

FASHION

ZOOM

ZIMA
2025/26



QUEEN
OF INVESTMENTS
IN DUBAI
ILONA KADLECOVÁ

99 Kč



GIYOU
Garden



GIYOU GARDEN
Jungmannovo nám. 5
Praha 1
www.giyou.cz



FASHION ZOOM

STYL

- 12 **ZIMNÍ ELEGANCE S DUŠÍ**
Samet, kašmír i decentní třpyt dodávají outfitu hloubku, noblesu a příjemný pocit útulnosti.
- 16 **EMOTIONAL FREEDOM**
Emoce jsou kompasem na vaší životní cestě. Na té cestě, kde žádný oděv nemůže změnit váš svět, ale vy ano.
- 26 **JAK ZAZÁŘIT NA PÁRTY**
Zatímco horoskopy slibují, že v novém roce potkáte lásku, my vám nabídneme něco praktičtějšího – stylovou typologii.



34



114

ZIMNÍ RITUÁLY

- 36 **NOVOROČNÍ KOSMETICKÝ RESET**
Stejnou pozornost, jakou věnujete šatníku, diáře nebo životním plánům, si zaslouží i vaše pleť.
- 62 **NÁVRAT K TĚLU JAKO NOVOROČNÍ TERAPIE**
Zatímco svět kolem nás oslavuje příchod nového roku ohňostroji a předsevzetími, tělo tiše volá po něčem jiném – po návratu k sobě.

ŽIVOT

- 100 **DOMOV, KLID A VZTAHY, KTERÉ STOJÍ ZA OPRAVU**
Honza Čenský otevřeně hovoří o tom, proč je pro něj největší hodnotou domov, klid, humor a vztahy, které stojí za to opravit.
- 110 **SÍLA ŽENY, KTERÁ SI DOVOLILA NOVÝ ZAČÁTEK**
Ilona Kadlecová patří mezi respektované realitní expertky v Dubaji. Přesto o sobě mluví jako o ženě, která si jednoduše dovolila následovat vlastní instinkt.



Westfield Chodov
www.mavuecosmetics.com



Body Mist
ICÔNE rose bonbon
100 ml | 590,- Kč



Hand and Nail Cream
Sakura scent
50 ml | 490,- Kč



Eau de parfum for her
ICÔNE rendez vous
50 ml | 2 390,- Kč



Shower Gel with Oil
200 ml | 690,- Kč



Raspberry Oil
100 % BIO
50 ml | 790,- Kč

Collagen Beauty Drink
100% hovězí kolagen
30 sáčků | 1 200,- Kč



Eau de parfum for her
ICÔNE rose bonbon
50 ml | 2 390,- Kč



FASHION ZOOM

ŠÉFREDAKTORKA

Jana Militká
jana.militka@fashionzoom.cz

MÓDNÍ EDITORKA

Helena Bedrnová

STYLING

Adam Josef Poláček

FOTOPRODUKCE

Věra Vernerová

PRODUKCE

Dana Škodová

ART DIRECTOR

Petr Bartoň

JAZYKOVÁ REDAKTORKA

Jana Micková

INZERCE

Iveta Bezděková
iveta.bezdekova@fashionzoom.cz
Michaela Valdhansová
michaela.valdhansova@fashionzoom.cz

VYDAVATEL

NEW IMAGE PRODUCTION s.r.o.
28. pluku 524/25, 101 00 Praha 10
www.helenabedrnova.com
f helenabedrnova.cz

REGISTRACE

ISSN 3029-7885 (tištěná verze)
ISSN 3029-7494 (elektronická verze)
Evidenční číslo: MK ČR E 24692

Kouzlo klidu a proměny

Každý rok přichází okamžik, kdy svět zpomalí. Ulice ztichnou, sněh tlumí kroky a zůstává jen dech. V tom tichu slyšíme sami sebe jasněji než kdy dřív. Zima není koncem – je návratem. Do nitra, do pravdy, do podstaty toho, kým jsme, když se přestaneme snažit být někým jiným.

V zimě se svět ztiší. Světlo se zlomí o mráz a čas se zpomalí, jako by nám dal šanci znovu se nadechnout. Možná právě proto mají Vánoce své zvláštní kouzlo – ne kvůli lesku dávků, ale kvůli okamžikům, kdy jsme konečně sami se sebou.

Všude kolem nás se mluví o začátcích, o předsevzetích, o nových výzvách. Ale co kdyby letošní zima nebyla o výkonu, nýbrž o návratu k sobě? O malých rituálech, které nás hřejí zevnitř. O lásce, která se neprokuje slovy, ale tichou přítomností. O módě, která hladí, místo aby křičela.

Toto číslo Fashion Zoom jsme postavili jako poctu ženské duši v čase ticha. Najdete v něm inspiraci, jak zpomalit, jak pečovat o své tělo i krásu bez tlaku, jak vnímat vztahy s jemností – a jak si nastavit záměry, které vycházejí z vašeho nitra, ne z očekávání okolí.

Nezapomeňte, že skutečný luxus dnešní doby není v tom, co máme, ale v tom, kým jsme, když se svět na chvíli zastaví.

Přeji vám klidné Vánoce, laskavou zimu a nový rok plný světla.

S láskou,
Jana Militká
šéfredaktorka časopisu
Fashion Zoom



TITULNÍ STRANA:

Foto:

Věra Vernerová

Modelka:

Ilona Kadlecová

Make-up a hair styling:

Pretty WOW

FOTO: Věra Vernerová



EXPRES LIFTING HYALURON SERUM 5%



helenabedrnova.com

MÓDA

je příběh beze slov

Návrhářka a koučka, jejíž tvorba stojí na lásce, vědomé energii a odvaze hledat pravdu uvnitř sebe. Helena Bedrnová v rozhovoru otevírá svět, kde oblečení není jen estetika, ale nositel pocitů, příběhů a vnitřních proměn. Mluví o tichu, které léčí, o svobodě tvořit vlastní příběh, i o manifestaci záměrů, které mění život, o módě, která hřeje, i o ženách, které se učí být tvůrkyněmi svého světa.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Když navrhuješ oblečení pro ženy, co je pro tebe nejdůležitější?

Vždy, když navrhuji novou kolekci, myslím na to, že oblečení by mělo být užitečné a plnit nějaký smysl. Aby přinášelo to, co v životě hledáme: lásku, radost, pohodlí, příjemné pocity, přitažlivost, touhu... atd. Věřím, že právě tato myšlenka odlišuje mou tvorbu od ostatních, kteří jsou na trhu. Myšlenka tvořit věci s láskou. Od samého začátku procesu výroby se naše kousky rodí v příjemné atmosféře v ateliéru, kde s námi bydlí láska. Z každého kousku, který vytvoříme, se radujeme. Je to úplně jiná energie, když módě vdechujete duši. To, co si zákaznice od nás odnášejí, je tedy víc než jen šaty. Spolu s nimi k nim – nejen do jejich šatníků – putuje přesně ta láska, radost a atmosféra, ve které jsme je pro naše zákaznice vytvořili. A to je hodnota, kterou cítíte.

Jak vypadá šatník Heleny Bedrnové?

Aby to působilo tak, jak to vnímám já, řekla bych: celý můj šatník až na výjimky je božsky černý (smích). Je to asi tím, že jsem neustále mezi barevnými látkami, a tak pak nemám potřebu experimentovat s barvami. Volím jednoduchost a tu černá barva – barva vrcholné elegance – splňuje. Jinak se mi ale moc líbilo, co řekla Miuccia Prada: „Móda má smysl, když jsou lidé v dobré náladě, kdy se věci daří.



Ale když musíte řešit problémy, tragédie, nemoci, módu nepotřebujete.“ Já momentálně prožívám šťastné životní období, vrátila jsem se zase k šatům, které ladí se ženskostí. Zrovna teď si užívám i outfity, které mi umožňují pohyb a radost – třeba tančit v dešti (smích). Nedávno jsem uložila na charitativním večeru Verunky Kašákové skvělou koženou bundu od Andrejky z její kolekce Anamé. Nádherný kousek, který jsem si okamžitě oblíbila. A zrovna dnes jsem objevila v šatníku sukni z mojí předloňské kolekce, která má střapatou vizuální délku s krajkou. Baví mě propojovat různé oděvní součásti a tvořit nové kombinace. A ano, jsou i dny, kdy módu nepotřebuji. Ale těch je naštěstí v mém životě hodně málo.

Na čem právě teď pracuješ?

Momentálně pracuji na nové kolekci. Vždy mě fascinovalo, jak umění vypráví příběh beze slov.

Nedávno jsem byla ve Florencii, kde je tolik inspirativních míst, která – když na sebe necháte působit – vytvářejí bohatou inspiraci. Pro mě móda vždy znamená vyprávět nějaký příběh prostřednictvím jednotlivých modelů. Aby každý kousek v kolekci mohl být jak vizuální, tak pocitový zážitek. Za mými návrhy se skrývá touha přinést hojnost inspirace do oděvu, který se stane každodenní součástí jeho nositelky.

Přeji si, aby se žena, která bude modely nosit, cítila naprosto unikátní a inspirativní zároveň.

Jaké téma tě v poslední době nejvíce zaujalo?

Ticho, ve kterém obrátíte pohled do sebe a objevíte zázraky. Klid a ticho. Klid a ticho nejsou ztracený čas, je to investice.

A co jsi objevila?

Znovu se mi potvrzuje, že vnitřní práce sama na sobě má velký smysl. V tichu, s obrácenou pozorností do sebe, je možné nalézt programy, které nám už neslouží. Objevit útržky příběhů, které jsme prožili a které v nás zanechaly bolavé stopy. A díky nahlédnutí do nevědomí odhalit souvislosti, které nás ovlivňují způsobem, který s námi už nesouzní. Prostě pustit to, co nás trápí. Ukončit působení starých příběhů, které v našem životě již dávno skončily. A pak se stane ten zázrak: „Přestáváte opakovat to, co vás bolelo, a začínáte vytvářet něco nového, co si zasloužíte.“

Jak to můžeme v realitě udělat?

Klíčové je zvolit sebe jako prioritu a rozhodnout se ke změně toho, co už neodpovídá vaší pravdě. Někde jsem nedávno slyšela toto moudré přirovnání: Představte si svůj svět jako otevřený dům, do kterého prší, je v něm zima, chodí si do něj kdekdo – lidé s různými myšlenkami a náladami. A pak jiný svět, kdy zavřete dveře a uvnitř svého prostoru si uklidíte, zapálíte svíčky, vytvoříte světlo a teplo. V tom prvním světě jste obětí, a v tom druhém tvůrcem. Abyste se posunuli, je potřeba něco starého rozbít a na těch základech postavit něco nového. Platí: Změň návyk a změníš příběh. To je ostatně první krok k osobní svobodě.

Když se řekne svoboda, co se ti vybaví?

Když cítíte svobodu zpochybňovat myšlenky, které s vámi nesouzní, pak opravdu žijete ve svobodě. Pořád mám na paměti, že štěstí spočívá ve svobodě a svoboda v odvaze. Takže pokud v něco věřím, беру na sebe zodpovědnost za to, čemu věřím – a to mi dává sílu a odvahu za tím jít. A tohle mi zase připomíná jeden krásný citát Hemingwaye: „Odvaha je milost pod tlakem.“

Jsi nejen návrhářka, ale i koučka. Jaké zajímavé téma by mohlo naše čtenářky zaujmout?

Zajímavé téma je třeba „manifestace záměru a lpění“. Když se v našem životě opakují některé situace stále znovu a znovu dokola jako ohraná deska, pak si můžeme být jisti, že na něčem lpíme. Lpění znamená uvíznutí v emocionální smyčce, kde se naše touha po něčem nebo po někom mění v nezdravou připoutanost – tedy lpění. A to je energie, která neskutečně vyčerpává a oslabuje. Pokud na něčem lpíme, pak si bohužel paradoxně naše tělo vytvoří v důsledku mnoha opakování návyk. Já tomu říkám zlozvyk. A návyk vytvoří závislost. Jsme tedy závislí na něčem, co odporuje tomu, co si ve skutečnosti přejeme. A tak se stane, že můžeme být nesmyslně závislí třeba na opakovaných hádkách s partnerem, i když si ve skutečnosti přejeme láskyplný

„KLID A TICHO NEJSOU ZTRACENÝ ČAS. JSOU TO INVESTICE.“

a pohodový vztah. Ráda používám při své práci s klienty metodu EFT – techniku emoční svobody, díky které se dají emocionální smyčky skvěle zpracovat. Namísto sevření, úzkosti, kontroly a strachu postupně tvořit emocionální čistotu a klid. Tělo se naučí, jak se nově cítit. Začnete si místo zlozvyků (cítit se zle) vytvářet dobrozvyky (cítit se dobře). Manifestujete si vědomý záměr – skutečné přání, které je v souladu se smyslem vašeho života. Manifestace je o lehkosti, sladění se s pocitem a absolutní důvěře. Víte, co chcete, cítíte to a pak to pustíte – necháte věci dít se. S nadsázkou říkám: „Když si něco strašně moc přeješ, tak se toho vzdej.“

Jaký pohled na vztahy nebo emoce tě v poslední době zaujal natolik, že by mohl obohatit i naše čtenářky?

Napadá mě toto. Je to na zamyšlenou: „Pokud nám někdo chybí, ve skutečnosti nám nechybí konkrétní osoba, ale způsob, jakým si přejeme být milováni nebo přijímáni. Pokud si tohle uvědomíme, přestaneme jednat z místa nedostatku a začneme jednat z místa hojnosti.“

Napadá tě ještě něco, co bys chtěla čtenářkám vzkázat?

To, že citlivost není slabost. Je to téma ke zpracování – a to, jak s ní naložíte, rozhodne, jestli vás vaše citlivost osvobodí, nebo uvězní.

Na jakou skvělou otázku bychom si měly odpovědět každý den?

Je jich určitě mnoho. Ale tuhle mám ráda: „Jaká jedna věc, kterou dnes udělám, způsobí, že si budu zase o něco víc vážit sama sebe?“

Máš na ni odpověď?

Napišu sama sobě vzkaz: „Mám ráda svoji minulost, ale to neznamená, že si ji musím vzít na svoji novou cestu.“

Jaký je tvůj novoroční záměr místo předsevzetí?

Žiji život, ve kterém láskyplný dotek někdy řekne víc než tisíce slov.

A tvůj oblíbený citát?

Nemusíš vidět celé schodiště, stačí udělat první krok.
Martin Luther King Jr.



NICHE PARFUM No. 7

helenabedrnova.com

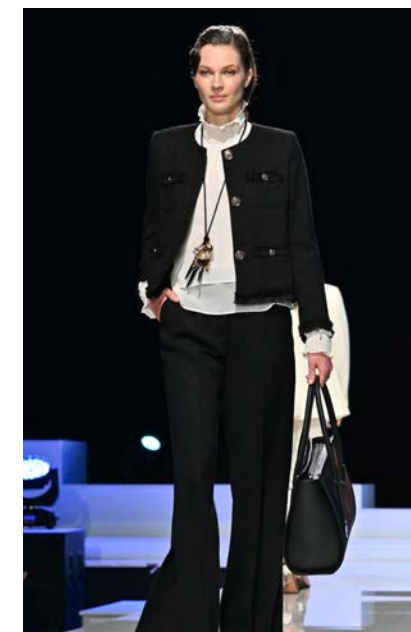
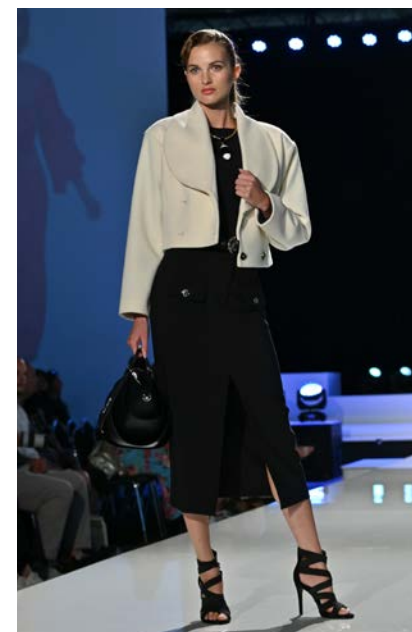
Zimní elegance

S DUŠÍ



Zima je obdobím, kdy se nebojíme luxusu, struktury a bohatých textur. Samet, kašmír i decentní třpyt dodávají outfitu hloubku, noblesu a příjemný pocit útulnosti. Stačí však málo, aby se z rafinovaného stylu stal přezdobený dojem. Přinášíme vám inspiraci, jak vytvořit zimní look, který zaujme, ale nepůsobí přehnaně.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV REDAKCE



1. Třpyt – jemně a s citem

Lesk a světelné odlesky patří ke sváteční atmosféře, ať už jde o večírek, Silvestr nebo běžný zimní den. Zásadou je střídmost – zvolte jeden dominantní prvek, například top, kabelku či svetr, a zbytek nechte v neutrálních tónech. Skvěle fungují kombinace s vlnou, džínovinou nebo matným sametem.

Volte jednoduchost – outfit celý v lesku působí spíš teatrálně než stylově. Stačí drobný detail, který přitáhne pozornost a dodá jemný nádech výjimečnosti.

2. Samet – symbol sofistikovanosti

Samet patří k zimním favoritům. Jeho luxusní vzhled však vynikne jen tehdy, když zvolíte čisté linie a minimalistické střihy. Vynikne v odstínech vínové, smaragdové, námořnické modři či klasické černé. V kombinaci s vlněným kabátem, koženými doplňky nebo kašmírovým šálem působí mimořádně elegantně.

3. Kašmír – investice do pohodlí

Kašmírový svetr nebo cardigan představuje ztělesnění pohodlí i noblesy. Vyniká v neutrálních tónech – béžové, šedé, černé či camel. Tento materiál je ideální pro vrstvení – přes košili, pod sako nebo lehký kabát.

V kombinaci s kvalitními kalhotami či sukní vzniká čistý, luxusní celek, který nikdy nevyjde z módy. Kašmír navíc dokonale ladí s jemnými kovovými doplňky nebo decentním leskem.

4. Kombinujte s mírou

Zásada méně je více zde platí dvojnásob. Jeden výrazný prvek postačí – třpytlivé boty doplňte jednoduchým kabátem, sametové šaty spárujte s matnými doplňky, kašmírový svetr s džínou.

Hra kontrastů a materiálů působí sofistikovaně, pokud zůstane vyvážená a přirozená.

5. Barvy a detaily – dotek harmonie

Luxusní materiály nejlépe vyniknou v souhře s promyšlenou paletou a decentními doplňky. Metalické tóny zlata či stříbra mohou celý outfit podtrhnout, pokud je použijete střídmo.

Kabelka z matného sametu nebo jemné šperky dokážou pozvednout vzhled, aniž by přebíjely zbytek. Právě tyto drobnosti dodávají outfitu vyváženost a osobitý šarm.

Zimní elegance je o rovnováze, kontrastech a detailech. Samet, kašmír i třpyt vytvářejí harmonii, která spojuje pohodlí, styl a ženskost. Stačí si vybrat jeden či dva dominantní prvky, zbytek ponechat minimalistický – a vznikne moderní, nadčasový a dokonalý zimní look. ■

„SKUTEČNÝ PŮVAB SE NEUKRÝVÁ V LESKU, ALE V JEDINEČNOSTI, S JAKOU DOKÁŽEME ZAZÁŘIT.“

5 TYPŮ ŽEN A ŠPERKŮ, KTERÉ JIM PADNOU

Každá z vás má styl, který k vám ladí naprosto přirozeně – a šperky Silvego ho dokážou podtrhnout s citem i elegancí. Když si projdete následující charakteristiky, snadno poznáte, která je vám nejbližší – a stejně snadno pak vyberete i šperk, který s vaším stylem dokonale souzní.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ
Foto: SILVEGO.CZ

Minimalistka

Máte ráda čisté linie, jasné tvary a kvalitu, která funguje bez zbytečné okázalosti. Váš styl je promyšlený, často založený na neutrálních tónech a nadčasových kouscích. Šperk pro vás není středobodem pozornosti, ale tichým doprovodem, který podtrhne váš přirozený styl.



TIP REDAKCE: Náhrdelník srdce Aris z bílého zlata se světle modrým zirkonem

Romantička

Máte blízko k jemným detailům, symbolice a šperkům, které v sobě nesou cit nebo vzpomínku. Váš styl je ženský, osobní a něžný bez toho, aby byl sladký. Milujete jemné řetízky, tenké náramky a motivy, které pro vás mají význam – třeba srdce, hvězdy nebo květiny.



TIP REDAKCE: Zlatý náramek dvojité srdce Dominique



Sebevědomá žena

Víte, kdo jste, a ráda to vyjádříte i šperkem. Nebojíte se výraznějších tvarů, zlata ani zářivých kamenů, protože je nosíte s lehkostí a přirozenou jistotou. Šperk je pro vás prostředkem, jak ukázat svou sílu, charisma a styl.



TIP REDAKCE: Luxusní stříbrný prsten Carmen se zirkony

Klasická elegance

Oceňujete nadčasovost, harmonii a kvalitní detaily, které obstojí v každé době. Váš styl je upravený, kultivovaný a působí přirozeně v jakékoli situaci. Šperk pro vás představuje investici, kterou budete ráda nosit roky.



TIP REDAKCE: Stříbrné náušnice s bílou Swarovski® perlou

Kreativní duše

Vidíte krásu v originalitě, barvách a neobvyklých kombinacích. Šperk je pro vás způsob, jak vyjádřit nápad, náladu nebo kus vlastní fantazie.



TIP REDAKCE: Stříbrné náušnice June s přírodním mechovým achátem

Všechny šperky pocházejí z nabídky Silvego, kterou najdete na www.silvego.cz. ■



Galerie Praha 1, Spálená 21

Helenabedrnova

helenabedrnova.com

EMOTIONAL FREEDOM



Oblečte své emoce do některého z originálních modelů z autorské kolekce EMOTIONAL FREEDOM módní návrhářky Heleny Bedrnové. Nezapomeňte, že emoce jsou barevným spektrem vaší duše a kompasem na vaší životní cestě. Na té cestě, kde žádný oděv nemůže změnit váš svět – ale vy ano, když si ho obléknete.



„SPATŘIT SVŮJ SEN
JE TEN NEJTÍŠŠÍ
ZPŮSOB, JAK ZAČÍT
KŘÍČET ČINEM.“

„NEVĚŘTE TOMU,
ŽE LÁSKA JE SLEPÁ –
LÁSKA JE TO NEJHLUBŠÍ
POZNÁNÍ.“



„OBRÁTIT SE ZÁDY K TOMU,
ČEMU ŘÍKÁTE „NE“,
ZNAMENÁ POZVAT DO SVÉHO
ŽIVOTA TO, ČEMU BUDETE
ŘÍKAT „ANO“.





„DVEŘE SVÉ EMOČNÍ SVOBODY
SI OTEVÍRÁTE VY SAMA.“

„POSTAVIT SE
DO SVÉ SÍLY
VE SKUTEČNOSTI
NEZNAMENÁ
STÁT NA MÍSTĚ,
ALE UDĚLAT
OBROVSKÝ
POSUN VPŘED.“

Info o ceně
v Galerii Heleny Bedrnové,
Spálená 21, Praha 1
www.helenabedrnova.com
www.modain.cz



Being Yourself:

Autentická, precizní a hluboce zakořeněná ve své filozofii. Zakladatelka značky Invers, Veronika Syrotluk, propojuje krásu s technickou dokonalostí a módou, která nevzniká kvůli sezoně – ale kvůli ženě. V rozhovoru sdílí nejen svou cestu, služby a kreativní vizi, ale i osobní příběh o síle, návratu k sobě a o tom, proč je láska pro ni základním materiálem života.

Text: HELENA BEDRNOVÁ

Foto: HELENA BEDRNOVÁ

Jaké je tvoje motto?

Motto značky Invers – Being yourself – je pro mě mnohem víc než slovní spojení. Je to esence všeho, co vytvářím. V módě mě vždy fascinoval dialog mezi krásou, strukturou a vnitřní identitou. Styl pro mě nikdy nebyl jen o oblečení, ale o návratu k sobě.

V období, kdy jsem procházela opravdu náročnou životní fází – plnou stresu, nejistoty a neustálého tlaku – jsem začala pomalu ztrácet kontakt sama se sebou. V zrcadle jsem viděla tvář, ale ne svou podstatu. A tehdy jsem si – v emotivním impulsu – nechala vytetovat Being yourself. Dnes však vím, že to nebylo správné rozhodnutí. Nejsem tetovací typ – a úplně by mi stačil papírek přilepený na zrcadle – byl by to pro mě daleko pravdivější symbol než inkoust pod kůží.

Přesto v tom nehledám chybu, ale cestu. Naučila mě, že autenticita je základním vrstvením našeho života –



stejně jako kvalitní oděv začíná u čisté linie střihu. Being yourself je pro mě proto manifestem o vnitřní integritě, hodnotách a jemné vnitřní jiskře, která definuje náš styl daleko víc než jakákoliv kabelka či kabát.

Jaké služby nabízíš?

Moje práce stojí na hlubokém respektu k ženě, její individualitě a realitě. Neoblékám jen tělo – sladím vnitřní obraz s tím vnějším. Se svými klientkami pracuji na stylu tak, aby byl přirozeným odrazem jejich osobnosti i životního rytmu. Analyzuji proporce, barevnost, energii, životní styl a společně vytváříme vizuální identitu, která nepotřebuje vysvětlování – „mluví“ sama.

Vytvářím také limitované kolekce, které jsou minimalistické, sofistikované a nadčasové. Každý kus je samostatný objekt, ale zároveň součástí chytré kombinovatelnosti. Pro klientky šiji i na míru – od ikonických základních kousků po svatební modely či precizní kostýmy. Zakázková tvorba otevírá prostor pro výjimečnost, kreativitu a dokonale padnoucí střih bez kompromisů.

Velké oblibě se těší i moje služba revize šatníku přímo u klientky doma. Šatník není pouhá skříň – je to archiv našich let, emocí a fází. Pomáhám odstranit to, co neslouží, doplnit to, co chybí, a vrátit do celku logiku i lehkost. Když má šatník strukturu a funkci, přenáší se tato jistota i do každodenního života.

V showroomu nabízím individuální private shopping, prostor bez spěchu a rušivých vlivů. Klientka má moje plné soustředění a může přijít sama, s partnerem či přáteli. Součástí je i malý fashion lunch, který z celého výběru dělá osobní zážitek. Více o mém přístupu i aktuální tvorbě najdete na www.invers.cz.

V čem jsi jedinečná?

Mým podpisem je pozitivní energie, smích a čisté nadšení, které do práce vkládám. Profesně mě však definuje něco jiného: perfekcionismus, smysl pro detail, technologická přesnost a nekompromisní důraz na kvalitu. Vidím oděv jako architekturu – od první skici přes volbu materiálů až po poslední steh. Kompatibilita, funkčnost a nadčasovost jsou pilíře, na kterých stojí každá kolekce. Jsem náročná nejen sama na sebe, ale i na dodavatele. Kompromis v materiálu pro mě není volba. Věřím v nadčasovou hodnotu – v to, že oděv má být investicí, která obstojí v čase, ne sezónní rozmarem. Kůže je náš největší orgán – a je na prostu logické oblékat ji do toho nejlepšího.

Jaký styl vytváříš a proč?

Můj styl je minimalistický, nadčasový a technicky čistý. Propojuji estetiku s funkčností tak, aby oděv nesloužil módnímu tlesknutí sezóny, ale ženě samotné. Modely jsou promyšlené, univerzální a snadno kombinovatelné – od každodenního nošení po výjimečné příležitosti. Chci, aby moje klientky nepotřebovaly velký šatník, ale chytrý šatník.

Co ty sama oblékáš a bez čeho nemůžeš existovat?

Miluji praktické, čisté a funkční oblečení. Barevně jsem minimalistka a vyhýbám se vzorům. Slabost mám pro kabáty a boty – mám jich více než triček. A na těle nejraději cítím materiály, které připomínají pravé hedvábí.



Jaký máš životní sen?

Aby bylo na světě víc lásky.

Můj osobní sen je být šťastná, mít harmonické rodinné vztahy, cítit klid a úplnost. Možná to zní až příliš nemateriálně a abstraktně, ale právě toto je základ, na kterém se dá stavět cokoli dalšího. Když je člověk milovaný a zároveň umí lásku dávat, dokáže tvořit krásné věci a pozitivně ovlivňovat svět kolem sebe.

Mým profesním snem je vybudovat silnou módní značku, která změní přístup k oblékání a pomůže lidem objevit vlastní autenticitu.

Abyste si nemysleli, že jsem příliš skromná, mám i osobní materiální sen – mít útulné, ale zároveň luxusně pojaté horské útočiště, prostor, kde se snoubí dřevo, ticho a panorama hor. Místo, kam se člověk vrací k sobě, kde se čistí hlava a rodí nové nápady.

Jaký je tvůj dosavadní největší úspěch?

Mým největším úspěchem je překonání sama sebe. Všechny krizí, temných období i okamžiků, které mě zkoušely. To je vítězství, které formuje celý můj život.

Na čem teď pracuješ?

Pracuji na nové kolekci a zároveň na stabilizaci a dalším rozvoji značky. Připravuji výrobu hedvábných šátků a rozšiřuji doplňkový sortiment, který kolekcím dodá úplnost. Je to časově i finančně náročná fáze, proto aktivně zvažuji přijetí investora – aby Invers mohl růst rychleji a nabídnout klientkám ještě více možností v kratším čase. ■

DÁREK, NA KTERÝ SE NEZAPOMÍNÁ



Vánoce jsou ideálním časem obdarovat sebe i své blízké něčím opravdu výjimečným. Takový dárek nemusí být velký – stačí, aby byl nezaměnitelný, jedinečný a plný elegance. Přesně takové jsou doplňky Sebastian Sturm, které z každého okamžiku dělají událost a z každého outfitu stylový zážitek.

