

ŠANTOVKA

MAGAZÍN

ROZHOVOR

Herečka Bára Hrzánová o tom, jak je humor důležitý

SPECIÁL

Jak začít s jarní očistou pro zdraví i postavu

FASHION

Energie nejen pro váš šatník

ŽIJEME

U nás se nejen nakupuje, ale užijete i spousty zábavy

JARO/LÉTO 2018

ALL RUNNERS ARE BEAUTIFUL

RUNCZECH

MATTONI
1/2MARATON
OLOMOUC
23. ČERVNA 2018



#OLHALF



Titulární partner dm rodinný běh 	Hlavní partneři 	Oficiální partneři
Institucionální partneři 	Oficiální mediální partneři 	Patroni

Milé zákaznice a zákazníci,

je jaro. Den se konečně prodlužuje, zvířata se probouzejí ze zimního spánku, všechno okolo kvete. Tahle krása se ale často naruší, když se podíváme směrem na špičky bot a zjistíme, jak přes zimu vykvetly i naše tukové zásoby. Pokud chceme zpět energii a zdraví, znamená tohle krásné roční období pro většinu z nás čas detoxikace, úklidu v těle i mysli a jednoznačně návrat k pohybu.

My to letos chceme zkoušet jinak. Dost už bylo těch zlých slov, jako je „dieta, hubnutí, redukce, úbytek na váze“ aj. Nechceme ztrácet čas, jas a úsměv na tváři, proto letos volíme cestu „energizace“. Změňte zaběhnutou rutinu,

udělejte si radost něčím novým a něco starého pusťte dál do světa, objevujte zajímavá místa, užívejte si společné chvíle a přitom všem dobíjejte energii. Pokud vás bude naplňovat cvičení, dělejte to. Pokud budete šťastní po očistě organismu, běžte do toho. Život rychle ubíhá, tak si užívejte všechny jeho dny. Nevím, jestli pak budete spokojenější, ale rozhodně stojí za to vyzkoušet to. V našem novém magazínu vám přinášíme několik tipů, jak na to. Poradíme, jak začít s jarní očistou, a také vám přineseme recepty na účinné detoxikační nápoje, které snadno vytvoříte doma za pomoci produktů, které právě v našich obchodech můžete zakoupit.

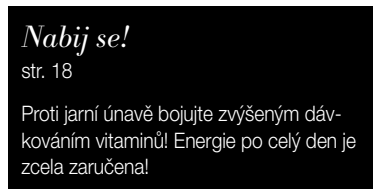
Podlehnete také jarním trendům, a co nespraví žádná dieta, to napraví správně padnoucí oblečení v barvách přírody, slunce a moře. A o tom, jak vše brát s humorem, se dočtete v rozhovoru s herečkou Bárou Hrzánovou.

Doufáme, že ať už na jaře změníte cokoli, Šantovka pro vás stále zůstane příjemným místem pro odpočinek, setkání s přáteli u dobré kávy, vína, divadla či kina.

Jaru ZDAR!

Kateřina Zemánková
marketingová koordinátorka
OC Galerie Šantovka

Z obsahu



Kde nás najdete

Polská 1, 779 00 Olomouc
www.galeriesantovka.cz
facebook.com/Galerie Santovka
http://blog.galeriesantovka.cz

Jak se k nám dostanete

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

Otevírací doba

OBCHODY
Po–Ne 9.00–21.00
HYPERMARKET
Po–Ne 7.00–22.00
RESTAURACE
Po–So 11.00–23.00, Ne 11.00–22.00

Kontakty

INFOTÁNEK
Po–Ne 9.00–21.00
Tel.: + 420 588 883 902
Info@galeriesantovka.cz

Magazín Šantovka, časopis Galerie Šantovka, Polská 1201/1, 779 00 Olomouc. Tel.: +420 588 883 900, info@galeriesantovka.cz. **Více informací** na www.galeriesantovka.cz a fb.me/GalerieŠantovka. **Vydavatel:** Galerie Šantovka, a. s., se sídlem Washingtonova 1624/5, 110 00 Praha 1 – Nové Město **Výroba:** Face up, a. s., Pod Kotlářkou 3, 150 00 Praha 5, šéfredaktorka: Libka Šafránková, artdirector: Petr Šilha, styling: Martina Kaufmannová, foto: Jaroslav Kvíz, Tomáš Lébr, fotoarchiv: Galerie Šantovka, Shutterstock. MK ČR E 21 389.
Vychází: 5. dubna 2018, samostatně neprodejně.

Novinky z centra

Co se děje pod naší střechou?
Otevírají se nové obchody!

- **Humanic (otevřeno)**
- **CiAO di MaxTara (otevřeno)**
- **Lee Copper (již brzy!)**
- **Starbucks (již brzy!)**
- **Xiaomi (již brzy!)**



Šantovka *žije*

Venku vykukuje první slunce a to je čas vyrazit ven, třeba k nám do centra na zajímavé akce, které jsme pro vás připravili. Můžete se pobavit, dobře najíst anebo jen vyrazit na nákupy se slevou.

Originál cirkus **BEROUSEK**

25. 3.–6. 5. 2018

Cirkusové šapito Národního Cirkusu Originál Berousek už tradičně zaujme místo vedle obchodní Galerie Šantovka. V termínu od 25. března do 6. května budete moci zhlédnout na multifunkční ploše zbrusu nová vystoupení v podání nejlepších českých i zahraničních artistů a po celou dobu bude otevřen veřejnosti i rozsáhlý zoopark. Kromě nového programu přiváží i tradiční medvědí revue, která cirkus proslavila nejvíce. „V letošním

roce se návštěvníci mohou těšit na italského klauna Jonnyho Bogina, dále na vzdušnou akrobacii na šálách v provedení Tatiiny Zheglove, tanec na tyči, žongléry a exotickou skupinu Zuma Zuma z Nairobi,“ přibližuje program vystoupení v Olomouci jednatelka slavného cirkusu Marie Berousková.

Více informací ohledně otevírací doby cirkusu, ceny vstupného aj. najdete na: <http://www.berousek.cz/>



DĚTSKÝ CASTING **SLUNÍČKO ROKU**

19. 5. 2018

Druhý ročník dětské talentové soutěže Sluníčko roku se letos uskuteční 19. 5. 2018 v našem centru. Účastníky podpoří sami zakladatelé MISS ČR Kateřina Průšová a majitel agentury Reas agency pan Petr Svoboda. A jaké děti se na castingu vlastně hledají? Ty, které nejsou jen krásné, ale hlavně něco umějí. Slogan akce Dětská krása bez make-upu! mluví za vše. Jedinou podmínkou je věk mezi 6 až 10 lety. V rámci programu na vás čeká také dětská přehlídka.



Výstava **TRICKART**

1.–30. 5. 2018

Trick Art je umění, které vzniklo v Jižní Koreji a ihned se stalo obrovskou atrakcí po celém světě. Nyní si ho budeme moci užít i u nás. Nechte se unést do světa dokonalé iluze, do kouzelné říše zvířat i lidí, která vám nabídne nečekané zážitky a doslova vás vtáhne do magického příběhu prostřednictvím 20 trikových obrazů. Kde jinde můžete nakrmit žirafu, bojovat s Voldemortem, domalovat Monu Lisu, nebo si dát závod s Usainem Boltom? Výstavu máte možnost vidět (a zažít na vlastní kůži) od 1. do 30. května. Autorem je společnost Shake exhibitions s.r.o. s týmem výtvarníků, kteří stojí za výstavou Obří oceánů, za Pevností poznání a dalšími úspěšnými výstavami.



ŠANTOVKA RUN

25. 5. 2018

Přijďte si vyzkoušet, jestli jste ve formě, nebo připravit svoje síly na olomoucký Mattoni ½ Maraton! 2. ročník charitativního běhu pro Společnost pro ranou péči se uskuteční v pátek 25. 5. 2018. Letošní ročník vám přinese prodlouženou a propracovanější trať, doprovodný program, hodnotné startovací balíčky a mnoho dalšího. Protáhněte si svaly a vyklusajte společně s námi podpořit dobrou věc.



VĚRNOSTNÍ PROGRAM



14. 2. – 13. 5. 2018

Exkluzivní nabídka pro věrné zákazníky Galerie Šantovka. Chcete se dostat zpět do formy, nebo jen začít žít zdravěji a lépe? Věrnostní program Galerie Šantovka vám k tomu pomůže! Připravili jsme pro vás spoustu zajímavých produktů se slevou až 67 %. Odměňte se jedním z 27 kvalitních produktů, které pro vás vybrali partneři věrnostního programu, a nastartujte tak svůj zdravější životní styl.

PRAVIDLA

- Za každých 500 Kč nákupu v jednom obchodě získá zákazník 1 bod (mimo Albert).
- Body zákazník získá v INFOCENTRU proti předložené účtence. Účtenka nesmí být staršího data vydání než 2. 1. 2018.

- Produkty je možné koupit za zvýhodněné ceny pouze za 4, 5 nebo 6 nasbíranými body.
- V infocentru zákazník předloží kartičku s příslušným počtem bodů. Zde získá buď produkt za sníženou akční cenu, nebo poukaz na produkt z věrnostního programu za sníženou akční cenu. Na základě poukazu si produkt zákazník vyzvedne u jednoho z partnerů věrnostního programu.

Akce trvá od 14. 2. do 13. 5. 2018 nebo do vyčerpání zásob produktů ve věrnostním programu. TOP PRODUKTY: služby osobního trenéra, vyšetření pohybového aparátu fyzioterapeutem, kolečkové brusle, skateboard, sonický zubní kartáček, smoothie aj.

Hravá technika

3.–29. 4. 2018

Statickým výstavám odzvonilo! Zapojte všechny své smysly během detailně propracované a plně interaktivní výstavy s hi-tech obsahem, která zaujme všechny věkové kategorie a pohlaví a je navíc ZDARMA.

„Výstava Hravá technika přináší návštěvníkům celkem 17 interaktivních exponátů, které jsou snadno pochopitelné a ovladatelné i těmi nejmenšími. Pro komfort návštěvníků budou navíc u výstavy k dispozici 3 až 4 animátoři, kteří zákazníkům vždy provedou danou tematikou, a informační panely pro ty, co rádi čtou,“ dodává Kateřina Zemánková ze Šantovky.

Výstava není orientovaná jen na mužské pohlaví, zalíbení tu naleznou i ženy, ty se najdou třeba v prostorovém kreslení, pro kluky bude zajímavá robotická tematika a elektrotechnika. Pro všechny tu je simulátor letu ptáka nebo poznávání přírodních a erozivních procesů díky teraforma v rozšířené realitě.

