

BB CENTRUM



02  
2015

review

[www.bbcentrum.cz](http://www.bbcentrum.cz) | zdarma

Oceněno v soutěži Zlatý středník 2014

# Biljana Weber:

Pokud chcete dělat  
kariéru, musíte to  
říct nahlas

Brýlím  
vládne  
nápaditost  
a kreativita

Park  
Brumlovka:  
Zeleň je součástí  
moderního  
města



BBCENTRUM

Where Business  
Comes to Life



**BB**CENTRUM  
vás zve na koncert kapel

# MIG 21

od 19:30 hodin

A

## DĚDA MLÁDEK ILLEGAL BAND

od 18:00 hodin

**KDY:** 25. 6. 2015

**KDE:** Baarův park | Želetavská ulice | Praha 4

Akce v Baarově parku začíná v 17:00 hodin (grilování, fotokoutek a další...).

**VSTUP VOLNÝ**

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





## Vážení čtenáři,

jsem moc ráda, že vám opět mohu představit nové číslo časopisu BB Centrum Review. Hned v úvodu bych se s vámi ráda podělila o úspěch, kterého náš časopis dosáhl v anketě Zlatý středník. V třináctém ročníku této prestižní soutěže se na základě hodnocení poroty složené z řad odborníků z oblasti marketingu a médií umístil ve své kategorii mezi nejlépe hodnocenými časopisy! Takto vysoko nastavenou laťku bychom i s vaší pomocí rádi drželi do budoucna. A protože cílem našeho časopisu je především seznamovat vás s tím, co BB Centrum nabízí, ani toto vydání nebude výjimkou.

Věděli jste třeba, že v BB Centru najdete více než deset restaurací a kantýn a k tomu pět kaváren? Že jsme zde do dnešní doby vysázeli na deset tisíc stromů, keřů a rostlin? Zkuste se v tomto letním počasí v BB Centru při plnění svých pracovních povinností zastavit a uspořádejte si s kolegy obědový piknik v Baarově parku, zahrajte si pétanque nebo se přijďte podívat na již tradiční letní koncert, tentokrát kapely MIG 21.

A protože léto je neodmyslitelně spojeno s cestováním a dovolenou, přeji vám na cestách hlavně pohodu, spoustu zážitků a pak také šťastný návrat domů.

Krásné léto!

**Vendula Malochová**

šéfredaktorka

vendula.malochova@passerinvest.cz

18



24



8



14



22

### Obsah

- |  |   |
|--|---|
| <b>04</b> Nenechte si ujit   | <b>18</b> Trend / Brylím vládne nápaditost a kreativita                         |
| <b>05</b> Where Business Comes to Life / Park Brumlovka: Zeleň je součástí moderního města     | <b>22</b> Balance Club Brumlovka / Hydrobike: tisíc jmen, tisíc výhod!          |
| <b>06</b> Stalo se v BB Centru   | <b>24</b> Zdraví / Superpotravin pro vaše zdraví                                |
| <b>08</b> Pracují mezi námi / Biljana Weber: Pokud chcete dělat kariéru, musíte to říct nahlas | <b>26</b> Zdraví / Čerstvý vzduch a čerstvé jídlo                               |
| <b>11</b> Představujeme  | <b>28</b> O čem se mluví / Dobrodružství pro otce s dětmi plánují i specialisté |
| <b>13</b> MARANATHA / Je život náhoda, nebo záměr?   | <b>30</b> Kulturní tipy   |
| <b>14</b> Sport a zábava / Outdoor znamená ze dveří ven  | <b>32</b> Hi-tech / Auto jako investice? Ano!                                   |
|  | <b>33</b> Novinky v BB Centru   |

**BB Centrum Review pro vás připravují: Vydavatel:** Corporate Publishing, s. r. o., Hornoměcholupská 565, 109 00 Praha 10, www.copu.cz  
**Číslo vydání:** 02/2015 | **Šéfredaktor:** Vendula Malochová | **Redakce:** Gabriela Bartošová, Nela Kadlecová, Alice Škochová, Petra Škeříková, Martin Kavka, Jan Dvořák | **Překlad anglické verze:** Sophia, s. r. o. | **Jazyková korektura:** Petra Škeříková | **Client Service Manager:** Martina Krtoušová  
**Inzerce:** Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614 | **Foto:** Lucie Tučková, Milan Mošna, archiv | **Tisk:** TNM Print  
**Registrace:** MK ČR E 15246



## MIG 21 v Baarově parku

Ve čtvrtek 25. června se nezapomeňte zastavit v Baarově parku! Na tento den je tu totiž naplánovaný koncert oblíbené skupiny MIG 21. Předskokanem svérázné kapely bude Děda Mládek Illegal Band. Přijďte s kolegy, přáteli nebo rodinou. Uvolněné retropopové hudební zážitky doplní také grilování, budete mít možnost vyzkoušet si masáže z Balance Clubu Brumlovka, připravujeme také fotokoutek. **Vstup je volný.**



## Letní kino v BB Centru

Máte rádi letní kino? Od 17. do 20. srpna nemusíte chodit nikam jinam - Kinobus přijede s letními filmovými hity přímo do BB Centra.

V prostoru před budovou Křesťanské základní školy Eliáš v ulici U Michelské školy bude na hranici Baarova parku poprvé v BB Centru stát speciální promítací Kinobus. Je to plnohodnotné pojízdné kino, které až k nám doveze spoustu filmových zážitků, velké promítací plátno i lavičky pro diváky. Ochuzeni nebudete ani o nezbytné „filmové“ občerstvení. Program 8. ročníku projektu Kinobus bude pro vás včas připraven na webu [www.bbcentrum.cz](http://www.bbcentrum.cz) a na facebookových stránkách BB Centra. Těšit se můžete převážně na českou produkci s tou správnou tematikou.

Zůstaňte v BB Centru déle, pozvěte i své přátele - všichni jste srdečně vítáni. Letní kino prostě k létu patří. Nenechte si neobvyklé filmové večery v BB Centru ujít.

## 15. ročník BB C CUPu

Od prvního výkopu turnaje v malé kopané BB C CUP uplynulo už 15 let! Sportovní událost, kterou pro nájemce BB Centra pořádá společnost PASSERINVEST GROUP pravidelně každý rok, oslaví letos své další úctyhodné polokulatiny. Letošní ročník se bude konat 19. června, i tentokrát na hřišti FK Slavoj Vyšehrad na Praze 4.

Loňského klání se zúčastnily týmy společností PASSERINVEST GROUP, Hewlett-Packard, Presenius Kabi, Gemalto, GE Money Bank, Microsoft, Balance Club Brumlovka a GolfProfi Store Praha a už poněkolidkrát za sebou tým z Balance Clubu Brumlovka nikdo nepřekonal. Přijďte to letos se svým týmem zkusit i vy. Startovné pro celý tým je 2 000 Kč!

V případě zájmu nahlaste účast svého týmu na e-mail [nela.kadlecova@passerinvest.cz](mailto:nela.kadlecova@passerinvest.cz).



## Studium Bible s Radimem Passerem

Nejste lhostejní k tomu, co se kolem nás děje? Zajímají vás biblická témata? Právě v Bibli lze k současným událostem i k událostem blízké budoucnosti nalézt řadu odkazů a poselství. Radim Passer pro vás na podzim připravuje jedinečné semináře na téma studia biblických prorockých knih Daniel a Zjevení. Tyto knihy byly inspirovány Bohem a napsány především pro lidi žijící od 19. století do současnosti. Semináře jsou určeny i pro začátečníky - všechna vybraná témata budou vykládána přístupnou formou srozumitelnou všem.

Studium bude probíhat vždy jednou týdně v omezeném počtu maximálně 12 lidí. Pokud máte o seminář zájem, napište na e-mail [jana.dudova@passerinvest.cz](mailto:jana.dudova@passerinvest.cz).



# Park Brumlovka: Zeleň je součástí moderního města

Jak už je v BB Centru zvykem, všechny dokončované budovy mají i své svěží zelené doplňky. Stejně jako například k FILADELFIÍ přiléhá Baarův park, bude na budovu DELTA z její jižní strany volně navazovat nový park Brumlovka.

Jeho první etapa bude dokončena společně s budovou DELTA. Finální podobu parku přibližuje Ing. arch. Jakub Fišer z ateliéru Aulík Fišer architekti, který park navrhoval, a Petr Novotný, jednatel společnosti Zahrady a zeleň s. r. o., která stojí za jeho realizací.

**Na co se mohou lidé v novém parku Brumlovka těšit?**

**JF:** Park nabídne rekreační zázemí nejen uživatelům a návštěvníkům BB Centra, ale i lidem bydlícím v okolí. Jeho součástí v první etapě bude mimo jiné velkoryse pojaté dětské hřiště s mnoha herními prvky. Doplní se sítí pěších cest a propojení směrem k Hodonínské. Samozřejmě dojde také k celkové rekultivaci prostoru a doplnění výsadeb.

**PN:** V první řadě na vás zapůsobí příjemný pocit z kvetoucích rostlin, keřů a stromů v kombinaci s přírodní dlažbou. Vyjdete z kancelářské budovy, sednete si na lavičku... Tak trochu to připomíná letně ospalé letoviště, kde připravují zahrádku k obědu. Člověk zpomalí a může si na chvíli odpočinout.

**Co byste na řešení tohoto parku vyzdvihli?**

**JF:** Tento park je nedílnou součástí koncepce rozvoje BB Centra – doplňuje zázemí pro rodiče s dětmi, ústředním motivem je zmíněné dětské hřiště. V dalších etapách se pak počítá s vodním prvkem, sochařskou výzdobou a dalšími atrakcemi pro děti i dospělé.

**PN:** Oceňuji, že zeleň není pro investora PASSERINVEST GROUP jen „povinnost ke kolaudaci“, ale že také vytváří atraktivní prostředí k posezení nebo malé procházce.

**Co vám na tomto projektu dělá největší radost?**

**JF:** Kromě zmíněného dětského hřiště, které bude, myslím, opravdu mimořádné, mě těší, že na ploše parku zůstaly stát původní stromy z bývalých zahrádek. Ne všechny se z důvodu jejich stáří a zdravotního stavu podařilo zachovat, ale existující vzrostlé stromy atmosféru nového parku určitě vylepšují. Samozřejmě budou vysazeny i nové stromy.

**PN:** Mám radost z toho, že se v průběhu projektu velikost ozeleněných ploch ještě rozšiřovala a neredukovala, jako k tomu častokrát dochází jinde. A tu největší radost budu mít, až se vše zazelená a rostliny budou dobře prosperovat.

**Jakou úlohu podle vás zeleň v zástavbě typu BB Centra hraje?**

**JF:** Zeleň je samozřejmou součástí moderního města s kvalitním prostředím pro jeho obyvatele – a BB Centrum takovou



Park Brumlovka

součástí bezpochyby je. Proto tu má zeleň své nezastupitelné místo. S investorem spolupracujeme už od začátku výstavby BB Centra a společně neustále hledáme možnosti, jak zde prostředí a veřejný prostor zlepšovat. Je to dlouhodobá strategie rozvoje, která začala už před více než 10 lety pěší promenádou mezi BETOU a BRUMLOVKOU. Od té doby přibyl Baarův park, výsadby ve Vyskočilově ulici, fontány před objektem E, GAMMOU a další. Nemůžu nezmínit také střešní zahrady, které jsou součástí standardu všech nově

budovaných objektů. Nyní se dokončují velkoryse parkové úpravy podél ulice Václava Sedláčka u budovy DELTA, jejichž součástí budou i nové vodní plochy.

Nejde ale jen o nové projekty a s nimi související rozvoj zeleně a parků, zpětné vazby od uživatelů nám umožňují stále zlepšovat i prostory ve stávající zástavbě BB Centra – i zde s PASSERINVEST GROUP připravujeme další zlepšení a úpravy ve veřejném prostoru BB Centra.

**PN:** Zeleň je bezpochyby velmi důležitá k relaxaci a možnosti na chvíli „vypnout“ a odpočinout si. Teprve zeleň celou stavbu u takovýchto projektů dokončuje, bez ní je stavba neúplná, chladná. Při dnešních možnostech výběru z podobných center rozhodují všechny detaily a kvalitní zeleň může mít na úspěchu celého projektu lví podíl.



## Stěhování do budovy DELTA začíná

Multifunkční komplex BB Centrum má novou dominantu v podobě budovy DELTA. Ta je vůbec největší z dosavadních 17 budov areálu v pražské Michli. Její první část již prošla kolaudací a v průběhu roku se do ní nastěhují dvě významné globální IT společnosti - Hewlett-Packard a softwarový gigant Microsoft.

Kolaudace druhé části budovy DELTA proběhne letos v září. Jako celek nabídne budova v 8 nadzemních podlažích celkem 40 tisíc metrů čtverečních kancelářských ploch, kromě toho je v ní také 800 metrů čtverečních obchodních prostor a téměř 800 parkovacích stání v 5 podzemních podlažích.

DELTA tvoří dvě parterem propojené budovy s půdorysem ve tvaru písmene H. Struktura umožňuje propojení obou budov lávkou v každém podlaží, čehož využila právě společnost Hewlett-Packard, která tím získala unikátní kancelářskou plochu o rozloze 4 500 metrů čtverečních v jednom patře. „Koncepce budovy DELTA nám umožňuje vytvořit pracovní prostředí, které bude v souladu s naší vizí práce odkudkoliv,“ říká o nových prostorech generální manažerka českého Microsoftu paní Biljana Weber.