Text: JANA MILITKÁ

Klíčem k úspěchu však nemusí být extravagantní modely, ve kterých se necítíte sama sebou. Právě elegance totiž spočívá v přirozenosti a v umění zvolit takové módní prvky, které podtrhnou vaši osobnost bez zbytečné okázalosti. A právě módní doplňky zde hrají zásadní roli!

Móda není jen o oblečení

Oblečení je základ, ale doplňky... ty vytváří celkový dojem. Rozhodují o stylu, přitahují pohledy a právě ony dokážou z obyčejného outfitu udělat outfit nezapomenutelný.

Ať už jde o kabelku, peněženku, elegantní aktovku nebo krásnou spisovku, doplněk Sebastian Sturm není jen módní volba. Je to symbol luxusu, originality a dobrého vkusu – dar, který si obdarovaná zapamatuje na dlouhé roky.

Vzácná kombinace, která nemá konkurenci

Moderní design, ruční práce, precizní zpracování a přírodní materiály – to je DNA každého výrobku Sebastian Sturm. Dřevo v kombinaci s prvotřídní kůží vytváří doplňky, které neudělají dojem jen na první pohled, ale znovu a znovu při každém použití.

Každý kus je originál. Každý kus má svou duši. A každý kus je vánočním darem, který mluví za vás.

Exkluzivita, která je na dosah

Obchodní firma FPI Group s.r.o. se pyšní tím, že je výhradním dovozcem a distributorem německé značky Sebastian Sturm pro český trh. Díky nim si můžete všechny produkty pořídit prostřednictvím e-shopu sebastiansturm.cz. Sebastian Sturm však není jen značka – je to příběh jedinečnosti, krásy a lásky k tradici. Každý kousek je vyráběn ručně, s použitím kvalitních přírodních materiálů a důrazem na každý detail. Díky jedinečné struktuře dřevěné dýhy je každý výrobek originálem a žádné dva nejsou stejné. Navíc za každý prodaný kus nechává majitel společnosti vysadit nový strom, což podtrhuje odpovědný přístup ke krajině i budoucnosti.

Dárkové poukazy – když si chcete být jistá, že vyberete to pravé

Pokud si nejste jistá výběrem konkrétního modelu, nebo chcete darovat svobodu vybrat si vysněný doplněk, poříďte jako dárek poukazy v hodnotě 1000, 2000 a 5000 Kč. Elegantní, luxusní a ideální pod stromeček.

Darujete radost, styl a možnost vybrat si to, po čem obdarovaná opravdu touží. Aktuální novinky sledujte na FB, IG @sebastiansturmczech a na www.sebastiansturm.cz. ■



Peněženka Lucy

Velmi chytře promyšlené detaily s kombinací hnědé kůže a afrického dřeva amazaque, **4990 Kč.**



Kabelka Laura

Kabelka přes rameno s elegantní kombinací modré kůže a afrického dřeva amazaque, **6590 Kč.**

Konferenční desky Sam

Luxusní desky pro psaní a uložení dokumentů. Kombinace černé kůže a tmavého kouřového dubu, **3690 Kč.**



Kabelka Ruby

Elegantní a prostorná kabelka s kombinací černé kůže a tmavého kouřového dubu, **9190 Kč.**



Peněženka Flo

Multifunkční minipeněženka kapesní velikosti, **2090 Kč.**



Kabelka Amy

Styl a jedinečnost v kombinaci hnědé a koňak kůže s africkým dřevem amazaque, **12 990 Kč.**

Kabelka Amy

Styl a jedinečnost v kombinaci černé kůže a tmavého kouřového dubu, **12 990 Kč.**



Kabelka Lara

Poutavá a decentní kombinace bílé a černé kůže s tmavým kouřovým dubem, **6590 Kč.**



Kabelka Betty

Luxus a všestrannost v kombinaci černé kůže a afrického dřeva amazaque, **10 490 Kč.**



Kabelka Carmen

Atraktivní kombinace černé kůže a tmavého kouřového dubu, **10 490 Kč.**

Jak zazářit na párty

Zatímco horoskopy slibují, že v novém roce potkáte lásku nebo kariérní zázrak, my vám nabídneme něco praktičtějšího – stylovou typologii.

Protože to, co nosíte, o vás často vypoví víc než vaše znamení zvěrokruhu. A právě sváteční období – od Štědrého dne po novoroční přídělek – je ideální čas zazářit v souladu se svou osobností.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV REDAKCE

Přirozený typ

neformální elegance i na Silvestra



Pokud je vám bližší domácí atmosféra s horkým punčem než pompézní gala večírek, patříte k přirozenému typu. Máte ráda pohodlí, měkké materiály a věci, které „dýchají“.

TIP REDAKCE: Zvolte měkký pletený set, sukni z viskózy nebo košili s volným střihem. Vše doplňte jemným zlatým šperkem a kvalitními mokasíny. Na Silvestra přidejte jen jiskru v podobě třpytivých náušnic – zůstanete sama sebou, ale s nádechem svátečního kouzla.

BARVY PRO VÁS: béžová, karamelová, olivová, krémová.

Dramatický typ

hlavní hvězda večera



Milujete, když se všechno děje naplno – a váš outfit to ví. Jste energická, odvážná a módu používáte jako jazyk sebevědomí.

TIP REDAKCE: Nebojte se flitrů, saténu nebo saka s metalickým leskem. Vaši přirozenosti svědčí silné kontrasty – černá se smaragdovou, rubínová se zlatou. Ať už přijdete kamkoli, všichni budou vědět, že tam jste.

BARVY PRO VÁS: černá, vínová, stříbrná, zlatá, smaragdová.

Romantický typ

jemnost, která zahřeje



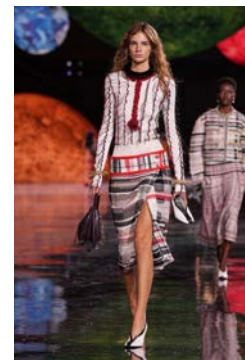
Pro vás jsou svátky o atmosféře – světýlka, svíčky, rodina a detaily, které tvoří kouzlo. V módě hledáte něhu, ne extravaganci.

TIP REDAKCE: Vsaďte na halenky s mašlí, šaty z jemného šifónu nebo pletené šaty s krajkou. Místo flitrů volte lesklý satén nebo perličkové doplňky. Na Silvestra si dopřejte něco, co se jemně třpytí, ale zůstává romantické – třeba růžové náušnice nebo čelenku s perličkami.

BARVY PRO VÁS: starorůžová, levandulová, slonová kost, šampaňská.

Kreativní typ

nový rok, nové kombinace



Jste módní experimentátorka. Milujete originální kousky, vrstvení a barvy, které by spolu „neměly fungovat“ – ale vy je umíte spojit tak, že to jde.

TIP REDAKCE: Mixujte vintage s moderním, samet s denimem, potisk s potiskem. Na vánoční večeri klidně oblékněte třpytivý top k pletené sukni, a na Silvestra kostkované sako s flitrovým tílkem. Vaše odvaha je tím nejlepším doplňkem.

BARVY PRO VÁS: fialová, tyrkysová, hořčicová, oranžová, smaragdová.

Klasický typ

nadčasová jistota



Váš styl je synonymem elegance. Nesledujete trendy, protože víte, že vkus nikdy nevyjde z módy. Pro vás svátky znamenají kvalitu, tradici a dokonale padnoucí střih.

TIP REDAKCE: Zvolte malé černé, košilové šaty nebo kalhotový kostým s hedvábnou halenkou. Doplňky? Jednoduché hodinky, kožené lodičky, jemný řetízek.

Na přelom roku přidejte jen drobný detail – rudou rtěnku nebo zlaté psaníčko.

BARVY PRO VÁS: černá, námořnická modř, krémová, červená.

Novoroční motto:

Oblečte si svou duši

Sváteční období není jen o dárkách a oslavách. Je to i chvíle, kdy se můžete znovu propojit se sebou – a oblečení je k tomu skvělým prostředkem. Ať už jste minimalista, romantická duše nebo módní rebelka, zapamatujte si jedno: váš styl je vaše osobní značka. A do nového roku by měla vstoupit stejně sebevědomě jako vy. ■

3 triky jak zazářit na Silvestra podle svého stylu

1. Zůstaňte věrná své osobnosti

Neoblékejte se do rolí – ani o svátcích. Pokud vám nejsou vlastní flitry, nenuťte se do nich. Styl se pozná podle toho, že se v něm cítíte autenticky.

2. Vyvažte pohodlí a efekt

Základem outfitu by měl být kousek, který dobře sedí a dovolí vám dýchat. Efekt pak přidejte jedním výrazným detailem – třeba náušnicemi, kabelkou nebo barvou rtěnky.

3. Nechte outfit vyprávět váš nový začátek

Nový rok je skvělou příležitostí udělat drobný posun ve stylu – přidejte něco, co vás symbolicky posune dál. Nový střih, nečekaný odstín, jiný střevíček. Malá změna, velký efekt.

Svatební šaty na míru

Studio DannyMa v Pardubicích přináší koncept, který umožňuje nevěstám vytvořit si šaty snů. Doslova. Díky systému mix & match si mohou poskládat vlastní model, ve kterém se budou cítit krásně, pohodlně a samy sebou.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Z

a každým originálním projektem bývá silný osobní příběh. Ten pardubický nese jméno DannyMa – studio, které mění pravidla svatební módy. Místo konfekce nabízí kreativitu. Místo limitů svobodu. Zakladatelka přináší do Česka exkluzivní německý koncept mix & match, díky kterému si každá nevěsta může navrhnout vlastní šaty přesně podle svých představ – a měnit je během dne podle potřeby.

Co vás vedlo k založení studia specializovaného na svatební šaty právě v Pardubicích – a čím se DannyMa odlišuje od ostatních salónů?

Myšlenka byla jednoduchá – Pardubice jsou moje rodné město. Chtěla jsem přinést něco úplně nového, co tady (ani jinde) zatím nebylo. Objevila jsem koncept Mix & Match

od značky LeMoos při večerním scrollování instagramem a okamžitě mě nadchl. Hned jsem vyhledala další informace a oslovila paní Helenu „Lenu“ Moos, která tento patentovaný systém vytvořila. Dnes mám výhradní zastoupení pro celou Českou republiku. Klientky ke mně jezdí z širokého okolí – z Prahy, Trutnova, Dvora Králové, Vysokého Mýta nebo Litomyšle.

Co si představit pod konceptem „mix & match“?

Nevěsta se může stát návrhářkou svých vysněných svatebních šatů. Začínáme základním topem, který lze nosit samostatně, a přidáváme sukni – buď základní spodní, která vyžaduje další vrstvu, nebo vrchní, která je plnohodnotným dílem. Díly spojíme zipem a dál už nevěsta vrství



FOTO: @lucienydrlovaportfolio, @jeziskova_photo, @prouzafoto • MODELKY: @_vvebrova_, @niky_and_her_horses, @nikca.nejedlikova • MODEL: @jsemondrejhamada

podle nálady: krajky, kytičky, perličky, dlouhé nebo krátké rukávy, vlečku, někdy i krajkovou sukni navíc... Kombinace jsou téměř nekonečné. Pro inspiraci doporučuji navštívit instagram @dannyma_cz nebo web www.dannyma.cz

Jaká je největší výhoda tohoto systému?

Flexibilita. Nevěsta si může na obřad vzít velkolepou sukni, která sotva projde dveřmi, a po obřadu ji jednoduše odepnout zipem a pokračovat v kratší, pohodlnější verzi – nebo klidně v kalhotách. Zůstává nevěstou, ale v praktičtější podobě.

Jak probíhá první návštěva studia?

Nevěsty si obvykle zarezervují termín přes web nebo telefonicky. Na začátku se ptám na jejich představu, poté je i s doprovodem přivítám „bublinkami“ a drobným občerstvením. A pak zkoušíme, kombinujeme, měníme... Jedna nevěsta například přišla s požadavkem na co nejkratší sukni, jiná s obrázkem a pochybností: „Nevím, jestli mi to bude slušet.“ Zajímavé je, že asi 80 % nevěst odchází s úplně jinou kombinací, než původně zamýšlely. Jedna z nich změnila výběr dokonce čtyřikrát.

V jakých velikostech a střizích nabízíte šaty?

Sortiment pokrývá velikosti od 34 do 54. Díky systému mix & match si může nevěsta zvolit top ve velikosti 38 a sukni ve velikosti 40 – ideální řešení pro ženy s rozdílnými proporcemi.

Nabízíte i doplňky?

Ano. Mám k dispozici doplňky v barvě ivory – rukavice, kabelky, svatební tenisky, župánky, šperky... Pro ženichy nabízím košile v ivory odstínu, kravaty, motýlky nebo šle. Nově nabízím také společenské šaty pro maturantky, družičky nebo plesové události. K dispozici jsou varianty k prodeji i k zapůjčení.

Co byste doporučila nevěstě, která má omezený rozpočet, ale nechce dělat kompromisy na stylu a originalitě svého outfitu?

V mém studiu si mohou vybrat i varianty půjčení již od 10 000 Kč, a šaty přesto vypadají skvěle. Samozřejmě umíme vytvořit i luxusní varianty – záleží jen na představách a možnostech nevěsty.

Jaké hodnoty jsou pro vás v práci s nevěstami klíčové?

Pohodová atmosféra při zkoušení, žádný spěch a stres a osobní přístup. Studio jsem zařídila tak, aby se nevěsty i jejich doprovod cítily jako doma – jako v útulném obývacím pokojíčku. Doporučuji, aby si na zkoušku s sebou vzaly jen ty, se kterými se cítí dobře a uvolněně.

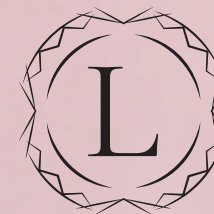
Jak dlouho před svatbou je ideální přijít?

Optimálně půl roku před svatbou. Některé nevěsty přicházejí i rok dopředu, ale to bývá příliš brzy – za tu dobu se může změnit nejen vkus, ale i postava. Umím však připravit šaty i tři týdny před svatbou – výběr je opravdu široký. ■



ECRU, VÝŠIVKY & SYMBOLIKA

Nová kolekce inspirovaná prvními salóny Haute Couture Gabrielle Chanel přináší návrat k jemné jednoduchosti. Klasy pšenice – symbol hojnosti – se objevují jako zdobené knoflíky či výšivky a podtrhují mistrovské řemeslo haute couture.



LABSKY
JEWELLERY

Seznamte se s LABSKY jewellery.

Značka LABSKY jewellery zosobňuje nenucený luxus. Originální autorský design ve spojení s exkluzivními materiály a precizním zpracováním dávají vzniknout šperkům, které Vás budou provázet v každém okamžiku.

Navštivte náš nový showroom v srdci Prahy na adrese Valentinská 1061/6, Praha 1, a vyberte si z naší stálé kolekce šperků nebo si s LABSKY jewellery Bespoke vytvořte jedinečný šperk na míru.

VYBERTE SI
A OBJEVTE VÍCE Z
NABÍDKY LABSKY
JEWELLERY

www.labskyjewellery.com
[@labskyjewellery](https://www.instagram.com/labskyjewellery)



#jewelleryfitsall

Dárky, KTERÉ MAJÍ SKUTEČNOU HODNOTU

Když chcete potěšit své milované něčím výjimečným, hledáte dárek, který nejen překvapí, ale zároveň vyjádří, co pro vás obdarovaný znamená. Proto vsad'te na dárky, které mají opravdovou hodnotu. K těm bezesporu patří šperky. Šperk je symbolem vztahů, vzpomínek a momentů, které chcete uchovat. A právě takové šperky nabízí značka LOEE – originální, elegantní a nadčasové kousky z různých druhů zlata v nejvyšší kvalitě s certifikovanými diamanty či bez nich.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ
Foto: ARCHIV LOEE

Náušnice LOEE Micado
z růžového zlata s diamanty



Přívěšek LOEE StarDance 2024
ze žlutého zlata s diamanty

Prsten LOEE Palette Diamonds
s diamanty a tanzanitem



Náušnice LOEE Sparkle
s diamanty a vltavíny



Prsten LOEE Micado
z růžového zlata s diamanty



Hodnota, která v čase roste

Šperk je dárkem, který nejvíce propojuje krásu s opravdovou hodnotou a osobním významem. Je to dárek, který nezevšední ani po letech a stává se součástí příběhu toho, kdo ho nosí. Šperky jsou většinou dárkem osobním, s přibývajícím časem navíc jejich nominální hodnota narůstá, stejně jako rostou ceny zlata a drahých kamenů. Proto je šperk nejen krásným, osobním dárkem plným emocí, ale i investiční záležitostí, kterou obdarovaný jistě ocení.

Vybere si opravdu každý

Značka LOEE nabízí originální šperky pro každého. V jejím portfoliu najdete kolekce od nejjednodušších tvarů pro milovnický klasické elegance až po velmi výrazné šperky s diamanty či jedinečné designové kolekce. Jednou z nich je Ava od renomovaného českého designéra Petr Novagua, pro kterou je typický otevřený tvar, symbolizující svobodu. Hravé duše potěší nová signature kolekce Micado, jejíž vznik je inspirován stejnojmennou stolní hrou a která charakterizuje odvahu být sama sebou, radost z tvořivosti a sílu okamžiku. Fanoušci soutěže StarDance ocení možnost koupit si šperky z unikátních kolekcí, které byly vytvořeny pro jednotlivé ročníky ve spolupráci s Českou televizí. Sebevědomé ženy osloví luxusní řada Sparkle nebo Palette Diamonds, ve kterých hrají hlavní role nepřehlédnutelné drahokamy.

Originální šperk, jedinečný dárek

Obliba originálních a ryze osobních dárků roste, proto i značka LOEE vychází svým zákazníkům vstříc. Vyrytá věnování či monogramy jsou již celkem běžnou záležitostí, kterou lze šperk personalizovat. V LOEE si však můžete u některých kolekcí vybrat i barvu zlata či druhy kamenů, kterými chcete svůj šperk osadit, a nechat si vyrobit svůj originální kousek. Pro obdarovaného jde o šperk, který má osobní význam s nevyčísitelnou hodnotou, a právě to z něj dělá poklad. Více na www.loee.cz. ■

ELEGANTNĚ SVÁ



LOEE

WWW.LOEE.CZ

LOEE Butik
Široká 96/9
Praha 1

Hodinářství Koscom
Na Poříčí 30
Praha 1

Klenotnictví Opluštil
Na Aleji 146
Velké Bílovice

FASHION

ZOOM

Zimní rituály
nejen pro krásu



centrum
FORMOSA
péče o vaše tělo & pokožku

POMŮŽEME VÁM BÝT **JEŠTĚ KRÁSNĚJŠÍ**

- ♦ MODELACE KYSELINOU HYALURONOVOU
- ♦ NEINVAZIVNÍ LIFTING ULTHERA
- ♦ LASEROVÁ OŠETŘENÍ
- ♦ MEZOTERAPIE KRKU A DEKOLTU INJEKTOREM
- ♦ APLIKACE BOTULOTOXINU



CENTRUM REGENERACE A NEINVAZIVNÍ ESTETICKÉ MEDICÍNY

STARÉ NÁMĚSTÍ 2144, 356 01 SOKOLOV

TEL.: 723 947 499

E-MAIL: INFO@FORMOSACENTRUM.CZ

WWW.FORMOSACENTRUM.CZ

Novoroční KOSMETICKÝ RESET

Na přelomu roku máte přirozenou potřebu začít znovu – uklidit, zpomalit, nadechnout se. Stejnou pozornost, jakou věnujete šatníku, diáři nebo životním plánům, si zaslouží i vaše pleť. Zvláště po období, kdy ji zatěžovala výživná zimní péče, vrstvený make-up, sváteční večírky a často i stres.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



Pleť má vlastní rytmus obnovy. Pokud ji dlouhodobě přetěžujete přípravky, reaguje podrážděně, šupinatí, ucpává se nebo naopak ztrácí jas. Novoroční reset funguje jako restart systému: ulehčí pleti práci, podpoří její přirozenou obnovu a vrátí jí pružnost i zdravou rovnováhu.

Čištění jako rituál

Základem je čištění, které se v období resetu mění z povinnosti na malý večerní rituál. Jemné krémové nebo gelové čističe odstraňují vše, co pleť během dne nasbírala, aniž by ji zbavovaly její přirozené ochranné vrstvy. Večerní double cleansing může zůstat, jen v jemnější podobě. Dlaněmi nahřátý odličovací olej či balzám se stává prvním krokem a masáž, která při něm vzniká téměř sama, rozproudí lymfu a uvolní napětí. Druhý krok – lehký čistící gel – pak vše završuje s pocitem dokonale čisté, ale ne napnuté pleti.

Pauza od aktivních látek

V resetu hraje velkou roli i krátká pauza od aktivních látek. Kyseliny, retinol či silné exfolianty jsou skvělými pomocníky, ale pleť ocení, když je alespoň na týden nebo dva necháte odpočinout. Získá prostor na zklidnění a obnovu kožní bariéry. Nevzdáváte se díky tomu výsledkům – naopak

podporujete zdravý rytmus, ve kterém pleť lépe reaguje na účinné látky ve chvílích, kdy je skutečně potřebuje.

Hydratační štít

Po odlehčení přichází fáze posílení. Hydratace se stává základním pilířem. Pleť miluje séra s kyselinou hyaluronovou nebo panthenolem, které jí vracejí vláhu, zatímco ceramidové krémy doslova spravují její bariéru. Na závěr postačí pár kapek lehkého oleje nebo balzám, který vytvoří ochrannou vrstvu proti chladu. Reset není o zanedbání – je to cesta, jak pleť utišit, vyživit a připravit na další období.

Make-up dieta

Nemusíte se vzdávat líčení – stačí mu dát volnější tempo. Několik dní stačí tónovací krém, kapka korektoru, krémová tvářenka a balzám na rty. Pleť působí přirozeněji, póry nejsou ucpané a celkový vzhled získá svěží lehkost.

Nový začátek, který vidíte v zrcadle

Kosmetický reset nezačíná jen na polici v koupelně. Začíná uvnitř. Zvýšený pitný režim, kvalitní strava, omega-3 a dostatek spánku dokážou s pletí udělat zázraky. Kůže je největší orgán těla – a reaguje na každý váš krok, včetně stresu či nedostatku odpočinku. Krátká procházka, chvíle ticha nebo pomalejší večer někdy udělají víc než nový krém. ■

White Glo[®]

OPRAVDU ZÁŘIVÝ ROZDÍL

DOPŘEJTE SI LUXUSNÍ PÉČI S PRODUKTY ZNAČKY WHITE GLO, KTERÉ PATŘÍ MEZI ŠPIČKOVÉ PRODUKTY PRO BEZPEČNÉ A ÚČINNÉ DOMÁCÍ BĚLENÍ ZUBŮ

**K dostání také
v drogerii Rossmann.**

Sebevědomí vyzařuje
zevnitř a nic nezvýší
sebevědomí jako zářivý,
krásný úsměv

Bělící produkty značky
White Glo[®] patří mezi
špičkové produkty pro
bezpečné a účinné
domácí bělení zubů

V současnosti patří
svým složením mezi
TOP bělící produkty
dostupné na trhu



Beauty rituály

Z RŮZNÝCH KULTUR



Krása je univerzální jazyk, ale každá kultura ji vyjadřuje jinak. V některých zemích se krása rodí z minimalismu a rovnováhy, jinde je hluboce propojená s rituály, které se předávají po generace. A ať už jde o ledový vítr severských zemí, horké lázně v Japonsku nebo vůni růžové vody v Maroku, jedno mají společné – nevnímají krásu jen jako estetiku, ale jako způsob života.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Pojďme se podívat na nejzajímavější rituály, které inspirují ženy po celém světě.

Skandinávie: krása „lagom“ – tak akorát

Skandinávský přístup k péči o sebe je jako jejich interiéry – čistý, funkční, bez zbytečností. Lagom znamená tak akorát: nepřehánět péči, ale ani ji neodbývat.

Seveřanky sází na minimalistickou kosmetiku, kvalitní hydratační krémy, studené sprchy a dlouhé procházky v přírodě. Věřící, že krása je výsledkem rovnováhy mezi tělem, myslí a prostředím. Proto je pro ně stejně důležitý pobyt na čerstvém vzduchu jako kvalitní pleťový olej.

CO SI MŮŽETE VZÍT?

Méně je někdy opravdu více. Kůže miluje jednoduchost, čistotu a pravidelnost – ne přetíženou rutinu s deseti kroky.

Japonsko: kúry, které ctí čas a tradici

Japonská péče o pleť je jako meditace. V každém kroku se odráží úcta k tělu i k předkům. Základním kamenem je dvojí čištění, vrstvení lehkých textur a masáže, které rozproudí lymfu a dodají pleti přirozenou pružnost.

Japonky milují rituály – od koupelí v horkých onsenech po používání hedvábných masek a olejů s rýžovými extrakty. Péče je pomalá, vědomá, často provázaná s dechem.

CO SI MŮŽETE VZÍT?

Nespoléhat na rychlá řešení. Pleť reaguje na trpělivost, pravidelnost a jemné dotyky víc, než si myslíme.

Korea: multikroková rutina jako zážitek

Korejská „glass skin“ filozofie ovládla svět. Zatímco Skandinávky volí minimalismus, Korejky se nebojí péči vrstvit. Tónika, esence, séra, masky, SPF – každý krok má svůj význam a dohromady tvoří rituál, který je spíš radostí než povinností.

Klíčem je hydratace, ochrana pleti a prevence stárnutí již v mladém věku. Rutina je hravá, moderní, ale zároveň hluboce zakořeněná v asijské tradici.

CO SI MŮŽETE VZÍT?

Poslouchejte svou pleť. Někdy potřebuje víc péče, jindy méně – ale vždy ocení důslednost.

Maroko: arganový olej, hammam a síla přírody

Marocké ženy znají tajemství krásy po tisíciletí. Jejich rituály jsou voňavé, hřejivé a založené na síle přírodních ingrediencí.

Základem je hammam – parní lázeň, během které dochází k hlubokému čištění pokožky pomocí černého mýdla, kessy (tradiční rukavice) a následného ošetření arganovým olejem. Ten je bohatý na antioxidanty a zanechává pleť hedvábnou na dotek.

CO SI MŮŽETE VZÍT?

Vyhradit si čas na rituál, který není jen péčí o tělo, ale i o duši. Horká sprcha, peeling a výživný olej umí divy.

Indie: ajurvéda jako cesta k rovnováze

Ajurvédská krása nevzniká v koupelně – začíná uvnitř. Základem je soulad těla, mysli a životního stylu. Péče se proto odvíjí od dóš, tedy energetických typů člověka.

Indické rituály zahrnují olejové masáže, bylinné pasty, péči o vlasy pomocí amly nebo kokosového oleje a aromatické lázně, které harmonizují smysly. Často se využívají kurkuma, růžová voda, neem nebo santalové dřevo.

CO SI MŮŽETE VZÍT?

Vnímejte, jak se cítíte. Ajurvéda učí, že krása je stav, který začíná uvnitř – v rovnováze a klidu.

Francie: nenucená elegance

Francouzky si nepotrpí na přehnanou péči. Jejich tajemství spočívá ve zdravém sebevědomí, kvalitních produktech a rutině, která je jednoduchá, ale ne zanedbaná.

Důraz kladou na čištění pleti, termální vody, výživné krémy a přirozené líčení. Pečují tak, aby zdůraznily, co je na nich krásné – a přestaly bojovat s tím, co není dokonalé.

CO SI MŮŽETE VZÍT?

Krása není perfektní. Je autentická. A sebejistý pohled v zrcadle někdy funguje lépe než drahá maska.

Krása je rituál, který si tvoříme každý den

Ať už nás inspirují skandinávské jednoduché rituály, japonská jemnost, marocké teplo nebo francouzská nenucenost, jedno je jisté: péče o sebe je způsob, jak se spojit se sebou. Je to chvíle pozornosti, která se promění v energii, klid i sebevědomí.

Stačí najít svůj vlastní rituál – ten, který nebude diktovaný trendy, ale tím, co naše pleť i duše skutečně potřebují. ■

Rituál krásy inspirovaný světem

1. Ranní skandinávské probuzení (5 minut)

Začněte den studenou sprchou nebo alespoň opláchnutím obličeje chladnou vodou. Nastartuje cirkulaci, projasní pleť a dodá energii. Poté použijte jednoduchý hydratační krém – žádné vrstvení, jen lagom.

2. Japonské dvojí čištění večer (3 minuty)

Večer dopřejte pleti dvoufázové čištění: nejdřív olej, který rozpustí make-up a SPF, pak jemnou pěnu. Pleť bude čistá, ale ne vysušená.

3. Korejské vrstvení hydratace (3–5 minut)

Po čištění naneste lehké tonerové mlhy, esenci nebo sérum s hydratační složkou. Tohle je moment, kdy pleť doslova pije.

4. Francouzská jednoduchost (2 minuty)

Zakončete rutinu jedním kvalitním krémem nebo olejem – nic složitěho. A přes den nikdy nevynechávejte SPF.

5. Indická péče o vlasy (1–2× týdně)

Jednou týdně si dopřejte teplý olejový zábal. Nechte ho působit 20–30 minut a pak umyjte. Vlasy budou hladké, silné a vyživené.

6. Marocké hýčkání (1× týdně)

Doma si vytvořte mini hammam: horká sprcha, peeling (klidně cukrový nebo solný) a poté výživný arganový olej. Pokožka bude hladká a elastická.

7. Malý francouzský rituál sebejistoty (každý den)

Vyberte si jeden detail, který podtrhne vaši krásu – rudou rtěnka, lehkou vůni nebo hladké vlasy. Elegantní ženou se nestáváte líčením, ale nastavením.



