

BB CENTRUM



02
2014

Zažijte golf
plný extrémů

Koncert Chinaski
v BB Centru

review

www.bbcentrum.cz | zdarma



Jací jsou kolegové
ve vaší kanceláři?



REZIDENČNÍ PARK
BAAROVA



NEVÁHEJTE S KOUPIÍ BYTU V REZIDENČNÍM PARKU BAAROVA!

K prodeji posledních 14 bytů

3+kk / 4+kk
80 – 130 m²

www.**BAAROVA**.cz



Milí čtenáři,

konečně tu máme zase léto! První slovo, které mě k tomuto ročnímu období napadne, je dovolená. Všichni s nabitým pracovním diářem mi dají jistě zapravdu, že aby taková dovolená stála skutečně za to, je třeba si ji alespoň trochu naplánovat. Nebo se letos vydáte do světa jen tak, bez větších plánů, prostě na vlastní pěst?

Češi prý jezdí v létě nejčastěji na Slovensko, do Chorvatska a do Itálie. Když se ale v BB Centru rozhlížím kolem sebe, zdá se mi, že řada z nás jde v mnohých ohledech proti proudu... Stále více oblíbenými se stávají destinace, které byly ještě před pár lety považovány za exotické. Dnes se vydávají na dobrodružné cesty do Vietnamu, Indonésie či jihoamerických destinací čím dál tím mladší turisté, kteří hledají nejen dobrodružství, ale i cenově přijatelnou a na zážitky velmi bohatou dovolenou. V redakci nás proto napadlo podívat se na dovolenou úplně jinak. Co zaujalo třeba mě osobně, si můžete přečíst v našem článku o dovolené s golfelem. Golf se s dovolenou, letním sluníčkem a „dobíjením baterií“ totiž krásně doplňuje – protáhnete si tělo a dlouhými procházkami na čerstvém vzduchu posílíte imunitu i vyčistíte hlavu. Určitě vás překvapí výběr destinací, kde se golf dá hrát...

Takže pokud se ještě stále rozmyšlíte, co se „započatým létem“, podle mě je právě teď ta správná chvíle, kdy se můžete pustit do něčeho nového, netradičního, prostě se oprostít od zajatých zvyklostí a léto si pořádně užít!

Příjemnou dovolenou a hodně inspirace s naším časopisem vám přeje

Vendula Malochová

šéfredaktorka

vendula.malochova@passerinvest.cz



BBCENTRUM

*Where Business
Comes to Life*

Obsah

- 04 Where Business Comes to Life
- 06 Stalo se v BB Centru
- 08 Extrémní golfová hřiště
- 10 Vyberte si v BB Centru
- 12 Sport a zábava
- 14 Křesťanská mateřská a základní škola Eliáš
- 16 Služby v BB Centru
- 18 Pracují mezi námi
- 20 Nájemci BB Centra
- 22 Kolegové v naší kanceláři
- 24 Služby v BB Centru
- 26 Balance Club Brumlovka
- 28 Zdravé potraviny
- 30 Zdraví v BB Centru
- 32 Kulturní tipy
- 34 Pronájem 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: 02/2014

Šéfredaktor: Vendula Malochová

Redakce: Gabriela Bartošová, Alice Škočková, Petr Halaburda, Martin Kavka, 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

Tisk: TNM Print

Registrace: MK ČRE 15246

BB C CUP zahajuje 14. sezónu

Fotbalové šilenství vypukne letos 13. června od 8.00 hodin, i tentokrát na hřišti FK Slavoj Vyšehrad, Praha 4. Ano, je tu už 14. ročník oblíbeného turnaje BB C CUP, který pro nájemce BB Centra pořádá společnost PASSERINVEST GROUP. Loňského turnaje se kromě pořadatele zúčastnily týmy společností Hewlett-Packard, UniCredit Bank, Microsoft, Fresenius Kabi, Balance Club Brumlovka a Telefónica Czech Republic. Vítězství si odnesl Balance Club Brumlovka, druhé místo společnost Microsoft, třetí pak UniCredit Bank. Jak seznam účastníků minulého ročníku naznačuje, v dobré společnosti nemusíte zvítězit jen na poli sportovním. Zelený trávník by mohl vyprávět i o úspěšném uzavření řady obchodních úmluv a kontraktů.

V případě zájmu hlaste účast svého týmu do 30. května na e-mail nela.kadlecova@passerinvest.cz. Ideální podmínky hry zajistí umělá tráva třetí generace i profesionální rozhodčí.

Neváhejte a přihlaste svůj tým! Vítězný pohár se bude skvěle vyjímat u vás na recepci a startovné pro celý tým je pouze 2 000 Kč!



