kabelka**, RESERVED, 599 Kč, **Boty**, CROPP, 899 Kč, **Ozdoba na boty**, GATE, 138 Kč







Šátek, Bushman, 499 Kč, Košile, LINDEX, 449 Kč,  
Mikina, HOUSE, 499 Kč, Kalhoty, RESERVED,  
599 Kč, Boty, Meatfly, 1 690 Kč, Skejt, Meatfly,  
2 699 Kč





**On:** Mikina, Meattfly, 1 899 Kč, **Tričko,** Molo, 499 Kč,  
**Kalhoty,** RESERVED, 399 Kč, **Boty,** A3 SPORT, 1 390 Kč

**Ona:** Bunda, CROPP, 999 Kč, **Mikina,** Molo, 1 350 Kč,  
**Kalhoty,** TALLY WEIJL, 799 Kč, **Pásek,** CLAIRE'S,  
269 Kč, **Boty,** Molo, 1 399 Kč



# Milý Ježíšku

Tolik očekávaný den, kdy budou vašim ratolestem zářit očička a vy budete mít na tváři blažený úsměv, se už nezdáříte. Ještě před tím je ale třeba zjistit, jaká přání si letos pro Ježíška připravili vaši hodní andělci i neposední raráši. Dárčky si zaslouží totiž všichni a vy, milí rodiče jako správní Ježíškovi pomocníci neponechejte nic náhodě.

## PRO MALÉ PRINCEZNY

V případě, že máte doma malou slečnu, ze které jednou nejspíš vyrostе milovnice módy, s nějakým slušivým oblečením u ní rozhodně zabodujete, tedy zaboduje Ježíšek. Poradte mu, ať neváhá jednotlivé dárky sladit do různých odstínů oblíbené barvy vaší malé parádnice, určitě nějakou má a vy už nejspíš tušíte, jaká to je.



## PRO TY NEJMENŠÍ

Vybírání dárků pro malé děti je nejsnazší. Potěší je jakákoliv nová hračka nebo plyšák. Využijte toho, že váš prcek, stejně jako snad každé děčko miluje plyšáky, a spojte příjemné s užitečným. Roztomilé hebké zvířátko prohřeje za chladných nocí dětskou postýlku a stane se nepostradatelným přítelem při jakékoliv bolístce.







### PRO PRAKTICKÉ RODIČE

Všechna přání ze seznamu už jsou splněna, ale vy si přece jenom myslíte, že vaše holčička nebo chlapec by si ještě nějaký ten dáreček zasloužili, ale dochází vám inspirace? Pokud víte, že vaši caparti mají dárků pro radost víc než dost, pak vsadte na praktičnost. Tou sice nenadchnete, ale ani neurazíte. Každopádně vaše děti budou mít o balíček navíc, ze kterého mohou spokojeně servat ozdobný papír.



### PRO SPORŤÁKY

Rozvíjení lásky ke sportu je důležité už od útlého věku. Čím dříve se v dětech probudí láska k pohybu, tím déle jim pozitivní vztah ke sportu vydrží. Ať už se rozhodnete se svými ratoolestmi chodit na delší procházky a podporovat tak lásku k přirozenému pohybu, nebo jim ukážete různé druhy sportovních aktivit, nezapomeňte, že kvalitní vybavení je základ. 🌈



1. Náušnice, GATE, 58 Kč, 2. Zrcátko, CLAIRE'S, 119 Kč, 3. Kabelka, C&A, 250 Kč, 4. Sprchový gel dětský, dm drogerie markt, 19,90 Kč, 5. Souprava adidas, adidas, 899 Kč, 6. Boty, A3 SPORT, 790 Kč, 7. Hřejivá sova, Albi, 449 Kč, 8. Halloweenská kočka, CLAIRE'S, 359 Kč, 9. Washimals Zvířátka, Albi, 999 Kč, 10. Hrniček se sítkem, Potten & Pannen cook shop, 489 Kč, 11. Hrniček se sítkem, Potten & Pannen cook shop, 489 Kč, 12. Termoska, ORION, od 279 Kč, 13. Mikina, LINDEX, 449 Kč, 14. Termosob, Orion, 299 Kč, 15. Pusheen kapsička, Albi, 349 Kč, 16. Botičky, PRIMIGI Store, 1 059 Kč, 17. Tenisová raketa, INTERSPORT, 649 Kč, 18. Penny Board, TEMPISH sport, 300 Kč, 19. Longboard, TEMPISH sport, 1 290 Kč, 20. Botičky, PRIMIGI Store, 1 059 Kč, 21. Botičky, A3 SPORT, 790 Kč