L'Originale Eau de Parfum
Sada několika eau de parfum v cestovní velikosti, **695 Kč.**



Anti-Blemish Solutions Clinical Advanced Clearing Gel
Dermatologicky nejučinnější Clinique péče proti nedokonalostem s maximální silou 2% kyseliny salicylové, **1030 Kč.**



Cleansing Balm
Čisticí balzám vytvořený z 99 % přírodních ingrediencí, **410 Kč.**



Cryo Rubber™
Zklidňující maska inspirovaná kryoterapií, **259 Kč.**



Betaine Micellar Lotion
Micelární voda pro všechny typy pleti včetně citlivé, **930 Kč.**



The Ritual of Karma
Sada obsahuje sprchový gel, vonnou svíčku, tělový peeling a tělový krém, **940 Kč.**

Firming PM Eye Serum
Noční sérum na oči s retinolem, **1960 Kč.**



Soin Moroccanoil édition limitée
Víceúčelová péče o vlasy v miniformátu, **495 Kč.**



The Water Cream
Lehký hydratační krém pro zjemnění pórů, **710 Kč.**



Doteky něhy

Vstupte do světa, kde se péče o pleť i vlasy mění v něžný rituál. Novinky, které vám představujeme, nejsou jen kosmetikou – jsou to malé poetické doteky, které rozzáří ráno, zkrátí večer a přinesou do všedních dnů špetku magie. Stačí otevřít víčko, přivonět, dotknout se... a nechat se vést krásou, která šeptá.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIVY FIREM

VibroCare[®] Medical

Každá dostatečně pokročilá technologie je k nerozeznání od magie.

Arthur C. Clarke

Užijte si zimu ve zdraví a v pohodě!

Přinášíme revoluční technologii pro optimální fungování vašeho těla. Bez léků a chemie. Zcela přirozeně – pomocí neurotechnologie.

Věda už je mnohem dál, než tušíte!



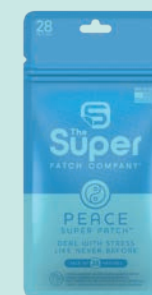
DEFEND

Aktivujte svou přirozenou imunitu!



REM

Užijte si spánek plný regenerace!



PEACE

Stres či těžké období? Zvládnete to sama a zcela přirozeně!



FREEDOM

Dejte bolestem sbohem, bez léků!



LUMI

Nechte svou pleť zářit!



VICTORY

Ukažte ve fitku, co ve vás je!



Vhodné i pro těhotné a kojící. Vědecky podloženo, doporučeno lékaři.

vibromedical.cz



Jde to i bez jehel

Kosmetoložka Petra Šindelková, majitelka salónu Exclusive Care, který se od ledna představí v nové podobě jako Face Estetic, přináší do Mladé Boleslavi nejvýraznější trend v beauty světě: technologickou péči, která slibuje lifting, zářivost i pevnost pleti – a to bez injekcí.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ARCHIV WWW.EXCLUSIVE-CARE.CZ

Váš slogan zní „Jde to i bez jehel“. Jak ho můžeme chápat? Už 15 let pracuji s filozofií přirozeně vypadající pleti. Věřím, že mladistvost lze podpořit i neinvazivně. Před deseti lety jsem si pořídila první high-tech přístroj od italské značky Panestetic – Zoner. A už tehdy jsem viděla, že technologie mohou fungovat jemně, ale velmi efektivně.

Panestetic letos uvedl novinku – Lunyu. V čem je tak výjimečná?

Upřímně? Myslala jsem si, že radiofrekvence už nemá kam růst. Ale Lunya používá dvě frekvence najednou, což umožňuje ošetřit jak mladou pleť v rámci prevence, tak



pleť žen, které chodí na botox nebo výplně. Efekty jsou okamžité a přirozené. Navíc je doplněná o biostimulační laser.

Jaké technologie ošetření ještě zahrnuje?

Hydrolifting na čištění a detox pleti, diamantovou dermabrazii pro hrubší či pigmentovanou pleť a světelnou terapii Endolux – to je teď absolutní hit. Světlo stimuluje buňky k regeneraci a výrazně zlepšuje účinek aktivních látek. Celé ošetření doplňuji ještě fotonovou terapií. Světlo je fascinující – výsledky vidíte hned.

Jak pleť vypadá po prvním ošetření?

Viditelně hladší, pevnější a rozjasněná. Póry se stáhnou, jemné linky se vyhladí, kontury jsou lehce pozvednuté. Největší rozdíl bývá kolem očí. Ale skutečný, dlouhotrvající efekt přichází až se šesti ošetřeními.

Takže ideální je kúra?

Ano, šesti ošetřeními ve 14denních rozestupech. Výsledky pak vydrží 12 až 18 měsíců – a pokud má žena kvalitní domácí péči, klidně i déle. Je to i skvělý způsob, jak prodloužit účinek botulotoxinu či výplní nebo podpořit pleť po laserových zákrocích. Doporučuji už od 30 let.

Jaké typy ošetření nabízíte?

Perfect Age pro vyplnění pleti, lifting, fillift pro kontury, Procollagen Therapy, projasňující Brightening Anti-Age a speciální oční terapii s exosomy na vrásky, kruhy i začervenaní. Všechny zahrnují obličej, krk i dekolt.

Salón brzy mění název na Face Estetic. Co se změní?

Chceme dát jasně najevo, že nejsme klasická kosmetika. Naše péče je technologická, intenzivní a velmi individuální. Klientky u nás mohou spojit pleťovou terapii třeba s tělovým zábalením nebo přístrojovou lymfodrenáží. Milují tu kombinaci – výsledky, efektivitu i čas pro sebe.

Jak se mohou čtenářky objednat?

Telefonicky, e-mailem nebo přes WhatsApp. Všechny kontakty jsou na webu www.exclusive-care.cz. A od ledna už pod novým jménem – Face Estetic. ■

K
NATUR
ORIGINAL NATURAL PRODUCT

Energy
a s chutí žít



Na velikosti nezáleží,
aneb jak malý poklad
zachránil život

Opravdu, zachránit život dokáže nejen lékař, ale také pozorný a vnímající manžel, usměvavá a chápající žena a třeba také kvalitní péče o jedinou ochranu lidského těla – POKOŽKU. Pokožka je velmi složitým filtrem, chrání naše vnitřní orgány od tolika nebezpečí, že je to lepší někdy i nevědět. Nu a pokud se o ni staráte vzorně a dáváte ji PRAVIDELNĚ nejlepší péči, tak jste prostě v POHODĚ.

A to je důvod, proč přicházíme s další novinkou z řady K natur Herbs ENERGY. Ryze přírodní kousek pečuje o pokožku s jedinečnou jemností a v harmonii s přírodou. A díky originálnímu dárkovému balení můžete tímto dárkem zachránit leckterou nepříjemnou situaci doma, či na pracovišti. A to díky unikátní vůni pocházející z éterických olejů bez obsahu alergenních látek. Prostě POHÁDKA.

Tedy tento malý poklad dokáže zachránit život hned několikrát. A moje zkušenost s darováním něčeho voňavého a zdravého? Pohádka, kterou si vždycky rád zopakují, jelikož domácí pohoda, bez stresu a s láskou chrání můj život.

Facebook: <https://www.facebook.com/kppsnaturcz/>

Instagram: <https://www.instagram.com/kappuscz/>

www.kpps.cz



RYZE NATUR



Krása

JAKO DÁREK

Hledáte dárek, který potěší, překvapí a zároveň má skutečný efekt? Kosmetické sety a kolagenové kúry od české značky Rosen Pharma jsou přesně tím, co udělá radost každé ženě, která touží po zářivé pleti, pevnějších konturách a hebkosti na dotek. Spojují moderní kosmetické technologie s přírodními účinnými látkami – a právě jejich kombinace vytváří péči, která přináší viditelné výsledky.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ARCHIV ROSEN PHARMA

Kolagen Forte + Rosen SPA

Čistá síla kolagenu typu I pomáhá pleti zůstat pružnou, svěží a pevnou. Stačí jedna tableta denně, aby se pokožka začala probouzet k životu. Součástí balení je také přírodní rašelinová koupel Rosen SPA, která přináší hlubokou relaxaci a regeneraci po náročném dni. Kolagen Forte + Rosen SPA je ideální volbou pro ženy, které chtějí pečovat o svou vnitřní krásu a zároveň si dopřát chvíli odpočinku.



Kolagen Forte + kyselina hyaluronová – duo pro hladší pleť

Pro ženy, které chtějí své pleti dopřát ještě něco navíc, je tu Kolagen Forte s kyselinou



hyaluronovou – ikonickou látkou známou pro svou schopnost udržet hydrataci a mladistvou pružnost. Spolu s kolagenem tvoří dokonalé duo pro zářivou, hebkou a hloubkově vyživenou pokožku. Tento produkt je skvělou volbou pro každého, kdo touží po intenzivní regeneraci a chce, aby se vnější krása odrážela v té vnitřní.

Kolagen Komplex – více typů kolagenu pro maximální efekt

Kolagen Komplex je řešením pro ty, kteří chtějí podpořit nejen krásu, ale i celkovou vitalitu. Kombinuje kolagen typu I a II a je obohacen o vitamin C, jenž přirozeně podporuje tvorbu kolagenu v organismu. Pomáhá tak nejen pleti, ale také kloubům, chrupavkám i celkové regeneraci. Tento produkt ocení ženy, které se rády hýbou, chtějí si zachovat pružnost těla a mladistvý vzhled.



Kosmetický set: Kolagen & hyaluronové sérum – okamžitý i dlouhodobý efekt

Tento elegantní růžový set propojuje vnitřní i vnější péči – kolagenové tablety podporují pevnost, pružnost a vitalitu pleti, zatímco hyaluronové ampule poskytují okamžitý liftingový efekt a viditelné vyhlazení.



Proč darovat kosmetiku Rosen Pharma?

Protože jde o českou značku, která spojuje vědecky ověřené účinné látky, šetrné složení a skutečné výsledky. Dárková balení navíc vypadají krásně, působí luxusně a obsahují pečující rituály, které žena využije každý den. Objevte více na www.rosenpharma.cz. ■

Zářivá pleť začíná správnou péčí – zvenčí i zevnitř



Každá žena touží po pleti, která působí svěže, mladistvě a přirozeně krásně. Jenže čas, stres i vnější vlivy si vybírají svou daň – pokožka ztrácí pevnost, hydrataci a jas. Naštěstí existuje řešení, které spojuje to nejlepší z moderní kosmetiky a přírodní síly: **Hyaluronové sérum** a **Kolagen komplex** od české značky Rosen Pharma.

Hyaluronové sérum – okamžitý lifting a hydratace

Kyselina hyaluronová je známá jako zázrak moderní dermokosmetiky. Dokáže na sebe navázat obrovské množství vody, a tak pleť doslova „napojit“ a vyhladit. Pravidelné používání séra přináší efekt vyhlazenějších jemných vrásek, pružnější pokožky a okamžitého pocitu svěžesti. Je to malý každodenní rituál, který ženám dodává sebevědomí hned po prvním použití.

Kolagen komplex – krása vychází zevnitř

Aby byla péče kompletní, je třeba podpořit pleť i zevnitř. Tablety Kolagen komplex obsahují vyváženou kombinaci kolagenu, kyseliny hyaluronové, zinku, křemíku a selenu. Tyto látky společně přispívají k pevnosti pokožky, zdravým vlasům i nehtům. Zatímco sérum pracuje na povrchu, Kolagen komplex působí zevnitř – a právě díky tomuto duu může být výsledkem pleť, která září vitalitou a krásou.



Proč právě Rosen Pharma?

Protože nabízí kvalitu, na kterou se můžete spolehnout. Produkty jsou vyvinuty s důrazem na účinnost i jemnost, aby se staly každodenním spojencem žen, které si chtějí uchovat mladistvý vzhled, a přitom dbají na zdravý životní styl.

Dopřejte své pleti tu nejlepší kombinaci – Hyaluronové sérum & Kolagen komplex

Spojení vnější i vnitřní péče je klíčem k dlouhodobě krásné a zdravě vypadající pokožce.



Derma Body Clinic & mezoterapie, biostimulace:

Když krása začíná *pod povrchem*

V Derma Body Clinic nevěříme na zázračná řešení – věříme na výsledky. A právě mezoterapie a biostimulace patří mezi ošetření, která přinášejí viditelnou změnu, a přitom si zachovávají respekt k příroze-nosti.

Tyto techniky se používají k revitalizaci, hydrataci, omlazení pleti – a také k cílené léčbě konkrétních kožních problémů. Pomáhají při vypadávání vlasů, akné, pigmentaci i celkové regeneraci pokožky.

U nás v Derma Body Clinic jsme je povýšili na umění kombinace: správné účinné látky, precizní aplikace, citlivý přístup a zkušené ruce.

Proč právě mezoterapie nebo biostimulace?

- Hlubková hydratace a výživa pleti zevnitř
- Redukce jemných vrásek a zpomalení stárnutí
- Zpevnění a projasnění pokožky
- Podpora tvorby kolagenu a elastinu
- Zlepšení kvality vlasové pokožky a podpora růstu vlasů
- Redukce pigmentací a sjednocení tónu pleti
- Pomoc při akné, citlivé pleti
- Zlepšení elasticity a vzhledu krku, dekoltu i rukou

Ať už je vám 25 nebo 55, mezoterapie a biostimulace jsou vhodné téměř pro každého, kdo chce své pleti dodat živiny, elasticitu a zdravý jas – a to v hloubkách, kam běžná kosmetika nedosáhne.

Kde všude dokáží pomoci?

Mezoterapie a biostimulační ošetření nejsou určena pouze pro obličej. Skvělé výsledky přinášejí i v dalších oblastech:



- oční okolí (tmavé kruhy, otoky, jemné vrásky)
- krk a dekolt
- hřbety rukou
- vlasová pokožka (pro podporu růstu, eliminaci padání vlasů)
- břicho, paže, kolena (pro zpevnění a hydrataci pokožky)

Je to univerzální metoda, která respektuje jedinečnost každého klienta a přináší cílené výsledky přesně tam, kde jsou potřeba.

Neexistuje jen jedna mezoterapie nebo biostimulace

Když se řekne „mezoterapie“, mnoho lidí si představí pouze kyselinu hyaluronovou. Ale realita moderní estetiky nabízí mnohem víc – a právě v jejich vhodné kombinaci spočívá naše odbornost.

Používáme nejen HA, ale také vitamíny, aminokyseliny, růstové faktory, peptidy, exosomy i polynukleotidy (tzv. lososí DNA).

Každé složení má jiný účinek – hydrataci, rozjasnění, lifting, hojení, redukci akné či protizánětlivé účinky. Speciální pozornost věnujeme očnímu okolí – kde jsou požadavky na jemnost, citlivost a přesnost nejvyšší.

- Jedny mezokoktejly redukují tmavé kruhy,
- jiné zpevňují propadlé kontury,
- další pomáhají s otoky nebo mimickými vráskami.

Polynukleotidy: Nová generace omlazení

Mezi nejmodernější látky, se kterými pracujeme, patří polynukleotidy, známé jako tzv. lososí DNA.

Získávají se z rybího spermatu a díky vysoké biologické kompatibilitě s pokožkou jsou dnes jedním z nejžádanějších produktů v estetické medicíně.

Polynukleotidy působí protizánětlivě, regeneračně, stimulačně a obnovují přirozené procesy hojení. Výsledkem je zklidněná, pevnější a jasnější pleť – bez umělého efektu, ale s přirozeným leskem a vitalitou.

Jak to děláme jinak?

V Derma Body Clinic se mezoterapie ani biostimulace neprovádí „standardně“.

Každé ošetření přizpůsobujeme individuálním potřebám klientky – volíme účinné látky podle typu pleti, jejích potřeb, i podle sezóny a volíme správnou techniku aplikace. Sledujeme nejnovější trendy, testujeme inovace a pracujeme pouze s ověřenými a certifikovanými produkty.

Naší specialitou jsou kombinované techniky – například mezoterapie spojená s biorevitalizací, hydratačními výplněmi, nebo přístrojovými procedurami pro zvýšení účinnosti.

Oblíbená je kombinace mikroehličkové radiofrekvence s mezoterapií či biostimulací.

„Mezošková víla“ na scéně

Zakladatelka kliniky Monika Fraňková se mezoterapii věnuje s takovou precizností, že si mezi klientkami vysloužila přezdívku „mezošková víla“.

Díky citlivému přístupu, neustálému vzdělávání a smyslu pro detail se k ní klientky pravidelně vrací.

Ví, že jsou v těch nejlepších rukou.

Kdy je ten správný čas?

Možná právě teď. Na podzim, kdy se pleť zotavuje po slunečných dnech, trpí dehydratací a potřebuje jemný restart.

Zároveň začíná období společenských akcí, pracovního tempa a předvánočního stresu – a právě v těchto dnech je čas pečovat i o sebe.

Pokud cítíte, že vaše pleť ztrácí jiskru, pružnost nebo vitalitu – mezoterapie či biostimulace může být ideálním řešením.

První efekt je viditelný už po několika dnech, dlouhodobý výsledek přichází po sérii aplikací.

Výsledkem je zdravá, projasněná pleť, která vypadá skvěle i bez make-upu – přirozeně, svěže a sebevědomě.

DERMA Body Clinic – víme, co vaše pleť potřebuje.

www.dermabodyclinic.cz

Sezónní péče o vlasy:

EXPERTKA RADÍ, JAK ZVLÁDNOUT NÁSTRAHY ZIMY

Zima je krásná, ale vlasům často příliš nesvědčí. Studený vzduch vysušuje pokožku hlavy a oslabuje strukturu vlasů, zatímco pokrývky hlavy brání kůži dýchat a mnohdy způsobují nepříjemné elektrizování. Jak se v tom všem vyznat a dopřát vlasům péči, kterou v zimních měsících skutečně potřebují? Tricholožka Lenka Kašpaříková radí, jak zvládnout nástrahy zimy s lehkostí.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: ARCHIV CLINICAL HAIR&HEALTH

Lenka Kašpaříková patří k průkopnicím trichologie a transplantace vlasů v České republice. Před 15 lety v Praze založila trichologickou kliniku Clinical Hair & Health, které patří k lídrům v oblasti péče o vlasy a vlasovou pokožku včetně dnes hojně vyhledávané procedury – transplantace vlasových štěpů.

V současnosti má vlasové centrum Clinical Hair & Health pět poboček, a to v Praze, Brně, Plzni, Pardubicích a Ostravě. V souladu s filozofií zakladatelky, založené na individuálním přístupu a dlouhodobé spolupráci s klienty, zde zkušení odborníci poskytují vlasovou diagnostiku, poradenství a komplexní léčbu až po transplantaci vlasů s využitím nejmodernějších technologií.

www.clinicalhair.cz



Co způsobuje, že vlasy v zimě trpí? S jakými obtížemi se nejčastěji setkáváte?

V zimě se vlasy a pokožka hlavy nejčastěji potýkají se třemi problémy – nadměrným padáním vlasů, suchou a podrážděnou pokožkou, včetně suchých lupů, či elektrizováním a lámavými konečky.

Co přesně za těmito problémy stojí?

Padání vlasů často souvisí se zpomaleným prokrvením pokožky hlavy, nedostatkem vitamínu D a železa, ale také se zvýšeným stresem a únavou po podzimu. Za suchou a podrážděnou pokožkou hlavy, svěděním a suchými lupy obvykle stojí přetopené místnosti, suchý vzduch a časté nošení čepic, které pokožku vysušují a někdy zvyšují produkci mazu. Elektrizování a lámavost vlasů jsou důsledkem nízké vlhkosti vzduchu a mechanického tření o šály, kabáty či čepice, což vede ke statické elektřině, roztřepeným konečkům a ztrátě lesku.

A jak tedy zařídit, aby vlasy a pokožka hlavy vydržely zimu v kondici?

Padání bývá přechodné, ale pokud trvá déle než 6–8 týdnů, rozhodně stojí za to provést trichologické vyšetření a případně nastavit léčbu na míru. Suchá, podrážděná pokožka hlavy a lupy se dají velmi dobře zvládnout s pravidelnou aplikací peelingu s obsahem koloidního zlata nebo stříbra. Ten pokožku zklidní a připraví na další výživu. Elektrizování a lámavost vlasů pomáhá omezit pravidelná péče s keratinovou maskou. Nám se v praxi velmi osvědčila maska Protettivo a kondicionér Instant, které vlasy vyhladí, posílí a dodají jim lesk. ■

Longevity+

pro delší a kvalitnější život

MUDr. Pavel Šnajdr Ph.D., CEO Health+

Podle dat vedeme mnohem delší život než naši předkové. Na nás samotných potom je, aby byl i kvalitnější. V Health+ již 15 let přemýšlíme o poskytování zdravotní péče jinak. V souvislostech a komplexně, vždy s vědomím, že univerzální postupy nelze uplatnit paušálně a bez zohlednění jedinečnosti každého z nás. Dříve jsme tento přístup nazývali personalizovanou nebo precizní medicínou, dnes se častěji hovoří o longevity. Cíl naší práce je ale stále stejný, je jím podpora dlouhého života ve zdraví s ohledem na individuální dispozice a potřeby každého pacienta.

Práce s daty

V Health+ jsme za 15 let nasbírali komplexní data o našich pacientech v plně digitalizované formě. Díky práci s daty lépe identifikujeme rizika, sledujeme trendy vývoje vybraných ukazatelů, dokážeme predikovat další vývoj. Před více než 8 lety jsme jako jedni z prvních začali s genetickým testováním individuálních predispozic k nejčastějším nemocem spojených se stárnutím, jako jsou kardiovaskulární a cerebrovaskulární nemoci, některé typy nádorů či Alzheimerova nemoc.

Individualizovaná prevence

V průběhu let jsme propracovali plány individuálně cílené a široké prevence, kombinující laboratorní vyšetření mnoha biologických markerů, klinická vyšetření i pokročilé metody screeningu a diagnostiky. To vše, spolu s důkladnou znalostí rodinné anamnézy i životního stylu našich pacientů, nám umožňuje vytvářet individualizované zdravotní plány a prodlužovat aktivní a zdravý život našich pacientů. Proaktivně zasahujeme na úrovni primární i sekundární prevence. Využíváme nejpokročilejší technologické postu-



py při diagnostice, průběžném monitorování i terapii, ale jsme si vědomi, že stejně důležitým prvkem jsou intervence vedoucí ke zlepšení životního stylu. Nabízíme tedy také poradenství v oblasti stravování a fyzické aktivity, individuálně posuzujeme užívání suplementů.

Naše programy

Tento komplexní a individualizovaný přístup považujeme v Health+ za standard péče, a také za nezbytný základ, ke kterému pak lze logicky a smysluplně přidávat i nejnovější doporučení a trendy v oblasti longevity. Pro tento přístup vytváříme i specifické programy. Jsme připraveni být průvodci našich pacientů/klientů a diskutovat s nimi také o těch postupech, které mají zatím spíše experimentální charakter či charakter silné hypotézy. Některé z nových postupů je schopna nabídnout i naše klinika, pro jiné dokážeme doporučit specializovanou, dnes zatím většinou zahraniční pracoviště. K některým z propouštěných trendů jsme naopak skeptičtí a mnohdy se již prokázala jejich neúčinnost či v sobě skrývají možná rizika. I to je součástí expertízy pro naše klienty.

Další informace

Bližší informace o našich programech najdete na **healthplus.cz**

Health+
Soukromá zdravotní péče

KLÍČ KE ZDRAVÍ A VITALITĚ

Darujte svým nejbližším inovativní produkty české firmy MG Laboratory. Na výběr máte výhodnou dvojici péče o pleť s omlazujícími peptidy, magnéziový krém pro uvolnění napětí a křečí, nebo účinné sady šamponů a tonik. Ať už na mgcream.com vyberete kteroukoliv dvojici, zaručeně pod stromečkem potěší.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: ARCHIV MGCREAM.COM



Sada dvou magnéziových krémů MGcream

Magnéziový krém je neocenitelný pomocník pro rychlou obnovu těla přesně tam, kde to potřebuje. Očekávejte rychlou regeneraci, okamžité uvolnění a zklidnění po náročném dni nebo námaze a cílenou péči se zaměřením na lokální potřeby vašeho těla, **1400 Kč**.



Pánská sada proti vypadávání vlasů

Potěšte své blízké klíčem ke zdravým, hustým vlasům. Šampon s kofeinem a červeným jetelem zastaví vypadávání vlasů a tonikum s aktivním blokátorem DHT a moringou podporuje jejich růst vlasů, **1600 Kč**.



Dárková sada pro Obnovu zdraví vlasové pokožky

Balíček obsahuje jemný detoxikační šampon a výživné tonikum pro zdravou pokožku hlavy a zářivé, silné vlasy. Společně redukují lupy, zmírňují svědění, posilují vlasové kořínky a vyživují vlasy od kořínků po konečky, **1200 Kč**.



Luxusní sada pro Růst vlasů a dodání objemu

Komplexní péče zabraňuje vypadávání vlasů, posiluje kořínky a stimuluje růst nových vlasů. Kombinace účinného peptidu, kofeinu a přírodních výtažků zvyšuje objem a zdraví vlasů – od kořínků po konečky, **1600 Kč**.

Sada dvou peptidových krémů

Darujte komplexní peptidovou péči pro vaši pleť. Kombinace denního a nočního krému zajistí hloubkovou hydrataci, vyhladí vrásky a pomáhá při obnově buněk v hlubších vrstvách pleti. Nabízí efektivní řešení v boji proti stárnutí pleti, **2990 Kč**.



Bud'te skuteční, ne dokonalí.

IROHA NATURE

KOSMETIKA IROHA NATURE

Kráska *bez skalpelu*

V moderním světě, kde se tempo života zrychluje a požadavky na péči o sebe neustále rostou, ženy hledají místo, které jim nabídne nejen profesionální služby, ale také jistotu, bezpečí a přirozené výsledky. Přesně takové je Laserové centrum Classy na Praze 4, které se stává vyhledávanou destinací pro ženy, jež chtějí investovat do svého vzhledu s citem a důvěrou.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV CLASSY

Laserová epilace

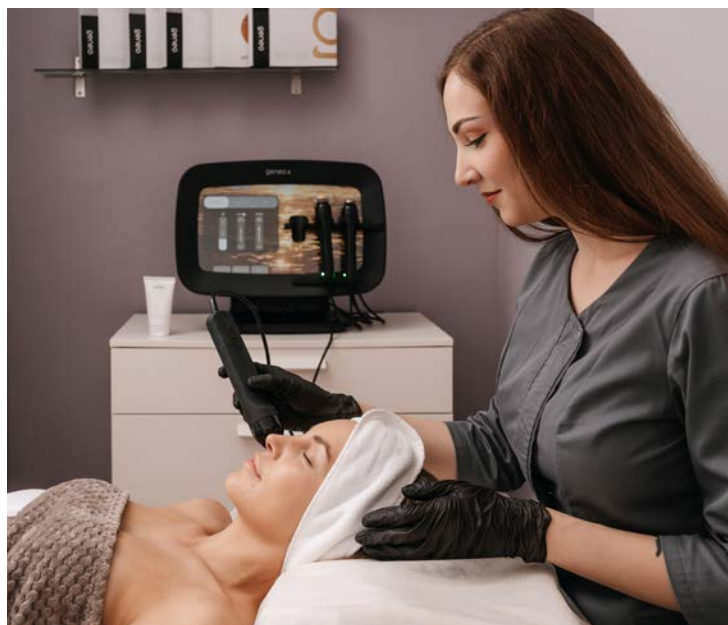
Jedním z hlavních taháků kliniky Classy je laserová epilace – moderní technologie, která umožňuje trvalejší odstranění nežádoucích chloupků. Klinika využívá přístroje PrimeLase a Elysion-Pro, které se řadí mezi světovou špičku. Díky vysokému výkonu, inteligentní regulaci teploty a maximálnímu komfortu se epilace stává rychlým, účinným a překvapivě příjemným zákrokem.

Klientky už po několika sezeních mohou pociťovat signifikantní redukci chloupků, bez zarudnutí nebo podráždění.

Omlazení pleti na úrovni

Kromě epilace ale ženy vyhledávají i ošetření obličejů, které dokáže osvěžit pleť, zjemnit vrásky a dodat přirozený jas. Jednou z nových hvězd estetiky je technologie Geneo X – metoda, která kombinuje exfoliaci, okysličení a infuzi aktivních látek v jednom ošetření. Výsledkem je okamžitě rozzářená pleť, která působí zdravě a mladistvě.

V Classy se však nabídka pleťových ošetření neomezuje pouze na Geneo X – klientky mohou využít široké spektrum procedur: od hlubokého čištění pleti přes aplikaci



kosmetiky značky Mesoestetic až po profesionální pleťovou péči, která respektuje individualitu každé pleti. Po ošetření odcházejí klientky s pocitem, že jejich pleť „dýchá“, je hladší a pevnější.

Proč zvolit Classy?

- **Individuální přístup** – každý zákrok začíná konzultací, zhodnocením stavu pleti či těla, návrhem personalizovaného plánu péče.
- **Nejmodernější přístroje a technologie** – klinika používá nejbezpečnější a nejúčinnější přístroje v estetice.
- **Přátelská atmosféra** – prostředí je navrženo pro pocit komfortu, soukromí a výjimečnosti, což je pro mnoho žen ve středním věku důležité.
- **Komplexní nabídka péče** – od epilace přes pleťová ošetření až po tvarování těla – můžete si vybrat to, co právě potřebujete, nebo kombinovat různá ošetření pro lepší dlouhodobý efekt.

Klinika Classy je skutečnou oázou pro ženy, které hledají krásu bez skalpelu – profesionální péči, moderní technologii, přirozené výsledky a příjemné prostředí. Pokud cítíte, že je čas na investici do sebe, je to ideální místo, kde můžete začít novou kapitolu – s citem, důvěrou a měřitelnými výsledky. Více informací najde na www.classy.cz. ■

VAGHEGGI

PHYTOCOSMETICI

75.25 REVOLUCE V PÉČI O PLEŤ

Poprvé: zařízení, speciálně navržené pro podporu aktivní látky jediného kosmetického krému.

