

ŠANTÁN



Rozhovor

Fashionstory

Vendula Hopjáková
Když napadne prašan,
neznám nic lepšího.

Velký pivní test

Vousy & vlasy

Tipy na dárky

Tipy na výlety

ZIMA 2021 / JARO 2022

MAGAZÍN GALERIE ŠANTOVKA PRO VOLNÉ CHVÍLE

Vítejte v kantýně
pro 21. století

BISTRO
Paulus

BISTRO PAULUS

Bistro Paulus je nový projekt michelinského šéfkuchaře Romana Pauluse, který se v srdci Olomouce rozhodl postavit neotřelý koncept moderního bistra.

- Stylový interiér – krása v jednoduchosti
- Kantýna pro 21. století
- Nápadité obědové menu
- Domácí produkty podle receptur Romana Pauluse
- Suroviny z regionálních farem
- Zážitek kurzy vaření, degustační večere a soukromé akce
- Ideální místo pro setkání s partnery i přáteli



Envelopa Office Center
tř. Kosmonautů 1221/2a
Olomouc
+420 732 597 703
info@bistro-paulus.cz

WWW.BISTRO-PAULUS.CZ

EDITORIAL

ŠANTÁN



Milí čtenáři, představujeme vám první číslo Šantánu, magazínu, který by se rád stal vaším oblíbeným společníkem ve volných chvílích. Přichází s nabídkou zajímavého čtení i inspiračního listování plného zábavy. Chce být vaším průvodcem v otázkách zdravého životního stylu, kvalitní a nápadité módy i nezapomenutelných gastro zážitků. Má také ambice mapovat atraktivní události společenského a kulturního života na Olomoucku. Se Šantánem zkrátka budete u spousty důležitého, co se kolem nás děje a co by vám rozhodně nemělo uniknout. Představíme vám zajímavé osobnosti, které v olomouckém regionu žijí a pracují, svými názory a zkušenostmi mají co říct všem. Nabídneme vám tipy na zajímavé výrobky a služby, lokální produkty a výsledky tvořivého umu místních podnikatelů.

První číslo vychází na počátku zimy, najdete v něm proto spoustu tipů na sportovní, volnočasovou i stylovou zimní módu. Zpestřit domácí zimní tabuli vám pomůže svými recepty mistr nejpovolanější – michelinský šéfkuchař Roman Paulus. Můžete se s námi vydat na pomyslnou stezku po klenotech produkce lokálních minipovarů. Osobností čísla je Roman Havlík, ředitel olomoucké fakultní nemocnice, který je nejen skvělým chirurgem a zdravotnickým manažerem, zdravý životní styl se snaží propagovat i osvětou – projektem Ambulance aktivního zdraví.

Název magazínu neskrývá, že jeho vydavatelem je Galerie Šantovka. Naše obchodně-spoločenské centrum oslavilo nedávno už osmé výročí od otevření. Od počátku nechtělo být jen dalším obchodákem. Pořádáme zajímavé výstavy, koncerty, divadelní představení i sportovní akce. Jsme součástí místní komunity a její přízeň se snažíme oplácet podporou veřejně prospěšných aktivit. Magazín Šantán je dalším pomyslným lístkem v květu našeho loga, kterým chceme učinit život na Olomoucku pestřejším a barevnějším. Věřím, že čas s ním strávený nepromarníte.

Příjemné chvíle se Šantánem, radostné prožití Vánoc i úspěšný rok 2022 vám přeje

Richard Morávek



Šantán

Magazín Galerie Šantovka pro Olomouc a široké okolí

Vydává

Galerie Šantovka, a. s.
tř. Svobody 956/31
779 00 Olomouc
info@galeriesantovka.cz

Magazín připravuje

Premium Media Group, Na Perštýně 362/2, 110 00 Praha 1
info@premiummediagroup.cz

Redakce

Matej Šišolák, Lucie Kafková, Dominika Závěská

Grafika

Richard Alexander, Filip Turek

Redakční rada

Petr Hlávka, Michaela Mitáčková, Martin Novotný, Pavel Vysloužil

Autoři fotografií jsou uvedeni u jednotlivých článků

Náklad

15.000 kusů. Neprodejně.

Vydáno

prosinec 2021.

Evidenční číslo

E 21389



6 OLMOUCKO ŽIJE

Tarja Turunen, svatební veletrh, Čokofest i výstava vynálezů Leonarda da Vinciho

8 ROZHOVOR

Roman Havlík: Své zdraví má v rukou každý z nás

12 FASHIONSTORY

Dokonalý outfit pro každou příležitost

18 OSOBNOST

Poděkování za obětavost

22 SPOLEČNOST

Restart po covidu aneb co s námi dělaly lockdowny a jak z toho ven

26 FASHIONSTORY KIDS

Stylově do školy a na hřiště

32 DĚTSKÝ SVĚT

Jak přimět děti, aby si zase hrály venku?

34 ŽIVOTNÍ STYL

Zamilujte se do sportu a buďte fit!

38 FASHIONSTORY OUTDOOR

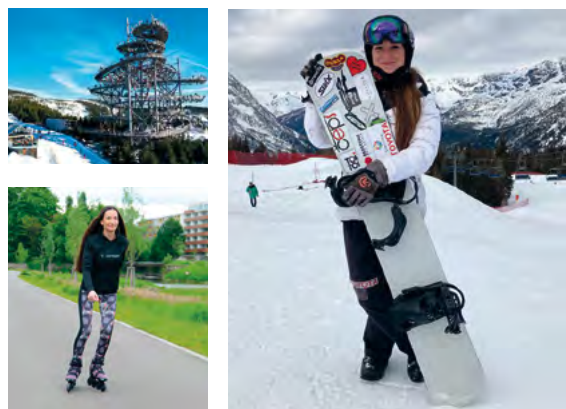
Fitness studio pod širým nebem

44 TIPY NA VÝLETY

Olomouckým krajem za zážitky i specialitami

46 ROZHOVOR

Vendula Hopjáková:
Když napadne prašan, neznám nic lepšího



52 GASTRONOMIE

Jak se dělá...

56 RECEPTY

Oblíbené menu Romana Pauluse

58 LOKÁLNÍ PIVOVARY

Velký pivní test: Kde na Olomoucku ochutnat to nejlepší pivo?

62 DOMOV

Bydlení v Olomouci je žádaným zbožím

64 BUSINESS

Business komplex Envelopa Office Center

66 INTERIÉR

Vánoce v přírodním stylu

68 TIPY NA DÁRKY

Kdybys náhodou nevěděš, Ježíšku

72 TRENDY

Udržitelná móda aneb nákupy, které mají smysl

78 KOSMETICKÁ PORADNA

I zimou zkoušená pleť může být krásná

82 VLASY & VOUSY

In do posledního detailu

84 KULTURA

Divadlo na Šantovce
...divadlo mnoha tváří

86 ŠANTOVKA PRO VÁS

Seznam obchodních jednotek a služeb v Galerii Šantovka





Autogramiáda Tarji Turunen

15. prosince 2021, od 14.00



Finskou zpěvačku Tarju Turunen čeká v prosinci vánoční turné po České republice nazvané Christmas Together. Během jednoho týdne vystoupí ve čtyřech městech, mezi nimiž nebude chybět ani Olomouc. V rámci návštěvy města se uskuteční 15. prosince v Galerii Šantovka její autogramiáda.

Tarja, kterou proslavilo především zpívání ve skupině Nightwish, má k Olomouci vřelý vztah. Se svým vánočním turné se sem pravidelně vrací. Před dvěma lety obdržela netradiční dárek v podobě své figurky, která je součástí moderního mechanického betlému umístěného právě v Galerii Šantovka.



Svatba nanečisto

15. ledna 2022

Již sedmý ročník svatebního veletrhu se připravuje na sobotu 15. ledna v Galerii Šantovka v Olomouci. Lidé si zde prohlédnou nabídku mnoha vystavovatelů z různých oborů. Velkou výhodou těchto veletrhů je, že se v jeden den na jednom místě mohou setkat všichni, kteří plánují tuto významnou životní událost, se všemi svatebními dodavateli najednou, a ušetří si tak spoustu času s vyhledáváním na internetu. Navíc si nabízené služby mohou zájemci také vyzkoušet, ochutnat či prohlédnout.

Součástí akce je i bohatý doprovodný program: zajímavé rozhovory, soutěže, módní přehlídky, semináře a workshopy. A velkou událostí bude také soutěž o svatbu zdarma, do které se může zapojit kterýkoliv pár, který v roce 2022 plánuje sňatek.

Unikátní interaktivní výstavu největších technických vynálezů a strojů renesančního génia Leonarda da Vinciho bude od 21. ledna hostit Galerie Šantovka. Konstruktor této výstavy a modelář Miroslav Mužik vyrobil bez jediného hřebíku unikátní kolekci 55 strojů, které jsou plně funkční a jsou vyrobeny podle původních nákrešů mistra, dochovaných prostřednictvím jeho deníků. Modely strojů obohatí na výstavě další interaktivní a zábavné prvky. Nechybí zde ani nejznámější kolekce obrazů a některých výkresů Leonarda da Vinciho.

Legendární stroje Leonarda da Vinciho

21. ledna – 6. února 2022



ČokoFest 2022

11. – 13. února 2022

Máte rádi čokoládu a další sladká potěšení? Tak to vás jistě uspokojí čokoládový festival, který se uskuteční od 11. do 13. února v Galerii Šantovka. Festival vám dokáže, že čokoláda není pouze tabulka, kterou koupíte v supermarketu, ale že existuje i spousta dalších čokoládových výrobků a specialit, mezi něž patří originální pralinky nebo netradiční pivo či kosmetika.

Čokoládový festival vám umožní ochutnat i netradiční druhy čokolád, například ty s vysokým podílem kakaového prášku nebo ochucené chilli, zázvorem či nejrůznějším tropickým ovocem. V rámci doprovodného programu budou připraveny školy vaření, workshopy, degustace nebo výstava o historii čokolády.



17. 12. 2021
OLOMOUC
 Kostel Panny Marie Sněžné

Tarja
 Christmas Together

www.pragokoncert.com • www.petarda.cz



ROMAN HAVLÍK (56) začal ve Fakultní nemocnici Olomouc pracovat v roce 1994 jako chirurg se specializací na operace slinivky břišní. Do čela nemocnice se dostal v roce 2010 a vede ji dodnes. Kromě řízení chodu celé zdravotnické organizace se zabývá projektem Ambulance aktivního zdraví. Snaží se naučit lidi starat se správně o vlastní zdraví a předcházet tak nemocem.

Roman Havlík: Své vlastní zdraví má v rukou ...každý z nás

Foto Alexander Dobrovodský

”

Už 11 let stojíte ve vedení Fakultní nemocnice Olomouc. Máte nějaké motto, kterým se ve své práci řídíte?

Mým cílem je, aby každý náš pacient dostal takovou péči, jakou bych si představoval já sám pro sebe nebo své blízké. A stejně tak přistupuji i k personálu. Snažím se pro své zaměstnance zajistit ty samé pracovní podmínky, které bych já sám požadoval, být na jejich místě.

Jste jedním z předních českých chirurgů se specializací na operace slinivky břišní. Jak se dá tato činnost skloubit s funkcí ředitele? Velké operace už nedělám a naplno se věnuji nemocnici. Velmi mě to naplňuje a v možnosti organizovat chod celé nemocnice vidím větší příležitosti a větší přesah než stát na operačním sále.

Zdravotnictví prochází těžkou zkouškou v podobě pandemie covidu-19. Jak vaše nemocnice ty nejtěžší měsíce zvládá?

Situace kolem těžce nemocných a umírajících pacientů jsou velmi náročné. Tato krize však ukázala, že máme daleko větší rezervy a daleko větší ochotu spolupracovat. Nestandardnost, naléhavost a velká nestálost v době nejtěžšího covidu otevřela v každém z nás to nejlepší. Všichni zdravotníci a zaměstnanci vnímají velkou odpovědnost a nezastupitelnost, takže nemocnice funguje velmi dobře.

Odesli jste si z krizového covidového režimu něco, co budete dále využívat?

Určitě. Potvrdil se fakt, že procesy na všech pracovištích by měly být stejné a univerzální, protože když každé oddělení pracuje jinak a utváří si svou vlastní kulturu a zvyklosti, není to dobře. Je potřeba, abychom sdíleli zkušenosti, byli flexibilní a aby byl každý v rámci organizace nahraditelný. Jedině tak lze obstát v situaci, kdy se narychlo dělají nutná opatření. Musí se nastavit co nejjednodušší systém, který je zároveň nejfunkčnější.

Aktuálně se zabýváte projektem Ambulance aktivního zdraví. Jak vznikl?

Moderní zdravotnictví je zaměřeno na nemoc a její diagnózu. Nikdo příliš neřeší, že radě nemocí můžeme předejít nebo je zmírnit svým aktivním přístupem, a to bych rád změnil. V době

covidu lidé zpomalili, zastavili se a začali se o své zdraví více zajímat, a v tu chvíli mi přišlo vhodné začít o projektu mluvit a odstartovat ho. Samotný covid navíc ukázal, jak důležitá fyzická aktivita je. Že nejvíc zranitelní jsou ti jedinci, kteří fyzicky aktivní nejsou.

Čemu se Ambulance aktivního zdraví věnuje?

Cílem projektu je ukázat lidem, že jejich samotný vliv na vlastní zdraví je daleko větší, než má západní medicína. Snažíme se dát návod, jak aktivně přispět k vlastnímu dobrému zdravotnímu stavu. Každý má totiž prostor zlepšit svůj zdravotní stav a díky tomu vůbec nedospět do fáze, kdy se nemoc projeví nějakým příznakem.

Kde lidé Ambulanci aktivního zdraví najdou?

Každý měsíc si do studia zvu odborníky nejen z naší nemocnice. V živé online debatě, která je následně dostupná ze záznamu na webových stránkách www.ambulanceaz.finol.cz, se věnujeme vždy jednomu tématu, které souvisí s aktivním přístupem k vlastnímu zdraví. Lidé kromě užitečných informací dostanou také zajímavé odkazy a tipy na podporu aktivního zdraví. Projekt Ambulance aktivního zdraví podporuje také Galerie Šantovka, nedávno jsem byl například hostem semináře v bistro Helen, kde skupina nadšenců realizuje projekt s názvem Žiju dobře, ten je rovněž zaměřený na zdravý životní styl a prevenci. Galerie Šantovka pro nás v létě uspořádala také koncert Davida Kollera, jehož výtěžek šel na podporu preventivních programů pro veřejnost. Rozhodně chystáme další zajímavé projekty, skrze které chceme lidi k správnému postoji k vlastnímu zdraví inspirovat. Jsme rádi, že jsou v Olomouci lidé, kteří uvažují stejně jako my a chtějí společně s námi šířit osvětu vlastní odpovědnosti za své zdraví.

Plánujete koncept posunout z virtuální do reálné ambulance?

Pracujeme na tom. Již jsme začali nabízet preventivní programy pro zájemce, kteří chtějí své zdraví podpořit. Mají různá zaměření, lidé v rámci nich dodržují určitá pravidla, jsou při tom sledováni a hodnotí se výsledky plynoucí z nastavených postupů. Dalším krokem bude program pro pacienty s nemocemi, které jsou hodně ovlivnitelné životním stylem.



Tam se budeme snažit pacientům pomoci aktivního přístupu pomoci k lepšímu léčení, ke snížení závislosti na medikaci a posunout jejich zdravotní stav k lepšímu.

V plánu máte vytvořit Centrum prevence a podpory zdraví. Čemu má sloužit?

V Centru prevence a podpory zdraví chceme diagnostikovat míru zdraví u každého jedince a doporučit mu, co má dělat, aby se jeho zdraví zlepšilo. V rámci tohoto plánu chceme vybudovat i pracoviště celostního zaměření, které zastřeší všechny speciality. Sejdou se zde zprávy od všech odborných lékařů a pacient bude moci získat nejkomplexnější pohled na svůj zdravotní stav, ze kterého bude následně vycházet i nejvíc účinná léčba.

Co mohou lidé sami pro sebe udělat, aby předešli nemocem, zmírnili jejich průběh nebo se prostě jen cítili ve svém životě lépe?

Lidé mají možnost postupného růstu hned v několika oblastech. Zcela známé jsou výživa, pohyb a závislosti na škodlivinách (nejen na alkoholu či kouření, ale také třeba na cukru). Důležitá je i oblast zvyšování odolnosti vůči stresu, otužování nebo odpočinek a spánek. Ke změně je potřeba přistoupit zodpovědně a zajistit její pravidelnost, protože ve chvíli, kdy se rozhodneme začlenit správné postupy mezi ostatní pravidelné aktivity, jako je třeba chození do práce, jsme na správné cestě.

Jako lékař jste působil v řadě zahraničních nemocnic. Co vás na nich fascinovalo?

V zahraničí jsem působil poprvé před 25 lety, a co mě tehdy velmi překvapilo, bylo nastavení vztahu pacient – lékař. O zdravotním stavu rozhodoval více pacient, který dostal od lékaře nabídku možných postupů, a na základě jeho rozhodnutí se léčba vyvíjela dál. Velmi se mi líbila také provázanost zdravotnických systémů – pacient, který potřebuje v rámci nemocnice absolvovat více vyšetření, nemusí složitě přebíhat mezi jednotlivými nemocničními pavilony.

Jak vidíte kvalitu nemocniční péče v České republice?

Co se týče kvality péče, Česká republika za západními zeměmi nijak nezaostává, ba naopak.

Pokud bych si měl vybrat, byl bych rád pacientem právě v Česku.

Ve FN Olomouc se nyní hodně buduje. Jaké jsou v této oblasti plány?

Mnohé budovy v areálu jsou staré 100 let a poskytování zdravotní péče se hodně vyvíjí, proto chceme vytvořit nové zázemí pro většinu pracovišť. Inspirujeme se v severských zemích, kde před samotnou stavbou projekt 5 až 10 let vymýšlejí a snaží se, aby se péče točila kolem pacienta a návštěva nemocnice pro něj byla co nejvíce komfortní. Využívá se i umělá inteligence a velmi se dbá na vnitřní rozpoložení pacienta. Standardem je, aby každé okno z nemocničního pokoje vidělo do zeleně. Tento velký přesah a nadhled mě velmi inspiruje a v podobném duchu vznikla i nejnovější budova v areálu – sídlo II. interní kliniky – gastroenterologické a geriatrické.

V zahraničí jste v rámci stáží a pracovních příležitostí strávil hodně času, vždy jste se ale vrátil zpět domů. Co vás k Olomouci nejvíc váže?

Celé Česko považuji za místo velmi vhodné pro život i pro práci a nikdy jsem neměl potřebu žít jinde. K Olomouci mě váže nejen rodina a přátelé, ale i osobní historie. Líbí se mi, že to není tak velké město, lidé si tu nejsou cizí a znají se navzájem. Olomouc je svou velikostí ideální i pro to, aby ji lidé, kteří ji vedou, nasměrovali tím správným směrem.

Čemu se rád věnujete, když v nabitém diáři najdete volný čas?

Snažím se trávit volný čas pestře a nezůstávat jen ve svých vyjetých kolejkách. V současné době jezdím na kole, běhám a začal jsem na vesnici také hrát fotbal. Rád podnikám sportovní výlety s rodinou či přáteli a hodně se také věnuji zahradě. Pěstuji ovoce a zeleninu a z našich vlastních zásob čerpá po celý rok celá naše rodina. ■

PROF. MUDR. ROMAN HAVLÍK, PH.D.

*11. DUBNA 1965, ŠTERNBERK U OLMOUCE

- vystudoval lékařskou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci
- od roku 1994 pracuje ve FN Olomouc jako chirurg se specializací na operace slinivky břišní
- v čele FN Olomouc stojí již 11 let
- během své profesní kariéry pracoval na zahraničních stážích v Londýně a jako chirurg pracoval také v Rakousku a ve Francii
- přednáší a publikuje doma i v zahraničí, hovoří čtyřmi jazyky
- v roce 2018 dostal Cenu primátora za přínos k rozvoji nemocnice a zvyšování její odborné úrovně
- založil a věnuje se Ambulanci aktivního zdraví – www.ambulanceaz.fnol.cz
- je ženatý a má dvě děti

„Co kromě práce považuji v životě za nepostradatelné?“

„Nejsem materialista a umím si představit život bez televize, telefonu, auta i ledničky. Nepostradatelné jsou pro mě ale knihy – čtu v zásadě všechno, ale převažují publikace o zdraví. Důležité jsou pro mě také boty na běhání a sportovní hodinky, které mě doprovází při mých sportovních aktivitách. Nedílnou součástí mých pracovních dní jsou košile, které oblékám pokaždé, když jdu do nemocnice, na pracovní schůzku nebo za kulturou. Jinak jsem ale velmi přírodní člověk, život si neumím představit bez zahrady, mám skvělý pocit z toho, že člověk vytváří vlastní produkty, je férový k planetě, má k produktům z úrody lepší vztah a dělá to přirozeně, bez postřiků. Zároveň pokračuje v historickém know-how. S tím souvisí i mé nákupní zvyklosti, pokud někde nakupuji, tak ve zdravé výživě, protože chci podpořit lokálnost a místní pěstitele. Rád si doma posedím u dobrého čaje a občas zajdu také do restaurace.“



“



Efektivní naslouchání je klíčem k vzájemnému porozumění se spolupracovníky, přáteli i rodinou. Dale Carnegie a jeho novinka Naslouchajte! **299 Kč**, Kniha Dobrovský.



Pánské běžecké boty, které zvládnou běh ve všech náročných podmínkách. Salomon AphaCross Blast, **2290 Kč**, A3sport.



Švýcarské pánské hodinky Bergstern Active s datumovkou, chronografem a tachymetrem k měření rychlosti, **9469 Kč**, Apart.



Pánská business košile je základem šatníku každého muže. 100% bavlna s non iron úpravou, která zajistí dokonalý outfit během celého dne, **1590 Kč**, Otto Berg.



Dárková sada 4 bylinných čajů První pomoc – Klidná hlava 40 g, Květy života 50 g, Detoxikační 50 g, Antigrip 50 g, **286 Kč**, Oxalis.



Modelka Sabina Kubová (MISS Šantovka 2021)

Model Petr Kolouch (HC Olomouc)

Oblečení vše TIMEOUT, Galerie Šantovka

Lokace Horní náměstí, Olomouc

Dokonalý Outfit pro každou příležitost

Produkce PFB Concept Store

Styling Natálie Fajtová

Vizážistka Radka Kosková

Fotografka Klára Psotová



volný čas

Dámská bunda, 1699 Kč.
Košile, 499 Kč.
Svetr, 999 Kč.
Dámské džíny, 999 Kč.

