

BBCENTRUM



01
2014

review

www.bbcentrum.cz | zdarma



Michaela Zemličková:

je skvělé
podílet se na
vzniku něčeho
nového

Jste single
a chcete to
změnit?

I v BB Centru
se můžete seznámit

ACTIVA

Potřeby pro kancelář



1000%



800 228 482
www.activa.cz

pokrytí signálem ACTIVA



BB CENTRUM

*Where business
comes to life*

Vážení čtenáři,

je tady čas povánoční a novoroční, kdy to každého z nás svádí k bilancování a plánování dalších kroků v pracovním i soukromém životě. V takové atmosféře se často probouzí naše odpovědné já. A právě proto jsme se rozhodli toto číslo věnovat nadační a charitativní činnosti. Věříme, že pro vás bude inspirativní také rozhovor s Michaelou Zemličkovou, ředitelkou a místopředsedkyní správních rady Nadace ČEZ.

Naše motto „Where business comes to life“ nás přivedlo k zamyšlení nad kvalitou našich životů, zvláště těch osamělých. Proč ale být single, když se ten pravý protějšek může vyskytovat právě mezi deseti tisíci lidmi, kteří přijíždějí každý den do BB Centra za prací? Rádi bychom tuto myšlenku dále rozvinuli. Pojdte do toho s námi! Máte zájem se seznámit nebo byste rádi v seznámení naopak pomohli někomu jinému? Pište mi, prosím, své podněty – jak se nejraději seznamujete vy, jaké máte v této oblasti zkušenosti apod.

Doufáme, že pro vás bude čtení tohoto čísla příjemné. Moc se těším na vaše e-maily.

PASSERINVEST
GROUP

Vendula Malochová,
šéfredaktorka
vendula.malochova@passerinvest.cz

Obsah

- 04 Where business comes to life
- 06 Stalo se v BB Centru
- 08 Saunování
- 10 Vyberte si v BB Centru
- 12 Sport a zábava
- 14 Rezidenční park Baarova
- 15 Dobročinnost v BB Centru
- 18 Tvář z titulní strany
- 20 Nájemci BB Centra
- 22 O čem se mluví
- 24 Služby v BB Centru
- 26 Balance Club Brumlovka
- 28 Zdravé potraviny
- 30 Zdraví v BB Centru
- 32 Kulturní tipy
- 34 Reklamní plochy v BB Centru

BB Centrum REVIEW pro vás připravují:

Vydavatel: Corporate Publishing, s. r. o.,
Hornoměřcholupská 565, 109 00 Praha 10
www.copu.cz

Číslo vydání: 01/2014

Šéfredaktor: Vendula Malochová

Redakce: Gabriela Bartošová, Petra Vychodilová,
Alice Škochová, Jiří Pešek, Nela Kadlecová

Překlad anglické verze: Sophia, s. r. o.

Jazyková korektura: Andrea Tomešová

Client Service Manager: Martina Vřňatová

Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz,
tel: +420 603 196 614

Foto: archiv, Milan Mošna, Ondřej Hromádka,
David Kraus

Foto titulní strana: Lucie Tučková

Tisk: TNM Print

Evidenční číslo MK ČR: E 15246

Pasáž Filadelfie s novým faceliftem

Co je to „facelift“? Ve světě automobilů menší kosmetická změna, při které osvědčený model získá novější doplňky. Ve světě plastické chirurgie pak jde o operaci obličeje s cílem odstranit projevy stárnutí a posílit tak sebevědomí pacienta.



V případě obchodní pasáže v Budově Filadelfie jsme se pro facelift rozhodli proto, aby pasáž s proměnou získala novou tvář a její podoba byla jednotná. Zároveň jsme ale také chtěli, aby se tu všichni cítili ještě příjemněji, rádi si tu dali přes oběd například sendvič v restauraci Express Sandwich a vrátili se sem i po práci - třeba posedět do Sommellerie. V pasáži je také nové wifi připojení a ozvučení. Zkrátka bezbolestný facelift s těmi nejpříjemnějšími výsledky operace. O tom, jestli se zákrok zdařil, se můžete přesvědčit už od poloviny listopadu 2013.

Na renovaci pasáže se podílela Ing. arch. Markéta Svobodová, která k realizaci řekla: „Cílem mělo být vytvoření příjemného oddechového prostředí pro návštěvníky pasáže. Od



studie po realizaci jsme koordinovali požadavky na vzhled a funkčnost s příslušnými normami. Proto jsme také zvolili jednoduchý, stylem i funkčností vyhovující design známé italské nábytkářské firmy.“

Vzhled pasáže by nebyl úplný bez květinového aranžmá. O to se postarali odborníci z obchodu Květiny Romantika, kteří vsadili na nejnovější trendy a umělé květiny. „Při výzdobě jsme s ohledem na novou podobu pasáže dali přednost jednoduchému, čistému a praktickému stylu. U vchodů najdete například amarilisy v zimním ladění, uvnitř pak působivý zamoculcas a sansevieria neboli tchýnin jazyk, který je teď opět v módě,“ říká Judita Waissi, majitelka obchodu Květiny Romantika, který najdete v pasáži Filadelfie i v Brumlovce. ▶▶

Vylepšený podchod pod magistrálou



Ne všichni jezdíme do zaměstnání autem, městskou hromadnou dopravou nebo speciálním BB kyvadlovým autobusem. Někteří se rádi projdeme. Na podzim 2013 došlo k vylepšení podchodu pod magistrálou. Podchod získal novou výmalbu a bylo tu také posíleno osvětlení.

Robert Vano: autogramiáda a představení kalendáře Klapzubovy jedenáctky





Dne 10. prosince 2013 proběhla v pasáži Filadelfie autogramiáda Roberta Vana, na které měl každý příležitost zakoupit i nástěnný kalendář s jeho černobílými retro fotografiemi. Uznávaný fotograf nafotil známé české fotbalisty v duchu Klapzubovy jedenáctky zcela bez nároku na honorář a s jasným cílem. Výtěžek z prodeje kalendáře půjde na podporu lidí s roztroušenou sklerózou, konkrétně z něj bude financován unikátní registr pacientů.

Humoristickou povídkou Eduarda Basse Klapzubova jedenáctka o soudržnosti, píli a neutuchající aktivitě si pamatuje ze školy asi každý. Kdo z nás ale dokáže cokoli říci o roztroušené skleróze? Kalendář proto vlastně také funguje jako prostředek ke zviditelnění této nemoci a pro lidi s roztroušenou sklerózou jako motivace k aktivnímu životu.

„Roztroušená skleróza je zatím nevléčitelná choroba, o které se toho moc neví. Výskyt onemocnění má přitom zcela jasně rostoucí trend. Nebál bych se ji označit za civilizační nemoc, jejímž spouštěčem bývá zřejmě často stres. Týkat se proto může každého z nás. Nejrizikovější je skupina žen ve věku 20–40 let,“ říká Jan Bárta, ředitel komunikace a PR nadačního fondu IMPULS. Fond vznikl v roce 2000. Jeho cílem je podporovat projekty, které pomáhají zajistit komplexní a kvalitní léčbu roztroušené sklerózy, její výzkum i osvětovou činnost.

Autogramiáda měla v BB Centru obrovský úspěch, o čemž vypovídá i vysoký počet prodaných kalendářů. Kromě Roberta Vana se akce zúčastnili i fotbalisté Vladimír Šmicer, Horst Siegl, Ivan Hašek a samozřejmě také spousta z vás. Děkujeme za vydařenou akci a prostředky, které se nám díky vašemu zájmu o kalendáře podařilo na dobrou věc vybrat.



Vánoční tóny v pasáži Filadelfie

V obchodní pasáži Budovy Filadelfie jste se stejně jako v uplynulém roce mohli zaposlouchat do vánočních balad. Nereprodukované vánoční tóny živého klavíru se ve Filadelfii stávají už klasikou a oblíbenou součástí adventního času.

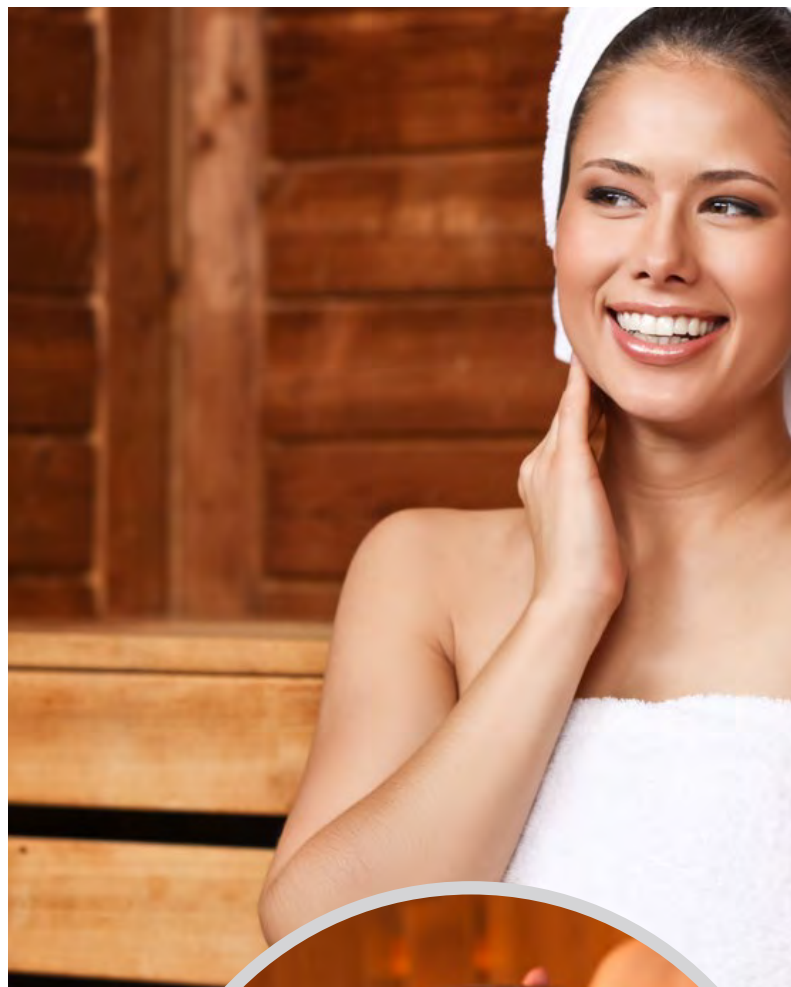
Pravidelné saunování

Stále více lidí zařazuje saunování mezi své pravidelné volnočasové aktivity, někteří si z něj udělali dokonce koníček. Saunování představuje relax, prevenci, léčbu i společenskou událost v jednom. Počet veřejných saun tak i nadále roste a obzvláště v chladných podzimních a zimních měsících lákají k odpočinku v teple.

Horkovzdušné a parní lázně nejsou výdobytkem moderní doby, jejich účinku si užívali už naši dávní předkové. Kořeny saunování lze hledat ve Finsku, odkud výraz „sauna“ pochází. Finské kočovné kmeny si tuto tradici pravděpodobně přinesly ze střední Asie, kde parní lázně provozovaly ve stanech a jiných přístřešcích. Největší boom však saunování zažilo až v 60. letech minulého století, kdy lidé naplno objevili jeho zdraví prospěšné účinky. Pravidelné saunování totiž posiluje obranyschopnost organismu a snižuje výskyt různých onemocnění. Navíc ohřátí těla nad normální tělesnou teplotu je příjemné a relaxující, tělo při něm do krve vyplavuje látky podobné endorfinu. Při saunování dochází k uvolnění unavených svalů i zklidnění myšlenek, odpočine si tak nejen tělo, ale především hlava. Nejen proto se v sauně obvykle nemluví. Opomenout nelze ani kosmetické účinky - díky napaření se vyhlazuje pleť, horko otevírá póry a tím pomáhá proti akné a příznivě působí i proti celulitidě.