„Všechny exponáty jsou nejen zábavné, ale při jejich vývoji se také myslelo na to, aby především malé návštěvníky posunuly někam dál. Snažili jsme se, aby výstava jako celek nebyla jen zábavná, ale měla i edukativní charakter. Každý exponát přibližuje buď současný a budoucí technologický vývoj, nebo seznamuje s určitými fyzikálními jevy,“ komentuje výstavu autor výstavy Jan Vundr.



Světový den zdraví

11. 4. 2018

V rámci Světového dne zdraví (WHD), který se každoročně slaví v den výročí založení Světové zdravotnické organizace 7. dubna již od roku 1948, se konají po celém světě různé aktivity, jejichž společným cílem je upozornit na důležitost prevence a globálního zdraví. Šantovka se již několikátým rokem přidává k pořadatelům této osvětové akce a již 11. dubna pro vás tento veletrh uspořádá. Ke zvýšení povědomí o rizicích, prevenci a podpoře zdravého životního stylu pro návštěvníky budou připraveny různé stánky podporující povědomí o prevenci zdraví. Bohatý doprovodný program bude připraven i pro děti. Zapište si do diářů termín 11. dubna a přijďte udělat něco pro své zdraví.

SHOPPING FEVER

13.–15. 4. 2018

9. ročník jedinečných nákupů je tady! Dopřejte si vše, čemu nelze odolat! V rámci víkendové akce Shopping fever, která se uskuteční 13.–15. 4., můžete nakoupit nové kolekce s jedinečnou slevou! Princip je jednoduchý: Vystříhnete si slevové kupony z jednoho z dubnových čísel časopisů Elle, Joy nebo Marie Claire, v obchodě označeném logem Shopping Fever vyberte to, po čem toužíte, a u pokladny předložte příslušný kupon. Nebo ještě lépe – stáhněte si novou mobilní aplikaci pro iOS nebo Android a naplánujte si svůj nejlepší víkend v roce. Zakupte si elektronické slevové kupony a mějte kupony ve svém mobilním telefonu! Svět výhodných nákupů máte doslova na dosah ruky. V Šantovce jsou pro vás připraveny SLEVY AŽ –35 % a ZAJÍMAVÉ DÁRKY.





BÁRA HRZÁNOVÁ

Výrazný talent předrevoluční generace herců, který dokáže strhnout diváky na prknech divadla stejně jako ty filmové. Její role patří mezi nezapomenutelné. Ať už je to Johanka z filmu Requiem pro panenku nebo Helenka z Hrdého Budžese, který hostoval také v Divadle Šantovka.

Autor: Libka Šafránková, **Foto:** Alena Schinerová

Naši olomoučtí diváci vás mohou vidět často v divadle Šantovka. Měla jste někdy možnost si projít město? Líbí se vám?

Olomouc mám spojenou se sluncem, mladými lidmi, kavárnami a přímořsky ospalou atmosférou. Čas u vás plyne tak nějak soucitněji. V Olomouci vždy ráda podlehnu zdání, že tady přece nikdo nepracuje.

Oba jste s manželem velmi vytížení herci, je vůbec čas na společné dovolené?

My nemáme dovolenou, my máme jako děti prázdniny. A ty ctíme. V červenci a srpnu zásadně nepracujeme.

Jaký máte celkově vztah k cestování? Díky účinkování po celé republice se asi nacestujete možná více, než byste si sama přála?

Vzpomínky jsou individuální. I nejbližší a nejmilovanější lidé stejnou vteřinu, minutu prožívají a vnímají naprosto odlišně, z jiného úhlu, citového zázemí, zkušeností.

Od roku 1999, kdy jsme s manželem odešli na volnou nohu, jsme se dobrovolně stali kočovníky. Je málo míst v České republice, kde jsme ještě nehráli.

Dáváte přednost exotickým destinacím, nebo spíše cestování po zemích českých a moravských?

Naše vlast je opravdu krásná a bohatá. Vždy si to znovu uvědomuji, hlavně po návratu z ciziny. Ano, ta radost, ohromení, úžas, láska, úcta by měly být každodenní, ale ten odstup a návrat mi pomáhají vnímat to bohatství, které jsme dostali.

Oblíbená destinace?

Když už cestuji za hranice, tak za mořem a sluncem.

V divadle Šantovka jsme vás mohli vidět v představení Hrdý Budžes. Za toto představení jste dostala cenu Thálie. Patří mezi vaše oblíbené?

Mám v životě obrovské štěstí, nemusím dělat nic, co mě netěší, a přesto se užívám. Hrdý Budžes je velkým a požehnaným dárkem. Na podzim, když Pán Bůh dá, oslavíme a odehrajeme 800. reprízu a já se těším.

Vzpomínáte na dobu husákovy normalizace také s takovým tragikomickým pohledem? Protože právě tato hra je o příběhu malé dívky, která pohlíží na tuto nelehkou dobu dětským zrakem, který málokdy dokáže skrýt upřímnost a realitu.

Vzpomínky jsou individuální. I nejbližší a nejmilovanější lidé stejnou vteřinu, minutu prožívají a vnímají naprosto odlišně, z jiného úhlu, citového zázemí, zkušeností. A teď pojmete tak obrovský časový úsek od únorového puče 1948 až do roku 1989. Dětství, rodiče, prarodiče, lásky, krivdy, odchody, bolesti. Na druhé straně mně osobně velmi chybí jasné pojmenování zločinů, které komunisti páchali, páchají a díky polistopadové nedůslednosti či zbabělosti páchat budou.

Myslím, že Češi mají štěstí na svůj pověstný švejkovský humor, který nás drží nad vodou v nelehkých dobách. Spoléháte na něj také? Třeba ve zmíněných nelehkých dobách před rokem 1989?

Jiný pohled na minulost jistě bude mít člověk, který si odseděl v 50. letech 20 let v tehdejším vězení nebo kterému popravili maminku nebo tatínka a jiný – nadějný svazák, spisovatel, který za ryku prefabrikovaného folkloru objížděl stavby mládeže. A tak bychom mohli pokračovat. Ale Pan Bůh nás obdařil humorem, to abychom přežili.

Jste také výraznou filmovou herečkou. Jste ten typ herce, co odbíhá z divadla občas do filmu, nebo máte raději film?

Já se ráda potkávám s lidmi. Proto jsem šťastná, že mě divadlo uživí. Uprímně, filmování mě většinou nebaví.

Momentálně nemáte stále angažmá. Kde vás tedy nejčastěji můžeme vidět?

Vidět se můžeme po celé republice. Kromě Budžese komedie Začínáme končit spolu s Radkem (Radkem Holubem, hercem a manželem, pozn. red.), v březnu je premiéra nové komedie Kočka v oregánu, opět s Radkem, s Dagar Pekovou představení Carmen Y Carmen, Šunen Romale s Janou Bouškovou a Máriem Bihárim. Až si vyberete, tak přijďte, ráda se s vámi všemi uvidím.

BIOGRAFIE

Narodila se 22. 4. 1964 v Českých Budějovicích Věře Hrzánové a známému herci Jiřímu Hrzánovi.

V roce 1985 absolvovala pražskou DAMU. Angažmá získala hned v Národním divadle. Sama herečka tu dobu považuje za tu nejlepší u divadla.

V roce 1991 za svou retardovanou Johanku v Renčově REQUIEMU PRO PANENKU získala ocenění na filmovém festivalu v Torontu.

V roce 1993 přechází do divadla Na Zábřahách.

V roce 1994 dostává Cenu Alfréda Radoka za nejlepší ženský herecký výkon v Čechovově Rackovi.

V roce 1995 nominovaná na Českého lva za nejlepší ženský herecký výkon ve vedlejší roli za film Dílky za každé nové ráno.

V roce 1997 nominovaná na Českého lva za nejlepší ženský herecký výkon ve vedlejší roli za film Spiklenci slasti.

V roce 2003 dostala Cenu Thálie za roli Helenky Součkové v úspěšné inscenaci Ireny Douskové Hrdý Budžes.

V roce 2008 získala 1. cenu v anketě Neviditelný herec za herecký výkon v rozhlasové pohádce s písničkami Pipi Dlouhá punčocha (námět Astrid Lindgrenová, napsala Jitka Škápíková).

V roce 2012 nominovaná na Českého lva za nejlepší ženský herecký výkon ve vedlejší roli za film Modrý tygr.



ENERGIE

jarních barev

Jak se oblékáme, ovlivňuje to, jak se cítíme. A když přidáme ještě sílu barev, tak bychom měli sršet energií po celý den. Po zimě přicházejí do šatníku odstíny rozkvetlých květin i zelených listů a pohyb nás nastartuje na celý den.

foto: Tomáš Lébr

stylistka: Martina Kaufmannová

make-up: Erika Nespěšná

modelové: Anna Buchtíková, Cristiano Donati



Ona: Mikina Nike, A3 SPORT, 1 690 Kč, Černá kožená sukně, MOHITO, 599 Kč

On: Triko, H&M, 199 Kč, Mikina Nike, INTERSPORT, 1 099 Kč,
Kalhoty, H&M, 699 Kč, Mič, A3 SPORT, 390 Kč



Basket BOL

Basketbal vymyslel v roce 1891 doktor James Naismith, a to v rámci zimní přípravy svých studentů. Naismith přibyl koše na sběr broskví na protilehlé strany tělocvičny a postavil k nim žebříky. První zápas v historii basketbalu skončil na tuto hru velmi netypickým výsledkem 1:0, kdy zápas rozhodující trefou ze sedmi a půl metru rozhodl R. Chase.



BAD MINTON

Zahrát si badminton po práci chodili už ve starověké Číně! První zmínky o tomto sportu najdeme na území obklopeném velkou zdí již v sedmém století. Pro Evropu tento sport „objevili“ v roce 1850 angličtí kolonisté v Indii.

Ona: Sako, H&M, 999 Kč,
Sportovní podprsenka,
INTERSPORT, 549 Kč
Kalhoty, H&M, 799 Kč
Lodičky Insolia, Bata, 1 599 Kč
Badmintonová páčka a košíček,
INTERSPORT, 549 Kč

🏋️ BODY BUILDING

Přestože je tradice tvarování těla posilováním známá už z antického Řecka, začala se kulturistika jako disciplína formovat až na přelomu 19. a 20. století, přičemž za průkopníka je považován němec Eugen Sandow. Uznání za oficiální sport se kulturistika dočkala až v roce 1998! Ve stejný rok vyhrál prestižní soutěž „Mr Olympia“ Arnold Swarzenegger.