*Rozhovor s paní Biljanou Weber si můžete přečíst na straně 8.* ∞

BB CENTRUM  
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

ZLATÝ STŘEDNÍK 2014  
RATED  
PRKlub

## Časopis BB Centrum Review se umístil v soutěži Zlatý středník

Časopis BB Centrum Review získal 22. dubna 2015 ocenění ve 13. ročníku soutěže Zlatý středník. Tato profesní soutěž hodnotí česká firemní média určená k reprezentaci společností, prezentaci výrobků, služeb či jiných informací směrem k zákazníkům, obchodním partnerům či zaměstnancům. Už od roku 2002 vybírá odborná porota soutěže ty nejzdařilejší tiskoviny i elektronická média v několika různých kategoriích - časopis BB Centrum Review se zařadil mezi nejlepší B2C noviny a časopisy a uspěl v konkurenci více než stovky firemních publikací renomovaných firem, například Ahold, T-Mobile, Škoda Auto či Vodafone. ∞



# Balance Club Brumlovka slavil pohybem

Stejně jako v předchozích letech i letos si Balance Club Brumlovka za nejlepší způsob oslavy svých narozenin vybral především pohyb, zábavu a radost. Jeho členové mohli 11. dubna zcela zdarma (a jejich hosté za pouhých 300 Kč) absolvovat od 10 hodin ráno až do 6 hodin večer řadu sportovních aktivit – cvičila se zumba, pilates, aqua aerobik a další sporty, nálada byla jako vždy výborná!

Balance Club Brumlovka se už krátce po svém vzniku v roce 2007 zařadil mezi nejlepší wellness a fitness centra v hlavním městě, ale do minulosti zde rozhodně nehledí, naopak! Vždy byl nositelem těch nejnovějších světových trendů a mnohá cvičení anebo programy se v rámci České republiky objevily poprvé právě zde. oo



RESTAURACE  
MOMENTO  
ZAHAJUJE PROVOZ  
15. ČERVNA 2015.



◀ V restauraci MOMENTO bude pokrmy připravovat známý šéfkuchař Martin Jiskra.

## Nová restaurace v budově DELTA

Současně s hledáním nájemců nejnovější administrativní budovy DELTA probíhal pečlivý výběr provozovatele restauračního zařízení, které by svým charakterem i službami co nejvíce vyhovovalo originálnímu stylu nové stavby, ale především přáním jejich nájemců. Volba padla na JLV – společnost s více než padesátiletou tradicí v tomto oboru. Nová restaurace pod značkou MOMENTO bude sestávat svou nabídku jídel nikoli centralizovaně, jak to činí mnohé nadnárodní řetězce, ale naopak individuálně podle přání svých zákazníků.

Šéfkuchařem a zároveň jejím manažerem je Martin Jiskra. Zkušenosti získal ve špičkových hotelech u nás i v zahraničí. Pracoval v Rakousku, Francii, Anglii, USA a v řadě dalších zemí po celém světě včetně Japonska. Jeho služby využívala v minulosti také kuvajtská královská rodina. Martin Jiskra je členem francouzského profesionálního sdružení Chaine des Rôtisseurs a jeho jméno nechybí v encyklopedii Who is Who – Worldchefs. Jeho specialitou je česká kuchyně a čerstvé ryby. Do svých receptů s oblibou vnáší nové prvky, třeba v podobě neobvyklých surovin.

„Restaurace MOMENTO je moderní gastronomický provoz, který reaguje na přání svých zákazníků. Věříme v dobrou a poctivou kuchyni, za kterou se naši zákazníci budou rádi vracet,“ říká Jan Valeš, ředitel pro obchod a marketing JLV. „Přestože jde o provoz firemního stravování, velký důraz klademe na kvalitu surovin a nápadité kombinace nabídky pokrmů, které zákazníci znají především z á la carte restaurací. Ke snídaní vám připravíme klasická míchaná vajíčka, čerstvé rozpékané pečivo, koláče, pudinky, domácí jogurty i přesnídávkové polévky. K obědu si můžete vybrat ze tří kompletních menu a z několika hotovek. V průběhu celého dne je vám k dispozici salátový bar a pestrý doplňkový sortiment, který zahrnuje také sekci BIO,“ uvádí Jan Valeš.

Aktuální nabídku restaurace MOMENTO i nutriční hodnoty jejich pokrmů najdete na [www.momentodelta.cz](http://www.momentodelta.cz). Pro snadnější přístup si na těchto stránkách můžete stáhnout i Android aplikaci. oo

 **MOMENTO**  
FAST RESTAURANT DELTA

**MOMENTO**  
Budova DELTA  
Otevírací doba: po–pá 7:30–17:00 hod.  
[www.momentodelta.cz](http://www.momentodelta.cz)



# Biljana Weber: Pokud chcete dělat kariéru, musíte to říct nahlas

Biljana Weber je generální manažerkou českého Microsoftu už téměř dva roky. Do Čech přišla ze Slovinska, kde zastávala stejnou pozici. Než nastoupila do Microsoftu, pracovala na několika vedoucích postech pro IBM. Říká, že její největší vášní je rodina, a nadšeně mluví o tom, jak jí nové technologie pomáhají vybalancovat pracovní a soukromý život a jak ji neustálé změny udržují mladou.

**○ Letos na podzim se Microsoft stěhuje v rámci BB Centra do nové budovy DELTA. Proč jste se rozhodli přestěhovat a co od nových prostor čekáte?**

Rozhodnutí vychází z naší vize „Nový svět práce“ (New World of Work), kde nové cloudové technologie umožňují lidem pracovat flexibilněji a odkudkoli. V důsledku toho se mění účel pracovního prostoru, který se stává více místem setkávání, výměny, spolupráce a společného tvoření. Už to není tradiční kancelář s pevnými pracovními stoly a pevnou pracovní dobou. Naše nové kanceláře v DELTĚ budou tento trend reflektovat. Stěhování tak pro nás vlastně není jen změna místa – je to zlepšení způsobu, jakým v Microsoftu všichni pracujeme.

**Můžete být konkrétnější? V čem budou vaše nové kanceláře vybočovat z průměru?**

Budou se od průměru odlišovat opravdu hodně. V centru kanceláře bude otevřený prostor, kterému budou dominovat takzvané „huby“, místa navržená tak, aby umožňovala spolupráci, společné tvoření, relaxaci a interakci. Tato místa budou napřic čtyřmi patry a bude je propojovat otevřené schodi-

ště, které lidem usnadní společné setkávání a sdílení. Tuto oblast budou lemovat různé místnosti vhodné pro jiný typ práce – pracovní stanice, konferenční místnosti nebo exkluzivní salonky. Budou tu také takzvané „tichá místa“ (Quiet Spaces), kde se nebude mluvit ani používat mobilní telefon a která si můžete vybrat, pokud se budete potřebovat soustředit na práci. To je jen několik příkladů, kanceláře budou mít řadu dalších nových prvků.

**Odráží vaše nová vize skutečnost, že se technologie posunují neustále dopředu a spolu s nimi se mění i nároky na pracovní prostředí a návyky?**

Bezpochyby. Naše vize stojí na třech pilířích: na technologii, která umožňuje mobilní a flexibilní práci a život, na firemní kultuře, která se musí novému způsobu práce a novému životnímu stylu přizpůsobit, a na místě, protože v tomto prostředí začíná kancelář plnit jinou funkci než dříve. Neměli bychom už jenom pracovat za stolem, protože to můžeme dělat odkudkoli. Kancelář by nás měla spojovat jako tým, podporovat spolupráci a inovaci.

**Co všechno obnáší cesta člověka, a zvláště pak ženy, na post generální manažerky Microsoftu? Jaký je váš recept na úspěch?**

Já vždy mířím vysoko a tvrdě pracuji na tom, abych si plnila své cíle. Dobrá kariéra se podle mě podobá labyrintu – není to cesta jednoduchá ani přímočará. Dalším důležitým aspektem je, aby byl člověk profesionální. Myslím, že profesionální chování za všech okolností a skvělé výsledky vás v kariéře posunou dopředu. Co se manažerské role týká, nestačí udělat jen jeden krok, vždy jich musíte udělat několik najednou. Povaha práce od nás vyžaduje vel-

ký díl flexibility – a to jak co do počtu vložených hodin, tak daného místa, na kterém pracujeme. A musím také vyzdvihnout význam komunikace. Manažer musí být empatický a musí umět ocenit dobrý tým lidí kolem sebe.

Co se žen na manažerských postech týče – myslím, že by měly dávat jasně najevo své ambice, a to jak v práci, tak doma, a neměly by se bát požádat o potřebnou podporu. V tom je ten trik – pokud chcete dělat kariéru, musíte to říct nahlas.

**Vidět ženy pracovat v IT ale stále vůbec není běžné. Jak jste se v tomto oboru ocitla vy?**

Když jsem se rozhodla studovat IT, byl to mladý a nový obor, který se velmi rychle a dynamicky vyvíjel. Myslela jsem si, že mě bude neustále rozvíjet, nutit mě získávat nové dovednosti a že mi vždycky bude poskytovat možnosti pracovat s chytrými a kreativními lidmi z celého světa. A tak to i ve skutečnosti opravdu je! Ale máte pravdu, je stále dost těžké ženy k technickým oborům přilákat. Mnoho mladých žen si pořád myslí, že kariéra v IT znamená nekonečné hodiny u počítače strávené programováním. ▶



PRACUJÍ  
MEZI NÁMI



▷ Člověk si ale může v IT vybrat ze dvou druhů kariéry - manažerské nebo technické. Obor IT bude navíc stále do budoucna spolehlivě nabízet pracovní příležitosti a flexibilitu, která je pro ženy tak důležitá. A v neposlední řadě jsou tu v průměru i vyšší platy než jinde.

V současné době má Microsoft dva úspěšné programy pro dívky a ženy, které jim mají ukázat, že je IT zábavný obor se skvělými příležitostmi. Jedním je „Opening Windows“ - networkingová a mentoringová platforma pro manažerky a podnikatelky, která má dnes už více než 850 členek. Druhým programem je „Opening Windows @ universities“, který původní platformu uzpůsobuje pro vysokoškolské studentky a absolventky.

**Vaše společnost je součástí BB Centra už více než 10 let. Co se vám tu líbí nejvíce a jaké služby tu využíváte nejčastěji?**

Pro mě je důležitá hlavně strategická poloha BB Centra a jeho snadná dostupnost pro naše zaměstnance i zákazníky. Je to také velmi dobře promyšlené obchodní a společenské centrum. Najdete tu řadu praktických služeb - obchody, fitness klub, zdravotnické centrum, kavárny, poštu, banky, čistírnu a podobně. Tato infrastruktura se mi moc líbí a řadu těchto služeb sama využívám.

**Jak ráda trávíte volný čas? Umožňuje vám vůbec vaše náročná práce nějaký čas pro sebe?**

Mou největší vášní je rodina. Dělán vše pro to, abychom spolu trávili co nejvíce času. Manžel s dcerou žijí ve Vídni a já pracuji v Praze,

takže náš společný čas je omezený. Musíme se pak snažit, abychom si ho spolu co nejvíce užili. Hodně také při kontaktu s rodinou využívám naše technologie, takže například s dcerou každý den skypuji. Ale jinak ráda relaxuji při hudbě, sportu nebo ve společnosti přátel. Na Praze se mi nejvíce líbí to, což má vlastně společné s Vídni, že nabízí spoustu kulturních příležitostí, zvlášť různé koncerty.

**Změnil se nějak váš osobní život, když jste se přestěhovala do České republiky?**

Jak už jsem řekla, žiji na dvou místech, a už jen to je velká změna. Jsem tak vlastně velmi dobrým příkladem naší vize nového světa práce - toho, jak nám moderní technologie umožňují spojovat práci a osobní život, aniž bychom si museli vybírat mezi rodinou a kariérou. Ale změna není jen v tom, že žiji na dvou místech, ve dvou zemích. Hodně také cestuji a díky různým technologiím, které používáme, pro mě není těžké zvládnout vše, co potřebuji. oo

„Dobrá kariéra se podle mě podobá labyrintu – není to cesta jednoduchá ani přímočará.“







# ELLIOT GROUP: Přání klienta je pro nás výzvou, jeho realizace zábavou

Společnost ELLIOT GROUP, sídlící v Rezidenčním parku Baarova, má opravdu široký záběr. Vznikla před 15 lety jako reklamní agentura ELLIOT IDENTITY, v roce 2010 své služby rozšířila o cestovní agenturu ELLIOT ACTIVITY a v roce 2014 se skupina rozrostla dále o realitní společnost ELLIOT REALITY. Společnost tvoří tým mladých, ale profesně zkušených osobností poskytujících služby založené na osobním přístupu. Od svého vzniku neztratila nic ze svého nadšení, naopak získala mnoho cenných zkušeností, které nabízí jako své know-how stávajícím i novým klientům. Přesídlení na novou adresu v působivém prostředí Rezidenčního parku Baarova vnímá společnost jako významný milník ve své historii.

## Co přesně jednotlivé části ELLIOT GROUP klientům nabízejí?

**Reklamní agentura ELLIOT IDENTITY: Specialisté na akce všeho druhu**

Historicky nejstarší část skupiny ELLIOT se zaměřuje především na organizování kongresů, tiskových konferencí, odborných školení a seminářů, workshopů, kulturních a společenských událostí, vánočních večírků, módních přehlídek, firemních, teambuildingových, sportovních a mnoho

dalších akcí. Pořádání podniků společenského charakteru patří mezi speciality firmy. „Nestačí být kreativní, musíme také pohlídat, aby se vše podařilo na jedničku a klient alespoň na pár okamžiků zapomněl, jak moc je zaneprázdněný,“ říká Senior Project Manager Eva Junková.