Prim hraje finská sauna

U nás je nejvíce rozšířena tzv. finská sauna, místnost vykládaná dřevem, dokonale izolovaná od okolí, se saunovými kamny uvnitř, která vyhřívají obvykle na teplotu od 60 do 120 °C. Odvážlivci mohou vyzkoušet i sauny o teplotě 130 až 140 °C. Na rozdíl od páry je zde nízká vlhkost vzduchu, jen několik málo procent (v páře je teplota vzduchu jen o několik stupňů vyšší než teplota těla, ale vlhkost téměř sto procentní). Váháte-li mezi saunou a párou, měli byste znát rozdíl mezi nimi - sauna slouží primárně k prohřátí těla, pára je spíše prevencí dýchacích potíží. Kromě finské jsou v tuzemsku k dispozici ještě další veřejné sauny: švédská, neboli suchá (kde se teplota pohybuje okolo 100 °C, ale na kamna se nepřilévá voda a tělo se méně potí), infrasauna (k hloubkovému prohřátí organismu a svalstva slouží infračervené záření) nebo různé aromatické sauny, jako bylinné či medové (prostor je zde



povzbudí tělo i mysl



nasyčen párou s vůní, při inhalaci dochází k uvolnění dýchacích cest).

Otazníky kolem saunování

Proč se kamna polévají vodou? Ve finské sauně jsou na kamnech kameny, které je možné polévat vodou. Důvodem je, že vzniklá pára na chvíli zvýší vlhkost vzduchu a lépe se dýchá.

Proč do sauny chodíme nazí? Do sauny se nechodí v plavkách, aby nezabraňovaly pokožce v pocení. Teplotoťiž otevírá póry a díky tomu dochází k vylučování nečistot z těla. Nahá kůže se navíc horku ubrání lépe než oblečená. Doporučuje se však prostěradlo (nebo osuška), které nejen zakryje in-

timní partie, ale na rozdíl od plavek také vsákne nečistoty a pot. Pokud v prostěradle nejsme zahalení, je z hygienických důvodů nezbytné si jej alespoň položit pod sebe (i pod chodidla), aby nedocházelo ke kontaktu potu s lavicí.

Kam si v sauně sednout? Začátečníci na nejnižší lavici, pokročilí mohou na tu nejvyšší. Je známo, že výše je větší teplo.

Jak dlouho v sauně vydržet? Pokud jsme zdraví, obecně se doporučuje absolvovat tři saunovací cykly po 10 až 15 minutách. Stejně dlouho bychom se měli ochlazovat (pod ledovou sprchou, venku na terase, v ledovém bazénku, pod ledovým vědrem apod.) a odpočívat. Vhodné je také doplnění tekutin, nejlépe minerálkou či ovocnou šťávou (pozor na alkohol, potlačuje účinek saunování).

Jaké pomůcky v sauně používat? Do sauny si můžete vzít různé kartáče a žinky určené k automasáži. Lehkým drhnutím kůže se zbavujete (podobně jako při peelingu) od-

umělých buněk a kůže se regeneruje. Ve Finsku se často používají i březové metly s listím, kterými se lidé během saunování šlehaají, aby si přiváděli více tepla na kůži a vdechovali éterické látky z rozdrčených březových listů.

Mohou do sauny i děti? Sauna jako prevence před onemocněním se doporučuje i dětem. „Do sauny mohou děti už od batolecího věku (v severovýchodních státech se běžně saunují i kojenci), ale měla by platit zásada, že si dítě dokáže říct, kdy je mu horko. Saunovat by se měly v nižších patrech sauny, zpočátku ne déle než pět minut, následovat musí ochlazení a doplnění tekutin. Cykly opakujte jen dvakrát až třikrát,“ uvádí MUDr. Světlana Najmanová, dětská lékařka Masarykovy nemocnice v Rakovníku.

Kam za horkým vzduchem

Oblíbené jsou především sauny, které jsou součástí wellness komplexů. Na jednom místě tak kromě několika druhů saun mohou návštěvníci najít třeba bazén, páru, solné komory, vířivku, masáže, příjemné odpočívárny s barem a další. Takový kompletní relaxační servis nabízí i **Balance Club Brumlovka** s pětadvacetimetrovým bazénem. K dispozici je tu kromě klasické finské sauny také soft sauna se světelnou terapií (posiluje imunitní systém, léčí lupénku, ekzém, akné, pomáhá při hojení ran a jizev), kruhová pára s hvězdným nebem (má nižší teplotu a vyšší vlhkost), tepidárium (kruhová aroma lázeň s vonnými esencemi), Kneippova lázeň s masážními oblázky (střídá se horká a ledová voda), saunové kruhové sprchy či vířivá lázeň. Na střešní terase pak můžete navštívit japonskou saunu, v níž se teplota pohybuje kolem 90 °C a výhodou je, že se zchladit můžete přímo venku (v zimě i na sněhu), nebo jen jednoduše odpočívat. I kdybyste v saunování nenacházeli jiné benefity, příjemný odpočinek a prohřátí těla nelze opomenout. ▶▶



Chraňte svou pleť před zimou!

Pokud se chystáte brázdit zasněžené svahy hor, nezapomeňte si s sebou vzít i opalovací krém. Slunce opaluje i v zimě. Sníh a nadmořská výška intenzitu slunečního záření ještě umocňují. Nemůžeme se ovšem spoléhat na zbytek opalovacího krému z léta. V jeho složení hraje důležitou roli hydratační složka, která by při nižších zimních teplotách mohla pokožce ublížit. A to platí nejen o opalovacích prostředcích, ale i o pésticích kosmetice. Pleť v létě hydratujte, v zimě ji především chraňte! ▲▲



dm drogerie
 Budova Filadelfie
 Otevírací doba:
 po-pá 8.00-19.00 hod.
 so 8.00-13.00 hod.
www.dm-drogeriemarkt.cz



Hezky v teple a „trendy“!

Pro každodenní nošení i provozování zimních sportů je velmi důležité vhodné zimní oblečení. I přes rychlý vývoj veškerých moderních funkčních materiálů je prachové peří stále jedním z nejlepších tepelně-izolačních materiálů. V kombinaci s kvalitním použitým vrchním materiálem zaručuje výbornou odolnost proti větru, sněhu a vodě. Nejčastěji se používá peří kachní a husí.

Kvalitní a pohodlné zimní oblečení lze zakoupit v prodejně Sport Resort v budově Beta. Prestižní rakouský výrobce ALLSPORT představuje dámskou lyžařskou bundu řady Ski Pure, Scindarella. Bunda je extrémně teplá a pohodlná, plněná prachovým husím peřím. Díky módnímu lesklému materiálu, luxusnímu umělému hedvábí, a výšivce ve tvaru hvězdy budete na sjezdovce nepřehlédnutelná.

SPORTRESORT **SPORT RESORT**
 Budova Beta
 Otevírací doba:
 po-pá 10.00-19.00 hod.
 so 10.00-16.00 hod.
www.sport-resort.cz

Krásné a zdravé nehty díky novinkám v Bomton Loft Brumlovka



K širokému portfoliu vlasových a zkrášlujících procedur Bomton Loft Brumlovka přibyla také mimořádně šetrná a zároveň účinná manikúra a pedikúra s přírodní veganskou značkou SpaRitual. Právě v mrazivém počasí je potřeba o ruce pečovat mnohem intenzivněji. Vhodnou úpravou a ochranou můžete předejít křehkosti nehtů, kterou v zimě způsobuje především chlad a voda, které nabourávají pórovitou strukturu nehtu.

Ošetření rukou i nohou se v Bomton studiu mění ve skutečně relaxační zážitek, na jehož konci vás čekají dokonale vypadající nehty, mladistvě zářivá pokožka a skvělý pocit. ▲▲

BOMTON
 beauty is what we do

Bomton Loft Studio
 Budova Brumlovka
 Otevírací doba:
 po-pá 8.00-21.00 hod.
 so 10.00-17.00 hod.
 ne 10.00-16.00 hod.
www.bomton.cz



6. února 2014 Den plný vůní – míchání olejíčků „na míru“

Dne 6. února 2014 bude v květinářství Romantika Den plný vůní, kdy si můžete nechat namíchat svůj osobní harmonizující olejíček. Zastavte se na chvíli v každodenním pracovním shonu a přičichněte k vůním olejů firmy Nobilis Tilia.

Éterické oleje jsou stoprocentní přírodní bylinné koncentráty, které přispívají ke zlepšení fyzického zdraví a duševní pohody člověka. V jedné kapce je obsažena vůně a účinné látky až z 1 kg léčivé rostliny. Na rozdíl od chemických léků nemají žádné nepříjemné vedlejší účinky a posilují přirozenou imunitu organismu.

Zpříjemněte si zimu a využijte svého namíchaného olejíčku například k inhalaci nebo k přípravě masážního oleje. ▲▲



Květiny Romantika

Budova Filadelfie a Brumlovka

Otevírací doba Filadelfie:

po-pá 9.00-18.00 hod.

Otevírací doba Brumlovka:

po-pá 9.00-19.00 hod.

www.romantika-dekorace.cz



Zimní kolekce pro lyžaře HALTI je plná barev a technických prvků

Díky dlouholeté spolupráci s profesionálními lyžaři a zkušenostem získaným na poli závodního lyžování jsme poznali, co přesně je potřeba k dokonalé výbavě pro náročného lyžaře.

Produkty HALTI jsou špičkou mezi funkčním oblečením. Nabízejí spoustu technických prvků a byly otestovány skutečnými odborníky. Kolekce je pestrá a nabízí jak moderní vzory, tak svěží jednobarevné modely.

Užijte si barevnou zimu plnou sportovních úspěchů! ▲▲

NIVOSPORT

NIVOSPORT

Budova Brumlovka

Otevírací doba:

po-pá 9.00-20.00 hod.

so, ne 10.00-18.00 hod.

www.nivosport.cz

Přirozené permanentní řasy DIAMOND LASHES®

V zimních měsících platí známé, trochu upravené, pořekadlo „leden, únor, březen za kamna vlezem, duben ještě tam budem“, ale byla by velká škoda jen tak ležet za pecí, když můžete odpočívat a relaxovat v Nail Studiu a odcházet jak znovuzrození.

Každá žena jistě ocení být stále upravená i bez každodenního líčení. Studio nově nabízí permanentní řasy DIAMOND LASHES® za velmi příznivé zaváděcí ceny. Jedná se o novou, vylepšenou metodu permanentního prodlužování a zahušťování řas formou „řasa na řasu“. DIAMOND LASHES® šetří váš čas, vypadají přirozeně, je jednoduché a příjemné je nosit! Jsou voděodolné a ultra lehké, na očích je necítíte.

Dále vám nabízíme profesionální služby:

- Kompletní manikúra
- Shellac, P-Shine
- Kompletní pedikúra (suchá, mokrá)
- Gelové nehty
- Depilace
- Parafínové zábaly
- Permanentní řasy značky EMPORIO Lashes®

Přijďte si zpříjemnit studené a krátké zimní dny!

Radka Chvalová NAIL STUDIO

Budova Filadelfie

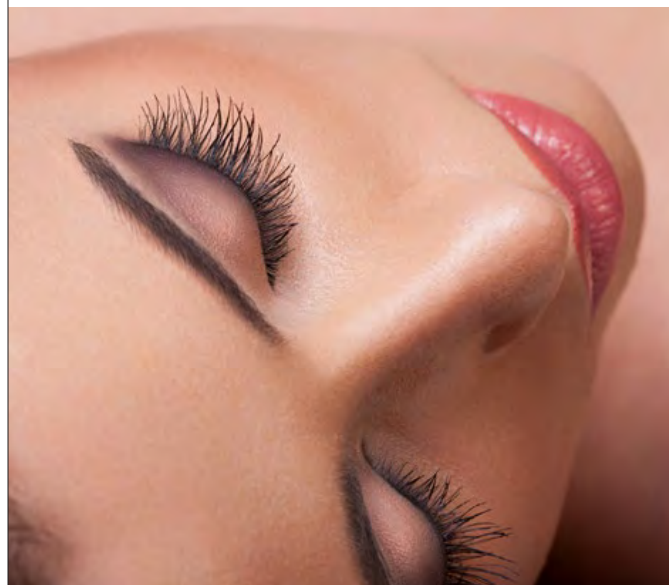
Otevírací doba:

po-pá 9.00-18.00 hod.

so - dle objednání

Mob.: +420 603 155 922

**Radka.
Chvalova.**
Nail.
Studio.



Netradiční zimní sporty: zkuste něco nového!