On: Oblek, LUGGI MEN'S, 5999 Kč,
Pásek, H&M, 599 Kč
Polobotky, Geox, 3990 Kč
Hodinky, Tommy Hilfiger, 5670 Kč
Činka, INTERSPORT, 799 Kč

LONG BOARD

Co můžete dělat, pokud jste surfař, ale vašemu moři dojdou vlny, protože přestane foukat vítr? Přece úplně stačí, když svému prknu nasadíte kolečka! Tak vznikl skateboarding v 60. letech 20. století v okolí Santa Moniky a Venice Beach.



Ona: **Krajkový top**, Takko Fashion, 299 Kč,
Sportovní podprsenka, INTERSPORT, 549 Kč,
Bunda, Takko Fashion, 499 Kč,
Sukně, HOUSE, 599 Kč,
Tenisky, INTERSPORT, 1 599 Kč

On: **Svetr**, Nautica, 5 999 Kč,
Kalhoty, RESERVED, 499 Kč,
Tenisky, ECCO, 3 299 Kč,
Hodinky, Tommy Hilfiger, 5 670 Kč,
Longboard, TEMPISH sport, 2 699 Kč

ŠANTOVKA

JARNÍ SPECIÁL

PRŮVODCE

Jak začít s jarní
očistou

KUCHYNĚ

Nabij se
zdravými drinky

INTERIÉR

Co nesmí chybět ve
zdravé kuchyni

TIPY

Domov v duchu
zelené

JARO/LÉTO 2018

JARNÍ OČISTA

Je načase, abychom zanechali zimního lenošení a vydali se cestou zdravého těla a čisté mysli. V tomto období se tradičně pokoušíme vzít vše do vlastních rukou a vrátit do žil energii po dlouhých studených dnech.



Způsobů, jak začít, je nespočet. Všude kolem najdeme rady a návody. Někdy je opravdu těžké se v nich zorientovat. Vybrali jsme tedy jen to nejdůležitější, co považujeme za stěžejní v tomto období.

Co nesmíme

Pít alkohol – toto pravidlo není třeba dále vysvětlovat, protože alkohol škodí organismu i během jiných dnů, než jsou ty očisťující. Startuje v těle procesy, které definitivně naruší zdraví, navíc dehydratuje, což teď nepotřebujeme.

Nesmíme pít alkohol – toto pravidlo není třeba dále vysvětlovat, protože alkohol škodí organismu i během jiných dnů, než jsou ty očisťující. Startuje v těle procesy, které definitivně naruší zdraví a navíc dehydratuje.

Cukry – vynechte slazení a veškeré dobroty, které si jinak dopřáváte. A nemluvíme jen o dezertech, ale také o jídlech, kde je cukr součástí receptu. To se týká také smoothie nápojů nebo jiných koktejlů z ovoce a zeleniny. Ideální náhražkou jsou fíky nebo banán, kde je přírodní cukr ve velkém množství obsažen.

Používat sůl – někdy se soli říká tichý zabiják. Dokáže nemile zvýšit krevní tlak a tím zatížit srdce i celý organismus, to by nebylo při navýšení pohybu v době detoxikace dobré. Nezapomeňte, že sůl obsahuje i některé trvanlivé potraviny, uzeniny, sýry i sladkosti.

Žádný lepek – ten v těle zpomaluje proces trávení stejně jako toxiny. Navíc má jednu nemilou vlastnost, o které se málo mluví. Umí v mozku vyprodukovat látku exorfin, který ovlivňuje mozek. Například dává do těla sig-

nál, aby jedlo dál, a napomáhá tak závislosti na jídle. Podporuje také nárůst hladiny cukru v těle, a jak možná víte, tak glykace urychluje stárnutí, což způsobuje vázání cukru na bílkoviny v těle.

Nepijte sycené nápoje – napadlo vás někdy, proč se do sladkých nápojů přidává oxid uhličitý? Je známo, že právě ten s sebou nese chuť, a tak může za to, že hlavně naše děti jsou na nich závislé. Bublínky prokrvují sliznici a také okyselují, jazyk kvůli nim ztrácí citlivost na chuť. Ani vedlejší dopady jako nadýmání nebo snížení hladiny pH v těle nejsou v tomto období vítané, takže doporučujeme tyto nápoje nepít nebo snížit spotřebu, a to nejen v době detoxikace.

Co musíme

Dodržovat pitný režim – ten je alfou a omegou každého zdravého těla. Množství vody, kterou bychom měli vypít, určuje naše váha. Platí zde pravidlo, že na 10 kg musíme vypít 40 decilitrů vody. A mluvíme tady o čisté vodě bez bublin, maximálně ji ozvláštňete šťávou z čerstvého citronu, který též napomáhá k pročištění. K máni jsou i speciální detoxikační čaje, ale ty jsou pouze doplňkem a neměly by vodu nahradit.

Hýbat se – tělesná aktivita je nedílnou součástí celého procesu. Tím, že rozhýbeme svaly, a to i takové, které v běžném pohybu nejsou zapojeny, tak docílíme lepšího zažívání a tím i vyměšování. Navíc díky pocení dostaneme z těla více toxinů, než kdybychom třeba jen pili detoxikační nápoje. Pohyb má pozitivní vliv i na psychiku a endorfiny nám nedovolí smutnit

nebo ztrácet náladu, když se nám třeba nedaří. Sauna a lázeň – ne nadarmo se saunování provozuje ve Skandinávii již od 11. století. Pobyt v sauně podporuje oběh tekutin v organismu. Ty pak mají čas vyplavit vše škodlivé a díky pocení to dostat z těla definitivně pryč.

Očištění pokožky – dobrá funkce lymfatického systému pomůže pročistit tělo a tím, že si budete kartáčovat kůži při sprchování, tak se nejen zbavíte odumřelé kůže, ale především stimuluje zmíněný lymfatický oběh a nastartujete tak odcházení nečistot z těla. Jako alternativa s bonusem je tělový peeling, který je takovým 2 v 1. Zároveň pomůže omladit a ozdravit pokožku, takže pozastavíte stárnutí a dodáte kůži mladistvý refresh.

Klystýr – tento někým zatracovaný osvědčený způsob, jak dostat z těla vše toxické a škodlivé, je absolutní jistotou a nejen doktoři, ale také výživoví poradci jej doporučují alespoň jednou do roka každému a nemusí se jednat o lidi dbající na zdravou výživu, ale prostě každý, kdo chce, věří v ozdravné účinky tohoto procesu. Nyní existuje možnost, jak jej provést v soukromí domova, nebo se můžete obrátit na

specialistu, ten pak propláchne spodní část lůžka střeva s použitím moderního vybavení.

Jak vzniká toxická zátěž organismu?

Prvním škůdcem, který může za to, že naše tělo je plné toxických látek, je určitě jídlo. To obsahuje plno chemických barviv, jedů, plísň a v neposlední řadě cukry a tuky.

Ne nadarmo se v poslední době upozorňuje na důležitost hlídat etikety a upřednostnit potraviny bez „éček“ či jiných chemických složek. Přírodní a čerstvé suroviny frčí a to je dobře. Nevhodné jídlo nám prostě zablokuje orga-

nismus, ten pak pracuje pomalu a nečistí se. Není nic horšího než špatné zažívání, pomalý trávicí a nedostatečné vylučování toxinů trávicího traktu a pokožky. Také snížená funkce jater a ledvin přispívá ke zvýšené hladině toxicity. A kdyby toho nebylo dost, tak si ještě přidejme stres. Zvýšená hladina adrenalinu a kortizolu zvyšuje toxickou zátěž organismu. Vědci toto prokázali už dávno a velmi často se na to zapomíná a mnoho z nás stres velmi podceňuje, a to nejen v kontextu jednorázové očisty, ale také celkového důrazu na zdravý životní styl.

CO NÁS VARUJE PŘED NADMĚRNOU INTOXIKACÍ

*zadržování tekutin v těle
bolesti hlavy
nadměrné pocení
únava, nedostatek energie
potíže s pamětí
deprese
přecitlivělost na světlo či hluk*

*přerušovaný spánek
bolesti v uších
chronický kašel
pálení na jazyku
akné, vyrážky
nepravidelný srdeční tep
trávicí potíže*



Čím se očistit



1. Sportovní pouzdro na telefon, F-mobil, 499 Kč, 2. Životabudič Kittl muži – doplněk stravy, Albi, 139 Kč, 3. Životabudič Kittl ženy – doplněk stravy, Albi, 129 Kč, 4. Funkční tílko, A3 SPORT, 640 Kč, 5. Micelární voda, Lékárna Dr. Max, 299 Kč, 6. Zelené čaje, INDECOR, 299 Kč, 7. Sklenice s brčkem, INDECOR, 69 Kč, 8. Lahev na pití Nike, INTERSPORT, 699 Kč, 9. Lahev na pití, LOAP, 449 Kč, 10. Funkční kraťasy, A3 SPORT, 870 Kč, 11. Matcha Tea, Albi, 399 Kč, 12. Bezdrátová sluchátka, F-mobil, 1 699 Kč

NABIJ SE! ⚡

Jarní únavu vyženeme z těla jednoduchým způsobem. Předávkuje tělo vitaminy. Ingredience složené z českých superfood potravin jsou zárukou zdravého organismu, ale také energie na celý den.



Špenátový nabíječ ⚡

- 1 hrstka špenátu ⚡
- 1 banán
- 1 větší mrkev
- opražená semínka slunečnice

Špenát omyjeme, banán zbavíme slupky a mrkev očistíme. Vše vložíme do mixéru a rozmixujeme spolu se semínky. Podle potřeby ředíme vodou nebo kokosovým mlékem.

Pro dobré spaní ⚡

- 1 banán
- ½ hrušky
- 1 hrst borůvek ⚡
- 250 g jahod

Banán oloupeme, z hrušky odstraníme jádro se semínky a odstraníme slupku, jahody a borůvky omyjeme. Vše dohromady spolu s vodou nebo mandlovým mlékem rozmixujeme.



Detox až na kost

- 1 pomeranč
- 3 cherry rajčata
- ½ řapíkatého celeru
- 3 lístky máty
- ½ citronu

Omyjeme rajčata i celer, oloupeme pomeranč a vše spolu vložíme do mixéru, přidáme lístky máty dle chuti, šťávu z půlky citronu a podle chuti i špetku soli nebo medu a rozmixujeme za přidávání vody.

Co se hodí k přípravě koktejlu?



Všechny naše skvělé recepty si můžete zapsat do stylového zápisníku! Albi, 129 Kč

1. NutriBullet, DORMEO HOME, od 1 999 Kč, 2. Nůž, Potten & Pannen cook shop, info o ceně u prodejce, 3. Kefírové mléko, Albert, 19,90 Kč, 4. Lahev, Potten & Pannen cook shop, info o ceně u prodejce, 5. Plastová lahev, maxidesign., 209 Kč, 6. Bio Banány, Albert, 29,90/600 g, 7. Elektrický mlýnek, DORMEO HOME, 349 Kč,

Co dělat když...