Pánská bunda, 1999 Kč.
Košile, 499 Kč.
Svetr, 899 Kč.
Pánské rifle, 1399 Kč.



Šaty Hugo Boss, 10 650 Kč.
Lodičky Pollini, 8190 Kč.

Oblek Hugo Boss, 17 020 Kč.
Košile Hugo Boss, 5100 Kč.
Opasek Hugo Boss, 2600 Kč.
Boty Hugo Boss, 7750 Kč.

business

Modelka Nelly Urbánková
Model Michal Kunc (HC Olomouc)
Oblečení vše PFB Concept Store, Galerie Šantovka
Lokace ENVELOPA Office Center, Olomouc



Modelka Sabina Kubová (MISS Šantovka 2021)

Model Petr Kolouch (HC Olomouc)

Oblečení CIAO MAX TARA, Galerie Šantovka

Lokace Horní náměstí, Olomouc



Šaty, 6999 Kč

Oblek, 13 999 Kč, košile, 2455 Kč.

Vázanka, 1190 Kč, kapesník, 690 Kč.

Opasek, 1799 Kč, obuv, 5555 Kč.



Modelka Nelly Urbánková

Model Alex Rašner (HC Olomouc)

Oblečení NORDBLANC, Galerie Šantovka

Lokace Smetanovy sady, Olomouc



Dámská bunda NORDBLANC, 3495 Kč.

Dámské kalhoty NORDBLANC, 2195 Kč.

Pánská bunda NORDBLANC, 3495 Kč.

Pánské kalhoty NORDBLANC, 1995 Kč.

Čepice SHERPA, 449 Kč.



Poděkování za obětavost



a velké
nasazení v době pandemie
covidu



Přesčas, práce ve stresu a s obavami z nákazy. Ale také velké nasazení a ochota pomoci všem, kdo pomoc potřebují. Paní Dagmar pracuje jako lékárnice v lékárně Dr. Max v obchodním centru Galerie Šantovka. A právě místní lékárna byla jedním z mála prostor, které zůstaly otevřené během covidového lockdownu, a její zaměstnanci museli čelit velkému náporu. Galerie Šantovka si velmi váží toho, jak se paní Dagmar zákazníkům během těžké pandemie věnovala, a rozhodla se jí za její obětavou práci poděkovat. Pro paní Dagmar tým PFB Concept připravil Beauty den, který byl věnovaný péči jen o ni samotnou.

Scházíme se u ranní kávy v krásném prostředí plném květin v bistro Helen, které se nachází ve druhém patře Galerie Šantovka. Paní Dagmar vítá tiskový mluvčí Galerie Šantovka Petr Hlávka, děkuje jí za její práci a seznamuje ji s naším týmem, který se o ni bude celý den starat – vizážistkou Radkou Koskovou, stylistkou Natálií Fajtovou a fotografkou Klárou Psoťovou. Naše první společné kroky vedou do kadeřnictví, kde si paní Dagmar užívá relaxační mytí vlasů spojené s masáží hlavy. Po něm následuje nanesení bezoplachového výživového balzámu a sestřih vlasových konečků. Kadeřnice paní Dagmar vlasy vyfouká do objemu a následuje konečný styling, který je vymyšlený tak, aby si ho paní Dagmar jednoduše mohla udělat i doma.

Z kadeřnictví se přesouváme zpět do Šantovky, kde už na nás čeká vizážistka Radka. Jelikož se Dagmar chystá po dni stráveném v péči našeho týmu zpět do lékárny, volíme denní líčení, aby se cítila dobře a aby jí to v práci slušelo. „Na zralé pleti je potřeba zvýraznit kontury, které s věkem upadají. Základem je udělat dokonalou pleťovku, která by neměla být hutná, a obličej rozjasnit. Dobré je nepřehánět to s pudrem, aby zralá pleť nepůsobila smutně a unaveně – pudrujeme tedy jen T zónu,“ vysvětluje vizážistka Radka Kosková a dodává: „Zvýraznila jsem obočí a řasy a použila jsem krémovou tvářenku. Oči jsem ladila do odstínů hnědé tak, aby se projasnily, a protože paní nosí brýle, dala jsem jí na spodní víčko lehoučkou rozblendovanou linku. Na závěr pak přišla rtěnka, a to ve výraznějším podzimmím odstínu.“

Po dokonalém nalíčení přichází třešnička na dortu. Se stylistkou Natálií Fajtovou se přesouváme do prémiového butiku PFB Concept Store, který nabízí světoznámé módní značky, jako jsou Hugo Boss, Marciano, Karl Lagerfeld nebo Love Moschino. S paní Dagmar zde společně vybíráme nový kousek do jejího šatníku. Z mnoha zajímavých modelů nakonec vítězí dokonale padnoucí jednoduché trikové šaty značky Armani Exchange.

Galeria Šantovka připravila pro paní Dagmar Beauty den, protože jí je vděčná za její práci a zároveň si velice zakládá na péči o své zaměstnance, pro které se snaží zajistit příjemné pracovní prostředí. Po dni stráveném v péči týmu PFB Concept doprovázíme paní Dagmar do lékárny, kde ji nadšeně vítají kolegové. „Celý den jsem si užila naprosto úžasně. Děvčata ze mě udělala o 10 let mladší ženu a dokonale se jim to podařilo. Dostala jsem navíc hodně cenných rad, které využiji jak pro sebe, tak i v práci v našem dermacentru. Líčení, úprava vlasů, šaty – všechno do sebe krásně zapadlo a vše dokonale zdokumentovala slečna fotografka. Všem jim chci moc poděkovat,“ hodnotí den s týmem spokojená paní Dagmar. ■



PANÍ DAGMAR

- ve zdravotnictví působí už 20 let
- v lékárně v OC Galerie Šantovka pracuje více než pět let jako farmaceutická laborantka
- práce ji baví, i když se v ní musí neustále vzdělávat
- v době těžkého covidu nápor v lékárně zvládla s kolegy díky vedení, které pro zaměstnance zajistilo ochranná plexiskla, pomůcky, respirátory i testy
- obava z koronaviru však panovala – z nákazy i z přenesení jej na své blízké





...CO s námi dělaly lockdowny a jak z toho ven

Poslední téměř dva roky nebyly jednoduché snad pro nikoho. Každého se pandemie více či méně dotkla, většinou přinesla nepříjemnosti či starosti. Velkým zásahem byla zejména do života dětí, které místo ve školních lavicích a s kamarády trávily většinu času doma. Jak se to na nich podepsalo? A půjde to napravit?

S prvním, krátkým lockdownem na jaře 2020 se děti a jejich rodiče vypořádali ještě dobře – vyplývá to z výzkumu, který v červnu provedli výzkumníci z Univerzity Palackého mezi školáky ve věku 11 až 15 let na bezmála 150 školách v celé republice. Řada dětí se dle svých slov více hýbala, jedla více ovoce či zeleniny a také lépe spala. Následující dlouhý lockdown, který trval s menším přerušením od podzimu 2020 do jara 2021, však přinesl ztrátu disciplíny a další problémy, o nichž dnes hovoří jak učitelé, tak lékaři a dětské psychologové. Situace, v níž se tak dnes mnohé rodiny nacházejí, je složitá, nikoli však bezvýchodná – recept na restart nastětší existuje.

DĚTI POTŘEBUJÍ KOLEKTIV

Na dětech se podepsaly zejména tři aspekty. A to absence sociálních vazeb, ztráta režimu a také nedostatek pohybu. Díky tomu děti po návratu do školy obtížněji navazují kontakty, drží se své bubliny a mají problém pracovat v týmu. Také se hůře soustředí. V důsledku dlouhého odloučení od kolektivu se u dětí začaly objevovat úzkosti a deprese, poruchy nálad, ale také ztráta motivace až apatie – pro většinu dětí je

přirozené poměřovat se se svými vrstevníky. „Musíme si uvědomit, že když dítě nemá běžný režim, zamává to také s jeho vůlí. Introverti, nadaní jedinci či ti, kteří se už předtím cítili vyloučení z kolektivu, zvládali distanční výuku lépe. Dokonce jim přinesla jistotu úlevu a lepší uspořádání času. Ale pro většinu to znamenalo spíše negativa, málokdo si udržel pro děti tolik potřebný režim,“ upozorňuje školní psycholog Lenka Minářová, která vnímá popisované problémy ve své praxi. Poukazuje také na to, že distanční výuka je mnohem náročnější na soustředění a porozumění, tím pádem bere více energie.

IMUNITA DOSTALA NA FRAK

U mladších ročníků nemožnost stýkat se s ostatními dětmi přinesla dokonce zdravotní problémy. Protože jejich imunitní systém neposílilo přirozené setkávání se s bacily v dětském kolektivu, hlásí nejen olomoučtí pediatrii letos na podzim enormní nárůst nemocnosti. Oslabená a netrénovaná imunita malých pacientů se hůře vyrovnává s atakami chorob za okolností běžných v dětském kolektivu. Největší skupinu nemocných tvoří děti s respiračními infekcemi, horečnatými stavy a záživacími obtížemi.

Na fungování imunitního systému má samozřejmě vliv i dostatek fyzické aktivity, které se bohužel dětem nedostávalo. Mohla za to nejen absence klasických hodin tělocviku, ale i zavření sportovních oddílů a kroužků. Tělocvikáři a trenéři tak nyní hlásí zhoršení motorických schopností, děti se k běžným fyzickým dovednostem obtížně vracejí – v některých případech za to může i výrazný nárůst hmotnosti.

Dětské lékaři potvrzují více případů nadváhy i obezity, s nimiž se v praxi setkávají. Výjimkou nejsou bohužel ani děti, které nabraly během pár měsíců až několik desítek kilogramů, a musí tudíž vyhledat pomoc obezitologa. Za nárůstem hmotnosti se však neskrývá jen nedostatek pohybu, ale třeba i špatný režim stravování a nevhodný jídelníček v době zavřených školních jídelen. A také přejídání se, kterým si děti mohou stejně jako dospělí kompenzovat psychické problémy.

A právě psychická nepohoda navíc vede k dalšímu snížení obranyschopnosti organismu. „Když žijeme dlouhodobě ve strachu, nejistotě a nevíme, kdy skončí, organismus zkrátka

Restart po covidu aneb

vypíná imunitu," vysvětluje Lenka Minářová. Na pohodu dětem nepřidaly ani ochranné prostředky obličej. „Musíme si uvědomit, že děti čtou z tváří a neverbální komunikace hraje v jejich životě důležitou roli. Zakryté tváře či zastřený hlas v nich mohou vyvolávat pocit nejistoty a ohrožení," dodává.

Dalším negativním aspektem lockdownu je, že vzrostla závislost na moderních technologiích. U některých (starších) dětí to vede dokonce k nedostatku spánku, protože nad nimi už nemají kontrolu a např. hrají videohry dlouho do noci. Lenka Minářová proto apeluje na rodiče, aby se v případě, že si se svými ratolestmi nevědí rady, beze studu obrátili na odborníky.

CO TEĎ S TÍM?

Záležit bude samozřejmě na tom, jak se bude situace vyvíjet dále. V každém případě se vyplatí u sebe i svých dětí dbát na pravidelný režim, dostatek pohybu a zdravé stravování. Neškodí ani udržování společenských kontaktů v menších skupinách. To vše pomůže k lepší imunitě i psychické odolnosti. Zapomínat by se ale nemělo na věc nejdůležitější, a to jsou dobré vztahy.

Právě ty v rodině snižují negativní dopad covidových restrikcí na její členy. Navíc, nejste-li se svým zejména dospívajícím potomkem na kordy, snáze ho přesvědčíte k dodržování režimu, plnění školních povinností, ale třeba i zdravotní procházce. Jak upozorňuje Lenka Minářová, důležité je především jít příkladem a naslouchat. „Chcete-li, aby vaše dítě bavil sport, nestačí zapsat ho na kroužek. Mnohem užitečnější je vzít kolo nebo běžky a vydat se s ním na společný výlet. Jen tak si vybuduje opravdu pevný pozitivní vztah k pohybu," radí psycholožka.

VŠECHNO ZLÉ JE PRO NĚCO DOBRÉ

Nebojte se také s dítětem mluvit otevřeně o tom, co se právě okolo děje. Neklad'te důraz jen na negativa, zkuste si se svými potomky naopak sestavit seznam toho dobrého, co vám uplynulé období přineslo (více společného času, více pobytu v přírodě, vytříbení skutečných přátel, přeskupení hodnotového žebříčku atp.).

Pobavte se o tom, proč to tak vnímáte, a jak to udělat, abyste si tato pozitiva zachovali i do budoucna. Pojměte to jako takový společný restart, který vás posune vpřed jako jednotlivce i jako fungující rodinu.

Snažte se také děti nevystavovat záplavě negativních zpráv a omílání tématu covidu ze všech stran – místo pasivního koukání na televizi či do mobilu si raději naplánujte nějaký společný program či aktivitu. „To nejlepší, co můžete pro své dítě udělat, je společně strávený čas, a především plná pozornost. Pověďte si s dítětem, snažte se mu přiblížit, zajímejte se o to, co dělá, projevujte respekt k jeho zájmům i pocitům," uzavírá psycholožka Lenka Minářová. ■



MGR. LENKA MINÁŘOVÁ

je absolventkou jednooborové Psychologie UP v Olomouci. Pracuje s dětmi, dospělými a rodinnými systémy na několika rovinách – jako školní psycholožka ve škole, jako poradenský psycholog v rámci soukromého poradenství a jako lektorka při lektorské činnosti pro různé organizace. Zabývá se zejména prací s emocemi a traumatem. Patří k zakládajícím členům skupiny bistra Helen Žiju dobře a je zároveň jedním z jejich z odborných garantů.

www.lenkaminarova.cz



Mrkvová polévka s pomerančovým freshem podle UGO Freshbaru

Na 4 porce budete potřebovat: 500 g mrkve, 250 ml UGO pomerančového freshe, jednu větší cibuli, 3 polévkové lžíce řepkového oleje, sůl, pepř a snítku čerstvého tymiánu. Na oleji dozlatova orestujte nahrubo nakrájenou cibuli, přidejte na plátky nakrájenou mrkev a restujete dalších 5 minut. Osolte, opepřete, přidejte tymián a zalijte vodou. Vařte asi 20 minut do změknutí mrkve. Pak přilijte lahvičku UGO pomerančového freshe, další 2 minuty povařte a rozmixujete do hladkého krému. P. S.: Přijďte porovnat, zda chutná stejně jako v UGO Freshbaru!



Lehké jídlo v Burger King

Oblíba rostlinných alternativ stále roste. Vnímají to i v řetězci rychlého občerstvení Burger King, kde se dlouhodobě snaží vyjít vstříc zákazníkům, kteří čím dál častěji chtějí ulehčit nejen svému jídelníčku, ale i planetě, a volí proto raději rostlinné alternativy masných výrobků. Burger King je v této kategorii průkopníkem a také prvním řetězcem, který tento sortiment zavedl do své stálé nabídky. Kromě stálíc v podobně bezmasého plant-based Whopperu a plant-base nugetek můžete ochutnat nový plant-base pocket, jejichž původně masový plátek byl nahrazen právě tím na rostlinné bázi. Stavte se jej tedy ochutnat v Burger King v Galerii Šantovka!



ZDRAVÝ OBĚD Z GALERIE ŠANTOVKA

Znáte to? V tom všem shonu všedního dne jste rádi, že si najdete chvíli posadit se a sníst si alespoň něco malého. Na nějaké velké vyvářování není čas. Ať už jste doma, v práci, nebo v terénu, tip na rychlé a zdravé jídlo se vždy hodí.

Dobrou chuť!



Stylově do školy i na hřiště

Zima už se hlásí o slovo, takže nezbývá než vytáhnout ze skříně teplé bundy, kabáty a čepice. Dopřejte svým dětem pohodlí i originalitu s nápaditým zimním oblečením z nabídky obchodů Galerie Šantovka.

Styling Ruth Šariská
Vizážista Petr Martynek, YSL
Fotograf Petr Kozlík
Modelka, model Ema a Antonín
Lokace Dětské hřiště u Galerie Šantovka

Šedý kabát s kapucí, **798 Kč**, C&A.

Rolák, **350 Kč**, C&A.

Vzorované legíny, **250 Kč**, C&A.

Kotníkové boty, **999 Kč**, CCC.



Bunda s kapucí, **1298 Kč**, C&A.
 Čepice, **199 Kč**, CCC.
 Mikina, **398 Kč**, C&A.
 Kalhoty, **398 Kč**, C&A.
 Boty, **649 Kč**, Deichmann.



Žlutý rolák, 349 Kč, Reserved.
 Černá sukně, 449 Kč, Reserved.
 Bunda prošívaná, 499 Kč, Reserved.
 Boty, 999 Kč, Reserved.
 Čepice, 198 Kč, C&A.



Bunda s kapucí, 550 Kč, C&A.
 Čepice, 199 Kč, Reserved.
 Pulover, 398 Kč, C&A.
 Džínové legíny, 350 Kč, C&A.
 Kotníkové boty, 899 Kč, Reserved.



Mikina s potiskem, 449 Kč, Reserved.
 Bunda, 549 Kč, Reserved.
 Šála, 199 Kč, Reserved.
 Čepice, 250 Kč, C&A.
 Boty, 1199 Kč, Deichmann.



Bunda, 899 Kč, Reserved.
Mikina, 499 Kč, Reserved.
Kalhoty, 449 Kč, Reserved.
Čepice, 199 Kč, Reserved.

Bunda, 599 Kč, Reserved.
Čepice, 250 Kč, C&A.
Mikina, 349 Kč, Reserved.
Kalhoty, 299 Kč, Reserved.





Jak přimět děti... ...aby si zase hrály venku?



Doby, kdy rodiče děti marně naháněli před setměním domů, jsou dávno pryč. Dříve děti trávily venku většinu volného času, pobíhaly s kamarády po vesnici, v lesích či na loukách nebo podnikaly výpravy po městě. Uměly se venku přirozeně zabavit a nezáleželo příliš na tom, jaké je zrovna počasí. Realita dnešních dní je ovšem jiná. V důsledku technologií děti tráví stále více volného času doma, a to ve společnosti počítače, tabletu či mobilního telefonu.

Počítačové technologie se staly nedílnou součástí běžného života a jejich roli v posledních dvou letech výrazně posílila pandemie koronaviru, kdy děti musely vyměnit školní lavice za počítač a online výuku. Přehnané používání počítačových technologií však může mít na dítě negativní vliv – virtuální svět je totiž jiný, nepřirozený, snaží se a nevede k rozvíjení komunikačních dovedností v tak pružné a realistické kvalitě jako živá komunikace. Děti potřebují pevné hranice a čas strávený u obrazovky by měl mít nastaven své limity. „Pokud tráví dítě u počítače mnoho času, hrozí, že se bude více uzavírat do vlastního světa, který ho může pohlcovat až tak, že mu běžná realita začne připadat nezajímavá a nudná. Dítě se na počítačových technologiích může stát závislé, unikat od reality a ztratit schopnost se samo zabavit,

uklidnit se a koncentrovat,“ vysvětluje psychologka Dagmar Hutařová. Vyšší délka tzv. screen time neboli doby strávené u televize, počítače, mobilu, tabletu nebo hraním PC her může být pro děti nebezpečná ve více ohledech. „Delší screen time je spojen s vyšším výskytem obezity, metabolického syndromu, problémy se spánkem, výskytem

depresí, úzkostí a horším sebehodnocením. Extrémní případy řešíme u nás na klinice, kde sledujeme několik dětí, které tráví na sítích i 12 hodin denně,“ upozorňuje profesorka Eliška Sovová, přednostka Kliniky tělovýchovného lékařství a kardiiovaskulární rehabilitace FN Olomouc.

POBYT VENKU JAKO LÉK NA TĚLO I DĚTSKOU DUŠI

Pro děti je pohyb venku nenahraditelný – potřebují být vybíhané a interakce s vrstevníky jim pomáhá rozvíjet a kultivovat sociální dovednosti. „Děti při hře venku rozvíjí své komunikační dovednosti a schopnosti navazovat a udržovat mezilidské vztahy. Posilují seberegulační mechanismy a kreativitu a učí se fungovat v reálném životě, který se od virtuálního světa velmi liší,“ popisuje Hutařová.

Model, kdy děti samotné běhaly venku, a bylo to pro ně za odměnu, je už dávno pryč. Zmizel v důsledku celospolečenského nastavení. Svoboda dětí, které samy chodí ven, se pomalu vytratila a na mnoha místech si rodiče neumí představit, že by dítě pustili bez dozoru. „Na tyto doby vzpomínáme my, co jsme je zažili. Na kamarády, kteří posilovali naše sociální vazby, hry, které rozvíjely duševní a tělesné schopnosti, na zakázané a nebezpečné věci, které přirozeně zvyšovaly díky pozitivnímu stresu odolnost organismu. Nebo také na běhání venku a otužování či dělení se o svačiny, které posilovalo vědomí kolektivu,“ dodává profesorka Sovová.



Zpestřete si výlety do přírody s jednoduchou postřehovou hrou Bingo na výlety.
199 Kč, Albi.



Lukostřelecký set pro malé sportovce.
699 Kč, Bambule.



Když je sucho, stačí se pořádně obléknout. Vyrazit na koloběžce se dá i v zimě! Skládací koloběžka NIXIN 145 AL.
1925 Kč, TEMPISH.

KLÍČOVOU ROLI HRAJÍ RODIČE

Rodiče mají vliv na to, kolik jejich dítě tráví venku času, ale často si sami nevědí rady s tím, jak to zařídit. „Nejlépe je děti k pobytu venku vést už od raného věku, a to ideálně vlastním příkladem. Brát dítě na procházky, výlety nebo různé venkovní společenské akce, snažit se najít aktivity, které dítě budou bavit, a v nich ho podporovat,“ vysvětluje Hutařová. Důležitá je také motivace, aby dítě pochopilo důležitost vlastních zájmů a mohlo se radovat z poznání, uvolnit se a budovat kamarádské vztahy se svými vrstevníky. „Všeobecně platí, že pokud jsou aktivní rodiče, jsou aktivní i děti. Rodiče by tedy měli fungovat jako vzor,“ uzavírá profesorka Sovová.

I v zimních měsících se dá venku zažít spousta zábavy, stačí si k tomu najít dobrého parťáka, vymyslet tu správnou venkovní aktivitu a může se vyrazit ven! ■

TIP: Jednou ze společných aktivit dětí a rodičů může být geocaching – hra na pomezí sportu a turistiky, která spočívá v hledání skryté kešky pomocí použití GPS v navigačním přístroji nebo chytrém telefonu. Děti tak mohou společně trávit čas s rodiči nebo svými vrstevníky a užít si venku v přírodě spoustu zábavy.



Prak potřebují do výbavy všichni průzkumníci. Phlat sport prak s kelímky.
299 Kč, Bambule.