Telemark skiing

Telemark skiing se od klasické techniky lyžování odlišuje především specifickým druhem vázání, kdy pata zůstává volná. Nejde ovšem pouze o vázání na patě, ale o celkové provedení úchytu se spoustou dalších vychytávek.

Při tomto druhu lyžování, pocházejícím z jižního Norska z oblasti Telemark, jsou obě lyže zatíženy stejně a jedna noha je v pokleku, zatímco na sjezdovkách přenášíte váhu na vnější lyži a oblouk je snožný. Díky tomu oblouky vypadají úplně jinak než při klasickém sjezdu a dochází k většímu zatěžování stehenních svalů.

Telemark je možné provozovat jednak na sjezdovkách, což je nejčastější způsob, nebo sjíždět ve volném terénu formou freeridingu. Těm, kteří se cítí na náročnější terén a delší výlety mimo prošlapané běžecké stopy, se nabízí tzv. backcountry touring - odvětví zaplňující mezeru mezi klasickými běžkami a skialpinismem. Atraktivní formou telemarku může být také freestyle nacházející uplatnění zejména ve snowparcích.

Výuku telemarku si můžete objednat v lépe vybavených lyžařských školách, například v Krkonoších ve Špindlerově Mlýně, www.skolmax.cz.



Snowscooting

Pokud hledáte pro jízdu na sjezdovce zábavnější alternativu k lyžím nebo snowboardu, vyzkoušejte snowscoot neboli sněžné kolo. Techniku tohoto nového sportu lze lehce zvládnout - snowscoot se totiž stejně jako kolo ovládá pomocí řídítek přes pohyblivou přední plochu. Zadní plocha, na níž jsou umístěny smyčky pro upevnění nohou, pohyblivá není a ovládáte ji přes hrany přenášením své váhy z jedné strany na druhou. Problematické může být pouze brzdění, jelikož snowscoot neobsahuje brzdy. Brzdí se podobně jako na snowboardu, tedy zatočením a jízdou po hraně. Aby vám v případě pádu snowscoot neujel, používá se pro připoutání k vaší noze lanko se suchým zipem.

V porovnání se snowboardem a lyžemi vám sněžné kolo šetří klouby, jelikož nemáte nohy vázané na jednu pozici. Jízda na snowscootu, který spatřil světlo světa poprvé v roce 1990, je oblíbená zejména v USA a Kanadě, poslední dobou se však stále větší oblibě těší také v Evropě.

Snowscoot si zapůjčíte například na internetových stránkách www.snowbe-snowscoot.com

Co dělat, když už vás na sjezdovce omrzí lyže či snowboard? Přinášíme vám pár tipů na některé zajímavé zimní sporty, které si můžete vyzkoušet v českých horách.



Skialpinismus

Nejste-li příznivcem sjezdovek či lyžařských středisek, můžete se vydat do zasněžených horských končin, kam nevedou stopy a kde budete odkázáni jen sami na sebe. Tato aktivita nese název skialpinismus a její počátky sahají o několik stovek let zpět, kdy to byl v podstatě jediný způsob, jakým se daly v horách převážet zásoby.

Skialpinistické aktivity jsou velmi široké. Nejpopulárnější forma představuje zimní túry na vrchol horského štítu. Na ty budete potřebovat speciální lyže s tzv. stoupacími pásy, které se upevňují na patu a špičku a zabraňují tak podkluzování na sněhu. Skialpové lyže jsou také kratší a mají odlišný tvar. Boty jsou na rozdíl od normálních lyžařských bot uzpůsobeny na šněrování nebo na suchý zip.

Při pohybu v horském terénu je třeba počítat s možným lavinovým nebezpečím, základní výbava skialpinisty proto kromě přilby zahrnuje lavinový vyhledávač, lopatu a lavinovou sondu. V té nejnáročnější podobě skialpinismu dále do základní výbavy spadá i horolezecké náčiní.

Veškeré vybavení pro skialpinismus si lze zapůjčit na www.namche.cz.

Snowkiting

Zatímco u tradičních zimních sportů potřebujete obvykle strmý horský svah, ideálním terénem pro snowkiting je naopak rovina pokrytá sněhem. Není proto divu, že tento relativně mladý sport se těší největší oblibě v Kanadě a Skandinávii, kde je takovýchto rozlehlých plání dostatek. Velké množství vhodných lokalit lze ovšem najít i v České republice. Potom už stačí jenom nazout lyže nebo snowboard a za pomoci tažného draka se po sněhové pláni nechat unášet větrem.

Právě vhodné povětrnostní podmínky jsou základním předpokladem pro realizaci tohoto adrenalinového sportu, který lze provozovat při větru zhruba od 5 m/s, což je v našich končinách splněno po více než polovinu zimních dnů.

Pro snowkiting existuje rovněž speciální snowkiteboard s větším rádiem, díky němuž není jízda tolik namáhavá, protože vás nenutí jezdit do oblouku jako klasický snowboard. Důležitou součástí výbavy je také trapéz pomáhající přenášet sílu draka na tělo, aby neležela jen ve vašich rukou. Mezi největší snowkitingová centra v Česku patří díky vysoké nadmořské výšce Boží Dar v Krušných horách, více na www.kite-skola.cz.

Druhy snowkitingu

Freeriding

jízda ve volném terénu a hlubokém sněhu

Freestyle

skoky a předvádění triků ve vzduchu

Kite-flying

„paragliding“ s kitem, kdy se jezdec může dostat i do výšky několika desítek metrů

Jibbing

jízda využívající různé překážky jako raily, bedny apod.

Rezidenční park Baarova: bydlení, které se cení



**BEST OF REALTY
NEJLEPŠÍ Z REALIT
2013**
15th edition of the competition | 15. ročník soutěže

O bytovém komplexu Rezidenční park Baarova jsme na stránkách tohoto časopisu psali často. Psali jsme o stylu, komfortu a bezpečí, které nabízí, o jeho strategické poloze, dostupnosti, občanské vybavenosti. Podělili jsme se s vámi o názory architektů, developera i bytové designérky. Zprostředkovali jsme vám také přímé zkušenosti samotných obyvatel, kteří si nejvíce cenili bezpečnosti lokality a komfortu bydlení.

Zdálo by se, že už bylo řečeno vše. Přesto nás nedávno Rezidenční park Baarova potěšil něčím novým. Už jsme vás informovali o tom, že komplex byl zkolaudován na konci roku 2012 a ihned oslovil porotce prestižních soutěží Stavba roku a Realitní projekt roku. V soutěži Stavba roku získal Cenu primátora hlavního města Prahy, ve 2. ročníku soutěže Realitní projekt roku pak hned ceny dvě: ocenění za projekt realizovaný na území Prahy 4 a Cenu architektů.

A nyní bodoval i v 15. ročníku uznávané soutěže Best of Realty – Nejlepší z realit 2013. Byl jedním ze šestnácti projektů, které byly nominovány v kategorii Rezidenční projekty, v celkovém hodnocení této kategorie postoupil do užšího finále mezi čtyři nejlepší a nakonec si odnesl vítěznou trofej v kategorii Cena čtenářů.

Tak ceněné bydlení jistě oceníte i vy. K prodeji jsou volné byty v kategoriích 2+kk, 3+kk, 4+kk. ▲▲



Výhody bydlení v Rezidenčním parku Baarova:

- **Poloha:** nedaleko centra, a přitom v klidu a zeleni
- **Bezpečnost:** promyšlená koncepce pro bezpečí obyvatel
- **Dostupnost:** skvělá dopravní dostupnost autem i městskou hromadnou dopravou
- **Občanská vybavenost:** školy, školky, společenské centrum, restaurace, kavárny, pošta, moderní sportovní zařízení (fitness a wellness klub Balance Club Brumlovka), obchody
- **Komfort:** každý byt má balkon, terasu nebo předzahrádku, ke každému náleží parkovací stání a prostorná sklepní komora



Kontakt:
PASSERINVEST GROUP, a. s.
Želatavská 1525/1
140 00 Praha 4
Václav Černý
+420 724 607 209
vaclav.cerny@passerinvest.cz

Kateřina Čelakovská: Taková jsem a nedá se to změnit



Kateřina Čelakovská,
Assistant Area Sales Director
pro region východní Evropy ve
společnosti Alstom Grid

Říká se, že nikdo nemůže udělat všechno, ale všichni můžeme udělat něco. A Kateřina Čelakovská, Assistant Area Sales Director pro region východní Evropy ve společnosti Alstom Grid, dělá opravdu víc než jen tak „něco“. V BB Centru, kde má Alstom Grid své kanceláře, ji můžete potkávat v budově Beta nebo třeba v Baarově parku, kam si chodí vyčistit hlavu. V něčem je ale jiná než většina

nás ostatních. Kromě každodenního zaměstnání pracuje jako dobrovolnice v dětském domově Lety, navíc spolupracuje s dětským domovem Radost a se stacionářem pro mentálně postižené v Chotěšicích.

□> Co vás k dobrovolnické práci přivedlo?

Jsem prostě taková uvnitř a nedá se to změnit. Odmalička ráda pomáhám,

už tehdy jsem domů vodila psy a děti (smích). První zkušenost s prostředím potřebných mi zprostředkovala učitelka v osmé třídě na základní škole. Sama byla handicapovaná a otevřela mi dveře do Jedličkova ústavu. Tam jsem chodila pomáhat asi rok. Díky praxi na vysoké škole – obor sociální práce – jsem se pak dostala do dětského domova Lety. Dovolili mi tam uspořádat pár akcí a nabídli mi prostor, kde

jsem svůj elán mohla realizovat. Tady jsem se taky potkala s Kristýnkou. Našly jsme k sobě cestu a teď jsem její hostitelka. Beru si ji na víkendy. Pro dětský domov taky organizuji akce, jako je např. sběr oblečení nebo hraček.

□> Pracujete i pro stacionář s mentálně postiženými lidmi. V čem se vám tahle práce líbí?

Ze své spolupráce se stacionářem v Chotěšicích mám obrovskou radost. Práce s postiženými je samozřejmě fyzicky a psychicky velmi náročná, ale tito lidé zase na druhou stranu dokážou svou radostí ze života, úsměvem, křikem a jásotem vyjadřovat čistou bezelstnou vděčnost. To pro mě vyvažuje všechna negativa.

□> Proč se stát dobrovolníkem? Co vám to dává?

To se nedá úplně popsat slovy. Je to hluboce niterní věc. Mě osobně to tak nějak nabíjí, těší a posouvá vpřed. Zkrátka srdcová záležitost. Jestli se stanete dobrovolníkem, je čistě na vás. Každý máme jiné hranice, cíle a touhy. Důležité je mít dobré srdce a odvahu pomoci. ▲▲



Foto: archiv K. Čelakovské,
Adam a Kristýna

Čím je společenská odpovědnost pro firmy v BB Centru

Tchibo

Jako aktivní člen společnosti podporuje Tchibo projekty, které dodržují princip „pomáhat ostatním, aby si dokázali pomoci sami“.

Mount Kenya

Projekt byl zahájen v roce 2011 s cílem podpořit ženy farmářů pěstujících kávu a jejich rodiny. V rámci projektu firma pomáhá vytvářet infrastrukturu pro dodávky vody, organizovat vzdělávací kurzy, stará se o školní docházku sirotek a nabízí asistenci při výstavbě chlévů a plotů. Celkově umožňuje zlepšovat životní podmínky těchto žen.