# Pět důvodů, proč navštívit Olomouc

Historická metropole Moravy, i tak by se stručně dala popsat Olomouc. Po Praze je druhou největší památkovou rezervací v Česku. Nechte se okouzlit jejími jedinečnými architektonickými stavbami, (nejen) gotickými kostely, nádhernými kašnami, kulturním životem nebo gastronomickými zážitky.



## 1. PROTOŽE PAMÁTKY

Když se vydáte objevovat krásy Olomouce, nelze začít ničím jiným než památkami. Vyrazte procházkou od Horního náměstí. Vaši pozornost hned upoutá památka zařazená mezi světové dědictví UNESCO, a to sloup Nejsvětější Trojice pocházející z 18. století. Pokochat se můžete i prohlídkou přílehlé radnice a výhledem z radniční věže. Nezapomeňte také okouknout olomoucký orloj! Jeho historie sahá až do 15. století, a tak vás dost možná trochu překvapí, že od roku 1955 jej zdobí čistě socialistické motivy. Menšími i většími uličkami pak pokračujte až na Václavské náměstí, kde vás ohromí gotický dóm sv. Václava. Cestou minete řadu zajímavých kašen, chrám

svatého Michala, kapli sv. Jana Sarkandra, několik muzeí a třeba i arcibiskupský palác.

## 2. PROTOŽE KULTURA

Umění. Galerie. Muzea. Divadla. Ať už dáváte přednost jakékoliv podobě kulturního vyžití, přijdete si na své. Přes den můžete navštívit desítky nejrůznějších muzeí a galerií včetně Arcidiecézního muzea, kde na vás čekají dechberoucí výtvarná díla. Večer pro změnu neváhejte zavítat na komedii, drama či balet do jednoho z divadel. Třeba do Tramtarie.

## 3. PROTOŽE HUDBA

Antonín Dvořák, Gustav Mahler nebo W. A. Mozart. Ti všichni v Olomouci nějaký čas pobývali, a tak není divu, že je právem považována za město hudby. Olomouc vám nabídne hudební zážitky napříč všemi styly. Navštívit můžete jak klasickou operu, tak nejrůznější koncerty, festivaly i hudební kluby.

## 4. PROTOŽE PARKY

Olomouc je nádherná v kteroukoliv roční dobu. Město ležící v zeleném srdci Moravy je plné parků a obklopené lány polí. Zdejší přírodní krásy se vás pokusí uhranout od jara do zimy. Navštivte Olomouc na podzim, kdy se listy zbarvují do nejrůznějších tónů hnědé, červené a žluté, a dáte nám za pravdu.

## 5. PROTOŽE TVARŮŽKY

Být v Olomouci a neochutnat specialitu místní kuchyně: To by byl hřích! Výrazné a zcela nezaměnitelné aroma i lahodná chuť

## SLEVOVÝ VOUCHER NA 500 Kč!

Připravili jsme pro vás slevu na letecké zájezdy pořádané CK EXIM TOURS s možností uplatnění v celé prodejní síti EXIM TOURS a.s. Jeden slevový poukaz na 500 Kč lze použít na jednu smlouvu o zájezdu při nákupu zájezdu na značkové prodejně EXIM TOURS. Nelze kombinovat s žádnými slevami nebo benefity. Platnost kupónu do 31. 12. 2019.

Číslo poukazu: MS5F5291.

Kontakt na call centrum Exim Tours: 255 787 787

[www.eximtours.cz](http://www.eximtours.cz)





je pro tvarůžky typická. Možná vás překvapí, že legendární nízkotučný sýr se však přímo ve městě nikdy nevyráběl. Olomoucké syrečky jsou spíše dominantou okolních vesnic, městeček a měst – zvláště nedalekých Loštic. To ale rozhodně nic nemění na tom, že pořádnou tvarůžkovou svačinu si při návštěvě hanácké barokní perly nemůžete odpustit! Mimochodem olomoucká Tvarůžková cukrárna je

opravdu jedinečná, jelikož u nás ani ve světě nemá obdoby.