19. červen: koncert Chinaski v Baarově parku

Where Business Comes to Life pořádá pro všechny z BB Centra koncert Chinaski. Přijďte si 19. června poslechnout koncert a užít další zajímavý program. Život v BB Centru přece není jen o práci! Můžete se tu i pobavit, seznámit, relaxovat nebo sportovat, je to místo Where Business Comes to Life. Těšíme se na vás!



BB CENTRUM

*Where Business
Comes to Life*



BB CENTRUM

vás zve na koncert kapely

CHINASKI

KDY

19. 6. 2014 od 19:00 hodin

KDE

Baarův park | Želetavská ulice | Praha 4

DÁLE VYSTOUPÍ

ABBA STARS

od 17:30 hodin

Více informací na
www.bbcentrum.cz

Pasáž ve FILADELFII opět v rytmu blues

Kavárna a vinotéka Sommellerie rozhybala už druhý rok po sobě obchodní pasáž FILADELFIE koncertem skvělého blues. Každý návštěvník se tu 19. března mohl těšit ze skvělého výkonu jednoho z nejuznávanějších hráčů na foukací harmoniku Charlieho Slavíka, který se nechal doprovázet hvězdným výběrem mladé generace hudebníků. Nebyla by to však Sommellerie, aby příjemnou hudbu nespojila i s potěšením pro chuťové buňky v podobě ochutnávky jedněch z našich nejlepších vín. Degustací nových vín 2013 z vinařství Znovín Znojmo provedl návštěvníky šarmantně sám Charlie společně se spolujednatelkou Sommellerie Liborem Kumstou. Akce se pomalu stává tradicí, takže už nyní se můžeme těšit na další ročník!



BB Centrum očima dětí: výstava fotografií dětí ve FILADELFII

Od 10. do 24. dubna jste měli šanci si v pasáži budovy FILADELFIE prohlédnout výstavu fotografií a výtvarných prací žáků Základní školy Na Liše. Tamější šestáci, sedmáci, osmáci a devátáci u nás představili svou celoroční práci na různá témata, jako např. rostliny, architektura, ticho nebo průhledy. A co bylo pro nás opravdu zajímavé – děti nafotily svými očima i jednotlivé budovy BB Centra! ZŠ se nachází v těsném sousedství BB Centra a řada jejích žáků v našem bezprostředním okolí vyrůstala. Je to škola s výtvarným zaměřením, kterých je u nás málo a která pravidelně boduje ve fotografických a výtvarných soutěžích.

balance
club
BRUMLOVKA

7 let
týdnů
výhod pro vás



www.balanceclub.cz

Balance Club Brumlovka oslavil sedmé výročí

Dne 2. dubna uplynulo přesně sedm let od otevření Balance Clubu Brumlovka. Sedmička je šťastné číslo a štěstí zase přináší pohyb. Jak jinak by se tedy dalo toto pěkné výročí oslavit než pohybem v báječné atmosféře!

Hned 17. března například odstartovalo pro členy klubu sedm týdnů výhod. Každý týden až do 4. května bylo možné za speciálních podmínek čerpat masáže, solárium či konzumaci ve fitness baru klubu.

Pro ty, kteří zatím členy klubu nejsou, byl připraven 29. března Den plný pohybu. Na všechny čekal ten den nářez oblíbených lekcí v těsném sledu za sebou: Naam Yoga, Piloxing, Zumba, Spinning či TRX, v posíleném režimu fungovaly i masáže a pro další uvolnění namožených svalů byl k dispozici také saunový svět i bazén.

Sedm, to je počet let existence Balance Clubu Brumlovka, sedm je samozřejmě také počet dní v týdnu, po které vás fitness a wellness klub v budově Brumlovka vždy rád přivítá.

WiFi zdarma i v Baarově parku a na terase budovy FILADELFIE

Od 1. dubna můžete s veškerým komfortem nově využívat volně dostupné WiFi připojení v Baarově parku a na střešní terase budovy FILADELFIE. Od podzimu loňského roku zde funguje také v obchodní pasáži.

Golf plný extrémů

Na první pohled vypadá golf jako nudný sport seriózních lidí, ve kterém není místo pro extrémů. Chyba. Při detailnějším pohledu zjistíte, že golf může být zábavný a plný adrenalinu. Například když si ho zahrajete mezi lvy. Nebo v padesátistupňových mrazech.

Takový golf se hraje v Grónsku. Na hřišti poblíž tamního městečka Uummannaq pořádají od roku 1997 i světový šampionát v ledním golfu, když jim to počasí dovolí. Mají na to výsostné právo, dál na severu už žádné jiné hřiště nenajdete. Uummannaq leží 600 kilometrů severně od polárního kruhu.

Zatímco jinde na světě se můžete spolehnout na to, že se vám golfové hřiště nezmění před očima, v Grónsku to neplatí.

Nejenže se mění každý rok, ale podle povětrnostních podmínek se mění dokonce i ze dne na den. Jedinými architekty jsou tu moře a počasí. Na znalost terénu se tak nedá příliš sázet, i když je více než žádoucí kvůli přesnosti ran – kolem se občas potulují lední medvědi, což při hře na klidu nepřidá.