Školní projekt v Beninu

Společnost Tchibo projekt iniciovala za pomoci partnerů v roce 2010 v Beninu, odkud nakupuje bavlnu. V šesti komunitách zde pracuje na zlepšení školní infrastruktury a kvality výuky. Doposud byly postaveny dvě školy, rozděleno 20 000 školních uniforem, 10 000 učebnic a založeno deset školních zahrad. Mezi další akce patří zřizování školních jídelen a výstavba studní.

Firemní dobrovolnictví

Zaměstnanci společnosti Tchibo v ČR se zapojují do spolupráce s neziskovým sektorem a pomáhají konkrétním místním komunitám – např. seniorům a handicapovaným, přikládají ruku k dílu při obnově zeleně apod. S neziskovými organizacemi a sociálními podniky uzavírá Tchibo dlouhodobá partnerství.

Microsoft

Společnost Microsoft je světovým lídrem v poskytování softwaru, služeb a řešení, které pomáhají lidem a firmám po celém světě plně realizovat jejich potenciál. Společenská odpovědnost je pro Microsoft součástí firemní strategie.

Technologie pro dobrou věc

K pomoci tam, kde je to třeba, využívá Microsoft své technologie.

Společnost se soustřeďuje hlavně na modernizaci školství a rozvoj technologických dovedností dětí a mládeže. V současné době pomáhá digitalizovat výuku na několika českých základních školách a vyškolil už 14 000 učitelů a 60 000 studentů na využití technologií ve výuce i v praxi.

Dlouhodobě podporuje inovace a posiluje konkurenceschopnost malých a středních podniků. Služeb Microsoft inovačních center, která umožňují přístup ke vzdělávání, nejnovějším technologiím a technologickému zázemí, využilo dosud 12 000 osob.

Microsoft také usnadňuje fungování neziskovým organizacím a pomáhá zlepšovat zaměstnatelnost lidí s postiže-



Foto: Tchibo



Foto: Telefonica

Telefonica

NADACE

ním nebo jinou bariérou. Neziskovým organizacím nabízí firma přístup k nejnovějším technologiím za nulové či minimální náklady. Od září 2013 mohou neziskovky využít bezplatně i cloudové řešení Office 365. Od roku 1996 Microsoft podporuje Nadaci Charty 77, díky čemuž se lidé se ZTP/P lépe uplatňují na trhu práce.

Telefónica Czech Republic Nadace Telefónica

Společnost Telefónica Czech Republic založila vlastní Nadaci Telefónica. V jejím rámci podporuje také služby Linky bezpečí a Linky seniorů a podílela se na vzniku projektu Dárcovské SMS.

Nadace Telefónica rozdělila už přes 218 milionů korun na pomoc rozvoji místní občanské společnosti, z toho přes 6,8 milionu korun darovali sami zaměstnanci. Ti zároveň věno-

vali více jak 88 000 hodin svého času na podporu veřejně prospěšných projektů nadace. Právě díky jejich aktivnímu zapojení fungují úspěšně projekty, jako jsou např. finanční sbírky pro lidi v nouzi; Mezinárodní dobrovolnický den, kdy zaměstnanci společnosti Telefónica po celém světě pomáhají v neziskových organizacích; Teambuilding pro dobrou věc, v rámci kterého týmy při skupinových výjezdech pomáhají potřebným; Daruj krev nebo Pomoc vaší komunitě – grantový program, ve kterém mohou zaměstnanci žádat nadaci o finance pro neziskovku, v níž ve volném čase působí jako dobrovolníci.

Think Big

Prostřednictvím programu Think Big pomáhá nadace už více než dva roky mladým lidem realizovat jejich nápady na podporu komunit, ve kterých žijí. Dosud podpořila přes 2 000 mladých lidí a jejich více než 700 projektů po celé České republice částkou 37 milionů korun.

Marks and Spencer

Marks & Spencer spolupracuje od října 2013 s fondem UNICEF. Firma odstartovala už čtyři hlavní kampaně. Projekty jsou velmi úspěšné a jak zaměstnanci, tak zákazníci přispívají finančními prostředky na pomoc dětem na celém světě.

Projekt „Až vyrostu“

Jedná se o projekt s dětmi pro děti, nazvaný „Až vyrostu“ (When I grow up). Holčičky a kluci namalují červenou, modrou a bílou barvou na pohlednici své touhy a sny o budoucnosti, jejich poskládáním se pak vytvoří obrovská česká vlajka. Za každý namalovaný pohled věnuje Marks & Spencer 20 korun pro UNICEF. Vlajka bude zaslána do Anglie, kde bude probíhat soutěž o nejhezčí pohled.

Prodej pastelek a silikonových náramků

Koupí pastelky nebo náramku za 50 korun s logem „M&S for Unicef“ můžete i vy přispět na vzdělání dětí v rozvojových zemích. Kampaň probíhá na všech prodejnách Marks & Spencer.

Prodej cheesecaků v budově Brumlovky

9. říjen byl vymezen pro prodej koláčů cheesecake. Marks & Spencer poskytli celkem 24 celých dortů, které byly rozkrájeny na kousky. Každý kousek se prodával za 30 Kč. Vybralo se tak celkem 2 880 korun, které byly zaslány na účet UNICEF.

Mzda pro UNICEF

Aktivně na dobrou věc přispívají i samotní zaměstnanci M&S, kteří mohou na UNICEF věnovat jednu, dvě nebo tři své hodinové mzdy.

UniCredit

UniCredit Bank Czech Republic dlouhodobě a koncepčně upevňuje své postavení společensky odpovědné firmy a aktivně se účastní řady významných projektů.

Gift Matching Program

V programu Gift Matching rozhodují sami zaměstnanci banky, kterou neziskovou organizaci je třeba podpořit. Nadace UniCredit Foundation pak v rámci programu věnuje vybrané neziskové organizaci navíc ještě jednu částku stejné výše, jakou mezi sebou vybrali zaměstnanci. Stačí, aby se vytvořil tým osmi kolegů, kteří mezi sebou vyberou minimálně 150 eur.

Jedním ze zaměstnanců, který se již několik let aktivně v Gift Matching Programu angažuje, je bývalý tenisový

reprezentant a v současnosti privátní bankéř Karel Nováček, který soustavně pomáhá azylovému domu v Karlíně. „K naší původně devíticenné skupině se postupně přidali další kolegové a v loňském roce jsme projekt azylového domu podpořili již potřetí, a to částkou, která s pomocí Gift Matching Programu přesáhla 200 000 korun,“ pochvaluje si spolupráci Karel Nováček.

V hance vzniká každý rok několik týmů a všechny se v rámci programu dočkají podpory. Letos se do 15 různých projektů zapojilo více než 190 zaměstnanců banky, což je v desetileté historii dosud nejvíce.

Hewlett Packard**Social Impact**

Společnost Hewlett Packard podporuje v rámci svého programu Social Impact neziskové organizace. Zaměstnanci HP mají možnost účastnit se celé řady dobrovolnických aktivit. HP umožňuje vykonávat tyto aktivity v pracovní době až do výše čtyř hodin měsíčně. V tomto roce se uskutečnily projekty pro neziskové organizace Čmelák, Lékořice, Open Society Fund, Toulcův dvůr, CRM pro neziskovky, ROSA, MS v atletice mentálně postižených sportovců, Stanice přírodovědců, Společnost pro ochranu Prokopského a Dalejského údolí, Třináctka a další. V organizaci Čmelák HP dobrovolníci například budují nový prales na Liberecku, ve sdružení CRM pro neziskovky zase zaměstnanci pomáhají implementovat CRM systémy (tj. systémy řízení vztahů se zákazníky) v různých neziskových organizacích.

Dobrovolnictví funguje i na globální úrovni – momentálně se dokončuje první vlna kampaně tzv. smysluplných projektů „Projects with Purpose“. Zaměstnanci HP z ČR se například účastnili projektu pro neziskovou organizaci Art in Action v Palo Alto v USA, která se už od roku 1982 snaží propagovat výtvarné vzdělání na amerických školách.

Firemní odpovědnost je nedílnou součástí celkové obchodní strategie společnosti HP.

PASSERINVEST GROUP

Společnost PASSERINVEST GROUP spolu se svým majitelem Radimem Passerem patří už řadu let mezi hlavní partnery a podporovatele několika zahraničních projektů nevládní organizace ADRA.

BanglaKids

Přispívá například na program BanglaKids, který se zaměřuje na podporu vzdělávání dětí a mladých lidí v Bangladéši. V Bangladéši umí číst a psát jen něco málo přes polovinu dospělých, přes 3,3 milionu dětí školního věku v této zemi nechodí do školy. Vzdělání přitom znamená šanci na lepší život, mění současné životní podmínky i budoucí přezítosti. Díky programu mohlo studovat na různých vesnických a internátních školách už více než 1 100 dětí. PASSERINVEST GROUP podporuje tento projekt od roku 1999, tedy od jeho samotného začátku.

PASSERINVEST GROUP se kromě bangladéského programu pravidelně finančně zapojuje i do humanitární pomoci při mimořádných událostech. Jedná se vždy o okamžitou pomoc po přírodní katastrofě nebo válečném konfliktu, a to jak doma (např. povodně v ČR), tak i v zahraničí (např. tsunami, zemětřesení v Pákistánu, na Haiti a v Japonsku či cyklon na Filipínách). Tato finanční podpora pomáhá zajistit např. pitnou vodu, potravinu, zdravotní péči, přístřeší apod. ▲▲



MARKS & SPENCER PODPORUJE UNICEF

MARKS & SPENCER PODPORUJE UNICEF



MARKS & SPENCER

unicef



Foto: Hewlett Packard



Foto: Telefonica



Foto: Adra

Michaela Žemličková:

Na cestách poznávám hlavně sama sebe

Vášnivá cestovatelka a příležitostná fotografka Mgr. Michaela Žemličková, MBA o sobě říká, že ji na cestách nejvíc baví zažívat neplánované situace, na které musí nějak zareagovat. Toto tvrzení nabízí jakousi spojnici s její profesní kariérou – Michaela Žemličková působí na pozici ředitelky a místopředsedkyně správní rady Nadace ČEZ, která vznikla v roce 2002 jako jedna z prvních firemních nadací v České republice. Každý rok tato nadace podporuje podle aktuálních potřeb společnosti celou řadu projektů.

□> Jak dlouho pro Nadaci ČEZ pracujete?

S nadací spolupracuji už od jejího vzniku v roce 2002 a svou současnou práci ředitelky beru jako hezké a logické vyústění této spolupráce. Je skvělé podílet se na vzniku něčeho nového a stejně dobrý pocit mám z toho, že aktivity nadace neustále rozvíjíme.

□> Nadace ČEZ má široký záběr – podle jakých kritérií se rozhodujete, které oblasti podpoříte? Jaké projekty mají vůbec šanci?

Nadace ČEZ pomáhá všude tam, kde působí Skupina ČEZ. Kromě všeobecné podpory regionů máme i řadu specializovaných programů. Ty vznikají ve spolupráci s obcemi nebo neziskovými organizacemi – společně vytipujeme možná témata podpory a podle nich připravíme nová grantová řízení. Takto například vznikly Oranžové schody, tedy odstraňování bariér na základních a středních školách. Z čerstvých projektů jsou podle mě skvělé Stromy – je těžko uvěřitelné, že jsme stále jediný subjekt v naší republice, který se systematicky zabývá podporou výsadby alejí.

□> Jaký projekt považujete za nejúspěšnější a z jakého máte největší radost?