Brusle by neměly chybět ve výbavě žádného kluka ani holky. Vyrazit mohou na městské kluziště nebo na zamrzlý rybník. Chlapecké brusle VOLT-S Jr.
1610 Kč, TEMPISH.



Když napadne sníh, je ideální vyrazit na kopec! Bob s volantem Stratos je vyroben z kvalitního materiálu, má dvě sedadla a spolehlivou brzdu.
1499 Kč, Pompo.



Zamilujte se do sportu a buďte

fit!



Dostatek pohybu patří k tomu nejlepšímu, což pro sebe v rámci zdraví a prevence nemocí můžeme udělat. Mluví o tom ostatně profesor Roman Havlík v rozhovoru pro náš magazín. V posledních dvou letech ve stínu pandemie totiž získala potřeba zdravého životního stylu ještě více na naléhavosti.

Foto Archiv Tempish, archiv Crussis, Unsplash

Díky vyplavování hormonů, jako je serotonin či endorfin, přispívá sport k dobré náladě, odolné psychice a přiměřenému sebevědomí. Zdravé tělo a psychika jsou základem pro správnou funkci našeho těla. Je obecně známo, že psychika umí nemoc přivodit, ale také vyléčit. Pokud jste ještě nezařadili pravidelný fyzický pohyb do svého týdenního plánu, tak neváhejte a pojd'te se s námi inspirovat, jak se dostat do kondice, případně zhubnout přebytečná kila.

PROČ JE DŮLEŽITÉ HÝBAT SE

Lidské tělo je nastavené na pravidelný výdej energie. V moderní době však řada z nás pracuje spíše hlavou než tělem, a tak je nezbytné dopřát tělu fyzickou aktivitu jinak. Navíc podle průzkumu společnosti Ipsos přibralo za rok v pandemii 31 % oslovených Čechů. V průměru lidé přibrali za rok šest kilogramů. Mohlo za to méně fyzické aktivity v důsledku práce z domova i zavřených sportovišť.

Nejlepším způsobem, jak si navyknout na pravidelný pohyb, je, že si najdeme sport, který nás bude bavit. Díky tomu se budeme na každé opakování těšit a nebude problém dodržet stanovený plán. Než si tedy jen tak bezmyšlenkovitě koupíte permanentku do fitka, zamyslete se nad tím, co vás baví. Pokud máte rádi přírodu, možná vsadíte na chůzi či běh, pokud rádi tančujete, pak si zřejmě vyberete cvičení s hudbou, jako je zumba nebo aerobik.

JAK BY MĚL VYPADAT SPRÁVNÝ TRÉNINKOVÝ PLÁN?

V první řadě je důležité nezaměřit se jen na jeden sport. Zeptali jsme se kondičního trenéra HC Olomouc Jakuba Jarolíma, jaké pohybové aktivity by měl člověk kombinovat a v jakém množství.

„Podle doporučení Světové zdravotnické organizace bychom měli zařadit 30 minut lehčí pohybové aktivity pětikrát týdně, nebo 20 – 25 minut intenzivní fyzické aktivity třikrát v týdnu,“ upozorňuje trenér. A co konkrétně by to mělo být? Ideální je do tréninku zapojit jak aerobní aktivitu, jako je běh, plavání či jízda na kole, tak posilování – ať už s vlastní vahou, nebo odporo-

vý trénink. V takovém případě si ale do začátku najměte osobního trenéra, který vám vysvětlí, jak správně si trénink poskládat, které partie a jak posilovat, ukáže správnou techniku... Jedinečně tak pro vás bude mít posilování kýžené benefity. A v jakém poměru je dobré tyto aktivity zařazovat? „Trochu více bychom měli mít aerobní aktivity, doporučuji dodržovat zhruba poměr dva ku jedné,“ radí Jakub Jarolím.

Pokud si říkáte, že posilování není nic pro vás, pak vězte, že ochablé svaly mohou za mnoho zdravotních neduhů, zejména bolestí pohybového aparátu. Hlavně u sedavého zaměstnání si posilováním správných partií můžete výrazně ulevit od bolestí, např. zad. Nemusíte zrovna zvedat činky. Existuje i posilování s vlastní vahou, jako je třeba cvičení na závěsných systémech (TRX), které podobně jako pilates posiluje zejména střed těla a tzv. vnitřní stabilizační svalstvo. Nebo se můžete pustit do jógy. Její jemnější varianty vás nenápadně posílí a ještě si při ní báječně odpočnete.

A jakou největší chybu lidé podle odborníka při tréninku dělají? „Největší chybou je jít z nuly na sto. Pokud jste doposud nic nedělali, je potřeba začít pozvolna tak, aby si tělo na vyšší zátěž postupně zvyklo. Můžete začít třeba chůzí a postupně k ní přidat třeba hůlky na nordic walking,“ vysvětluje trenér našich extraligových hokejistů. Také klade na srdce, abychom naslouchali svému tělu, nenutili ho do aktivit, ke kterým nemá vrozené dispozice, a při tréninku se nepřepínali.

CO DĚLAT, KDYŽ SE ZAVŘOU FITKA

Že se to může stát, to už víme. Naštěstí díky moderním technologiím můžete zůstat v kondici, i když cvičíte doma nebo venku. Např. na facebookových stránkách pohybového centra Fyzi Move najdete tipy, jak si poskládat domácí trénink, a rady ohledně techniky i intenzity cvičení. Jestliže ovládáte angličtinu, pak se můžete na YouTube inspirovat sympatickými chlapíky z (P)REHAB GUYS, kteří vám poradí, jak si zvýšit výkon, ulevit od bolesti, předcházet zraněním nebo optimalizovat pohyb.

STRAVA A POHYB, DVĚ STRANY JEDNÉ MINCE

Pokud pohybem nechcete dosáhnout jen lepší kondice, ale usilujete o to, zbavit se pár přebytečných kilogramů, pak vězte, že bez vhodného jídelníčku to nepůjde. A tím rozhodně nemáme na mysli dietu.

„Snížený příjem kalorií a zvýšený výdej energie pravidelným tréninkem je pouze jednou z částí skládačky, jejímž výsledkem je úbytek tukové tkáně a s tím spojený očekávaný pokles hmotnosti. Jsou zde i další faktory, které ovlivňují hubnutí, a tento fakt byste měli akceptovat, pokud změny nemají být pouze krátkodobé – trénovat a hladovět, to není nejlepší způsob, jak dosáhnout redukce hmotnosti natrvalo,“ upozorňuje výživová specialista značky Nutrend Janka Jančíková.

Důležité je zejména zabránit zpomalování metabolismu. Základními principy jsou nevynechávat jídlo, nehladovět, zajistit si přiměřený příjem kalorií, správně rozložit energii a živiny během dne a dopřát si dostatek tekutin i odpočinku. „Pamatujte, že kilogramy a číselný úbytek hmotnosti je pouze orientační údaj, nikoli rozhodující. O úspěchu či neúspěchu hubnutí vždy rozhodují oči, resp. pohled do zrcadla,“ připomíná Janka Jančíková.



I denních **30 minut** svižného pohybu venku pěkně provětrá hlavu, rozproudí krev a dodá jiný pohled na svět. Počasí sice již tolik nepobízí k venkovním aktivitám, ale opravdoví nadšenci říkají, že nevhodné počasí není problém, pouze nevhodné oblečení. Půlhodinkou pohybu v mírném dešti či větru z vás nebudete a báječně posílíte imunitu.

Pokud začínáte po dlouhé pauze, pak s cíleným pohybem na čerstvém vzduchu začínejte pozvolna, **nepřehánějte** to.

Zvolte pro vás **adekvátní** variantu pohybu, nastavte pravidelnost a zásady. Především se správně oblekejte a dbejte na dostatečný pitný režim.

A jaké jsou tipy, jak si udržet dobrou kondici?

Vyměňte tramvaj za kolo a vydejte se do práce s větrem o závod. Bicykl totiž není jen sportovní náčiní, ale také skvělý a dostupný dopravní prostředek.



CHUTNÍ POMOCNÍCI

Aplikace doplňků výživy napomáhá při úbytku především tukové tkáně – v případě optimálního použití a dávkování.

Proteinovou BE SLIM tyčinku je vhodné použít jako rychlou svačinu a zdravé mlsání bez výčitek. **35 Kč**, Nutrend

OMEGA 3 doplní stravu o prospěšné nenasycené mastné kyseliny, které pozitivně podporují mozkovou činnost, udržují srdeční funkce a podporují zrak. **460 Kč**, Nutrend

Spalovač THERMOBOOSTER COMPRESSED CAPS lze zařadit před aktivitou a tím podpořit cestu k cíli. Vysoký obsah kofeinu zajišťuje stimulaci organismu. **490 Kč**, Nutrend

Na běh si tělo musí zvyknout. Není na škodu nejprve zařadit indiánský běh, a pak se teprve rozběhat. Postupně navýšujte vzdálenosti a začínějte s pomalým tempem běhu.



Koloběžka je jednoduchý dopravní i zdravotní prostředek, který dokonce fyzioterapeuti doporučují jako doplněk k rehabilitaci či jako prevenci proti bolestem krční a bederní páteře.



Věrnostní program je zpět!

Zapojte se do nového věrnostního programu Galerie Šantovka a získajte zajímavé produkty se slevou až 72%!



Individuální výuka v resortu Hrubá Voda



Nyní **229 Kč** +8 bodů **46% SLEVA** ~~BEŽNÁ CENA* 700 Kč~~



46% SLEVA **H&H Velká svíčka – vánoční**

Albi

Nyní **269 Kč** +5 bodů **46% SLEVA** ~~BEŽNÁ CENA* 499 Kč~~



54% SLEVA

Kusmi Tea Earl Grey Intense

poten&pannen *Šanek*

Nyní **199 Kč** +7 bodů **54% SLEVA** ~~BEŽNÁ CENA* 429 Kč~~



63% SLEVA

Brousek na nože Anysharp

poten&pannen *Šanek*

Nyní **179 Kč** +8 bodů **63% SLEVA** ~~BEŽNÁ CENA* 479 Kč~~

Celodenní permanentka dospělí 9-16 hodin

RESORT HRUBÁ VODA

Nyní **249 Kč** +8 bodů **60% SLEVA** ~~BEŽNÁ CENA* 620 Kč~~



72% SLEVA

Hospodyně Natalie Barelli

KNIHY DOBROVSKÝ

Nyní **99 Kč** +7 bodů **72% SLEVA** ~~BEŽNÁ CENA* 349 Kč~~

Dárkový poukaz v hodnotě 500 Kč



Nyní **249 Kč** +7 bodů **50% SLEVA** ~~BEŽNÁ CENA* 500 Kč~~



44% SLEVA

Albi SCIENCE Lidské tělo

Albi

Nyní **499 Kč** +5 bodů **44% SLEVA** ~~BEŽNÁ CENA* 899 Kč~~

MEGA Glass Hydrofobní povlak na sklo

gccoone

Nyní **1159 Kč** +6 bodů **39% SLEVA** ~~BEŽNÁ CENA* 1890 Kč~~



51% SLEVA

Dámské hodinky Daniel Klein

TOP TIME

Nyní **599 Kč** +5 bodů **51% SLEVA** ~~BEŽNÁ CENA* 1235 Kč~~

Dárkový voucher v hodnotě 500 Kč

TAHLEJ

Nyní **249 Kč** +7 bodů **50% SLEVA** ~~BEŽNÁ CENA* 500 Kč~~



Dámská snowboardová bunda Nugget Anja 5

meatfly

Nyní **2459 Kč** +5 bodů **45% SLEVA** ~~BEŽNÁ CENA* 4499 Kč~~

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

Kompletní přehled produktů najdete na **www.santovka.cz**



Fitness studio pod širým nebem

Styling Ruth Šariská
Vizážistka Petr Martyněk, YSL
Fotograf Petr Kozlík
Modelka a model Jana Gernešová, Jan Matlovský
Lokace Svatý Kopeček u Olomouce

Nic nepovzbudí tělo i mysl tak jako pohyb na čerstvém vzduchu – třeba na Svatém Kopečku a v okolí. Ať už jste příznivcem běhu, nebo pěší turistiky, jistě se vám bude lépe sportovat se stylovým vybavením. Tak vzhůru do úspěšného souboje s kilometry...

Běh je ideální sport, protože zapojíte prakticky všechny svalové skupiny na těle a podpoříte psychiku díky endorfinům. Na běhání navíc nepotřebujete téměř žádné vybavení, jen kvalitní běžeckou obuv a lehčí oblečení. Pak už můžete směle běhat, kam vás nohy zanesou.

Bunda Under Armour, 2690 Kč, A3 sport.
Legíny Under Armour, 1190 Kč, A3 sport.
Tenisky Under Armour, 3790 Kč, A3 sport.
Rukavice Under Armour, 690 Kč, A3 sport.
Čepice Under Armour, 740 Kč, A3 sport.



Bunda Adidas, 1790 Kč, A3 sport.
Legíny Adidas, 1140 Kč, A3 sport.
Tričko Adidas, 740 Kč, A3 sport.
Kratásky Adidas, 940 Kč, A3 sport.
Tenisky Adidas, 1390 Kč, A3 sport.
Kšiltovka Adidas, 440 Kč, A3 sport.

Dámská bunda, **2699 Kč**, Alpine Pro.
 Dámské kalhoty, **1290 Kč**, Alpine Pro.
 Tričko, **499 Kč**, Alpine Pro.
 Bílá čepice, **399 Kč**, Reserved.

Pánská bunda, **2499 Kč**, Alpine Pro.
 Tričko, **399 Kč**, Alpine Pro.
 Pánské kalhoty, **999 Kč**, Alpine Pro.
 Tmavá čepice, **349 Kč**, Alpine Pro.
 Batoh, **1199 Kč**, Alpine Pro.



Pěší turistika je ideální pro všechny, kteří se chtějí nenásilně udržet v kondici, trávit čas v přírodě a přitom poznávat nová místa. Nezbytnou výbavou každého turisty je pohodlná a odolná obuv stejně jako vhodný batoh. Pro klid v duši vybavte svůj chytrý telefon offline aplikací Mapy.cz, s níž se neztratíte ani když vám dojdou data. Navíc do ní můžete ukládat své naplánované trasy.



Vesta, **2290 Kč**, Hannah.
 Sukně, **1190 Kč**, Hannah.
 Mikina, **1490 Kč**, Hannah.
 Čepice, **299 Kč**, Hannah.
 Kalhoty, **2290 Kč**, Hannah.
 Batoh, **1890 Kč**, Hannah.

Bunda McKinley, 2299 Kč, Intersport.
 Kalhoty McKinley, 2299 Kč, Intersport.
 Boty McKinley, 2699 Kč, Intersport.
 Čepice McKinley, 549 Kč, Intersport.
 Nordic walking hole Leki, 1199 Kč, Intersport.



Kondiční chůze – zatímco trekové hole slouží především jako opora při lezení po horách, nordic walking hole jsou určené k chůzi. Treková hole bývá v průměru silnější, dá se složit do batohu a na rukojeti má jen obyčejný řemínek. Hole na nordic walking jsou celkově užší a zásadním prvkem je rukavička nezbytná pro správnou techniku.



Bunda McKinley, 2299 Kč, Intersport.
 Kalhoty McKinley, 2399 Kč, Intersport.
 Boty McKinley, 1499 Kč, Intersport.
 Čepice Kama, 719 Kč, Intersport.
 Trekingové hole McKinley, 699 Kč, Intersport.



Olomouckým krajem za zážitky i specialitami

V příjemné dojezdové vzdálenosti od Olomouce se nachází celá řada zajímavých destinací, které stojí za to navštívit. Ať už dáváte přednost gurmánským zážitkům a ničím nerušenému odpočinku, nebo raději relaxujete hezky v pohybu, nepřijedete zkrátka. Vybrali jsme pro vás sedm míst, která by rozhodně byla škoda minout.



RESTAURACE NA PALUBĚ, MIKULOVICE

Jako na břehu moře v nějakém francouzském přístavu se budete cítit v unikátní restauraci Na Palubě, kterou objevíte při toukách po Jesenícku v Mikulovicích. Romantické prostředí s řadou intimních zákoutí nabízí příjemnou atmosféru, v níž si vychutnáte skvělé pokrmy české i světové kuchyně v mimořádné kvalitě. A kdyby se vám odtud po vydatné večeři nechtělo, můžete si zahrát bowling, dopřát si saunu či vířivku a pak se ubytovat v některém ze stylových pokojů.

www.napalube.com



RESORT KOPŘIVNÁ, MALÁ MORÁVKA

Dny plné sportu, zábavy, ale i odpočinku a pohody si užijete v resortu Kopřivná v Malé Morávce, v obci na úpatí nejvyšší hory Jeseníků – Pradědu. Krásu horského prostředí i nádherné lesy nejčistších českých hor si zde užijete především na lyžích či snowboardu, zdejší středisko se pyšní nejbezpečnější sjezdovkou v Jeseníkách. Na své si ale přijdou i milovníci turistiky nebo rodiny s dětmi. A když dostanete hlad, uspokojí vás pestrá nabídka zdejší restaurace, která nabízí i regionální speciality. Zasloužený odpočinek pak nabídne wellness v kombinaci s venkovními láznemi a termálním bazénem.

www.koprivna.cz

LÁZNĚ JESENÍK

I když sem nepojedete zrovna na léčebnou kúru, čeká tu na vás ten pravý lázeňský duch. Některé z léčebných procedur, včetně slavného Priessnitzova chodníčku, si dokonce můžete vyzkoušet na vlastní kůži v místním balneoparku. Netradičním zážitkem může být také procházka po místních léčivých pramenech, při níž zjistíte, jak chutná Slovanský, Rumunský nebo třeba Český pramen. A až vám z toho všeho běhání do kopce a z kopce vyhládne, určitě se stavte na kávu a dort v kavárně Vinckovo, která se nachází v rodném domě Vincence Priessnitz. Pečou si zde vlastní dezerty a točí i piva z minipivovarů.

www.jesenik.org

PENZION KOVÁRNA, HORNÍ LIPOVÁ

Z Lázní Jeseník přes další menší lázeňskou obec Lipová-lázně se můžete vydat krásnou krajinou až k penzionu Kovárna v Horní Lipové. Ne nadarmo získala bývalá kovárna postavená v 18. století, která prošla rozsáhlou renovací a moderní úpravou, ocenění Nejlepší gastronomické zařízení Olomouckého kraje. Ať už milujete klasiku, nebo máte vytříbený jazyček, v restauraci si jistě vyberete z bohaté nabídky. Určitě nezapomeňte ochutnat borůvkové knedlíky. A nemusíte se bát, že by hody zanechaly na vaší postavě nechtěné stopy. Všechny ty kalorie můžete zase hezky vydat v okolních horách, v zimě třeba i na běžkách. Od Kovárny totiž vede mnoho upravených běžeckých stop, které propojují hned několik zimních areálů.

www.penzionkovarna.cz



SKIAREÁL KOUTY NAD DESNOU

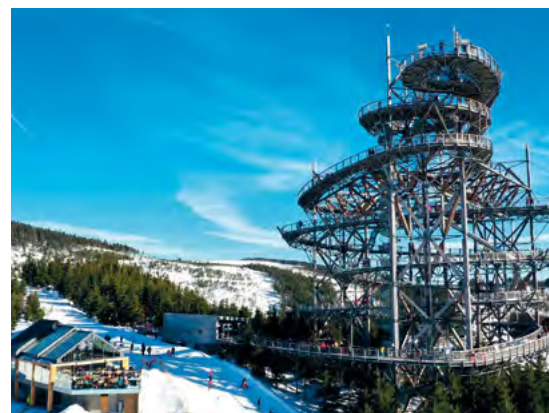
Areál v samém srdci Jeseníků je přirozeným centrem těchto nádherných hor nejen polohou. Každý – ať už sportovec, turista, nebo návštěvník elektrárny Dlouhé stráně – si tu najde program na míru. A bude se divit, že jeden den mu nestačí. Hlavní devízou areálu Kouty je šestisedačková lanovka, která vás dopraví za všemi neuvěřitelnými zážitky. V zimě pak v lyžařském středisku oceníte dětský park, pojízdný pás, snowpark, běžecké trasy, půjčovnu, servis a testcentrum lyží i snowboardů, lyžařskou školu a několik restaurací se slunnou terasou. Zpestřením několika denního pobytu může být exkurze do zdejší přečerpávací vodní elektrárny, která je jedním z technicky divů České republiky.

<https://kouty.cz>

HORSKÝ RESORT DOLNÍ MORAVA

Lyžařský areál pod vrcholem Králického Sněžníku možná nepatří k největším v Česku, vynahrzuje to však moderním vybavením, všestranností a mimořádně zajímavými atrakcemi. Přijdou si tu na své nadšenci carvingu (sjezdovka U Slona), vyznavači freestyle a fun lyžování, děti a jejich rodiče (dětské skiparky, bobová dráha, večerní sáňkování) i milovníci adrenalinu a výšek (Mamutí horská dráha, Stezka v oblacích). Nezapomíná se tu ani na běžkaře či skialpinisty. Občerstvit se můžete ve stylové horské chalupě nebo v moderní panoramatické restauraci s jedinečnými výhledy do okolních hor.

www.dolnimorava.cz/zima



Areál v samém srdci Jeseníků je přirozeným centrem těchto nádherných hor nejen polohou. Každý – ať už sportovec, turista, nebo návštěvník elektrárny Dlouhé stráně – si tu najde program na míru. A bude se divit, že jeden den mu nestačí. Hlavní devízou areálu Kouty je šestisedačková lanovka, která vás dopraví za všemi neuvěřitelnými zážitky. V zimě pak v lyžařském středisku oceníte dětský park, pojízdný pás, snowpark, běžecké trasy, půjčovnu, servis a testcentrum lyží i snowboardů, lyžařskou školu a několik restaurací se slunnou terasou. Zpestřením několika denního pobytu může být exkurze do zdejší přečerpávací vodní elektrárny, která je jedním z technicky divů České republiky.

DALIMILOVA ROZHLEDNA, STARÉ MĚSTO

Zajímavým turistickým cílem při vycházkách krajinou na pomezí Rychlebských hor a Jeseníků může být Dalimilova rozhledna, věrná replika historické rozhledny z vrcholu Sněžníku. Ta se tyčí na vrchu Větrov nedaleko chaty Paprsek. Byla postavena stejně jako původní stavba v historizujícím stylu s malou a velkou věží. Můžete tu obdivovat vstupní sál s lomenou klenbou, točité žulové schodiště a vyhlídku s cimbuřím, která nabízí úchvatné výhledy do okolí. K rozhledně se dostanete například po zelené turistické značce, která spojuje Staré Město právě s chatou Paprsek. V případě nepříznivého počasí může být rozhledna uzavřena.