Ta představa je kouzelná – golfisté navlečení do teplých svršků a teplých bot, neboť rtuť teploměru během šampionátu klesá až na padesát dílků pod nulu a chladný vítr člověka profoukne až do morku kostí, se po hřišti pohybují na psích spřeženích místo golfových bugin. A hrají přitom na devět zdejších whitů, jak se v zemi sněhu a ledu říká tradičním greenům.

„Nevadí, že je hřiště kratší, jamky trochu větší, míč oranžový a greeny bílé. Je to prostě golf, navíc ten nejzábavnější pod sluncem,“ říkají zakladatelé šampionátu. Bohužel má v současnosti kvůli změnám klimatu mistrovství nucenou pauzu – led je příliš tenký a nedá se na něm hrát.

O milion dolarů

Jestliže máte raději teploty nad bodem mrazu, můžete za golfovým dobrodružstvím vyrazit do Jižní Afriky. V tamním Krugerově národním parku zažijete pravé safari se všemi zvířaty z velké pětky nejnebezpečnějších afrických zvířat. Jen kousek od parku pak narazíte na unikátní hřiště, které také připomíná safari – jsou tu hořší, sloni, žirafy a občas se po osmnáctce majetnicko projde lev.

Zdejší resort Hans Merensky v Phalaborwě, ležící šest hodin jízdy z Johannesburgu, nabízí nejdívočeji golf na světě, kde se o fairwaye musíte podělit se zvířaty, kvůli kterým je našinec ochoten trmácet se přes půl světa. Je to úchvatný pohled, ale musíte počítat i s určitými nepříjemnostmi. Třeba zapomeňte na nápad tahat míč z vodní překážky, mohli byste totiž naštvat další stáde obyvatel zajímavé osmnáctky s parem 72 – krokodýly...

Nezapomenutelný golfový zážitek poskytnete i Legends Golf Safari Resort. Leží opět v Jižní Africe, tentokrát v parku Entabeni. Najdete tu dvě netradiční hřiště – na desetijamkovém Tribute najdete nejslavnější tříparý z celého světa, třeba i proslulou dvanáctku z Augusty; na nejdelším osmnáctijamkovém africkém greenu Signature zase každou z jamek navrhl některý přední golfový profesionál. Nic se ale nevyrovná zdejší legendární devatenácté jamce nazvané Extreme 19.

Jde sice o třípar, což bývá za normálních okolností nejkratší možná jamka. Jenže tady délka drajvu dosahuje 630 metrů a tak dlouhé nebývají zpravidla ani ty nejdelší jamky



Legends Golf Safari Resort
Extreme 19, nejextrémnější par 3 na světě.
Zdejší hole-in-one z vás udělá milionáře.



Golf v Grónsku



Golf ve společnosti zvířat
- Hans Merensky Golf Club



Legends Golf Safari Resort

Malý golfový slovníček

- Bag** – vak určený k nošení holí
- Birdie** – jedna rána pod par jamky
- Bogey** – jedna rána nad par jamky
- Bunker** – písečná překážka
- Caddy** – nosič, který pomáhá hráči v souladu s pravidly
- Drive** – první odpal na jamkách, obvykle hraný driverem (na jamkách par 4 a 5)
- Driving range** – cvičné odpaliště
- Dřevo** – hůl určená k delším ranám (dnes již nejsou dřevěné)
- Fairway** – nízká střížená tráva mezi odpalištěm a greenem
- Handicap (HCP)** – přepočítá výkonnosti hráče amatéra (čím nižší, tím lepší hráč – max. je 54 HCP)
- Par** – norma ran na jamce (3, 4 nebo 5) nebo celém hřišti (nejčastěji 72 na osmnáctijamkovém hřišti)
- Putt** – rána na greenu
- Rough** – vysoká tráva na okraji fairwaye
- Tee-time** – startovní čas
- Železo** – hole určené pro středně dlouhé a krátké rány

na světových hřištích. Jde tak o nejvyšší, nejdlejší a nejobtížnější par 3 na světě.

Celé kouzlo spočívá v tom, že na green se pálí z odpaliště umístěného 400 metrů nad greenem. Hráč si vezme bag, naráží čepicí do čela, sedne do vrtulníku, který ho vynese na odpaliště. Odtud pak zahraje na green ve tvaru Afriky. Míč přitom letí vzduchem okolo 30 vteřin. Abyste svůj míč našli, číhají mezi odpalištěm a greenem hledači, kteří vám ho označí.