## Cestovní agentura ELLIOT ACTIVITY: Aktivita s dětmi i chvíle odpočinku

Od bohatých zkušeností s organizováním akcí všeho druhu byl jen krok k rozšíření služeb o cestovní agenturu, která nabízí „rodinné zážitkování“. „Chtěli jsme do prázdninových i víkendových dobrodružství zapojit celou rodinu, připravit společné programy, ale dát zároveň rodičům možnost užít si chvíli bez dětí,“ vysvětluje koncepci cestovní agentury Eva Junková. Kromě letních i zimních prázdninových pobytů nabízí ELLIOT ACTIVITY také několikadenní

i jednodenní tematické akce, jako je mikulášská, oslava Dne dětí, rodinná drakiáda, prodloužený víkend na kole a mnohé další. *Více se o ELLIOT ACTIVITY dočtete na straně 28.*

## Realitní agentura ELLIOT REALITY: Cesta k realizaci osobního prostoru

Nejnovější částí skupiny ELLIOT je agentura zabývající se realitami, stavebnictvím i designem. Také v tomto případě se jedná zčásti o obchod a zčásti o naplnění osobních cílů. „Máme rádi hezké, moderní a zároveň praktické a funkční věci. Baví nás design, jsme kreativní, modernizujeme, vytváříme, vymýšlíme a budujeme, a to vše se snažíme předat i svým klientům,“ říká Eva Junková. V každé oblasti jsou důležité individuální představy a přání klientů, ať už se jedná o plánování útulného domova, funkční kanceláře, nebo účelně zařízeného obchodu. ∞



**ELLIOT GROUP s.r.o.**  
Rezidenční park Baarova  
Baarova 1542/44, Praha 4  
www.elliott.cz

# PUZZLE SALADS

## – sezónní, lokální, rychlé a zdravé

Na konci dubna otevřel v budově FILADELFIE svou novou pobočku salátový bar PUZZLE SALADS, což je obzvlášť v létě skvělá zpráva! První pobočka PUZZLE SALADS servíruje své menu v Jankovcově ulici v Holešovicích od loňského roku.

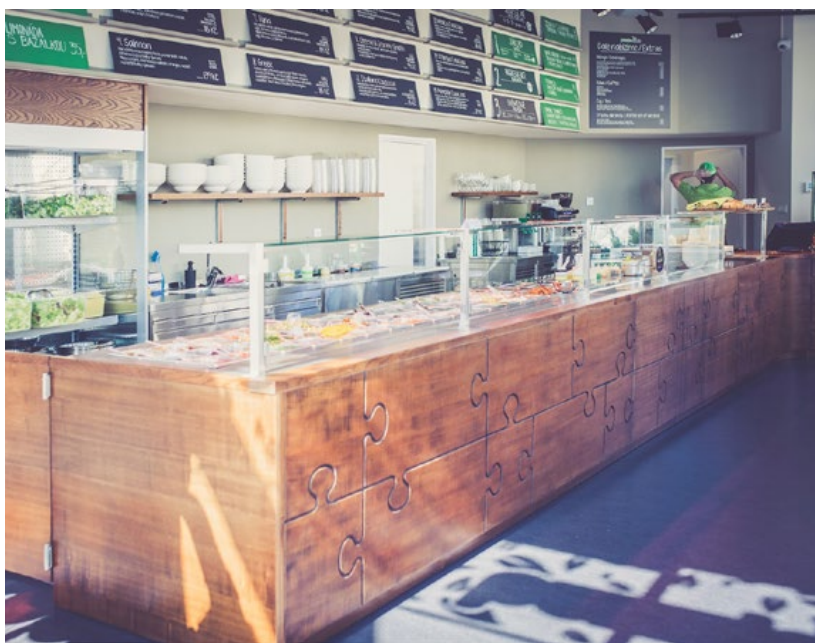
PUZZLE SALADS se řídí především dvěma stěžejními hesly - denně čerstvé domácí pokrmy a přátelský přístup. Na chuti je to rozhodně znát, stejně jako na nadšeném přístupu majitele této salaterie Stanislava Štrobla, který k založení svého podniku říká: „Mezi přáteli je o mně známo, že jsem milovník dobrého jídla a vášnivý kulinář. A proč vlastně saláty? V restauracích jsou opomíjeny, a přitom je každý, koho znám, miluje. Musí se ale dělat správně. Omezit jejich přípravu pouze na základ z rajčat, okurky a ledového salátu

mi přišlo příliš nudné a především škoda, a tak jsem začal experimentovat a objevovat ingredience a receptury.“

Hlavním lákadlem je několik druhů salátů, které jsou míchány přímo před zákazníkem. Pokud zrovna nebudete mít chuť na žádný salát z nabídky, můžete si ten svůj nechat namíchat čistě podle svého výběru a složit si tak vlastní chutné „puzzle“. V nabídce najdete také domácí polévky, sladké a slané pečivo, domácí limonády a výbornou kávu. Každý den se připravuje i speciální nabídka. Menu se

zároveň neustále mění podle sezóny a počasí - vždy ale dodržuje neměnné zásady: jídlo je čerstvé, chutné, čerstvě připravované (žádné polotovary), sezónní, lokální, rychlé a zdravé.

Najíst se můžete přímo na místě, kde je k dispozici také venkovní předzahrádka s výhledem na vodní fontánu a Baarův park, nebo je samozřejmě možné si cokoli z nabízeného sortimentu nechat zabalit s sebou, tudíž vašemu obědovému pikniku v Baarově parku nic nebrání. Užijte si léto naplno, když to jde! oo



**PUZZLE SALADS**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po – pá 10:30 – 17:30 hod.  
Tel.: +420 722 719 714, [www.puzzlesalads.cz](http://www.puzzlesalads.cz)





Image credit: NASA/CXC/SAD/STScI/JPL-Caltech

# Je život náhoda, nebo záměr?

Pocházíme skutečně z opice? Kde se vzaly přírodní zákony? Proč končí každý život smrtí a je smrt skutečně konec všeho? Jak vznikla naše Země?

○ Pokud vás zajímá, jestli je vaše existence pouhou náhodou, nebo součástí velkého, dobře promyšleného plánu, jak se člověk v průběhu věků vyvíjel a kam směřuje, pak právě vám je určena putovní výstava Genesis Expo, která je jedním z projektů zaštitěných křesťansky orientovanou společností MARANATHA.

„Jak veliký je vesmír? Větší, než si myslíme. Dokonce větší, než si vůbec umíme představit. (...) Zkuste si to představit třeba takto: až budete příště u moře na pláži, vezměte do dlaně hrst písku. Pokud jsou současné odhady správné, pak je ve vesmíru více hvězd, než je zrněk písku na všech plážích světa. To, co vidíme, když se podíváme nahoru - to je jenom hrstka písku. (...) Dnes už všichni dobře vědí, že Země není středem vesmíru. Ale už řadu let přemýšlíme o tom, jestli je jedinečná - jestli je jedinou osídlenou planetou v celém vesmíru. Nedávno jsme se dozvěděli, že většina hvězdných soustav má planety. Jenom v naší galaxii se počet planet odhaduje na více než miliardu. Doposud nedokážeme odpovědět na otázku, na kolika z těchto planet jsou nějaká zvířata nebo rostliny a zda někde jinde ve vesmíru existuje inteligentní život - přestože nad tím bádají všichni astronomové. Zázraky vesmíru jsou za hranicí naší před-

stavivosti! (...) Opravdu mohlo tohle všechno vzniknout náhodou?“

Tyto a podobné zásadní otázky týkající se vzniku života si kladou autoři knihy nazvané „Za hranicí představitosti“ Jerry D. Thomas, John Templeton Baldwin a James Gibson (vydalo nakladatelství Advent Orion v roce 2004) a také DVD „Život - náhoda nebo záměr?“ z produkce občanského sdružení MARANATHA. Obě publikace jsou součástí projektu Genesis Expo.

Páteř projektu tvoří historicko-vědecká putovní vzdělávací výstava Genesis, která nabízí návštěvníkům téměř 30 panelů plných informací o geniálním uspořádání přírody a historii světa, jedinečnou sbírku více než 50 zkamenělin z celého světa, lebky tzv. předchůdců člověka v životní velikosti a téměř 200 světově ojedinělých knižních a DVD titulů z oblastí vědy, historie, ekologie, so-

ciologie a náboženství vztahujících se k tématu výstavy. Kromě toho lze v rámci výstavy zhlédnout jedinečné tematické videoprojekce a zúčastnit se večerních odborných přednášek vedených fundovanými odborníky, pro děti je pak připravena expozice unikátních obrazů puzzle a originálního pexesa. ○○

## ZAUJALA VÁS VÝSTAVA GENESIS?

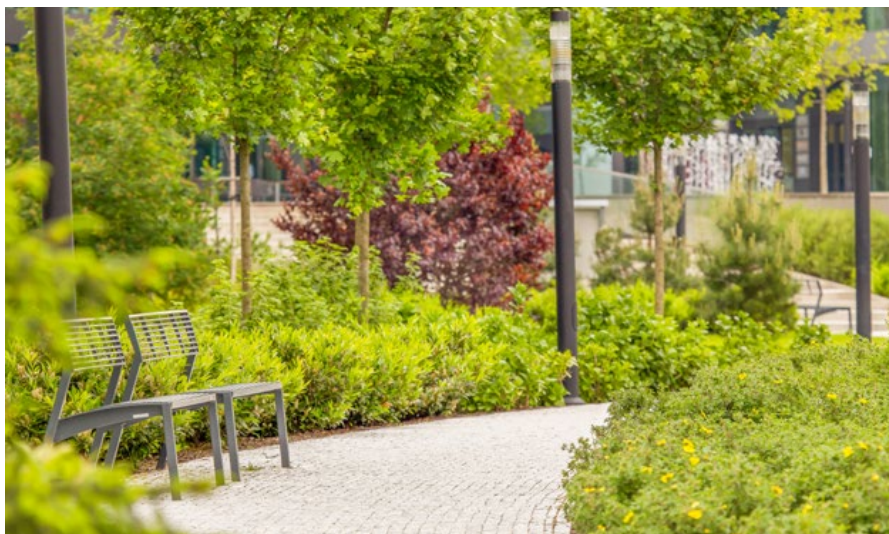
Pro více informací sledujte facebookový profil výstavy Genesis nebo webovou adresu [www.genesisexpo.sk](http://www.genesisexpo.sk). Doprovodné DVD „Život - náhoda nebo záměr?“ a knihu „Za hranicí představitosti“ si můžete až do vyčerpání zásob zdarma vyzvednout v restauraci MARANATHA v budově BRUMLOVKA v BB Centru.



**MARANATHA o. s.**  
Jemnická 887/4, Praha 4  
Tel.: +420 224 210 571  
E-mail: [info@maranatha.cz](mailto:info@maranatha.cz)  
[www.maranatha.cz](http://www.maranatha.cz)

# Outdoor znamená ze dveří ven!

Ač se BB Centrum nachází v blízkosti centra města, nabízí jeho okolí bezpočet možností, kde mohou zaměstnanci společností zde sídlících aktivně trávit svůj volný čas. Přinášíme vám proto pár tipů na outdoorové aktivity, které se tu dají provozovat po skončení pracovní doby či dokonce během ní. Jak zjistily univerzitní výzkumy, už pouhá pětiminutovka cvičení na čerstvém vzduchu výrazným způsobem pomáhá ke snížení stresu. Zkuste to!



## Běh oázou klidu



Zeleným srdcem BB Centra je Baarův park koncipovaný jako velká zahrada. Stejně jako objekty, které jej obklopují, i park samotný byl navržen způsobem skládaného prostoru za využití mnoha přírodních materiálů. Oázou zeleně se stal díky vysazení bezmála dvou stovek různých stromů a osmi set keřů. Byl navržen s cílem aktivního odpočinku pro rezidenty i návštěvníky „zvenčí“ a nabízí hned několik jedinečných atrakcí, například vodní kaskádu anebo konferenční trubky, jimiž je možné komunikovat až na vzdálenost padesáti metrů. Rozloha parku je především optimálním běžeckým terénem, výborně poslouží jako start i cíl několika různých okruhů, jejichž vzdálenost a náročnost si každý zvolí podle svých možností. Z Baarova parku vede například běžecký okruh směrem na sever skrz zeleně ulice Pod Farou a kolem kostela Narození Panny Marie zpět do místa startu.



## CO JSTE MOŽNĚ O BĚHU NEVĚDĚLI

Specializovaná prodejna Runpremio je nejen prodejnou s výkonnostní běžeckou obuví, ale také tréninkové a konzultační centrum, kde získáte o běhu a jeho tréninku neocenitelné informace. Lifestyle coach a specialista na běžecký trénink a výživu Marcel Brož pro vás sestavil následující desatero:

- 1 Běh je po chůzi druhým nejpřirozenějším pohybem člověka.
- 2 Když běh nedobře vypadá, také nedobře funguje! Mnoho lidí si takovým pohybem spíš ubližuje.
- 3 Více než polovina zákazníků, kteří do Runpremio přijdou, nemá v pořádku klenbu chodidla.
- 4 Tréninky běhu by měly začít výběrem dobrých bot.
- 5 Stejně jako je individuální otisk prstu, každý člověk má jiný způsob běhu a jiné kladení chodidel.
- 6 Individualizace bot podle chodidel je třeba ne proto, že byste nevystačili s konfekcí, ale proto, že každý člověk je jiný. Neexistují dvě stejná lidská chodidla!
- 7 V dobře vybraných botách člověk zvládne uběhnout už při prvním tréninku o pět kilometrů více, než kdyby běhal ve špatné obuvi.
- 8 Dobrou obuví se zároveň chrání také kolena a celý pohybový aparát.
- 9 Za hodinu běhu je výdej energie mnohem větší než při ujetí stejné vzdálenosti na kole.
- 10 Péči o chodidla je třeba věnovat pozornost už u dětí. Ze zdravotního hlediska jsou právě chodidla prapůvodci toho, že děti chodí ohnuté, mají nohy do X anebo že je bolí záda.