AKTIVÁTOR NAD+

Účinná látka, která může poskytnout průměrný omlazující účinek -8,2 roku.



VĚDA VE SLUŽBÁCH DLOUHOVĚKOSTI

Nová řada 75.25 obsahuje účinné látky, které podle specifických testů mohou snížit stárnutí pokožky až o 8,2 roku. Jedná se o skutečnou revoluci ve světě kosmetiky.

Náš přístroj pro zvýšení účinnosti je integrován do inovativního víčka denního krému Longevity, dobíjí se USB-C kabelem a krém po vypotřebování doplníte náhradní náplní.



TOP DIET:

Hubnutí, které vás nenutí trpět, ale začít žít lehčeji

Lehkost, která začíná uvnitř. Objevte TOP DIET od Yvety Skalické – program, ve kterém vaše tělo konečně spolupracuje.

Každá žena zná ten okamžik, kdy si řekne: „Tak a dost. Teď je čas na změnu.“ Jenže potom přijde práce, rodina, únava... a z velkých plánů je najednou jen velká frustrace.

Právě proto vznikl TOP DIET od Yvety Skalické – systém, který chápe ženskou realitu a přizpůsobí se jí. Ne naopak.

Jde o promyšlený koncept, který vás zasytí, zbaví chutí a naučí tělo znovu spalovat. Žádné hladovky, žádné extrémy. Jen rovnováha, podpora a výsledky, které dávají smysl.



A aby byl proces ještě příjemnější?

V našem salónu jsme k dietě přidali malý „tým odborných pomocníků“, kteří vás budou hýčkat během celé proměny. Všichni spolupracují lépe než kdejaká ženská parta v šatně před aerobikem:

- ✦ **Přístrojová lymfodrenáž** – vaše nová nejlepší kamarádka, která odnese otoky i únavu, a ještě se u toho tváří, že je to hračka.
- ✦ **Kryolipolýza** – jemná dáma, která vám z problémových partií doslova vychladí tuk.
- ✦ **Vaccupress** – energická posila, která přísaje problém tam, kde se drží nejvíc... a pustí ho dřív, než stihne protestovat.
- ✦ **Vibrační plošina** – taková malá tajná zbraň: vy jen stojíte, ona pracuje. Win-win.
- ✦ **Radiofrekvenční ošetření** – vyhladí, zpevní a dodá kůži sebevědomí, o jakém vaše pleť ani nesnila.
- ✦ **Kavitace** – odbornice na tukové buňky, která jim velmi jasně vysvětlí, že jejich služby už nepotřebujete.
- ✦ **Rolletic** – masáž, která vás překvapí: je příjemná, účinná a tváří se jako wellness, i když maká za vás.
- ✦ **InBody měření** – upřímná, ale laskavá pravda o vašem těle. A nic nemotivuje tak hezky jako čísla, která jdou správným směrem.

Začněte svou cestu lehkosti ještě dnes.

Protože hubnutí není jen o menším čísle na váze. Je to o tom cítit se dobře – ve vlastním těle, v pohybu, v životě.

A když se měníte uvnitř, je krásné dopřát si i péči zvenčí. Proto celou proměnu doplňuje také pedikúra od Beáty Matěkové – malý rituál pro nohy, které vás teď ponesou vstříc novému já.

Navštivte
www.aaaprdelky.cz
nebo zavolejte na
+420 777 220 062

www.topdiet.cz



Od diagnostiky k dokonalosti



Digitální analýza, precizní estetika a výsledky, které vypadají přirozeně. Objevte kliniku, kde se věda setkává s krásou – a vy jste jejím středem.

Text: JANA MILITKÁ

Foto: ARCHIV ELIZABETH BEAUTY CLINIC

Krása, která začíná daty

Zapomeňte na pokusy metodou pokus-omyl. V Elizabeth Beauty Clinic se vše odvíjí od přesné diagnostiky pleti a vlasů. Speciální kamera s vysokým rozlišením odhalí, co vaše pokožka opravdu potřebuje – hydrataci, regeneraci

nebo zklidnění. Na základě naměřených dat vzniká osobní plán: ošetření, domácí péče a realistický harmonogram výsledků.

Vlasy v plné síle

Trichologická poradna kliniky pomáhá řešit padání, řídnutí i lámavost vlasů. Díky digitálnímu vyšetření pokožky hlavy odhalíte skutečnou příčinu problému a získáte lékařsky vedený plán, jak vlasům vrátit hustotu i lesk. Žádné zázraky na počkání, ale poctivá péče, která funguje.

Endolift: lifting bez skalpelu

Jedna z nejoblíbenějších procedur, Endolift, představuje šetrný lifting pomocí laserového vlákna. Bez bolestivého zákroku, bez rekonvalescence – jen viditelně pevnější kontury a mladší vzhled, který působí přirozeně. Efekt se rozvíjí postupně, takže okolí vidí jen to, že vypadáte skvěle – a nikdo netuší proč.

Přirozenost jako luxus

Kliniku vede MUDr. Elizabeth Pavlíčková, PhD., dermatoložka s dvanáctiletou praxí a vizí, že krása má být přirozená, zdravá a dlouhodobě udržitelná. Důraz klade na bezpečnost, sterilitu a výsledky, které vypadají jako vy – jen odpočatěji, svěže a sebevědomě.

Proč zvolit Elizabeth Beauty Clinic

- Digitální diagnostika pleti a vlasů – přesně víte, do čeho investujete
- Lékařsky vedené miniinvasivní i chirurgické zákroky
- Bezpečnost, sterilita a individuální přístup
- Přirozené výsledky, které stárnou krásně

Objednejte se na nezávaznou konzultaci a poznejte, jak vypadá estetická medicína, která má srdce i data. Elizabeth Beauty Clinic, Praha, www.elizabethclinic.cz. ■



SPA CEYLON
AYURVEDA WELLNESS

PŘÍRODNÍ HARMONIE TĚLA A MYSLI

OBJEVTE SVĚT AJURVÉDSKÉ PÉČE, KTERÁ PŘINÁŠÍ ŘEŠENÍ PRO LEPŠÍ SPÁNEK, ZVLÁDÁNÍ STRESU, ŽENSKOU ENERGII I ZDRAVOU PLEŤ.

NAŠE PRODUKTY SPOJUJÍ TISÍCILETÉ RECEPTY AJURVÉDY S MODERNÍ TECHNOLOGIÍ – POMÁHAJÍ PŘI AKNĚ, VRÁSKÁCH I ÚNAVĚ POKOŽKY.

AROMATERAPIE S ČISTÝMI ESENCIÁLNÍMI OLEJI ZKLIDŇUJE, PODPORUJE DÝCHÁNÍ A JE VHODNÁ I PRO DĚTI JAKO JEMNÁ INHALACE.

DOKONALÉ DÁRKY, KTERÉ POTĚŠÍ NEJEN KRÁSNÝM BALENÍM, ALE I SVOU PÉČÍ O TĚLO A DUŠI.

JAKMILE VYZKOUŠÍTE **SPA CEYLON**, OKOUZLÍ VÁS JEJÍ VŮŇ, TEXTURY A ÚČINKY – A STANOU SE SOUČÁSTÍ VAŠICH KAŽDODENNÍCH RITUÁLŮ KRÁSY.

SPA CEYLON JE NEJUZNÁVANĚJŠÍ AJURVÉDSKÁ ZNAČKA NA SVĚTĚ, POCHÁZEJÍCÍ ZE SRÍ LANKY – KOLÉBKY AUTENTICKÉ AJURVÉDY.

SPOJUJE TISÍCILETÉ LÉČEBNÉ TRADICE S MODERNÍMI TECHNOLOGIEMI PÉČE O PLEŤ A TĚLO.

KAŽDOROČNĚ ZÍSKÁVÁ MEZINÁRODNÍ OCENĚNÍ, JAKO WORLD LUXURY SPA AWARDS A ASIA SPA AWARDS, ZA NEJLEPŠÍ AJURVÉDSKOU KOSMETIKU A SPA PÉČI.

DNES PŮSOBÍ VE VÍCE NEŽ 20 ZEMÍCH SVĚTA A JE POVAŽOVÁNA ZA GLOBÁLNÍ SYMBOL LUXUSNÍ AJURVÉDSKÉ PÉČE A HARMONIE.



NASKENUJTE
QR KÓD A OBJEVTE SVÉ RITUÁLY KLIDU NA SPA-CEYLON.CZ

Parfémy,

Za každou vůni, která nese podpis LOCO CO., stojí řemeslo, emoce a rodinná tradice. Tahle manufaktura tvoří parfémy, které nezůstávají jen na pokožce – stávají se součástí identity značek i jednotlivců. Jak vzniká parfém na míru a proč je osobní kontakt při tvorbě vůně nenahraditelný, nám prozradil Lukáš Babka, majitel společnosti.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ARCHIV LOCO

Jaký je to pocit tvořit něco, co žije pod jiným jménem?

Je fascinující sledovat, jak vůně, které jsme pomohli vytvořit, žijí svým vlastním životem a stávají se součástí příběhů jiných lidí. To, že můžeme tvořit vůně a vidět, že jsou lidé spokojení a po dlouhá léta se k nám vracejí, je pro nás tou největší odměnou.

Co je podle vás klíčové při tvorbě parfému na míru?

Značky a lidé k nám přicházejí s nápady, které vycházejí z jejich příběhu a představy o esenci – společně ji pak přetváříme v jejich jedinečný parfém. Nejde jen o samotnou vůni, ale o celý parfém jako o ucelené umělecké dílo – od flakónu a designu až po poslední detail. Naším cílem je vytvořit takový parfém, který nese jejich identitu a stane se nezaměnitelným podpisem značky.

KTERÉ VYPRÁVĚJÍ PŘÍBĚH



Jak důležitý je osobní kontakt při výrobě?

V naší manufaktuře je osobní kontakt klíčový. Každý parfém vzniká v prostředí, kde společně s klientem ladíme všechny části procesu. Tento individuální přístup nám umožňuje přenést filozofii značky do výsledné vůně tak, aby odrážela její charakter i hodnoty.

Inspirují vás při tvorbě příběhy klientů?

Rozhodně ano. Každý klient přichází s vlastním příběhem a často i s originálními požadavky, které nás motivují hledat nové cesty. Právě tyto výzvy nás inspirují, posouvají a umožňují nám vytvářet parfémy, které odrážejí jedinečnost každé značky.

Jaké rady doporučujete značkám, které chtějí začít od nuly?

Vždy doporučuji začít jasnou vizí a autentickým příběhem. Značka by měla mít pevně stanovený základ, od kterého se odvíjí vše ostatní – od designu flakónu po výběr surovin. Nebojte se věnovat pozornost detailům. A pokud si nejste jistí, rádi vás celým procesem provedeme. Ne vždy je snadné popsat vůni slovy, proto nabízíme i takzvané „degustace“, během kterých společně hledáme ideální vonný směr.

Jak podle vás vypadá „ideální produkt“?

Ideální produkt spojuje prvotřídní kvalitu se silným zážitkem pro zákazníka. Každý detail má význam – samotná vůně, flakón, design krabičky, dárkové balení i prezentace. Originalita a pečlivost v každém kroku zajišťují, že výsledný produkt je opravdu jedinečný. Ideální je takový produkt, ke kterému se zákazníci rádi vracejí. Proto dbáme na to, aby naše kvalita byla při každé výrobě co nejvyšší.

Nechávají se značky vést vašim know-how?

Stává se, že je nasměrujete jinam, než původně chtěly?

Někdy ano. Klienti přicházejí s určitou představou, ale během spolupráce společně objevíme nové směry, které je

„KAŽDÁ VŮNĚ
ZAČÍNÁ PŘÍBĚHEM –
A TEN NEJKRÁSNEJŠÍ
VZNIKÁ TAM, KDE SE
POTKÁ ŘEMESLO
S EMOCÍ.“



možná ani nenapadly. Naším cílem je najít řešení, které nejlépe vyjádří charakter značky, a zároveň respektují její původní vizi.

Co byste doporučil lidem, kteří touží po vlastním parfému nebo kolekci?

Pokud sníte o vlastním parfému, rádi s vámi probereme vaše představy. Stačí nám zavolat a domluvit si schůzku v našem showroomu. Více o naší práci, procesu i možnostech spolupráce najdete také na www.loco-company.cz, kde se můžete inspirovat a zjistit, jak celý příběh vůně začíná. S nadšením vás provedeme celým procesem a pomůžeme proměnit váš sen ve skutečnost. ■

Síla změny s lehkostí vážek.



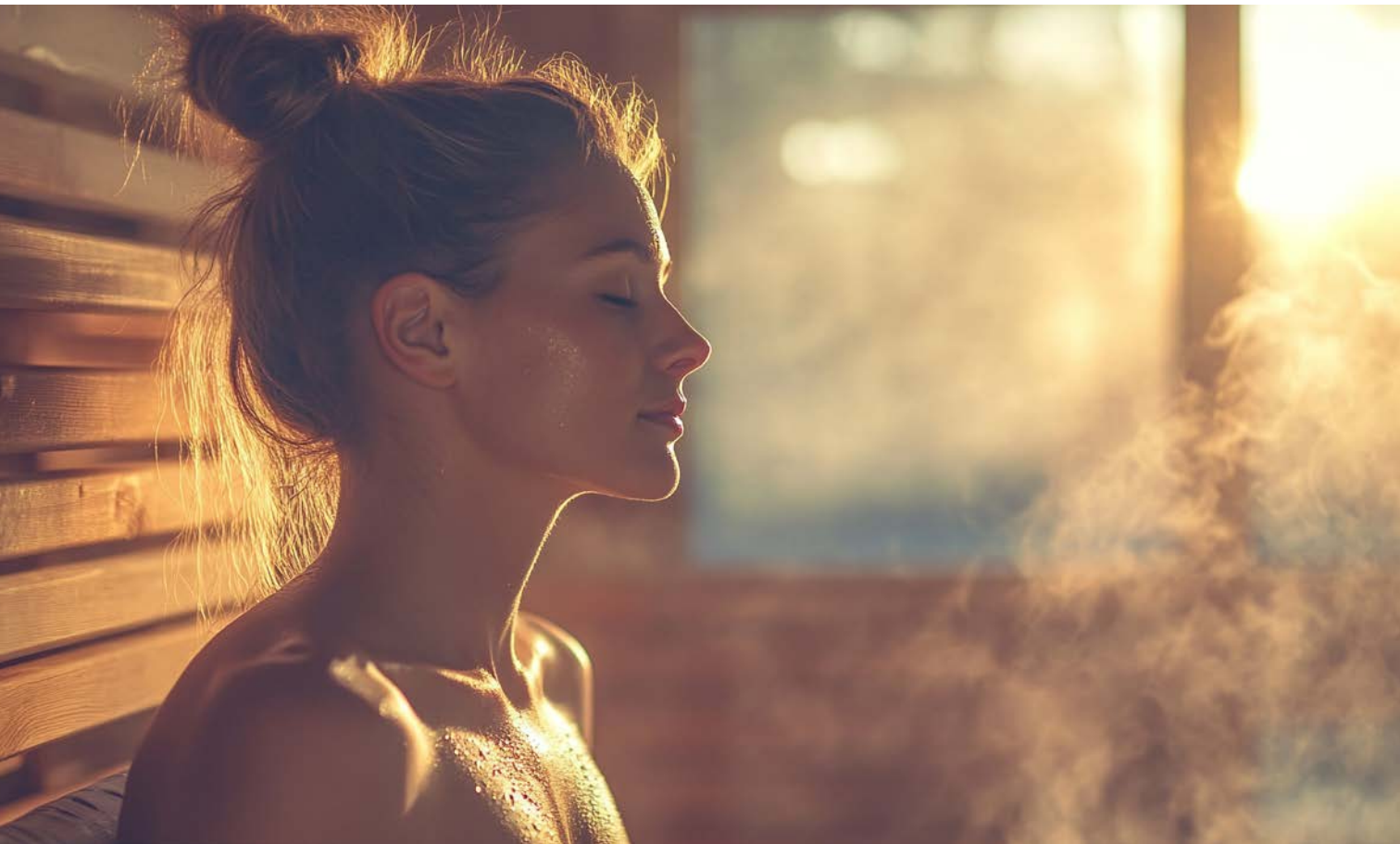
SANATORIUM
Libella



www.sanatoriumlibella.cz

Návrat k tělu

JAKO NOVOROČNÍ TERAPIE



Když se příroda ponoří do ticha, dny se zkrátí a vzduch se stane průzračným, přichází čas zpomalit. Zatímco svět kolem nás oslavuje příchod nového roku ohňostroji a předsevzetími, tělo tiše volá po něčem jiném – po návratu k sobě. Zimní voda, horký vzduch sauny a síla vědomého dechu se stávají branou, kterou se můžete vrátit domů – do svého těla, do přítomnosti, do klidu.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Chlad jako učitel odvahy

Zimní koupání není jen otužování. Je to dialog s hranicemi, které si myslíte, že máte. Když se ponoříte do ledové vody, všechno přestane – myšlenky, plány, obavy. Zůstane jen dech a okamžik. V tu chvíli se tělo stává průvodcem, ne překážkou. Učí vás, že síla není o překonávání, ale o důvěře. Otevřít se chladu je jako říct životu: „Jsem tady, dýchej se mnou.“ Studená voda zklidňuje nervový systém, posiluje imunitu, zlepšuje náladu a snižuje stres. Ale především – pomáhá vám cítit. Po roce plném shonu a výkonu je to návrat k jednoduchosti, k prvotnímu zážitku bytí.

Sauna – očista těla i duše

Po ledovém ponoru přichází opačný pól – horko. Sauna není jen o fyzickém uvolnění, ale o hlubokém vydechnutí. Teplo pomáhá tělu zbavit se napětí, ale i emocí, které jste si přes rok uložila do svalů a dechu. Když sedíte v tichu, s kapkami potu na kůži a pomalu se rozplýváte v horku, děje se něco víc než jen detox. Každý výdech nese pryč tíhu minulosti. V severské tradici se saunování chápe jako rituál znovuzrození – tělo prochází očistou, mysl se vyprazdňuje a duše dostává prostor dýchat. Zimní střídání horka a chladu je vlastně tanec protikladů. Síla a odevzdání, napětí a uvolnění, nádech a výdech. Stejně jako život sám.

Dech – nejstarší lék

Než vstoupíte do ledové vody nebo sauny, nadechněte se. Opravdu zhluboka. Dech je spojnicí mezi tělem a myslí – neustále přítomný, ale často přehlížený. Když se naučíte dýchat vědomě, můžete zklidnit tělo, uvolnit napětí i emoce. Jednoduché dechové techniky, jako je pomalé prodlužování výdechu nebo rytmus 4-4-6 (nádech na 4, zadržení dechu na 4, výdech na 6), pomáhají tělu přepnout z režimu „bojuj, nebo uteč“ do stavu hlubokého klidu. Dech vás učí žít pomaleji, hlouběji, opravdověji. Je to meditace i terapie v jednom – přirozená, dostupná, v rytmu vašeho života.

Tělo jako chrám, ne nástroj

Moderní svět vás vede k tomu, abyste tělo vylepšovala, tvořila, měřila. Zapomínáte, že tělo není projekt, ale domov. Zimní rituály – koupel v ledu, sauna, dech – vás k němu vrací. Učí vás slyšet jeho řeč, respektovat jeho rytmus, důvěřovat jeho moudrosti. Tělo ví, kdy potřebuje teplo. Kdy volá po klidu. Kdy se chce nadechnout a kdy ponořit. Když se s ním znovu spojíte, všechno se zjednoduší. A právě v té jednoduchosti přichází síla – klidná, stabilní, tichá.

Novoroční terapie bez předsevzetí

Není třeba slibovat si změnu. Stačí se vrátit k sobě. Zimní voda, horký vzduch a dech se mohou stát osobní terapií, která obnovuje spojení mezi tělem, myslí a duší. Není to o výkonu, ale o vědomé přítomnosti. Každý ponor, každé saunování, každý hluboký nádech je krokem blíž – ne k dokonalosti, ale k celistvosti. Zatímco svět kolem vás zrychluje, skutečná obnova přichází v tichu. V okamžiku, kdy se dotknete vody, pocítíte žár sauny, nebo se prostě jen zhluboka nadechnete. To je návrat k sobě. To je pravá novoroční terapie. ■

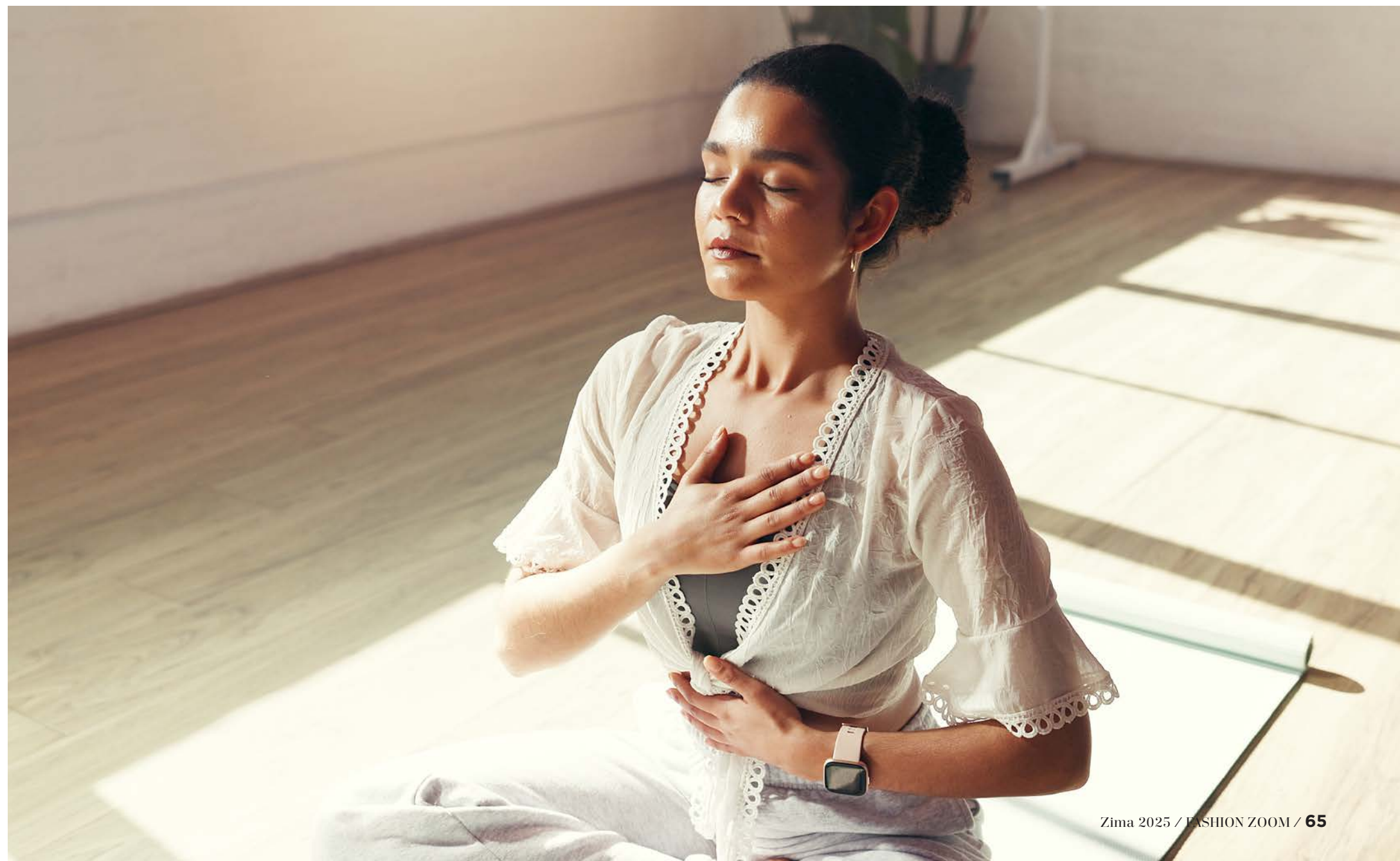
„TĚLO JE KOMPAS,
DECH JE CESTA
A CHLAD I TEPLLO
JSOU JEN RŮZNÉ
TVÁŘE STEJNÉ
MOUDROSTI.“

NEO – tantra

NOVÁ CESTA K INTIMITĚ

V době, kdy se svět neustále zrychluje, kdy vás zahlcují podněty a kdy se vaše vnímání těla i emocí nenápadně ztenčuje, roste touha po něčem hlubším. Po něčem, co vám připomene, že tělo není stroj, který má fungovat na povel, ale živý, citlivý prostor. Právě proto tolik žen přitahuje neo-tantra – ne proto, že by byla módním trendem, ale proto, že odpovídá na vnitřní hlad dnešní ženy. Touhu po zpomalení, jemnosti, vědomém doteku a po životě, který nestojí jen na výkonu, ale na hlubokém prožitku.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



Neo-tantra se od té tradiční liší svou jemností a přístupností. Opírá se o mindfulness, práci s dechem, vědomý dotek a psychologicky ukotvené vnímání hranic. A hlavně umožňuje začít u sebe – doma, v bezpečí, bez partnera a bez výkonnostního tlaku. Připomíná, že největší intimita nevzniká v technice, ale v přítomnosti.

Touha po hloubce

Dnešní generace žen je přesycená rychlostí. Přepínáte mezi aplikacemi, povinnostmi i vztahy, a někdy v tom spěchu ztrácíte citlivost na jemnost. Neo-tantra nabízí pravý opak. Zpomalí vás, vrátí vás do těla a naučí vás vnímat nuance – drobná napětí, dechové vlny, teplo rukou, tiché změny energie. A právě proto v ní tolik žen nachází odpověď na skrytou touhu po hloubce.

Základní principy neo-tantry

Její principy jsou překvapivě jednoduché. Přítomnost se stává vstupní bránou ke všemu dalšímu. Energie nahlazuje výkon. Dotek získává kvalitu, protože je pozorný a jemný. Vnitřní dialog se stává průvodcem, který vám ukazuje, co potřebujete a kde vás tělo volá. A ženská energie, která se ve výkonovém světě tolik ztrácí, se znovu rozsvěcuje.

NEO-TANTRA DOMA

Neo-tantra se dá praktikovat sama doma, bez partnera, a možná je to dokonce nejlepší začátek. Všechny velké cesty totiž začínají malými, nenápadnými momenty. Brzké ráno, tichá koupelna, teplá postel nebo chvíle před spaním – to jsou okamžiky, kdy se můžete obrátit zpět k sobě.

1. Dechová vlna

Jednou z nejjemnějších, a přitom nejsilnějších praxí je dechová vlna. Stačí, když si sednete do pohodlné pozice, položíte ruce na podbřišek a začnete sledovat svůj dech, jako by se pohyboval v těle jako jemná vlna. Nejprve se nadechněte do břicha, nechte dech přirozeně vystoupat do hrudníku a nakonec až ke klíčním kostem. Poté pomalu

vydechněte směrem dolů a sledujte, jak se dech vrací zpět do břicha. Takto dýchejte po dobu tří až pěti minut, díky kterým zjistíte, že se ve vašem těle začíná dít něco fascinujícího. Nervový systém se zklidní, energie se začne pohybovat a tělo si vzpomene na přirozený rytmus, který jste v každodenním stresu ztratila. Neo-tantra učí, že přítomnost nezačíná v hlavě, ale v dechu.

2. Vědomý dotek

Další praxe je ještě jemnější: vědomý dotek. Kolikrát za den se opravdu setkáte se svým tělem, ne tím automatickým, rychlým dotykem, který doprovází každodenní mazání krému nebo oblékání? Když si přejedete rukou po paži pomalu, s plnou pozorností, jako byste se chtěla dotknout vlastní hranice, aktivujete proudění energie. Neo-tantra učí hlubokému respektu – a ten vždy začíná v doteku, který nikam nespěchá.

Zapomeňte proto na rychlé nanášení krému před spaním. Místo toho nechte své ruce klouzat po pokožce pomalu, jako byste se s každým centimetrem chtěla znovu seznámit. Vnímejte každý pohyb, jemně, zvědavě, jako by vaše tělo právě poprvé promlouvalo.

Začněte obličejem, pokračujte na paže, ramena nebo krk a sledujte, jak se tělo pod dotekem proměňuje. Jako byste si každým pohlazením jemně vyznačovala vlastní hranice, které byly dlouho přehlížené. Vědomý dotek je totiž způsob, jak sobě tiše říct: „Vidím tě. Cítím tě. Jsem tady.“

3. Srdeční brána

Podobně hluboké je i cvičení zvané srdeční brána. Lehce si lehněte, zavřete oči a položte jednu ruku doprostřed hrudníku, tam, kde cítíte svůj dech nejvýrazněji. Nechte dlaň spočinout na tomto místě a začněte do ní pomalu dýchat, jako by se pod vaší rukou otevíral tichý, vnitřní prostor.

S každým nádechem vnímejte jemné rozšiřování a s výdechem nechte oblast hrudníku povolit, jako by se rozpouštělo napětí, které bylo dlouho uvězněné pod povrchem. Je to nenápadné, a přesto mimořádně silné setkání se sebou samou — chvíle, kdy se tělo otevírá, aniž by bylo potřeba cokoli tlačit nebo řídit.

4. Oční kontakt sama se sebou

Možná to zní zvláště, ale jde o jedno z nejmocnějších cvičení, která můžete na neo-tantrické cestě vyzkoušet. Postavte se před zrcadlo, uvolněte ramena a na chvíli se postavte. Podívejte se přímo do svých očí a nechte svůj dech plynout klidně po dobu třiceti až šedesáti sekund.