<https://dalimilovarozhledna.cz>



ESPRESSO BAR BISTRÝ ARTHUR, JAVORNÍK

Půvabné městečko Javorník v samém horním cípu Olomouckého kraje skrývá na náměstí malý poklad pro každého kávoholika. Espresso bar, za který by se nemusel stydět žádný hipster. Podnik, jemuž majitelé – mladí manželé – dali stejné jméno, jaké vybrali pro svého syna, vás zláká nejen kvalitní kávou. Na mlýnku mají jen výběrová zrna z nejoblíbenějších českých pražírů, jako jsou Nordbeans, DosMundos, Father's Coffee Roastery nebo Pikola. Olizovat až za ušima se budete také z nabídky sladkých dezertů včetně fenomenálních cupcakes. A po dobré kávě můžete obdivovat i krásu zdejšího zámku Jánský vrch, který byl do roku 1945 rezidencí vratislavských biskupů a arcibiskupů.

<https://bistryarthur.sebou.cz>



prašan



Vendula Hopjáková:
Když napadne prašan,

neznám

nic lepšího

Foto Archiv V. Hopjákové

”

Na snowboardu jezdí od čtyř let a závodí od patnácti. V roce 2018 se kvalifikovala na své první olympijské hry, ale naději na dobrý výsledek zmařilo zranění. Teď se těší a poctivě připravuje na další olympiádu. Přestože tráví každý den tréninkem, našla si Vendula Hopjáková čas prozradit nám, co miluje na zimě, kde ráda relaxuje nebo ve kterých obchodech z Galerie Šantovka nejčastěji nakupuje nejen vánoční dárky.

Vendula je usměvavá a pohodová dívka, která se sice kvůli tréninkům přesunula do Prahy, ale její srdce je stále doma v Olomouckém kraji. Možná i proto, že se může spolehnout na podporu olomoucké firmy Redstone Real Estate. Potkali jsme se v jedné kavárně, a než si pochutnala na parádní vafli s nutellou, prozradila nám o sobě mnoho zajímavého. Jste zvědaví, jak účastnice závodů ve snowboardcrossu tráví Vánoce, jaká jsou její nejoblíbenější zimní střediska v tuzemsku nebo jaké rady dává začínajícím snowboardistům? Tak vzhůru do čtení následujících řádků!

Loni jste prodělala covid a zdravotní problémy, které přetrvávaly i dlouho po prodělání nemoci, vás donutily předčasně ukončit sezonu. Jak se nyní cítíte a jak vám jde trénink?

Teď jsem na tom skvěle. Bylo to hodně dlouhé – problémy se táhly asi deset měsíců. Přitom po deseti dnech po covidu jsem šla na testy, všechno bylo v pořádku a cítila jsem se dobře. Ale jakmile jsme odjeli do zahraničí do větší nadmořské výšky, bylo mi hrozně. Všechno mě bolelo... A jak jsem nebyla úplně fit, na mistrovství světa jsem nejela dost rychle, nedoskočila jsem skok a do toho všeho jsem si natrhla vazy v kotníku. Už kvůli covidu jsem chtěla ukončit předčasně sezonu. Když pak přišlo ještě zranění, bylo jasno.

Poslední tři čtyři měsíce už ovšem trénuju skutečně naplno a cítím se super. Na svahu ve vyšší nadmořské výšce se mi ještě nejedí úplně nejlépe, takže si na trati dávám pauzy. Nicméně tady doma, když chodím do posilovny nebo běhat, je vše v pohodě. Všechny zátěžové testy mi vycházejí skvěle! Dokonce

jsem se zlepšila v síle, asi i díky tomu, jak jsem předtím méně trénovala a odpočinula jsem si. Samozřejmě ale před sebou mám ještě dlouhou cestu...

Chystáte se na olympiádu?

Ano. Kvalifikační období sice bylo v době, kdy jsem nejezdila, takže si to ještě musím vybojovat, ale neměl by to být problém. Pokud se nezraním, na 98 procent pojedu.

Jaké si kromě olympiády dáváte cíle do budoucna?

Samozřejmě jet na mistrovství světa, a pokud do toho nevstoupí plány na založení rodiny, děti, tak i další olympiáda. Také bych chtěla končit do desátého místa na Světových pohárech, ale to je hodně těžký cíl.

Budeme vám držet pěsti! Zažíváte během závodů stres?

Pořád. A strach mám ještě větší, protože za ty roky už vím, co může následovat. Pokud sportovec nemá stres, je to podle mě špatně. Myslím, že člověk by měl mít trochu zdravého stresu a spíš se s ním učit pracovat.

Zima je pro vás především obdobím závodů. Máte prostor užívat si ji i rekreačně?

Já zimu zbožňuju. Máme chatu v Hynčicích pod Sušinou (nedaleko Šumperka, pozn. red.), kam jezdím od malička. Dříve jsem tam trávila každý víkend, teď už kvůli soustředěním a závodům tolik nemůžu. Ale zimu právě díky tomu zbožňuju. Když tam napadne prašan, neznám nic lepšího. Taková ta městská zima je otravná a chápu, že nikoho nebaví. Ale zima na horách je skvělá!

Bez čeho si zimu nedokážete představit?

Bez sněhu (smích).

Děláte kromě snowboardingu také jiný zimní sport?

Bohužel skoro nic jiného nestíhám. Jen loni o vánočních svátcích, kdy míváme vždy pauzu v tréninku, jsem byla na běžkách. Baví mě to, ale vůbec to neumím. (smích) Nemám to jako Esterka (Ester Ledecká, pozn. red.), že bych byla ještě v něčem dobrá.



A čím se jinak odteagováváte?

Když mám čas, tak se jdu jen tak sklouznout právě na prkně. Protože v ten moment můžu dělat, co chci. My jsme sice na sněhu téměř 24 hodin, sedm dní v týdnu, ale pořád jezdíme tak, jak musíme, jak trenéři chtějí... Nemám tu pohodu a volnost, kterou bych chtěla. Takže když už mám volno a mohla bych jít třeba na běžky, jdu ráda právě na snowboard.

NESTÁT NA ZADNÍ NOZE A NEBÁT SE

Pocházíte z Olomouckého kraje. Máte tu nějaké oblíbené středisko, kam ráda jezdíte?

Celkově mám ráda oblast Jeseníků. Často trénujeme na Dolní Moravě, míváme tam soustředění. Je tam nádherné velké středisko. A také již zmíněné Hynčice pod Sušinou, které jsou zatím malé, ale hodně se modernizují. Momentálně tam mají nejmodernější lanovku v Česku. Pak také Kouty nad Desnou, Červenohorské sedlo...

Co vás poslední dobou nadchlo? Ať už je řeč o vybavení na snowboard, nebo novém trendu?

Mě hlavně nadchlo, že konečně můžu jezdit a že máme hezké počasí i hodně sněhu na ledovcích. (smích) Popravdě se ve vybavení moc nevyznám. Na to máme servismany. Vlastně vůbec nevím, na čem jezdím. Značku samozřejmě znám, ovšem rádius, šířka, čím se maže – v tom se vůbec nevyznám. (smích) I když počkejte. Něco by bylo! Objednala jsem si bundu, kterou pro Head navrhovala Lindsey Vohn. Je péřová, vypadá, že bude hodně teplá, tak už se na ni moc těším.

Pokud se někdo chystá naučit jezdit na snowboardu, jaké rady byste mu dala do začátku?

Nestát na zadní noze, ale spíše na přední, nebát se a mít trpělivost. Protože chvíli trvá, než na to člověk přijde. Skoro každý se bojí a automaticky dá váhu na zadní nohu – potom ale padá. Ono

to samozřejmě má být ideálně padesát na padesát. Ale to nikdo nedělá, takže radíme spíše dávat důraz na přední nohu.

A kam v Olomouckém kraji za výukou vyrazit?

Řekla bych, že zrovna k nám do Hynčic. Jsou tam pěkné pozvolné svahy. Myslím si totiž, že na snowboard obecně nejsou moc dobré prudké černé sjezdovky. Člověku se to rozjede a nestihne pořádné obloučky – bez toho, aniž by brzdil. Proto mám raději takové loučky a modré sjezdovky, kde si to vyloženě užívám.

Na vás je vidět, že vás snowboarding pořád velmi baví. To je báječné, přes všechno to náročné trénování a závodění...

Kdyby mě nebavil, nemohla bych ho dělat. Je to nebezpečný a náročný sport. Pokud bych k tomu strachu ještě přidala nechuť nebo nutnost dělat to kvůli rodičům, penězům, čemukoli jinému, nemohlo by to fungovat dobře. Stejně tak to mám v práci – momentálně hlídám děti. Mohla bych dělat něco jiného, co mi přinese více peněz, ale nenaplnělo by mě to. Jsem zkrátka takový typ člověka – raději udělám změnu, nevím do čeho jdu, ale dělám, co mě baví.

K tréninku samozřejmě patří regenerace. Máte nějaký efektivní způsob, jak se uvolňujete, abyste předešla zraněním?

Regenerace je strašně důležitá a bohužel poměrně málo lidí na ni klade důraz. V Olomouci chodím do Omegy, centra sportu a zdraví – ráda si tam dopřeju vířivku, saunu... Zároveň máme saunu na chatě. Hodně sportovců také chodí do ledového bazénku. To osobně moc nemusím, ale jsem si vědoma přínosů. A v neposlední řadě je důležitý kvalitní spánek a strava. Možná se to nezdá, ale strava dělá opravdu hodně!

Jak tedy správně jíst, když člověk sportuje?

Se mnou je to složitější. Jsem vegetariánka, navíc nejím ani vajíčka nebo některé mléčné výrobky. Musím si proto hlídat příjem bílkovin, což je velmi důležité. Zároveň, když se hodně trénuje, jsou potřeba i sacharidy a tuky. Lidé se toho často bojí, ale je to důležitá složka v jídelníčku – zejména, když sportujete.

Blíží se Vánoce. Jak je trávíte a na co se nejvíc těšíte?

Na to, že budu s rodinou a nebudu muset vůbec nic! Vracím se vždy kolem 22. prosince ze závodů, protože těsně před svátky se koná Světový pohár v Itálii. Potom míváme do začátku ledna od trenérů klid. Vůbec si nevoláme, nic neřešíme, jen si popřejeme na Štědrý den. Nechávájí nás uživat si Vánoce s rodinou a dávají nám volnou ruku – věří nám, že nebudeme trénink odbývat ani o svátcích. A my víme, co máme dělat: chodíme do posilovny, běháme, když je sníh, jdeme na prkno... Je to pro mě nejlepší období z celého roku!

Máte nějaké rodinné zvyky, které dodržujete?

Na Štědrý den chodíme celá rodina na oběd k babičce. Rodiče pak jezdí na chatu. My s bráchou někdy zůstáváme doma, protože se nám k večeru už nikam moc nechce. Ale druhý den vyrazíme za nimi.

Kde nejčastěji sháníte vánoční dárky a čím zpravidla obdarováváte své blízké?

Nejčastěji v Galerii Šantovka. Pro mamku především v Desigualu, který naprosto zbožňuju. Většinou jí daruji poukázku, aby si mohla vybrat podle svého uvážení. Stejně tak to dělá i zbytek rodiny. Tatkově většinou dávám oblečení značky Meatfly. A bráchovi nakupuji dárky v obchodě Lavender se zdravou výživou nebo veganskou kosmetiku.

VÁNOCE JSOU NEJLEPŠÍM OBDOBÍM V ROCE

Chodíte ráda nakupovat nebo jen tak koukat po obchodech?

Moc ráda, jen na to bohužel nemám moc čas, hlavně v zimě. V létě ovšem strašně ráda obcházím obchody – většinou vím, pro co jdu. Mám v Šantovce třeba jeden oblíbený obchod, kde si kupuji kalhoty. Ale ráda se i jen tak podívám... ■



VENDULA HOPJÁKOVÁ se narodila v roce 1996 v Olomouci, pochází z Loštic. Ke své disciplíně se dostala vlastně náhodou. Na snowboard se poprvé postavila jako čtyřletá holčička na chatě v Hynčicích pod Sušinou. Později ji kamarád doporučil na olympiádu dětí a mládeže. Přestože si tam svou disciplínu snowboardcross vyzkoušela poprvé, skončila třetí (ve slalomu dokonce druhá za Ester Ledeckou). Talent byl na světě. Od té doby zaznamenala řadu úspěchů: 1. místo v celkovém pořadí českého poháru (2016), 5. místo na mistrovství světa juniorů (2016), 9. místo ve Světovém poháru (2019). Za pět let po první snowboardcrossové zkušenosti už reprezentovala ČR na ZOH v jihokorejském Pchjongčchangu (2018), kde skončila na 24. místě. K těmto úspěchům pak připojila ještě 12. místo a 9. místo na Světovém poháru v letech 2019 a 2020. Příští rok se chystá na XXIV. zimní olympijské hry, které se budou konat v čínském Pekingu. Vendulu už třetí rok podporuje olomoucká společnost Redstone Real Estate.



Dámská čepice Sherpa Nora Dark Grey z akrylu a polyesteru zahřeje, navíc udělá i parádu, **499 Kč**, Nordblanc-Under Armour.



Lyžařské brýle Skyline se dokonale přizpůsobí tvaru obličeje. Pěna Polar foam efektivně pohlcuje a odvádí vlhkost od obličeje, **1199 Kč**, Relax.



Vnitřní microfleeecová vrstva mikiny Nordblanc Adroid pomáhá zadržovat teplo, zároveň dokonale odvádí vlhkost a rychle schne, **1756 Kč**, Nordblanc-Under Armour.



Nepromokavá dámská bunda Deborah má prostorné kapsy a pohodlný střih pro maximální komfort, **4399 Kč**, Meattfly.



Šátek Magnus Squared coral s patchworkovým potiskem exotických květin inspirovaným Orientem rozzáří každý outfit, **699 Kč**, Desigual.



Pánská zimní bunda Hoax Premium s podlepenými švy a voděodolným zipem skrývá užitečné vychytávky, které oceníte nejen na svahu, **4999 Kč**, Meattfly.



Regenerační šampon Pivní kosmetika s výtažky z ječmene a mandlovým olejem dodá vlasům zdravý lesk a objem, **189 Kč**, Manufaktura.

tipy na hory

tipy pod stroměček

OPRAVDOVÉ JÍDLO

#delamedobrotu

Budete si přát?

Připravovat opravdové jídlo pro nás znamená, že víme z čeho vaříme. K surovinám přistupujeme zodpovědně, a proto si jich spoustu sami vytváříme a chystáme. Od domácích sýrů, dresinků, marinád, džemů nebo zavařeného ovoce přes fermentovanou zeleninu, vlastní pečivo, až po dezerty, sirupy a limonády.

**SNÍDANĚ
OBĚDY
SVAČINY
CATERING**



OD ZAČÁTKU VAŘÍME JINAK

Vaříme zdravě a podporujeme zdravý životní styl. Víme, že je to široký pojem, ale chceme, aby u nás byl spokojený každý, komu záleží na tom, co jí. Na své si přijdou především všichni, kdo se stravují bez lepku, laktózy či cukru, vyznavači low carb stravování a v neposlední řadě i vegetariáni.

Jídla připravujeme s důvtipem a respektujeme sezónní i lokální nabídku místních farmářů a dodavatelů. Naše pokrmy proto často obměňujeme a vy díky tomu můžete ochutnávat a zkoušet vždy něco nového.



bistro
HELEN

VŠECHNY NAŠE DOBROTY VÁM TAKÉ RÁDI ZABALÍME S SEBOU.

MÁTE CHUŤ SE ZA NÁMI STAVIT?

+420 730 892 288 — bistro@helen.cz — Galerie Šantovka (2. patro), Polská 1, Olomouc

www.helen.cz



Jak se dělá...



Lobster

...opravdové zdravé jídlo

Na to jsme se zeptali v Bistru Helen, jehož posláním je své hosty nejen dobře nakrmit, ale také je inspirovat a vzdělávat v oblasti chutného zdravého stravování. V první řadě je důležité se stravovat vyváženě a přiměřeně. Neexistuje vyloženě špatná surovina, spíše jde o její množství a původ. „V Helen dbáme na to, abychom používali suroviny ideálně lokální a co nejméně chemicky ošetřené. Snažíme se podporovat místní farmáře. Spoustu věcí si také vyrábíme sami, například si děláme vlastní sýr, pečeme domácí chléb,“ přibližuje Magdaléna Tomečková filozofii bistra, v němž pracuje. V současné době v Helen také objevují kouzlo fermentovaných potravin. Jejich výhodou je dlouhá doba trvanlivosti, vitaminy a probiotika prospěšná pro zažívání, lepší stravitelnost, ale i zajímavá chuť.

Chcete-li se pustit do vaření opravdového jídla, je dobré si vybírat suroviny, u nichž znáte jejich původ (např. od místních farmářů) a máte zaručenou kvalitu – ideálně takové, které nejsou průmyslově zpracované. Poohlédněte se například na farmářských trzích a v obchodech s nabídkou lokálních výrobků. Kvalitní ingredience seženete také v bezobalových obchodech, jejichž bonusem je redukce odpadu.

DOPŘEJTE SI, I KDYŽ MÁTE OMEZENÍ

Někdy se stane, že vám zdraví nedovolí jíst vše. Neznamená to však, že si nemůžete pochutnat. Pokud trpíte celiakií nebo alergií na lepek, možná jste se při pečení např. vánočního cukroví potýkali s tím, že se vám těsto rozpadá. Jak radí Magdaléna, je to o zkoušení různých směsí mouk (pohanková, rýžová, mandlová). Dobré je také použít mouku maniokovou, která má vynikající kypřící i zahušťovací schopnosti. Těsto pak podrží kvalitní máslo či vysokoprocentní čokoláda (existuje již i čokoláda veganská). Tráplí-li vás intolerance laktózy, můžete mléko nahradit celou řadou rostlinných alternativ (spíše než sójovému dejte přednost mléku kokosovému, mandlovému nebo oříškovému). Pokud jste se rozhodli pro vegetariánství či veganství nebo jen z etických či ekologických důvodů chcete omezit spotřebu masa a mléčných výrobků, nezapomeňte doplnit do stravy bílkoviny formou luštěnin či oříšků, použít můžete také quinou. A co dělat, když máte alergii na ořechy? Nahradit se dají různými semínky. „Slunečnicovými, dýňovými, lněnými,“ vyjmenovává Magdaléna. Kde najít inspiraci?

Pokud si stále nevíte rady, co a jak vařit, nevádí. Inspirujte se ve skupině Žiju dobře, která

právě v Bistru Helen pořádá různé přednášky a workshopy. Nápadů a receptů najdete ve skupině na Facebooku nebo na Instagramu. A když se vám zrovna nechce do vaření a pečení, přijďte si do bistra pro svačinový box nebo rovnou zůstaňte na vydatnou snídani či oběd. Ať už jste vegetarián, milovník raw dezertů, nebo klasiky ve zdravějším hávu, určitě si pochutnáte. A v adventním čase se můžete těšit třeba na kakaové sušenky nebo vánoční pistáciové rohlíčky z rýžové mouky.

helen.cz

Jak

TIP HELEN:

JAK ODLEHČIT VÁNOČNÍ MENU

Na Štědrý den si klidně dopřejte, ale snažte se nepřejídat a nezapomínat na dostatek pohybu. Pokud chcete jít ještě dál, zkuste do cukroví zařadit špaldovou či bezlepkovou mouku, místo bílého rafinovaného cukru používat cukr přírodní či alternativní sladidla (med, sušené ovoce), a především omezit jeho množství. Dobroty nesmažte, ale raději upečte v troubě, rízky obalte v kukuřičné mouce, majonézu v salátu nahraďte jogurtem, a kde to lze, odpusťte si tučnou smetanu. Např. v zeleninové polévce ji můžete vynechat. Zahušťovat lze zeleninou, třeba rozmixovanou bramborou, a nahoru dát pro zjemnění jen noček zakysané smetany.



Helen

...poctivá italská kuchyně

Stalo se vám, že jste navštívili Itálii a byli jste překvapeni, že tamní kuchyně chutná trochu jinak, než na co jste byli zvyklí z místních průměrných restaurací? Určitě jste nebyli sami. V čem tedy tkví tajemství dobré italské kuchyně? Prozradil nám to František Pospíšil, šéfkuchař Lobster Family Restaurant, kde italskou kuchyni připravují stejně poctivě jako v její domovině. „Italská kuchyně staví na jednoduchosti a kvalitních a čerstvých surovinách. Také je ovšem velmi rozmanitá. V Itálii je mnoho regionů a každý z nich má něco typického: sýry, uzeniny, těstoviny... Z toho, co je silnou stránkou regionu, pak vychází jeho charakteristická kuchyně. Na severu se podobá rakouské, staví například na špekových knedlicích nebo špecích se sýrem či houbami. Pro Toskánsko jsou typické fazole a vyzrálé hovězí. Neapol a Kampánie zase proslula nejlepšími rajčaty a bulví mozzarellou. Přímořské regiony samozřejmě staví na rybách a mořských plodech. Na Sicílii si potrpí na dezerty tak sladké, že připomínají turecký med,“ vysvětluje František Pospíšil.

JE DOBRÉ VĚDĚT

Kde tedy brát suroviny, když na jejich kvalitě tolik záleží? „Dnes už je nabídka v běžných obchodech slušná, jen je potřeba vybírat a nekupovat to nejlevnější. Existují také e-shopy, kde si můžete objednat čerstvé těstoviny, rajčata San Marzano... A třeba také v síti obchodů Gran Moravia seženete dobrou pancettu, mozzarellu, parmazán, i když často nejde přímo o italské výrobky,“ radí šéfkuchař.

A jak vypadá autentické italské menu? Obvykle se skládá ze čtyř chodů. První je předkrm neboli antipasti, třeba marinované lilky nebo artyčoky. Následuje primi piatti, což jsou těstoviny nebo rizoto. Následuje hlavní chod secondi piatti s masem či rybou a sladkou tečkou na závěr představuje dezert, italsky dolce. Pokud si na autentickou italskou kuchyni doma netroufáte, vydejte se uspokojit své chutě právě do Lobsteru. Můžete se spolehnout, že těstoviny jsou tu opravdu domácí, ryby i humři perfektně čerství a pizza taková, jaká má doopravdy být. A těšit se můžete pokaždé na jiné regionální speciality a sezonní menu.

lobster-restaurant.cz



PRAVÁ NEAPOLSKÁ PIZZA JE KUMŠTÍ

Peče se při vysokých teplotách krátkou dobu na dřevě či plynu. Důležitá je zejména práce s těstem a důraz na správný postup výroby. Používají se speciální certifikované druhy mouky ve správných poměrech (kvůli množství lepku, které se u jednotlivých druhů liší). Je potřeba vědět, kdy přidat droždí, a poté nechat těsto odpočívat. Jednotlivé bochánky, které z něj uděláte, je opět nutné nechat ležet, aby se nastrovaly kvasnice.