Komu se to podaří, odjede z Afriky bohatší o milion dolarů. Hole-in-one tu však zatím nikdo nezahrál, ačkoliv se o něj pokusily více než dvě tisícovky golfistů. Mezi nimi i hvězdy PGA Tour – například Justin Rose, Sergio Garcia, Padraig Harrington nebo K. J. Choi. Dosavadním maximem jsou dvě rány, birdie tu zahrála jedenáctka hráčů.

Když se těžko dýchá...

Dokážete si představit hrát golf ve větší nadmořské výšce, než je vrcholek Gerlachovského štítu? Nebo dokonce Grossglockneru? Nejvýše položeným hřištěm na světě je Yak, který leží 3 970 metrů nad mořem v Indii. Svou délkou necelých 6 000 metrů je součástí základny indické armády, takže si na něm nejspíše nezahrajete, cizinci totiž potřebují ke hře zvláštní povolení.

Ještě o něco výše byl Tuctu Golf Club v Peru. Jeho nejnižší bod byl ve výšce 4 369 metrů, ale v polovině devadesátých let bohužel hřiště zaniklo. Dnes už by na tomto místě nikdo fairwaye a greeny nenašel, vše zarostlo a místo patří jedné těžební společnosti.

O něco snazší proto bude zahrát si v bolívijském La Paz. Taky je to pořádně vysoko – ve výšce 3 400 metrů nad mořem. V řídkém vzduchu budete jen těžko lapat po dechu, navíc dech beroucí jsou i výhledy na okolní vrcholky And. Původní devítka tu stála už v roce 1912, v roce 1948 se rozrostla na současnou osmnáctku.

Pokud se na hřiště vydáte, rozhodně využijte služeb caddyho. Jsou pro to minimálně dva důvody – jednak ušetříte energii a pak vám caddy pomůže i s výběrem holí, neboť míč zde létá až o 30 procent dále, než jste zvyklí.

I s golfem tak můžete zažít zajímavé zážitky a opravdová dobrodružství. V Česku se ale podobné extrémy těžko hledají. Golfově je tady vše – tak nějak – normální... Přesto alespoň zmiňme nejvýše položený resort – tím je Cínovec v 865 metrech. Fouká tu a sezóna je krátká. Navíc se chystá projekt na Božím Daru v Krušných horách, který bude ve výšce nad 1 000 metrů a do budoucna tak primát převezme. ▲▲



COLOR KIDS – funkční oblečení i dětem

Nivosport nabízí dětské oděvy té nejvyšší kvality, navržené tak, aby vyhovovaly dětem a jejich individuálním potřebám. Aby si v nich děti mohly hrát, být aktivní a mít radost z pohybu! Kolekce Color Kids se specializuje na dětské funkční oblečení, ať už do deště, nebo na slunce s UV ochranou proti slunečnímu záření. Textilie s takovou úpravou dosahují nejvyššího stupně ochrany pokožky proti UV-A a UV-B paprskům, jsou příjemné na omak a ani po vyprání se jejich funkčnost nemění. Všechny výrobky jsou testovány na voděodolnost, prodyšnost a životnost, ale musí být samozřejmě také pohodlné a slušivé. Na jaro/léto 2014 je kolekce plná fantastických barev, potisků a špičkových materiálů. Určitě se vám bude líbit a všechny malé rošťáky inspiruje k tomu, aby si pořádně užili letní radovánky!! ▲▲

NIVOSPORT **NIVOSPORT**

Budova Brumlovka
Otevírací doba:
po-pá 9.00-20.00 hod.
so, ne 10.00-18.00 hod.
www.nivosport.cz



Chráníte dobře svoje oči?

Pokožku si před sluncem chráníme opalovacím krémem. ale chráníme si stejně dobře i svoje oči? Škodlivé UV paprsky prokazatelně škodí rohovce a spojivce, pronikají do oka a způsobují zkalení oční čočky (šedý zákal) či degeneraci sítnice. Výběru kvalitních slunečních brýlí proto věnujte dostatečnou pozornost. Na stranici brýlí najdete několik označení. Etiketa UV 400 znamená, že brýlové čočky absorbují UV záření s vlnovou délkou 400 nanometrů a méně, označení CE odpovídá normám EU. Brýle mají dále označení Cat.-kategorie slunečního filtru, neboli „tmavost“ čoček ve stupnici 0-4. Kvalitní sluneční brýle dlouhodobě představuje značka RAY BAN.

Hrozbou pro oči je ale i modrofialové světlo, které vyzařuje venku slunce nebo uvnitř počítače, tablety, čtečky knih a LED světla. Toto světlo způsobuje zánik sítnicových buněk a může vést k věkem podmíněné makulární degeneraci (VPMD), která je nejčastější příčinou ztráty zraku starších lidí. Firma Essilor letos představila světu naprosto inovativní čírá skla CRIZAL

PREVENCIA UV. Ta selektivně filtrují modrofialové paprsky a chrání tak zrak za jakýchkoli světelných podmínek. Vyrábí se v dioptrickém i nedioptrickém provedení.