Nesnažte se hodnotit, co vidíte, ani analyzovat výraz ve své tváři. Jen zůstaňte v pohledu, jemně a bez vnitřního tlaku. Je to tiché nahlédnutí do vlastního vědomí – okamžik, ve kterém se setkáváte sama se sebou způsobem, jaký často nezažijete po celý den.

5. Propojení se svým pánevním dnem

Pánevní oblast je místem vitality, kreativity i citlivosti. Když se na ni jemně zaměříte, začne se uvolňovat napětí, které často ani nevnímáte. Můžete začít tak, že si sednete nebo lehnete do pohodlné pozice a pozvete pozornost dolů do pánve.

Zkuste si velmi jemně představit drobné vlnění nebo pulz – nic silového, spíš jako když tělo samo „dýchá“. Poté dovolte pánvi povolit a s každým výdechem ji uvolněte ještě o kousek víc. Nakonec zkuste vést dech směrem dolů, jako by k pánvi směřovalo teplo nebo světlo.

6. Pomalost jako nový režim těla i života

Neo-tantrická praxe nemusí být dlouhá ani složitá. Ve skutečnosti začíná v těch nejběžnějších momentech dne, které jste si nikdy nespojovala s intimitou nebo vědomostí. Může to být obyčejná sprcha, kterou zjemníte tím, že necháte vodu po těle stékat pomaleji a s větší pozorností. Ranní oblékání, při kterém nespěcháte, ale vnímáte dotek látky na kůži. Šálek teplého čaje, který pijete vědomě, ne mezi e-maily a povinnostmi.

Možná to bude pomalé protažení, jemná masáž chodidel nebo několik minut psaní do deníku – ne hlavou, ale tělem. Cokoli, co zpomalíte o polovinu, se rázem promění v malý návrat k sobě. Tělo začne reagovat, nervový systém se uklidní a citlivost se znovu probouzí.

Když zpomalíte naprosto obyčejné činnosti, jako je sprcha, oblékání nebo nalévání čaje, vytvoříte si prostor, ve kterém se dech prohloubí a mysl ztiší.

Neo-tantra totiž není jednorázová praxe. Je to tempo života, které dovolí, aby se vaše ženská energie konečně nadechla.

Signály, že neo-tantra začíná fungovat

Když se tzv. neo-tantrický režim v těle ustálí, poznáte to. Najednou začnete intenzivněji cítit vlastní tělo. Váš dech se zklidní. Touha po pomalosti se stane přirozeností. Sexualita již není výkon, ale proud. A hranice – ty vnitřní i vnější – začnou být jasnější než kdykoli dříve.

Neo-tantra jako životní filozofie

Neo-tantra je více než technika. Je to způsob života. Připomíná, že když se spojíte se svým tělem, začnou se měnit i ty části života, které s intimitou zdánlivě nesouvisejí. Vztahy se zjemní, hranice se ustálí, touhy se vyjasní. A sebevědomí získá úplně nový rozměr: ne ten vnější, ale tichý, hluboký, vnitřní.

Neo-tantra je pozvánka do vlastního světa. Do prostoru, kde přítomnost mění intenzitu všeho, čeho se dotkne. A právě tam – v tichu, v pomalosti, v teple vlastních rukou – začíná největší intimita, jakou můžete poznat. ■

Neo-tantrické otázky:

- Kde dnes cítím energii nejsilněji?
- Kde ji necítím vůbec?
- Po čem touží moje tělo?
- Kde říkám „ano“, i když myslím „ne“?
- Co v mém těle dnes nejvíc touží po pozornosti?
- Jak vypadá dotek, který mi teď nejvíc chybí – a mohu si ho dát sama?
- Kde dnes cítím napětí, které si zaslouží jemnost místo tlaku?

INZERCE

Vánoční radost ze šperkařského květinářství



Obchod GIYOU GARDEN
Jungmannovo nám. 5, Praha 1
www.giyou.cz

Umění, které léčí

Parfém není jen vůně – je to příběh, emoce a jemná forma terapie, která se dotýká duše i těla. PhDr. Hana Yasminka, aromaterapeutka a parfumérka s třicetiletou praxí, vede jednu z nejrespektovanějších škol v Česku. Proč se k ní ženy vracejí, co se ve škole skutečně učí a proč je parfumářství často silnější cestou než samotná aromaterapie?

Text: JANA MILITKÁ

Foto: VĚRA VERNEROVÁ A ARCHIV YASMINKA.CZ



Haničko, vaše značka stojí na hlubokém propojení přírody, vůní a emocí. Co je podle vás hlavní esencí Yasminky? Čím se odlišujete od ostatních, kteří pracují s aromaterapií?

Myslím, že největší odlišností je to, že stále zachovávám tradiční, ruční přístup. Vyhýbám se zbytečným technologiím a snažím se, aby naše produkty zůstaly co nejbliž přírodě. Etikety si dodnes vystřihujeme ručně, ve skladu nemáme čarové kódy, ale zato je plný minerálů a kamenů, které mají svou energii a krásně se s bylinami doplňují.

Naše kosmetika vzniká s obrovskou péčí – nejde jen o výrobu oleje a jeho prodej. Za každým produktem stojí lidská práce, čas, ruce, radost i zodpovědnost. A to je myslím něco, co se z hotového produktu už nepozná na první pohled, ale člověk to ucítí.

Vaše oleje a hydroláty pocházejí z různých koutů světa. Podle čeho si vybíráte místa a dodavatele?

Hydroláty jsou vlastně druhotným produktem destilace. Když se byliny destilují, nahoře se oddělí éterický olej a dole vzniká hydrolát – velmi jemná, ale nesmírně účinná voda.

Dodavatele si vybírám vždy osobně. I proto tolik cestuji. Pro někoho to může působit až utopicky, ale já věřím, že energetická stopa lidí, kteří rostliny pěstují a destilují, se do produktu otiskuje. Proto spolupracuji spíše s menšími rodinnými firmami, které to dělají s láskou a radostí, ne kvůli samotnému byznysu.

Setkávám se s lidmi, kteří při destilaci pouštějí hudbu, pracují s kameny, obkládají destilační přístroje křišťály... Tohle propojení mě vždy inspiruje a je nádherné vidět, jak vzniká vůně v prostředí, kde nechybí úcta k přírodě.

Destilujete už téměř 30 let. Je o výuku destilace u vás velký zájem?

Ano, a mám z toho radost. Myslím si, že jsem v Česku byla první, kdo destilaci začal učit prakticky. Řada dnešních destilerek prošla mou školou, a to je krásné vidět.

U nás tradice destilace prakticky není, takže je důležité vědět, jaké základní zásady dodržovat – každý druh rostliny se totiž destiluje jinak. Proto lidem doporučuji kurzy, nebo alespoň online výuku, kde vysvětluji rozdíly mezi destilací bylin, koření nebo právě růže.

Kdo chce informace, může kdykoliv napsat na e-mail info@yasminka.cz – rádi poradíme, kdy se konají workshopy nebo praktické destilace.

Vaše Škola aromaterapie a parfumářství je velmi vyhledávaná. Co lidé dnes nejvíce hledají? Relax? Osobní cestu? Nebo úplně nový směr?

Jsem ráda, že je zájem o aromaterapii, ale musím říct, že v posledních letech nejvíc „žije“ moje parfumářská škola. Parfémy jsou vlastně starší než aromaterapie – a přitom z ní vycházejí a stojí na stejných základech.

V parfému se člověk dotýká duše vůně trochu jinak. Může vytvořit nejen krásnou vonnou kompozici, ale i terapeutický parfém, který podpoří emoce, duši i tělo. To je oblast, která mě nesmírně baví – právě proto své studentky učím, aby vůně nevnímaly jen technicky, ale i energeticky a příběhově.



Nedávno jsem absolvovala kurzy v Grasse u domů Molinard a Fragonard a v jedné z jejich soutěží jsem dokonce uspěla s vlastní recepturou parfému, což je pro mě velká čest. Jezdím také na stáže do Asie nebo Ománu, kde sídlí slavná parfumerie Amouage. Každá taková zkušenost obohacuje nejen mě, ale následně i moje studentky.

Díky tomu se u nás parfumářství učí opravdu do hloubky. A když se žen zeptáte, zda chtějí namíchat terapeutický olej, nebo parfém, většina bez zaváhání odpoví „parfém“ – a já tomu naprosto rozumím.

Na svou parfumářskou školu jsem proto hrdá. Vytvářím i osobní parfémy pro známé osobnosti, například pro Dagmar Havlovou, a parfumářství bych se do budoucna ráda věnovala ještě víc – i v médiích, protože vnímám, jak velký potenciál má tahle disciplína pro ženskou duši, radost i sebepoznání.

Zákaznice se často ptají na „zimní vůně“. Jaké ingredience považujete za typicky zimní?

V zimě naše tělo potřebuje hřejivou energii, takže jsou skvělé oleje a koření, které zahřívají – kardamom, hřebíček, muškátový oříšek nebo skořicový list, který nemá kontraindikace jako běžná skořice.

Pro doplnění energie doporučuji citrusy: sladký pomeranč, citron, mandarinku. Skvělé jsou v kombinaci s kořením, protože působí radostně a zároveň zahřívají.

A pak jsou tu i oleje, které vnímám jako univerzální zimní podporu – třeba myrta červenolistá nebo tymián linalol.

Která země vás při vašem putování za vůněmi ovlivnila nejvíce?

Nejvíce určitě Severní Afrika, kde jsem strávila téměř deset let. Tam jsou hydroláty a květinové vody běžnou součástí života – používají se v kuchyni, v kávě, v pečivu. Tehdy jsem ani netušila, že vlastně destiluji, myslela jsem si, že připravuji „čaj z bylin“.

Silný dojem ve mně zanechala i Malajsie, kde jsem viděla sběr semínek na vzácný olej, který máme nově v Jasmince – Sequy oil. Sběračky je loví přímo z vody v džungli. Tam jsem si uvědomila, kolik práce a úsilí stojí za jednou jedinou lahvičkou oleje.

A jaká je podle vás „vůně radosti“?

Pro mě je skutečnou vůní radosti růže – vůně s nejvyšší energetickou vibrací. Nese v sobě lásku, jemnost i sílu a působí širokospektrálně na tělo i duši. Kdybych si měla vzít jediný olej na opuštěný ostrov, byla by to právě růže. ■

10 RAD PRO LONGEVITY

Touha po dlouhém a kvalitním životě je stará jako lidstvo samo. Dnes už ale víme, že dlouhověkost (longevity) není o genetickém štěstí nebo náhodě – je to soubor vědomých rozhodnutí, která každý den děláme pro své tělo, mysl i duši. Longevity neznamená jen „žít dlouho“, ale žít dobře. Zdraví totiž není samozřejmost. Je to výsledek každodenní péče, malých rozhodnutí a dlouhodobé rovnováhy. Přinášíme vám 10 konkrétních rad, jak se k němu můžete dopracovat i vy.

Text: SOŇA PAŘÍŽSKÁ

Foto: ADOBE STOCK A ARCHIV DOCTOR SOVA®



Zbavte se zlovyků, které vám zkracují život

Kouření, pravidelné pití alkoholu a stres významně ovlivňují dlouhověkost. Pokud jim dáte stopku, benefity pro zdraví pocítíte velmi rychle. Vyhýbejte se i nezdravému prostředí a přítomnosti toxických lidí, kteří vám způsobují nadměrný stres.

Hýbejte se každý den

Pokud nemáte čas alespoň dvakrát týdně na sport, přidejte pohyb do běžných aktivit, např. výměňte výtah za schody, chodte pěšky do práce, praktikujte krátká cvičení při sedavé práci nebo rychlou chůzi do zadýchání. Jak říká MUDr. Ota Sova, CSc.: „Studie prokázaly, že každému desátému předčasnému úmrtí je možné předejít už jedenácti minutami rychlé chůze denně.“

Mějte tělo pod kontrolou – chytře a s nadhledem

Moderní technologie vám mohou být velkými pomocníky. Chytré hodinky či náramky sledují tep, kvalitu spánku, denní pohyb i kalorický příjem. Pomáhají rozpoznat souvislosti, které by vám jinak unikly. Místo posedlosti číslu je ale berte jako osobního kouče, který vás jemně vede k lepším návykům. Umějí být personalizovaným asistentem 24/7.

Poznejte, jaká strava je opravdu pro vás

Univerzální jídelníček neexistuje. Každá z nás reaguje na potraviny jinak – a právě zde může pomoci test střevního mikrobiomu, DNA nebo potravinové intolerance. Základem zůstává kvalitní, živá strava bohatá na bílkoviny, zdravé tuky a komplexní sacharidy. Když tělu dáte to, co skutečně potřebuje, začne se regenerovat samo. Obecně platí, že jíst byste měla kvalitní potraviny bohaté na bílkoviny, zdravé tuky a komplexní sacharidy.



Nezapomínejte na výživové doplňky

Někdy samotná strava nestačí. Laboratorní testy mohou ukázat deficit vitaminů, minerálů nebo látek, které je třeba cíleně doplnit longevity doplňky stravy, mezi které patří i přírodní saponiny, tzv. organická mýdla. Jejich pravidelné užívání – ideálně na jaře a na podzim – pomáhá tělu očistit se zevnitř, přispívá k dobrému zdraví a dlouhověkosti.

„Saponiny mají na tělo stejný účinek, jako když saponátem myjete špinavé hrnce, zevnitř i na povrchu. Pracují způsobem snížení povrchového napětí všech sedimentů a škodlivých prvků, kdy dochází k jejich zředění, což napomáhá jejich odstranění z těla ven,“ říká MUDr. Oto Sova, CSc., který se jejich výzkumu věnuje více než 30 let.

Spěte tak, aby se vaše tělo mohlo uzdravovat

Kvalitní spánek je jedním z pilířů dlouhověkosti. Tělo potřebuje rytmus – usínejte i vstávejte zhruba ve stejnou dobu. Omezte rušivé prvky jako pozdní večeři, světlo, vysokou teplotu v ložnici a modré záření z telefonu, dopřejte si klidnou atmosféru.

Spánek je tichý léčitel – když ho respektujete, regeneruje nejen tělo, ale i mysl.

Myslete pozitivně

Vědomý optimismus je silný lék. Vědci potvrzují, že pozitivní postoj zlepšuje imunitu, snižuje stres a prodlužuje délku života. Rodina, blízcí přátelé a laskavé vztahy fungují jako neviditelný elixír vitality. Udržujte si kolem sebe prostředí, ve kterém se smějete, dýcháte zhluboka a cítíte se sama sebou.

Absolvujte preventivní prohlídky

Každoroční kontrola u praktického lékaře, zubaře, gynekologa či urologa není formalita. Je to klíč k včasnému odhalení nemocí, které jsou v rané fázi často plně léčitelné.

Nezapomínejte, že i zánět dásní nebo neléčený zub mohou být zdrojem chronických potíží v celém těle.

Vytvořte si zdravé prostředí v práci i doma

Domov i pracoviště by měly být prostorem, kde tělo regeneruje, ne bojuje. Zkontrolujte kvalitu vzduchu i vody – plísňe, roztoči nebo těžké kovy (z vody, ze stravy) mohou nenápadně zatěžovat organismus. Pomoci mohou kvalitní čističky vzduchu a filtry vody, které zbavují prostředí toxinů.

Pečujte o svou kůži a vzhled

Kůže odráží vše, co se děje uvnitř. Kromě SPF krémů, dostatečné hydratace a pitného režimu ji můžete podpořit i zevnitř.

„Léky, vitaminy, živiny, ale i kyslík potřebný k životu hrají v organismu důležitou roli pouze tehdy, pokud se nacházejí na žádoucím místě v dostatečné koncentraci. A jelikož saponiny Diamond Yacca Doctor Sova® napomáhají odstraňovat z cév (ale i z nervů a lymfy) škodlivé sedimenty, které brání dostatečnému zásobování buněk kyslíkem a potřebnými živinami, může docházet k žádoucímu efektu zpomalení stárnutí,“ vysvětluje MUDr. Sova a dodává, že pokud není pokožka obličej dostatečně zásobována z cév kyslíkem, ztenčuje se a vznikají vrásky.

Navštivte www.doktorsova.cz a objevte více o saponinech a jejich účincích. ■

Diamond Yacca Doctor Sova®

Premiový doplněk stravy s obsahem 100% přírodních saponinů z rostliny Yucca schidigera. Tyto látky pomáhají tělu přirozeně se čistit zevnitř – odstraňují škodlivé usazeniny z cév, lymfy i trávicího traktu a podporují tak zdraví celého organismu.

Svěžest a ochrana bez vody

Milé dámy, vážíte si svého pohodlí, svobody a péče o sebe? Pečlivě vybíráte kosmetiku pro svůj obličej, vlasy a tělo? Ale zamyslely jste se někdy, jestli věnujete stejnou pozornost péči o tu nejintimnější část svého těla? Intimní hygiena není jen otázkou svěžesti, ale také zdraví, sebevědomí a každodenního komfortu.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: WWW.INBYIN.CARE



Běžné prostředky na intimní hygienu často obsahují agresivní složky, které mohou narušit přirozené pH pokožky, způsobovat suchost nebo podráždění. Možná jste už i vy zažila nepříjemné pocity – po dlouhých cestách, po sportu nebo během náročných dnů. A co kdyby existovalo řešení, díky kterému byste se mohla cítit svěže kdykoliv a kdekoliv?

Revoluce v intimní péči

IN by IN je inovativní nesmyvatelná emulze, která byla vyvinuta pro ženy, jež nechtějí dělat kompromisy. Čistí, hydratuje a chrání intimní zónu bez nutnosti použít vodu. Stačí nanést malé množství a pokožka zůstane hydratovaná a chráněná po celý den.

Unikátní složení zohledňuje specifika ženské fyziologie. Obsahuje probiotika, olej z jojoby a Sacha Inchi, panthenol a extrakt z heřmánku. Tyto složky udržují přirozenou rovnováhu pokožky, eliminují suchost a zabraňují podráždění.

Ideální řešení pro aktivní ženy

IN by IN je životní styl pro ženy, které jsou neustále v pohybu. Na cestách, po cvičení, v práci nebo během kritických dnů – tento jednoduchý a praktický produkt vám zajistí svěžest kdykoliv a kdekoliv.

Příběh značky: od osobního problému k inovaci

Zakladatelky IN by IN jsou dvě moderní ženy, které dobře znají dynamické tempo života. Neustálé lety, schůzky a tréninky si žádaly praktické řešení, které by jim pomohlo zachovat čistotu a pohodlí v každé situaci.

Tak vznikl nápad na nesmyvatelnou emulzi, která šetrně pečuje o intimní zónu, aniž by narušovala přirozenou rovnováhu pokožky. Ve spolupráci s předními evropskými dermatology a gynekology vytvořily recepturu, která podporuje zdraví pokožky, eliminuje suchost a přináší pocit svěžesti po celý den.

IN by IN prošel testováním v Evropě a stal se nepostradatelným pomocníkem pro ženy, které si cení pohodlí a péče o sebe.

Nový standard intimní hygieny

IN by IN je víc než jen kosmetický přípravek. Je to inovativní přístup, který spojuje bezpečnost, praktičnost a účinnost.

IN by IN – objevte nový rozměr péče. Více na stránkách www.inbyin.care. ■



Vyperte si organismus

DIAMOND YACCA DOCTOR SOVA®

**Vyrábí MUDr.Oto Sova, Csc.
33 let výzkumu přírodních saponinů**

**Doplňek stravy se saponiny,
patentovaná výroba a garance kvality.**

www.doktorsova.cz

DIAMOND YACCA doctor sova® je doplněk stravy, není lék a nemá schválené léčivé účinky. Léky předepsané vaším lékařem užívejte dál.

BUĎ ŽENOU, KTERÁ ZÁŘÍ

Buď
ženou, která nezáří proto,
že chce být vidět, ale proto, že už se pře-
stala skrývat. Ženou, která vyzařuje klid i tehdy,
když kolem zuří bouře. Která umí být tichá – a přesto pří-
tomná v každém prostoru, do kterého vstoupí.

Buď ženou, která už nepotřebuje dokazovat svou sílu. Která ví, že síla může
být i něžná. Ženou, která se umí smát, odpouštět a milovat, aniž by ztratila
samu sebe.

Buď ženou, která vnáší světlo tam, kde ostatní vidí jen stín. Která utiší srdce muže
ne slovy, ale pohledem. Která mu připomene, že i zranitelnost je krásná
a že v tichu může najít sám sebe.

Buď ženou, která naslouchá, místo aby soudila. Která se dotýká tak, že uzdravuje. Která
nevyžaduje, ale inspiruje. Která se neptá „Kdy mě někdo uvidí?“, protože už sama vidí sebe.

Buď ženou, která nepotřebuje zářit víc než ostatní, ale dovolí ostatním, aby v jejím
světle poznali vlastní sílu. Která nebere, ale přirozeně dává. Která zůstává klidná, když
jiní tápou.

Buď ženou, která miluje tak, že roste ona i ten, kdo je po jejím boku. Která ne-
přichází zachraňovat, ale připomínat, že láska není výkon – je přítomnost.

A když potkáš muže, který to světlo unese, který v tobě uvidí
zážrak i klid, zůstaň. Protože tehdy se nesetkaly dvě
postavy, ale dvě duše, které si konečně vzpo-
mněly, kdo jsou.

Magnézium v nejúčinnější formě MG Cream

Jedná se o víceúčelový
magnéziový krém který využívá
účinku magnézia na maximum.
Je to urychlovač regenerace
v ekologickém balení.
Magnézium dodává
transdermálně (přes kůži).

Aplikace přímo tam,
kde potřebujete.

Rychlý účinek,
téměř 100% vstřebatelnost.

**Ušetříte žaludek zbytečné
zátěže** (od bolesti břicha,
nevolnosti a průjmu).

**Zvýší hladinu hořčíku v těle
5x rychleji než tabletky** –
potvrzeno studií z Anglie,
2010*. (*3 měsíce používání
transdermálního magnézia
je srovnatelné s 9-24 měsíci
užívání tabletek.)



Krém navíc
obsahuje OptiMSM®
(organickou síru nejvyšší
farmaceutické kvality)
pro zvýšení pevnosti
kolagenových vláken
a 4 bylinné extrakty
pro snížení otoků,
modřin a zánětů.

Zabraňuje tvorbě
modřin (aplikujte
ihned po incidentu).

Uleví od pocitu
nateklých nohou při
dlouhém cestování.

Navrací pokožce
pevnost a pružnost.

Na rozdíl
od „magnéziových
olejů“ **neštípe.**

👉 Krému stačí málo - důležitá je pravidelnost používání. Magnézium je totiž minerál, kterého si naše tělo nedělá zásoby. Při stresu či zvýšené fyzické aktivitě se jeho dostupné množství lehce spotřebuje a začínají se projevovat symptomy nedostatku magnézia.

FASHION IN ART

Zimní glamour



Minišaty s odhalenými rameny a bohatě dekorovaným třpytivým živůtkem s rafinovaným detailem na přiléhavé sukni vytvářejí sofistikovanou siluetu s poselstvím nenucené magnetizace svůdnosti a ženství.

Nejnovější zimní kolekce Fashion in Art propojuje módu a umění v jedinečný příběh. Každý kousek je inspirován ikonami uměleckého světa a proměňuje společenské šaty ve výrazné obrazy plné pohybu, textur a světla. Zimní foto-seriál Fashion in Art nabízí novou interpretaci elegance tam, kde se haute couture potkává s vizuální poezií. Objevte kombinaci klasiky a moderního vyjádření, která oživuje módní scénu a vyzývá k zažívání módy jako uměleckého díla prostřednictvím inspirativních modelů, které nemusíte jen obdivovat, ale můžete si je pro nějakou vaši významnou událost po objednání zapůjčit v Galerii Praha 1, Spálená 21 na tel: 777 111 969.



Šaty zdůrazňující sílu a hloubky černé barvy. Černá zde není jen barva, je to základ, na kterém se odvíjí hra textury materiálu. Model s důmyslnými průstřihy ramen vyzývá svou nositelku k experimentu, k tomu, aby se sama stala femme fatale, kde každý její pohyb odhaluje nový vizuální příběh.



Model večerních šatů je oslavou pohybu dechberoucích materiálů. Hravá okázalá bohatě vrstvená sukně doplněná saténovým živůtkem proměňuje slavnostní událost, pro kterou jsou šaty určeny, nejen v estetický zážitek. Je to móda povýšená na umění, vytvořená pro ženy, které se oblékají s jasným záměrem a sebevědomím.



Pouzdrové šaty v přiléhavé svůdné siluetě jako film, ve kterém se odvíjí hra materiálu a textur. Blyštivé flitry jako součást smaragdové zelené látky, spolu se strukturovanou texturou vytvářejí působivý dojem a efekty, které mění vzhled modelu podle světla a pohybu.

Flitrové minišaty v dramaticky rudé barvě jsou poctou ženské síle, eleganci a osobnímu projevu. Model je výzvou pro jeho nositelku, aby ji nejen zdobil, ale i vyprávěl příběh. Příběh sebejistoty, magnetické přitažlivosti ve spojení s moderní elegancí. Šaty staví ženu do role múzy i umělkyně, která je svou přítomností oslavuje jako živé dílo.



Model večerních šatů jako pocta nadčasové luxusní eleganci. Propojení temně modrých krajkových přiléhavých minišatů s dominantní tylovou sukní s dramatickými vizuálními efekty je výrazem okázalosti v kombinaci s jemnou éterickou ženskostí nenuceného glamouru.



Info o ceně
v Galerii Heleny Bedrnové,
Spálená 21, Praha 1
www.helenabedrnova.com
www.modain.cz

Nadýchané šaty s vizuálním efektem hravé jakoby tančící struktury materiálu zdůrazňující zajímavé kontrasty mezi lehkostí a transparentí. Černá barva přitom umožňuje, aby tyto detaily vynikly jako tahy štětcem na prázdném plátně.

FOTO: Věra Vernerová • **MODELKY:** Yulia Korenkova, Karolína Nováková, Bára Hačecká • **MAKE-UP A HAIR STYLING:** Markéta Feigel



Model v přiléhavé siluetě s bohatou tylovou sukní vytváří dramatický efekt, který přitahuje pozornost na první pohled. Šaty jsou stylizované jako dynamický objekt, měnící se s tělem, pohybem i prostředím.

FASHION

ZOOM

Cesta
k sobě

BUĎTE KRÁSNÁ
s  GloryStyles

Dopřejte si prémiové beauty pomůcky,
které spojují kvalitu a styl



umělé řasy



make-up
pomůcky



vše pro
dokonalé nehty



kosmetické
přístroje

Speciální bonus pro čtenářky:
15% sleva s kódem ZOOM15

www.glorystyles.cz



Navštivte náš e-shop
a nechte se inspirovat

Sledujte nás také na:  glorystyles_cz  GloryStylesCZ

Magnetická přitažlivost

Magnetická přitažlivost není jen o tom, kdo se vám líbí. Je to energie, která vzniká, když se potkají dvě bytosti – a něco se v nich pohne. V zimě, kdy se všechno ztiší a zpomalí, tahle energie ožívá ještě víc. Protože skutečná touha se nerodí z ohně, ale z hloubky, klidu a vzájemné přítomnosti.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



„MAGNETICKÁ PŘITAŽLIVOST NENÍ O TĚLECH, ALE O DUŠÍCH, KTERÉ SE POZNAJÍ DŘÍV, NEŽ SE DOTKNOU. JE TO JEMNÉ VOLÁNÍ, KTERÉ NESLYŠÍ UŠI, ALE SRDCE.“

N a začátku každého vztahu je jiskra. Ten zvláštní druh napětí, který vás táhne k sobě, i kdybyste se snažila držet odstup. Ale magnetická přitažlivost není jen o těle. Je to energie mezi dvěma lidmi, která se rodí z autenticity, z dechu, z drobných gest, z ticha, které mezi nimi není prázdné – ale plné.

Zima je paradoxně ideální období, kdy se tahle hloubka otevírá. Když teploty klesnou, tělo instinktivně touží po teple. Po doteku, který není jen fyzický, ale který říká: „Jsem tady.“

Teplo, které začíná v hlavě

Touha není náhoda. Podle vztahových terapeutů je přitažlivost směsí bezpečí a napětí. Bezpečí, které dovolí otevřít se, a napětí, které udržuje jiskru živou. V zimě, kdy trávíte víc času spolu doma, se tyto dva póly buď krásně propojí, nebo vyhasnou.

Protože přitažlivost nevzniká z tlaku, ale z prostoru. Rozkvétá tehdy, když se necítíte vlastněna, ale vybrána. Když partner dává prostor – a přitom zůstává přítomen. Když se na vás dívá nejen očima, ale pozorností. A to je ten okamžik, kdy se tělo začne probouzet, i když venku mrzne.

Doteky, které mají paměť

Dotek je prvním jazykem lásky, který jste se naučila dávno předtím, než jste uměla mluvit. Právě dotekem se učíte, že jste v bezpečí a že jste viděna. I v dospělosti zůstává dotek tím, co vás nejrychleji propojí – často dříve, než to dokáže slovo.

Magnetická přitažlivost proto není o dokonalosti, ale o jemnosti a rytmu.

O tom, že umíte obejmout beze slova, políbit pomaleji, zůstat chvíli déle.

Že vnímáte vůni druhého, jeho dech, ticho mezi nádechem a výdechem.

Zima v tomhle směru učí návratu k podstatě – k blízkosti, která není hlasitá, ale opravdová. Vášeh totiž není křik. Je to teplo, které se šíří nenápadně, ale zůstává dlouho.

Rozdíl mezi chtíčem a přitažlivostí

Zatímco chtíč je nutkavost těla, magnetická přitažlivost je propojení duší. Je to ten zvláštní klid, který cítíte, když

se na něj podíváte. Ten pohled, který nehoří – ale zahřívá. Touha, která není z rychlého vzplanutí, ale z hloubky poznání.

A právě v zimě, kdy se všechno ztiší, se tahle chemie probouzí nejvíc. Protože až když přestanete spěchat, můžete skutečně vnímat. Až když tělo odpočívá, srdce slyší víc.