Výborný ohlas má letošní projekt Vaše volba, ve kterém podporujeme výstavbu osvětlení nejnebezpečnějších



Foto: archiv M. Žemličkové

přechodů pro chodce – a je to logické, vždyť relativně nenákladnou úpravou se dá snížit počet nehod na přechodu až o dvě třetiny. A já osobně mám velkou radost ze Zaměstnaneckých grantů – podpořili jsme přes sto neziskovek, ve kterých se dobrovolně angažují naši zaměstnanci. V ČEZ to mělo neskutečný ohlas, zaměstnanci byli ve „svých“ neziskovkách za hrdiny

a všichni s překvapením zjišťujeme, kolik trenérů, ochránců přírody, dobrovolných hasičů, modelářů či ošetřovatelů mezi námi je.

□> V čem vás vaše práce obohacuje? Dokáže být v něčem i frustrující? Každý den mě v práci obohacuje komunikace s kolegy. Náročné profesijní prostředí ve firmě nás nutí na

sobě pracovat, nezůstat stát. To je velmi inspirující. Nejsem člověk, který by se nechal frustrovat. A nedělala bych práci, která by mě frustrovala.

Krásné je cestovat z vlastního přesvědčení, ne kvůli pěkným fotkám

□> Jak se vám daří skloubit náročné pracovní nasazení s osobním životem? Zbývá vám na něj čas?

Na osobní život si vždycky dokážu najít čas. Musíte se někde „nabíjet“ a člověk by měl umět odpočívat. Já nejraději odpočívám při setkáních s přáteli. Pokud chci být sama, čtu, poslouchám muziku nebo vyrazím někam s foťákem. Na jaře mě partner začal učit lézt na umělé stěně a mám za sebou i první zkušenosti se skálou. To byl zatím můj nejintenzivnější odpočinek.

□> Hodně času trávíte také na cestách. Co vás na cestování přitahuje?

Ráda poznávám nové lidi, baví mě zažívat neplánované situace, na kte-

Máte za sebou také zajímavé zkušenosti a výjimečné výsledky? Znáte zajímavou osobnost ve vašem pracovním kolektivu? Napište nám o tom na e-mail info@passerinvest.cz a podělte se s námi o těchto výjimečných lidech. Vaše nejlepší tipy budou zveřejněny a odměněny.

Foto: archiv M. Žemličkové, Rakousko - Drachenwand



ré pak můžu reagovat. Při opravdovém cestování poznáte nejen nová místa, ale také lépe sebe sama. To vám potvrdí každý, kdo se někdy vydal na skutečnou cestu.

□> Máte nějaké roční období, kdy nejraději cestujete? Dá se tímhle způsobem překonat například česká šedá zima?

Je dobré cestovat vždy, když máte chuť a příležitost. Moje práce mi samozřejmě nedovolí, abych se rozhodla dnes, zítra si sbalila batoh a pozitivně vyrazila na měsíc do Asie. Chci říct, že při cestě nezáleží až tolik na ročním

Foto: archiv M. Žemličkové, projekt Oranžové kolo ČEZ



období jako na vnitřním rozpoložení cestovatele. Musíte prostě opravdu chtít někam jet. Ostatně nemyslím si, že je česká zima šedivá. Naopak - když člověk chce, je plná vůně a atmosféry. Je to jiné než na jaře nebo v létě a jistě méně pohodlné, ale pro mě rozhodně ne šedivé. Není také podstatné, abych teď někoho začala přesvědčovat, co stojí za to vidět a kam cestovat. Důležité je, kam se chce jet podívat on sám a proč. Krásné je, když cestujete kvůli svému vnitřnímu hlasu a ne kvůli tomu, abyste se pak chlubili fotkami z cest.

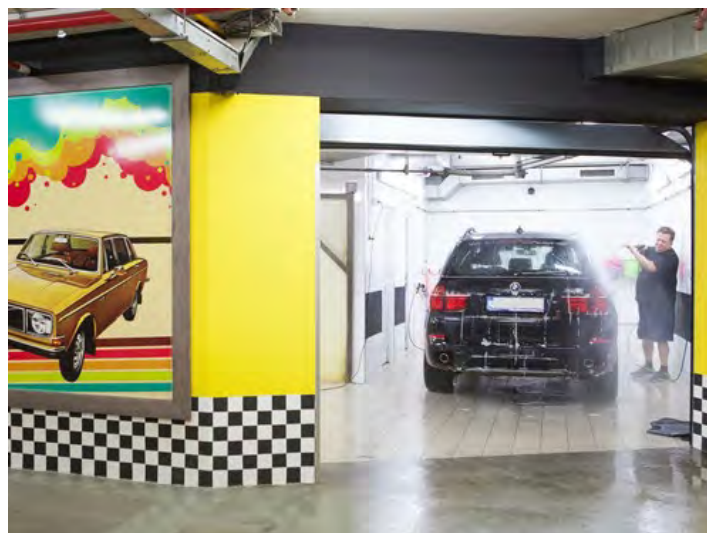
□> Když tak mluvíte o fotkách... už jste se zmínila, že ráda fotíte. Co vám nejčastěji stojí před objektivem a je svět hledáčkem fotoaparátu jiný než ten opravdový? Nejraději fotografuji lidi. Svět fotografie ten skutečný svět doplňuje. Je to zastavení času, což jinak v reálném světě nejde. Vzpomínky podléhají nánosu našich představ o minulosti. Fotka nás naopak vrátí do reality dané chvíle.

□> Pojdme se na závěr pro změnu vrátit do vaší profesní reality. Co se vám líbí tady v BB Centru? Jaké služby využíváte? Co byste tu doporučila ostatním?

Růst BB Centra jsem měla možnost sledovat téměř od začátku, dokonce si ještě pamatuji starou budovu Brumlovky. Velmi často chodím na obědy či večere do restaurace Grosseto, v jejich lahůdkách pak nakupuji dobroty pro své přátele. Ke kratším schůzkám ráda využívám Gaviota Cafe Lounge. A určitě nemohu zapomenout na úžasnou jahodovo-banánovou zmrzlinu z cukrárny Hájek & Hájková. ▲▲

Automyčka Brumlovka: ochraňte před zimou i svůj automobil

Vhodná příprava na zimu ochrání váš automobil a vaši peněženku před nákladnými jarními opravami. Je proto více než vhodné nechat svého miláčka připravit odborníky na nadcházející zimní sezónu.



Zvláštní pozornost je dobré věnovat laku vozidla, který chrání jednotlivé díly karoserie. Svěřte svůj automobil do rukou vyškolených odborníků, kteří mají zkušenosti s výběrem přípravků a jejich aplikací. Automyčka Brumlovka vám nabízí ruční voskování karoserie vysoce kvalitním karnaubským voskem, který lak vašeho automobilu ochrání před oxidací, nepříznivými vlivy počasí a dodá vašemu vozidlu špičkový lesk. V zimních měsících aplikace vosku pomáhá zabránit poškozování karoserie posypovou solí.

Nezanedbejte ale ani interiér vozidla. Nově vám v automyčce mohou nabídnout čištění ozónem, které dokonale mikrobiologicky dezinfikuje

a ničí bakterie. Odstraní tak veškeré zápachy ve vozidle a používá se i k dezinfekci klimatizace.

Nová Automyčka Brumlovka vám nabízí i další služby v oblasti auto-kosmetiky, ruční mytí a čištění vozidel. Poskytuje kompletní servis v péči o automobily jako je mytí exteriéru, a to suché i mokré, dále ošetření a vyčištění kožených částí interiéru.

Vozidlo si mohou nechat umýt nejen jednotlivci, ale i celé firmy. Automyčka Brumlovka je schopna „ušít“ mycí programy na míru přesně podle požadavků klienta. Zajistí také pick-up servis, kdy automobil dle objednávky vyzvedne a poté také vrátí zpět na parkovací místo.

Automyčka Brumlovka splňuje platné ekologické normy, a to pro oblast ochrany vod a ovzduší, nakládání s odpady a hygienu pracovního prostředí.

Vyškolení a kvalifikovaní zaměstnanci jsou schopni přizpůsobit čas objednávky podle přání každého klienta k jeho stoprocentní spokojenosti. ▲▲

Automyčka Brumlovka
Budova Brumlovka
Otevírací doba:
po-pá 7.30–20.00 hod.
Tel.: +420 725 222 002
www.automyckabrumlovka.cz



Vegetariánská restaurace Maranatha láká na vyváženou stravu

Výběr z široké nabídky pokrmů, špičková kvalita používaných surovin, velikost porcí na míru a v neposlední řadě rychlý samoobslužný systém. To vše jsou důvody, proč poobědvat chutně a v klidu ve vegetariánské restauraci Maranatha.



Maranatha vegetariánská restaurace
Budova Brumlovka
Otevírací doba:
po – čt 11.00–19.00 hod.
pá (letní čas) 11.00–17.00 hod.
pá (zimní čas) 11.00–15.00 hod.
so, ne a státní svátky zavřeno
www.restauracemaranatha.cz

Rychlost obsluhy

Vzhledem k tomu, že jsou jídla nabízena formou samoobslužného bufetu, oběd zde zvládnete bez velkého spěchu do 25 minut.

Další služby

Můžete využít také bezplatnou roznáškovou službu pokrmů po areálu BB Centra a jeho nejbližším okolí. Aktuální jídelní lístek na celý týden je zveřejněn v předstihu na internetu a registrovaní zájemci jej dostávají do své e-mailové schránky.

Prodejna zdravé výživy

Ve stejné budově můžete navštívit prodejnu zdravé výživy Maranatha, kde si lze zakoupit suroviny potřebné k uvaření pokrmů připravovaných v restauraci, dále přírodní kosmetiku nebo ekologické čisticí prostředky. ▶▶

Pestrá nabídka

Denně personál v kuchyni připravuje jedno cenově zvýhodněné menu, další dvě až tři teplá jídla a několik druhů čerstvých salátů. Zkrátka nepřijdou ani milovníci zdravých dezertů. Mohou ochutnat například domácí celozrnné koláče či dezerty z pravého řeckého jogurtu s ovocem, ořechy a medem. Nabídka je každý den obměňována. K pití je k dispozici zdarma tzv. „kohoutková voda“ v neomezeném množství nebo si hosté

mohou vybrat z široké škály studených i teplých nealkoholických bezkofeinových nápojů.

Kvalita pokrmů i pro vegany

Maranatha preferuje suroviny v bio kvalitě. Jídla jsou bez výjimky bezmasá, připravena z kvalitních surovin vyráběných z obilných, sójových či vaječných bílkovin, které jsou svou chutí velmi podobné masu. Nabídka jídel dokáže uspokojit i lidi, kteří mají různá dietní omezení,

např. mají alergii na lepek, mléčné výrobky atd. Na jídelním lístku jsou pak označena jídla určená pro bezlepkovou dietu nebo ta, která neobsahují žádné živočišné produkty a jsou vhodná pro vegany.

Porce na míru

U pokladny je porce zvážena, takže zaplatíte pouze podle toho, kolik jste si „naložili“ na talíř. Stálí hosté si mohou pořídit VIP kartu a využívat s ní celou řadu zvýhodnění.

Singles

Všichni už jsme to někde četli. Stále více mladých lidí upřednostňuje život ve stylu „single“ a tvrdí, že na světě je spousta důležitějších a úžasnějších věcí, než je hledání stálého partnera. Mediální obraz těchto rozjásaných, sebevědomých a ambiciózních bytostí už začíná vypadat tak trochu jako plakát. Co ti, kteří při současném vypjatém životním tempu nemají možnost, sílu nebo odvahu na své „single situaci“ něco změnit?



Statistiky uvádějí, že stále více mužů a žen bydlí bez partnera, dnes už je u nás zhruba každá třetí domácnost jednočlenná. A není to jen české specifikum. Vlastně se tento trend zdá být jakousi charakteristikou současné západní civilizace. Například ve Skandinávii představují jednočlenné domácnosti 40 % všech domácností, v USA tvoří tzv. singles už celou polovinu společnosti!