**Runpremio**  
Budova G  
Otevírací doba: po–pá 11:00–19:00 hod.,  
so 10:00–14:00 hod.  
[www.runpremio.cz](http://www.runpremio.cz)



## Jóga pro životní harmonii

Vyváženost fyzického i psychického zdraví se stala základním tématem mnoha aktivit prováděných v tělocvičně či pod širým nebem. Protože je každé zaměstnání příčinou různé míry stresu, měly by tělesné aktivity být zaměřeny především na jeho snižování. Jedněmi z těch účinných jsou kromě běhu také jóga a pilates. Pečlivě udržované travnaté plochy Baarova parku jsou pro obě zmíněná cvičení ideální. Můžete cvičit přímo na trávě, speciální podložkou ale nic nezkazíte. A pokud neradi cvičíte sólo, přivzte k aktivitě pár svých kolegyní či kolegů.



## TIP BALANCE CLUBU BRUMLOVKA

Sedavé zaměstnání se týká naprostě většiny kancelářských profesí. Poslední studie ukázaly, že pokud svůj den v práci rozdělíte polední přestávkou vyplněnou lekcí jógy a následným lehkým obědem, vaše efektivita v druhé polovině dne výrazně vzroste.



## PILATES

Pilates by se mělo cvičit minimálně dvakrát až třikrát týdně. První změny pocítíte už po deseti lekcích, po třiceti si pozitivních změn na vašem těle i mysli všimnou i ostatní. Cvičení pilates je pro lidské tělo přínosné nejen jako prevence, ale také jako rehabilitace.



### 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](http://www.balanceclub.cz)

# V zajetí bílého sportu

○ Přestože mnoho pražských tenisových hal funguje i přes zimu, hlavní nápor zájemců o bílý sport přichází na jaře a v létě, kdy areály sundávají nafukovací střešky a otevírají venkovní hřiště. Také blízké okolí BB Centra nabízí v tomto ohledu několik možností. Jen pár desítek metrů od Balance Clubu Brumlovka se nachází Tenisový klub LTC 1927 Praha-Michle, který disponuje hned sedmi antukovými dvorci. Některé jsou rezervovány jako klubové či pro tréninkovou činnost, po rezervaci si sem však může přijít zahrát i kdokoli zvenčí. Tenis se dá hrát také ve Víceúčelové hale v Baarově ulici, ani zde však nezapomeňte na řádné objednání – zvláště o víkendech a během lukrativních hracích časů tu mají obvykle plno. oo

### Tenisový klub LTC 1927 Praha-Michle

Vyskočilova 944/6 (vchod z ulice Hodonínská), Praha 4

Rezervace na tel. +420 721 266 665

[www.michle.tenisklub.cz](http://www.michle.tenisklub.cz)





# Francouzský pétanque

○ Pokud si myslíte, že je pétanque klidná hra pro důchodce, jste na velkém omylu! Ve skutečnosti jde o adrenalinovou záležitost, při níž je na hráče kladen velký psychický tlak, zvláště jde-li o hody, které mohou změnit celkový výsledek. Něco jiného je se na pétanque dívat a něco jiného je ho hrát. Víte, že Česko patří v této hře k důležitým pojmům? Na loňském mistrovství Evropy v pétanque získaly české hráčky stříbrnou medaili!

Jednou z nejzajímavějších věcí na pétanque je skutečnost, že povrch, na němž se hraje, není pravidly nijak určen - nemusí tudíž jít pouze o trávu. Pro tuto hru se tím otvírá řada možností, kde a za jakých podmínek budou hráči proti sobě i proti kovovým koulím bojovat. V Praze existuje několik hřišť postavených přímo pro tuto původem francouzskou zábavu. Jedním z nich je i hřiště v Baarově parku. Pokud jste tuto hru ještě nezkusili, není nač čekat. Proti sobě mohou hrát jak jednotlivci, tak několikačlenná družstva. ○○



NÁČINÍ  
K VYZKOUŠENÍ  
HRY VÁM ZDARMA  
ZAPŮJČÍ V BUDOVĚ  
FILADELFFIE.



## VYZVĚTE KOLEGY K SOUBOJI!

S krásným počasím tradičně přicházejí ke slovu i venkovní skupinové aktivity, které spíše než dosahováním výsledků plní svůj účel jako aktivní odpočinek skupin kamarádů či spolupracovníků. Ideálním místem pro ně je víceúčelové hřiště u Křesťanské základní školy Elijáš.

Je otevřené celoročně, začátkem dubna sundává nafukovací střechu a je plně k dispozici outdoorovým skupinovým aktivitám. Jeho rozměry 44 x 24 metrů i umělý povrch se výborně hodí pro malý fotbal, florbal, házenou anebo basketbal, lze si tu zahrát i tenis či badminton.

V těsné blízkosti víceúčelového hřiště se nachází dětské hřiště, rovněž přístupné veřejnosti. Dětem nabízí řadu atrakcí, například multifunkční prolézačky anebo lezeckou stěnu. Dětské hřiště je otevřeno každý den včetně svátků od 8 do 20 hodin.

**TIP: Víceúčelové hřiště je ideálním prostorem pro tréninky na každoroční turnaj v malé kopané BB C CUP, který pro nájemce BB Centra pořádá společnost PASSERINVEST GROUP. Více se o BB C CUPu dočtěte na straně 4.**

**Víceúčelové hřiště**  
Otevírací doba: po – ne 8:00–22:00 hod. (včetně svátků)  
Tel.: +420 734 524 544  
E-mail: karel.lukas@zselijas.cz  
www.viceucelovehriste.cz





**BBCENTRUM**

*Where Business  
Comes to Life*



# **BB C CUP 2015**

19. ČERVNA 2015 | **FK SLAVOJ VYŠEHRAD** | 15. ROČNÍK

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



# Brýlím vládne nápaditost a kreativita

„Když si žena poprvé nasadí brýle, znamená to, že u ní zvítězila zvědavost nad ješitností,“ říká citát malíře Vladimíra Lebeděva. V současnosti, kdy jsme doslova zahrnuti nabídkami očních klinik nabízejících laserové a jiné operace očí k trvalé či částečné korekci zraku, se může zdát, že jsou dioptrické brýle na ústupu. Nejsou. Naopak – je mezi námi stále spousta těch, kteří jejich nošení preferují před operací i kontaktními čočkami. Svou ješitnost si přitom mohou ponechat – brýle jim totiž sluší.





## TIP Z NOVUS OPTIK: BAREVNÉ ODSŤÍNY BRÝLOVÝCH ČOČEK XPERIO™

Polarizační sluneční brýlové čočky XPERIO™ se vyrábějí v provedení celoplošném i gradál (gradientní úprava čočky znamená horizontální ztmavení čoček v horní části), v odstínech barvy hnědé, šedé, šedozelené, modropurpurové, fialové a nebesky modré. V nabídce jsou jednoohniskové i bifokální a progresivní brýlové čočky Varilux.



**NOVUS OPTIK**  
Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba: po–pá 9:00–19:00 hod.,  
so 9:00–16:00 hod.  
Objednání na tel. +420 605 858 859



○ Jako například spisovateli Michalu Vieweghovi, který si i po laserové operaci očí brýle ponechal jako součást své osobnosti. Brýle patří k image třeba i herců Jiřího Bartošky, Lukáše Hejlíka, Dany Morávkové nebo moderátorky Štěpánky Duchkové, která si ve střídání zajímavých obrouček našla zálibu. Tento trend – brýle jako součást outfitu – se začal rodit někdy kolem roku 2005. Do té doby se krátkozrakost považovala za jakýsi handicap a ve snaze zakrýt svůj nedostatek lidé upřednostňovali kontaktní čočky. Když se však brýle začaly objevovat v kolekcích světových módních návrhářů a poté v nich na veřejnosti prvně vystoupila proslulá „trendsetterka“ Victoria Beckham, trend byl na světě – brýle jsou zkrátka in!

### Vybírejte podle tvaru obličeje

Jaké si pořídit brýle, aby sedly k vašemu obličeji? Jejich koupi musí předcházet trpělivý výběr, nechte si poradit v optice od odborníka a zároveň s sebou vezměte někoho blízkého, kdo vás zná a dokáže posoudit, co vám sluší. Základním kritériem je jejich velikost přiměřená velikosti a tvaru obličeje a hlavy. Pokud máte kulatý obličej, hodí se k vám obroučky hranaté, tmavší barvy, která nejvíce zestíhlí tvar obličeje. Vyvarujte se kulatým obroučkám – váš obličej by mohl působit dětinsky. Hranatému obličejí zase lichotí brýle oválného nebo kulatého tvaru s úzkými obroučkami nebo bez nich – zaoblené tvary změkčí ostré rysy. Šťastlivci jsou ti, kdo mají oválný obličej, jemuž sluší různé obroučky. Obecně u všech brýlí platí, že kulaté obroučky změkčují rysy tváře a hranaté dodávají na tvrdosti. Dioptrické brýle jsou velmi individuálním doplňkem či, chcete-li, pomůckou, k jejich výběru tak proto musíte přistupovat a neuspěchat jej.

### Sluneční sezóna na startu, oči připravit!

Brýle neslouží jen k nápravě špatného vidění či jako atraktivní módní doplněk, jejich

neméně důležitou roli je ochrana očí, na niž bychom měli pamatovat celoročně, obzvláště však s příchodem léta. „Škodlivé UV paprsky způsobují celou řadu onemocnění, jako je šedý zákal či degenerativní onemocnění spojivky, jsou také primární příčinou rakoviny kůže. Jeden z deseti případů rakoviny kůže se vyskytuje právě na očních víčkách,“ říká Monika Škréťová Szaló z NOVUS OPTIK a upozorňuje, že před slunečními paprsky bychom měli chránit i oči dětí – sami sluneční brýle nosíme, ale na zrak dětí tak trochu zapomínáme, přitom ten je na UV záření šestkrát citlivější než zrak dospělých!

Jak oči chránit? Dnes už dávno neplatí, že když někdo nosí dioptrické brýle, nemůže mít zároveň ty sluneční. „Veškerý sortiment slunečních brýlových čoček je totiž dostupný i v dioptrickém provedení,“ dodává optometristka NOVUS OPTIK v budově BRUMLOVKA.

Chytrým řešením jsou samozabarvovací brýle. V místnosti jsou čiré a venku ztmavnou, plně nahradí sluneční brýle. „Novinkou jsou samozabarvovací brýlové čočky, které ztmavnou i za čelním sklem automobilu. Ne reagují totiž jen na UV záření, ale také na intenzitu slunečního svitu. Změně osvětlení se navíc přizpůsobují velmi rychle,“ uvádí optička. Vybrat si můžete ze tří barev – hnědé, šedé a nově i trendové šedozelené.

Za určitých podmínek mohou odlesky na slunci velmi rušit pohodlné a jasné vidění. Pro některé aktivity, jako je řízení automobilu či lyžování, mohou být dokonce nebezpečné. Běžné sluneční brýlové čočky redukují jasné světlo, ale neeliminují odlesky, a to v některých situacích nemusí stačit. „Pro takové případy bych doporučila polarizační brýlové čočky Xperio. Ty mají vedle ochrany před slunečním světlem a omezení odlesků i další funkce. Okolní svět uvidíte čistěji a jasněji,“ přidává tip Monika Škréťová Szaló. Řidič, který řídí s polarizačními brýlovými čočkami Xperio, má kratší reakční dobu a při rychlosti 80 km/h zastaví o 7 metrů dříve! ○○



## Náš tip! Ombre brýle

Ombre účesy už jsou na ústupu, na výsluní se však drží ombre brýle! Jedná se o sluneční brýle s postupným přechodem barev skel, tedy nahoře mají tmavší zabarvení, ve spodní části světlejší.



## TIPY Z LÉKÁRNY: PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVKY PRO ZDRAVÉ OČI

Zdraví našich očí podporují nejrůznější přípravky volně dostupné v lékárně. Pro ochranu sítnice obzvláště v pokročilém věku lze doporučit doplňky stravy s obsahem luteinu nebo zeaxantinu, například tobolky Farmax Ocumax Lutein. S přibývajícím věkem se naše oči nedokáží samy zbavit volných radikálů, vzniklých prostřednictvím oxidačních reakcí na světlo, a dochází tak k jejich stárnutí, které je příčinou zhoršeného vidění. Produkci těchto volných radikálů snižují antioxidanty. Svou roli hrají také esenciální mastné kyseliny jako omega-3 či omega-6. Z výživových doplňků proto vyzkoušejte třeba Protectum Ginkgo nebo Protectum Omega-3, kapsle se speciální kombinací antioxidantů, karotenoidů, vitamínů a nenasycených mastných kyselin. Podobné složení mají i doplňky stravy pro zdravý zrak řady Avilut, Walmark Lutein či Ocutein.