Nemám doma vybavení na smoothie!



FRUTISIMO

Ten nejovocnější bar v okolí. Zajdi pro svou dávku vitamínů a nemusíš myslet na to, zda máš v lednici ty správné ingredience.

Nemám chuť na rozmixované ovoce, chci něco pořádného!



OCEAN 24

Čerstvé ryby jsou základem zdravého jídelníčku. Pokud hledáte něco, co vás nasytí, a nebude to hýbat s vaším režimem, tak tady je to správné místo na oběd.

Zeleninu jím, jen pokud je v ní pořádná porce kuřete!



BURGER KING

Salátová sezona je v plném proudu. Když do něj přidáte čerstvě upečené kuře, tak si opravdu pochutnáte a bez obav z kil navíc.

Jarní úklid

Čas je neúprosný a my víme, že jaro znamená jediné – úklid v šatníku i v domácnosti. Není lepšího období, kdy se rozloučit s nepotřebnými věcmi a uvolnit místo něčemu novému.

Jaké jsou pro letošní jaro trendy?

Příroda a zase příroda

Tě se nevyhneme v žádném interiéru. Můžeme ji zakomponovat do dekorací nebo potisky na bytovém textilu anebo rovnou přeneseme do domu živé květiny. Známi designéři dokonce zastávají názor, že příroda je dokonalá, takže není třeba ji nijak přetvářet, což znamená, že použití surového dřeva přímo v interiéru nebude výjimkou. Navíc jsou populární drobné dekorace imitující produkty přírody, jako jsou květiny nebo ovoce a zelenina. Můžete tak koupit plastové mrkve, skleněná jablka a dát je do porcelánové misky vedle vázy s čerstvou kyticí natrhanou na louce před domem.

Pastelová mánie

Stejně tony, které udávají trendy v módě, se dostaly až do interiérů. I návrháři nábytku a všech možných dekorací se ponořili do říše odstínů zmrzliny a promění naše domovy spíše v cukrárnu než v obývací nebo kuchyň. Můžeme koupit tyrkysové závěsy nebo růžové židle, k tomu dát na stůl plastové cupcaky a vedle toho na zeď pověsíme obraz s fotkou mléčného baru z padesátých let. To vše navodí dobrou náladu celé rodině a ještě vás to nenechá na pochybách, že jaro je tady a slunce venku láká k procházce k opravdovému zmrzlinovému stánku.




Garden Food Festival® 2018
www.GardenFoodFestival.cz

2.-3.6.
Olomouc
 Smetanovy sady



ZELENÝ DOMOV

I interiéroví návrháři již přišli na to, že inspirace přírodou vnese do našich domovů klid a pohodu. Nic neudělá byt útulnějším než přírodní materiály, jako je dřevo a kámen nebo zemité barvy, jako je zelená nebo hnědá či populární krémová. Když si sedneme po práci v obývacím pokoji a cítíme se jako uprostřed zalesněného kopce, tak budeme moci relaxovat na plné obrátky jako daleko v horách.



*Erich Maria Remarque kdysi řekl:
„Starověcí Řekové měli boha
vína a radosti. Zato my máme
Freuda, komplex méněcennosti
a psychoanalýzu.“ Nemůžeme
než souhlasit a doporučit nechat
všechny komplexy za prahem
domu. K domácí pohodě určitě
lahev dobrého vína patří!*

- 1. Povlečení, SCANquilt, 2390 Kč, 2. Porcelánový hrnek, Oxalis čaj a káva, 289 Kč, 3. Plechové dózy, INDECOR, 89 Kč/kus, 4. Víno Pfeffer, DARKA, 157 Kč,
- 5. Univerzální čistič koupelny, DORMEO HOME, 999 Kč, 6. Velký plechová dóza, INDECOR, 119 Kč, 7. Hrničky, maxidesign., od 329 Kč, 8. Rozprašovač na rostliny, INDECOR, 169 Kč, 9. Krabička na kapesníky, INDECOR, 169 Kč, 10. Polštář, Albi, 399 Kč, 11. Stojánek na bylinky, INDECOR, 449 Kč, 12. Čaj, Potten & Pannen cook shop, 345 Kč,
- 13. Prostírání, H&M, 149 Kč, 14. Konvička s bazalkou, INDECOR, 119 Kč, 15. Podtáčky, INDECOR, 39 Kč

O KROK NAPŘED

Obujte své nohy do nové sezony. Nemusíte se obávat, že budete nepohodlně kráčet celým jarem, protože in jsou městské a barevné boty, které netlačí. Ani pánové se nemusejí obávat toho, že by na ně světové značky zapoměly s jarními trendy. Do svého botníku zařadte několik novinek, které vám zpříjemní krok směrem do jarní sezony.

BOTY PRO NI



1. Sandály na podpatku, DEICHMANN, 699 Kč, 2. Lodičky, HUMANIC, info o ceně v prodejně, 3. Trekové boty, LOAP, 4090 Kč, 4. Tenisky, ECCO, 3499 Kč, 5. Celokožená dámská obuv ruční výroby, LE Shoes, 2 299 Kč (s kuponem 1 699 Kč), 6. Dámské kožené slip on, Baťa, 1 599 Kč

BOTY PRO NĚJ



1. Polobotky, LE Shoes, 2300 Kč, 2. Polobotky, Reno obuv, 1899 Kč, 3. Tenisky, DEICHMANN, 1 799 Kč

A co děti, *MAJÍ* *SI S ČÍM HRÁT?*

Připravte pro svoje zlobivé caparty spousty zábavy a veselých drobností, které rozzáří jejich tváře a nebudou se na jaře nudit. Mohou to být dárky, potřeby do školy anebo oblečení, které je ochrání při hraní venku. Je čas být veselí a hraví.



1. Panenky Floraly, Bambule, 249, 90 Kč, 2. Softshellová bunda, ALPINE PRO, 1 599 Kč, 3. Fotbalisti Shooters, Bambule, 499, 90 Kč, 4. Boty, PRIMIGI Store, 1 059 Kč, 5. Fixy Stabilo Capri, PAPIRNICTVÍ +, 235 Kč, 6. Dětský příbor, TESCO, 399 Kč 7. Kabelka, TERRANOVA, info o ceně v prodejně, 8. Pastelky Goldfaber, PAPIRNICTVÍ +, 955 Kč, PAPIRNICTVÍ +, 499 Kč, 9. Koloběžka, TEMPISH Sport, 1 599 Kč, 10. Kryt na telefon, F-mobil, 399 Kč, 11. Dětské talířky, TESCO, 499 Kč, 12. Sandálky Lasocki, CCC, 599 Kč

ZDARMA ŠANTOVKU AŽ DOMŮ!



Chcete každé číslo plné aktuálních informací, zajímavých článků a módních trendů každý půlrok zdarma do své poštovní schránky?

OBJEDNÁVEJTE NA:

INFO@GALERIESANTOVKA.CZ

Kde nás najdete?

Snažíme magazín co nejvíce přiblížit našim zákazníkům, proto jsme rozšířili místa, kde je náš časopis k dispozici. Samozřejmě si jej můžete také vyzvednout přímo u nás v nákupním centru jako doposud.

VEŘEJNÁ MÍSTA: Fakultní nemocnice Olomouc, Informační centrum Prostějov, Informační centrum Šumperk, Informační centrum Velká Bystřice, Knihovna Olomouc, DPMO, Lanové centrum, Flóra, BEA CENTRUM, RCO centrum, Zoo Olomouc, Sigma

HOTELY: NH Hotel, Penzion v Jízdárně, Hotel Senimo, Hotel Trinity, Hotel Palác

ŠKOLY: MVŠO, Fakulty Univerzity Palackého Olomouc, Aplikační centrum Baluo, VOŠ Uničov, SŠ logistiky a chemie

KADEŘNICTVÍ: Kadeřnictví Michal Dok, Pablo Belezza, Salon Verto

<h2>Výhodný kurz</h2> <p>Po předložení tohoto kuponu vám vyměníme částku v hodnotě nad 1000 Kč zvýhodněným kurzem.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>Dárek</h2> <p>Akce platí při nákupu nad 1000 Kč v prodejně. Akce trvá do rozdáání dárků.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>Cookie</h2> <p>Cookie ke kávě zdarma (po odevzdání tohoto kuponu získáte k zakoupené kávě cookie dle vlastního výběru zdarma.)</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>2+1</h2> <p>Při nákupu 3 produktů značky Nuance zaplatíte za nejlevnější z nich pouze 0,01 Kč</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>
<h2>600 Kč</h2> <p>Platí pro vybrané modely espadrilkové řady designových pecek</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>300 Kč</h2> <p>Platí při nákupu nad 2500 Kč. Slevu nelze uplatnit na zlevněné, akční zboží a nelze ji kombinovat.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>300 Kč</h2> <p>Kup 3 ks košilí Marioret SLIM FIT a získáte SLEVU 300 Kč.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>200 Kč</h2> <p>Platí při nákupu nad 1500 Kč (nezlevněného zboží).</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>
<h2>200 Kč</h2> <p>Krok za krokem k vlastní CEWE FOTOKNIZE. Přijďte si pro startovací balíček... – magazín inspirací a tipů na sestavení vlastní knihy – program na CD</p>  <p>Platí do 30. 11. 2018</p>	<h2>200 Kč</h2> <p>Platí na nezlevněnou kolekci pouze při nákupu nad 800 Kč.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>100 Kč</h2> <p>Sleva platí na každý zakoupený pár.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>100 Kč</h2> <p>Platí při nákupu nad 500 Kč.</p> 
<h2>40 %</h2> <p>Platí na jeden kosmetický výrobek, mimo výrobky označené zeleným bodem. Slevy a nabídky se nekumulují.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>30 %</h2> <p>Platí na nákup vín z vinařství PFEFFER. Pozdní sběry a výběry z hroznů. Po slevě cena z kus: 110 Kč.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>30 %</h2> <p>Platí na opalovací přípravky značky Piz Buin.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>30 %</h2> <p>Sleva platí pouze na novou kolekci. Slevy nelze kombinovat s jinými slevami a akcemi. Neplatí na nákup dárkové poukázky.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>
<h2>25 %</h2> <p>Lze uplatnit pouze na nezlevněné zboží.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>25 %</h2> <p>Na celý sortiment.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>25 %</h2> <p>Na kompletní dioptrické brýle (obrubka + brýlové čočky). Nelze kombinovat ani sčítat s dalšími akčními nabídkami a slevovými poukazy.</p> 	<h2>20 %</h2> <p>Platí na jeden nezlevněný kus. Neplatí na slevy a online shop.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>
<h2>20 %</h2> <p>Slevy nelze sčítat ani kombinovat s jinými akcemi. Moc se na vás těšíme!</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>20 %</h2> <p>Sleva platí na kufry.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>20 %</h2> <p>Platí na jeden kus. Nelze kombinovat s jinými akcemi či slevami.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<h2>20 %</h2> <p>Neplatí na učebnice, dárkové poukazy, nákup v e-shopu a již zlevněné zboží, slevy se nesčítají.</p>  <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>