Existuje ale řada vědeckých výzkumů, které potvrzují pocity všech, kdo se sami necítí nejlépe a u nichž stále převažuje dojem, že spřízněná duše přináší do života radost a smysl. Podle výzkumu amerického Centra pro kontrolu a prevenci chorob (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) se dokonce zdá, že sezdání lidé mají četné zdravotní výhody. Ukázalo se totiž, že osoby žijící v manželském svazku s menší pravděpodobností kouří nebo holdují alkoholu, bolí je méně často hlava a netrpí takovými psychickými problémy jako lidé žijící sami.

Proto není od věci si připomenout poslední trendy v seznamování, které mohou nezadaným v jejich cestě za štěstím pomoci.

Jak to dělají profesionálové

V českých seznamovacích vodách je vlastně největší novinkou posledních měsíců Business & Pleasure Networking. Jedná se o kombinaci klasického networkingu, který staví na získávání obchodních kontaktů, a networkingu tak říkajíc pro potěšení. Na akcích, kde panuje klubová atmosféra, se nenásilně seznámíte s lidmi „stejně druhu“, se kterými si s největší pravděpodobností budete rozumět a kteří vám budou pro váš profesní či soukromý život připadat zajímaví. Ostatně podle tohoto klíče jsou také lidé na tyto večery pečlivě vybíráni. V praxi to vypadá tak, že je asi čtyřicet pozvaných lidí rozděleno do malých skupin. Skupiny se během večera mění, takže každý má možnost komunikovat skutečně s každým. Večer se pak skládá z několika úkolů, které účastníci postupně plní. Úkoly mají čisté konverzační a vzájemně poznávací charakter a hravým a neformálním způsobem se zaměřují na získání základních informací o druhých.



Láska z rychlíku aneb Speed dating

Speed dating už v České republice probíhá několik let. Jedná se o akce organizované seznamovací agenturou, která si většinou pronajme prostor v nějakém baru či restauraci, kam pozve zájemce o seznámení na jakési hromadné rande. U jednotlivých stolků pak máte šanci si několik vyhrazených minut popovídat se všemi přítomnými protějšky. Poté na jednoduchém formuláři vyplníte, s kým z nich byste se ještě chtěli někdy potkat. Pokud do dotazníku uvedete stejnou osobu, která si vybere i vás, agentura vám oběma předá kontaktní informace a další komunikace už je čistě ve vaší režii.

Praha pro nezadané

V Praze mají nezadaní k seznámení řadu příležitostí. Mohou se zúčastnit akcí pro otrlé a o víkend například využít k cestování prostřední vagonů soupravy metra na trase A vyhrazené pro všechny seznámení chtivé nebo si třeba

dopřát odvaz typu singles párty nebo seznamovacích mejdanů v různých barech a restauracích, na kterých se například podle barvy náramku či brčka dozvíte, zda jsou dotyčný či dotyčná zadaní, naklonění seznamování či dokonce hledají vážnou známost.

Zajímavé akce pořádají také některá divadla. V Divadle Na Fidlovačce je pro nezadané vyčleněna při každém představení osmá řada. Lístky do této řady se prodávají pouze po jednom a vyznačení čísla sedadla byste na nich hledali marně. V osmé řadě si můžete sednout kamkoli, třeba zrovna vedle někoho sympatického, o němž si navíc můžete být jisti, že se seznámit chce také. Divadlo Rokoko pořádá

dokonce celá představení pro nezadané. Po představení následuje velmi zajímavý program s prohlídkou zákulisí. Stačí sledovat web divadla (další akce je zatím plánována na 17. února 2014).

On-line klasika

Internetové seznamky jsou v dnešní době už takřka klasikou. Stále populárnější jsou na celém světě a už dávno neplatí, že je využívají jen zoufalci. Například v USA byste podobným odsudkem urazili 40 % nezadaných Američanů. Právě tolik z nich si totiž už někdy rande na internetu domluvílo a celá čtvrtina pak dokonce na internetových seznamkách poznala své trvalé partnery. Velmi podobné je to i u nás, ačkoli nemáme žádné přesné statistiky. Výhodné je ovšem trochu investovat a registrovat se v elitní placené seznamce. Odfiltrujete tím celou masu lidí, kteří se seznamují jen z nudy nebo to s hledáním vhodného protějšku nemyslí úplně vážně.

Bez bázně, osobně

Pro všechny, kdo neuznávají jakkoli organizované způsoby seznamování, je tu vždy ještě možnost zajímavého člověka rovnou oslovit. Seznamovat se můžete kdykoli a kdekoli. Nevhodné místo pro seznámení vlastně neexistuje a jen v **BB Centru** najdete spoustu příležitostí. Stačí mít všude oči otevřené, být na seznamování příjemně naladěni a pak už jde všechno samo – ve výtahu, při čekání na kávu v kavárně nebo třeba na chodbě. Pro ty, kdo si potrpí na formu a úroveň, je tu vždy Balance Club Brumlovka, který například pořádá romantické večerní plavání při svitu svíček, dobré příležitosti k uvolněné konverzaci nabízí ale i zdejší relax zóna v saunovém světě.

A na závěr několik rad od psychologů:

1. Nebát se. Nebojte se odmítnutí, nebojte se dělat nové věci a experimentovat.
2. Pamatujte, že seznamování začíná pohledem do očí a úsměvem. Proto se dívejte zpřímá a buďte otevření všemu, co přijde.
3. Berte seznamování jako hru a příležitost poznat nové lidi. Nečekejte, že každý kontakt vám přinese rovnou životního partnera.
4. Dělejte věci, které jste dříve nedělali. Zajděte si zaplavat, do sauny nebo třeba do posilovny. ▲▲

BB Centrum přeje seznamování

Vyvážený pracovní a osobní život vás všech je pro nás důležitý, a proto se na akci pro nezadané můžete v letošním roce těšit i přímo v BB Centru. Oslovili jsme vás touto myšlenkou? Těšíme se na všechny vaše podněty, které nám můžete posílat na e-mailovou adresu vendula.malochova@passerinvest.cz.

LOUIS PURPLE – Revoluce v odívání nyní i ve Filadelfii!

Nechte se hýčkat týmem profesionálů nově otevřeného, v Praze již druhého, francouzského pánského krejčovství Louis Purple v prodejní galerii Budovy Filadelfie.

S klasickými nudnými a konfekčními obleky zde rozhodně nepočítejte. Toto krejčovství vám nabídne jen prvotřídní 100% italské materiály v nepřeberném množství variant, barev i stříhů.

Trendy obleky, košile či separátní casual saka na míru neodmyslitelně patří do vašeho šatníku. A proto si přijďte vybrat z nových vzorníků látek, 100% vlněných materiálů, které vás nejen zahřejí. Aktuální kolekce v moderním designu vás inspiruje.

„Myslete na svou image, Louis Purple ...“



LOUIS PURPLE

Louis Purple

Budova Filadelfie

Otevírací doba:

po-pá 9.00-18.00 hod.

www.louispurple.cz



CZECHPOINT

Výpisy z katastru snadno a rychle

Výpis z katastru nemovitostí vám pomůže ochránit vaši nemovitost. Na poštách s kontaktním místem Czech POINT můžete požádat o výpis z katastru nemovitostí. Přesvědčíte se tak, že nedochází ke změnám, které by mohly ovlivnit vlastnictví vaší nemovitosti. Výpisy z katastru nemovitostí lze také dostávat v pravidelných intervalech poštou a v České republice o něj může požádat anonymní žadatel. Potřebuje znát pouze katastrální území, případně číslo listu vlastnictví, parcelní číslo pozemku, číslo popisné budovy nebo číslo bytové jednotky. ▶▶



Česká pošta

Česká pošta

Budova Brumlovka

Otevírací doba: po-pá 8.00-19.00 hod.

www.ceskaposta.cz

Optimalizací lze ušetřit tisíce

Pravidelně splácíte spotřebitelské úvěry a už o tom ani nepřemýšlíte? Mysleli jste si, že sloučení úvěrů je určené jen pro ty, kteří mají s jejich splácením potíže a potřebují snížit měsíční splátku? Pokud své úvěry a půjčky splácíte rádně a včas, zastavte se v UniCredit Bank, nabídnou vám řešení.

Pokud čerpáte spotřebitelský úvěr, používáte kreditní karty nebo třeba kontokorent, můžete si všechny tyto půjčky v celkovém objemu až 1 milion korun sloučit do jedné. Ušetříte na vašich pravidelných měsíčních splátkách, případně získáte více peněz při stejné nebo nižší měsíční splátce. Pokud máte úvěry sjednané u jiných bank nebo finančních institucí, nevádí – v UniCredit Bank za vás zaplatí poplatky za jejich předčasné splacení. ▶▶



UniCredit Bank

UniCredit Bank

Budova Filadelfie

Otevírací doba:

po, út, čt 8.30-17.00 hod.

st 8.30-18.00 hod.

pá 8.30-14.00 hod.

Infolinka 800 144 441

www.unicreditbank.cz

SKY BOX v Allianz Areně

Nezapomenutelná podívaná a exkluzivní zážitek



SKY BOX SPORT INVEST Group

Jedinečná příležitost sledovat v maximálním pohodlí utkání německého fotbalového velkokluby, vítěze letošního finále Ligy mistrů, Superpoháru, německé Bundesligy a Německého poháru.

Možnost využít sky box na všechna utkání pořádaná v Allianz Areně (více než 40 utkání každý rok – Bundesliga, Liga mistrů, DFB German Cup, DFL League Cup).

Exkluzivní prostor k využití 7 dní v týdnu pro různá jednání a rozvíjení kvalitních obchodních vztahů, tak i k různým soukromým akcím a oslavám.

Exkluzivní umístění

- kapacita 15 osob, velikost 40 m²
- 5. patro – téměř uprostřed stadionu, naproti Davidoff Lounge a vedle boxů firem Adidas a Audi – hlavních sponzorů FC Bayern Mnichov
- Wi-Fi připojení
- přímý vstup z boxu na balkon – 15 luxusních sedadel
- vynikající catering, bar s nápoji a obsluhou po celou dobu utkání – na každé utkání připraveno nové menu
- volný vstup do Business Clubu
- zajištění merchandisingu, prohlídky stadionu a muzea Bayernu v Allianz Areně
- VIP parkování – 5 parkovacích míst

Až se jaro zeptá aneb zimní akce Balance Clubu Brumlovka

Nabídka služeb wellness a fitness klubu Balance Clubu Brumlovka se neustále rozšiřuje. Během posledních šesti měsíců byly pořízeny kettlebells, vibrační plošina Power Plate a unikátní systém monitoringu srdeční aktivity MyZone do fitness zóny, byly zařazeny nové lekce do rámcového rozvrhu hodin i rozšířena nabídka masáží. Abychom ale nepropadli stereotypům, Balance Club Brumlov-

ka se dále snaží svůj program zpětvit o další sporty, tematické sobotní odpoledne i příjemnou relaxaci. Několikrát měsíčně tak Balance Club Brumlovka přichází s událostí, která je pro členy klubu zcela zdarma, pro hosty členů a návštěvníky pak za zvýhodněnou cenu 300 Kč za osobu. A s čím jste se konkrétně mohli během letošní zimy seznámit či na co se můžete těšit?

Cross Workout Challenge

Domníváme se, že revoluční pojetí tréninku v posilovně s názvem Cross Workout je jednou z nejefektivnějších cest k naprosté všestrannosti člověka. Systém vychází z funkčního tréninku a základů Cross Fitu, kam patří zejména práce s vlastní vahou, vzpírání, atletika a další aerobní zátěž. Cross Workout je proslulý velmi vysokou intenzitou cvičení a obrovským



energetickým výdejem. Dnes má celou řadu příznivců, a proto se pro všechny silné a odvážné muže a ženy uskutečnila 7. prosince 2013 v Balance Clubu Brumlovka soutěž s názvem Cross Workout Challenge.