**BENU**  
LEKÁRNA

Lékařna BENU  
RESIDENCE BB CENTRUM  
Otevírací doba: po–pá 8:00–18:00 hod.  
[www.lekarna-bbc.cz](http://www.lekarna-bbc.cz)

# Chráníte své oči správně? Roli hraje i design brýlí

„V letních měsících sice UV záření působí intenzivněji, ale bylo prokázáno, že jeho škodlivý dopad na oko je celoroční, a proto nezáleží na tom, je-li zrovna pod mrakem, či jasno. Důležitou ochranu proti negativním účinkům UV záření na zrak představují sluneční/dioptrické brýle či kontaktní čočky s UV ochranou. Vzhledem k rozptýlení paprsků se ukazuje jako důležitý aspekt u brýlí i jejich design, lepší výsledek poskytují ty s periferní ochranou,“ radí MUDr. Markéta Svobodová, oční lékařka z kliniky SANTÉ sídlící v BB Centru v budově BB C VILLAS.

S jarním a letním obdobím se pojí také alergie. Nejen alergici, ale také diabetici, lidé vyššího věku a ženy po menopauze by měli své oči preventivně zvlhčovat umělými slzami, které jsou volně dostupné v lékárnách, a to zejména v klimatizovaném, zakouřeném či prašném prostředí. U všech lidí to pak platí v případech dlouhodobého sezení u počítače. „Únava očí je častým steskem obzvláště lidí pracujících před monitorem. Při soustředění, dlouhé práci dochází ke snížení frekvence mrkání, zvyšuje se tak odpařování slz a dochází k vysušování povrchu oka podporovanému často i klimatizovaným prosto-



MUDr. Markéta  
Svobodová,  
oční lékařka

## Cviky pro unavené oči

Jednou z příčin únavy jsou suché oči. Nezapomínejte proto při práci s počítačem hodně mrkat – mrkání roztírá slzný film a odstraňuje z oka nečistoty. I oční svaly se navíc dají procvičovat. Střídejte pohledy do blíзка a do dálky, aby byly vaše čočky nuceny střídavě zaostřovat. Pomůže vám k tomu prst cca 20 cm před očima – dívejte se chvíli na něj a chvíli za něj do dálky, nejlépe z okna. Pro uvolnění očí také můžete zahřát dlaně třením o sebe, vytvořit z nich „misky“ a přiložit je na zavřené oči tak, aby se jich nedotýkaly, ale zakrývaly světlo. Vnímejte pouze tmu a teplo svých dlaní. Stačí jedna až dvě minuty a vaše oči se osvěží a zrelaxují.





rem, ke zhoršenému vidění (i slzný film se podílí na vzniku oční vady), vliv má též nesprávně korigovaná (špatný počet dioptrií v brýlích) nebo nekorigovaná dioptrická vada (absence brýlí) či příznaky počínající vetchozrakosti (postupné stárnutí akomodčního aparátu oka, kvůli kterému se zhoršuje vidění na blízko). Proto bych při práci s PC doporučovala nezapomínat průběžně promrkávat, užívat umělé slzy ke zvlhčení očí, dopřát si ale i odpočinek s možností zavření očí, se změnou pohledu do dálky, eventuálně s procházkou a změnou prostředí, je-li přítomna klimatizace. Nezapomínejte také na užívání správné korekce (brýlí) při práci do blízka, respektive na střední vzdálenost," doporučuje oftalmoložka.

### Na prevenci jako k zubaři

Zatímco k zubnímu lékaři chodí většina z nás pravidelně jednou nebo dvakrát ročně, toho očního tak trochu opomíjíme. Přitom jsou preventivní oční prohlídky, i když zrovna nemáme žádné potíže, velmi důležité. „Existují choroby a stavy oka, které se v počátcích neprojeví zrakovými obtížemi. Naopak případy, kdy pacient přichází s problémy, mohou znamenat již pokročilé stadium choroby. Příkladem může být zelený zákal – chronické progresivní a hlavně plíživé onemocnění, jehož výsledkem je nevratný úbytek vláken zrakového nervu, projevující se výpadky v zorném poli. Oční vyšetření odhalí onemocnění zavčas a správně nastavenou léčbou nedochází k jeho progresi,“ říká MUDr. Svobodová. Preventivní kontroly by měli lidé do 40 let věku, kteří nemají žádné oční onemocnění, absolvovat zhruba každé dva roky a nad 40 let pak jednou ročně. Zaregistrujte se proto včas u některého z očních lékařů.

### Jak poznat, že oči nejsou v pořádku

Abychom měli oči co nejděle zdravé, je důležité, stejně jako pro celý náš organismus, dodržovat zdravý životní styl. Podstatné je nekouřit, u lidí s cukrovkou a s vysokým krevním tlakem je nutná dostatečná kompenzace jejich onemocnění, neboť tyto choroby negativně ovlivňují cévy sítnice, a tím zhoršují zrak. Sami v zrcadle můžeme vyzorovat několik příznaků, které nás mohou vyslat k lékaři. „Nejběžnějším je červené oko, převážně způsobené překrváním cév spojivky v důsledku různých stavů, nejčastěji zánětu. Dalším příznakem je změna barvy bělma ve žlutou na obou očích, kdy se může jednat o žloutenku. Dále si lze na očích všimnout celkové změny vzhledu bulbů, tzv. vystouplé oči, často známka onemocnění štítné žlázy. Změny v barvě a pigmentaci duhovky zejména těch světlejších (modré, zelené) lze také zpozorovat v zrcadle. Převážně se jedná o nezávažné névy duhovky, stejně jako se vyskytují na kůži. Ale ty, které se zvětšují, mění tvar či krvácí, mohou být známkou vznikajícího melanomu,“ varuje MUDr. Svobodová.



**Santé**  
Zdravotnické zařízení, BB C VILLAS  
Želetavská 9, Praha 4  
Otevírací doba: po–pá 7:00–20:00 hod.  
www.sante.cz



## TIPY Z DROGERIE DM: LÍČENÍ POD BRÝLE

- 1 Oční stíny Astor mono – v béžovém či fialovém odstínu
- 2 Derma Longlasting gel black – gelové oční linky
- 3 Miss Sporty Fabulous Eyes – oční stíny v tužce
- 4 Rimmel Wonderfull extreme black – řasenka
- 5 S.he Stylezone Indian – tužka na oči



**dm drogerie**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–pá 8:00–19:00 hod.,  
so 8:00–13:00 hod.  
www.dm-drogeriemarkt.cz



Tereza Škrbková,  
kosmetička  
a vizážistka

## Líčení pod brýle? Výraznější povoleno

Dámy, pokud se rády líčíte, pod brýle tak můžete činit výrazněji. Brýle totiž ředí barvy a líčení působí jemněji. „Pokud jsou obroučky decentní, můžete si dovolit výrazné řasy i oční stíny. U výrazných obrouček doporučuji sladit líčení s jejich barvou. Je třeba klást důraz na to, zdali jste krátkozraká, anebo dalekozraká. Brýle pro krátkozraké totiž oči zmenšují, a tak je potřeba je opticky zvětšit. Stačí použít rozjasňující báze a stíny ve světlejším nebo třpytivém odstínu. Brýle pro dalekozraké zase oči zvětšují, tudíž je líčením zmenšujeme. Použijte matné stíny, pastelové barvy, tmavší konturu kolem oka a více vrstev řasenky. Je dobré nezapomínat také na upravené a zvýrazněné obočí, tužkou nebo stínem se lehce vystíníte. Protože brýle lehce zakrývají oči a líčení tolik nevyunikne, můžete si dovolit výraznější rtěnku. Tvářenku nanášejte tak, aby byla vidět!“ radí Tereza Škrbková, kosmetička a vizážistka ze studia Bomton Brumlovka.

„Ženy, které se líčí, musí každý večer dbát na důkladné a šetrné odličení. Měly by užívat výhradně tonika určená k odličování očí, jejichž složky oči nedráždí. Ženy, které trpí na záněty okrajů víček, by v akutních fázích onemocnění neměly líčidla používat vůbec a v klidové chronické fázi dbát na důkladné odličení v kombinaci s pravidelnou večerní hygienou víček pomocí k tomu určených očních přípravků. Jelikož jsou víčka v přímém kontaktu s povrchem oka, je zde možnost přechodu zánětu na spojivku, eventuálně i rohovku oka, následně způsobujícího červené oko a výrazné subjektivní potíže,“ varuje oftalmoložka MUDr. Markéta Svobodová.

Letošním trendem je přirozené a lehké líčení, zvýrazněné různými barvami rtěnek. „Velkým hitem sezóny je švestková rtěnka, sáhnout můžete ale i po jiných odstínech. In budou i oranžové v různých tónech a sytě rudá. Oční stíny by se měly pohybovat v tónech béžová, světle hnědá nebo meruňková. Zajímavým trendem jsou netradiční linky, které budou rámovat oko. Ty se hodí na večerní líčení. Pozor, vždy platí pravidlo, že máme-li zvýrazněné oči, pak budou rty světlejší, a naopak – výraznější rty, pak budou světlejší oči,“ doporučuje vizážistka Tereza Škrbková.



**Bomton Brumlovka**  
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

# Hydrobike: tisíc jmen, tisíc výhod!

Jen málokterá cvičební aktivita se skrývá pod tolika různými názvy. Někde jí říkají hydro riding, jinde aqua spinning, pool biking či aqua cycling, všichni tím však myslí jedno a totéž – cvičení na rotopedu odehrávající se v bazénu.

Protože lidské tělo obsahuje ze šedesáti procent vodu, je pro něj tím nejpřirozenějším cvičebním prostředím právě ona. Blahodárné účinky pohybu ve vodě byly známy už dávným civilizacím. Řekové i Asiaté si uvědomovali, že voda jako jeden z přirozených živlů je člověku po vzduchu nejvíc vlastní, Římané si pak poprvé povšimli jejich výrazných léčivých i terapeutických účinků, například při léčbě artrózy. Svůj comeback však voda jako lék zažila až na počátku osmnáctého století, kdy se poprvé objevil termín hydroterapie. Té věnovali takřka celý svůj život i dílo především němečtí lékaři, otec a syn Siegmund a Siegmund Johann Hahnovi, pro něž byla voda tím největším lékem přírody.

## „Spinning“ pod hladinou

Novodobé dějiny vody jako ideálního cvičebního prostředí pro lidský organismus se začaly psát ve Spojených státech amerických. V počátku padesátých let měl na propagaci cvičení ve vodě obrovský vliv především fitness instruktor, výživový poradce a také praotec fitness Jack LaLanne, který představil světu aqua aerobik. V osmdesátých letech se pak zásluhou Jihoafričana Jonathana Goldberga zrodil spinning. Říká se, že na nápad stacionárního bicyklu přišel ve chvíli, kdy se zotavoval po ošklivé nehodě na kole a zpět na silnici se bál. Protože však nechtěl přijít o trénink, postavil si kolo do pokoje. A pak už jen stačilo spojit spinning s vodním prostředím – a vznikl hydrobike. Za místo jeho zrodu se považuje newyorská místní část Manhattanu zvaná Tribeca, odkud se rychle rozšířil do celého světa.



## Šest největších omylů o hydrobiku

1. Hydrobike je náročné cvičení, které rozhodně nezvládnou. Hydrobike vůbec není náročné cvičení, pokud následujete rady instruktora. Je vhodné i pro seniory a osoby trpící obezitou či problémy s klouby.
2. Při lekcích si namočím vlasy. Ne! Při cvičení nedochází ke kontaktu hlavy s vodou, pokud na sebe cvičenci necákají.
3. Musím cvičit bosý. Ne, doporučují se boty do vody anebo alespoň ponožky s protiskluzovou úpravou. Kontakt bosého chodidla se šlapkou není ideální. Mění totiž těžiště chodidla, které je tak pro hodinové cvičení nepřírozené a vadí.
4. Každá lekce hydrobiku je stejná. Není! Záleží na instruktorovi, který se postará o to, že se v bazénu na kole nikdy nebudete nudit.
5. Ve vodě mi bude zima. Nebude, pokud se budete hýbat. Voda v bazénu je nastavena na teplotu příjemnou pro fyzickou aktivitu – když se zahřejete, voda vás bude příjemně osvěžovat.
6. Druhý den mě budou bolet svaly. Jako u každého jiného sportu záleží, jestli chodíte pravidelně. Vodní prostředí vám ale cvičení velmi usnadní, tak to nepřezenejte jako „na suchu“.





### Lépe a účinněji

Hydrobikem má v porovnání se svou sesterskou suchozemskou variantou mnoho výhod. Cvičenec má vodu minimálně po pás, celá dolní polovina těla spočívá a pracuje pod vodou. Šlapání pod vodou namáhá zcela jiné svalové partie než při spinningu a je díky odporu vody velice efektivní. To však zdaleka není všechno! Podle nejnovějších vědeckých studií má cvičení ve vodě příznivý vliv na pohybový aparát, navíc napomáhá i k dosažení psychické pohody. Řada cvičenců ráda dosvědčí, že je cvičení na rotopedu pod vodou mnohem větší legrace než na suchu. A znáte lepší cvičení než to, při němž se zasmějete?