Nezáleží na tom, kolik je sněhu za oknem. Když se dva lidé umí dotknout srdcem, zahřejí se i v nejdelší noci. ■

Jak v zimě udržet magnetickou jiskru

- 1. Zpomalte.** Touha potřebuje prostor, ne tlak. Když ztišíte tempo, začnete znovu vnímat to, co jste dříve přecházeli.
- 2. Dotýkejte se mimo ložnici.** Na chodbě, v kuchyni, při vaření. Každý nenucený dotek je tichým připomenutím: „Jsme spolu.“
- 3. Dívejte se.** Kontakt očí je silnější než tisíc slov. Dlouhý pohled umí propojit víc než nejdokonalější věta.
- 4. Mluvte o pocitech, ne o plánech.** Zima je čas sdílení, ne výkonu. Místo „co uděláme zítra“ zkuste „jak se teď cítíš“.
- 5. Zahřívejte se smíchem.** Nic není erotičtější než smysl pro humor a uvolnění. Smích uvolňuje napětí i v těle i mezi vámi.
- 6. Vytvořte si malý rituál.** Večerní čaj, dotek ruky, hudba při svíčkách. Opakované maličkosti dávají vztahu rytmus a jistotu.
- 7. Dopřejte si ticho.** Ne každé mlčení znamená vzdálení. Společné ticho může být nejintimnější formou blízkosti.
- 8. Poděkujte.** I za věci, které berete jako samozřejmost. Laskavost obnovuje oboustranné vnímání a vrací pozornost tam, kde se ztratila.
- 9. Znovu se objevujte.** Zkuste spolu něco nového – procházku jinou trasou, tanec v obýváku, společné koupání. Nové podněty ožívují i energii mezi vámi.
- 10. Dýchejte spolu.** Pár minut společného dechu v tichu dokáže víc než dlouhá konverzace. Když se vaše rytmy spojí, propojí se i vaše energie.

Jak obnovit vztah

I PO LETECH MANŽELSTVÍ

Některé vztahy se po deseti, dvaceti letech podobají domku, který jste kdysi spolu postavili na zelené louce. Tehdy voněl novotou, prkna byla pevná a střecha držela i v největší bouři. A teď? Někde zatéká, dveře drhnou a na půdě to občas podivně skřípe. Kdybyste byli mladší, zavoláte řemeslníky, v horším případě celý dům prodáte. Ale co když je to místo, kde jste vychovali děti, slavili narozeniny a prožili život? Dá se vztah, který se unavil během let, ještě obnovit?

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Láska v dlouhodobém partnerství nemá jednoduchou příručku. Spíš než manuálem je podobná zahradě – někdy kvete i bez úsilí, jindy se mění v neprostupnou džungli. A někdy prostě čeká, až si znovu všimnete, že potřebuje vodu.

Zmizel mezi prsty

„Mám pocit, že jsme se rozplynuli,“ říká devětačtyřicetiletá Eva. „Začalo to nenápadně. On pořád v práci, já mezi dětmi, školou a domácností. Když se večer posadil na gauč, byl jako někdo, koho letmo znám – ne můj muž. Několikrát jsem se snažila navázat rozhovor, ale většinou skončil u věty ‚Promluvíme si o tom zítra, jsem unavený.‘ Jenže zítra nikdy nepřišlo.“

Pak to přišlo naráz. „Jednoho dne jsem seděla v kuchyni, pila kafe a došlo mi, že se vlastně vůbec neznáme. Že žiju v manželství s člověkem, se kterým si už ani nesdílíme svět. Nešlo o nevěru, hádky, nic vyhrčeného. Bylo tam jen ticho. Vztah, který se nedořekl.“

Dnes Evin muž spí vedle ní v posteli, ale působí vzdáleněji než lidé, které sleduje na instagramu.

Kde se vztah láme?

Dlouhodobá partnerství nepraskají na jednom místě. Spíš se pomalu prolamují, jako když teče voda do trhliny v ledu. Někdy stačí drobný tlak – změna práce, nemoc v rodině, příchod dítěte, ztráta blízkého člověka. Jindy je to prostě únava, rutina, vyčerpání.

A pak je tu moment, který se opakuje v příbězích stovek lidí. Najednou si uvědomíte, že nejste tým. Že jste jen dva lidé, kteří sdílejí prostor. Důvodů, proč to nechat být, je přitom spousta: děti, hypotéka, společné podnikání, strach ze změny, zvyk nebo prostě tichá naděje, že partner přijde k sobě a vrátí se ten, koho jste si kdysi vybrala.

Zvyk je železná košile... a taky klec

„Nedokázala jsem odejít,“ přiznává čtyřačtyřicetiletá Lenka. „Nikdy jsme se nehádali. Jen jsme spolu přestali žít. On žil svůj život, já svůj. Vlastně jsme byli dva spolubydlíci se společným rodným listem našich dcer.“ Když se chtěla nadechnout a něco říct, často se ozvalo jen: „Prosím tě... přeháníš.“ A tak umlkla. A na vztah padala pomalu vrstva mlčení.



Každý večer přemýšlela, že se sbalí a odjede k mámě. A pak přišla myšlenka: Nechceš být hysterka. Vydrž to! Vydržela ještě tři roky.

Co ji nakonec probralo? „Přišla jsem jednou domů a on seděl u televize, pil pivo a ani se nezvedl, když jsem vešla. Uvědomila jsem si, že kdybych zmizela na měsíc, možná by si toho nikdo nevšiml.“

Lenka neodešla. Ale rozhodla se, že se pokusí něco změnit. „Možná jsem byla srab. Ale taky jsem ho pořád milovala.“

Proč je někdy těžší zůstat než odejít

Strach z budoucnosti je jen jedna část. Druhá je nostalgie. Vzpomínky, které přijdou přesně ve chvíli, kdy balíte kufr – první rande, první dovolená, společný smích. To všechno vám připomene, že vztah nebyl vždycky špatný. A že odchod není jen nový začátek, ale i smutné zavření dveří.

A pak je tu i fenomén, o kterém psychologové mluví často: V dlouhodobých vztazích se lidé bojí ztratit to, co investovali. Roky péče, lásky, kompromisů, společných plánů.

A tak se raději držíme něčeho, co nefunguje – protože varianta zůstat sama je ještě děsivější.

Je možné začít znovu... se stejným člověkem?

Ano. Ale musí začít dva, ne jeden. Možností je spousta. Párová terapie, rodinné konstelace, psycholog, společné kurzy, víkend jen pro vás dva, odstup, změna rutiny, restart komunikace.

Jenže někdy začíná změna úplně jinde než u terapeuta – u toho, že si vůbec dovolíte říct, co vás bolí. Že přestanete předstírat, že se nic neděje. Ticho ještě nikdy nic nevyřešilo. Ale slova – správná a v pravý čas – můžou začít stavět most zpět.

Druhé rande po dvaceti letech

Přesně to udělali Ivana a Petr. Po osmnácti letech manželství zjistili, že spolu mluví převážně jen o dětech, hypotéce a nákupu potravin.

„Jednou mi Petr řekl: ‚Já tě vlastně vůbec neznám.‘ A měl pravdu,“ vypráví Ivana. Rozhodli se vzít si volno,

děti nechali u rodičů a vyrazili na chatu – jen oni dva. Bez plánů, bez očekávání.

„První večer byl trapnej,“ směje se Ivana. „Seděli jsme u vína a nevěděli, o čem mluvit. Ale pak to přišlo. Vyprávěli jsme si, co kdo cítí. Co nás bolí. Co jsme od sebe čekali, ale nikdy neřekli nahlas.“

Nešlo o zázračný happy end. Ale o znovuobnovený začátek.

„Pochopila jsem, že vztah neumře ve chvíli, kdy v něm dojde láska. Ale když přestanete jeden druhému říkat pravdu.“

Najít odvahu – ať už k odchodu, nebo k návratu

Obnova vztahu není slabost. Slabost je zakrývat si oči a tvářit se, že se nic neděje. Stejně tak ani odchod není zbabělost. Někdy je to jediný možný způsob, jak se zachránit.

Otázka, kterou si nakonec musí položit každý, zní: Chci zůstat proto, že miluju, nebo proto, že se bojím? Odpověď na ni je často bolestivá. Ale vždycky osvobozující.

Ať už se rozhodnete jakkoli, pamatujte: vztah může dýchat znovu – pokud mu to umožníte. ■

Praktické kroky jak obnovit vztah

- 1. Mluvte spolu bez masek:** Popište, co cítíte, bez obviňování.
- 2. Vraťte se k maličkostem:** Malé každodenní rituály vytvářejí velké změny.
- 3. Začněte spolu něco nového:** Aktivita, kterou jste nikdy nedělali, může otevřít nové společné vnímání.
- 4. Udělejte si odstup:** Krátká samota často pomůže uvidět věci jasněji.
- 5. Stanovte si, co každý potřebuje:** Fyzicky, emočně, časově.
- 6. Využijte pomoc odborníka:** Párová terapie není ostuda, ale restart.
- 7. Obnovte dotek:** I drobné fyzické projevy lásky otevírají dveře zpět k blízkosti.
- 8. Přestaňte odkládat:** Vztah se opravuje teď – ne až bude „klid“.

Vyrobena s láskou pro Váš domov



Věba



Tradiční český výrobce damaškového povlečení a bytového textilu

Navštivte naše prodejny a eshop.veba.cz

www.veba.cz



ŽENY, KTERÉ MĚNÍ SVĚT v tichosti

V době, kdy nejvíc slyšíte ty, kdo umějí nejhlasitěji mluvit o svých úspěších, existuje i jiný typ hrdinství. Nenápadný a nevyžadující potlesk. Odvaha žen, které mění svět v tichosti – a přesto zásadně. Nesbírají sledující, nečekají na pochvalu. Dělalí to, co cítí jako správné. A právě díky tomu posouvají společnost dál.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

„ŽENA NEMUSÍ BÝT
SLYŠET, ABY BYLA
NEZAPOMENUTELNÁ.“

Tento článek není o ikonách s miliony fanoušků. Je o ženách, které často nepoznáte podle jména, ale poznáte je podle jejich energie. Podle toho, jak se v jejich přítomnosti klidní vzduch, jak se lidé nadechují s větší lehkostí. Mění svět způsobem, který není vidět – ale je cítit.

Tichá síla, která nepotřebuje dokazovat

Tiché ženy nejsou slabé. Jen se naučily odvaze, která nepotřebuje být slyšet. Vědí, že skutečná síla neznamená dominanci, ale stabilitu. Že odvaha nemusí stát na pódiu, aby byla opravdová. Stojí pevně, nepřetvařují se, nesoutěží.

Jejich síla roste z přijetí sebe sama, z jasněho vnitřního kompasu a z ochoty nenechat se strhnout vnějším hlukem. Tichá odvaha je klidná, ale neústupná. Je to rozhodnutí jít svou cestou – bez potřeby o tom mluvit.

1. Ženy, které drží rodiny pohromadě

Neznáme jejich medaile, ale žijeme v jejich důsledcích. Jsou to ženy, které s obdivuhodnou odolností zvládají nemoc v rodině, náročná období, kdy se vše hroutí – a přesto drží prostor. Skutečný, teplý, stabilní domov.

Neprezentují se jako hrdinky. Nevyprávějí o tom, kolik nocí nespaly. A přesto jsou to právě ony, kdo tvoří bezpečné místo, kde se ostatní mohou nadechnout.

2. Ženy, které budují krásnější svět z malých gest

Jsou to ženy, které vidí tam, kam ostatní nevidí. Které přinesou polévku sousedce po operaci. Vyslechnou kolegyni, jež se rozvádí. Podrží prostor, když někdo druhý ztrácí pevnou půdu pod nohama.

Mění svět z míst, kde není publikum. A právě proto je jejich dopad tak opravdový.

3. Ženy, které jdou proti proudu bez velkých hesel

Někdy je největší odvaha krok stranou. Opustit vztah, který nefunguje. Změnit práci v době, kdy to nedává logiku. Odejít z města, které neseď. Nebo naopak zůstat a rozhodnout se pro práci na vztahu, ne pro útěk.

Jsou to ženy, které dávají přednost své pravdě před očekáváními. Které si dovolí přemýšlet, vnímat a rozhodovat se jinak.

4. Ženy, které tvoří, i když je nikdo nevidí

Umělkyně, které tvoří do šuplíku. Ženy, které pečují o komunitní zahradu, protože chtějí přinést druhým radost. Ty, které malují, píšou, vaří, aranžují květiny nebo tvoří prostor pro druhé.

5. Ženy, které v tichosti léčily samy sebe

Možná největší hrdinky ze všech. Ty, které prošly bolestí – a přesto nezhořkly. Naučily se odpustit. Uzdravily své rány. Naučily se říkat „ne“. Začaly znovu.

Uzdravení je jedna z nejtěžších, ale zároveň nejdůležitějších forem života. Nikdo u toho netleská. Nikdo nevidí ty dlouhé večery, kdy člověk staví sám sebe znovu. Nikdo nevidí pády a vzestupy.

A přesto právě tyto ženy mění svět – tím, že uzdravily ten svůj.

6. Ženy, které nesou světlo dál

To jsou ženy, které učí, inspirují, pomáhají. Ty, které z vlastní zkušenosti umí podpořit jinou ženu na cestě. Které nevnučují své pravdy, ale sdílejí je v pravý čas. Které nechtějí být guru, ale průvodkyně.

Poznáte je podle toho, že se vedle nich necítíte menší – ale větší. ■

Jak poznáte tiché hrdinky

Nemusí říkat vůbec nic. Poznáte je podle toho, že:

- jejich přítomnost zklidňuje, nezahlučuje,
- komunikují jemně, ale pevně,
- neútočí, ale nastavují hranice,
- nepotřebují být v centru, aby měly vliv,
- slyší i to, co jiní přecházejí,
- a jejich moudrost přichází nenápadně, ale přesně.

Mají zvláštní dar prostoru: vedle nich se lidé nadechnou hlouběji.



Vánoce V POHODĚ



Vánoce mají být časem radosti, klidu a setkání s blízkými. Přesto se často stávají obdobím stresu, napětí a pocitu, že nestačíme. Jak prožít ty nejkrásnější svátky, prozrazuje úspěšná podnikatelka Jolana Oertlová.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

1. Přijměte, že dokonalé Vánoce neexistují

Ideální stůl, perfektní výzdoba a všechny dárky připravené včas – to jsou jen standardy, které si nastavujete sama, často pod vlivem reklam a sociálních sítí. Když přijmete, že Vánoce nikdy nebudou dokonalé, otevíráte si prostor pro klid. Místo aby vás znepokojovalo, že cukroví shořelo, můžete se zasmát a využít okamžik k tomu, abyste byla přítomná tady a teď.

2. Nastavte si vlastní očekávání

Často se srovnáváte s tím, co „mají ostatní“ – a tím si sama zvyšujete tlak. Místo toho, abyste se snažila naplnit představu někoho jiného, zaměřte se na to, co je pro vás opravdu důležité. Když nastavíte realistická očekávání, snížíte stres a otevřete prostor pro přirozenou radost. Vánoce se stanou příležitostí k naplnění, ne k závodu.

3. Vědomá přítomnost místo multitaskingu

Vánoce často vytrhávají z přítomnosti – balíte dárky, telefonujete, vaříte, kontrolujete sociální sítě. Multitasking sice vypadá efektivně, ale odvádí vás od prožívání okamžiku. Zkuste si každý den vyhradit chvíli jen pro sebe a pro přítomný moment – ať už je to šálek horkého čaje, procházka, nebo společné čtení s dětmi.

4. Laskavost k sobě i ostatním

Stres často vzniká z tlaku na sebe a očekávání od druhých. Připomeňte si, že není nutné být všude, mít všechno hotové a splnit každou tradici. Dovolte si zjednodušit tradice, říct „ne“ pozvání, které vás vyčerpává, a sdílet úkoly s ostatními členy rodiny. Laskavost k sobě je nakažlivá – uvolněná maminka nebo partner vytváří pohodu všude kolem sebe.

5. Oslava maličkostí a vděčnost

Klíčem ke klidným Vánocům je uvědomit si, co máte, a těšit se z maličkostí – vůně pečeného cukroví, smích dětí, setkání s přáteli. Navíc pravidelná praxe vděčnosti zlepšuje náladu, snižuje stres a zvyšuje pocit naplnění. ■

„KDYŽ PŘIJMETE, ŽE VŠE
NEMUSÍ BÝT PERFEKTNÍ,
OTEVŘETE DVEŘE OPRAV-
DOVÉ VÁNOČNÍ POHODĚ.“

JOLANA OERTLOVÁ Zastupování v celním řízení

- Celní řízení
- Zastupování před celními orgány
- Intrastat: Zpracování obchodních transakcí uvnitř EU
- CBAM reporty
- Audit celních dokumentů

E-mail: jolana.oertlova@ert-clo.cz

Nová Kia Sportage.

Za každým sportem hledej Sportage.



KIA
Movement that inspires

Měsíčně již od
3 950 Kč

Každý váš pohyb je sport a výkon, který nás inspiruje. Nová Kia Sportage s progresivním designem a vyspělými technologiemi je stvořena, aby s vámi držela krok – a to už od 3 950 Kč měsíčně. Objednejte si testovací jízdu u nejbližšího dealera ještě dnes.

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (WLTP). Kia Sportage: 4,9–7,9 l/100 km, 129–180 g/km. Reprezentativní příklad financování Sportage MY26 1.6 T-GDI GPF 4x2 6MT 110 kW Comfort s financováním Kia Select; pořizovací cena 674 980 Kč vč. DPH, výše úvěru 404 988 Kč, akontace 40 % (269 992 Kč); pevná výpůjční úroková sazba 3,70 % p. a., RPSN 9,97 % p. a.; měsíční (1.–47.) splátka úvěru bez pojištění 3 950 Kč, měsíční (1.–47.) splátka úvěru s pojištěním 5 499 Kč, měsíční (48.) splátka úvěru bez pojištění 269 317 Kč, měsíční (48.) splátka úvěru s pojištěním 270 866 Kč, měsíční splátka pojištění HAV 1 271 Kč, POV 278 Kč; poplatek za poskytnutí úvěru 4 725 Kč; délka úvěru 48 měsíců, celková částka splatná klientem 534 044 Kč. Pro účely výpočtu RPSN platí: měsíc má 30,4167 dne a rok pak 365 dnů. Roční úroková sazba je platná po celou dobu splácení. Použitá úroková metoda: 30/360. Sjednání havarijního a zákonného pojištění jako součást měsíční splátky je povinné prostřednictvím společnosti ESSOX s.r.o. Pro individualizovanou nabídku financování vč. pojištění se, prosím, obraťte na naše autorizovaná prodejní místa. Doba trvání spotřebitelského úvěru je do data splatnosti poslední měsíční splátky. Nabídka platí do 31. 12. 2025. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia.com.

Jak komunikovat,

KDYŽ SE RODINA SEJDE U JEDNOHO STOLU

Sváteční večere – chvíle, kdy by mělo jít o blízkost, smích a sdílení. Jenže někdy stačí pár slov a atmosféra zhoustne. Staré rány se znovu otevírají, minulost se dere ke slovu a i ty nejkldnější z vás ztrácejí půdu pod nohama. Jak v těchto chvílích mluvit, reagovat – a přitom zůstat sama sebou?

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Rodina jako zrcadlo vašeho nevědomí

Rodina není jen skupina lidí, kteří spolu sdílejí geny nebo příjmení. Je to živý systém plný neviditelných napětí, nevyčtených očekávání a nenaplněných potřeb. V přítomnosti rodičů se z vás i v dospělosti často stává dítě – a to i přesto, že dnes řídíte firmu, vychováváte vlastní potomky a myslíte si, že už jste dávno „nad věcí“.

Jenže hluboko uvnitř vás stále bydlí ta malá holčička, která chce být viděna, slyšena a uznána. Když se na ni někdo u stolu podívá kriticky, spustí se lavina – ne proto, že by poznámka byla tak hrozná, ale protože se dotkla té dávné bolesti. A možná se vám zdá, že s každým setkáním se zkouška opakuje. Jenže každá taková situace je i šancí – poznat, kde jste ještě zraněná, a kde už svobodná.

Když rodinné stoly spouštějí staré scénáře

Každá rodina má svůj neviditelný scénář, který se rozběhne ve chvíli, kdy se všichni sejdou. Stačí chvilka – a místo lehké konverzace se začne odvíjet starý známý film.

Nejprve možná zazní nenápadná otázka: „A kdy si konečně někoho najdeš?“ Na povrchu působí nevinně, ale pro ženu po rozchodu je to připomenutí, že stále nenaplnuje očekávání ostatních.

Někdy se tón promění v domnělou starost: „Ty jsi zase zhubla? Dávej na sebe pozor, ať to nepřeháníš.“ Zní to laskavě, ale nese v sobě kontrolu i podtón hodnocení. Tělo si okamžitě vybaví všechny chvíle, kdy bylo porovnáváno, váženo, posuzováno.

A pak přichází srovnání: „Víš, tvoje sestra to s dětmi zvládá mnohem líp.“ Věta, která v jediném okamžiku otevře dávný pocit, že nikdy nebudete dost dobrá, jakkoli se snažíte.



Nakonec zazní i stará nálepka: „Ty jsi vždycky byla citlivka.“ Výrok, který kdysi zlehčil vaše emoce, a teď se vrací, aby vám znovu naznačil, že „moc cítit“ se nevyplácí.

Rodinné setkání funguje jako zkouška z emocí, kterou vám život pravidelně zadává. Psychologie tomu říká re-traumatizace – návrat do dávného emočního nastavení. Mozek nerozlišuje, jestli jde o přítomnost nebo minulost. Když slyší stejnou větu jako kdysi, spustí stejnou obrannou reakci: útok, útěk nebo zamrznutí.

A někdy stačí jen pohled – tichý, hodnotící, který jste tak dobře znala už v dětství. Není třeba slov, aby se vám sevřela hrud'. To je důkaz, že vaše tělo si pamatuje víc než vaše mysl.

Když z dospělé ženy promluví vnitřní dítě

Každá z nás reaguje jinak. Některá se začne bránit, zvýší hlas, odsekává, vrací úder. Jiná zmlkne, přikyvuje a polyká slzy, které si později vybrečí v koupelně. Obě reakce jsou přirozené. Jedna říká: „Musím se bránit, abych přežila.“ Druhá: „Raději zmizím, než abych byla znovu odmítnutá.“ Tyto vzorce nejsou selháním, ale stopami po minulosti. A právě jejich rozpoznání je prvním krokem ke klidu.

Zkuste si dovolit chvíli všímavosti – místo automatické reakce se jen nadechněte a v duchu si řekněte: „Tohle není o mně dnes. To je o tom, kým jsem byla kdysi. Je to jenom vzpomínka, není to skutečnost.“ Tato věta má sílu přerušit řetězec starých emocí a vrátit vás do přítomnosti.

MALE RITUÁLY KLIDU

- 1 Před odchodem na rodinné setkání si napište krátký záměr: „Dnes zůstávám klidná a přítomná, i když druzí nejsou.“
- 2 Najděte si svůj vnitřní bezpečný bod – myšlenku, obrázek, vůni, hluboký nádech.
- 3 Po návratu domů si dopřejte ticho, teplou sprchu, měkkou deku. Nechte tělo i duši vydechnout.
- 4 Zapište si jednu jedinou větu, kterou jste dnes zvládla lépe než minule. Každé takové uvědomění je malým vítězstvím.

Jak s tím pracovat

Neexistuje jedna správná strategie. Ale existuje vědomá volba – nenechat se vtáhnout do starých her. Někdy to znamená zůstat zticha, jindy odejít od stolu. A někdy stačí jediný hluboký nádech a myšlenka: „Tentokrát už to není moje zodpovědnost.“

Když cítíte, že napětí stoupá, pomůže malý odstup. Můžete vstát, jít pro vodu, nadechnout se u okna. Nemusíte vysvětlovat proč. Děláte to pro sebe.

Zkuste si také předem připravit malou vnitřní mantru – větu, která vás podrží, když ztratíte půdu pod nohama: „Jsem v klidu. Jsem v bezpečí. Můžu zůstat přítomná.“ Tyto tři věty stačí, aby se tělo znovu uvolnilo a vy jste mohla reagovat z místa síly, ne z bolesti.

Po setkání si dopřejte péči. Nechte doznít, co se otevřelo. Tělo potřebuje čas, aby mohlo zpracovat emoce, které jste dřív potlačila. Pomáhá klidná procházka, teplá koupel, psaní, rozhovor s někým, kdo vás vyslechne bez hodnocení. A když se cítíte zahlceně, nezapomeňte – v pořádku je i to, že to není v pořádku. Rodina je nejsložitější vztahový systém, jaký existuje. Každý malý krok k vědomí je úspěchem.

Když to nejde změnit, změňte svůj postoj

Někdy se nic nezmění. Rodič se neomluví, sourozenec zůstane jízlivý, teta dál radí, jak máte žít. Ale vy můžete odejít s pocitem, že jste jednala v souladu sama se sebou. Nejde o to, aby byla rodina ideální. Jde o to, abyste vy byla celistvá i v její přítomnosti. A právě to je skutečná zralost – ne nutnost mít pravdu, ale schopnost zůstat v klidu, i když kolem vás zuří bouře.

Nový pohled na staré stoly

Možná se vaše rodina nikdy nezmění. Ale měnit se můžete vy. Můžete se rozhodnout, že nebudete znovu bojovat bitvy, které už dávno prohrály obě strany. Že přestanete vysvětlovat své pocity těm, kteří je nechtějí slyšet. Že místo ticha zvolíte klid, místo obrany respekt k sobě.

Rodinné setkání pak přestane být bojištěm. Stane se prostorem, kde si můžete znovu potvrdit, že jste dospěla. Že už nejste tou, která potřebuje schválení. Jste ženou, která ví, kdy mlčet, kdy mluvit – a kdy odejít. A možná právě tím, že zůstanete klidná u stolu, kde se dřív bojovalo, začnete tiše léčit i všechny ty, kteří to sami nikdy nedokázali. Protože vaše klidná přítomnost je větší změna, než jaké byste dosáhla tisícem slov. ■

CARMEX

ochrana, která vás nikdy nezklame

**Carmex poskytuje
intenzivní péči, hydratuje
a chrání vaše rty
před vysušením
a popraskáním.**

**Díky unikátní receptuře
s přírodními vosky
a vitamínem E
si vaše rty zaslouží
tu nejlepší ochranu
každý den.**

VYBERTE SI CARMEX
dostupný ve všech dobrých drogeriích a online



CARMEX
TRADE NAME REG.



Domov, klid a vztahy, KTERÉ STOJÍ ZA OPRAVU

Jeho cesta k herectví nebyla vůbec přímá. Rok pracoval jako knihvazač v tiskárně, vstával před pátou a místo scénáře měl v ruce kůží vázanou Ikebanu. Zároveň závodně běhal a snil o reprezentaci republiky. Všechno ale změnila jediná věta profesorky na konzervatoři. Dnes patří Honza Čenský k nejznámějším českým hercům a otevřeně mluví o tom, proč je pro něj největší hodnotou domov, klid, humor a vztahy, které stojí za to opravovat.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

Původně jsi vystudoval knihařinu. Proč tě lákal právě tento obor?

Nedostal jsem se napoprvé na Státní konzervatoř a potřeboval jsem rok „překlenout“, než budu moct znovu na talentové zkoušky. Přijímačky na střední školy jsem prošvihl, takže zůstaly už jen učební obory. Měl jsem na výběr slévače, zedníka nebo knihaře v Obchodních tiskárnách Kolín – a tak jsem si vybral knihvazače. Myslel jsem, že tam nebudu muset tak brzo vstávat, ale to jsem se spletl. Vstával jsem před pátou a už v šest jsem makal v Ječné ulici 12.

Ten rok jsem se učil svazovat knihy, dělal jsem i pasparty a dokonce jsem některé knížky svázal do kůže. Na památku mám dodnes doma krásnou knihu Ikebana, kterou jsem ručně vázal. Pracovali jsme čtrnáct dní v provozu – třeba na kalendářích – a dalších čtrnáct dní jsme měli školu.

Do toho jsem ještě závodně běhal atletiku a připravoval se na druhé talentové zkoušky na konzervatoř v Lidové škole umění u paní profesorky Stránské. Byl to opravdu perný rok.

Takže mě ten obor ve skutečnosti nelákal – byla to spíš z nouze ctnost. Ale díky němu mám krásnou dovednost i vzpomínku, a kdyby mě někdy vyhodili z divadla, mám se kam vrátit.

„V CÍLOVÉ ROVINCE NEMÁ SMYSL PŘEPŘAHAT. PRAVÉ VZTAHY SE HÝČKAJÍ, OPRAVUJÍ A ZRAJÍ S NÁMI.“

A druhé talentové zkoušky se už tedy podařily úspěšně?

Ano, podařily. Závodně jsem běhal a myslel si, že konzervatoř je škola, kde se moc neučí – přece jen tam není matematika, fyzika, chemie ani biologie, tedy předměty, se kterými jsem dost bojoval. Věřil jsem, že budu mít díky tomu dost času na trénink.

Ale už v prvním ročníku, kdy jsem měl profesorku Jarku Adamovou, jsem pochopil, že je to celé trochu jinak. Pamatuji si, jak se mě zeptala: „Jendo, proč ses přihlásil na konzervatoř, obor hudebně-dramatický?“ A já jí s naprostou vážností odpověděl, že závodně běhám a chci reprezentovat republiku se lvíčkem na prsou.

Ona se ujistila, že mluvím o vrcholové atletice, já přikývl a dodal, že jsem druhý v republice. Paní profesorka na to pronesla památnou větu: „No tak když nejsi první, tak se na to vys...“

A tím moje atletická kariéra skončila. Od té chvíle jsem se věnoval už jen divadlu.