Cross Workout Challenge se inspirovala v Cross Fit Games. Podmínkám Balance Clubu Brumlovka ji přizpůsobili trenéři David Rybenský a Honza Šmidrkal. Soutěžící tak získali šanci dát si pořádně do těla, poměřit síly s ostatními a získat motivaci do dalšího cvičení. Klání se skládalo ze tří částí, které probíhaly postupně v sále, ve fitness i v aqua zóně. Každého tedy čekaly tři krátké, o to však intenzivnější výzvy. Do vůbec první výzvy se přihlásilo 20 soutěžících, z nichž si první místo svými výkony nejvíce zasloužili Pavel Kolínský a Michaela Mertová.

Večerní plavání

Ani letošní zimu jsme se nechtěli ochudit o netradiční večerní plavání při svíčkách, které je velmi oblíbenou akcí jak z řad členů klubu, tak i hostů. Balance Club Brumlovka ji připravuje již třetím rokem!

Večerní plavání je ideální po náročném dni v práci nebo jen tak pro vychutnání si romantické atmosféry přítmí bazénu. Nezapomenutelný zážitek za svitu světla svíček je doprovázen příjemnou relaxační hudbou a welcome drinkem. Lázeňským rituálům se pak můžete věnovat v přílehlé relaxační zóně, a to v tepelných lázních a saunách nebo na masážích, které jsou během večerního plavání prodlouženy až do 22.00 hod.

Večerní plavání se koná vždy jeden páteční večer v měsíci. V roce 2014 se můžete těšit na pátek 17. ledna a kouzelné, valentinské datum 14. února.

Bruslení na Františku

Není nad to si svou tréninkovou rutinu osvěžit nějakou příjemnou sezónní aktivitou. Proto si stejně jako 15. prosince loňského roku můžete přijít zabruslit na František (Kozí ulice, Praha 1) i v novém roce. V neděli 2. února 2014 od 19.30 hod. bude lední plocha rezervovaná pro Balance Club Brumlovka, jeho členy a případné hosty.

Badminton s Petrem Koukalem

Balance Club Brumlovka připravuje také badmintonový turnaj pod záštitou našeho nejlepšího badmintonisty,



olympionika a člena Balance Clubu Brumlovka Petra Koukala. Akce navazuje na velmi úspěšný badmintonový trénink s Petrem v loňském roce. Poměřit své síly můžete na turnaji na kurtech areálu Hamr Sportu Braník v sobotu 8. února 2014. Od 15.00 hod. do 18.00 hod. se můžete těšit na exhi-

biční hru, společné rozcvičení a samozřejmě celou řadu utkání.

Spinning Marathon

V sobotu 22. února 2014 proběhne spinningový maraton, tentokrát pod vedením Karla Hájka a Lucie Římnáčové. Aby bylo cvičení ještě účinnější,

bude opět využita nová technologie monitoringu srdeční aktivity MyZone. S její pomocí se vám podaří zůstat v té správné energetické zóně. Pro všechny, kdo pás MyZone ještě nevlastní a budou jej chtít vyzkoušet, má Balance Club Brumlovka připraveny testovací sety.

Pro více informací týkající se připravovaných událostí sledujte webové stránky a FB Balance Clubu Brumlovka www.balanceclub.cz www.facebook.com/balanceclub



balance
club
BRUMLOVKA

Balance Club Brumlovka
Budova Brumlovka
Otevírací doba: po-pá 6.30-23.00 hod.
so, ne (svátky): 8.00-22.00 hod.
www.balanceclub.cz ▶▶

Vyžeňte zimu zdravými nápoji!



Caro se zázvorovým medem

Proč zázvor?

Zázvorový nápoj vás v zimě nejen zahřeje, ale také dokáže ulevit při chřipce či nachlazení. Typicky ostrou a výraznou chuť zázvoru má na svědomí látka zvaná gingerol, která má prokazatelné pozitivní účinky na lidské zdraví. Působí protizánětlivě a posiluje imunitu, stimuluje krevní oběh, snižuje hladinu cholesterolu, napomáhá při odbourávání tuků, dokáže zklidnit bolesti zubů a hlavy i rozbouřený žaludek při nevolnostech. Protože stimuluje tvorbu trávicích šťáv, doporučuje se jeho konzumace při pálení žáhy či nadýmání.

Jak na to?

80 ml sójové smetany ušleháme do tuhé šlehačky a 50 ml medu prohřejeme s 20 g zázvoru nakrájeného na plátky. 2 lžičky cereálního nápoje Caro zalijeme vodou ohřátou na 90 °C. Do sklenice nejprve nalijeme med se zázvorem, opatrně přilijeme připravené Caro, nastříkáme šlehačku a můžeme ozdobit zbylými plátky zázvoru.



Tip z Maranathy: Z rostlinných šlehaček můžeme použít kromě sójové i šlehačku rýžovou. Jejich příprava je stejná jako u šlehačky z kravského mléka, na moučnický, dezertový nebo ovoce. Neobsahují cholesterol.

Šlehačka rýžová či sójová 300 ml, cena 70 Kč

Pohankový nápoj

Proč pohanka?

I pohanka patří mezi potraviny, které vás v zimě zahřejí, zvláště když si z ní připravíte lahodný teplý nápoj s malinami a medem. Obsahuje bílkoviny, minerály, vícenenasycené mastné kyseliny, vitamíny skupiny B, vitamín E a především vitamín P neboli rutin, rostlinný antioxidant, který působí pozitivně na obranyschopnost organismu a pomáhá předcházet srdečním chorobám.

Jak na to?

Oloupanou a očištěnou pohanku nasucho pražíme, dokud nezačne pukat (trvá to jen krátce). Dvě lžičky takto upravené pohanky spaříme vařící vodou, poté krátce povaříme ve 2 dcl vody, přidáme mražené či čerstvé maliny a necháme vylouhovat. Když nápoj vychladne, slijeme ho. Na závěr přilijeme 1 lžičku citrónové šťávy a osladíme medem, například medem s beta-glukanem Apiglukan. Zbytek opražené pohanky můžete uchovat v uzavřené nádobě na příště.



Tip z Maranathy: Med Apiglukan, který je složen z beta-glukanu a pastového včelího medu smetanové barvy, má výraznou schopnost aktivovat imunitní systém lidského organismu.

Med Apiglukan 250 g, cena 160 Kč

Když se vrátíte celí prokřehlí z lyžování nebo zimní procházky, nemusíte se zahřívat pouze teplými alkoholickými nápoji, jako jsou například svařák nebo grog. Vyzkoušejte nápoje, které vám rozproudí krev v žilách a zároveň podpoří imunitu. Uvidíte, že alkohol ani cukr vám chybět nebudou.

Kořeněný indický čaj z rooibosu

Proč rooibos?

Pokud se chcete vyhnout kofeinu, zvolte místo čaje například rooibos, což je nápoj připravený z rostliny zvané čajovníkovec kapský. Díky tomu, že neobsahuje kofein, mohou tento nápoj pít nejen děti, ale i těhotné a kojící ženy. Najdeme v něm důležité minerály a stopové prvky, flavonoidy, organické kyseliny a vitamín C. Rooibos je většinou prodáván sypaný, případně porcovaný. Příprava je prakticky stejná jako při vaření černého čaje. Směs sušených lístků zalijeme vroucí nebo 90 °C horkou vodou, louhujeme 3-5 minut. Má sladce ovocnou chuť, která ani během delšího louhování nehořkne.

Jak na to?

Koření (1 cm čerstvého zázvoru, 4 hřebíčky, 1 skořice, 2 tobočky kardamonu, 1 hvězdičku badyánu) povařte 10 až 15 minut ve 2 šálkách vody. Poté přidejte šálek mléka, nechejte vzkyptět, přisypte 6 lžiček rooibosu, přidejte agáve sirup podle chuti a ještě povařte. Scedte do hrnečku a podávejte.



Tip z Maranathy: Rooibos „Sladká strana Jižní Afriky“ lze pít neochucený nebo s trochou mléka a lehce oslazený, jak je zvykem právě v Jižní Africe. Protože má rooibos červenohnědou barvu, říká se mu někdy „červený čaj“.

Čaj Rooibos Bio porc. 20 g, cena 43 Kč



Mandlové mléko se skořicí

Proč mandle?

Sladké mandle obsahují velké množství vápníku a zároveň hořčík, který napomáhá jeho správnému využití. Z pouhých 10 g mandlí získáme celých 252 mg vápníku, což je zhruba pětina až čtvrtina doporučené denní dávky zdravému jedinci. Vysoký obsah vápníku, hořčíku a dalších látek rovněž uklidní nervovou soustavu, zlepši stav nehtů, vlasů i zubní skloviny.

Jak na to?

75 g mandlí nasekejte nebo rozmixujte nejemno. Zalijte 200 ml teplé vody a nechte dvě hodiny odstát. Mandle i s vodou rozmixujte v mixéru a výslednou tekutinu smíchejte s 200 ml rýžového mléka. Povařte, přidejte kapku mandlové tresti a přecedte, nejlépe přes čisté plátýnko či utěrku. Nalijte do šálku, oslaďte medem podle chuti a posypte skořicí.



Tip z Maranathy: Vhodnou alternativou mléka kravského je rýžové mléko, které neobsahuje cholesterol a další časté alergeny. Hodí se na přípravu ochucených nápojů, sladkých dezertů a na pečení i vaření. Díky své nasládlé chuti není příliš vhodné do slaných pokrmů.

Rýžové mléko Bio 1 l, cena 62 Kč



Zabojujte po Novém roce se svými kily v Salad etc.!

Prodejna nabízí novou nízkokalorickou řadu salátů Bella figura. Nutričně vyvážené misky plné zeleniny a dalších čerstvých a lákavých ingrediencí vás nasytí, ale výrazně sníží množství přijatých kalorií. Najdete v nich vše potřebné od základu z listové zeleniny přes vitamíny nabitě klíčky až po nízkooenergetický chutný dressing.

V lednu dále pokračuje nabídka úspěšných polévek v kelímku. Stálý repertoár vegetariánských krémů, jako je pórkovo-bramborový, tomatový či cuketový, bude doplněn asijskými masovými vývary. Zahřejte se thajskou ostrou kachní polévkou s koriandrem, silným hovězím vývarem s japonskými nudlemi udon nebo vietnamskou kuřecí Pho. Polévky, které se prodávají i v termo kelímcích s sebou, si můžete vybrat ve třech velikostech.

Nezapomeňte, že pokud máte hodně práce nebo se vám kvůli špatnému počasí nechce ven, doručí vám veškerý sortiment v rámci BB Centra po celý den. Od snídaně, po večeři!



Salad etc.

Budova Beta
Otevírací doba:
po-pá 7.30-19.00 hod.
www.saladetc.cz



Mangaloo voní po mandarinkách!



Sladké mandarinky zpátky v Mangaloo! Že jsou mandarinky typická zimní pochoutka, to víme všichni už od dětství! V Mangaloo si z nich můžete nechat namíchat sladce šťavnaté freshe a smoothies, a to do poloviny února, kdy je vystřídají oblíbení chřipkobijci. Mandarinky jsou skvělým zdrojem nejen vitamínu C, ale méně se ví, že jejich dužina i membrány obsahují také bioflavonoidy, které účinkují stejným způsobem jako antioxidanty. A hlavně – jsou to sice citrusy, ale sladké, jemné a krásně vonící a šťávy z nich jsou prostě lahůdka!



Mangaloo freshbar

Budova Beta
Otevírací doba:
po-pá 7.30-18.30 hod.
www.mangaloo.cz



Business Breakfast ve Filadelfii

Víte, že SOMMELLERIE v obchodní pasáži Filadelfie je pro vás otevřena již od časného rána? Začít den příjemnou snídaní je přáním nejednoho z vás, posnídat s obchodním partnerem napomůže ke zkvalitnění vašich vztahů. Kolegové určitě ocení, pokud jim ranní meeting zorganizujete právě v blízkosti kanceláří a zpřijmnete ho například vůní ranní kávy, čerstvě pečeného croissantu nebo energetického jogurtu s müsli. K dispozici přitom máte komfort nově vyba-veného interiéru pasáže, wifi nebo např. projektor i plátno.