### Prevence i rehabilitace

Za pouhou hodinu hydrobiku lidské tělo spálí až 800 kcal, díky tlaku vody cvičení zlepšuje krevní oběh a také spalování tuků je při něm velice efektivní. Hydrobikem je navíc účinným bojovníkem proti celulitidě, voda totiž působí na problematické partie jako přirozený masážní prostředek, pro-

spívá zejména lymfatickému systému. Pobyt a cvičení ve vodě je rovněž vhodné pro ty, kdo často trpí bolestmi nohou anebo únavou dolní poloviny těla - odlehčení končetin totiž umožňuje jejich lepší prokrvení. Hydrobikem má nejenom preventivní účinky, je vhodný i jako rehabilitační cvičení při bolestech kloubů či po nejrůznějších úrazech dolních končetin.

### V tělesné i psychické pohodě

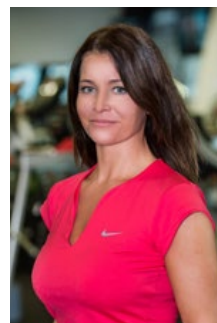
Pohyb ve vodě má ještě jedno zázračné plus. Protože svaly nejsou při cvičení zatíženy vahou těla, druhý den nepocítíte téměř žádnou svalovou bolest ani únavu. Klouby navíc nejsou vystavovány takové zátěži jako na suchu, pod vodou totiž nedochází k nežádoucím kontaktům mezi kostmi, klouby a svaly, které se mohou projevit bolestí nebo zraněním. Hydrobikem rovněž zvyšuje dechovou kapacitu, během dýchání tak dochází k lepší distribuci kyslíku do svalů.

Fyzickými benefity však výhody tohoto cvičení nekončí. Ti, kdo ho zkusili, dosvědčí, že pohyb ve vodě je účinný především na snižování stresu a že po lekcích se jim lépe spí. ∞



**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](http://www.balanceclub.cz)

## Na specifika hydrobiku jsme se zeptali cvičitelky Sylvie Přechové



### Jaké jsou další rozdíly mezi hydrobikem a spinningem?

Spinning se cvičí do rytmu hudby, to ale kvůli odporu vody v bazénu možné není. Hudba tu funguje jako pozitivní motivace ke cvičení. Hladina vody při hydrobiku sahá maximálně do výše prsou, takže jsou procvičovány nejen dolní partie těla, ale také ty horní. Často používáme i cvičební pomůcky, například činky nebo rukavice.

Z kola se v bazénu rovněž slézá a to pak slouží jako opora při dalších cvičích u posilování a protažení.

### Jak se kolo na hydrobikem liší od toho spinningového?

Konstrukce hydrobiku je nerezová, jako zátěž se využívá odpor vody, který utažením kohoutku můžeme i regulovat. Ke dnu bazénu se kolo připevňuje pomocí přísavek, aby bylo stabilní a mohlo se využívat i pro další cvičení, nejen pro cyklický pohyb nohou.

### V jak teplé vodě se u vás hydrobikem cvičí?

Voda v našem bazénu má standardně teplotu 27,5 až 28 stupňů, aby vyhovovala jak rekreačnímu, tak i kondičnímu plavání a vodním aktivitám obecně.

### V jakém oblečení se hydrobikem cvičí?

Cvičíme zásadně v plavkách, které musí být pohodlné. Důležité jsou také boty do vody anebo alespoň ponožky s protiskluzovou úpravou, šlapání naboso není ve vodě příjemné.

### Jak často se hydrobikem v Balance Clubu Brumlovka cvičí?

V současné době nabízíme lekce třikrát týdně, k dispozici je čtrnáct kol.



# Superpotravy pomáhají na cestě ke zdraví

Pod termínem „superpotravy“, s nímž se v poslední době setkáváme čím dál častěji, se skrývá velmi dlouhý seznam různých potravin, aniž by ovšem existovala oficiální, lékařsky podložená definice, co vlastně znamenají. V čem jsou tedy tak „super“?

Společným jmenovatelem těchto hrdinů mezi potravinami je mimořádně vysoké množství živin, které se v nich nacházejí v komplexní a přirozené podobě a mají na naše zdraví mnohem vyšší pozitivní účinek než jednotlivé izolované živiny nebo průmyslově vyrobené doplňky. Stále platí, že tou nejlepší cestou, jak zajistit vyvážený příjem potravy optimální pro fyzickou kondici, je strava založená na rozmanitých potravinách. Ovšem podíl živin, například v čerstvé zelenině, se stále snižuje spolu se zhoršujícím se stavem životního prostředí a vyčerpané půdy. Zařazení kvalitních superpotravin pocházejících zejména z organické zemědělské produkce je tedy dobrou volbou pro všechny, kdo přemýšlejí nad svým jídelníčkem v širších souvislostech. oo



## Mladý ječmen

Zelený ječmen se sklízí v raném stadiu, kdy obsahuje nejvíce užitečných složek. Působí zásadotvorně, zpomaluje buněčné stárnutí, je prospěšný při zácpě, pohybových, dýchacích i kardiovaskulárních potížích, kožních problémech, poruchách spánku či zhoršené koncentraci. Pomáhá také upravit hladinu cukru v krvi a hladinu cholesterolu a potlačuje růst rakovinných buněk.

**TIP: Z prášku mladého ječmene si můžete smícháním s vodou vytvořit nápoj plný biologicky aktivních přírodních látek, které chrání organismus na mnoha úrovních. Zelený koktejl je natolik bohatý na živiny, že jím lze nahradit jedno jídlo denně.**



## Rakytník řešetlákový

Rakytník vyniká především obsahem vitamínu C, který je až 10krát vyšší než v pomeranči. Obsahuje širokou škálu vitamínů – A, D, F, K a vitamíny skupiny B, dále minerály, pro cévy prospěšný rutin a také látku zvanou hippophein, který se v těle přeměňuje na „hormon štěstí“ serotonin.

**TIP: Čerstvě vylisovanou šťávu z rakytníku (je v ní nejvíce cenných látek, tepelným zpracováním se některé prospěšné látky znehodnotí) smíchejte s kvalitním tekutým medem a uchovávejte v temnu a chladu. Pro posílení imunity užívejte jednou denně čajovou lžičku rakytníkového medu.**



## Kustovnice čínská (goji)

Červené bobulky, které Číňané využívají již po dvě tisíciletí jako lék, obsahují 18 druhů aminokyselin, včetně těch esenciálních, které si tělo neumí samo vytvořit, více než dvacet stopových prvků, vitamíny skupiny B, vitamín C a E. Díky unikátní skupině polysacharidů (lycium) posiluje kustovnice obranyschopnost organismu a zpomaluje proces stárnutí. Podporuje také správnou činnost ledvin a jater, snižuje krevní tlak, léčí kožní nemoci, jako je lupénka, a dokáže uklidnit unavený zrak.

**TIP: Kustovnici můžete jíst samotnou nebo přidávat do salátů, rýže, domácího mšlí i polévkových vývarů. Kustovnici namočenou do vody lze po změknutí rozmixovat do koktejlu, například s banánem nebo jiným oblíbeným ovocem.**

## PŘIPRAVTE SI ZDRAVÝ SALÁT PODLE RECEPTU RESTAURACE MARANATHA

### Salát z quinoi s granátovým jablkem (4 porce á 150 g)

Suroviny: 200 g quinoi, 100 g okurky, 100 g broskve kompotované, 1 granátové jablko, olivový olej, rukola, petrželová nať, citronová šťáva

### Postup:

Quinou uvaříme v 1 litru vody dokřupava (cca 20 minut), dobře scedíme a necháme odkapat. Okurku a broskev nakrájíme na kostičky, přidáme zrníčka a šťávu z granátového jablka. Přisypeme quinou, rukolu a dobře promícháme. Dochutíme olivovým olejem, citronovou šťávou a jemně nasekanou petrželovou natí.



Restaurace MARANATHA

Budova BRUMLOVKA

Otevírací doba: po–čt 11:00–19:00 hod., pá 11:00–17:00 hod.

(říjen–březen do 15:00 hod.)

www.restauracemaranatha.cz





### Ořechy kešu

Díky kyselině linolové, vitamínu E a vysokému obsahu vitamínů skupiny B a minerálních látek jsou ořechy ideální potravou pro ty, kdo nadměrně zatěžují mozek a nervovou soustavu. Kešu ořechy vykazují vysoký obsah železa, proto je jejich konzumace žádoucí při stavech únavy a špatné koncentrace. Obsažené karotenoidy působí příznivě na kůži, sliznice a oči.

**TIP:** Kešu ořechy namočte cca na 2 hodiny do vlažné vody. Až změknou, rozmixujte je s trochou vody na jemnou kašičku. Tu můžete použít jako základ ovocného dezertu, místo smetany do polévky nebo dochutit bylinkami a cibulkou a získat tak výtečnou pomazánku.



### Chia semínka

Plody rostliny salvia hispanica, drobná, černá nebo bílá semínka s mírně oříškovou příchutí, znali a pěstovali už Mayové a Aztékové. Díky vysokému obsahu bílkovin, vápníku, draslíku, vlákniny, omega-3 mastných kyselin a antioxidantů jsou považovány za jednu z předních superpotravin. Semínka vynikají především schopností absorbovat

tekutiny. Pokud sportujete, oceníte jejich schopnost prodloužit stav hydratace a dodat tělu výdrž a vitalitu, zvláště při extrémně dlouhých běžeckých výkonech.

**TIP:** Chia semínka nemají sama o sobě žádnou chuť, proto je můžete přidávat například do jogurtu, salátu, ovesné kaše nebo ovocných a zeleninových šťáv. Výborně poslouží také v pečivu či domácích mísli tyčinkách. Z chia semínek lze připravit i chutný pudink, nasypete-li je do umixované směsi mléka, ovesných vloček, banánu a medu a vše necháte do druhého dne v lednici nabobtnat.



### Maca peruánská

Prášek z kořene maca, o jehož pozitivních účincích věděli už Inkové, obsahuje vitamíny A, B1, B2, B6, C a E, stopové prvky, velké množství aminokyselin, mastných kyselin a dalších prospěšných látek zlepšujících fyzické i psychické zdraví. Pro jeho schopnost posílení organismu, zvýšení energie, vytrvalosti i reprodukční kondice se koření maca přezdívá „peruánský ženšen“.

**TIP:** Prášek lze přimíchat do ranního nápoje nebo přímo do jídla - kaše, pudinku, omáčky, smoothie apod.



### Quinoa

Tradiční jihoamerická plodina připomínající svými kulovými zrny kuskus patří mezi výživové bomby. Obsahuje vysoký podíl bílkoviny, kyselinu listovou, minerály a stopové prvky a celou řadu vitamínů, jako vitamín C, B2 - riboflavin a B1 - thiamin, jehož potřeba stoupá spolu se stresem a tělesnou námahou. Díky vláknině je lehce stravitelná, a protože neobsahuje lepek, je vhodná i pro celiaky.

**TIP:** Quinou lze připravit jak nasladko s medem a ovocem, tak naslano se zeleninou a kořením. Obzvláště lahodná je quinoa připravená s hořčičnou salátovou zálivkou, nasekaným sušeným ovocem, nasekanými opraženými vlašskými ořechy a řapíkatým celerem.

DALŠÍ  
SUPERPOTRAVINY:  
BROKOLICE, HLÍVA ÚSTRÍČNÁ,  
SLADKOVODNÍ ŘASA CHLORELLA,  
MOŘSKÁ ŘASA KOMBU,  
NEPRAŽENÉ KAKAOVÉ BOBY,  
KONOPNÁ SEMÍNKA, ALOE VERA,  
BOBULE AČAI A CAMU CAMU,  
SUBTROPICKÉ OVOCE LUCUMA ČI  
BOBULOVINY, JAKO TŘEBA BORŮVKY,  
BRUSINKY, MORUŠOVNÍK,  
NEBO VČELÍ PRODUKTY,  
JAKO PYL, PROPOLIS,  
MED...



SUPERPOTRAVINY  
ZAKOUPÍTE  
V OBCHODĚ  
MARANATHA  
ČI V DM DROGERII.



**dm**  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

**dm drogerie**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po – pá 8:00–19:00 hod.,  
so 8:00–13:00 hod.  
[www.dm-drogeriemarkt.cz](http://www.dm-drogeriemarkt.cz)

**MARANATHA**

**Obchod MARANATHA**  
Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba: po – čt 7:30–19:00 hod.,  
pá 7:30–17:00 hod. (říjen–březen do 15:00 hod.)  
[www.obchodmaranatha.cz](http://www.obchodmaranatha.cz)

# Čerstvé jídlo a čerstvý vzduch

○ Také se vám zdá, že snídaně, oběd nebo večeře na vyhřáté trávě chutná jinak než mezi čtyřmi stěnami? Někdy sice musíme během hodování venku bojovat s nezvanými hosty, jako jsou mravenci nebo vosy, ale pocit volnosti všechno to nepohodlí bohatě vyváží, ať už pořádáte víkendový piknik, nebo jste si jen odskočili z práce do přílehlého parku.

V BB Centru je spousta podniků, kde si můžete zdravé jídlo koupit s sebou, a také celá řada míst, kde si ho můžete v klidu sníst. Upravené a čisté parky v okolí a zelené střešní terasy s výhledem na Prahu jsou k tomu jako stvořené a v teplém počasí ke strávení obědové pauzy na čerstvém vzduchu přímo vybízejí.