Jak vzpomínáš na svou první roli a která to byla?

Moje úplně první role na divadle byla Jepice v Čapkově inscenaci Ze života hmyzu, kterou jsme hráli v kladenském divadle Jaroslava Průchy. Byl jsem tam ale jen krátce, takže to bylo spíš malé „vystoupení na jednu stránku“. Pak jsem ještě hrál Mravence. Obě role byly krásné a pro mě nesmírně zásadní – byl to takový první dotek opravdového divadla.

Potom jsem zamířil do Prahy, nejprve jsem hostoval v Realistickém divadle a později i v Národním.

Moje první role před kamerou byla v inscenaci Mapa zámořských objevů, kde hlavní role hráli Vlastimil Brodský a Mirek Dlouhý, režíroval to František Filip. A právě tam jsem poprvé přičichl k televiznímu natáčení.

Vánoce bývají pro mnoho lidí symbolem klidu a návratu k sobě a k rodině. Jak tento čas prožíváš ty?

Přesně jak říkáš – je to období zastavení, rozjímání a setkávání. Vzhledem k mé profesi jsem ale dlouhá léta prožíval Vánoce velmi hekticky, svátky byly plné představení a já

byl víceméně k dispozici všem ostatním, jen ne vlastní rodině.

Od chvíle, kdy jsem takzvaně na volné noze, si tenhle čas vědomě chráním. Cíleně končím 22. prosince a až do Nového roku jsem s rodinou. Chci ty svátky prožít v klidu, pohodě a v přítomnosti těch nejbližších – to je pro mě dnes nesmírně důležité.

Velkou část roku trávíš na jevišti nebo před kamerou. Jaké to je, když se za tebou zavrou dveře ateliéru a ocitneš se doma – bez reflektorů, bez rolí, jen jako Honza Čenský?

To by měl možná říct ten, kdo je zrovna za těmi dveřmi se mnou (smích). Ale jinak – já mám strašně rád klid a pohodu. Jsem v podstatě dost líný člověk. Trochu sportuju, ale doma dělám jen to nejnutnější. Máme to rozdělené: já se starám o trávník a pár drobných prací – ne že bych byl nešikovný, jen mě to prostě nebaví.

Máme pejska, takže mě vytáhne do lesa i za nepříznivého počasí. Jsem takový pohodář. Nemám rád spory ani hádky. Nejradši jsem v klidu, na procházce se psem nebo u dobrého oběda. To jsou moje nejhezčí chvíle, kdy jsem opravdu jen Honza.

Co je na herectví to jedinečné kouzlo, které tě k němu znovu a znovu přitahuje?

To jedinečné kouzlo je určitě rozmanitost. Ta úžasná možnost být pokaždé někým jiným – schovat se za postavu a zkusit si, jaké to je být hajzl, princ, vrah, král nebo psychopat... a pak sundat kostým a vrátit se zase sám k sobě. To mě neskutečně fascinuje.

Říká se, že herci si nosí práci domů. Já to ale umím odhodit. Možná jen při zkoušení těžších rolí člověka láká ně-které věci si tak trochu vyzkoušet v realu, ale dít by se to nemělo. Doma má být člověk sám sebou.

Hodně mi v tom pomáhá i to, že nedělám jen herectví – moderuju, uvádím pořady, akce a semináře. A tam se hrát nedá. Lidé by to poznali a přestali by mi věřit. A jakmile není důvěra, je to špatně.

Co tě vlastně baví nejvíc: divadlo, natáčení, moderování nebo semináře?

Nejvíc mě baví právě ta pestrost. Každý den vypadá úplně jinak – jednou ježu ráno na zkoušku, jindy vysílám, točím nebo moderuju. Pořád se děje něco nového, žádný stereotyp. Díky tomu mám pocit, že žiju opravdu nádherně barevný život, a to mě neskutečně naplňuje.

Dlouhodobé partnerství je dnes vzácnost. Ty jsi v manželství přes třicet let. Co pro tebe znamená domov?

Pro mě znamená domov opravdu všechno. Jsem narozený ve znamení Býka a Býci mají rádi klid, pohodu a zaběhnutý

pořádek – neradi něco mění. Doma se cítím nejlépe, mám tam svůj rytmus a zázemí. Možná to mám i po rodičích – byli spolu 66 let. Když slavili 65leté výročí, říkali, že dnes, když se něco porouchá, hned se to vymění. Ale dřív se věci opravovaly – a vztahy také. V cílové rovince je přece nesmysl přepřahat.

To je i moje filozofie. Samozřejmě jsme měli se ženou různé peripetie, ale jsme spolu 35 let. A to je hodnota, které si nesmírně vážím.

Ve svých rolích často ztvárňuješ muže s výrazným charismatem. Jaký máš vztah k ženám v osobním životě – čeho si na nich nejvíce vážíš?

Mám rád, když žena zůstává trochu tajemná. Dnes je trend všechno sdílet, odhalovat každý detail života na sociálních sítích, ale já si myslím, že žena by měla mít svou vlastní „tajnou komůrku“, kam jen tak někoho nepustí. Právě to tajemství, ta záhada a nevyčleněná nuance mě na ženách neskutečně přitahuje.

A jak bys popsal svou femme fatale?

Pro mě je femme fatale žena, která má v sobě určitou auru – něco, co z ní přirozeně vyzařuje a nedá se naučit ani předstírat. Není to jen o vzhledu, ale o energii, tajemství a vnitřní síle. A tou mojí femme fatale byla – a je – moje žena, ke které se stále vracím.

Blíží se nový rok a s ním i nové energie. Když přemýšlíš o roku 2026, co by sis přál, aby ti přinesl do života – pracovně, osobně i lidsky?

Když přemýšlím o roce 2026, nemám potřebu dávat si velká předsevzetí ani dělat zásadní změny. Teď se mi věci v práci i v osobním životě krásně ustálily a já si užívám stabilitu, klid a rovnováhu. Přál bych si, aby to tak zůstalo. Nic víc, nic míň.

„DOMOV JE PRO MĚ PŘÍSTAV – NE PROTO, ŽE JE KLIDNÝ, ALE PROTOŽE V NĚM ŽIJE NĚKDO, KVŮLI KOMU MÁ SMYSL SE VRACET.“

Prozradíš nám, co tě v novém roce čeká – kde všude tě můžeme vidět?

V novém roce mě čeká krásná divadelní práce. S Danou Morávkovou totiž uzavřeme trilogii francouzských komedií, kterou jsme začali inscenacemi Mlčeti zlato a Jen pravdu, drahý. Od začátku roku začneme zkoušet třetí díl s názvem Ďábelský plán, který celou trilogii završuje. Kromě Dany Morávkové se diváci mohou těšit i na Daniela Rouse, Zuzanu Slavíkovou a Vlastu Žehrovou.

Každý z nás potřebuje chvíle, které nás vrátí do rovnováhy. Co je pro tebe nejspolehlivější forma odpočinku?

Pro mě je nejspolehlivější formou odpočinku pohyb. Jakmile člověk vyjede z pracovního stereotypu, hned se mu uleví. Já se teď třeba už těším na hory. Musím si to ale plánovat dopředu – vzhledem k tomu, jak nabitý mám program, to jinak nejde.

Vím, že v únoru budu tradičně v Kitzbühelu a v lednu v Itálii na lyžích. To mě strašně drží ve formě, fyzicky i psychicky. Mám v sobě vědomí, že dva měsíce naplno makám, ale pak mě čeká deset dní volna. A to je skvělé i pro hlavu – ví, že může jet naplno, protože ji pak čeká klid.

Rok 2025 byl pro mnoho lidí intenzivní. Zažil jsi moment, který tě přinutil zastavit a znovu si promyslet své priority?

Mě to nejvíc zastavilo v době covidu. Velmi často na ten moment vzpomínám – práce se ze dne na den úplně zastavila, a na poměrně dlouhou dobu. Pamatuji si, že jsem jako kluk četl od Julesa Verna Dva roky prázdnin a říkal si, jaké by to asi bylo mít dva roky volna. Jenže když to člověk opravdu zažije a ocitne se mimo realitu, je to docela šílené.

Tohle období mi hodně zpřeházelo hodnoty. Uvědomil jsem si, že jsme tady proto, abychom něco dělali – ale ne v takovém šíleném tempu. Dnes mám pocit, že se všechno žene neuvěřitelnou rychlostí vpřed.

Třeba umělá inteligence je fantastický nástroj, ale je to jako stroj, do kterého se neustále dává silnější motor, a nikdo neřeší volant a brzdy. Řítíme se dopředu a vlastně úplně nevíme kam. To tempo je někdy až děsivé. A z toho mám trochu obavy.

Co bys popřál našim čtenářkám do roku 2026?

Aby uměly na chvíli zastavit a rozhlédnout se kolem sebe. V téhle době neustálého spěchu někdy zapomínáme, že existují i jiné hodnoty než peníze, úspěch, sláva nebo majetek.

Kdysi jsme hráli představení Přivonět k růži, které bylo právě o tom, že největší bohatství je být součástí společenství lidí, kteří mají své příběhy a osudy, a umí je žít.

Takže bych čtenářkám přál, aby našly klid, blízkost a opravdové vztahy. A aby si dovolily žít nejen pro výkon, ale i obyčejné lidské chvíle, které dělají život skutečným. ■

Novoroční záměry MÍSTO PŘEDSEVZETÍ

Každý leden se opakuje stejný scénář: předsevzetí, plány a touha „konečně začít jinak“. A přesto většina předsevzetí vyprchá už během prvních týdnů. Proč? Protože předsevzetí často stojí na tlaku, sebekritice a očekávání výkonu. Záměry naopak vycházejí z jasnosti, vědomé volby a vnitřního vedení. Neděláme je proto, že „bychom měli“, ale proto, že s nimi souzníme.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK



Předsevzetí vs. záměr: rozdíl, který mění vše

Předsevzetí reaguje na pocit nedostatku – „musím být lepší, jiná, dokonalejší“. Má formu přísného pravidla nebo zákazu a vychází z racionálního tlaku, kde selhání je konec. Záměr naopak vychází z hluboké potřeby duše, ne z přání okolí. Je to postoj, ne příkaz. Pracuje s dlouhodobou změnou, je flexibilní – přizpůsobuje se životu a posiluje sebelásku, ne vinu. Zatímco předsevzetí se snažíme udržet, záměr žijeme.

Proč záměry fungují lépe

Záměry pracují s energií, kterou vysíláme do života každý den. A energie následuje pozornost. Když se snažíme sebe „překonat“, posilujeme odpor. Když tvoříme vědomě, aktivujeme svou sílu tvůrce. Když řeknete: „Letos zhubnu“, posíláte pozornost na to, co není. Ale když řeknete: „Letos budu podporovat své tělo a být v něm doma“, otevíráte prostor pro přirozenou změnu.

Jak si nastavit novoroční záměr – krok za krokem

1. ZASTAVTE SE A NALAÐTE SE NA SEBE
Vědomé tvoření začíná tichem. Položte si otázky: Co opravdu chci? Po čem moje duše touží? Co už nechci dál nést? Nedělejte, co se sluší. Ani to, co od vás čekají druzí. Jen to, co je vaše.

„NOVOROČNÍ ZÁMĚRY NEJSOU ÚKOLY – JSOU TO SMĚRY. NEZAVÍRAJÍ DVEŘE, ALE OTEVÍRAJÍ JE. A PŘEDEVŠÍM PRACUJÍ S ENERGIÍ, NE SE SEBEZAPÍRÁNÍM.“

2. VYBERTE MĚNĚ, ALE S VĚTŠÍ HLOUBKOU
Záměry nejsou seznam úkolů. Patří sem jen to, co má skutečnou váhu. Obvykle stačí tři hlavní záměry pro rok. Tři energie, které chcete žít.

Například:
➤ Láska a jemnost k sobě.
➤ Stabilita a hojnost.
➤ Autenticita ve vztazích.

3. ZFORMULUJTE JE V PŘÍTOMNÉM ČASE
Záměr není přání. Je to stav, ke kterému směřujete. Proto se formuluje jako „už žitý“. „Chci být sebevědomá.“ → „Žiju sebevědomí ve všech důležitých rozhodnutích.“ „Chci méně stresu“ → „Dovoluji svému životu plynout s větší lehkostí.“

4. SOUSTŘEÐTE SE NA ENERGII, NE NA VÝKON
Záměr není o tom, kolik hodin strávíte v posilovně. Je to o tom, jak se chcete cítit. Zeptejte se: Jakou energii má můj nový rok nést? Klid, odvahu, radost, odlehčení, odhodlání, stabilitu? Vybranou energii si pak vědomě zvete do každého dne.

5. PODPOŘTE ZÁMĚRY RITUÁLEM
Rituál propojuje vaši duši, mysl i tělo. Nemusí být složitý: zapalte svíčku, napište záměry na papír, přečtěte je nahlas a prociťte, jak se otiskují do vašeho prostoru. Pokud chcete, můžete papír uložit do deníku nebo vložit do vizion boardu.

6. KAÐDÝ MĚSÍC SE K NIM VRAÐTE
Ne jako kontrola. Ale jako připomenutí. Zeptejte se: Žiju v souladu se svým záměrem? Co mohu upravit? Co se mi povedlo? Záměry nejsou statické. Rostou s vámi.

DŮLEÐITÉ:
Záměr nikdy není o tom, co nechcete

Předsevzetí často stojí na zákazu:
➤ „Nebudu jíst sladké.“
➤ „Nebudu prokrastinovat.“
➤ „Nebudu mít toxické vztahy.“

Záměr stojí na volbě:
➤ „Vyživuji své tělo.“
➤ „Dělám prostor pro důležité.“
➤ „Přijímám ve vztazích jen to, co je laskavé.“

Energetický rozdíl je obrovský. Když vyslovíte záměr, není to jen myšlenka – je to energetický podpis. Začne přitahovat situace, které vám pomohou ho naplnit. A někdy to budou kroky, které jste neočekávala. Jindy synchronicity. A někdy lekce – protože i ty jsou cestou. Záměr není kouzlo. Je to kompas. A když mu věříte, vede vás.

Nechte být rok 2026 rokem vědomé tvorby

Předsevzetí se snaží změnit jen to, co vidíme. Záměr mění to, kým jsme. A právě proto přináší největší výsledky. Letos si nedávejte sliby. Dejte si prostor. Prostor pro realitu, která je vaší vizí – ne vaším tlakem.

Ať je váš rok plný jasnosti, měkké síly a vědomé tvorby. ■

Tvé konkrétní osobní záměry na nový rok :

1. Záměr pro tělo a energii

„Žiju ve svém těle s lehkostí a laskavostí. Každý den mu dávám to, co potřebuje – ne z povinnosti, ale z lásky.“

2. Záměr pro vztahy

„V mém životě jsou vztahy, které jsou vzájemné, stabilní a laskavé. Přijímám jen energii, která se mnou souzní.“

3. Záměr pro práci a hojnost

„Tvořím projekty, které jsou v souladu s mojí duší. Otevírám se hojnosti a dovoluji si ji přijímat přirozeně.“

4. Záměr pro osobní sílu

„Rozhoduji se z vnitřního klidu. Nepřizpůsobuji se očekáváním druhých — volím sebe.“

5. Záměr pro ženskou energii

„Žiju svou ženskost v plné hloubce: jemně, intuitivně, smyslně. Dopřávám si péči a prostor bez výčitek.“

6. Záměr pro radost a každodenní rituály

„Každý den si vytvářím jeden malý okamžik radosti – vědomý, přítomný, jen pro mě.“

7. Záměr pro lásku

„Žiju lásku, která je pevná, pravdivá a zralá. A sama sobě jsem klidem, o který se mohu opřít.“

Odpuštění

Existují dárky, které nezabalíte do papíru a nepřevážete zlatou stuhou. Dárky, které se rodí v tichu, v bolesti, v čase, kdy by bylo snazší odejít než zůstat. Jedním z nich je odpuštění – ačkoliv to zní vznešeně, ve skutečnosti je to jeden z nejtěžších a nejodvážnějších činů, ke kterému může člověk dospět.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

JAKO NEJKRÁSNEJŠÍ DÁREK SOBĚ I DRUHÝM



Odpuštění není o druhých. Je o vás. O rozhodnutí přestat v sobě nosit tíhu, která už dávno nepatří do přítomnosti. Když odpustíte, nedáváte tím druhým za pravdu. Dáváte svobodu sobě.

Když v sobě nosíte minulost

Každá z nás má v sobě příběhy, které zůstaly nedořešené. Slova, která měla zaznít, a nezazněla. Pohledy, které se odvrátily. Věty, které vám kdysi zlomily srdce – a vy je od té doby opakujete ve své hlavě, znovu a znovu.

Neodpuštěná minulost má svou váhu. Nese se s vámi, i když se snažíte být silná. A někdy se promění v ztuhlost těla, v podráždění, v únavu, v cynismus. Psychologie tomu říká vnitřní vazba na bolest – okamžik, kdy se držíte zranění, protože vám dává iluzi kontroly. „Když nezapomenu, už se mi to nestane.“ Jenže nezapomenout neznámá být v bezpečí. Znamená zůstat uvězněná v minulosti.

Mýtus o tom, že odpustit znamená zapomenout

Jedním z největších omylů je přesvědčení, že odpustit znamená přejít přes to, co se stalo, a chovat se, jako by se nic nestalo. Jenže skutečné odpuštění není slepota. Je to hluboké procitnutí. Neznámá to popřít bolest, ale přestat jí dovolit, aby řídila váš život.

Odpuštění není rezignace. Je to uzdravení. A uzdravení přichází ve chvíli, kdy dokážete říct: „Stalo se to. Bolí to. Ale už nechci, aby ta bolest určovala, kdo jsem.“

Ticho po bouři

V procesu odpuštění přichází chvíle ticha. Už necítíte hněv, ale ani úlevu. Jen prázdno. To je moment, kdy se duše čistí. Když přestanete bojovat s tím, co bylo, začnete znovu cítit prostor – nejdřív k nádechu, pak k životu.

Mnoho žen se odpuštění bojí, protože mají pocit, že tím ztrácí sílu. Ve skutečnosti se děje pravý opak: v odpuštění se síla navrácí. Už nemusíte dokazovat, že máte pravdu. Už se nepotřebujete bránit. Tím, že pustíte minulost, získáte zpět samu sebe.

Odpustit neznámá zůstat

Odpuštění neznámá, že se musíte znovu s někým vidat, navazovat vztah, omlouvat se nebo zmenšovat. Můžete odpustit a zároveň odejít. Můžete odpustit a přitom mít zdravé hranice.

Někdy je největším projevem lásky k sobě právě to, že odpustíte a zároveň už nedovolíte, aby se historie opakovala. Odpuštění není návrat. Je to uzavření kruhu.

Když si odpustíte sama sobě

Často se snažíte odpustit druhým, ale zapomínáte na sebe. Za všechna „měla jsem to udělat jinak“, „proč jsem si to nechala líbit“, „jak jsem mohla být tak naivní“. Jenže i tyto věty jsou formou sebepotrestání.

Skutečné odpuštění začíná uvnitř. Když se podíváte zpět a dokážete říct: „Tehdy jsem udělala to nejlepší, co jsem v tu chvíli uměla.“ To není výmluva, to je laskavost. A laskavost k sobě je první krok ke svobodě.

Jak odpouštět v praxi

Odpuštění není jednorázový čin, ale proces. Zde jsou tři malé kroky, které mohou změnit způsob, jakým o minulosti přemýšlíte:

1. Napište vše, co jste nikdy neřekla. Bez cenzury. Potom dopis spalte, roztrhejte, pusťte po vodě. Není důležité, aby to četl někdo jiný. Důležité je, že to pustíte vy.
2. Vnímejte tělo. Odpuštění se neděje v hlavě, ale v těle. Když se vynoří stará vzpomínka, zkuste se nadechnout do hrudi a pomalu vydechnout vše, co svírá. Každý výdech je malým „pouštím“.
3. Dívejte se s odstupem. Každý, kdo vám ublížil, jednal z vlastní bolesti. Neznámá to, že to bylo v pořádku. Ale známá to, že jeho chování vypovídá víc o něm než o vás.

Odpuštění jako dar

Když odpustíte, nestáváte se slabší. Stáváte se volnější. A s touto lehkostí přichází nový druh klidu – tichý, zralý, vnitřní.

Odpuštění je jako otevřené okno po dlouhé zimě. Najednou se nadechnete, cítíte čerstvý vzduch a víte: „Tady znovu začíná život.“

A právě to je ten nejkrásnější dárek – sobě i druhým. Ne proto, že by si to zasloužili, ale proto, že vy si zasloužíte klid. ■

„ODPUSTIT NEZNAMENÁ
ZAPOMENOUT.
ZNAMENÁ TO PŘESTAT
ZRAŇOVAT SEBE TÍM,
CO UŽ SE STALO.“

VZKAZ PRO MUŽE

Žena
nepotřebuje muže, který
ví všechno. Potřebuje muže, který je přítomný. Muže, který dokáže zvednout oči od obrazovky, od práce, od svých myšlenek a podívat se na ni tak, že se v tom pohledu znovu nadechne.

Žena neodchází proto, že jí chybí luxus. Odchází proto, že jí chybí spojení. Protože největším bohatstvím není dům, auto ani úspěch – je jím muž, který umí být. Který naslouchá, i když nemá odpovědi. Který objímá, ne proto, aby něco vyřešil, ale proto, aby zůstal.

Mnoho mužů si myslí, že žena chce dokonalost. Ale ona chce přítomnost. Chce cítit, že když se dívá do tvých očí, jsi tam – ne někde mezi minulostí a tím, co přijde. Chce vědět, že ti na ní záleží nejen tehdy, když o ni bojuješ, ale i tehdy, když už ji máš.

Žena, která miluje, nečeká na pohádku. Čeká na upřímnost. Na muže, který dokáže říct: „Nerozumím, ale chci pochopit.“ Na muže, který si dovolí cítit, i když ho to děsí. Protože muž, který umí být zranitelný, je silnější než ten, který se tváří, že necítí nic.

A když takového muže potká, nezapamatuje si jeho slova, ale to, jak se díky němu cítila. V bezpečí. Viděná. Klidná.
A v tu chvíli ví, že nemusí bojovat, aby byla milována – protože konečně našla muže, který umí být s ní.

BUDOIR FOTOGRAFIE

Užijte si zážitek, kterým si připomenete svou krásu, zvýšíte své sebevědomí a vytvoříte dárek, na který se nikdy nezapomene. Objednejte se na focení svých budoir fotografií.



**FOTOGRAFIE JAKO DÁREK,
KTERÝM OBDARUJETE
NEJEN SAMA SEBE.**

ILONA KADLECOVÁ: Síla ženy, KTERÁ SI DOVOLILA NOVÝ ZAČÁTEK



Na první pohled působí sebejistě, klidně a elegantně. V jejím projevu je cítit zkušenost, v jejím pohledu klid ženy, která ví, kým je. Ilona Kadlecová dnes patří mezi respektované realitní expertky v Dubaji. Přesto o sobě mluví s přirozenou noblesou – jako o ženě, která si jednoduše dovolila následovat vlastní instinkt.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: VĚRA VERNEROVÁ

J

e mámou čtyř dospělých dětí a dnes už také babička. A právě v této životní etapě, kdy by mnozí volili zpomalení, se rozhodla pro zásadní změnu. Opustila známé prostředí a vydala se za novým životem do města, které symbolizuje odvahu, ambici a moderní ženskou sílu.

„Neodešla jsem proto, že bych musela. Odešla jsem, protože jsem chtěla. Cítila jsem, že můj život má ještě další kapitolu – a že má být napsána právě tady.“

Dubaj pro ni nebyla módním experimentem ani útekem. Stala se prostorem, kde se elegance života propojuje s možnostmi, kde se zkušenosti mění v hodnotu a kde se ženská síla nestaví do stínu, ale do světla. Je to město, které vítá ženy, jež se nebojí jít svou cestou – s respektem k sobě i ke světu kolem.

Ilona však neztratila nic ze své lidskosti. Zůstává ženou, která v sobě spojuje jemnost i pevnost, intuici i racionalitu, životní nadhled i vytříbený cit pro detail. A právě tato kombinace ji činí výjimečnou nejen jako profesionálku, ale i jako osobnost.

Její příběh není jen o investicích a realitách. Je o ženské odvaze. O tom, že nikdy není pozdě vzít svůj život pevně do vlastních rukou a žít ho podle sebe.

A o tom, že Dubaj není jen místem investic, ale prostorem, kde ženy objevují svoji vnitřní sílu, sebevědomí a novou životní energii.

Ilono, co vás přivedlo právě do Dubaje a kdy jste si uvědomila, že se zdejší realitní trh stane vaším profesním domovem?

Dubaj ke mně přišla velmi přirozeně. Nebyl to impulzivní krok, ale postupné uvědomění, že jsem našla místo, které rezonuje s mým nastavením, hodnotami i energií. Když jsem zde realizovala svou první investici a měla možnost poznat trh zevnitř, pochopila jsem jeho profesionalitu,

transparentnost a obrovský potenciál. Právě v ten moment jsem si uvědomila, že Dubaj nebude jen mým novým domovem, ale i prostorem, kde budu pomáhat ostatním budovat jejich finanční jistotu a majetek.

Dubaj je pro mnoho lidí symbolem luxusu a rychlého růstu. Jak byste popsala její realitní trh ženám, které tu nikdy nebyly?

Dubaj bych popsala jako vytříbenou kombinaci bezpečí, stability a příležitosti. Není to pouze město lesku, ale promyšleně řízený realitní trh s jasnými pravidly, silnou státní regulací a vysokou ochranou investora. Pro ženy představuje Dubaj prostředí, kde se snoubí finanční nezávislost s pocitem kontroly, elegance s jistotou a investice s dlouhodobou vizí.

Jaké typy nemovitostí dnes nejčastěji prodáváte a které lokality považujete za nejatraktivnější pro investici nebo vlastní bydlení?

Nejčastěji pracuji s investičními apartmány – studií a jednotkami 1-2 bedroom, ale věnuji se i exkluzivním rezidencím pro klienty, kteří hledají druhý domov v Dubaji. Mezi klíčové lokality patří Dubai Marina, Downtown, Dubai Islands a Arjan. Každá oblast má svůj specifický charakter a já klientům pomáhám vybírat tak, aby jejich nemovitost odpovídala nejen investičnímu potenciálu, ale i jejich životnímu stylu a osobní vizi.

Co považujete za největší výhodu investování do dubajských nemovitostí oproti Evropě?

Jednoznačně kombinaci vysokého výnosu, bezpečnosti a nulové daně z příjmu z pronájmu. Dubaj nabízí stabilní návratnost, profesionální infrastrukturu a jasná pravidla, která chrání investora. V porovnání s Evropou zde investor získává vyšší zhodnocení při nižší administrativní zátěži a transparentnějším procesu.

„NEODEŠLA JSEM PROTO, ŽE BYCH MUSELA. ODEŠLA JSEM, PROTOŽE JSEM CHTĚLA. CÍTLA JSEM, ŽE MŮJ ŽIVOT MÁ JEŠTĚ DALŠÍ KAPITOLU – A ŽE MÁ BÝT NAPSÁNA PŘÁVĚ TADY.“

Zájem o Dubaj roste i mezi českými a slovenskými kupci. S jakými očekáváními za vámi nejčastěji přicházejí?

Přicházejí s touhou po jistotě, srozumitelnosti a osobním přístupu. Hledají někoho, kdo jim nebude jen zprostředkovatelem, ale skutečným partnerem. Chtějí investici, které rozumí, které věří a ve které se cítí bezpečně. A právě to jim nabízím – klid, transparentnost a strategické vedení.

Jak probíhá nákup nemovitosti v Dubaji krok za krokem?

Vše začíná konzultací, kde poznám potřeby a cíle klienta. Následuje výběr vhodné jednotky, rezervace, nastavení platebního plánu, podpis smlouvy a doprovod celým procesem až po předání klíčů a zajištění správy nemovitosti. Klient má po celou dobu jednoho partnera – a tím jsem já – která za něj zajišťuje veškerou komunikaci i administrativu, včetně koordinace převzetí jednotky, profesionálního snaggingu, řešení případných nedodělků ze strany developera, kontroly kvality provedení, asistence při vybavení interiéru, zajištění nábytku, dekorací i kompletní přípravy nemovitosti pro vlastní bydlení či pronájem. Postarám se rovněž o nastavení správy, inzerci, výběr nájemníků a dlouhodobý dohled nad nemovitostí.

Klient tak získává nejen nemovitost, ale komplexní servis a klid s vědomím, že o jeho investici je postaráno od prvního kroku až po její dlouhodobé zhodnocení.

Co by měla kupující sledovat v roce 2026 – jsou nějaké nové trendy nebo lokality, které budou klíčové?

Rok 2026 přinese výrazný posun směrem k chytrému bydlení, udržitelným projektům a technologicky sofistikovaným rezidencím. Velký potenciál mají rozvíjející se oblasti jako Dubai South, Maritime a Dubai Islands. Zároveň roste zájem o servisované apartmány a branded residences, které spojují investiční výnos s lifestylem.

Jak moc se liší očekávání žen-investorek od mužů?

Rozdíly jsou patrné. Ženy často vnímají investici komplexněji – zohledňují bezpečnost, prostředí, estetiku a dlouhodobý komfort. Muži se více soustředí na čísla. Mým přístupem je propojit obě roviny do harmonie – vytvořit investici, která je výnosná, ale zároveň přináší klid a jistotu.

Dubaj je městem inovací. Jaké projekty vás v poslední době nejvíce nadchly a proč?

Velmi mě oslovily projekty na Dubai Islands, které jedinečně propojují plážový život s investičním potenciálem, a moderní rezidence se smart technologiemi a důrazem na architekturu. Fascinuje mě, jak Dubaj stále redefinuje pojetí luxusního bydlení.