Následuje uzavření do boxu, zrání minimálně 12, lépe 24 hodin a déle. Jen díky tomu pak v peci krásně naběhnou okraje pizzy – jsou vzdušné, křupavé, vláčné. „Když vezmete kus neapolské pizzy do ruky, těsto padá, sýr teče dolů... V žádném případě vám nesmí zůstat ve vodorovné poloze,“ upozorňuje šéfkuchař. „Někomu možná připadá při prvním ochutnání zvláštní, ale když si ji dá dvakrát třikrát, už nechce jinou.“ Méně je více, vyzkoušejte třeba Margheritu – na tu vám stačí dobrá rajčata, bazalka a mozzarella. Ingredience tolik typické pro neapolskou pizzu jsou třeba rajčata San Marzano, mozzarella Fior di Latte, čerstvá bazalka, salám ventricina... V každém případě se ale na závěr musí zalít olivovým olejem!

...zdravý mls

Nevěříte, že by se dalo mlsat zdravě? V kavárně Black Coffee vás o tom hravě přesvědčí. K výrobě používají především ořechy, kakaové máslo, kokosový olej, sušené ovoce a podobné suroviny. Vše zpracovávají ve speciálním mixéru za studena, což zaručí, že ve výrobcích zůstanou živé enzymy, vitaminy, minerály a stopové prvky.

A jak vznikla tato myšlenka? „Kdysi jsem pracovala v cukrářské výrobě a tato zkušenost mě odradila od konzumace běžných zákusků. Otázka byla, co s tím? Občas si člověk prostě potřebuje obalit nervy. A tak jsme hledali, až jsme našli raw dorty, které byly výborné, ale jejich nákupní cena dost vysoká. Proto jsme se rozhodli pustit do vlastní výroby, které se věnujeme už šest let,“ vypráví Zuzana Chodilová, která stojí spolu se svými bratry za značkou Zdrawomls. Dříve se inspirovali ve speciálních kuchařkách nebo na internetu, dnes už mají vypracované originální receptury, které nikde jinde nenajdete.

Zuzanu mrzí, že se někdy setkávají s odmítavým postojem zákazníků, když zákusky prezentují jako raw. Lidé mají bohužel ještě tendenci vnímat tento styl přípravy pokrmů jako příliš vyhraněný. „Kvůli těmto předsudkům jsme začali používat spíše přívlastky jako bezlepkové a bezlaktózové. A na to už dnes slyší hodně zákazníků,“ prozrazuje Zuzana Chodilová.

NEDŮVĚRU STŘÍDÁ NADŠENÍ

Nejvíce k ní chodí zákazníci na kokosové Bountty. V poslední době si také oblíbili karamelové kostky, dorty Slaný karamel a Káva. A v tomto čase má své zákazníky samozřejmě i vánoční cukroví. Cukroví bez lepku a laktózy se dá objednat přes FB, Instagram, e-mailem nebo přímo na provozovně Black Coffee v Galerii Šantovka. zdrawomls.cz

...ten nejlepší zákusek

Jako ve všech ostatních případech i zde záleží především na surovinách. Svě o tom vědí v Caffé Opera, pro něž je při výrobě dezertů a dortů kvalita surovin na prvním místě. „Snažíme se používat ty nejkvalitnější, protože věříme, že náš zákazník si zaslouží jen to nejlepší. Máme vysoké nároky na dodavatele, abychom dodrželi



Zdrawomls



Caffe Opera

vysoký standard chuti, a neustále se snažíme hledat nové produkty, které bychom mohli při výrobě využít,“ říká provozní manažerka Aneta Matušková.

Proto pokud připravujete pro svou rodinu či známé dezert na rodinnou oslavu nebo rovnou narozeninový dort, neváhejte investovat do prvotřídní čokolády s vysokým obsahem kaka, pokud nejste vegan, rostlinný tuk nahradte máslem, použijte čerstvé ovoce i oříšky...

ZACHUTNÁ KAŽDĚMU

Jestliže si na něco takového netroufáte, spolehněte se na profesionály z Caffé Opera. S nimi si každý přijde na své – klasik i ten, kdo rád ochutná něco nového. Zvládají tu uspokojit chuť celé rodiny: dědečka potěší klasický věneček, maminka si ráda dá lehký mangový bavaois a vnoučata si pochutnají na oblíbeném oreo dezertu. Velmi oblíbené tu jsou dorty tzv. to go – v nabídce trvale najdete více než dvě desítky dortů mnoha příchutí a tvarů, které jsou připravené ihned k odběru.

A jaké jsou aktuálně nejoblíbenější zákusky? „Oblíbenec tohoto podzimu je banánek z odpalovaného těsta plněný pařížskou šlehačkou prokládanou čerstvými jahodami, malinami a borůvkami, zakrytý vrstvou pistáciové pasty posypané lyofilizovanými (mrazem sušenými, pozn. redakce) malinami,“ prozrazuje Aneta Matušková.

opera-caffe.cz

Oblíbené menu... Romana Pauluse

Restaurace pražského hotelu Alcron získala pod jeho vedením šestkrát michelinskou hvězdu. Po třinácti letech ji opustil a nyní se naplno věnuje gastronomii v Olomouci. Od roku 2013 je ROMAN PAULUS patronem rodinné restaurace Lobster, která se nachází v obchodní Galerii Šantovka. Nově rozjíždí také bistro a kantýnu v nedalekém kancelářském centru Envelopa. Odtud také řídí svůj další projekt – cateringovou společnost Lobster Catering, která nabízí služby po celé ČR.

Moderní kantýna, která se zaměřuje na lokální a sezonní produkty, je určena pro hosty z blízkých kanceláří, studenty z nedaleké univerzity i ty, kdo přijdou z ulice.

Otevřena je v pracovní dny od 7.30 do 16.30 hodin a nabízí posezení s výbornou kávou, čerstvým pečivem, domácími dezerty či snacky. Na oběd doplní nabídku tradiční česká jídla, speciality z pánve i grilu a salátový bar.

Ochutnávku oblíbeného menu jsme s Romanem Paulusem nachystali i pro vás. Kulinářské speciality si můžete připravit přímo doma.



Dušená telecí líčka

4 porce

Suroviny:

4 ks telecí líčka
300 g kořenové zeleniny
100 g cibule
200 ml červeného vína
500 ml demi-glace
3 pl rajčatového protlaku
sůl, pepř, nové koření, bobkový list, rozmarýn, tymián, olej

Postup:

V přiměřeně velkém kastrolu si rozeňujeme olej a osolená a zarolovaná telecí líčka zprudka opečeme. Poté vyndáme z kastrolu a na výpeku již pozvolna orestujeme kořenovou zeleninu, následně cibuli, restujeme pozvolna, ale dlouze.

Poté přidáme rajčatový protlak, opětovně orestujeme a zalijeme červeným vínem, necháme vyvařit, přidáme demi-glace. Přivedeme do varu a opečená líčka vložíme zpět. Přiklopíme a dusíme pozvolna v troubě podle potřeby 2 až 3 hodiny při cca 110 – 130 °C – záleží na kvalitě masa.

Měkká líčka vyndáme a omáčku propasírujeme (scedíme), podle potřeby svaříme, lehce zatáhneme francouzským máslem nebo naředíme vývarem.



Lanýžové risotto

4 porce

Suroviny:

150 g rýže Arborio
50 ml bílého vína
350 ml kuřecího vývaru
50 g šalotky
20 g čerstvého másla
10 g parmazánu
sůl, česnek, čerstvé bylinky, olej, lanýž, lanýžový olej

Postup:

Šalotku zpěníme na rozpáleném oleji, přidáme rýži a orestujeme. Poté přidáme bílé víno a necháme vyvařit, postupně podléváme vývarem. Vaříme na mírném ohni za stálého podlévání 15 až 18 minut, rýže musí zůstat al dente, můžeme přidat pár kapek lanýžového oleje.

Před podáváním zjemníme čerstvým máslem, dochutíme a dokončíme parmazánem. Pokrm ozdobíme žlutkem, který dáme na cca 10 minut do oleje při 70 °C, poté lžící vyndáme a po okapání ho umístíme doprostřed risotta. Před podáváním posypeme nastrohaným čerstvým lanýžem.

Dýňový krém

4 porce

Suroviny:

1 kg dýně
100 g bílé části z pórku
1 ks šalotky
100 g másla
2 l kuřecího vývaru
250 ml kokosového mléka
100 ml smetany
250 g pomerančové šťávy
celý koriandr, kardamom, med, olivový olej, mořská sůl, zázvor

Postup:

Dýni očistíme, pokapeme olivovým olejem, okořeníme solí, kardamomem, koriandrem a medem a pečeme v troubě při 150 °C 35 až 40 minut. Bílou část pórku a zázvor si krátce orestujeme na olivovém oleji, přidáme upečenou dýni, kuřecí vývar a vaříme podle potřeby 50 – 60 minut.

Poté přidáme kokosové mléko a mixujeme kuchyňským mixérem, propasírujeme a nakonec zamixujeme studené máslo. Ochutíme solí, pepřem a podáváme.



Dýňové risotto

4 porce

Suroviny:

350 g oloupané a nastrohané dýně Hokkaidó
1 ks cibule
1 ks stroužek česneku
2 pl olivového oleje
100 ml bílého vína
1 pl másla
300 g rýže Arborio
30 g parmazánu
1 plátek másla na dokončení
1 ks lahůdkové cibulky
cca 600 ml vývaru (v našem případě drůbežího), sůl, pepř

Postup:

Na oleji a másle orestujeme nakrájenou cibuli a česnek, přidáme dýni a dále restujeme, podlijeme vínem a můžeme podusit pod pokličkou. Přidáme rýži a postupně podléváme vývarem.

Před podáváním dokončíme parmazánem, máslem a nejmenší nakrájenou lahůdkovou cibulkou.



Čokoládovo-ořechový náky / Soufflé

4 porce

Suroviny:

100 g čokolády
6 ks žloutků
100 g cukru
100 g másla
100 g ořechů mletých
35 g strouhanky
6 ks bílků

Postup:

Máslo a cukr vyšleháme do pěny, vmícháme žloutky, pomalu přidáme rozpuštěnou čokoládu. Z bílků a cukru si ušleháme sníh, máslo smícháme s ořechy a strouhankou, na konec vmícháme ušlehaný sníh. Formičky vymažeme máslem, vysypeme cukrem a do 2/3 naplníme hmotou.

Připravujeme v troubě ve vodní lázni při 180 °C podle velikosti formiček 15 – 20 minut. Podáváme s čokoládovou omáčkou a čerstvou šlehačkou.



[KitchenAid Artisan Veggie set obsahuje kuchyňský robot Artisan KSM125 a nástavce na zpracování čerstvé zeleniny, 20 980 Kč, Potten & Pannen.](#)



[Keramický hrnec Emile Henry v barvách podzimu na pomalé vaření a dušení. Je vhodný na pečení v troubě i na vaření na klasickém sporáku – na plynu, elektrické plotýnce i varné desce, 2990 Kč, Potten & Pannen.](#)



[Pánev TitanPOWER je extrémně odolná, tvrdá a oděruvzdorná. Díky rychlému a rovnoměrnému rozložení tepla vás vaření s ní bude opravdu bavit. Vybírat můžete ze 4 velikostí, od 1049 Kč, Tescoma.](#)



Velký pivní test:
Kde na Olomoucku ochutnat
to nejlepší

pivo?

V Česku se vaří pivo v téměř 500 lokálních minipivovarech. Hojně zastoupené a velmi populární jsou i u nás v Olomouckém kraji. Které věhlasné a kvalitní minipivovary stojí za to navštívit? A jak se vyznat v jejich rozmanité nabídce? Vyslali jsme naše pivní znalce, aby pro vás pivo ohodnotili a doporučili to nejlepší. Které pivo musíte určitě ochutnat a co k němu zakousnout? To se dočtete v našem velkém pivním testu kvality.

— 0,5l

1. TVARG Z památkově chráněných sklepů

O pivovaru: Pivovarské řemeslo ve Velké Bystřici má tradici od roku 1579. Pivo pod značkou TVARG na tento historický odkaz navázalo v roce 2020. Respekt k tradici umocňuje fakt, že tento pivovar vaří své pivo v místním památkově chráněném sklepě. Ochutnat ho můžete v přílehlé hospodě Pivovarská 899, která je v širokém okolí vyhlášená.

Pivní znalec: Při příchodu do hospody nás ihned ohromily velkorysé sklepní klenuté prostory vybavené dřevěnými stoly a atmosféru dotvářející oheň hořící v krbových kamnech. Po našem usazení nám obsluha nabídla výčet aktuálních piv na čepu, kde má své stálé místo mezi hosty nejoblíbenější svrchně kvašený 11% ležák pilsenského typu. Je uvařen tradiční metodou na otevřené spílce, má vyšší plnost, příjemnou nahořklou chuť a nádherné chmelové aroma, které si budete z dokonale vychlazené sklenice opravdu užívat. V tomto ročním období nás ovšem velmi oslovil svrchně kvašený nefiltrovaný speciál 14% India Pale Ale se sytou medově žlutou barvou. Díky intenzivnímu aroma a výrazné chmelové hořkosti odrůd Chinook, Nelson sauvin, Simcoe a Mosaic se ho nebudete moci nabažít.



— 0,3l

Co si určitě nesmíte nechat ujít, je whiskey&beer pairing – párování piva s whiskey Jameson. Výsledkem je neodolatelné 20% černé pivo Double Scout, které půl roku zraje v dřevěném sudu po whiskey Jameson. Stejně lákavé jsou i sezónní nabídky speciálních piv – dýňový speciál nebo v době adventu a vánočních svátků skořicové pivo.

K dobrému pivu jsme si v restauraci Pivovarská 899 dali výborný steak a domácí burger. Doporučujeme také nevynechat tvargle – zrající sýr, který se v místních pivovarských sklepech vyrábí, je dokonalou delikatesou, která k místnímu pivu neodmyslitelně patří. Sem se určitě budeme opakovaně vracet!

2. CHOMOUT Ze starého hanáckého statku

O pivovaru: V malé obci Chomoutov, kousíček od Olomouce, leží sto let starý hanácký statek. Zde zakladatel pivovaru nejdříve vařili pivo jen pro sebe, ale všem natolik zachutnalo, že se rozhodli prostory bývalých chlévů kompletně zrekonstruovat a v roce 2014 zde otevřít pivovar. Za dobu své existence se pivovar stal kulturní záležitostí nejen pro Olomouc, ale i pro celé široké okolí.

Pivní znalec: Hned na úvod je třeba říct, že tento pivovar je vážně povinnost pro všechny milovníky zlatavého moku! Už hned po našem příjezdu na nás dýchl krásná a poklidná atmosféra venkova. Celý areál pivovaru působí velmi moderně a přátelsky – dřevem obložená fasáda, obří výloha lákající nahlédnout do pivovarské varny. Útulně vybavený hostinec. Když sem pojedete na kole během letních dnů, bude zde otevřena prostorná zahrádka.

Z nabídky jsme nadšeně zjistili, že na čepu tu mají šest druhů piv, a my ani na okamžik neváhali a šli ochutnávat. Začali jsme zajímavým speciálem UP Ale Blondýna, který jsme dostali na



stůl skutečně krásně čerstvě načepovaný. Lehoučké, svěží světlé pivo, které vám osvědčeně sedne, když máte žízeň. V příjemně hořkém pivu se objevují tóny citrusů – zejména grepů – a kořenitost ve stylu American Blond Ale. Obsluha potvrdila, že toto pivo má mezi hosty skutečně velkou oblibu.

Po tomto příjemném osvěžení nám bylo doporučeno ochutnat další pověstnou štamgastskou klasiku – Režnou Báru. Svou jantarovou barvou, plným tělem a kulatostí žitného sladu nás zcela dostala. Několika medailemi oceněné pivo typu IPA vyniká díky kompozici čtyř sladů a kombinaci evropských a amerických chmelů. Režná Bára se hodí k delšímu vychutnávání a má typickou pravou chmelovou hořkost, která dokonale ladí s chutí a vůní citrusů amerického chmele. Jako třetí ochutnáváme pivo s názvem Švarc, což je spodně kvašený tmavý speciál s hustou krémovou pěnou. Jedinečná je jeho vůně, která kombinuje pražený slad, hořkou čokoládu a stopy lékořice. Díky této chuťové kombinaci můžeme zaručit, že zachutná hlavně ženám, které vás díky tomuto pivu do pivovaru jistě rády doprovodí.

K takovýmto tělnatým pivům je jisté, že si v pivovarském hostinci musíte dát i něco na zub. Jídelní lístek tu nemají příliš dlouhý, ale o to víc dbají na to, aby jednotlivé pokrmy měly dokonale sladěné chutě a byly připraveny z těch nejlepších surovin.



3. AXIOM

Spojení pivních nadšenců z několika zemí

O pivovaru: Prostějovský pivovar AXIOM vznikl v roce 2018 poté, co svoji lásku k pivu spojilo šest mužů z pivovarského světa. Kromě dvou Čechů za vznikem stojí tři Rusové a jeden Nor, proslulý sládek, odborník na kraftová piva a zakladatel minipivovarů v Norsku i na Krétě. AXIOM Pub najdete v Panské ulici v centru Olomouce. Pivo je možné ochutnat i přímo v pivovaru, neboť v letních měsících je zde otevřená zahrádka.

Pivní znalec: Moderní interiér pivnice nacházející se v samém centru Olomouce nabízí pohodlné městské posezení. Nabídka piv na čepu je zde velmi pestrá, což jsme od milé obsluhy zjistili hned, jak jsme usedli ke stolu. Stabilně tu najdete spodně kvašený ležák a sedm nejpopulárnějších, svrchně kvašených stylů, jako je IPA, DIPA, APA, Stout, IPL nebo Porter. V nabídce bývá i zástupce za Sour ALE.



Jako první z čepovaných přišlo na řadu 12,5% Greek Fire – Imperial Stout, pivo oceněné na mezinárodní soutěži v Japonsku. Má nezaměnitelnou vůni pražených tmavých sladů, tmavé hořké čokolády a melasy. Jeho hladká a krémová chuť pohladí vaše chuťové buňky a alkoholová síla vás opravdu zahřeje. To je přesně to, co v tomto počasí sedne. Naším dalším adeptem na ochutnávku byl klasický čepovaný ležák Rumpál, pivo s dokonalou rovnováhou, kulatým tělem a voňavou pěnou. Ve sladku vyniká vůně květin, medu a kvasnic a pivo se skvěle pije. Jako poslední jsme dostali v dokonale vychlazené sklenici čepovaný ležák Pilot, který vyniká výraznou hořkostí, která přebíjí slad. Má kořenitou, kvasnicovou a chmelovou vůni a říznou až pepřnou hořkou chuť. Opravdu výjimečná degustace, díky níž jsme prožili skutečně nezapomenutelný večer v krásném historickém centru hanácké metropole.

4. JESENÍK

Poctivé tradiční pivo

O pivovaru: Pivovar Jeseník se nachází v industriálním prostředí stejnojmenného městečka v prostorách bývalého pivovaru Lichwitz. Čepované místní pivo nabízejí v přilehlé pivnici, jejíž interiér je díky kombinaci dřeva, kamenných a cihlovými obkladů velmi útulný.

Pivní znalec: Tento pivovar mám opravdu ve velké oblibě. Vždy když jedeme navštívit manželčinu rodinu, která zde na severu žije, se sem na dva tři kousky s tchánem vytratím. Na čepu zde stabilně mají 4 spodně kvašená piva, jejichž společnou charakteristikou je výrazná hořkost. Chuťově jsou si velmi podobná a liší se pouze stupňovitostí a rozdílným poměrem chmelů. K výrobě používají jen ty nejkvalitnější české suroviny a tři druhy chmelů – Premiant, Sládek a Žatecký poloraný červeňák. Od obsluhy jsme si nechali načepovat 11° Muzikanta – středně hutné, hořké, ale přitom svěží pivo, v jehož vůni jsou cítit květy. Druhým načepovaným byl 12° Julius s příjemnou hořkostí a řízem, tmavou zlatou barvou a výbornou hutnou chutí. Pivovar Jeseník představuje na poli minipivovarů klasiku, chuťově je však znát, že pivo bylo vyrobeno s nefalšovanou poctivostí a s láskou.

5. VELKORAKOVSKÝ PIVOVAR

Unikátní piva čistě českého typu

O pivovaru: Pivovar vaří v pronajatých prostorách průmyslové zóny v Prostějově a má ambice se postupem času do Rakové vrátit a obnovit zde pivovarnickou tradici. Na čepované pivo

z Velkorakovského pivovaru nenarazíte snadno. Z tanku se dá ochutnat pouze během letních měsíců v Rakové u Konice, kde funguje samo-výčep.

Pivní znalec: I přes to, že si na čepované pivo z tanku musíte počkat na teplé počasí, kupujeme tento zlatý poklad v lahvích přímo v pivovaru. K dostání je také ve vybraných supermarketech nebo na e-shopu. Doporučuji ochutnat 11% Rupperta, světlý spodně kvašený ležák vařený ze dvou druhů humnového sladů z Hané a tři druhy výhradně českého a moravského chmele. Má překrásnou jantarovou barvu a při ochutnání zaujme kvasnicovou a plnou chutí zakončenou příjemně doznívající hořkostí. Mnohem silnější a sladší je 13% Fojt, speciální vídeňský polotmavý ležák s velmi sytou jantarovou barvou, který má dlouze doznívající hořkost. Pokud se doma chystáte uspořádat oslavu či party pro kamarády, pak vám toto pivo nesmí chybět v ledničce!



6. MORITZ

Propojení s tradiční českou kuchyní

O pivovaru: Pivovar Moritz leží v samém srdci Olomouce. Patří k němu útulný hostinec, který na první pohled nadchne osobitou atmosférou a interiérem laděným do doby první republiky.

Pivní znalec: Hospoda s výjimečnou atmosférou, kterou zajisté zná každý milovník piva z Olomouce. Jedná se o náš oblíbený podnik, který pravidelně navštěvujeme. Celoročně zde najde-

te na čepu 11° světlou, 12° světlou a 11° polotmavou, za ochutnání stojí všechny – mají výraznou chuť a vůni jim dodávají kvalitní hanácký slad a chmel. Na čtvrté pípě se během sezóny střídá 10° světlá i 12° American Pale Lager, což je pivo ležáckého typu, u kterého jsou místo českých použity chmelové americké, které pivu dodávají výrazné a pronikavé aroma i chuť.