<p>20%</p> <p>Platí při nákupu nad 1 599 Kč.</p> <p>Bata</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>20%</p> <p>Platí na celý nákup. Slevy nelze sčítat s jinými slevami. Neplatí na nákup dárkových poukázek.</p> <p>VITALAND ProFitness Store</p> <p>Kód: KPF755</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>20%</p> <p>Platí na obuv a kabelky. Nelze slučovat s jinou akcí či nabídkou.</p> <p>eCCO</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>20%</p> <p>Sleva se nevztahuje na akční a zlevněné zboží, slevy nelze sčítat.</p> <p>NUTREND</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>
<p>Při nákupu více jak tří kusů 20% / 15% Při nákupu dvou kusů</p> <p>Vztahuje se i na již zlevněné zboží. Akce se nevztahuje na rifle. Akce se nesčítají.</p> <p>Lee Levi's Wrangler</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>nezlevněné 20% / 5% zlevněné</p> <p>Slevy nelze kombinovat. Neplatí na poukázky. Nelze použít zákaznickou kartu A3 SPORT.</p> <p>A3 SPORT</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>20%</p> <p>Na značku LOAP.</p> <p>LOAP</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>20%</p> <p>Na celý nákup. Slevy se nedají sčítat, sleva neplatí na produkty označené hvězdičkou, na kočárky, autosedačky a jejich příslušenství.</p> <p>KRÁLOVSTVÍ HRAČEK BAMBULE</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>
<p>20%</p> <p>Platí na Keen Terradora Women, a Keen Targhee Men.</p> <p>HANNAH</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>20%</p> <p>Platí na jeden produkt dle vlastního výběru.</p> <p>RENO</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>15%</p> <p>Kupon není možné sčítat. Nelze kombinovat s jinými akcemi či slevami. Móda TaLeTi.</p> <p>MÓDA TALETI</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>15%</p> <p>Platí na veškerý nezlevněný sortiment STORM. Slevy nelze sčítat a kombinovat s jinými nabídkami.</p> <p>STORM LONDON</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>
<p>15%</p> <p>Platí na nákup nové kolekce Spring/Summer 2018. Nevztahuje se na modely označené jako Excellent price a na již zlevněné modely.</p> <p>TIMEOUT Lifestyle</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>Pánské obleky 3000 Kč / 10% Dámské kolekce</p> <p>Sleva 3000 Kč na pánské obleky z nové kolekce. Sleva 10 % na dámskou kolekci. Slevy nelze sčítat a platí pouze na nezlevněné produkty.</p> <p>CiAO di MaxTun</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>10%</p> <p>Sleva platí při nákupu nad 10 000 Kč. Nevztahuje se na již zlevněné zboží.</p> <p>bruno</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>10%</p> <p>Sleva platí při nákupu nad 10 000 Kč. Nevztahuje se na již zlevněné zboží.</p> <p>b</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>
<p>10%</p> <p>Sleva platí při nákupu nad 10 000 Kč. Nevztahuje se na již zlevněné zboží.</p> <p>LUISA CERANO</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>10%</p> <p>Platí při nákupu nad 499 Kč. Neplatí na akční a zlevněné zboží.</p> <p>Pompo malé domácí péče</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>10%</p> <p>Platí na nezlevněnou obuv a kabelky. Sleva se nevztahuje na zlevněné a jiné akční zboží a nákup dárkových karet. Slevy nelze sčítat.</p> <p>D BECHMANN</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>10%</p> <p>Neplatí na akční a zlevněné zboží.</p> <p>DORMEO home</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>
<p>10%</p> <p>Na malé domácí spotřebiče a výrobky péče o tělo. Sleva neplatí na akční a letákové zboží. Slevy nelze sčítat.</p> <p>EURONICS</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>10%</p> <p>Platí při nákupu nad 500 Kč. Neplatí na akční a již zlevněné zboží.</p> <p>tescoma.</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>10%</p> <p>Platí na tablety SAMSUNG. Sleva se nevztahuje na akční zboží, nelze sčítat s dalšími nabídkami a slevami.</p> <p>SAMSUNG</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>	<p>10%</p> <p>Nevztahuje se na již zlevněné zboží.</p> <p>Triumph</p> <p>Platí od 5. 4.–19. 4. 2018</p>

Noc s Andersenem

Knihovna dnes není jen půjčovnou knih, ale nabízí svým uživatelům řadu zajímavých aktivit - například z pátku 23. na sobotu 24. března 2018 nocovala v budově na náměstí Republiky a v pobočkách Brněnská a Jungmannova asi šedesátka dětí ve věku 9–12 let. Mladí čtenáři soutěžili v různých vědomostních a dovednostních disciplínách založených na znalostech získaných četbou, poznávali tajemství budov, ve kterých bydlí knihy, a kolem půlnoci zalezli do svých spacáčků a přespali přímo mezi regály s knížkami. A nebyli v tom sami. Spalo se asi na 800 místech nejen v naší republice, ale ve sprátených knihovnách na Slovensku, v Polsku a Německu.

Knihovna města Olomouce půjčuje také časopisy, CD s hudbou a mluveným slovem, deskové hry a e-knihy. Informace na www.kmol.cz a Facebooku.



Lanové centrum PROUD v Olomouci

Volnočasový areál pro rodiny s dětmi, ale také pro širokou veřejnost nabízí velkou adrenalinovou houpačku – Big Swing, Dětskou zónu, individuální nebo skupinové lezení na překážkách, oslavy narozenin, příměstské tábory nebo programy na objednávku dle vašich představ. Netradiční firemní programy na míru podle požadavků klienta, kdy lanové překážky nemusí být součástí programu. Programy pro malé i větší skupiny až po „family days“.

Více na www.lanovecentrum.cz/cs/olomouc



není malých Bystřic

Hanácké
Woodstock

DORR

Vlasta Redl - recitál

14. dubna 2018

Hotel Zámek Velká Bystřice v 19.00 hodin

Předprodej vstupenek: Kulturní a informační centrum Velká Bystřice (KIC),

Informační centrum města Olomouce, podlouбі radnice

Cena v předprodeji 250,- Kč, na místě 300,- Kč.



ZÍSKEJ ING. NA MVŠO

» Bc. a Ing.
EKONOMIKA
A MANAGEMENT

» Bc.
SYSTÉMOVÉ INŽENÝRSTVÍ
A INFORMATIKA

Přihlášky přijímáme do 15. 9. • Více na www.mvso.jecool.net



JEJÍ

chvilka

Nebojte se radikálně změnit svůj vzhled a svezte se na vlně barev, které momentálně vládou jak líčení, tak šatníku. Produktů najdete v obchodech víc než dost.

Chvilka *pro krásu*



1. Sérum Nuance, Lékárna Dr.Max, 549 Kč 2. Denní krém Nuance, Lékárna Dr.Max, 549 Kč, 3. Noční krém Nuance, Lékárna Dr.Max, 599 Kč, 4. Štětce na make-up, H&M, 179 Kč, 5. Paletka, H&M, 299 Kč, 6. Svíčka, INDECOR, 99 Kč, 7. Sprchový gel Magnólie & bílý čaj 200 ml, Yves Roscher, 79 Kč, 8. Lak na nehty, dm drogerie markt, 64,90 Kč, 9. Hydratační odličovací mléko 200 ml, Yves Roscher, 225 Kč, 10. Dámská vůně, FAnn parfumerie, 1 479 Kč, 11. Omlazující hydratační & revitalizující pleťová mlha, Manufaktura, 259 Kč, 12. Velejemný sprchový gel & vlasový šampon, Manufaktura, 169 Kč, 13. Hydratační krém, FAnn parfumerie, 1 099 Kč, 14. Pleťový krém, dm drogerie markt, 179 Kč

Lechtivá *chvilka*



1. Masky, Erotic City, info o ceně u prodejce, 2. Venušiny kuličky, Erotic City, info o ceně u prodejce, 4. Womanizer Starlet, Erotic City, info o ceně u prodejce

Chvilka *klidu*



1. Pověčení, SCANquilt, 1 603 Kč, 2. Čaj Čínský rok, kombinace Pu-Erh, broskve a borůvek, Oxalis, 102 Kč/80 g, 3. Kniha Skrytá píseň, Knihy Dobrovsky, 399 Kč

V Rozkvětu



Sezona, kterou provází slunce, nemůže být jiná než pestrobarevná, plná květinových motivů a odstínů v pastelových tónech. Každý kousek, který si pořídíte, vám vykouzlí úsměv na tváři.



MÓDA
umožňuje ženám být
STÁLE TÝMIŽ,
a přece nikdy stejnými.
– Senta Berger

*Květované polobotky, Dr kubba
– zdravá obuv, 2 299 Kč*

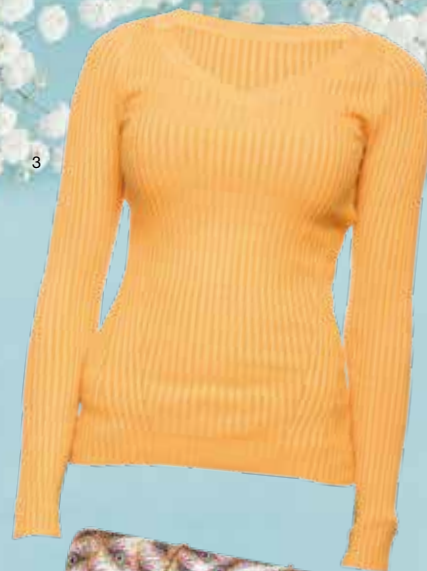
1. Slamák, C&A, 350 Kč, 2. Batoh, Takko Fashion, 599 Kč, 3. Sluneční brýle Prada, GrandOptical, 4. Prsten, Baťa, 159 Kč, 5. Náušnice, STORM, 2750 Kč, 6. Šaty, Desigual, 2999 Kč, 7. Šaty, C&A, 998 Kč, 8. Šátek, TERRANOVA, info o ceně v prodejně, 9. Podprsenka Airy Sensation WP, Triumph, 1290 Kč, 10. Kalhotky Airy Sensation Tai, Triumph, 690 Kč, 11. Náramek, Présence, 1680 Kč, 12. Hodinky, Présence, 2799 Kč, 13. Kabelka, LARA BAGS, 685 Kč, 14. Pásek, TERRANOVA, info o ceně v prodejně, 15. Řetízek, Présence, 3510 Kč, 16. Přívěsek, Présence, 3810 Kč, 17. Ponožky 5 ks, TALLY WEIJL, 249 Kč, 18. Balerínky, SINSAY, 249 Kč, 19. Lodičky, HUMANIC, 799 Kč