### ZVEDNĚTE OČI!

Místní! Zkuste se na své město čas od času podívat očima turistů. Třeba hned zítra, až půjdete do práce nebo do školy stejnou cestou jako každý den. Jen zvedněte hlavu, zpomalte a uvědomte si, jakou krásou jste obklopeni. 🌸

## Co k ideální procházce po Olomouci?



1. Mikina, Meatfly, 1 699 Kč, 2. Vesta, TIMEOUT, 999 Kč, 3. Tričko, OTTO BERG, 1 399 Kč, 4. Tyčinka Street XL banánová v mléčné čokoládě, NUTREND store, 10 Kč, 5. Batoh, Molo, 1 599 Kč, 6. Mikina, CROPP, 499 Kč, 7. Bunda, ALPINE PRO, 2 199 Kč, 8. Ledvina, INTERSPORT, 499 Kč, 9. Kšiltovka, A3 SPORT, 640 Kč, 10. Košile, CROSS JEANS, 2 199 Kč, 11. Kalhoty, DRAPS, 1 490 Kč, 12. Mikina, INTERSPORT, 1 299 Kč, 13. Džíny, MOHITO, 999 Kč, 14. Pánské pohorky KEEN, HANNAH, 4 599 Kč, 15. Dámské pohorky KEEN, HANNAH, 4 599 Kč, 16. Dětské pohorky KEEN, HANNAH, 1 999 Kč, 17. Dětské pohorky KEEN, HANNAH, 2 299 Kč, 18. Kalhoty, Bushman, 1 999 Kč



## Jak nás v každodenním životě ovlivňují emoce a jak s nimi zacházet

Chce se vám křičet, plakat, smát se, jste pohlceni vášní, láskou i nenávisť, máte chuť obejmout celý svět, anebo prostě chcete jenom zůstat doma. Říká se, že lepší je cítit emoce, ať jsou jakékoliv, než necítit vůbec nic, nebo možná neříká, ale mělo by.

Emoce. Co je to emoce? Když zadáme do vyhledávací slovo emoce, vychrlí na nás spoustu sáhodlouhých odborných souvětí, kterým nerozumíme, anebo jim snad ani rozumět nechceme, protože ještě než dočteme druhou půlku věty, zapomeneme, co bylo obsahem té první.

Jedna z definic, která stojí za zmínku zní nějak takto: emoce neboli emoční inteligence je schopnost rozpoznávat emoce své i jiných lidí, uvědomovat si vliv, který tyto emoce na nás i na jiné mají a využívat tuto vědomost k pochopení a kontrole vlastního chování.

### **10 PRAVIDEL, KTERÉ VÁM POMOHOU LÉPE PRACOVAT S VLASTNÍMI EMOCEMI:**

#### **1. ANALYZUJTE SVÉ MYŠLENKY**

Naučte se klást správné otázky a ptejte se sami sebe „Jak se dnes cítím?“ nebo „Mohla by moje nálada ovlivnit má dnešní rozhod-

nutí?“ Čím upřímněji si na otázky odpovíte, tím cennější informace pro sebe získáte.

#### **2. NEUTÁPĚJTE SE V EMOCÍCH**

Nezaměřujte zbytečně svou energii na něco, co už ve svém životě nechcete a vyhněte se otázkám typu „Proč se tohle děje zrovna mně?“ nebo „Co je na mně špatně?“ Nechte emocím volný průběh. Neduste je v sobě, ale ani jim nepodléhejte.

#### **3. UČTE SE EMPATHI**

Umění vcítit se, vám pomůže porozumět tomu, co se vám vaše okolí snaží sdělit. Naučte se vidět dané situace očima jiných, nikdy nevíte, co se skutečně odehrává ve skrytu toho či onoho člověka. Pomůže vám to v komunikaci a vaše vzájemné vztahy se upevní.

#### **4. KONTROLUJTE SVOU MYSL**

Nedovoďte, aby vás ovládly vaše pocity. Soustředte se pouze na své myšlenky, vnímejte je a dále s nimi pracujte.