## EXPRESS DELI: GRILOVÁNÍ S KOLEGY



EXPRESS DELI nabízí pro letní období neuvěřitelné zážitky, který určitě zpestří vaše firemní akce – grilování přímo ve firmě. Domluvte se s kolegy a objednejte si na střešní terasu nebo piazzettu grilování EXPRESS DELI jako součást školení, teambuildingu, oslavy, brainstormingu nebo „jen tak“ na oběd. EXPRESS DELI zajistí vše, co je třeba – doveze profesionální gril, objedná kvalitní kusy masa u prověřeného dodavatele, připraví oblíbené přílohy ze sezónních ingrediencí, namíchá čerstvé zeleninové saláty, uvaří lahodné dochucovací omáčky... Pro milovníky sladkého jsou na výběr domácí ručně dělané klasické zákusky i rafinované minidezerty. Samozřejmostí je široký výběr nealko- i alkoholických nápojů včetně domácích limonád s čerstvými bylinkami.



**EXPRESS SANDWICH, EXPRESS DELI**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–čt 9:00–16:00 hod., pá 9:00–13:00 hod.  
[www.sandwich.cz](http://www.sandwich.cz), [www.expressdeli.cz](http://www.expressdeli.cz)



**UGO**  
Budova BETA  
Otevírací doba: po–pá 7:30–19:00 hod.  
[www.ugo.cz](http://www.ugo.cz)

## PIZZERIA RISTORANTE GROSSETO: ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ NA BRUMLOVCE

S příchodem léta otevírá nově upravenou předzahrádku pizzerie Grosseto. Pro toto období pro vás připravila ve spolupráci s nutriční terapeutkou Ladou Noskovou ze společnosti Diet Plan speciální menu, které odpovídá zdravému stravování a je vhodné i pro ty, kteří drží různé diety. Pokud toužíte vyměnit restaurační cvrkot za poklidné posezení třeba u fontány v Baarově parku, veškeré pokrmy vám na požádání rádi zabalí s sebou. A kdyby snad právě nepřálo počasí, můžete využít předzahrádku, kde bude díky zabudovaným prímotopům příjemně.



**Pizzeria Ristorante Grosseto**  
Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba: po–pá 11:00–23:00 hod., so–ne 12:00–22:00 hod.  
[www.grosseto.cz](http://www.grosseto.cz)





## PUZZLE SALADS: SLOŽTE SI VLASTNÍ SALÁT

Zastavte se nejen o polední přestávce pro lehký oběd nebo snack v PUZZLE SALADS v budově FILADELFIIE a pochutnejte si na něm v některém z příjemných parků BB Centra či na zahrádce PUZZLE SALADS. Můžete využít denní nabídky zahrnující i polévky, slané a sladké koláče a dezerty. V PUZZLE SALADS si zakládají na tom, že připravují vše čerstvé a zcela domácí. Díky jejich online systému si můžete předem v klidu u počítače pohrát s nabízenými ingrediencemi a podobně jako puzzle si složit svůj salát podle přání, chuti a nálady. Následně si jej vyzvednete připravený anebo si jej necháte doručit.

Stačí si vybrat základ salátu, což může být „něco zeleného“, těstoviny či kuskus, přidat základní ingredience, mezi něž patří třeba různá semínka, olivy, houby, grilovaná zelenina, avokádo, brambory nebo jablka, a pak už vše jen doladit prémiovými ingrediencemi v podobě masa, ryb nebo sýrů. Na závěr svůj salát můžete korunovat oblíbeným dresinkem. PUZZLE SALADS nabízí i zapůjčení dek, které lze využít k posezení v trávě a piknikové atmosféře.



**PUZZLE SALADS**  
Budova FILADELFIIE  
Otevírací doba: po–pá 10:30–17:30 hod.  
Tel.: +420 722 719 714  
[www.puzzlesalads.cz](http://www.puzzlesalads.cz)



## CUPUCINO: NEJEN ŠÁLEK KÁVY

V příjemném a útulném interiéru kavárny s unikátní stěnou vytvořenou ze živých zelených květin si nejspíše budete připadat jako venku, rádi vám zde ale zabalí veškerý sortiment s sebou. Kromě skvělého espressa a kávových nápojů nabízí Cupucino také lehké obědy, jako polévky, saláty z čerstvé zeleniny, sendviče a panini, sladké pochoutky, z nichž nejoblíbenější jsou povidloň a dorty připravené dle originálních receptur, zdravé snídaně z čerstvých jogurtů, ovoce a müsli a osvěžující nápoje, jako různé druhy čerstvých džusů, domácí ovocné limonády, mošty a smoothies.



**Cupucino**  
Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba: po–pá 7:30–18:00 hod.  
[www.cupucino.cz](http://www.cupucino.cz)

INZERCE

## Ordinace dentální hygieny

v blízkosti BB Centra v Baarové ulici nabízí komplexní služby v oboru dentální hygieny na špičkové úrovni. Díky nejmodernějšímu vybavení, inovativním technologiím a novým postupům, které používáme, můžeme zaručit profesionální, velmi šetrné a bezbolestné ošetření. Přijďte se k nám poradit. S individuálním přístupem Vám na míru připravíme léčebný plán a dovedeme Vás až k dokonalému zářivému úsměvu.

### CO NABÍZÍME?

- vstupní komplexní vyšetření, stanovení individuálního léčebného plánu
- léčba zánětu dásní a parodontózy
- profesionální odstranění povlaků, zubního kamene a pigmentací (Air flow, depurace)
- individuální doporučení správné techniky čištění a vhodných pomůcek
- estetické bělení zubů



**Clinident**

Baarova 769/45, 140 00 Praha 4 – Michle, tel.: 601 575 828, [www.cistezoubky.cz](http://www.cistezoubky.cz)



# Dobrodružství pro otce s dětmi plánují i specialisté

Když pětadvacetiletá Alena, která pracuje v BB Centru, vzpomíná na svého otce, zahraje jí na tváři úsměv. Doma sice moc nebyl, ale jakmile vstoupil do dveří, vždy se naplno ponořil do dětských her. „Maminka se o nás starala, ale prakticky všechna dobrodružství jsme zažívaly s ním,“ vybaví si své a sestřino dětství.



Otec vymýšlel nejrůznější honby za pokladem, hry na indiány, společně stavěli hrady z kostek a později z Lega, učil je také lézt na stromy, plavat i jezdit na kole... A občas přišel se zábavou, z níž všem okolo stály hrůzou vlasy na hlavě. „Teprve dnes, když mám sama děti, dokážu docenit, že se máma musela starat o spoustu dalších věcí, třeba co nakoupit, vyprat a uvařit k večeři. Tím si táta hlavu nikdy nelámala,“ směje se Alena.

Její partner je v leccems podobný, přestože ho od Alenina otce dělí celá jedna generace. V práci je plně vyčerpán a jen obtížně hledá v nabitém diáři více času pro rodinu. Jednou za čas si ale vyhradí volný víkend a snaží se s dětmi strávit každou volnou chvíli.

## Otcové mají plné ruce práce

To platí v mnoha současných rodinách. Čas na děti si otcové hledají obtížně, přestože se mnohem více než dříve podílejí na výchově a péči. Do každodenních aktivit spojených s péčí o dítě se zapojuje přibližně třetina otců a zájem o aktivní otcovství se u mladé generace rok od roku zvyšuje.

Údaj vyplývá ze sociologického průzkumu Podoby otcovství v České republice, který před pěti lety uspořádalo Ministerstvo práce a sociálních věcí. Podle něj byly tři čtvrtiny otců s časem věnovaným dětem spokojeny; tatínkové odpovídali, že rádi organizují dětem volný čas (pro zajímavost: s výrokem „Děti jsou to nejkrásnější, co mě v životě potkala“ souhlasilo plných 93 % oslovených tatínků).

A děti takový čas strávený s tatínky oceňují, stejně jako kdysi Alena. Asi nejlépe o tom vypovídá naše anketa „Táto-

vé a děti“ (viz rámeček vpravo). Společným jmenovatelem jejich zážitků je přitom benevolentnější přístup otců, jejich kreativnější řešení problémů a autentičtější prožívání dětských dobrodružství.

Otcové neváhají vyrazit na výlet na lehko, aniž by předtím detailně zkoumali předpověď počasí. Krize řeší za pochodu. A přesto se děti vracejí domů nadšené - navzdory kručícím žaludkům, promáčeným botám a promrzlým rukám.

## Originální program vyžaduje energii a plán

Ambice otců jsou celkem jednoznačné - touží dětem předávat své zkušenosti a znalosti. Rádi je učí jezdit na kole či na bruslích, plavat, sportují s nimi a vyrážejí na hory. Přestože času nemají na rozdávání, o takové chvíle se svými dětmi se nechtějí nechat připravit. Chtějí zažít jejich první úspěchy, vidět jejich triumfální úsměvy.

Vymyslet a naplánovat o poznání náročnější program ale zabere více času a energie. V takovém případě však mohou nabídnout svou pomoc „experti na

zábavu“, kteří mají nápady, zajistí všechny potřebné formální náležitosti, stejně jako bezpečný a bezstarostný prostor pro rodinnou zábavu.

Na programy pro tatínky s dětmi se zaměřuje i cestovatelství ELLIOT KLUB. „Ulehčujeme jim starost o děti a zároveň jim dopřejeme společnou relaxaci a aktivní pobyt,“ říká Eva Junková z agentury, která se o chod klubu stará. „Chceme tatínky i děti bavit, nabídnout jim nové věci, podněcovat v dětech hravost, kreativitu a soutěživost, ukazovat jim i jejich blízkým nová místa a zajímavosti,“ doplňuje s tím, že součástí „balíčku“ jsou i výhody, slevy a speciální akce určené jen pro členy klubu.

Těmi se automaticky stávají všichni, kteří s klubem vyrazí na některý z pobytů. Odehrávají se přitom nejen v Česku, ale rovněž v zahraničí. Mají také různý formát - mohou to být tematické i prodloužené víkendy, pro samotné děti agentura pořádá i letní příměstské tábory.

Zajímavou specialitou budou připravované pánské a dámské jízdy pro maminky a tatínky bez dětí. A v klubu nezapomínají ani na prarodiče, pro něž rovněž chystají různé aktivity. ○○

## Tátové a děti

Zeptali jsme se děti v okolí, co je na volných chvílích s tátou baví nejvíc. Jejich odpovědi jsou inspirující.

**Tadeáš, 8 let:** Táta má rád kapelu U2. Když jedeme autem, pouštíme si jejich cedéčka a taky jsme už spolu jednou byli na jejich koncertě.

**Jana, 12 let:** Na chatě nám táta vymyslel takovou opičí dráhu, na které ručujeme po laně, lezeme po stromech a skáče po jedné noze.

**Petra, 6 let:** Táta mě učí plavat, abychom mohli v létě jezdit na lodi po Lužnici. V bazénu si vždycky užijeme legraci, protože se mnou jezdí na tobogánu.

**Míša, 7 let:** O víkendů s tátou stavíme postavičky z Lega, pak si o nich vymýšlíme film a natáčíme ho na telefon.

**Jakub, 10 let:** Když je hezky, jdeme s tatínkem na výlet a spíme ve stanu. Chodíme podle mapy, ale ne podle té v mobilu, máme papírovou mapu a taky kompas. Táta mě s ním učí zacházet.

**Eva, 9 let:** Táta mě bere na lezeckou stěnu a učí mě lézt. Slíbil mi, že když mi to půjde, zkusíme to v létě na opravdové skále.



**B B**  
HLÍDKA  
DOPORUČUJE



## ELLIOT KLUB: TIPY PRO LÉTO

V rámci klubu mohou tátové s dětmi vyrazit třeba na víkend v sedle, na vodáckou akci, po stopách náčelníka Apačů Vinnetoua, dále si vyzkoušet „military“ rodinný tábor pro malé drsnáky nebo třeba zkrotit draky při rodinné drakiádě.

ELLIOT KLUB nabízí i sportovní pobyty, kde se mohou děti naučit daný sport a půjčit si potřebné náčiní.

### Po stopách Vinnetoua

Hltají vaše děti příběhy o neohroženém náčelníkovi Apačů a jeho bílém bratrovi Old Shatterhandovi? V chorvatské Dalmácii si mohou řadu indiánských dobrodružství prožít na vlastní kůži – v tlupě kamarádů si užijí indiánský tanec u ohně, vaření v kotlíku, házení lasem nebo střelbu z luku. Pod vedením náčelníka se vydají na stezku odvahy, stráví noc v týpí jako opravdoví indiáni a zažijí spoustu dalšího.

### Military tábor

Pokud se vám nechce až do Chorvatska, ale chtěli byste prožít dobrodružství doslova za humny, můžete. ELLIOT KLUB postaví „mírový military rodinný tábor“ v letním středisku na Slapech, kde děti pořádně zapojí do akce.

Je třeba počítat s tím, že v rámci „výcviku“ se děti zapotí, unaví a ušpiní, takže růžové letní šatičky a značkové hadříky by měly zůstat doma ve skříni. Půjde o disciplínu, výcvik, taktiku, utužování a otužování. Děti se naučí plazit, orientovat v terénu, plnit úkoly, pracovat v týmu, zvládnout stezku odvahy. „Tatínkové budou na své potomky patřičně hrdí a nepochybně se také rádi sami zapojí. Na účastníky tábora čekají i výlety na zajímavá místa, projížďka lodí a opékání buřtů u táboráku,“ uvádí Eva Junková.

Více informací najdete na [www.ckelliot.cz](http://www.ckelliot.cz).



## POSLEDNÍ VOLNÁ MÍSTA V INSPIRATIVNÍ ŠKOLCE

Chtěli byste pro své děti školku, která nabízí individuální péči v malém kolektivu, důraz na zdravý životní styl a rozvoj matematického myšlení a tvořivosti? Navíc blízko práce? Poslední volná místa pro tří- až šestileté ratolesti na příští školní rok nabízí Křesťanská mateřská škola Elijáš, která sídlí přímo v BB Centru – na adrese Za Brumlovkou 4.