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

Kalhoty, LINDEX, info o ceně v prodejně



12



11



13

1. **Svetr**, GLAM fashion store, 2590 Kč, 2. **Triko**, GAS, 1790 Kč, 3. **Svetr**, RETRO jeans, info o ceně v prodejně, 4. **Sluchátka**, SiNSAY, 89 Kč, 5. **Náušnice**, LINDEX, info o ceně v prodejně, 6. **Psaníčko**, John Garfield, 729 Kč, 7. **Džíny**, Lee, Wrangler, Levis, 2799 Kč, 8. **Košilka**, INTIMMO – spodní prádlo, 1490 Kč, 9. **Náramek Tommy Hilfiger**, Klenoty Aurum, 2760 Kč, 10. **Džínsy**, TERRANOVA, info o ceně v prodejně, 11. **Tenisky**, CROPP, 749 Kč, 12. **Hodinky**, STORM, 4690 Kč, 13. **Lodičky**, John Garfield, 1089 Kč

DIVADLO NA ŠANTOVCE VÁS BAVÍ UŽ PÁTÝM ROKEM

Naším cílem je pestrá nabídka inscenací, které splňují náročné požadavky na uměleckou kvalitu a zároveň jsou divácky atraktivní. To se také projevilo na rekordním počtu diváků, kteří v první polovině sezóny navštívili právě Divadlo na Šantovce.

A v té druhé polovině vám do Olomouce přivezeme herecké osobnosti, jako jsou Jiří Lábus a Oldřich Kaiser, jedinečná Bára Hrzánová, drsný Hynek Čermák a éterická Linda Rybová, skvělá Lenka Vlasáková nebo sněženkový machr Václav Kopta. Spolu s nimi zažijete nezapomenutelné chvíle a večery plné humoru a napětí v Divadle na Šantovce.

SLOVENSKÁ STAND-UP COMEDY POPRVÉ V OLOMOUCI

Známa slovenská stand-up comedy Silné Reči poprvé v Olomouci! Pobaví vás to nejlepší, co na slovenské stand-up comedy scéně vzniklo. Přijďte si poslechnout nemístné vtipy o věcech, o kterých většina lidí raději nemluví v podání nejlepších slovenských stand-up komiků.



SILNÉ REČI

4. 5.

OBLÍBENÉ HERECKÉ DUO KAISER A LÁBUS JE ZPĚT

Nápaditě a vtipně upravený klasický příběh z pera mistrů chytrého humoru Lasica – Satinský a především pověstné improvizace nejoblíbenějšího komického a hereckého páru Jiří Lábus a Oldřich Kaiser v komedii, která vypráví klasiku zcela neklasicky.



DON QUIJOTE

24. 5.

TO NEJLEPŠÍ Z ČESKÝCH DIVADEL

Podzimní předplatné bude kombinací letošních premiér a inscenací, které vyjíždějí mimo svou domovskou scénu jen zřídkakdy. Olomouc tak čekají opravdu vzácné divadelní okamžiky. Těšit se můžete na herecké osobnosti, které k nám zavítají poprvé, jako Pavla Tomicová, Zuzana Bydžovská, Vladimír Kratina, Veronika Freimanová nebo Pavel Liška. Ale i na herce, kteří u nás již hrají pravidelně – Michal Dlouhý, Josef Polášek, Marek Taclík, Filip Blažek či Miroslav Vladyka. V prodeji od června 2018.



**PŘEDPLATNÉ
PODZIM 2018**

ANGLOAMERICKÁ INSPIRACE

Na celém světě existuje jen jeden kousek oblečení, který nosí britská královna, James Bond i anglický teenager. Je jím tzv. Waxed jacket – nepromokavá bunda z povoskované bavlny a tu přináší i k nám značka Barbour. Naopak Kolekce GANT z daleké Ameriky vzdává hold prověřeným kouskům klasického amerického sportovního oblečení v novém pojetí. A za nimi pluje z kalifornského pobřeží značka Nautica, ta kombinuje naopak preppy a tradiční námořnický styl.

O BARBOUR

Bohatý příběh značky Barbour se začal psát v roce 1894, kdy John Barbour založil firmu J. Barbour & Sons v severoanglickém městě South Shields. Začal šít speciální nepromokavé oblečení pro námořníky, rybáře, farmáře a dělníky, aby je ochránil před typicky britským nepříznivým počasím. Charakteristickým prvkem značky je tartan – kostkovaný vzor s různobarevnými linkami v horizontálním a vertikálním směru, který značka Barbour hojně ve svých kolekcích používá. Dnes Barbour disponuje patenty na sedm exkluzivních tartanových vzorů, díky kterým jsou produkty této značky okamžitě rozpoznatelné. V kolekci najdete i linii Barbour International, kterou si oblíbí milovníci motocyklů. Kromě bund jsou tento podzim a zimu opět populární teplé pletené svetry s tartanovým motivem nebo nepromokavé bundy Weather Comfort.



O GANT

Škála této sezony se pohybuje od lehkých svetrů s copánkovým vzorem přes svěží proužky po moderní oblečení do práce, ve kterém můžete jít z kanceláře klidně rovnou na večeri.



O NAUTICA

V centru pozornosti jsou v této sezoně detaily – knoflíky s kotvami i chambray aplikace na topech. Proužky i květinové motivy dodávají modelům nečekaný náboj.

Značku Barbour, GANT i Nautica přináší na český a slovenský trh společnost VERMONT Holding, a. s., která vlastní výhradní zastoupení také pro značky La Martina, Peak Performance, Odd Molly, Cremieux a KARL LAGERFELD. Více na www.vermont.eu



JEHO

rituál

Nespoutanost jarního období, kdy se budí veškerý život, pobízí ke změnám nejen vzhledu, ale také přístupu, jak vypadat dobře. Kosmetické značky tu jsou, aby pomohly.

Rituál *vzhledu*



1. Reparativní krém Uriage, Lékárna Dr. Max, 199 Kč, 2. Čistící gel Uriage, Lékárna Dr. Max, 369 Kč, 3. SOS krém na akné Uriage, Lékárna Dr. Max, 439 Kč, 4. Šampon, INDECOR, 79 Kč, 5. Mýdlo na ruce, INDECOR, 79 Kč, 6. Sprchová houba, INDECOR, 59 Kč, 7. Pánská brašnička, Albi, 199 Kč

Rituál *energie*



1. Goji chryzantéma čaj – zelený čaj s příchutí jablek, meruněk a hrušek, Oxalis, 66 Kč/50 g, 2. Stolní mixér ETA Vital Blend Mini 210090000, EURONICS, 3999 Kč, 3. EVOQ, NUTREND, 285 Kč/6x60 g, 4. Power banka, EURONICS, 499 Kč, 5. 100% Whey Protein, NUTREND, 1270 Kč/2820 g, 6. AMINOSTAR World No.1, 900 g, VITALAND, 1 099 Kč, 7. VITALAND Hlíva+Rakytník+Echinacea, 60 tbl., VITALAND, 269 Kč, 8. Špaldové tyčinky Nature's Promise, Albert, info o ceně u prodejce

Rituál *odpočinku*



1. Postel, PURTEX, info o ceně u prodejce, 2. Kniha – Kompletní historie Black Sabbath, KNIHY DOBROVSKÝ, 699 Kč, 3. Kniha – Dívka na kusy, KNIHY DOBROVSKÝ, 399 Kč, 4. Matrace Monna Perfo xdura, PURTEX, info o ceně u prodejce

NA VLNĚ

Móda z poloviny 20. století, kdy se první surfaři proháněli oceánem, se neustále vrací do kolekcí současných návrhářů. Je v ní hravost a rebelství, vše, co mají muži ve svém šatníku rádi.



1. Batoh, A3 SPORT, 890 Kč, 2. Dřevěné brýle, Blažek, 2 490 Kč, 3. Triko, Tommy Hilfiger, 1 990 Kč, 4. Kšiltovka, MOLO sport and lifestyle, 790 Kč, 5. Brýle Ray-ban, GrandOptical, 6 490 Kč, 6. Brýle Polar, Eiffel Optic, 2 140 Kč, 7. Jídelní talíř, maxidesign., 129 Kč, 8. Kšiltovka, MOLO sport and lifestyle, 449 Kč, 9. Víceúčelový skládací nůž, LOAP, 399 Kč, 10. Placatka Barbour, Nautica, 2 299 Kč, 11. Plavky, Tommy Hilfiger, 1 990 Kč, 12. Pánský set Victorinox s kapesním nožem, Klenoty Aurum, 16 070 Kč, 13. Silikonový kryt Iphone S, F-mobil, 779 Kč, 14. Kožená obuv, Blažek, 6 990 Kč, 15. Powerbanka 10000 mAh, F-mobil, 999 Kč, 16. Pantofle, INTERSPORT, 299 Kč



Triko, Barbour – prodává Nautica, 1 699 Kč



STYL

*je způsob, jak říct
KDO JSTE,
aniž byste museli mluvit*

1. Sluneční brýle, Eiffel Optic, 6760 Kč. 2. Košile, CROPP, 449 Kč. 3. Triko, Lee, Wrangler, Levis, 649 Kč. 4. Dioptrické brýle, Eiffel Optic, 2940 Kč. 5. Mikina, NORDBLANC, 1 695 Kč. 6. Košile, Marionet, 1 290 Kč. 7. Kravata, Marionet, 390 Kč. 8. Kalhoty, TIMEOUT, 1 399 Kč. 9. Džinsy, H&M, 899 Kč. 10. Pánské boxerky Calvin Klein 3 pack boxerky Calvin Klein, INTIMMO – spodní prádlo, 1 490 Kč. 11. Pásek, OTTO BERG, 990 Kč. 12. Polobotky, Dr. kubba – zdravá obuv, 1 899 Kč. 13. Pánské hodinky Storm, STORM, 4 490 Kč. 14. Tenisky, Geox, 3 590 Kč

V JEDNOM KOLE

Přípravy na mateřství jsou v plném proudu a den má jen 24 hodin. Naštěstí každá maminka umí zvládnout jakékoli výzvy. A oblečená v trendech jara přitom navíc vypadá fantasticky.