### 5. MEDITUJTE

Zpočátku se vám to možná bude zdát jako něco nereálného, ale nebojte se to vyzkoušet. Pravidelně si ráno věnujte deset minut a soustřeďte se pouze na svůj dech. Pozorujte, co se s vámi bude dít. Vaše mysl se zklidní a vy se budete cítit mnohem vyrovnanější.

### 6. VĚŘTE SAMI SOBĚ

Soustřeďte se na to, co vás naplňuje. Věřte, že máte právo být šťastní, stejně jako kdokoliv jiný a nezapomeňte, že před každým svítáním bývá ta největší tma.

### 7. UKLIDNĚTE SE

Udělejte si pauzu - na nadechnutí, na zklidnění mysli i na rozmyšlenou. Ještě, než opět začnete mluvit, dopřejte si krátkou přestávku. Tento, na první pohled jednoduchý, v praxi ale mnohem složitější návyk, zamezí zbytečným vráskám, ale i ztrátě mnoha vztahů.

### 8. NAUČTE SE OMLUVAT

Slova jako „promiň“, „omlouvám se“ nebo „je mi to líto“ patří k těm, které je nejtěžší vyslovit. Najděte v sobě upřímnost a pokoru, přijměte své chyby a naučte se za ně omluvit. Ulevíte sobě i své duši.

### 9. DĚKUJTE

Každý den se v životě nás všech najde něco, za co můžeme být vděční, i kdyby to měla být maličkost, jako třeba ranní káva.

### 10. NEUSTÁLE NA SOBĚ PRACUJTE

Zvládání vlastních emocí je proces a v tomto případě víc, než v jiném platí, že cesta je cíl. 🌈



INZERCE



**maxidesign.**

1. PATRO - Dárkové kosmetické sady od 179 Kč • [www.maxidesign.cz](http://www.maxidesign.cz)

# Dbejte na své stravování kdykoliv a kdekoliv

Čas od času se dostaneme do situací, kdy své stravování musíme přizpůsobit okolnostem. Fakt, že zdravé jídlo nemáte zrovna po ruce, však neznamená, že se nemůžete najíst kvalitně a tak, abyste se po jídle cítili sytí i plní energie. V našem centru nabízíme spoustu možností, kde si pochutnat a zároveň nijak neohrozit svůj zaběhnutý jídelníček.

## VEGG-GO

*Zdravé jídlo od hlavního chodu po dezert*

Hledáte, kde se na cestě z posilovny, práce nebo školy zdravě najíst? Nebo dnes zrovna nemáte chuť na maso a chcete zkusit něco nového? Zavítejte k nám do stánku Vegg-Go! Namíchejte si jídlo z velké nabídky lahodných teplých pokrmů a salátů, zakousněte se do šťavnatého veganského burgeru, zahřejte se vynikající dýňovou polévkou a jako sladkou tečku si dopřejte třeba náš nebezpečně návykový arašídový dortík!



## OCEAN48

*Ty nejlepší čerstvé ryby široko daleko*

Ocean48 je specializovaným prodejcem sladkovodních a mořských ryb a také plodů moře, dovážených ze všech koutů světa. Ryby se na pulty dostanou nejpozději do 48 hodin od výlovu a pro zajištění maximální čerstvosti jsou filetovány přímo na prodejně. Mimo jiné se také zaměřují na výrobu těch nejchutnějších čerstvých rybích salátů, které jsou bez „éček“ a „konzervantů“, vyráběny dle vlastní receptury. Díky odborně proškolenému personálu se stanete specialistou na úpravu ryb i vy.