Jednoduše si zorganizujte Business Breakfast trochu jinak. V SOMMELLERII.



Sommellerie

Budova Filadelfie

Otevírací doba:

po-pá 7.30-19.00 hod.

so 9.00-14.00 hod.

Objednávky přijímáme na tel. +420 604 210 157 nebo přímo v prodejně.



Zahřejte se s Fruitisimo!

Čerstvé čaje nebo teplé freshe Fruitisimo jsou tím pravým, co vás v nadcházejících mrazivých dnech zahřeje nejenom na těle, ale i na duši. Horké drinky v zimě pomáhají tělu doplnit energii pro udržení přirozené teploty těla. Teplé freshe ve Fruitisimo se připravují na tři fáze tak, aby zahřátím nebyly ochuzeny o cenné vitamíny. Nejprve se připraví zelený čaj, pak se smíchá s freshem z vybraného ovoce. Směs se nakonec promixuje a mírně zahřeje na optimálních 37 stupňů. Můžete pak ochutnat například Tekutý štrůdl s příchutí skořice nebo Hřejivou ananasku se zeleným čajem. Neváhejte a navštivte Fruitisimo!

Polévka je grunt!

Domácí poctivé polévky bez umělých dochucovadel a zahušťovadel z EXPRESS DELI vám zaručeně vylepší náladu v chladných zimních dnech. Navíc i polévky se počítají jako tekutina do celkového souhrnu pitného režimu. Polévky jsou pro vás připravovány denně čerstvé, z nejkvalitnějších ingrediencí. V nabídce jsou ty nejoblíbenější: tomatová, kulajda, gulášová či minestrone. Dáte-li si k polévce salát, získá vaše tělo ideálně vyváženou kombinaci pokrmu s dostatkem vlákniny, vitamínů a energie pro zbytek dne. Dobrou chuť!



Express Sandwich

Budova Filadelfie

Otevírací doba:

po-čt 9.00-16.00 hod.

pá 9.00-15.00 hod.

www.sandwich.cz

www.expressdeli.cz



Fruitisimo.

Fruitisimo Fresh bar

Budova Filadelfie

Otevírací doba: po-pá 8.00-18.00 hod.

www.fruitisimo.cz

Kulturní tipy

Výstava



Co? Retrospektivní výstava sochaře Olbrama Zoubka

Kde? Jízdárna Pražského hradu, U Prašného mostu 55, Praha 1

Kdy? 29. 11. 2013–2. 3. 2014

Dosud největší retrospektivní výstava Olbrama Zoubka nabízí to nejlepší ze sochařovy celoživotní tvorby. Koncepte ryze autorské expozice, která využívá přirozené světlo a impozantní prostor hradní galerie, představuje přes dvě stě soch vytvořených od poloviny 50. let až po současnost. Některá díla jsou však vystavena úplně poprvé.

Více na: www.olbramzoubek.cz

Divadlo

Co? *Jistě, pane premiére!*, Antony Jay, Jonathan Lynn

Kde? DIVADLO BEZ ZÁBRADLÍ, Jungmannova 31, Palác Adria, Praha 1

Kdy? Premiéra 27. 1. 2014

Režie: Karel Heřmánek a Michal Pavlík

Jedna z nejuspěšnějších britských komedií *Jistě, pane premiére!* z pera Antonyho Jaye a Jonathana Lynna volně navazuje na kultovní televizní seriál *Jistě, pane ministře!* V satirě ostré jako žiletka, plné vtipných situací, řízných slovních smečů a přivalů hlášek jde opět o jedno: o politiku. Vláda je v krizi a premiér Jim Hacker má problém. Je třeba zachránit před krachem zemi, Evropu, ale především svou pozici. V břitké komedii v českém překladu Martina Stropnického se mohou diváci těšit na Karla Heřmánka, Danu Morávkovou, Josefa Cardu, Karla Heřmánka ml., Petra Pospíchala a Stanislava Zindulku.

Více na: www.bezzabradli.cz



Akce



Film

Národní týden manželství | **Dobré manželství není samozřejmost**

WWW.TYDENMANZELSTVI.CZ
PŘIPOMEŇME SI, ŽE O MANŽELSTVÍ JE TŘEBA PEČOVAT

Co? Národní týden manželství

Kde? Společenské centrum Bethany, Za Brumlovkou 1519

Kdy? 10.-13. 2. 2014, začátek 18.30 hod.

V druhém únorovém týdnu se tradičně koná další, již 8. ročník Národního týdne manželství, do kterého se zapojilo také občanské sdružení Maranatha. Jako každý rok je pro širokou veřejnost připravena týdenní série seminářů na podporu a rozvoj partnerských vztahů. Letošní NTM se nese v duchu: „Ohromné maličkosti: Malé kroky k velkým vztahům.“ Pozvání přijala řada odborníků z oborů psychologie a poradenství v mezilidských vztazích, výchově a rodičovství. Semináře proběhnou od pondělí do čtvrtka ve Společenském centru Bethany.

Více na: www.tydenmanzelstvi.cz

Knihy



Co? Zelenina, moje láska, Marcel Ihnačák, Slovart

Kdy? prosinec 2013

Autorem knihy je slovenský šéfkuchař Marcel Ihnačák, který získal profesní zkušenosti v restauraci oceněné dvěma hvězdičkami Michelin, Pied-à-Terre v Londýně a v restauraci Jamieho Olivera Fifteen. Volné pokračování knihy Rádost varit nabízí zajímavé a chutné pokrmy z cukety, chřestů, fazolí, rajčat, papriky a dalších druhů zeleniny. Nechybí ani slovenská klasika jako je zelí a brambory, které Marcel Ihnačák představuje netradičním a velmi inspirativním způsobem. Bonusem jsou čtyři kapitoly o ovoci s recepty nasladko i naslano.

Tuto knihu můžete zakoupit v obchodu Maranatha, Budova Brumlovka, za zvýhodněnou cenu 485 Kč.



Co? Památkáři

(The Monuments Men), USA

Kdy? Premiéra 16. 1. 2014

Režie: George Clooney

Hvězdně obsazený film pojednává o méně známé vojenské jednotce, skupině kunsthistoriků, která měla během 2. světové války za úkol najít, zachránit a vrátit evropské umělecké poklady uloupené nacisty v jimi obsazených zemích. Sedm vojáků - původně ředitelů galerií, kurátorů a historiků umění - bojuje s časem, aby zabránili ničení staleté evropské kultury. Rolí ve válečném komediálním dramatu se vedle jeho režiséra George Clooneyho zhostili Matt Damon, Cate Blanchett, Bill Murray, John Goodman, Jean Dujardin, Bob Balaban nebo Hugh Bonneville.

Pronájem reklamních ploch v BB Centru



↑ **Areálový časopis BB Centrum Review**

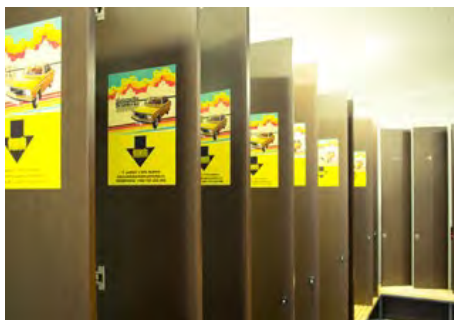
Možnost inzerce
Umístění: reklamní stojany na recepcích budov BB Centra

↑ **Reklamní PVC Banner**

Umístění: ul. Vyskočilova

↑ **Citilight**

Umístění: pěší zóna u Budovy Brumlovka, vestibul budovy Filadelfie



→ **Reklamní plochy ve fitness**

Umístění: Budova Brumlovka, Balance Club Brumlovka



↑ **Reklamní lávka**

Umístění: ul. Vyskočilova

Kontakt:
PASSERINVEST GROUP, a. s.
Želetavská 1525/1, 140 00 Praha 4
e-mail: nela.kadlecova@passerinvest.cz

OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU A OKOLÍ

RESTAURACE

- 1 Ristorante Pizzeria Grosseto
- 2 Dock House – restaurace
- 3 Baifu – sushi bar
- 4 Vegetariánská restaurace Maranatha
- 5 Restaurace na Michelské
- 6 Express Sandwich
- 7 Mango – čínská restaurace
- 8 Hospoda – Salon u Loučků
- 9 Merett – jídelna
- 10 Restaurace Chameleon
- 11 Salad etc.

KAVÁRNY

- 1 Kavárna OFFICE CAFÉ
- 2 Kavárna O2 Café
- 3 Gaviota espresso – lounge cafe
- 4 Mangaloo – fresh bar
- 5 Fruitissimo – fresh bar
- 6 COSTA COFFEE
- 7 Cukrárna Hájek & Hájková
- 8 Cukrárna Jemnická
- 9 Vinotéka VINO VINO VINO
- 10 SOMMELLERIE – víno, káva, delikatesy

OBCHODY

- 1 GORENJE kuchyně
- 2 BIANCO & ROSSO – italské delikatesy
- 3 Večerka
- 4 H&T potraviny
- 5 Floor Forever – podlahové studio

- 6 INTERIÉR ČÁP – kuchyňské studio
- 7 Louis Purple
- 8 dm drogerie
- 9 albert
- 10 Květinářství Romantika
- 11 Sushi.cz – zboží, potraviny
- 12 Brudra – pracovní oděvy
- 13 Bikebros – obchod
- 14 Sport RESORT
- 15 EVROM – hodinářství, zlatnictví
- 16 JK Jitka Kudlackova Jewels
- 17 Spar City
- 18 Telefonica O2 – obchod
- 19 TEĎ&HNED – trafika, dárky
- 20 Květinářství Romantika
- 21 MARANATHA – zdravá výživa
- 22 DON PEALO – trafika
- 23 NIVOSPORT – sportovní oblečení
- 24 APPAREL – návrhy interiéru
- 25 Flowers & more – květinářství

SLUŽBY

- 1 Automyčka Brumlovka
- 2 BOMTON – vlasové a kosmetické centrum
- 3 Čistírna, prádelna + sběrna obuvi
- 4 Dětský koutek Rybička
- 5 Pneuservis Michelská
- 6 Kadeřnictví GLANZ
- 7 24U – IT servis
- 8 K&K autoservis, autobazar
- 9 Solárium
- 10 Duna House – realitní kancelář
- 11 Auto Kelly – vše pro auta

BANKOVNICTVÍ

- 1 Česká spořitelna
- 2 Česká pošta
- 3 UniCredit Bank – pobočka
- 4 GE Money Bank – pobočka

Bankomat
budova FILADELFIE (UniCredit Bank)
budova B (GE Money Bank)
budova Brumlovka (Česká spořitelna, EURONET)

SPORT A RELAXACE

- 1 Balance Club Brumlovka – fitness a wellness
- 2 Baarův park
- 3 Dětské hřiště
- 4 Víceúčelové hřiště
- 5 Squash Ohradní
- 6 Tenisové kurty
- 7 Cyklostezka

ZDRAVOTNICTVÍ

- 1 Novus Optik
- 2 Veterinární klinika Michle
- 3 Urosanté – urologické andrologické centrum
- 4 Lékárna BENU
- 5 SANTÉ – zubař, oční lékař, internista
- 6 MUDr. Denis Krupka – zubař + hygienistka

VZDĚLÁVÁNÍ

- 1 Mateřská křesťanská škola Elijáš
- 2 Základní křesťanská škola Elijáš
- 3 Křesťanské rodinné centrum Samuel – hlídání dětí
- 4 Společenské centrum Bethany



balance
club
BRUMLOVKA

není to o kilech,
je to o pocitu



www.balanceclub.cz