Máma: **Šaty**, UNITED COLORS OF BENETTON, 1 099 Kč,
Džínová bunda, MOHITO, 699 Kč, **Slip-on boty**, Geox, 2 590 Kč,
Kabelka, LARA BAGS, 770 Kč

Dítě: **Šaty**, PRIMIGI Store, 1 859 Kč, **Svetřík**, PRIMIGI Store, 799 Kč,
Vestička, H&M, 399 Kč, **Sandálky**, PRIMIGI Store, 929 Kč,
Nahřívací plyšák, Albi, 449 Kč

Máma: **Těhotenské šaty**, MÓDA TaLeTi, 1 650 Kč, **Černé sako**, SINSAY, 549 Kč, **Slip-on boty**, TERRANOVA, info o ceně v prodejně

Dítě: **Šaty**, UNITED COLORS OF BENETTON, 549 Kč, **Oboustranná vestička**, UNITED COLORS OF BENETTON, 999 Kč, **Legíny**, UNITED COLORS OF BENETTON, 499 Kč, **Tenisky**, DEICHMANN, 499 Kč, **Minilongboard**, TEMPISH SPORT, 1 589 Kč



Máma: Bunda, TALLY WEIJL, 1 299 Kč, Těhotenská halenka, MÓDA TaLeTi, 1 190 Kč, Těhotenské džíny, MÓDA TaLeTi, 1 890 Kč, Tenisky Lasocki, CCC, 1 199 Kč,

Dítě: Šaty, 5. 10. 15., 549 Kč, Flísová mikina, 5. 10. 15., 619 Kč, Legíny, H&M, 149 Kč, Tenisky, CCC, 399 Kč, Sponky, RESERVED, 119 Kč



Máma: **Těhotenské šaty**, MÓDA TaLeTi, 1 450 Kč, **Svetr**, MÓDA TaLeTi, 2 490 Kč, **Těhotenské džíny**, MÓDA TaLeTi, 1 890 Kč, **Boty**, ECCO, 3 199 Kč, **Kabelka**, Reno obuv, 1 199 Kč,

Dítě: **Tričko**, 5. 10. 15., 249 Kč, **Bunda**, 5. 10. 15., 1 099 Kč, **Lacláče**, TAKKO Fashion, 599 Kč, **Tenisky**, PRIMIGI store, 929 Kč, **Koloběžka**, TEMPISH SPORT, 1 599 Kč



Domácí kolotoč tipů!

S jarem přichází čas zbavit se starého a dát prostor novým výzvam ať už doma, nebo v práci. Zbavte se harampádí a poohlédněte se po něčem neokoukaném. V nabídce je spousta novinek.

TIP na jarní deště! 💧

TIP na volnočasovou eleganci! 🎩



Tričko TIP! 🧥

Načasovaný tip! 🕒

1. Bunda, LUGGI MEN'S, 4999 Kč, 2. Bunda Orin, Bushman, 3499Kč, 3. Svetr, GANT, 4599 Kč 4. Košile Creole, Bushman, 1599 Kč, 5. Bunda, Barbour - prodává Nautica, info o ceně u prodejce, 6. Bunda, HOUSE, 1099 Kč, 7. Košile, OTTO BERG, 1099Kč, 8. Kalhoty Standard, Bushman, 1899 Kč, 9. Tričko, RETRO jeans, 799 Kč, 10. Tričko, Babour - prodává Nautica, info o ceně v prodejně, 11. Hodinky, Tommy Hilfiger, 5670Kč, 12. Hodinky, STORM, 4590 Kč, 13. Hodinky, Tommy Hilfiger, 5970 Kč

TIP, jak na přeháňky!



1



2



TIP na rozkvetlý šatník!



3



4

Tip na jasné počasí!



5



7



6

Tip na zaznamenání vzpomínek



8



Hravý tip!



9



10

1. Funkční mikina, NORDBLANC, 1 695 Kč, 2. Bunda, ALPINE PRO, 1 999 Kč, 3. Halenka, Desigual, info o ceně v prodejně, 4. Bunda, GANT, info o ceně v prodejně, 5. Sluneční brýle, Relax, 659 Kč, 6. Sukně, TIMEOUT, 339 Kč, 7. Sluneční brýle, Relax, 449 Kč, 8. CEWE FOTOKNIHA, Fotolab, od 179 Kč, 9. Hra Vikend, Albi, 499 Kč, 10. Hra Jídlo s. r. o., Albi, 499 Kč

PREMIERE CINEMAS Olomouc Šantovka Nejmodernější multikino na Moravě



Hrajeme od 26. 4.
AVENGERS: INFINITY WAR



Hrajeme od 26. 4.
KAZIŠUCI



Hrajeme od 3. 5.
TICHÉ MÍSTO



Hrajeme od 10. 5.
PSÍ OSTROV



Hrajeme od 17. 5.
DEADPOOL 2



Hrajeme od 24. 5.
SOLO: STAR WARS STORY



Hrajeme od 7. 6.
DEBIE A JEJÍ PARTAČKY



Hrajeme od 21. 6.
JURSKÝ SVĚT: ZÁNIK ŘÍŠE



Věnujte svým blízkým
filmové poukázky
do Premiere Cinemas

BOMBA, CO NAKOPNE

Káva dodá energii, když už selžou všechny jiné způsoby. Když potřebujete zachránit uprostřed pracovního dne, tak není lepšího pomocníka, než je tento teplý nápoj, který si podmanil všechny napříč světem.

Základní složkou kávy je kofein, ten stimuluje mozek, zmírňuje pocit únavy, zvedne náladu a celkově povzbudí organismus. Nevýhodou je, že tyto pozitivní účinky mají omezenou životnost a je třeba počítat s tím, že se musí kofein průběžně doplňovat. To bude asi také důvodem toho, že většina z nás vypije přes den více než jeden šálek kávy. Také se můžete spolehnout, že díky kofeinu spálíte více tuků. Ne nadarmo jej využívají firmy vyrábějící potravinové hubnoucí doplňky. Kofein totiž dokáže zvýšit činnost metabolismu až o 11 procent. Kávová zrna obsahují navíc vitamin B2, vitamin B5 a mangan a draslík, v neposlední řadě také hořčík a niacin.

Jak sami vidíte, tak tento lahodný černý nápoj patří mezi potraviny, které není třeba vyřadit, ba naopak. Samozřejmě to má své limity a určitě musíte dbát na to, aby denní dávka kávy nebyla vyšší než denní dávka jiných tekutin, jako je voda nebo ovocné šťávy.



PRVNÍ STARBUCKS V OLOMOUCI!
OTEVÍRÁME JIŽ V KVĚTNU



Již brzy si vychutnáte kávu, kterou miluje celý svět. Naši baristé vám přichystají prvotřídní kávový zážitek, který vám zpříjemní rodinné nákupy, pracovní schůzku i úplně obyčejný všední den.
Už teď se na vás těšíme!

Exkluzivní nabídka pro věrné zákazníky Galerie Šantovka



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

Chcete se dostat zpět do formy, nebo jen začít žít zdravěji a lépe?

Věrnostní program Galerie Šantovka Vám k tomu pomůže!

Připravili jsme pro Vás spoustu zajímavých produktů se slevou až 67%.

Odměňte se jedním z 27 kvalitních produktů, které pro Vás vybrali partneři věrnostního programu a nastartujte tak svůj zdravější životní styl.

PRAVIDLA

- Za každých 500 Kč nákupu v jednom obchodě získá zákazník 1 bod (mimo Albert), seznam obchodů najdete na webových stránkách www.galeriesantovka.cz.
- Body zákazník získá v INFOCENTRU proti předložené účtence. Účtenka nesmí být staršího data vydání než 2.1.2018.
- Produkty je možné koupit za zvýhodněné ceny pouze s 4, 5, nebo 6 nasbíranými body.
- V infocentru zákazník předloží kartičku s příslušným počtem bodů. Zde získá buď produkt za sníženou akční cenu, nebo poukaz na produkt z věrnostního programu za sníženou akční cenu. Na základě poukazu si produkt zákazník vyzvedne u jednoho z partnerů věrnostního programu.

Akce trvá od 14.2.2018 do 13.5.2018

nebo do vyčerpání zásob jednotlivých produktů ve věrnostním programu podle toho, která z těchto skutečností nastane dříve.

Partneři věrnostního programu:



Aplikační centrum
BALUO
Fakulta tělesné
kultury



potten & pannen
staněk

Divadlo
na Šantovce



PROFIMED®
Specialista v péči o zuby a tělo

TEMPLISH

tescoma.

INTERSPORT



LOBSTER

ATMO
SPHERE

LOBSTER ATMOSPHERE

Přijďte se nechat hýčkat...

Moderní designová restaurace v centru Olomouce spojuje čerstvé lokální suroviny, inovativní způsoby přípravy a jedinečný rukopis šéfkuchaře Richarda Klemeše v nevšední zážitek.



PROSECCO ZDARMA

KE KAŽDÉMU OBJEDNANÉMU
HLAVNÍMU CHODU PO 18. HODINĚ
DOSTANETE SKLENKU
LOBSTER PROSECCA ZDARMA.

LOBSTER ATMOSPHERE | Galerie Šantovka | Polská 1 | Olomouc

+420 730 892 288 | info@atmosphere-restaurant.cz

www.atmosphere-restaurant.cz

Křížovka, *KTERÁ Z VÁS UDEĚLÁ ZVÍŘE*

Vyhraje knihu Zoo v obrazech a vyluštěte si inspiraci pro jarní procházku. Co nového naleznete v olomoucké zoologické zahradě, se dozvíte z tajenky, ale je toho mnohem více. Pro milovníky přírody jsou připraveny unikátní expozice, kterými potěšíte celou rodinu.