## FRUITISIMO

*Koktejl plný vitamínů*

Ten nejvčetnější bar na světě si pro vás tentokrát připravil podzimní vitamínové bomby, které vás dobijí energií na celý den. Je jedno, zda jste vyznavači zdravého aktivního životního stylu, nebo jste zkrátka dostali chuť na koktejl plný toho nejlepšího ovoce či zeleniny. Navíc pokud stejně jako my chcete být šetrní k přírodě, doneste si vlastní láhev a dostanete slevu. 🌈





# orion

tvoříme vaši domácnost



*V Galerii Šantovka se můžete těšit na komfortní nadčasové nakupování a příjemný zážitek z výběru nepřeborného množství pomocníků do vaší domácnosti.*

*Více napoví náš katalog.*



*Najdete nás v přízemí poblíž Hypermarketu.*

# ZOO OPĚT V PLNÉ KRÁSE

Všichni máme rádi zvířata a naši zoo, která se po vichřici Eberhard pomalu, ale jistě navrácí do své podoby. Našich více než 400 druhů zvířat je opět spokojeně ve svých domovech a celkem pět pavilonů vypadá po opravách jako před přírodní pohromou. To vše i mnohem víc si můžete svým tempem prohlédnout během podzimní procházky nebo se vydejte na okružní jízdu vláčkem, který vás vezme i na safari. Celkové škody zoo zůstaly ve výši deset milionů korun, finanční sbírka na renovaci zoo tedy stále trvá a pomoc může každý. Tak nezapomeňte, že i ta nejmenší snaha se počítá!

## POMOZTE ZACHRÁNIT ZOO







Vichřice Eberhard způsobila zoo škodu ve výši 10 milionů korun. Finanční sbírka na renovaci trvá a pomoci může každý:

Posílejte DMS na číslo 87 777 ve tvaru:

**DMS ZOOOL 30** (darujete 30 Kč) ● **DMS ZOOOL 60** (darujete 60 Kč) ● **DMS ZOOOL 90** (darujete 90 Kč)

Využít můžete krizový účet: 182-1805657389/0800



NÁPOVĚDA: AVR. RIA, DARJAK, ATACAMA	SOLMI- ZAČNÍ SLABIKA	ZN. AMERICIA	NÁRODNÍ PARK	KLUČÍK	CHILSKÁ POUŠŤ	MÍČ NA TENIS	VÝBUŠNINA	ČÁST MOLEKULY	DRUH SYRA		MĚSTO V JIŽNÍ KOREI	ZNAČKA KILOTUNY	ZKRÁTITI PILOU	ČLEN SENÁTU	PRIMÁT	PROVINĚNÍ	VRSTVA DRUHOHOR	TAKÉ				
ČÁST NEW YORKU										OHLODÁ- VAT												
NEPLODNÍ LIDE										ODŠTĚPEK PŘED- LOŽKA												
	PŘED- LOŽKA	VERDIHO OPERA	Tajenka I. INICIÁLY NERUDY									NÁZEV NOSOVKY			ŠTORCHŮV HRDINA Tajenka II.							
POLNÍ ZVÍRATA							SÍDLO V BOT- SWANĚ					BOJE										
NÁŠ DIRIGENT							<p><b>PRAVIDLA SOUTĚŽE</b></p> <p>Tajenku zašlete do 10. 11. 2019 na e-mailovou adresu podstata@gspm.cz. Ze všech došlých správných odpovědí vybereme pět výherců, kteří obdrží knihu Zoo v obrazech. Více informací o zoo najdete na webových stránkách <a href="http://www.zoolomouc.cz">www.zoolomouc.cz</a>.</p> 					A SICE				MUŽSKÉ JMÉNO (14.2.)	VTIP					
PŘED- LOŽKA S 2. PÁDEM			JEDEN ZE SMYSLU	MOJE ŘÍMSKY 67											DOMÁCKY TOMÁŠ						ZN. VOLTAMPÉRU MENŠÍ VOJENSKÁ JEDNOTKA	
ETIOPSKÉ SOU- OSTROVÍ																ASIAT						
	ČÁST PLAVIDLA POD VODOU	1010 ŘÍMSKY ULPÍVATI			PATŘÍČÍ EMÉ	ZN. VÁPNIKU												AMERICKÝ KOMIK- SOVÝ VYDAVATEL	HLE (NÁREČ) MATKA ROMULA A REMA			
SPORTO- VEC													VELMI TENKÝ DRÁT SLOV. JINAM									
NEJLEPŠÍ STAVY							SLEPIČÍ SLABIKA	AUSTR. SIDLO	INIC. HERCE VOJTKA	BITKA	ANGL. LED KŘÍDLO ODBOBNÉ				ANGL. SPOJKA VČELÍ SPOLEČEN- STVÍ							
HURÁ NA ... (DOPLŇTE)			ŘÍMSKY 2 SPISOVÁ ZNAČKA		NÁRUŽIVÉ HRANI KARET INIC. ZÁTOPKA									PLOŠNÁ MIRA TAHLE			UKAZOVACÍ ZAJMENO ZN. MILIAM- PERU					
JMÉNO PROZAIKA PAVLA				NEZPŮSO- BIT											OČISTIT VODOU							
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO				JMÉNO PSA					HINDUIS- TICKÝ BŮH SMRTI						ŽENSKÉ JMÉNO (24.5.)							