V letních měsících je možné posedět na zahrádce na Palachově náměstí, která je s pivovarem propojena 25 metrů dlouhým pivovodem. Ten vede přímo z ležáckého sklepa a umožňuje dostat pivo ve stejné kvalitě, jako by bylo zrovna načepováno ve sklepě, což je neuvěřitelný zážitek, který si nesmíte nechat ujít. Kromě vynikajícího piva si můžete pochutnat na kvalitní české kuchyni připravené výhradně z čerstvých surovin.

7. ZLOSIN

V samém srdci Jeseníků

O pivovaru: Pivovar Zlosin se nachází ve Velkých Losinách – v drsném kraji, který obklopují panoramata Jeseníků. Malý rodinný pivovar funguje na místě bývalého panského pivovaru z 16. století a čepované pivo nabízí v přilehlé restauraci s interiérem pojatým ve velmi moderním duchu.

Pivní znalec: Zlosin je skutečně naše srdcovka. Už u vstupních dveří jsme se obsluhy nedočkavě ptali, která piva jsou aktuálně na čepu. Prvním námi ochutnávaným kouskem byl čerstvě na-

čepovaný 12° polotmavý ležák s velmi jemnou a specifickou vůní, který má krásně meděnou barvu a díky správnému poměru sladů plnou a vyváženou chuť. Oproti ostatním spodně kvašeným ležákům jasně vede.

Na čepu najdete vedle klasických ležáků i piva speciální – v zimě se tak můžete nechat zahřát 13° medovým speciálem nebo Vánočním ležákem aromatizovaným kořením. Čerstvě čepované pivo z pivovaru Zlosin je k dostání v přilehlé restauraci, v pivním baru v Rapotíně, ale i v řadě okolních lyžařských areálů. ■



Svět vynikajícího zlatavého moku v podání regionálních minipivovarů je nekonečně rozmanitý. Doufáme, že jsme vás navnadili a dali vám dobré tipy, kam se v Olomouckém kraji za pivní kulturu vydat a kde který pivní speciál ochutnat. A všechny milovníky piva, kteří sprádat plány na příští rok, chceme pozvat na již třetí ročník Festivalu minipivovarů, který je naplánován na první polovinu roku 2022 v Galerii Šantovka a jejím přilehlém okolí. Těšíme se na vás!



Bydlení v Olomouci je žádaným zbožím

Olomouc



Ceny rezidenčních nemovitostí v Česku letí nahoru závratným tempem. Výjimkou není ani Olomoucký kraj, kde se průměrná cena prodaných bytů podle agentury Deloitte nyní pohybuje kolem hodnoty 57 100 Kč za m². A dá se předpokládat, že ceny dále porostou. Pokud tedy zvažujete pořízení vlastního bydlení, je nejvyšší čas.

V Olomouci za byt v novostavbě zaplatíte kolem 65 000 Kč za m², u nejdělanějších dispozic dokonce až 80 000 Kč. Dvoupokojový byt o rozloze cca 50 m² tak stojí přes 3,5 milionu korun. Ceny, do nichž promlouvá lokalita, velikost bytu či domu, stejně jako kvalita projektu a jeho stáří, tu v období let 2015 – 2019 vzrostly o 46 %. Prodejní ceny bytů, ale i rodinných domů aktuálně stoupají každý měsíc až o 200 000 korun. Důvodem je především to, že poptávka výrazně převyšuje nabídku. Ceny ovšem momentálně šroubují nahoru také inflace.

NEDOSTATEK NOVÝCH BYTŮ A ZÁJEM INVESTORŮ

Dlouhodobým problémem v Česku je skutečnost, že vzniká málo nových bytů v developer-ských projektech – příčinou je vyšší cena vhodných pozemků, jejich nedostatek, a především zdoluhavé procesy získání povolení. Letos začalo v kraji vznikat o 9 % méně bytů než loni.

Průměrné stáří bytu přímo v Olomouci tak je 52,2 roku a zvyšuje se – dvě pětiny fondu vznikly před rokem 1970. Přitom starších bytů, k nimž se z důvodu nižší ceny (v průměru 54 000/m²) a nedostatku nových zájemci o bydlení obracejí, také ubývá. Což žene ceny ještě výš. Ani přijetí nového stavebního zákona podle odborníků situaci v dohledné době nezlepší. Očekává se, že efekt pocítíme až za několik let.

Když už nějaký nový byt vznikne, navzdory vysoké ceně se na trhu neohřeje dlouho. Mnohdy končí v rukou majitelů, kteří ho pořizují na investici, nikoli pro vlastní bydlení. Odhaduje se, že takových případů je kolem 40 procent. A realitní makléři v nejbližší době změnu tohoto trendu neočekávají. Ke koupi nemovitosti jako jistotě se totiž v nejbližší době bude upínat ještě více lidí. Mluví pro to i fakt, že úrokové sazby hypoték jsou zatím poměrně nízké, ovšem očekává se růst. Svou nemovitost tak bude chtít v nejbližší době koupit mnoho lidí. Do vysokých cen vlastnického bydlení budou promlouvat také enormně rostoucí ceny stavebních materiálů.

ZVÝŠENÝ ZÁJEM O NÁJEMNÍ BYDLENÍ

Nedostatek bytů ke koupi vede zpravidla ke zvýšení zájmu o nájemní bydlení, které vlívem

zmrazení poptávky během pandemie covidu-19 cenově stagnovalo. V Olomouci zájem o nájemní bydlení navíc zvyšuje návrat studentů do škol. Očekává se tedy, že nájem by mohly s oživující se poptávkou začít opět růst, ovšem v dohledné době nijak dramaticky. Aktuálně se měsíční nájem 2+1 v Olomouci pohybuje kolem 13 000 korun, zatímco v Prostějově či Přerově je to 11 000 korun. Nejsnazší je nyní sehnat nájem v Přerově, kde je kvůli špatné dopravní dostupnosti a nedostatku pracovních příležitostí dlouhodobě výrazně menší poptávka.

ŠANTOVKA LIVING – TADY TO ŽIJE

Dobrou zprávou pro obyvatele Olomouce, kteří plánují pořídit si vlastní bydlení, je, že navzdory nelehké situaci se rozjíždí další projekt výstavby bydlení. Čilý stavební ruch na poloostrově u Galerie Šantovka naznačuje, že se v lokalitě něco velkého chystá. Společnost BP Stavby zahájila práce na první etapě rezidenčního projektu Šantovka Living. Poloha v přírodní scenérii v samotném srdci Olomouce je jedinečná. V docházkové vzdálenosti od historického centra se nachází vše důležité, co hanácká metropole nabízí: historická náměstí, prstenec městských parků, důležité instituce i Galerie Šantovka s multikinem, Divadlem na Šantovce, restaurací Lobster a spoustou atraktivních obchodů a služeb.

„Projekt sází na energetickou úspornost a nízké provozní náklady, což je v dnešní době rozhodující kritérium při nákupu rezidenčního bydlení,“ přiblížil jednu z výhod záměru Jan Lukáš z projektové společnosti Rezidence Šantovka. Vytápění a ohřev vody zajišťuje soustava geotermálních vrtů s tepelnými čerpadly. V bytových jednotkách bude standardem podlahové topení, které lze rozšířit o progresivní stropní chlazení bez nepříjemných doprovodných jevů klimatizace – průvanu a prašnosti.

Čisté linie návrhu architektonicko-urbanistické kanceláře STOPRO vycházejí vstříc požadavkům na maximální míru soukromí, vzdušné, slunné a zdravé bydlení. Vysoký komfort umocní parkové úpravy v soudobém stylu navržené zahradním architektem Jiřím Fingerem. Okolní prostředí bude obyvatele vyzývat k aktivnímu životnímu stylu a rekreaci v přírodním prostředí biotopu řeky Moravy.

VYSOKÁ KVALITA V SOULADU S MODERNÍMI TRENDY

Bytové jednotky se staví v nejvyšším standardu s vysokou kvalitou použitých materiálů a zařizovacích předmětů. K většině bytů je k dispozici podzemní parkovací stání. V lokalitě lemované vodními toky vznikne postupně celkem 12 bytových domů s 240 byty. V první etapě projektu, jejíž prodej začíná od prosince 2021, proběhne výstavba celkem 34 bytů (od 1+kk až po 4+kk) ve dvou bytových domech. Další etapy budou nabízeny k prodeji flexibilně podle vývoje poptávky na trhu. ■



Na poloostrově lemovaném vodními toky vzniknou byty odpovídající nejmodernějším standardům.

S výběrem bytu, a především s jeho vybavením na míru (obklady, podlahy, dveře apod.) pomůže tým profesionálů v showroomu Šantovka Living přímo v Galerii Šantovka. „Můžete si u nás prohlédnout či vybrat konkrétní bytové doplňky, ráda odpovím na všechny dotazy o projektu,“ zve zájemce na schůzku manažerka prodeje Martina Horáková. Rezidenční projekt Šantovka Living je podle ní dobrou volbou pro všechny, kdo hledají na trhu kvalitní bydlení bez kompromisu v souladu s nejnovějšími trendy životního stylu.



Business komplex



Envelopa

Office Center

Stavební práce na projektu moderní administrativní budovy jsou dokončené, interiéry doladěné do posledních detailů. V kancelářském objektu Envelopa Office Center se za-bydli první nájemci, kancelářské prostory žijí pracovním ruchem a jsou provoněné kávou. V přízemí budovy otevřel svůj unikátní gastronomický koncept – Kantýnu 21. století – michelinský šéfkuchař Roman Paulus. Pojd'me se na nejmodernější administrativní budovu na střední Moravě podívat blíže.

Nová kancelářská budova se nachází v lokalitě s místním názvem Envelopa, která bezprostředně navazuje na historické centrum Olomouce. Centrální území prochází v současnosti dynamickým rozvojem a vedle městských a státních institucí zde má sídlo několik fakult Univerzity Palackého, kampus Moravské vysoké školy, studentské koleje nebo nákupní centrum Galerie Šantovka.

STRATEGICKÁ POLOHA S NEODOLATELNÝMI VÝHLEDY

Projekt moderní administrativní budovy v centru města Olomouce má 6 nadzemních pater o celkové ploše 15 000 m² a disponuje 3 podzemními patry s celkem 170 parkovacími místy. Poznávacím znamením nového kancelářského komplexu je prosklená fasáda. A právě obří okna otevírají v Envelopa Office Center jedinečné pohledy na historické centrum i moderní části Olomouce. Budova má strategickou polohu s výbornou dopravní dostupností – do centra města je to jen 8 minut pěšky, na hlavní nádraží pak 5 minut tramvají.

PRVNÍ PRECERTIFIKOVANÁ BUDOVA V OLOMOUCKÉM KRAJI A NA STŘEDNÍ MORAVĚ

Projekt dosáhl zlatého stupně precertifikace v rámci systému LEED® green building program, který poskytuje nestranné a komplexní hodnocení budovy z pohledu vlivu na životní prostředí. Projekt aplikuje chytrá řešení směřující k maximálně hospodárnému provozu celého komplexu při zachování vysokého uživatelského komfortu. Hlavními kritérii systému jsou říze-

ní zdrojů, úspora vody, energetická náročnost, snižování emisí CO₂, výběr udržitelných a nerizikových materiálů, nakládání s odpady, vynikající vnitřní prostředí, inovativní technologická řešení a v neposlední řadě umístění projektu. „Technologie, materiály, technická a provozní řešení byla volena s ohledem na udržitelnost a nízké provozní náklady. Precertifikace LEED Gold potvrzuje, že Envelopa Office Center bude v Olomouci nabízet ty nejvyšší kancelářské prostory pro své budoucí nájemce,“ uvedl Patrik Loydl, manažer projektu Envelopa Office Center.

FUNKČNÍ PROSTORY S VYSOKOU VARIABILITOU

Envelopa Office Center reflektuje nejnovější trendy v oblasti kancelářských budov a klade důraz na funkčnost a variabilitu prostor. Vedle využití pro administrativu umí budova nabídnout zázemí laboratořím, ateliérům, studiím, ordinacím nebo kontaktním centrům. Kromě pracovních prostor nechybí ani relaxační zóny a využít je zde efektivně každý metr čtvereční. Srdce budovy tvoří moderní recepce a velkoryse zastřešené centrální atrium, které bylo navrženo v duchu moderního designu. Jeho podlaha je pokryta dlažbou z překrásného kamene Patagonia a jedinečnou atmosférou dotváří nepřehlédnutelné designové osvětlení od světového studia Lasvit.

BISTRO PAULUS LÁKÁ NA GASTRONOMICKÉ SPECIALITY

V přízemí Envelopa Office Center vznikl unikátní gastronomický koncept michelinského šéfkuchaře Romana Pauluse. Každý všední den od časného rána do pozdního odpoledne si zde pochutnáte na výborné snídani, vyberete z nápaditého obědového menu Romana Pauluse, oceníte kvalitní kávu, snacky, sendviče a dezerty, a to na schůzkách s obchodními partnery, kolegy či přáteli. O večerech a víkendech jsou nevěšední prostory k dispozici pro firemní akce, soukromé večírky nebo rodinné oslavy. Pod vedením majitele Romana Pauluse nebo šéfkuchaře Petra Stoklásky se zde chystají také degustační večere, školy vaření či zajímavé eventy spojené s uměním a zážitky.

NEJLEPŠÍ Z REALIT – BEST OF REALTY ZA ROK 2021

V úterý 9. listopadu v pražském Foru Karlín proběhl slavnostní galavečer 23. ročníku nejprestižnější české soutěže developerských projektů Nejlepší z realit – Best of Realty. Konkurence byla velká, soutěžilo padesát projektů z celé republiky a napětí se dalo krájet.

Desetičlenná odborná porota projekt Envelopa Office Center cenila jako výjimečný počín v oblasti výstavby kanceláří v krajských městech, přinášející prémiový standard, který zde chyběl. Majitel společnosti Redstone Real Estate Richard Morávek si spolu se svými kolegy odvezl ocenění za druhé místo v kategorii Nová administrativní centra.

„Naším cílem bylo přinést do Olomouce kancelářské prostory nejvyššího standardu. Ty jsou vyhledávány dynamickými firmami, které si kladou vysoké nároky na kvalitu a technologickou vyspělost pracovního prostředí a ekologické přístupy, jsou zdrojem inovací a motorem hospodářského rozvoje regionu. Stejně jako u ostatních projektů jsme i v tomto případě kladli velký důraz na kvalitu architektonického návrhu. Umístění dokládá, že v Olomouci vznikají záměry, které snesou domácí i mezinárodní srovnání s tím nejlepším, což nás jako olomoucké patrioty těší,“ okomentoval úspěch projektu Richard Morávek

Envelopa Office Center se už těší, až vás přivítá ve svých jedinečných prostorách. A věří, že se do nich budete rádi vracet. ■





Vánoce v přírodním stylu

Stále více klademe důraz na soulad s přírodou a životní harmonii. Klid a pohoda kolem nás koneckonců přispívá i k našemu fyzickému zdraví. Navodit takovou atmosféru si můžete zejména u vás doma, a to nejen přes rok, ale i v čase adventu a Vánoc. Zkuste udělat drobnou změnu a tradiční vánoční trio červená – zelená – zlatá vyměnit za jemné přírodní odstíny okořeněné špetkou lesku.

Přírodní styl interiéru je velkým trendem. Působí totiž velmi příjemným, uklidňujícím dojmem a poskytuje ideální prostředí pro odpočinek od každodenního shonu. A kdy jindy to potřebujeme více než během vánočních svátků... Pokud jste si doposud neuměli představit výzdobu v podobném duchu, ukážeme vám, jak na to!

JEDNODUŠE, ALE RAFINOVANĚ

Kombinujte bílou, béžovou a odstíny přírodního dřeva. Interiér zútulní dekorativní polštářky v sametovém, lněném či saténovém vzhledu stejně jako huňaté plédy, kožešiny a měkké kusové koberce. Eleganci a šmrnc do tohoto jednoduchého základu vnesou černé kovové prvky i třpytivé ozdoby. O všudypřítomný pořádek se postarají úložné koše, které poslouží nejen k uschování textilních doplňků, ale také jako originální způsob servírování vánočních dáreků. Už žádná změť balíčků pod stromečkem, přidejte každému členu rodiny jeden košík! Originálních zátiší docílíte použitím běžných podnosů, které převedete do vánočního módu tak, že na ně naaranžujete nejrůznější dekorace, svícny, vázy a další ozdobné prvky.

Velká vonná svíčka s víčkem, 7 cm,
399 Kč, H&M Home.



Povlak na polštář AKRA, béžová,
250 Kč, ScanQuilt.



Servírovací podnos z jakostního porcelánu,
599 Kč, Tchibo.

Hřejivý pléd NORDIC, béžová, 150 x 200 cm,
1290 Kč, ScanQuilt.



Úložný koš z mořské trávy, 40 cm,
749 Kč, H&M Home.

Závěsná vánoční ozdoba Stardeco
se stříbrnými filtry, 14,5 cm,
149 Kč, Maxidesign.



Dekorační stromečky,
279 Kč/2 ks, Tchibo.



Svíčka z pravého vosku s LED, 15 cm,
399 Kč, Tchibo.

Jemné bavlněné povlečení FINO DESIGN
winter se zimním motivem, bílošedá,
140 x 200, 70 x 90 cm, zapínání na zip,
1690 Kč, ScanQuilt.



Velký kovový svícen 30 cm,
749 Kč, H&M Home.



Skleněná vánoční baňka Blixen, 3 druhy, 8 cm,
149 Kč/ks, Maxidesign.

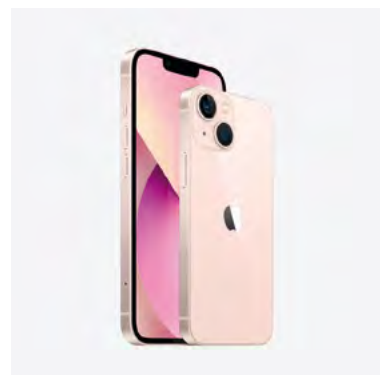


Vánoční baňka Stardeco s filtry
v barvě champagne, 16 cm,
279 Kč, Maxidesign.

Kdybys náhodou nevěděl, Ježíšku...

Vymyslet dárky pro celou rodinu může být někdy pěkná fuška. A proto není inspirace nikdy dost. Někdo si potrpí na dárky luxusní, jiného potěší něco praktického a dalšího zase maličkost, která prozradí, že na něj myslíte. Tak vzhůru na nákupy!

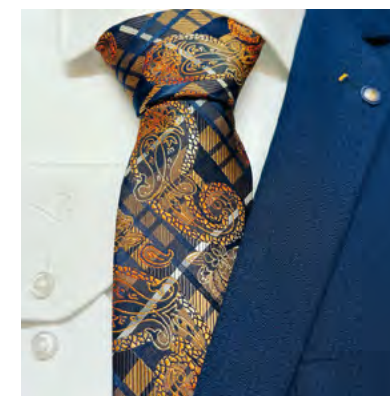
Parfémovaná voda pro ženy Lancôme Idôle Aura, 1499 Kč / 25 ml, Marionnaud.



Smartphone iPhone 13 Pink, od 22 990 Kč, iStore.



Pánské hodinky Skagen SKW6213, 2855 Kč, Top Time.



Kravata, 450 Kč, Marionet.

Modrá pánská kožená taška na notebook, 2990 Kč, Bata.



Dárkový poukaz na ruční mytí vozu, 500, 1000 a 2000 Kč, Group Cars Center.



Obroučky Unofficial, 2900 Kč, Grand Optical.



Masážní váleček Crystallove, Rose Quartz Roller, 939 Kč, Douglas.



Béžový batoh Kate Gray, 1599 Kč, Humanic.



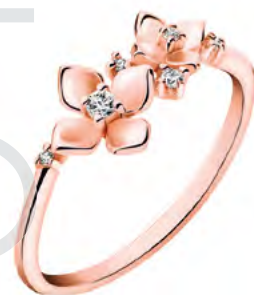
Kabelka Crossbody 780 Kč, Lara Bags.



Čepice Lazzarini, 349 Kč, Humanic.



Dámská bunda, 1999 Kč, Lee Cooper.



Stříbrný prsten se zirkony, 990 Kč, Apart.



Společenský opasek z kůže, 627 Kč, Adam Fashion.



Tablet iPad 9. generace s displejem 10.2 palců, Silver, od 9990 Kč, iStores.



Motýlek a kapesníček, 390 Kč, Marionet.



Desigual, Rojo Por Ojo, Diana-Wallet.

...pro přátele

Poukaz na film, občerstvení nebo vstup do Premiere VIP, různé ceny, Premiere Cinemas.



Manžetové knoflíčky, 538 Kč, Adam Fashion.

TIPY NA DÁRKY



Dřevěné kuželky Mólky, 899 Kč, Albi.



Plyšové chrastítko medvěd, 599 Kč, Bambule.

Hra RAPPAPOP IT jednorožec duhový, 89 Kč, Pompo.



Dětské ponožky Bob a Bobek, 179 Kč, Fusakle.



Sluchátka Beats Solo3 Wireless, 4590 Kč.



Hravý atlas Kate Daviesová, 169 Kč, Knihy Dobrovský.



Bambusová miska BecoBowl, velikost S, průměr 15 cm, objem 0,8 l, 239 Kč, Pet Center.



Chlupatý pelech Flamingo, průměr 70 cm, 1299 Kč, Pet Center.



Hračka pro kočku FroliCat Fox Den s pohybovým senzorem, 999 Kč, Pet Center.



Pamlsk Carnilove Dog Crunchy Snack Ostrich, Blackber and fresh meat, 91 Kč/200 g, Pet Center.



...pro celou rodinu

Poukaz na zájezd, cena dle hodnoty zájezdu, CK VICTORIA.

pro děti a mazlíčky

PREMIERE CINEMAS

Nadělte k Vánocům filmové zážitky

Dárkové poukázky v prodeji v pokladně multiplexu a online na www.premierecinemas.cz

Premiere Cinemas Šantovka Olomouc



KRÁLOVSKÁ LOUKA
Bouzov

Bydlení s hradem na dlani

• Připravené stavební parcely s přípojkami IS.
• Prohlídku vzorového domu si můžete domluvit na telefonním čísle **777 914 173** nebo e-mailu prchalova@rsre.cz

www.kralovskaloukabouzov.cz

REDSTONE
REAL ESTATE



móda

Udržitelná móda
aneb nákupy, které

mají
mají smysl



Bunda, syntetický beránek,
2499 Kč, Marks & Spencer.



Mokasíny MODTRAY W, 3799 Kč, Ecco.



Kostkovaný kabát s trásněmi a stojáčkem,
3199 Kč, Marks & Spencer.