Nové modely brýlí Ray Ban, a to i pro děti, a kvalitní skla CRIZAL PREVENCIA UV můžete zakoupit v optice NOVUS Optik.

NOVUS Optik

NOVUS Optik

Budova Brumlovka
Otevírací doba:
po-pá 9.00-20.00 hod.
so 10.00-16.00 hod.
mob.: +420 605 858 859



Barevné letní ladění

S vhodně zvolenými doplňky dodáte šmrnc i velice jednoduchému outfitu. Jednou můžete být záhadnou femme fatale, jindy se proměnit v okouzující ženu, která ví co chce, a příště ohromit svět třeba jako svobodomyšlná, nespoutaná žena. V dm se můžete inspirovat pestrým výběrem vlasových a dekorativních doplňků značky Parsa.

Díky dm můžete být každý den jiná a vždy neodolatelná. ▶▶



dm drogerie

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

Legendární kosmetika RODIN olio lusso pouze v Bomtonu



Legendární značka RODIN olio lusso, jejíž přípravky používají slavné krásky Jennifer Lopez, Cindy Crawford, Gwyneth Paltrow, Kate Moss a mnohé další, a dokonce i proslulí vizážisté, se díky Bomtonu dostává poprvé do České republiky. Bomton studia nabízejí nově značku, která sklízí prestižní ocenění a tisíce nadšených zákazníků po celém světě. Luxusní pleťový olej, hvězdný produkt celé řady, směle nahradí vaši veškerou pleťovou péči včetně očního krému

a séra na vrásky. Obsahuje jedenáct esenciálních olejů, každý na jiný problém, který by pokožku mohl trápit. Na obličej a krk stačí aplikace pouhých tří kapek. Pleť je po něm vyživená, zářivá a dlouhodobé užívání zbaví pleť nežádoucích problémů. Ucelenou řadu RODIN olio lusso nabízejí studia Bomton Spa&Wellness na Václavském náměstí a Bomton Loft Brumlovka. ▶▶



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

Vhodné oblečení pro golf – ALLSPORT of Austria

Vydáte-li se do terénu na zelené greeny golfových hřišť, určitě věnujte pozornost výběru vhodného oblečení. Dříve byla pravidla pro oblečení na golf více striktní, dnes je oblečení golfisty především výrazem jeho individuality. V zásadě však nejsou povolena sportovní trička bez límečku, džíny, příliš krátké kraťasy a trika s úzkými ramínky či výstřihem.

V prodejně Sport Resort vám nabízí golfovou kolekci pro začátečníky i pokročilé z kvalitní rakouské produkce firmy Allsport of Austria. Značka, která je známá díky špičkovým materiálům a dokonalým zpracováním jednotlivých modelů, klade vysoký důraz nejen na funkčnost, ale i na design. Jde o jednu z mála značek, která všechny své produkty šije stále doma v Rakousku...



SPORT RESORT

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





Alpský adrenalin



Stačí jen pár hodin jízdy a jste v Alpách, kde se vám nabízí spousta zážitků a takřka neomezené možnosti. Můžete si vyrazit na vysokohorskou túru, vyjet si na kolech nebo zažít plné hrsti adrenalinu. Pokud vyhledáváte dobrodružství, naplánujte si výlet do rakouského údolí Ötz, kde najdete outdoorový ráj s názvem Area 47. I pouhý víkend stačí, aby vás v tomto zábavním parku napumpovali adrenalinem tak, že ve vás bude pulsovat ještě dlouho po odjezdu domů.

Koneckonců už samotný příjezd do Ötztaľu vám zvedne tep. Zdejší údolí totiž rámuje více než 250 tisícových vrcholů. Mezi nimi je i Wildspitze, po Grossglockneru druhá nejvyšší hora celého Rakouska, jejíž špice leží až ve 3 770 metrech. Pokud máte více času, můžete se vydat na některou z dvaceti etap Ötztaľského treku, jehož celková délka je 400 kilometrů. Skvělá je třeba túra po orlí stezce Adlerweg.

Vydejte se na trek nebo do skal

Trek v Alpách může být několikahodinový i několikadenní. Chcete-li se na něj vydat, nepodceňte vybavení, které záleží na počasí, celkové délce, dostupnosti vody a samozřejmě na charakteru trasy. Klíčové jsou vhodné boty a batoh, který by měl mít ventilační zadový systém, odvádějící pot, jenž zároveň rozloží váhu batohu na celý trup.

Horolezci si v Ötztaľu mohou rovněž vybírat z pestré nabídky tras – je tu celkem sedmnáct lezeckých areálů a zhruba šest stovek možností, jak skalní stěny zdolat. Lezení v horách je o poznání náročnější než na cvičných stěnách, proto je potřeba opět vsadit na dobré vybavení. Na vícedélkové cesty v horách navíc potřebujete více horolezeckého materiálu, než je tomu na menších skalách.