# SEZNAM OBCHODŮ V GALERII ŠANTOVKA

## Domácnost a doplňky

DORMEO HOME  
H & M Home  
INDECOR  
maxidesign.  
ORION  
PEPCO  
Potten & Pannen cook shop  
SCANquilt  
Tescoma prodejní centrum

## Drogerie a parfumerie

dm drogerie markt  
FAnn parfumerie  
Marionnaud  
Teta drogerie

## Elektro, multimedia a komunikace

DATART  
F-mobil  
iLoveServis  
iStores Apple Premium Reseller  
Mobil Pohotovost  
O2 Czech Republic a.s.  
T-Mobile  
Vodafone  
Xiaomi Mi STORE  
Značková prodejna ETA

## Gastronomie

BubbleMania  
Burger King  
Cafe Factory  
Cafe Seneca  
Červené jablko  
Chocolate Shop  
DÉSI  
Fruitissimo  
KFC  
Lobster Atmosphere  
Lobster family restaurant  
Mango  
McDonald's Šantovka  
MEX-DAN restaurant  
Opera cafe  
Restaurace SUBWAY®  
Starbucks  
UGO FRESHBAR  
Vegg-Go  
ZdRAWomls

## Hračky, knihy a dárky

Albi  
Bambule  
Knihy Dobrovský  
POMPO  
Klenoty, hodinky a doplňky  
Bijou Brigitte  
Klenoty Aurum  
PANDORA  
Présence  
STORM  
TOP TIME

## Móda a módní doplňky

ADAM Fashion  
Blažek  
BRUNO FASHION  
Bugatti  
Bushman  
by Wendy  
C&A  
Calzedonia  
CiAO di MaxTara  
CLAIRE'S  
CROPP  
CROSS JEANS  
Desigual  
DRAPS  
Fantazim collection  
FASHION OUTLET STORE  
GANT  
GAS  
GATE  
GLAM fashion  
H & M  
HOUSE  
Intimissimi  
INTIMMO – spodní prádlo  
Kara  
La Martina  
Lee Cooper  
LINDEX  
Liu•Jo  
LUGGI MEN'S  
Luisa Cerano  
Luxusnihradlo.cz  
Marionet  
MOHITO  
Molo  
New Yorker  
Meatfly  
ORSAY  
OTTO BERG  
Pietro Filippi  
PRIMIGI Store  
REPLAY & ARMANI JEANS  
RESERVED

RETRO jeans  
RV FASHION  
SINSAY  
TAKKO  
TALLY WEJL  
TERRANOVA  
TIMEOUT  
Tommy Hilfiger  
Triumph

## Obuv a kožené zboží

Baťa  
CCC  
DEICHMANN  
Dr. kubba – zdravá obuv  
ECCO  
Geox  
HUMANIC  
John Garfield  
LARA BAGS  
LE Shoes  
Office Shoes  
Pietro di Martini  
Tamaris  
Wojas

## Potravin, delikatesy a speciality

Albert hypermarket  
Lavender - zdravá výživa a přírodní kosmetika  
Mitrovsky Angus  
Oxalis čaj a káva  
Pekárna CERTAS  
Prodejna čerstvých mořských ryb Ocean48  
Syrárna Boutique Gurmán  
Tchibo  
Trdlokafe  
Veselá veverka  
Vinotéka Svět vína

## Služby

Air Bank  
Čedok  
Česká pošta  
Česká spořitelna  
Cestovní skupina FISCHER  
CEWE FOTOLAB  
Čistírna oděvů 5aSec  
CK Victoria  
Equa bank  
EXIM tours  
FIRO-tour  
ING Bank  
INTERSPORT - servis