Ze všech stran a stále naléhavěji se ozývá volání po udržitelnosti. Slycháváme o ní z úst celebrit, ve všech pádech ji skloňují média, objevuje se dokonce i v kampaních nadnárodních firem. Nevyhýbá se jí ani svět módy. Jak tomto požadavku nenásilně vyrazit vstříc, aniž by člověk razantně změnil životní styl?

Módní průmysl je již delší dobu pod drobnohledem těch, kteří volají po udržitelnějším způsobu hospodaření. Rychlost, s jakou se oblečení v obchodech objevovalo a vzápětí mizelo, byla před pandemií závratná a úplně neodpovídala požadavku na šetrnější životní styl. Kvůli přísným opatřením, která měla zabránit šíření nového viru, se však svět na nečekaně dlouhou dobu zastavil. V továrnách, kde se předtím jelo na plné obrátky, utichly stroje, dveře obchodů se zavřely. Mnoha lidem se přeskupily preference, najednou pro ně – někdy až bezmyšlenkovitě – nakupování přestalo být prioritou. Krize ukázala, že nadprodukce není dlouhodobě udržitelná, protože neprodané zboží nenachází další využití.

Požadavek na udržitelnost tak v souvislosti s pandemií získal ještě více na naléhavosti. Pro menší firmy s lokální výrobou, které se soustředí na exkluzivitu svých výrobků, to nemusí znamenat velkou změnu. Před světovými giganty oděvního odvětví však stál a stojí nelehký úkol. Nutno podotknout, že se k němu mnohdy stává čelem a vnímají ho jako světový trend, který neodmyslitelně patří k současné době.

Trend, který vyznává především nastupující generace. To potvrzuje i Šárka Matátko, stylistka Galerie Šantovka. „Přístup lidí k módě se rozhodně mění. Posun vidím hlavně u mladších ročníků. Ze střední generace mne v podstatě nikdo nežádal o nákup udržitelné módy. Sama ale klientům navrhuji, aby si kupovali tu nejvyšší kvalitu, kterou si mohou dovolit, a zaměřili se na výběr kvalitních materiálů,“ prozrazuje stylistka, jejíž služby můžete využít i vy.

CESTA KE ZMĚNĚ

V souvislosti s proměňujícím se vztahem k oblékání a módě se proto hovoří o tzv. slow fashion. „Slow fashion je v podstatě životní styl. Zamýšlíte se nad rozumným výběrem věcí, a zdaleka se to nemusí vztahovat pouze na módu. Kupujete si kvalitní výrobky, které vydrží, dáváte opravovat opravitelné,“ poukazuje stylistka Šárka Matátko.

Slow fashion, resp. udržitelná móda, klade důraz především na trvanlivost. Vnímá módu jako

investici, jejíž hodnota stoupá v čase. Všímá si materiálů, které jsou nejen příjemné na omak, ale mají i vlastnosti, které nošení zpříjemňují a usnadňují, stejně jako střihů, které nepodléhají sezónním trendům a respektují siluetu nositele. Může se stát, že oblečení časem bude potřebovat údržbu, ale ta bude minimální.

Šárka Matátko doporučuje zaměřit se především na přírodní materiály: bavlnu, vlnu, hedvábí, kašmír... „Za opravdovou kvalitu si vždy připlatíte. Ale např. firma C&A nabízí pánská trička z bio bavlny za příjemné ceny v mnoha barvách. Oblečení z hedvábí a kašmíru si zase můžete koupit třeba v Intimissimi,“ vyjmenovává stylistka.

Udržitelnost také znamená, že věci skutečně nosíte a staráte se o ně bez ohledu na to, jestli se jedná o designový kousek, outfit z konfekce nebo šaty po babičce. Důležité je, že k nim máte vztah. To, co nosíte, zkrátka musíte mít rádi.

SPRÁVNÝ STŘIH A VELIKOST

Zkusme začít detailní exkurzí do vlastního šatníku. Jestliže má být efektivní, měly by se v něm potkávat věci, které souzní nejen s vaší postavou, ale i vaší osobností. Zkrátka takové, které vás identifikují a vytvářejí váš jedinečný styl. Pak se nemůže stát, že zůstanete bezradně stát před přeplněnými poličkami s tím, že vlastně nemáte co na sebe. To se stává, když na vás ze skříně koukají převážně kousky, které se špatně kombinují, případně neodpovídají vaší velikosti nebo vám nesedí.

Při pořizování oblečení je třeba zapomenout na formuli, která otvírá brány pekla a zní: Do toho zhubnu. Klapnout to sice může, ale někdy se ta pravděpodobnost rovná pravděpodobnosti setkání s mimozemšťany. Nákup vyhlédnutého hadříku odložte, až opravdu zhubnete, nebo si raději najděte jiný, odpovídající vašim aktuálním proporcím. Před každým nákupem proto zvažte i to, jestli sedí k vašemu typu postavy.

Obecně platí, že malé a drobné postavy se snáze obléknou do italských, francouzských a španělských značek, jako je například Desigual, zatímco urostlejší figury budou mít nejbližší ke skandinávské módě z Lindexu či H&M, štíhlým



vysokým typům bude pak sedět anglický střih v prodejních Marks & Spencer. Tabulky velikostí jsou orientační a mezi jednotlivými značkami se mohou velmi lišit.

Pamatujte na to, že outfit má zakrýt nedostatky a vystavit přednosti. Kromě správné velikosti je velmi důležitý i střih. Pokud víte, jaký vám sluší, a v dané věci se cítíte tak dobře, že byste v ní hned vyrazili s přáteli na skleničku nebo další den do práce, s klidem si ji můžete pořídit. Ve chvíli, kdy ve vás hlodá sebemenší pochybnost, jestli bude kam ji nosit, nechte si raději zajít chuť. Vyhnete se tak zbytečnému nákupu, protože kousek by zůstal ležet netknutý ve skříni a utracené peníze by přišly vniveč.

CAPSULE WARDROBE NEBOLI KAPSULOVÝ ŠATNÍK

Vyhybat se impulzivním nákupům může být prvním krokem k funkčnímu a zároveň udržitelnému šatníku. Nebudete se tak zahlcovat věcmi, které vám nesedí a necítíte se v nich dobře. Jestliže nějaké takové najdete ve skříni, bez milosti se jich zbavte: pošlete dál (např. známým, přes sociální sítě atp.), věnujte na charitu nebo třeba prodejte přes internet. Přihodit můžete i všechny ostatní kousky, které stále čekají na svoji velkou chvíli. Pokud jste je přestali v minulých dvou až pěti letech nosit, ona chvilka nejspíš nepřijde ani za dalších deset let. Po této důkladné čistce zůstanou pouze modely, které potřebujete a ze kterých máte radost. Měli byste si je dobře prohlédnout, protože ten zbytek je přesně to oblečení, co odráží váš životní styl. Je v něm obsaženo, kdo jste, co děláte, jestli preferujete praktičnost před elegancí nebo naopak, dozvíte se, jestli máte sklony k minimalismu, případně se neobejdete bez střídání tvarů i barev.

Základem kapsulového šatníku jsou nadčasové modely z kvalitních materiálů, které se mezi sebou dají dobře kombinovat, proto vydrží dlouhá léta. U žen bývají jeho základní položky kalhoty, resp. tmavomodré džíny, bílé a černé tričko bez loga a potisků, halenka, sukně nebo malé černé. U mužů zase kalhoty, košile, svetr, bílé a černé triko, oblek...

„Vsadila bych také na klasické kabáty. Vypadají dobře na všech lidech každého věku. Navíc do města je to téměř povinná výbava. Zahalí, zahřeje a schová džíny i luxusní šaty. S vhodnými doplňky budete vypadat výborně a také se tak budete cítit,“ radí stylistka Galerie Šantovka. Základní kousky by měly být v neutrálních barvách, dají se pak dobře doplňovat sezónními kousky podle aktuálních trendů. Není nutné se cítit provinile, pokud se nevejdete do pověstných třiceti kousků. Často to ani není možné. Těžko si představit někoho, kdo musí v práci dodržovat byznys dress code a hodně sportuje, jak stále točí pár osvědčených outfitů. Někdo další při své manuální práci zase neužije halenku, sukni ani oblek.

Ve chvíli, kdy víme, který kousek nás charakterizuje, můžeme si pouze na něm postavit celý šatník. Může se to zdát jako nespelnitelný úkol, ale opravdu jsou ženy i muži, kteří si šatník postavili pouze na jedné věci, a přesto vypadají vždy perfektně. Některé dámy nosí například jen šaty, které doplňují výraznými šperky, nebo mají spoustu sukni a k nim různé vršky, muži vsadí na rovné kalhoty a barevné tenisky. Funguje to dokonale.

„Pokud si koupíte nějaký krásný kvalitní kousek, např. malé černé, můžete si model osvěžit různými doplňky na různé příležitosti. Jiný šperk, kabelku, krásné boty... Potom šaty budete nosit ráda několik sezón,“ představuje Šárka Matátko jednoduchý, ale osvědčený trik, jak outfit obměňovat a dávat mu stále nový ráz.

PÉČE PRODLUŽUJE ŽIVOTNOST

Když už si pořídíte slušivé oblečení, chcete, aby vydrželo co nejdéle. Pokud je jen z trochu kvalitního materiálu, který se nesrazí po prvním vyprání, ani se v něm po dvou nošeních nezačnou dělat díry či párat nitě, určitě si zaslouží kvalitní péči.

Jejím základem je adekvátní nošení (raději méně než více) skladování i praní. Má-li daný kousek tendenci se mačkat, bude mu nejlépe na ramínku. Obecně většinu věcí, jako jsou halenky, topy, sukně, šaty, saka, bundy či kabáty, ramínka svědčí. Pozor však, aby na sebe



Kozačky MODTRAY W. 5999 Kč, Ecco.

jednotlivé kusy nebyly příliš namačkané. Ramínka by od sebe měla být minimálně jeden centimetr. Naopak džíny, košilky, jednoduchá trička nebo mikiny stačí vhodně složit a dát do poličky. Ideálně si je roztřídit podle barev a příležitosti, kam je nosíte. Budete tak mít větší přehled.

Těžko tomu uvěřit, ale jen minimum lidí umí správně udržovat věci čisté. Mnohdy je hází do pračky, jak jim přijdou pod ruku, naspou univerzální prací prášek a náhodně zvolí prací cyklus. To je samozřejmě špatně. Kvalitní oblečení se tak znehodnotí hned po prvním vyprání. Prádlo je nutné třít nejen podle materiálu, ale i podle barvy. Spodní prádlo, včetně ponožek a punčoch, pak patří do speciálních sáčků, které eliminují poškození. Co můžete, perte naruby, neodřete si tak například knoflíčky u košile.

„Na internetu se dá najít mnoho tipů ohledně péče, ale vždy bych doporučila číst etikety na oblečení a podle toho s oblečením nakládat. Co se týče obuvi, poradte se již při nákupu, jakým prostředkem bude nejlepší boty ošetřovat. Např. firma Baťa má v tomto směru velkou nabídku i školený personál,“ apeluje stylistka Šárka Matátko.

Cedulky se složením a návodem na údržbu je tedy potřeba opravdu pečlivě nastudovat. Jemný cyklus s nízkou teplotou a s menším počtem otáček se hodí na lehké a smíšené materiály obsahující viskózu, elastan nebo tencel. Bavlna nebo i len obvykle snese 40 stupňů Celsia a více otáček, pokud se jedná o ložní prádlo, utěrky či ručníky, pro většinu z nich se doporučuje 60 stupňů. Svetry se vyplatí prát v ruce, případně na pomalý a šetrný program do 30 stupňů Celsia – vlna se vlivem vysoké teploty a odstředění sráží. Jakmile narazíte na ikonku chemické čištění, měli byste zamezit kontaktu s vodou. Některá textilní vlákna totiž může poškodit.

Pračku nepřepínajte, ani zbytečně neperte pouze dva nebo tři malé kousky. Také prací prášek pečlivě odměřujte. Pokud ho dáte málo, oblečení se dobře nevypere, pokud je ho přeřel, nevymyje se dostatečně z oble-

čení. Ideální jsou šetrné ekologické prostředky. Všude, kde to není nezbytně nutné, je dobré se vyhnout aviváži. Materiálům většinou škodí, podobně opatrně je třeba zacházet se sušičkou. Oblečení nejlépe schne na čerstvém vzduchu. ■

JAK SI STOJÍ NEJPOUŽÍVANĚJŠÍ MATERIÁLY Z POHLEDU EKOLOGIE:

Bavlna – z pohledu ekologie jde o problematický materiál. Při jejím konvenčním pěstování je vysoká spotřeba vody a pesticidů. Naštěstí stále více značek už využívá bavlny vypěstované v režimu ekologického zemědělství, kde jsou dopady na životní prostředí nižší.

Len – tkanina našich předků, kterou znovu objevujeme. Len je podstatně odolnější rostlinou, jeho pěstování tudíž vyžaduje méně vody, navíc zvyšuje úrodnost půdy. Obejde se bez využití pesticidů i umělých hnojiv.

Celulózová vlákna – poznáte je podle obchodních názvů, jako je tencel, modal, eco-vero nebo refibra. Aby jejich použití dávalo smysl z pohledu udržitelnosti, je nutné, aby vlákna pocházela ze stromů s certifikací např. FSC (ta zaručuje, že lesy jsou obhospodařované šetrným způsobem).

Konopí – objevuje se zatím pomalu, převážně v nabídce menších alternativních značek. Velkou výhodou konopí je, že při jeho pěstování se téměř vůbec nevyužívají chemické pesticidy a hnojiva, a to z důvodu rychlého růstu rostliny.

Polyester – jeho výhodou je, že se dá recyklovat. Nicméně při jeho praní se do vody uvolňují tzv. mikroplasty, které pak putují do životního prostředí (čistírny odpadních vod je většinou neumějí odfiltrovat).



Jak jednotlivé značky přispívají k udržitelnosti

Sama Galerie Šantovka má zájem na tom, aby prostředí, kde působí a podniká, dbalo na životní prostředí i zodpovědný přístup k místu svého života. Proto vám nyní s radostí představuje některé značky ze své velké rodiny, které usilují o více udržitelný způsob výroby, nakládání se surovinami i šetrný způsob dopravy či prodeje svých produktů.

C&A

Významně investuje do udržitelnosti a využívá více materiálů z udržitelných zdrojů, méně přírodních zdrojů a respektuje blaho zvířat. Usiluje o zaměstnávání kompetentní pracovní síly, s níž je jednáno čestně a důstojně, v prostředí, které je bezpečné. Oblečení vyrábí ze širokého spektra přírodních materiálů včetně přírodních vláken, jako bavlny, prachového peří, lnu nebo vlny, stejně tak jako ze syntetických vláken, jako je polyester nebo viskóza. C&A je prvním prodejcem módního oblečení na světě, který vyrábí a prodává certifikované oblečení zlaté úrovně Cradle-to-Cradle®. To se vyrábí společensky i ekologicky odpovědným způsobem ze 100% organické bavlny certifikované na základě Global Organic Textile Standard (GOTS) a dalších bezpečných, biologicky odbouratelných materiálů.



Kombinace květované sukně a nadýchaného svetříku se hodí do práce i na večírek, C&A.

Ecco

Po dobu 10 000 let lidé činili kůži a vždy se předpokládalo, že je nemožné ji zpracovat bez použití velkého množství vody. Značka obuvi a kožených doplňků ECCO však vyvinula a zdokonaluje způsob využití vlhkosti, která je již přítomná v kůži, a tím šetří vodu při jejím zpracování a činění. Její technologie DriTanT ušetří přibližně 20 litrů vody na jeden kus kůže, což představuje více než 25 milionů litrů vody ročně. Tato kůže je navíc co do kvality, vlastností a stability nerozeznatelná od té tradičně vyčištěné.



Kotníková obuv MODTRAY W, 4199 Kč, Ecco.

H&M

Švédský řetězec s módou již delší dobu nabízí k přírodě šetrnější alternativy svých produktů v rámci kolekce s názvem Conscious, který se dá do češtiny přeložit jako Uvědomělá. Skrývají se pod ní výrobky vytvořené s větší péčí o naši planetu. Vyrábějí se minimálně z 50 % z udržitelně získaných materiálů (např. bio bavlny a recyklovaného polyesteru), ale mnoho výrobků řady Conscious jich obsahuje ještě více. Jedinou výjimkou je recyklovaná bavlna, která může tvořit jen 20 % daného produktu. Při použití většího množství recyklované bavlny by oblečení jednoduše nemělo stejnou kvalitu. Nicméně do budoucna se to může díky novým technologiím změnit. Cílem značky je, aby v roce 2030 prodávala už jen výrobky z recyklovaných nebo jiných udržitelně získaných materiálů. Přitom již nyní se to týká 65 % materiálů, které používá.



Pánský kabát z vlněné směsi, 1999 Kč, H&M.



Pruhovaný svetr, 999 Kč, Lindex.

Lindex

Značka usiluje o to, aby zdroje využívala co nejefektivněji, a vykročila proto vstříc cirkulárnímu hospodářství, které je nejen ekologické, ale i ekonomické. Lindex si klade za cíl, aby do roku 2025 80 % dodavatelů společnosti vedlo plně transparentní dodavatelský řetězec. Také se zavázal šetřit vodou, nepřispívat k nedostatku vody v oblastech, v nichž působí, a spolu s obchodními partnery poskytovat přístup k vodě a hygienickým zařízením v továrnách i blízkých komunitách. Do roku 2025 bude 100 % materiálů používaných ve společnosti Lindex z recyklovaných nebo z udržitelných zdrojů. Přitom už v roce 2023 chce v provozu dosáhnout klimatické neutrality. Do roku 2030 se zavázala snížit emise CO₂ celého řetězce na polovinu v porovnání s rokem 2017.

Marks & Spencer

Britský řetězec si dal za cíl stát se neudržitelnějším maloobchodním prodejcem na světě. Do práce se pustil v roce 2007 a jeho ambice se týkají jak změny klimatu, nakládání s odpadem, využívání surovin, ale také férového jednání. K nejpoužívanějším vláknům v M&S patří bavlna, polyester a uměle vyráběná celulóza. Tvoří 80 % materiálové stopy. Už od roku 2019 přitom pochází 100 % bavlny, z níž vyrábí oblečení, ze zodpovědných zdrojů. V roce 2021 navíc uvedli doposud neudržitelnější řadu denimových produktů. Na výrobu nové kolekce se spotřebovalo o 86 % méně vody a používají se šetrnější chemické látky. S ohledem na udržitelnost se posuzuje každíčký detail – tkanina, barvivo i praní. Firma se navíc snaží snižovat svou spotřebu plastů, proto například sundala z více než 500 000 kašmírových svetrů ochranné kryty.



Kostkovaná flanelová košile z čisté bavlny, 1099 Kč, Marks & Spencer.

Reserved

Reserved stvořil kolekci Eco Ware zaměřenou na udržitelnou módu. Usiluje o využívání ekologických látek vyráběných a zpracovaných takovým způsobem, který co nejméně zatěžuje životní prostředí. A nejen to – myslí také na přepravu. V produktech řady Eco Aware využívá Reserved certifikovaných tkanin z udržitelnějších zdrojů. Kontroluje dodavatele z hlediska dodržování lidských práv, pokud jde o pracovní podmínky a odměňování, jakož i z hlediska přírodního prostředí. Každoročně provádí více než 1300 kontrol v továrnách a v Bangladéši, kde vyrábí, svěřuje hodnocení mezinárodnímu auditorovi – SGS. Ve svém sortimentu neustále navyšuje podíl právě řady Eco Aware. V případě organických materiálů, jako je bavlna, len, konopná vlákna nebo hedvábí, požaduje, aby byli dodavatelé držitelé certifikace GOTS nebo OSC.



Kalhoty slim joggers Premium z řady Eco Aware, 999 Kč, Reserved.



I zimou zkoušená pleť může být krásná!

Jak na to?



Uvnitř přetopeno a suchý vzduch, venku mráz – rozdíl teplot může činit až 30 °C. Spousta z nás má zimu ráda, ale pokožka během ní dostává zabrat. Časté střídání tepla a chladu ani nošení čepic a šál jí neprospívá. Proto je třeba zařadit do péče o pleť ty správné kosmetické produkty a dopřát jí speciální ochranu. Dejte na rady odborníků kosmetických značek z Galerie Šantovka.

Pečující kosmetické přípravky změňte ideálně hned na podzim. Většinou se totiž začíná se zimní péčí příliš pozdě, když už pokožka pod vlivem vnějších vlivů strádá – reaguje nepříjemnými pocity pnutí, svědění a zarudnutí, rychleji se vysušuje, a dokonce praská.

Všeobecně tedy platí: jakmile začne topná sezona, vyměňte lehké letní krémy za hutnější a výživnější produkty. Kdo má citlivou pokožku, měl by ročnímu období přizpůsobit i přípravky na odličení a každodenní čištění pleti. Ideální je jemná pleťová emulze s obsahem heřmánku, aloe vera nebo jiných zklidňujících látek, které zabraňují podráždění pokožky.

„Parfémovaným gelům a pleťovým vodám s obsahem alkoholu je lepší se vyhnout. Opatrně by se v zimě mělo zacházet také s mýdlem, protože pokožku příliš vysušuje. Čistící kosmetické produkty obohacené o účinné hydratační látky, jako je glycerin nebo urea, naopak vysušování pleti zabraňují,“ radí Eva Mühlbauer, redaktorka časopisu Active Beauty drogerie dm.

JE PRO PLEŤ DŮLEŽITĚJŠÍ HYDRATACE, NEBO TUKY?

Obojí. Nejvhodnější jsou mastnější, výživné krémy, které chrání kůži před chladem a udržují vlhkost pokožky. Jakmile venkovní teplota klesne pod 8 °C, dochází k výraznému snížení činnosti mazových žláz a ochranný mastný film se ztenčuje. V chladném počasí jsou tedy nejen omezeny funkce pokožky, ale přirozená ochranná kožní bariéra se navíc stává propustnější a pokožka zranitelnější. Potřebuje proto dodat potřebnou hydrataci a lipidy zvnějšku, prostřednictvím pečujících krémů. Při výběru je samozřejmě třeba brát v potaz individuální typ pleti.

DODRŽUJTE ZÁKLADNÍ BEAUTY RUTINU

Když nastane zimní období, vždy dodržujte základní rutinu péče o pleť – čištění, tonizaci a hydrataci. Pro nejlepší výsledky čistěte pleť dvakrát denně. Vyzkoušejte třeba odličovací želé 3v1 od Yves Rocher s mikrofasou tetraselmis z bretaňských pobřeží nebo micelární pleťovou vodu alverde NATURKOSMETIK Clear Beauty z drogerie dm. Jakmile si důklad-

ně umyjete obličej, naneste hydratační krém, abyste snížili poškození pleti. Ujistěte se, že hydratujete vlhkou pokožku, zajistíte tak lepší účinnost.