Do Alp na horolezecké cesty vyražte alespoň ve dvou, přibalte si kromě výbavy také mapu a horolezeckého průvodce. Pro Alpy jich existuje několik. Při balení nepamenejte na sedací a prsní úvazky, přilby, HMS karabiny, karabiny s pojistkou, volné karabiny s rovným zámekem, expresky, slaňovací

osmy, kulaté a ploché smyčky, sadu vklíněnců, lezečky, magnézium a případně další jistítká. A také lékárníčku.

... nebo na kole

Jestliže se vám nechce šlapat po svých, lze využít stovky kilometrů bikerských tras. Ötztaľ špikuje necelých 900 kilometrů, na nichž se dá parádně vyřádit na horských kolech.

Každoročně se tu jezdí populární Ötztaľer Radmarathon, bikerský závod, při němž lidé v sedlech urazí na okruhu se startem a cílem v Söldenu 238 kilometrů během jednoho dne. Nejvýše přitom vyšplhají do výše 2 509 metrů v Timmelsjochu, nejnižším bodem je Innsbruck s 600 metry nad mořem. Po několikahodinové námaze mají závodníci v nohách celých 5 500 metrů převýšení...

Pak mohou unavení bikeři relaxovat v unikátních lázních Aqua Dome v Längenfeldu, které vás ohromí svou výjimečnou a futuristicky působící architekturou. Na ploše o rozloze padesát tisíc metrů čtverečních najdete rozsáhlé

lé termální lázně, sauny i ledovou jeskyni či sportovní areál. Srdcem areálu je lázeňský dům Ursprung ve tvaru krystalu, kde jsou k dispozici dva velké bazény s termální vodou, získávanou až z hloubky 1 865 metrů.

Outdoorový ráj Area 47

To všechno byla ale jen předehra k hromadě outdoorových zážitků, které se před vámi otevřou v parku Area 47. Nezářte tu ani minutu a rovnou po příjezdu zamiřte na lanovou skluzavku dlouhou 350 metrů. Tzv. Flying Fox vás rozehřeje a správně naladí na všechny aktivity, které tady servírují. Navíc si z výšky prohlédnete alespoň část areálu. Pak si vyzkoušejte obrovskou houpačku asi třicet metrů nad zemí, při níž budete doslova plápolat mezi mostními pilíři, kam je umístěna.

Lanový park pod mostem

To vše byla ideální průprava pro návštěvu lanového parku, jenž prověří všechny odvážlivce ve výšce až 27 metrů nad zemí. Lana a jednotlivé překážky jsou tu zavěšeny nikoliv na stromech, ale rovnou na pilířích pod obřím mostem, který se klene nad celým areálem.

Na mostě si lze vyzkoušet také lezení. Na jeho pilířích narazíte i na velmi obtížné trasy po svislých stěnách či dokonce převisech. Tato oblast se jmenuje Climbers Paradise, což se beze zbytku potvrzuje díky přítomnosti vůbec nejvyšší lezecké stěny v celém Rakousku. Vybavení můžete mít vlastní, případně si ho půjčit na místě.

Adrenalin na vodě

Pokud patříte spíše mezi vodní živly, vydejte se do zpěněné vody pod zdejšími mosty, v níž je možné zažít jak sjezd na raftu, tak i canyoning. Právě divoké průjezdy mezi kameny, brodění se v prudké vodě, přelézání balvanů a skal, slaňování vodopádů a překonávání dalších nástrah horského kaňonu, to je další z náročných zábav v Area 47, která vyžaduje velkou porci fyzické kondice a psychické odolnosti. Ale užijí si tu nejen zkušební borci, ale i ti, kteří chtějí teprve ke canyoningu přičichnout.

Vybavení na canyoning si lze půjčit přímo na místě – je to totiž specifický sport, který vyžaduje poměrně hodně pomůcek, například neoprenový oblek, robustní kaňonářské boty (nebo alespoň trekové pohorky) s neklouzavou podešví, plavací vestu, přilbu, lano, sedací úvazek, slaňovací pomůcky a jištění, kaňonářský vak na věci, vodotěsnou čelovku, nůž na přeřznutí lana apod.

Součástí outdoorových aktivit může být i návštěva komplexu tunelů pod horou Amberg. Nic pro klaustrofobiky. Ti, kteří jsou raději na čerstvém vzduchu, si mohou vyrazit na horských kolech po perfektně připravených cross-countryových tratích či si rovnou zkusit downhill. Sjezd tady dokonce „vyučují“ v rámci dvouhodinového intenzivního tréninku.