„INVESTOVÁNÍ V DUBAJI NENÍ JEN PRO VYVOLENÉ. I ŽENA MŮŽE SEBEVĚDOMĚ ŘÍDIT SVŮJ ŽIVOT, SVÉ FINANCE A SVOU BUDOUCNOST – A NAJÍT MÍSTO, KDE JEJÍ SÍLA DOSTANE PROSTOR RŮST.“

Realitní trh je o důvěře. Co je vaším osobním přístupem k péči o klienty?

Zakládám si na transparentní komunikaci, lidském přístupu a dlouhodobých vztazích. Klienti vědí, že jsem fyzicky přítomná v Dubaji, projekty osobně navštěvuji a každou investici pečlivě prověřuji. Nejsou pro mě číslem v systému, ale partnerem, za jehož rozhodnutí nesu odpovědnost.

Kdybyste měla dát jedinou radu ženě, která přemýšlí o své první investici v Dubaji – jaká by byla?

Důvěřujte své intuici a vybírejte srdcem i rozumem. Investice je odrazem vztahu k sobě samé. Pokud se u ní cítíte klidná, je to správné rozhodnutí.

Proč by si měla žena vybrat právě vás jako svou realitní expertku v Dubaji?

Protože nabízím víc než realitní službu. Nabízím strategii, zkušenost, bezpečí a osobní přístup. Každá klientka ví, že vedle ní stojí žena, která rozumí nejen trhu, ale i jejím potřebám, emocím a očekáváním.

Co vás odlišuje od ostatních makléřů v Dubaji?

Jsem zde osobně, znám prostředí, developery i procesy zevnitř. Každý projekt, který doporučuji, znám do detailu. Neprodávám iluze, ale skutečnou hodnotu – s dlouhodobou vizí.

Co byste chtěla předat našim čtenářkám jako podporu na cestě k vlastnímu investičnímu rozhodnutí v Dubaji?

Že investování v Dubaji není jen pro vyvolené. Že i žena může sebevědomě řídit svůj život, své finance a svou budoucnost. A že má v Dubaji někoho, komu může s klidem svěřit své rozhodnutí – vždyť stačí sáhnout po telefonu (+971 585 761 866) nebo napsat na Instagram @ilona_kadlecova_dubai, pokud potřebuje první orientační krok či lidskou radu. ■

Dovolená zadarmo? Ano, je to možné! A není to sci-fi

Představte si, že každý rok odjedete na týdenní dovolenou a za ubytování nezaplatíte ani korunu. Zní to jako pohádka? Pro stovky lidí je to už realita.

Víte, kolik průměrná rodina utratí za týdenní dovolenou? Klidně 50 000 Kč a víc. A co když vám řekneme, že existuje způsob, jak tyto náklady dramaticky snížit – ne na rok, ale navždy?

Tajemství, které vám cestovky neřeknou

Zatímco většina z nás každý rok zoufale hledá ty nejlepší nabídky na Booking.com nebo srovnávačích, existuje skupina lidí, kteří na dovolené **nepřeplácí**. Jak je to možné? Díky programu **Program Vacation** od Tradičního družstva.

Co to vlastně je?

Je to jako Netflix, ale pro dovolenou. Zaplatíte jednou (nebo na splátky) a pak už jen užíváte

Jak to funguje v praxi?

- 1. Zaplatíte** – jednorázově 6 990 € nebo na splátky od 50 € měsíčně
- 2. Dostáváte** – každý rok týdenní dovolenou (ubytování zdarma)
- 3. Vybíráte si** – z tisíců destinací po celém světě
- 4. Platíte** – jen výměnný poplatek (119–263 €) místo tisíců za hotel

A teď ta bomba:

Prvních 330 lidí, kteří zaplatí najednou, dostane postupně celý vklad zpět v 50€ měsíčních splátkách! To znamená, že dovolenkový program dostanete vlastně zadarmo a ještě vám zůstane.



✳️ **Týdenní dovolená každý rok – zadarmo**
(platíte jen symbolický výměnný poplatek 119–263 €)

✳️ **Přes 2 700 destinací po celém světě**
(Španělsko, Řecko, Karibik, Dubaj...)

✳️ **Děditelné** – můžete předat dětem

✳️ **Bonus: Získáte své peníze zpět!**
(prvních 330 lidí)

www.td-coop.eu



INZERCE

Získejte prémiový reklamní prostor v časopise **FASHION ZOOM** – průvodci světem módy, krásy, image, designu a životního stylu!

FASHION ZOOM je víc než jen časopis – je to exkluzivní rádce, který inspiruje ženy na jejich úspěšné cestě životem.

Naše čtenářky jsou jedinečné a sebevědomé ženy se zájmem o nové trendy životního stylu.

Díky tomu se vaše produkty a služby dostanou přímo k těm, kdo ocení jejich prvotřídní kvalitu a styl.

Neváhejte a využijte tuto jedinečnou příležitost obohatit svůj marketingový plán s **FASHION ZOOM!** Dejte o sobě vědět tam, kde to má smysl – v časopise, který inspiruje a mění životy.



Kontaktujte nás na:

iveta.bezdekovska@fashionzoom.cz ■ tel.: 602 744 453

michaela.valdhansova@fashionzoom.cz ■ tel.: 721 501 641

Zimní hygge



Když se dny zkracují a svět venku ztrácí barvy, domov získává ještě větší význam než kdykoli během roku. Zima bývá intenzivní – na tělo, na psychiku, na energii. Právě proto se skandinávský koncept hygge stal synonymem pro to, co v temných měsících potřebujeme nejvíc: bezpečí, klid, měkké světlo a jednoduchou radost z maličkostí.

Text: JANA MILITKÁ
Foto: ADOBE STOCK

Hygge není dekorace. Je to způsob, jak žít, vnímat a zjemňovat každý den. Je to léčivá atmosféra, kterou si dokáže vytvořit každý z nás.

Domov jako hnízdo

V zimě se vaše potřeby mění. Toužíte po teple, zpomalení a pocitu, že se máte kam vrátet. Hygge prostředí pracuje s jemností – neokázalou, nenucenou a hluboce lidskou. Léčí vás proto, že aktivuje pocit bezpečí, snižuje hladinu stresových hormonů a připomíná vám, že nemusíte nikam spěchat. Než se však atmosféra hygge ve vašem domě skutečně zabydlí, potřebuje základ – čistý, vzdušný a klidný prostor.

První krok? Očista prostoru

Ne energetická, ale úplně obyčejná – hmotná. Nemusí být velká ani časově náročná. Stačí odstranit pár předmětů, které vás ruší nebo přetěžují. Když z prostoru zmizí vizuální chaos, uvolní se místo pro dech a ticho. Najednou si

všimnete detailů, které dřív mizely pod nánosem věcí – měkkého světla, oblíbeného hrnku, vůně dřeva. Hygge se nerodí v přeplněném interiéru. Roste tam, kde má vaše pozornost kam spočinout.

Měkké světlo

Skandinávci věří, že světlo je v zimě léčivá esence – a věda jim dává za pravdu. Ostře stropní světlo unavuje oči i nervovou soustavu, zatímco jemné světelné zdroje zklidňují a podporují produkci melatoninu. Místo jedné silné žárovky dovozte domácnosti dýchat vrstvami měkkého světla. Malé lampičky v rozích, přírodní svíčky, nenápadné světelné řetězy nebo teple zabarvené žárovky dokážou změnit i sychravý večer na bezpečný přístav. Měkké světlo nepůsobí jen esteticky – vyživuje vaši psychiku a pomáhá vašemu tělu přepnout do režimu klidu.

Teplo, které není jen fyzické

Zimní hygge pracuje s teplem na všech úrovních. Nejde jen o vytopenou místnost, ale o pocit měkkosti, který obklopí vaše smysly. Teplo může mít podobu měkoučké vlněné deky, oblíbeného domácího svetru, hrnku horké čokolády nebo jemné hudby linoucí se po místnosti. V interiéru umí teplo navodit i materiály – především vlna, bavlna, manšestr nebo přírodní dřevo. Stejně léčivě působí teplé barvy: krémová, béžová, karamelová, medová nebo terracotta.

Když se tyto prvky začnou přirozeně prolínat, vzniká atmosféra, která tělo samovolně uklidní. Je to teplo, které nemusíte vysvětlovat – jen se do něj každý den znovu vracet.

Malé kotvy, které vás udrží v zimě nad vodou

Hygge není jen o tom, co vás obklopuje, ale i o tom, co děláte. Zima je ideální pro návrat k jednoduchým rituálům, které vám dávají strukturu, pocit bezpečí a jemné radosti.

Ranní hygge rituál může být prostý: tři minuty čerstvého vzduchu, první doušek teplého nápoje v tichu, krátký zápis myšlenek. Odpoledne zpomalí chvíle s teplým hrnkem v ruce, měkkou dekou přes ramena a deseti minutami bez obrazovek. Večer přirozeně uzemní teplá sprcha s levandulí, tlumené světlo a tichá chvíle s knihou. Rituály nemusejí být velké, důležité je, že se opakují. Vytvářejí totiž kotvy, které vás přidrží, i když zimní dny působí těžší než jindy.

Vůně jako emoční teploměr zimy

Čich je nejrychlejší cesta k emocím – a právě v zimě dokáže domov nejvíce proměnit. Vůně skořice, pomeranče, vanilky nebo santalového dřeva okamžitě navodí pocit klidu a bezpečí. Levandule pomůže večer zpomalit, zatímco borovice či jedle vnesou do prostoru čistotu a zimní svěžest.

Stačí jedna signifikantní vůně, která se stane vaším zimním podpisem. Postupně začne vytvářet emoční spojení: když to tu takhle voní, jsem v bezpečí.

Hygge doteky přírody

I v zimě jste bytostně propojení s přírodou. A domov to může jemně připomínat. Přírodní materiály, jako je dřevo, keramika, len či vlna, mají stabilizační účinek – uzemňují a uklidňují. Drobné kytice z jehličí a bobulí, větvičky ve váze nebo zemité odstíny dodají prostoru hloubku. I jedna živá rostlina, která dobře snáší zimní podmínky, dokáže místnost energeticky otevřít.

Příroda v interiéru nepůsobí jako dekorace. Působí jako lék.

Společnost jako největší hygge

Hygge není jen o vnitřním světě, ale i o těch, které do něj pustíte. Zimní měsíce jsou příležitostí pro pomalá setkání – večery s deskovými hrami, společné vaření, sdílení filmu nebo tiché posezení u čaje. Návštěvy nemusejí být formální ani dokonalé. Hygge je o blízkosti, která je opravdová.

Někdy hygge vzniká i mimo domov – při krátké večerní procházce s horkým nápojem, když se město ztiší a světla ulic připomenou, že i zima má svou poezii. ■

7 drobných věcí, které okamžitě vytvoří hygge doma

- Zapalte tři malé čajové svíčky místo jedné velké,
- položte deku přes opěradlo židle – a používejte ji,
- vyhradte si „hygge kout“ s knihou, lampičkou a šálkem čaje,
- vyměňte jednu žárovku za teplejší,
- položte na stůl misku s pomerančem a hřebíčkem,
- nechte telefon mimo ložnici,
- dopřejte si jeden večer týdně bez plánů – jen tak být.

Svátky V RYTMU ELEGANCE

Pro Deliu Lachance, zakladatelku a hlavní kreativní ředitelku společnosti Westwing, jsou Vánoce obdobím rodinného tepla, drobných rituálů a vytváření atmosféry, která je zároveň uvolněná i dokonale stylová. V rozhovoru prozrazuje, jaké tradice dodržuje, co u nich doma nesmí chybět, jak zdobí svůj portugalský domov a proč věří, že krása svátků tkví v detailech a kvalitě, která přetrvá roky.

Text: ELIŠKA ČIČMANCOVÁ
Foto: WESTWING



Sada svícňů Stoff Nagel. 3 díly,
4949 Kč,
STOFF Nagel,
Westwing.cz



Co pro vás představuje adventní a vánoční čas? A jaké zvyky si během něj hldáte?

Vánoce pro mě mají jedinečné kouzlo – vždycky byly spojené s rodinou, vzpomínkami a malými rituály, které mi zůstaly z dětství. Maminka dům krásně zdobila a společné chvíle byly tím nejlepším. Teď se snažím vytvářet podobnou atmosféru i pro své děti. Ve třech a pěti letech už se nemůžou dočkat a jejich nadšení je nakažlivé. Proto si vedle práce úmyslně nechávám prostor na pečení, nové recepty, pohádkové čtení nebo společné zdobení. Minulé Vánoce jsme poprvé udělali „pyžamovou párty“ pro děti a jejich kamarády – sladkosti, horká čokoláda a všichni v jednotlivých pyžamech. Stala se z toho krásná tradice, kterou určitě zachováme.

Máte doma i nějaké vánoční tradice spojené s jídlem?

K vaření a pečení беру děti vždycky s sebou – je to pro mě jeden z nejmilejších rituálů. Rodinnou specialitou je skořicová zmrzlina, kterou společně připravujeme každý rok. Co se týče víc tradičních pokrmů, klasické pečené maso mě ale nikdy úplně neoslovilo. Mnohem radši připravuji bohaté talíře s výběrem sýrů a uzenin – vypadají elegantně, každý si vybere podle chuti a zároveň je to jednoduchý způsob, jak si společně pochutnat. A k tomu sklenka červeného nebo občas i bublinky – ideální kombinace.

Jak si představujete dokonalý vánoční stůl?

Stůl je pro mě centrum všech svátečních chvil. Mám ráda kombinaci našeho vánočního servisu Westwing s výrazným dřevěným svícem – dohromady tvoří teplý, přívětivý a zároveň moderní vzhled. Miluji slavnostní atmosféru, která je krásná, ale nepůsobí přepláceně. V detailech se skrývá kouzlo, díky nim se celý prostor rozzáří.

Ovlivnil nějak vaše sváteční zvyky život v Portugalsku?

Upřímně – moc ne. Vánoce se slaví naplno i v Portugalsku: krásné trhy, světýlka, města ve slavnostním šatu. Sváteční nálada tu vzniká stejně rychle jako doma v Německu. Naše rodinné rituály proto zůstaly téměř stejné. Hodně pro mě znamenají malé tradice z dětství – pečení, dekorace, společné čtení – a to chci předat i svým dětem. A i když je slunečné Portugalsko určitě teplejší krajinou než Německo, období Vánoc má pořád svoje kouzlo. Rána v Algarve bývají chladnější a někdy se vyskytne i mlha. Můžu si tak na sebe vzít oblíbený vánoční svetr nebo kozačky, což k tomuto období patří. A doma se o sváteční zimní náladu postarají svíčky, dekorace a vůně čerstvě upečeného cukroví – na počasí vůbec nezáleží.

Jak přistupujete k vánoční výzdobě? Držíte se klasiky, nebo ráda experimentujete?

Mám jasno – výzdoba má být elegantní, ale ne přehnaná. Sázím na hodně zeleně, přírodní ozdoby a nadčasové kousky, které používám každý rok. Přírodní materiály dokážou interiér okamžitě zútulnit. Nezbytností jsou svíčky, jejichž světlo vytváří nepopsatelně příjemnou atmosféru. A miluji slavnostně prostřený stůl – zejména v neděli večer, kdy společně vaříme.



XL podnožka Alba.
13 499 Kč,
Westwing Collection,
Westwing.cz



Polstrovaná židle s područkami Sissi.
9799 Kč,
Westwing Collection,
Westwing.cz

Jaké barvy a materiály vám letos doma udávají tón?

K tmavě zelené a klasické červené se o Vánocích vždy vracím. Letos jsem si ale zamilovala i tmavě hnědou – dodává prostoru eleganci a teplo. A také vínovou, která krásně ladí s odstíny země či šampaňského a vnáší do dekorací hloubku. Na materiálech miluji samet, buklé a hlavně mramor. Ten je pro mě nadčasová jistota – i malý mramorový doplněk dokáže výzdobu povýšit a ve spojení se zlatem nebo šampaňskými tóny vytváří skutečně luxusní atmosféru.

Je vaše vánoční výzdoba něčím výjimečná?

K Vánocům nepochybně patří stromček. A u nás doma nenajdete jenom jeden, ale rovnou dva. Jeden je nenápadný a elegantní, v zemitých odstínech, šampaňské barvě a vínové, aby sjednotil celou domácnost. A druhý je jen pro děti, veselý, barevný, s ozdobami všeho druhu, plný legračních tvarů a figurek. Děti si ho zdobí samy a ta radost je k nezaplacení.

Máte jednoduchý trik, jak rychle navodit vánoční atmosféru?

Ano – dva. Vánoční ozdoby vypadají skvěle i mimo strom: v miskách, na podnosech nebo jako součást aranžmá

během pár vteřin vytvoří slavnostní náladu. A druhý? Vonné svíčky. Pomeranč, jedle, skořice – stačí je zapálit a místnost se okamžitě promění.

Jaká hudba vás provází během svátků?

Neobejdeme se bez klasických vánočních alb. Christmas with the Rat Pack s vánočními klasikami u nás hraje každoročně. Okamžitě vytvoří romantickou, hřejivou atmosféru, která k Vánocům neoddělitelně patří.

Která místnost je pro vás během vánoc nejdůležitější?

Jednoznačně jídelna. Moderní a elegantní atmosféru vytváří zelená girlanda uprostřed stolu, jemné zlaté detaily, množství svíček a naše tmavě zelená sada nádobí Nessa. Díky tomu působí stůl slavnostně, ale pořád příjemně uvolněně – ideální pro setkání s rodinou a přáteli.



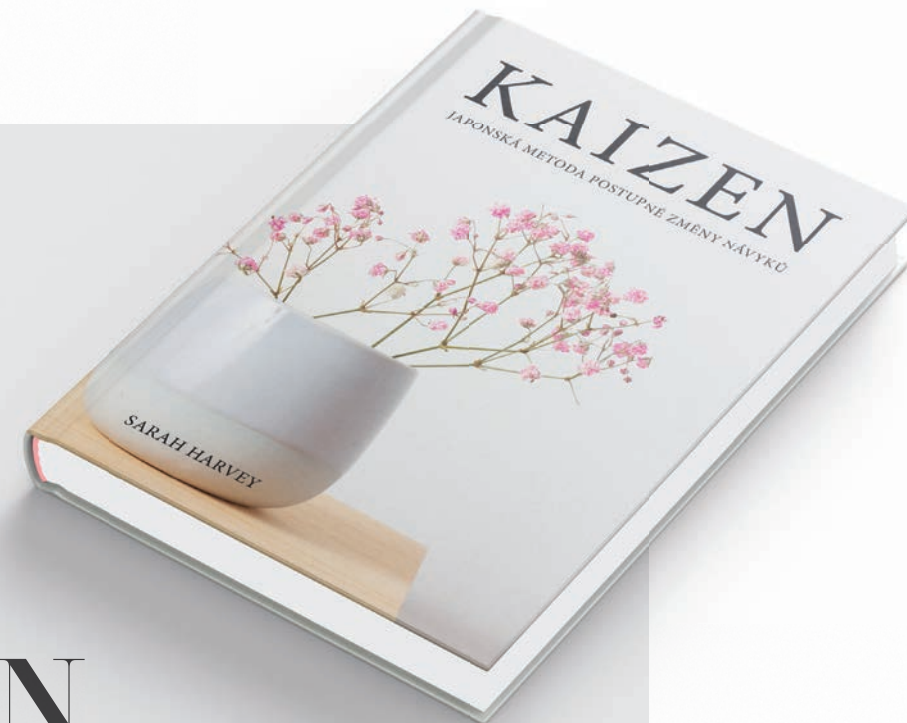
Dekoratívni mramorová mísa Fossil, 4895 Kč,
Westwing Collection, **Westwing.cz**

Je pro vás u výzdoby důležitá i udržitelnost?

Jednoznačně! Zastávám názor, že je potřeba investovat do kvalitních kousků a dekorací, které se dají využít i další sezónu. Látkové ubrousky místo jednorázových, sbírání oblíbených ozdob a výzdoba, která má svou historii – to všechno dodává Vánocům větší vědomost i krásu. Dekorace mají vytvářet tradice, ne aby končily po jedné sezóně v koši. ■



ANAG®



KAIZEN

japonské tajemství malých kroků k velkým změnám

Kolikrát jste si už slíbili, že *od pondělí* začnete cvičit, jíst zdravěji nebo budete žít klidněji? A kolikrát jste po pár dnech zase sklouzli zpátky do starých kolejí? Možná za to nemůže vaše vůle, ale přístup. Japonci totiž vědí, že opravdová změna nevzniká přes noc, ale rodí se pomalu.

Říkájí tomu **kaizen** – „dobrá změna“. Filozofie, která učí, že i ten nejmenší krok vpřed je cennější než stokrát odložený skok. Místo radikálních plánů, diet a výzev sází kaizen na trpělivost, všímavost a každodenní drobná zlepšení.

Kniha *Kaizen – Japonská metoda postupné změny návyků* přináší čtenářům jednoduchý, ale hluboký návod, jak začít měnit svůj život bez tlaku a bez výčitek. Pomůže vám zastavit se, nadechnout a začít se zlepšovat krok za krokem – tak, aby změna byla udržitelná a příjemná.

Autorka Sarah Harvey v ní popisuje, jak si rozdělit velké cíle na malé, zvládnutelné úkoly. Díky tomu si každý může vybudovat nové návyky, které skutečně vydrží – ať už jde o zdravější životní styl, lepší organizaci času, nebo větší duševní pohodu. Metoda Kaizen není o dokonalosti. Je o *vědomé, laskavé změně*. O tom, jak se přestat trestat za neúspěchy a místo toho se zaměřit na malé, ale trvalé pokroky. Každý drobný úspěch má sílu proměnit nejen naši rutinu, ale i náš vnitřní klid. Zapomeňte na extrémy a začněte pomalu. Možná právě ten nejmenší krok, který uděláte dnes, bude ten, který vás jednou dovede nejdál.

DIGITÁLNÍ DETOX

Vymažte nebo přeorganizujte aplikace.

První krok podle kaizenu:

Přeorganizujte si na mobilu ikony sociálních sítí, aby nebyly po aktivaci telefonu hned na očích.

Vypněte notifikace.

První krok podle kaizenu:

Vypněte na jeden den notifikace a pozorujte, co to s vámi udělá. Jste méně nervózní? Využili jste lépe svůj čas?

KAIZEN

Japonská metoda
postupné změny
návyků

272 stran



objednávejte na
www.knihy-anag.cz

IMPRESSIONS *of* WINTER

O bjeďte autorskou kolekci návrhářky Heleny Bedrnové a nechte svůj zimní styl rozvíjet tak, aby zanechal jedinečný sebevědomý a luxusní dojem.



„DOJEM NENÍ
JEN TO,
CO VIDÍTE,
ALE TO,
CO NA TO,
CO VIDÍTE, ŘÍKÁ
VAŠE SRDCE.“



„NEJSILNĚJŠÍ DOJEM VZNIKÁ,
KDYŽ SLOVA USTOUPÍ
A VYTVOŘÍ SE PROSTOR
PRO SKUTEČNÉ POCITY.“

„AŽ UŽ JE DOJEM JEN KRÁTKÝ
OKAMŽIK NEBO DLOUHÁ
VZPOMÍNKA, OBOJÍ MÁ SÍLU
ZMĚNIT NĚCO V NÁS.“

Info o ceně
v Galerii Heleny Bedrnové,
Spálená 21, Praha 1
www.helenabedrnova.com
www.modain.cz



FOTO: Věra Vernerová • MODELKA: Yulia Korenkova • HAIR STAYLING: Olga Dimitrasco, Salon Perfect Look



„NĚKDY JE
NEJVĚTŠÍ
DOJEM
TEN, KTERÝ
ZŮSTÁVÁ
BEZE SLOV.“

ZOOM TIP  VÝHODNÁ SADA NA VLASY, 2× 250 ml Balíček přináší komplexní péči, která zabraňuje vypadávání vlasů, posiluje kořínky a stimuluje růst nových vlasů. Péče pro zdraví vlasů – od kořínků po konečky, 1600 Kč. www.mgcream.com	ZOOM TIP  DIAMOND YACCA DOCTOR SOVA® 280CPS Saponinový doplněk stravy, který obsahuje 100 % přírodních saponinů z palmy Yucca shidigera. Diamant mezi doplňky stravy, 2495 Kč. www.doktorsova.cz
ZOOM TIP  MG CREAM Víceúčelový magneziový krém, který využívá účinku magnezia na maximum. Magnezium dodává transdermálně (přes kůži), 750 Kč. www.mgcream.com	ZOOM TIP  PÁNSKÁ SADA PROTI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ Podpořte růst silných a hustých vlasů s balíčkem 2× 250 ml šamponu Growth Activator a tonika Advanced Root Care, 1600 Kč. www.mgcream.com
ZOOM TIP  MYDLIA: INSPIROVÁNO PŘÍRODOU A TRADICÍ Výrobky Mydlia jsou ideální pro alergiky či lidi s intolerancí na dráždivější složky. Nejenže šetrně umyjí, ale udělají radost při každém příchodu do koupelny nebo otevření provoněné skříňky. www.mydlia.cz	ZOOM TIP  SVĚŽEST A OCHRANA BEZ VODY Objevte tajemství dokonalé čistoty a sebevědomí s luxusní čistící emulzí. Udržujte svou intimní svěžest i bez přístupu k vodě a zažijte péči, která nejen čistí, ale také hýčká, 1050 Kč. www.inbyin.care

Stipula

bud' lepší, každý den

PRÉMIOVÉ SLOŽENÍ

ZLEPŠENÁ REGENERACE

PŘÍRODNÍ ENERGIE

shop.stipula.cz
kód: STIPULA20

30% KUPON



KOLAGEN DLE VAŠEHO VÝBĚRU

Dopřejte si péči s kolagenem dle vašeho výběru. Postará se o pleť, vlasy, klouby i nehty. Využijte slevu a dopřejte sobě nebo svým blízkým dlouhotrvající péči.
www.rosenpharma.cz.

ZOOM TIP



KIA SPORTAGE

Moderní design, vyšší technologická výbava, rozšířená možnost konektivity a efektivnější pohonné jednotky. To je pátá generace SUV modelu Kia Sportage, která odráží zaměření značky na komfort, bezpečnost a uživatelskou přívětivost, **od 674 980 Kč** po započtení cenového zvýhodnění.
www.kia.cz.

ZOOM TIP



VÁNOČNÍ ZAHRA UNIKÁTNÍCH DÁRKŮ

Šperkařské květiny pro sváteční radost vašich nejbližších. České květinové šperkařství, stříbro, zlato. Nejlepší dárek je na celý život, **od 1300 Kč**.
www.giyou.cz.

10% KUPON



ČESKÉ KLENOTNICTVÍ SILVEGO

Slevový kupón FASHION10 na všechny šperky - ze zlata, stříbra, oceli i na ty s drahokamy a diamanty. Platnost kuponu do 31. 12. 2025.
www.silvego.cz.

ZOOM TIP



KERATINOVÁ MASKA PROTETTIVO

Trichologická maska na vlasy a pokožku hlavy regeneruje vlasová vlákna a chrání je před mrazem i větrem. Obsahuje aktivní složku Seda-Complex Plus® s extrakty z rostlin, keratinem, peptidy a protizánětlivými složkami. Obnovuje strukturu vlasu a uhlazuje kutikulu vlasu, 6× 15 ml, **810 Kč**.
www.clinicalhair.cz.

ZOOM TIP



STIPULA CHELAPURE

Doplňek stravy pro hloubkovou detoxikaci organismu a regeneraci jaterní tkáně, která je klíčová pro odvod laktátu z těla. Podporuje přirozené očistné procesy, přispívá k lepšímu metabolismu a napomáhá celkové vitalitě organismu, **590 Kč**.
shop.stipula.cz.



Povlečení Monroe

Matejovský®

LAND OF DREAMING



Přírodní
materiály



Exkluzivní
kolekce



Jedinečné
dárky



Úprava
zdarma



www.matejovsky-povlezeni.cz

Objednejte si
roční předplatné časopisu

FASHION ZOOM

Objednávejte na
www.fashionzoom.cz

396 Kč



Tato nabídka platí pro všechny předplatitele, kteří si objednají roční předplatné časopisu FASHION ZOOM v hodnotě 396 Kč a uhradí tuto částku nejpozději do 15. 2. 2026. První předplacené číslo obdržíte v březnu 2026.

IG/fashion_zoom_magazine_

Nejlepší

make-up *je zdravá pleť*

DOPŘEJTE JI PÉČI
ODBORNÍKŮ
V DERMA BODY CLINIC

Pobočka Zlín

Tř. Tomáše Bati 193
760 01 Zlín
Tel.: +420 736 627 000
E-mail: info@dermabodyclinic.cz

Pobočka Praha

Elišky Krásnohorské 7
110 00 Praha 1
Tel.: +420 703 146 555
E-mail: paha@dermabodyclinic.cz

Zamluvte si termín

www.dermabodyclinic.cz



DERMA BODY CLINIC



SÍLA DIVOKÝCH BYLIN S PRÉMIOVOU KOSMETIKOU SARA

YASMINKA

VÁM PŘINÁŠÍ KOUZLO MALAJSIE S PRÉMIOVOU
KOSMETIKOU SARA, KTERÁ HÝČKÁ, REGENERUJE A ROZJASŇUJE.
KOSMETIKA SARA JE STVOŘENÁ PRO ŽENY, KTERÉ CHTĚJÍ SVÉ PLETI
DOPŘÁT LUXUSNÍ DOTEK PŘÍRODY A VIDITELNÉ VÝSLEDKY.
JEMNĚJŠÍ, SJEDNOCENOU A MLADISTVĚ VYPADAJÍCÍ POKOŽKU
BUDETE MÍT UŽ PO NĚKOLIKA OŠETŘENÍCH.

Exkluzivitu pro ČR a SR získala Dr. HANA YASMINKA,
která tuto značku osobně přivezla přímo z Malajsie.

YASMINKA.CZ