„Jestliže trávíte většinu dne v kanceláři nebo jiných často přetopených místnostech, měla byste pod pleťový denní krém nanést hydratační bázi. V boji proti vysušování pokožky hraje důležitou roli také správně zvolený noční krém, který pleti dodá intenzivní hydrataci a výživu. A pokud se chystáte na zimní radovánky a budete se delší dobu pohybovat venku, nepameneňte si obličej pořádně namazat extra výživným krémem, který na kůži vytvoří ochrannou vrstvu. Existují i speciální outdoorové krémy do mrazu a větru,“ upozorňuje Eva Mühlbauer.

Pro běžnou denní péči jsou ideální krémy s obsahem olejů. Pokud je pokožka křehká nebo náchylná k popraskání, je vhodné zvolit krém obohacený o léčivé složky jako aloe vera nebo D-panthenol. Optimální noční krém by měl mít nejen regenerační a hydratační vlastnosti, ale obsahovat také účinné látky, které pomáhají vlhkost a vláčnost udržet, například ureu nebo kyseliny hyaluronovou. Blahodárné pečující účinky mají rovněž pupalkový nebo avokádový olej.

ZVÝŠENÁ PÉČE

K základní péči o pleť můžete nejen v zimě přidat pleťová séra. Mívají řidší konzistenci, ale obsahují silnou koncentraci aktivních složek, které cílí na speciální potřeby naší pokožky.

„Jsou dokonalým způsobem, jak pleti dopřát hydrataci a ochranu před suchým zimním vzduchem. Aplikují se před hydratačním krémem a napomáhají vstřebání všech účinných látek na maximum,“ vysvětluje Adriana Kalábová, specialista značky Yves Rocher.

Zvláštní pozornost by se v zimě měla věnovat citlivým partiím kolem očí. Tenká pleť pod očima trpí mrazem a suchým vzduchem ještě více než pokožka obličeje. Zaslouží si proto intenzivní péči. Vyživující krém, např. oční pleťový krém Balea Urea, naneste na vatový tamponěk, přiložte na zavřené oči a nechte několik minut působit.

PRO JEMNÉ A VYŽIVENÉ RUCE

Pokud vás v zimě trápí vysušené a popraskané ruce, teplé rukavice ani časté krémování tento stav dlouhodobě příliš nezlepší. Je třeba vybrat si speciální výživný krém na ruce s obsahem ury nebo třeba ochranný krém na ruce se šípovým olejem a bambuckým máslem od značky Manufaktura. Pravidelně jím ruce ošetřujte, aby se na pokožce obnovil potřebný ochranný film. Také masky nebo zábaly jsou vhodnými pomocníky. Naneste na ruce větší vrstvu zvláčňujícího balzámu, obalte je potravinovou fólií a nechte chvíli působit. Vzniklé teplo umožní účinným látkám proniknout hlouběji do pokožky a rozvinout své blahodárné účinky. Velmi pečlivě je potřeba vybírat také antibakteriální gely. ■

Je vhodné používat v zimě peeling?

Není nutné se ho zcela vzdát, ale určitě ho není dobré používat příliš často. Jemný peeling celého těla si dopřejte jednou za dva týdny. Jinak by totiž obrušování mohlo zbytečně narušit v zimě už tak křehkou ochrannou vrstvu pokožky. Lepší je proto sáhnout po pečujících, hydratačních pleťových maskách.

Je lepší koupel ve vaně, nebo jen sprcha?

Když se vrátíme promrzlí domů, je pro nás přirozeně horká vana plná voňavé pěny více než lákavá. Pro naši pokožku však představuje lepší variantu sprcha a ošetření krémem nebo olejovým sprchovým gelem, který o ni zároveň pečuje a zvláčňuje ji. Ideální volbou jsou vyživující sprchové oleje, například mandlový, jojobový nebo z pšeničných klíčků. Pokud přesto trváte na horké lázni, nepameneňte do ní přidat vhodné koupelové přísady s hydratačními účinky. Relaxaci můžete třeba díky produktům značky Rituals povýšit až k autentickým vychodním rituálům.

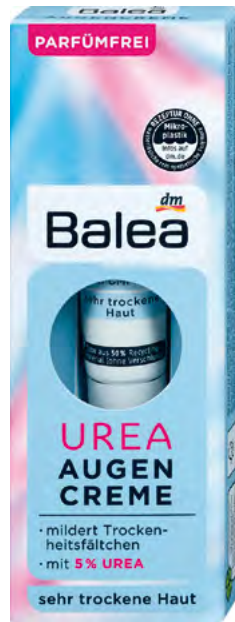
Je pravda, že i v zimě je třeba chránit pleť před UV-zářením?

I když se může zdát, že si sluníčko během podzimních a zimních měsíců dává pauzu, stále k pleti proniká UV záření, které přispívá k jejímu předčasnému stárnutí. Před každým delším pobytem venku proto použijte kvalitní opalovací krém. V dnešní době jsou k dostání i denní nebo BB krémy, které ochranný faktor obsahují.

Co je tzv. cold cream?

Pod tímto označením se skrývá velmi výživný krém s bohatou texturou a vysokým podílem olejů či vosků, které chrání pokožku před mrazem, vlhkem a nepříznivými vlivy vnějšího prostředí. Většinou obsahuje včelí vosk, který urychluje regeneraci pokožky a působí proti pocitům pnutí i začervenání. Je ideální pro suchou a citlivou pleť. Jeho mastné složení vytváří na pokožce účinný ochranný štít, který oceníte například při sportování. Po návratu z lyžování do vytopené chaty je však lepší jeho zbytky smýt, aby zbytečně neucpával póry.

4 otázky
a odpovědi



Oční pleťový krém Balea Urea,
89,90 Kč/15 ml, dm.



Micelární pleťová voda alverde
NATURKOSMETIK Clear Beauty,
59,90 Kč/100 ml, dm.



Pleťový krém alverde NATURKOSMETIK naturschön
s obsahem olivového oleje,
199 Kč/50 ml, dm.
39,80 Kč/10 ml, dm.



Dárková sada S The Ritual of Karma s lotosem
a bílým čajem pro zklidňující a vyživující účinek,
560 Kč, Rituals.

Nová limitovaná edice kosmetiky Manufaktura se šípkem
je pro svoje regenerační a vyživující účinky ideální během
chladnější části roku.

Zjemňující sprchový gel ŠÍPEK,
169 Kč/255 ml.

Výživný ochranný krém na ruce ŠÍPEK,
169 Kč/75 ml.

Poctivý sirup se šípkem, citronem a vitamínem C,
169 Kč/250 ml.



Odlíčovací želé 3 v 1,
449 Kč/150 ml, Yves Rocher.

Posilující a ochranné sérum Elixir Botanique,
990 Kč/50 ml, Yves Rocher.



Nový projekt s názvem Šantovka Star(t)s připravuje Galerie Šantovka. Jeho cílem je podpořit začínající české firmy, start-upy, vědce, umělce, studenty, řemeslníky, maminky na mateřské dovolené a jiné v jejich tvůrčí činnosti.

V této souvislosti galerie kompletně zrekonstruovala jednu obchodní jednotku, kterou těmto subjektům nabídne zdarma v rámci týdenních intervalů a tematicky zaměřených měsíců.

Návštěvníci Šantovky se tak mohou těšit na rozmanitou prezentaci zúčastněných subjektů, workshopy, ukázky řemesel a jiné aktivity. Plánuje se také spolupráce s Univerzitou Palackého v Olomouci a dalšími subjekty.

Všechny podstatné informace včetně harmonogramu budou k dispozici na webových stránkách projektu a sociální síti Instagram.



ŠANTOVKA
STAR(T)S



The Original Walk-in Barber

in in

do posledního detailu!

TRENDY PODLE KADEŘNÍKŮ A BARBERŮ Z GALERIE ŠANTOVKA

Držíte rádi krok s módou? Pak nestačí jen vybrat ty nejnovější výstřelky v obchodech s oděvy či obuví. K perfektnímu outfitu patří také pečlivě upravené vlasy, u pánů samozřejmě i vousy. Jaké jsou aktuální kadeřnické a holičské trendy?

U dam v trendech stále převažuje oblíba delších střihů a perfektního pěstěného vzhledu. Mezi barvami se kromě stálíce platinové blond prosazují i šedé odstíny a zářivá měděná.

Ani u mužů se neponechává nic náhodě. Muži si nyní potrpí na krátké střihy a velkou pozornost věnují svým vousům. Hladce oholenou tvář nyní poráží na celé čáře upravované a opečované bradky.

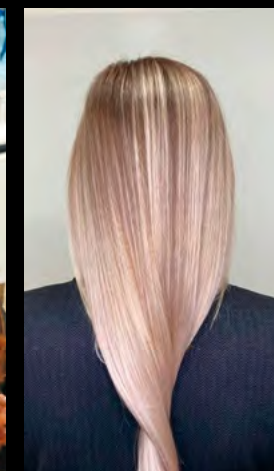
V kurzu je především zdravý a pěstěný vzhled. Aktuální trendy jsou podle profesionálů ze salónů značky Klier velmi rozmanité: od precizních střihů s přesnými a vyhlazenými liniemi až po jemné a přirozeně vypadající vlny. I přes jejich přirozenost vyniká u dámských účesů stylingová úprava. Často potlačované přirozené vlny se stávají výhodou – s použitím vhodného stylingu z nich lze učinit mimořádnou přednost.

Módními odstíny jsou jak přirozené barvy, tak studeně šedé i pestré tóny Balayage s jemnými přechody a ležérními vlnami. Důraz je kladen především na zdravý a lesklý vzhled, kterého lze dosáhnout používáním profesionální vlasové kosmetiky.

Pánové požadují precizní střihy s dodatečnou úpravou vousů, přesnými konturami a nezapo-



KLIER, Měděná



KLIER, Balayage blond smot



KLIER, Platinová blond

mínají ani na pravidelné používání pánské kosmetiky pro vlasy, vousy i celé tělo.

Největším trendem u pánů je podle The Original Walk-In Barber z Galerie Šantovka tzv. střih Fade, při němž jsou boky vystříhané od nuly postupně nahoru. Vršek vlasů zůstává delší, upravený pastou či pudrem. Úprava vousů je aktuálně velkým trendem. Strany vousů se nosí kratší a na bradě delší, na straně tváře se postupně vousy zkracují do ztracena. ■

Revoluční fén s výkonným digitálním motorem a inteligentními technologiemi pro exkluzivní péči a perfektní styling vlasů Fenité Exclusive, 6999 Kč, ETA.



The Original Walk-in Barber

PÁNSKÁ ZÁLEŽITOST

Užijte si pohodové chvíle v The Original Walk-In Barber v Galerii Šantovka. Dopřejte si šik účes v příjemném prostředí, kde si můžete dát oblíbenou kávu či kvalitní whiskey a nerušeně relaxovat, zatímco je o vás profesionálně pečováno. Služby tu poskytují i mladým gentlemanům – kadeřnice či holiči je posadí do speciálního autička a změna image může začít.

Náš tip: Chcete dopřát svému tatínkovi či partnerovi výjimečné chvíle, kdy se může soustředit jen na sebe? Neváhejte, darujte mu služby profesionálních barberů a mimořádný zážitek.

DÁMSKÁ ZÁLEŽITOST

Vlhkost, vítr, změny teplot a do toho najednou čepice a šály. K tomu si připočtete i únavu a oslabený organismus, které mají za následek také nadměrné vypadávání vlasů. Podzim a zima je zkrátka pro vlasy jednoznačně nejnáročnějším obdobím. Proto si dopřejte tu nejlepší péči s profesionální vlasovou kosmetikou, která v sobě snoubí odborné znalosti nejlepších světových kadeřníků a nejnovější vědecké poznatky. Navíc je možné si je zakoupit v nejrůznějších setech, které potěší napříč generacemi.



Divadlo na Šantovce ...divadlo mnoha



tváří

Komorní scéna v Olomouci, kde si z první řady doslova sáhnete na oblíbeného herce? Místo, kde se na podiu stírdá Simona Stašová s Jiřím Langmajerem? Kde si po představení dáte skleničku se svým oblíbeným umělcem? Kam pošlete o víkendu tatínka s dětmi na kurz žonglování a sami jdete shopovat? Kde jste byli s firmou na parádním vánočním večírku? Odkud je pár kroků do dvou výborných restaurací? Kde bez problémů zaparkujete pět minut před začátkem představení? Ano, tohle všechno a mnoho dalšího je Divadlo na Šantovce.

„Návštěvníkům nabízíme celou plejádu známých i méně známých jmen z řady českých divadel jako jsou Studio DVA, divadlo Unglet, Komorní divadlo Kalich či divadlo Palace, které jsou zárukou dobré zábavy i vysoké umělecké kvality,“ říká ředitel divadla Petr Hlávka. Přes den zní sálem dětský smích na školních představeních, odpoledne zde zkouší taneční, hudební či dramatické soubory, večer je čas na zájezdní divadla či koncerty. Ve volných dnech si pronajímají dobře zařízené prostory firmy pro semináře, prezentace a další akce.

Výhodou scény s maximálně 223 místy pro sezení je intimní kontakt herce s divákem, který přispívá k osobitě atmosféře představení. „Po některých inscenacích si můžete prohloubit duševní zážitek ještě při degustaci vín ve foyeru divadla, kde se občas potkáte s herci, které jste předtím viděli na jevišti,“ popisuje Hlávka. Právě neformálnost a blízký kontakt vedení divadla s diváky i herci považuje ředitel za jednu z hlavních devíz projektu. ■



SEX NOCI SVATOJÁNSKÉ,

21. ledna v 19.00,

hrají: Václav Kopta, Barbora Munzarová,

Komorní divadlo Kalich

LEDOVÁ SHOW S ELSOU,

23. ledna v 10.00,

Agentura Maja

VELETOČ,

1. února v 19.00,

hrají: Iva Janžurová, Eva Holubová,

Divadlo Kalich

VÍM, ŽE VÍŠ, ŽE VÍM,

22. března v 19.00,

hrají: Simona Stašová, Michal Dlouhý,

Agentura Harlekýn

HRDÝ BUDŽES,

30. dubna v 19.00,

hrají: Bára Hrzánová,

Divadlo Kalich

Domácnost a doplňky

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

Drogerie a parfumerie

dm drogerie markt
Douglas
FAnn parfumerie
Marionnaud
Rituals
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

Bageterie Boulevard
Bistro HELEN
Black Coffee
BubbleMania
Burger King
Červené jablko
Chocolate Shop
Coffeeshop Company
DÉSI
Fruitissimo
KFC
LOBSTER Family Restaurant
Mango
Manner
McDonald's Šantovka
MEX-DAN restaurant
Opera Caffè
Restaurace SUBWAY®
Starbucks
UGO FRESHBAR

Hračky, knihy a dárky

Albi
Bambule
KNIHY DOBROVSKÝ
Pompo

Klenoty, hodinky a doplňky

APART
AULLO GOLD
Bijou Brigitte
Klenotnictví JOLLEO
Klenoty Aurum
PANDORA
TOP TIME

Móda a módní doplňky

Adam
b2Bruno
Blažek
BRUNO FASHION
Bushman
C&A
Calzedonia
CIAO di MaxTara
CLAIRE'S
CROPP
CROSS JEANS
Desigual
draps
Fantazim collection
FASHION OUTLET STORE
FERATT
Flamingo fashion
GANT
GAS
GATE
GLAM fashion
H&M
HOUSE
Intimissimi
INTIMMO – spodní prádlo
KARA
Lee Cooper
LINDEX
Liu-Jo
LUGGI MEN'S
Marionet
Marks & Spencer
meatfly
MOHITO
Molo
NEW YORKER
ORSAY

OTTO BERG
PFB Concept Store
PRESS
REPLAY & ARMANI JEANS
RESERVED
Retro Jeans
RV FASHION
SiNSAY
TAKKO
TALLY WEIJL
Terranova
TIMEOUT
Tommy Hilfiger
Triumph

Obuv a kožené zboží

Baťa
CCC
DaMa handbags & accessories
DEICHMANN
Dr. kubba – zdravá obuv
ECCO
HUMANIC
LARA BAGS
LE Shoes
Office Shoes
Tamaris

Potravinářství, delikatesy a speciality

Albert hypermarket
Lavender – zdravá výživa a přírodní kosmetika
Oxalis čaj a káva
Prodejna čerstvých mořských ryb
Ocean48
Sýrárna Boutique Gurmán
Tchibo
Veselá veverka
Vinotéka Svět vína

Služby

Air Bank
Blue Style
Čedok
Česká pošta
Česká spořitelna
Cestovní skupina FISCHER
CEWE FOTOLAB
CK Victoria
EKO ČISTÍRNA by Softwash
Equa bank
EXIM tours
INTERSPORT – servis

Kadeřnictví KLIER
Komerční banka
mBank
MONETA Money Bank
Raiffeisenbank
Ruční mytí aut Šantovka
Směnárna Tourist centrum
The Original Walk-In Barber

Specializované prodejny

Art Studio
DON PEALO
Erotic City
Florcentrum Foltýnová
FORTUNA
Fusakle
GECO TABÁK-TISK
JRC Gamecentrum
Papírnictví +
Pet Center
SAZKA
Šantovka Living
Šantovka Star(t)s
Trafika IQOS

Sport a volný čas

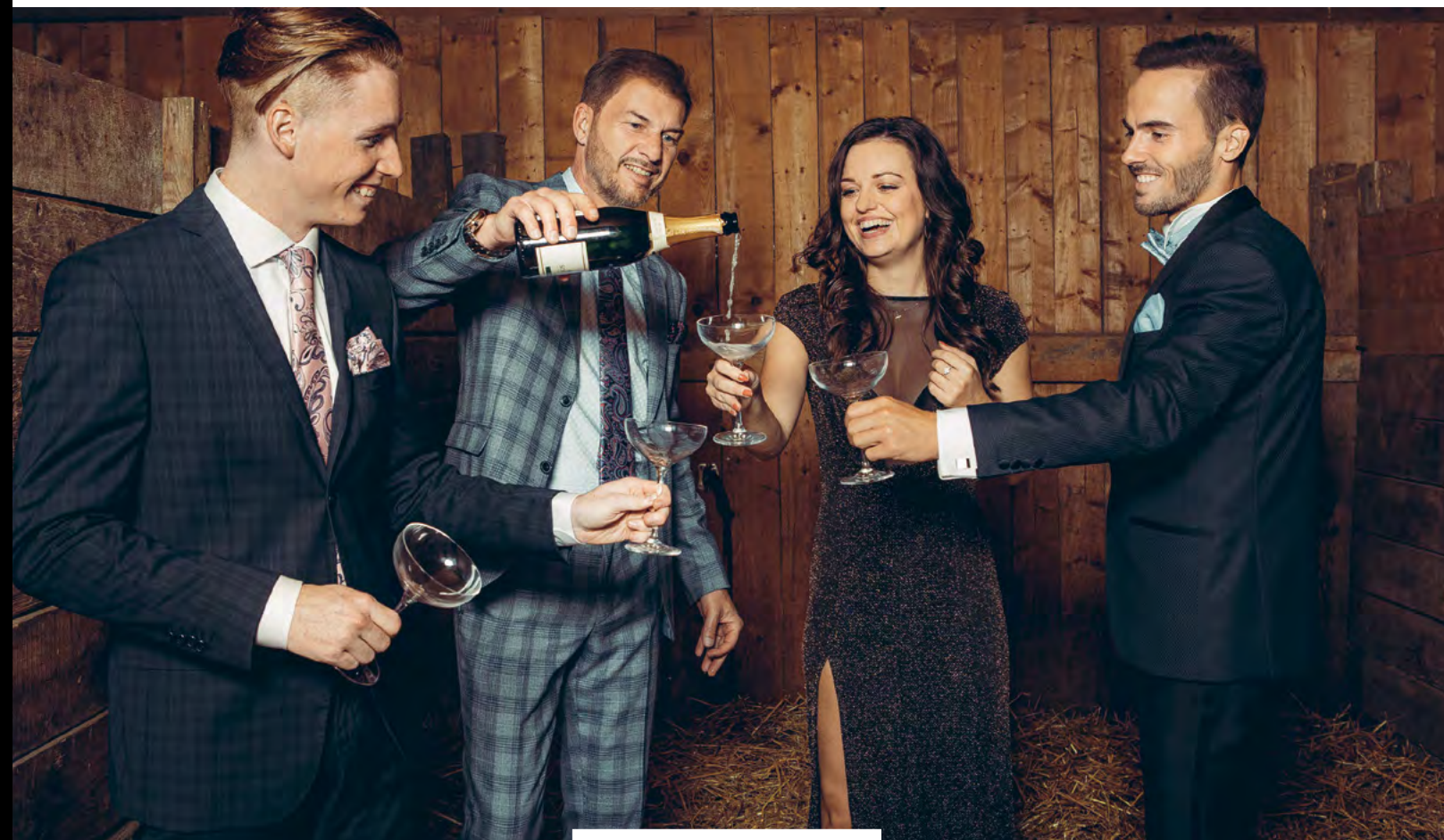
A3 SPORT
ALPINE PRO
Columbia Sportswear
HANNAH
HZH Sport
INTERSPORT
LOAP
NORDBLANC
NUTREND store
Relax
TEMPISH sport

Zábava

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

Zdraví a krása

CURAPROX
eiffel optic
FAnn beauty centrum
Glamour Art
GrandOptical
Lékárna Dr.Max
Manufaktura
PROFIMED
Yves Rocher



RV FASHION je prostějovská módní firma, která se věnuje dámské i pánské módě. Specializuje se jak na volnočasovou, tak společenskou módu. Čeká vás svatba, společenská událost nebo jiná příležitost? Stavte se k nám. Zaručujeme vám, že se v outfitech od nás, budete cítit skvěle.

A oblečeme opravdu všechny, obleky máme ve třech výškových skupinách, od velikosti 44 až do 60. Dále u nás nakoupíte šaty, košile, kravaty, džíny, boty, doplňky, kabáty do práce i na procházku a k tomu vás čeká profesionální servis a poradenství.

Kromě vás milých zákazníků, oblékáme a šijeme pro celou řadu známých osobností, sportovců, vrchní představitele vlády, management České národní banky a řadu firem po České republice. Jsme nesmírně rádi, že pokračujeme v prostějovské oděvní tradici. Kvalita a vaše pohodlí je u nás na první místě.

inzerce

**PRODEJNU RV FASHION NALEZNETE
V 1. PATŘE GALERIE ŠANTOVKA V OLOMOUCI.
TĚŠÍME SE NA VÁS!**



ŠANTOVKA

Zabodujte se Šantovkou

Věrnostní program je zpět
Sbírejte body a získejte skvělé ceny!

santovka.cz