Motorky i dlouhé večírky

Vodní park zahrnuje rozsáhlé jezero o ploše 7 000 metrů čtverečních, okolo něhož se bez problémů vměstnají až dva tisíce návštěvníků. Celková plocha zdejší vodní oblasti má neuvěřitelných dvacet tisíc metrů čtverečních a obsahu-



Skokanská a skluzavková věž



Lanový park a rafting



Sjezd ze skluzavkové věže

Jak se do Area 47 v Ötztalu dostanete?

Cesta z Prahy trvá zhruba pět a půl hodiny. Nejlepší je jet z Prahy přes Plzeň a Mnichov. Odtud sledujte značení směrem na Salzburg/Innsbruck a Itálii, v Rakousku pokračujte po silnici A12 přes Innsbruck, z níž odbočíte na exitu 123 na Ötztal. Pak už se nechte vést místní navigací k cíli.

Alpy – užijte si léto u vody!

Letní dovolená je obvykle spojována s pobytem u vody a koupáním. Často nákladně létáme k moři nebo tam únavně cestujeme autem. Přitom doslova za humny se nabízí koupání, relaxace na pláži a navíc wellness nebo pěší turistika.

Kdeže je to kouzelné místo? V rakouských Alpách! U kurantanských jezer!

Pouhých šest hodin jízdy autem z Prahy najdete travnaté pláže na březích alpských jezer a hotely s luxusem služeb ve stylu all inclusive.

P. S.: Voda v jezerech má v létě vyšší teplotu než voda v Jadraniu!



CK Čedok

Budova A

Otevírací doba:

po-pá 09.00-19.00 hod.

tel.: +420 221 447 207

cedok-brumlovka@cedok.cz

www.cedok.cz

je obřím toboganový park, věže a třeba i skokanské můstky spojené s vodní klouzačkou. Na některé můstky se lze postavit s lyžemi na nohou a vyzkoušet si pocit akrobatického skokana.

V zábavním parku jsou i beachvolejbalové dvorce či hřiště pro plážový fotbal, v offroadové části si zase přijdou na své motorkáři, kteří se mohou na zdejších tratích vyřádit na endurových motocyklech či buginách.

Přímo v areálu se lze také ubytovat. Kromě pokojů v klasickém tyrolském stylu tu najdete i různé sruby či dřevěná týpí. Než zalehnete, můžete se pobavit při živých koncertech či dlouhých večírcích, které se často protáhnou i do ranních hodin. Na koncerty a další akce v Ötztal Dome se vejde až osm tisíc návštěvníků, do party klubu River House pak až čtyři stovky hostů.

Volnočasové aktivity v Křesťanské základní a mateřské škole Elijáš:

Málokterý rodič si může dovolit vyzvedávat své dítě ihned po vyučování a trávit s ním odpoledne všedních dní. Pravidlem je spíše opačná situace. Rodiče jsou vytíženi prací do pozdního odpoledne a často, zvláště u starších dětí, úplně ztrácejí přehled o jejich aktivitách. Sešli jsme se s paní ředitelkou Křesťanské základní a mateřské školy Elijáš Ing. Hanou Loderovou, abychom se jí zeptali, jak tráví volný čas zdejší děti.



Ing. Hana Loderová
ředitelka ZŠ Elijáš

▷ Jaké možnosti nabízí vaše škola dětem po skončení vyučování?

Mladším dětem do čtvrté třídy nabízíme školní družinu, od páté třídy potom školní klub. Vychovatelky školní družiny je v rámci vzdělávacího programu formují i během volného času a vedou je k nejrůznějším činnostem. V družině tráví děti čas aktivně, ale mají samozřejmě prostor a čas i na relaxaci. Hodně chodí ven a hrají si.

▷ Je těžké pracovat podobným způsobem i s těmi staršími, kteří navštěvují po škole klub?

Do školního klubu chodí děti až do patnácti let, takže program je přizpůsoben jejich věku a je tím pádem volnější. Děti se samy rozhodují, zda si napíší úkoly a naučí se látku do školy nebo jestli si třeba zahrají ping-pong, sednou si k počítači či si budou povídat. Po celou dobu je aktivitami provází vychovatel, který ale nemá v dítěti vzbuzovat pocit, že je pod dozorem. Pokud si dítě vybere, že bude pracovat s počítačem, je jeho úlohou vést je k tomu, aby si například na internetu vybíralo takové stránky, které jsou pro ně dobré a užitečné. Děti mají v klubu svobodu vykonávat činnosti, které je baví, a chodí sem proto rády.