Ačkoliv je školka postavena na principech křesťanské výchovy, děti nemusejí být z věřících rodin. Je určena maximálně pro dvacet dětí a mezi její hlavní trumfy patří výuka podle Hejného metody předmatické výchovy, která rozvíjí intelekt, představivost, matematické myšlení, snahu experimentovat a objevovat, stejně jako sociální chování a komunikační dovednosti.

V Křesťanské mateřské škole Elijáš žijí děti aktivně – účastní se plaveckého kurzu, letního pobytu na horách, tematických výletů či výuky angličtiny. Příprava na základní školu je všestranná, nechybí ani spolupráce s logopedem.

Školné je 4 000 Kč měsíčně, stravné se platí zvlášť. Více informací na [www.mselijas.cz](http://www.mselijas.cz).



Křesťanská mateřská škola Elijáš  
Společenské centrum BETHANY  
Za Brumlovkou 1519/4  
[www.mselijas.cz](http://www.mselijas.cz)



ELLIOT GROUP s. r. o.  
Rezidenční park Baarova  
[www.elliot.cz](http://www.elliot.cz)

# Kulturní tipy

## Festival Výstava

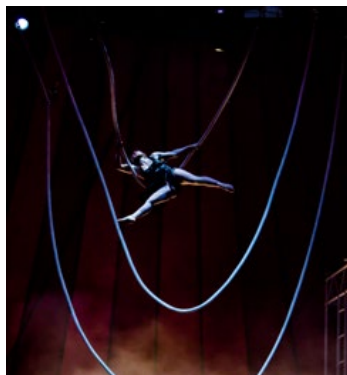
**Co?** Mezinárodní festival nového cirkusu a divadla Letní Letná 2015

**Kdy?** 16. 8. – 3. 9. 2015

**Kde?** Letenské sady, Praha 7

Festival Letní Letná po jedenáct let své existence přináší to nejlepší ze světového i domácího nového cirkusu. Letošní výjimečná představení, která v historii festivalu nemají obdoby, nabídnou českým divákům od 16. 8. do 3. 9. dvě hlavní hvězdy: nejznámější a nejlepší britský soubor nového cirkusu NoFit State Circus a francouzský soubor Compagnie Rasposo. Festival kromě obou uvedených hvězd nabídne další zahraniční i domácí soubory nového cirkusu, pohybového divadla či klaunérie, premiéry, dětská představení, výtvarné a cirkusové dílny nebo posezení v příjemné kavárně, která se každý večer promění v pulzující bar.

**Více na:** [www.letniletna.cz/2015](http://www.letniletna.cz/2015)



**Co?** Václav Cigler: Tady a teď

**Kdy?** 6. 5. – 1. 11. 2015

**Kde?** Trojský zámek, U Trojského zámku 1, Praha 7

V exteriéru i interiéru Trojského zámku se představuje dílo významného umělce, který v mnoha směrech překračuje hranice sklářské tvorby a dotýká se řady environmentálních i architektonických problémů. Je průkopníkem v uplatnění optického skla, základního materiálu pro konstrukci a výrobu optických přístrojů, které vtáhl z technického a vědeckého prostředí do světa umění. Tato metoda mu umožnila vytvářet objekty, které okolní svět opticky absorbují a dynamizují. Světelně-kinetický moment je tak trvalou součástí celé řady jeho prací, ať už jej zprostředkovává sklo, leštěný kov či vodní hladina, anebo všechna média společně. Výstava v Troji klade důraz na interakci s barokním prostředím zámku a jeho zahrad. Uplatňují se zde v nových souvislostech díla už existující i nově realizovaná k této příležitosti.

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

## Knihy



**Co?** Jo Nesbø: Krev na sněhu (Kniha Zlín)

**Kdy?** Vychází 19. 6. 2015

Krev na sněhu je první díl z duologie, kterou napsal Jo Nesbø pod pseudonymem Tom Johansen, na obalu knihy se však přiznává právě jméno autora. Po ukončení série s detektivem Harrym Holem čekají čtenáře dobrodružství v Oslu sedmdesátých let s prostým Olavem Johansenem, který neumí nic jiného než zabít. Zkoušel přepadnout banku, okusil práci pasáka, zkoušel vymáhat dluhy, vše bez úspěchu. Ačkoliv často chodí do knihovny, je dyslektik, nejdou mu počty a snadno se zamilovává. Zato ví, kam střelit na jistotu. Je to nájemný vrah, ovšem s jednou vadou – má srdce na pravém místě. S oběťmi sympatizuje, některým dokonce pomáhá a je natolik spravedlivý, že se nakonec zamotá do vlastní dobročinnosti, když dostane od šéfa nový úkol – vyřídit jeho manželku.





**AUTHOR**  
BICYCLES



## PATRIOT TR 3.0, 120mm

model 2015 od AUTHOR AG Lab

Více informací o nových modelech 2015  
na [www.author.eu](http://www.author.eu). Sledujte nás také na  
facebooku - Author a Author AG Lab.





Ferrari 208 GTB Turbo, rok výroby 1984, najeto 32 000 km



Ferrari 348 GTS, rok výroby 1993, najeto 48 000 km



Ferrari 328 GTS Turbo, rok výroby 1987, najeto 25 000 km



Ferrari 512 TR, rok výroby 1992, najeto 66 000 km

# Auto jako investice? Ano!

Mirek Cipra,  
INVEST ENGINE

○ Přestože devět z deseti finančních analytiků potvrdí, že se investice do automobilu řadí mezi ty nejméně výhodné, existují i výjimky potvrzující toto pravidlo.

Pokud se totiž starší auto pečlivě vybere, jeho cena může být za několik let i několikanásobná. Právě tuto strategii si vybrala společnost INVEST ENGINE s. r. o., najdete ji v podzemním parkovišti pro veřejnost v budově BRUMLOVKA. Nabízí jako investici jedinečné youngtimery značky Ferrari. Termín youngtimer znamená auto mladší nežli veterán, přesná hranice určení však neexistuje. U nás se za youngtimer obecně považuje vozidlo do staří dvaceti až pětadvaceti let.

Vozy Ferrari, které společnost prodává, jsou unikátní. „Jedná se o vozy vyráběné v malých sériích, tedy třeba po stovkách, a v současnosti už jich jezdí jenom pár,“ říká Mirek Cipra ze společnosti INVEST ENGINE s. r. o. Podle něj dnes vůbec není jednoduché takové auto sehnat. „Musíme kupovat vozy nejenom ve velmi dobrém stavu, ale také s perfektní dokumentací i servisní a provozní historií. Taková auta pak nabízíme a jejich cena pomalu roste, u některých modelů i v desítkách procent ročně,“ vysvětluje.

„U nás lidé na takový způsob investice bohužel ještě nejsou zvyklí,“ přibližuje investici do aut Mirek Cipra. „Existují samozřejmě soukromé sbírky, ale jejich majitelé svá auta většinou neprodávají. Lidem se zdá investovat dva tři miliony do auta moc peněz, ale netuší, že ze tří milionů

může být za rok pět! Většina zákazníků investičních aut jsou tak zatím zájemci ze západní Evropy. My auta nejdříve inzerujeme na zahraničních serverech a kupci se nám potom sami ozývají,“ charakterizuje princip podnikání Mirek Cipra.

Návštěva společnosti INVEST ENGINE je pro milovníka aut zajímavým zážitkem. V současnosti tu může vidět několik výjimečných kousků, například Ferrari 328 GTS Turbo, jehož bylo vyrobeno jen 828 kusů, Ferrari 512 TR, jichž sjelo z výrobní linky pouhých 2 280 kusů, Ferrari 208 GTB Turbo vyrobené ve 437 kusech či Ferrari 348 GTS, kterých se vyrobilo dokonce jen 137 kusů!

Společnost INVEST ENGINE dále nabízí půl roku staré vozy značky BMW s nájездem do 5 000 kilometrů. Jedná se o referentské vozy v plné tovární záruce pocházející z dražeb po celé Evropě a svého zákazníka mají oslovit především cenou. „Prodej Ferrari je nejenom podnikání, ale také zajímavá forma marketingu. Tato auta přitáhnou pozornost a my díky nim získáme klienty i pro prodej BMW,“ uzavírá Mirek Cipra. ○○






**INVEST ENGINE s. r. o.**  
Budova BRUMLOVKA (1. PP – garáže)  
Tel.: +420 608 206 566  
E-mail: mirek.cipra@investengine.cz  
www.investengine.cz



# VEŘEJNÉ PARKOVÁNÍ V BB CENTRU

## VEŘEJNÝ PARKING

- 1**  Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Za Brumlovkou)  
**Kapacita:** 117 parkovacích stání
- 2**  Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Vyskočilova)  
**Kapacita:** 40 parkovacích stání
- 3**  Veřejné podzemní parkoviště (Budova BRUMLOVKA)  
**Kapacita:** 59 parkovacích stání
- 4**  Veřejné podzemní parkoviště (Budova FILADELFIE)  
**Kapacita:** 102 parkovacích stání
- 5**  Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Želetavská)  
**Kapacita:** 36 parkovacích stání
- 6**  Veřejné podzemní parkoviště (Budova G)  
**Kapacita:** 16 parkovacích stání
- 7**  Veřejné placené parkoviště (Budova DELTA)  
**Kapacita:** 70 parkovacích stání

Otevírací doba  
všech parkovišť:  
**NONSTOP**

## DLOUHODOBÝ PARKING

- 3** Budova BRUMLOVKA  
**Kapacita:** 30 parkovacích stání
- 4** Budova FILADELFIE  
**Kapacita:** 100 parkovacích stání
- 8** Rezidenční park Baarova  
**Kapacita:** 96 parkovacích stání

V případě zájmu o dlouhodobý  
parking volejte: **724 607 209**



**Venkovní parkoviště: hodinová sazba 40 Kč\***  
(pracovní dny 7.30 – 19.00 hod., po ostatní dobu zdarma)  
\*na venkovních veřejných parkovištích prvních 15 minut zdarma




**Podzemní parkoviště: hodinová sazba 40 Kč**



BB CENTRUM

Where Business  
Comes to Life

-  - VEŘEJNÉ PARKOVIŠTĚ
-  - VEŘEJNÉ PODZEMNÍ PARKOVIŠTĚ



# OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU

## RESTAURACE

- 1 Ristorante Pizzeria Grosseto
- 2 Express Sandwich
- 3 Baifu – sushi bar
- 4 Maranatha - vegetariánská restaurace
- 5 Mango – čínská restaurace
- 6 Honest Food – jídelna
- 7 Aramark – jídelna
- 8 GTH – jídelna
- 9 GTH – jídelna
- 10 Sodexo – jídelna
- 11 Kiindi – thajská restaurace
- 12 Puzzle Salads
- 13 Momento – jídelna
- 14 Ugo – fresh & salad bar

## KAVÁRNY

- 1 Office Café
- 2 O2 Café
- 3 Cupucino
- 4 Costa Coffee
- 5 Cukrárna Hájek & Hájková

## OBCHODY

- 1 Louis Purple - pánské krejčovství
- 2 dm drogerie
- 3 Albert – supermarket
- 4 Květiny Romantika
- 5 JK Jitka Kudlackova Jewels
- 6 Sommellerie – víno, káva, delikatesy
- 7 Albert – supermarket
- 8 O2 Prodejna
- 9 Teď&Hned – trafika, dárky
- 10 Maranatha – zdravá výživa
- 11 Don Pealo – trafika
- 12 Nivosport – sportovní oblečení
- 13 Bianco & Rosso – italské delikatesy
- 14 GolfProfi Store Praha – golfové potřeby
- 15 Runpremio – vše pro běžce
- 16 Květiny Romantika
- 17 Just Trading – novinový stánek
- 18 Novus Optik

## BANKOVNICTVÍ

- 1 Česká spořitelna
- 2 UniCredit Bank
- 3 GE Money Bank

**Bankomat**  
 Budova FILADELFIE (UniCredit Bank)  
 Budova B (GE Money Bank)  
 Budova BRUMLOVKA (Česká spořitelna)

## SPORT A RELAXACE

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

## SLUŽBY

- 1 Česká pošta/Czech POINT
- 2 Automyčka Brumlovka
- 3 Bomton – vlasové a kosmetické centrum
- 4 Net čistírny & prádelny
- 5 Radka Chvalova Nail Studio
- 6 Elliot activity – cestovní agentura
- 7 Moje bublinky – dětský koutek

## ZDRAVOTNICTVÍ

- 1 Urosanté – urologické a andrologické centrum
- 2 Lékárna Benu
- 3 Santé – soukr. zdravotnická síť
- 4 MUDr. Denis Krupka – zubní lékař, dentální hygiena

## VZDĚLÁVÁNÍ

- 1 Křesťanská mateřská škola Elijáš
- 2 Křesťanská základní škola Elijáš
- 3 Biblické hodiny
- 4 Společenské centrum Bethany
- 5 Ranní zamyšlení
- 6 NeuroLeadership Group – vzdělávání, koučink





balance  
club  
BRUMLOVKA

**Začněte hned,  
platíte od podzimu**



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



BB CENTRUM

*Where Business  
Comes to Life*



# BAARŮV PARK - MÍSTO PRO VÍKENDOVÝ PIKNIK

BB CENTRUM, PRAHA 4

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