Kašeňníčtí KLIER  
Komerční banka  
mBank  
MONETA Money Bank  
Ruční mytí aut Šantovka  
Směnárna Tourist centrum

## Specializované prodejny

Art Studio  
Bontonland Olomouc  
Erotic City  
Florcentrum Foltýnová  
GECO TABÁK-TISK  
JRC Gamecentrum  
Papírnictví +  
Pet Center  
Šantovka Living  
Trafika IQOS

## Sport a volný čas

A3 SPORT  
adidas  
ALPINE PRO  
Columbia Sportswear  
HANNAH  
INTERSPORT  
LOAP  
NORDBLANC  
NUTREND store  
Relax  
TEMPISH sport  
VITALAND

## Zábava

5D cinema MAXIM  
Bambule - dětský koutek  
Bowland bowling center  
Divadlo na Šantovce  
KAJOT INTACTO  
PREMIERE CINEMAS  
Sazka - kiosek

## Zdraví a kráska

CURAPROX  
Eiffel Optic  
FAnn beauty centrum  
Glamour Art  
GrandOptical  
Léčárna Dr.Max  
Manufaktura  
PROFIMED  
Yves Rocher

INZERCE

# Proletěl se?

EXPRESNÍ SERVIS MOBILŮ,  
TABLETŮ A MACBOOKŮ

GARANCE NEJLEPŠÍ CENY A DOŽIVOTNÍ ZÁRUKY



NOVĚ OTEVŘENO V PŘÍZEMÍ  
U PRODEJNY KARA

i  servis

+420 800 88 66 88  
iLoveServis.cz

- FAMILY RESTAURANT -

**NOVĚ**  
V LOBSTERU



*Poznejte kuchyni*  
**Severní Itálie**

1. 9. — 31. 1.  
LOMBARDIE, TRENTINO, PIEMONTE



## POZNEJTE LOBSTER FAMILY RESTAURANT!

Co Vás napadne, když zaslechnete slovo Lobster? Samozřejmě mořský korýš. Nebo také italská rodinná restaurace v Galerii Šantovka v centru Olomouce. Trochu hlučnější, zvuk ze sousedního bowlingu nelze přeslechnout, ale společně se zvuky plně obsazené restaurace, hovory obědvajících hostů a štěbetáním nejmenších návštěvníků je atmosféra restaurace jedinečná.

Velký členitý prostor dává možnost výběru místa. Nejromantičtější působí posezení v přední části restaurace v blízkosti pece na pizzu, která je jedním z nejmodernějších zařízení na její přípravu. Pizza je připravována podle tradiční neapolské receptury a sklízí pochvaly dokonce i od rodilých strážníků.

Posezení v zadní, klidnější části restaurace je vhodné pro rodiny s dětmi, protože je zde velký dětský koutek s mořským akváriem a žlutou ponorkou. Lobster Family restaurant nabízí dětem téměř vše. Pohodlné židličky jsou samozřejmostí, stejně tak jako nabídka dětského menu s omalovánkami,

kdy si děti vyberou, na co mají chuť a k tomu dostanou hračku, která jim udělá radost. K dispozici je i přebalovací pult.

Pro pořádání nejen rodinných setkání jsou připraveny dva salónky ukryté v prostorách bowlingového centra. Salónky poskytují soukromí k zábavě pro celou rodinu.

Nabídka jídel je lákavá, pestrá a sezónní. Šéfkuchaři si zakládají na výběru kvalitních surovin, aby výsledný pokrm splňoval požadavky i toho nejnáročnějšího zákazníka. Poctivé jídlo je prioritou Lobsteru, stejně jako pečlivě vybraná nabídka vín a nápojů.

Nepřehlédnutelné vitríny přímo u vstupu lákají ke konzumaci skvělých dezertů, které každý den připravuje místní cukrář, nebo ke koupi balených produktů k domácímu využití. Můžete si zakoupit hotovou omáčku, k tomu domácí těstoviny, kus syra Grana Padano a připravit skvělou večeři v domácím prostředí během pár minut. Mějte s námi radost z jídla.

**Buon appetito!**