3X
výhra kniha
Zoo v obrazech



PRAVIDLA SOUTĚŽE

Vyluštěnou tajenku zašlete do 19. 4. 2018 na e-mailovou adresu: info@galeriasantovka.cz. Ze všech došlých správných odpovědí vybereme tři výherce, kteří obdrží knihu Zoo v obrazech. Více informací o zoo najdete na webových stránkách www.zoolomouc.cz

◆	TÁBOR	MYS SOMÁLSKA	NAHRÁT	◆	INDIÁN	PATŘÍCI EVĚ	FÓR	LUTEINI-ZAČNÍ HORMON	ELEKTRONKA S DEVĚTI ELEKTRODAMI	VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ	TÍMTO SMĚREM	OTEC (KNIŽNĚ)	MODEL AUTOMOBILKY KIA	◆	VÁHOVÁ JEDNOTKA	SUROVÁ NAFTA	◆	FRANCOUZSKÝ BRUSLAŘ	ŘECKÝ BĚJNÝ HRDINA TROJSKÉ VÁLKY		
KLUB ANGAŽOVANÝCH NESTRANÍKŮ				SVĚTLO-MET										MPZ ŘECKA				DĚTSKÝ POZDRAV			
TRUMFY				UVALITI ZN. VÝTAHU										ZKR. REZNÁ OCEL INDÁNSKÝ ČLUN				CITO-SLOVCE ÚDIVU ZN. ARSENU			
ODBORNÍK PRO METODICKOU PRÁCI								OBYVATEL INDIIE DESTILOVANÁ ROPA				STĚCI PO KAPKÁCH									
ČÁST ATOMU							POLÉV-KOVÉ KNEDLÍČKY KRESBA						SOUPIIS ÚDAJŮ	PŘÍPRAVEK PRO SILAŽOVÁNÍ ZELENÉ PÍČE DAT ZA PRAVDU							
◆	VOLIT	SMYSL K VYHMANÍ VŮNĚ A ZAPÁCHU NEKRYJ DOVÁTI POŽÁR				ATOL V SOU-OSTROVÍ VELKÉ SUNDY SAZKOVÁ KANCELÁŘ					ANGL. SLUNCE DOMÁCKÝ IVAN				OSYCHÁ-VAT NA POVRCHU	◆		KÓD NIZOZEMÍ NA KTERÉM MÍSTĚ			
ZANĚTLIVÝ VYMĚŠEK					Tajenka DOTEK														PŘÍLÍMENÍ UMĚLCE PATRIKA K.		
POHYB VZDUCHEM					NĚM. STUDENÝ ČESKÝ PROZÁIK (JINDŘICH ŠIMON)					MALÝ ZVON ŠTĚBETÁNÍ									CITOSLOVCE DUSÁNÍ ZVUK PADAJÍCÍCH KAPEK		
ZKR. AMPÉRHO-DINY						RUSKÁ POLÉVKA BRITSKÝ POLO-OSTROV					DOMÁCKÝ ADOLF RUSKÝ CAR			ŽLUTOHNĚDÉ BARVIVO (SLOVENSKY) MDLÁ						◆	
ZAHRADNÍ ROSTLINA								LIHOVÝ VYLUH Z DROGY HUDEBNÍ ZNAČKY												NEJVYŠŠÍ SKANDI-NÁVSKÝ BUH ZATČENÍ	BIBLICKÝ OBR
OSLÍ MLÁDATA								ZNAČKA KOSMETIKY LATÍNSKÁ ZKRATKA PRO KAPITOLU						PITÍ POHŘEBNÍ HOSTINA							
SLOVENSKÝ VÍRA						COŽE NÁZEV PÍSMENE Ř							POHYB KYVADLA KULTURNÍ DŮM ZKRATKA						24 HODIN ANGL. OSOBNÍ ZÁJIMENO		
ZKR. ALBÁNSKÁ TISK. AGENTŮRA					PŘEDSTA-VITEL BATMANA MICHAEL K.						POHROMA										
ALŽÍR. SÍDLO					LESK						◆									ČLOVĚK ŽIVÍCÍ SE DRATOVÁ-NÍM NÁDOBÍ	



INFOMAPA Galerie Šantovka

poschodí
číslo parkoviště
přístupnost
souběžně

Domácnost a doplňky

07	Dormeo Home	E8
129	H&M Home	D7
36	inDECOR	F10
125	Maxidesign	E6
33	Peppo	E10
43	Potten & Pannen	G8
28	Purtek	D10
182	SCANquilt	D6
46	TESCOMA	G8
56,58	Tchibo	E9

Drogerie a parfumerie

108	dm drogerie markt	E8
92	F&M parfumerie	F8
80	Manufaktura	F7
104	Marionnaud	D9
11	TETA DROGERIE	D11
102	Yves Rocher	D8

Elektro, multimedia a komunikace

118	Eta	H5
66	Euronics	C8
81	iStores Apple	F7
	Premium Reseller	
39	F-mobil.cz (DIGIMAX)	C11
44	Mobil Pohotovost	G8
82	Samsung	F7
172	Xiaomi	D5

Gastronomie

160	BubbleMania	C6
152	Burger King	F4
2	Cafe Factory	F11
173	Cafe Seneca	D5
157	Cervené jablko	G4
154	DeSi	G4
163	Fruitisimo	F5
153	KFC	G4
27	LAVENDER	D10
195	Lobster Atmosphere	D3
196	Lobster Family	B4
	Restaurant	
156	Manga	E9
52	McDonald's / McCafé	G4
155	MEX-DAN restaurant	G4
38	Mr.Donuts	C11
48	Opera cafe	F8
53	Restaurace SUBWAY	E9
86	Starbucks	F7
38	UGO FRESH BAR	D11
203	Vegg-go	G5
158	ZdrAWomis	G5

Hračky, knihy a dárky

110	Albi	E8
122	Bambule	F5
17	DAKKA	D11
18	KNIHY DOBROVSKÝ	D11
19	POMPO	C12

Klenoty, hodinky a doplňky

91	Klenoty Aurum	F8
105	Pandora	D9
64	PARADOX	C8
101	Présence	D8
180	STORM	D6
13	TOP TIME	D11

Móda a módní doplňky

127	5.10.15	E6
120	Blazek	G5
186	BRUNO FASHION	E5
123	BUGATTI	F5
167	Bushman	E5
61	C&A	C9
131	C&A	C6
116	Calzedonia	G8
178	CIAO DI MAXTARA	D5
63	CLAIRE'S	C9
140	CROPP	D4
169	Cross Jeans	E5
76,75	Desigual	E7
171	DRAPS	D5
145	Fantazim collection	E4
69	FASHION OUTLET STORE	C7
189	GANT	F5
161	GAS a MET, DIESEL, GUESS	G5
136	GATE	C5
60	H&M	C9
130	H&M	C6
177	House	D5
89	Intimissimi	G8
93	INTIMIDO spodní prádlo	E8
70	KARA	D7
133	Lee Cooper	C5
132	LINEX	C6
175	Liu-Jo	D5
183	LUGGI	E5
190	Luisa Cerano	F5
94	Marionet	E8
126	Móda ToLeTi	E6
74	MOHITO	E7
187	NAPAPURI	F5
179	NAUTICA	D6
84	New Yorker	G7
117	Nuggat	H5
103	ORSAY	D8
184	Otto Berg	E5
181	Primigi	D6
57	Promod	D9
174	REPLAY & ARMANI EXCHANGE	D5
135	RESERVED	C5
143	Retro Jeans	E4
185	RV FASHION STYLE	E5
128	SINSA	D6
6	TAKKO FASHION	E11
78	Tally Weijl	F7
100	TERRANOVA	D8
65	TIMEOUT	C8
165	Tommy Hilfler	F5
79	Triumph	F7
134	UNITED COLORS OF BENETTON	C5

Obuv a kožené zboží

83	Bafa	E7
26	COC	D10
159	DaMa - kožené zboží (stánek)	D5
7	DEICHMANN	E11
96	Dr. Kubba	E8
95	zdravá obuv	
176	ECCO	E8
69	Geox	D5
32	Humanic	C7
164	John Garfield	E10
62	LARA BACS	D8
77	LE shoes	G5
121	Office Shoes	D7
71	Pietro di Martini	F5
62	RENO	C9
178	Tamaris	E7
73	SEMPRE SHOE STORE	D5
	Wojas	D7

Potravinny, delikatesy a speciality

22	Albert Hypermarket	C11
109	Káva a čaj Oxalis	E8
4	Mitrovsky Angus	F11
9	Vinořka Svět Vína	D11
8	OceanAS	D11
29	Pekárna CERTAS	E10
3	Sýrárna Boutique	F11
56	Tchibo	E9
202	Veselá veverka	D11

Služby

55	Air Bank	E9
15	OK Fisher	D11
12	OK Victoria	D11
16	Cedok	D11
68	Česká pošta	C8
111	Česká spořitelna	E8
23	Čistírna oděvů 5&5Sec	C11
106	EQVA bank	D9
41	Pobočka CSOB a Poštovní spořitelny	H8
25	EXIM tours	D11
24	Fio-tour	C11
44	FOTOLAB	E9
204	ING bank	D11
113	Kadeřnictví KLIER	F8
47	Komerční Banka	F8
51	mBank	G8
112	MONETA Money Bank	F8
40	Ruční mytí aut Šantovka	G13
90	Směnárna UNNI a Jaro pojištění	F8
115	Telefonica O2	H8
42	T-Mobile	G8
50	UniCredit Bank	F8
114	Vodafone	G9

Specializované prodejny

124	Atr studio - galerie	E6
191	Bambule - kočárky	G2
5	Bontonland	E11
72	Enotic City	C7
21	Florocentrum Foltynová	C11
14	GEO Tabák - Tisk	D11
45	Hráč	F8
45	JRC GAMECENTRUM	F5
262	Papírnictví +	G10
30	Papírnictví +	F10
35	Pet Center	G9
119	Santovka living	G9
49	Tabák Šantovka	G9

Sport a volný čas

139	5D cinema Maxim	D4
146	A3 SPORT	E4
138	Adidas	C4
166	Alpine pro	E5
168	Columbia	E5
147	Hannah	E4
1	INTERSPORT	G10
149	LOAP	D4
142	Molo sport & lifestyle	D4
148	NORDBLANC	F4
150	NUTREND store	F4
99	R E L A X	D8
151	TEMPISH sport	F4
170	Vitaland	D5

Zábava

192	Bambule dětský koutek	F2
197	Bowlband bowling center	B3
199	Divadlo na Šantovce	E2
193, 194	KAJOT INFANCTO	D3
198	PREMIERE CINEMAS	D2

Zdraví a krása

87	CURAPROX	F8
31	Eiffel Optic	E11
107	Grand Optical	D9
34	HEYDEY NAILS	F10
59	Lékárna Dr. Max	D10
141	NEWSTAR Nails	D4
	Profimed	C11



Legenda:

- Eskalátor
- Výtah
- WC Toalety
- WiFi
- Foodcourt
- Pojízdný pás
- Informace
- Zastávka MHD
- Dětský koutek
- Přebalovací koutek

**VÝSTAVBA
ZAHÁJENA**

- Jedinečné bydlení na výjimečném místě
- 5 minut chůze od Galerie Šantovka
- Vlastní centrální park s vodními prvky
- Vysoká kvalita použitých materiálů
- Nadčasová architektura



ŠANTOVKA LIVING

TADY SE ŽIJE.

**Jen tady se moderní bydlení
setkává s historií.**

Kontaktujte Prodejní centrum v Galerii Šantovka, 1. patro, +420 588 881 005
www.santovkaliving.cz