▷ Kromě družiny a klubu si dítě může zvolit i kroužek. Jaká je vaše nabídka? Kroužků je opravdu celá řada. V první řadě je to sport. Především ti nejmenší se potřebují pořádně vyběhat. Velmi oblíbený je florbal pro menší a větší děti, sportovní a pohybové hry nebo kurz izraelské sebeobra-

ny krav maga, ve kterém se děti učí bránit se, nikoliv útočit. Pro malé děti je velmi vhodné plavání. Během kurzů, které probíhají v Balance Clubu Brumlovka, se nejen naučí všechny děti plavat, ale mohou také odpočívat ve vířivce a pohrát si. V kroužku zdravého tělocviku se děti ráno ještě před vyučováním protáhnou a připomenou si, jak by měly správně během dne sedět. Dále mohou děti rozvíjet své talenty při hře na kytaru a flétnu v rámci dramatického kroužku a také na klavír při individuálních hodinách. Naše pedagožka, která vede keramický kroužek, je profesionální výtvarnicí, takže tento kroužek je u nás opravdu na vysoké úrovni. Nesmím opomenout ani angličtinu. Starší

děti mají konverzaci, mladší se učí jazyk hrou. A během přírodovědného kroužku se děti věnují chemickým a přírodovědným pokusům.

▷ Využíváte i nabídky kroužků „zvenčí“ od různých agentur?

Ne, nabídek máme spousty, ale my využíváme pouze vlastní zdroje. Chceme znát pedagogy, kteří s dětmi tráví jejich volný čas. Jde především o jejich bezpečnost. S dětmi u nás pracují učitelé, kteří mají pro daný obor aprobaci, lidé s magisterským vzděláním v oboru a lektoři s letitou praxí, kteří tomu, co vyučují, opravdu rozumějí. Působí u nás například historička s hlubokými znalostmi, pražská rodačka, která se staršími dětmi pořádá vlastivědně



pocit bezpečí pro děti, pocit jistoty pro rodiče

vycházky po hlavním městě. Ty jsou velmi oblíbené.

□> V dnešní době zůstává dětem dost málo času na odpočinek a takzvané nicnedělání. Kolika kroužků denně či týdně by se podle vás mělo dítě účastnit?

Děti, které nastoupí do první třídy, jsou natolik vyčerpány, že je podle mě rozumné v jejich případě kroužky spíše šetřit. Vidím ve školní družině, jak jsou děti spokojené, když si mohou po obědě lehnout do polštářů a poslouchat vychovatelku, jak jim předčítá. Pro nejmenší bych zvolila jeden sportovní kroužek, kde se dítě vybíhá, hudební kroužek a pak třeba vzdělávací. Dva, tři kroužky týdně bohatě stačí, ale samozřejmě záleží hodně na individualitě dítěte. Děti si potřebují i odpočinout, jen tak si hrát, vyběhnout ven. Za tím účelem tu máme hřiště, které se v zimním období promění v krytou halu, kde děti mohou trávit odpoledne. Také můžeme využívat Baarův park.

□> Co je podle vás na volnočasových aktivitách nejdůležitější? Širokou nabídkou možností trávení volného času v naší škole chceme



Žáci ve výtvarném kroužku

vyjít vstříc rodičům a maximálně jim pomoci tím, že jejich dětem zajistíme bezpečné prostředí, kde mohou příjemně i efektivně trávit volný čas až do půl šesté. Rodiče mají během dne naprostou jistotu, že je dítě v pořádku. Dítě nemusí bloudit po městě s klíčem na krku nebo čekat samo doma, až rodiče dorazí z práce. Po vyučování se nikam daleko nepřemisťují, protože veškeré aktivity probíhají přímo v budově, v prostředí, které důvěrně znají.

A pokud odcházejí z budovy, je to za doprovodu vychovatelů nebo pedagogů naší školy.

□> A co plánujete do budoucna? Spousta nápadů je teprve v zárodku. Jsme rostoucí škola, nápady přibývají, snažíme se hlavně najít to nejlepší pro děti. Zjišťujeme, o co je ze strany rodičů a dětí zájem, a chceme vše nastavit tak, aby naše aktivity měly smysl. Já totiž ráda dělám smysluplné věci. ▶▶

Počítačová učebna



Žáci ve vyučovací hodině



Aktivní hlídání dětí v BB Centru

Wellness a fitness centrum Balance Club Brumlovka nabízí službu aktivního hlídání dětí podle individuálních potřeb a vzájemné dohody. Děti jsou během pobytu zapojeny do pohybových a tvůrčích aktivit, které rozvíjejí motoriku, smyslové vnímání a kreativitu. Dominantou dětského koutku je prolézačka Džungle a interiér v podobě mořského akvária. V prostorách dětského koutku můžete také uspořádat narozeninovou oslavu, stylizovanou do různých témat, například Ze světa zvířat, Z pohádky do pohádky, Kouzelníci, Indiáni, Námořníci nebo Špioni.

Dětský koutek Rybička je určen primárně pro děti ve věku od tří do dvanácti let. 150 Kč za pobyt je cena pro členy klubu, cena pro nečleny 300 Kč za pobyt.



Dětský koutek Rybička
Budova Brumlovka
Otevírací doba:
po, st, pá 8.45–13.30 hod.
čt 8.45–12.30 hod.
www.balanceclub.cz

Nákupy v rytmu města

SPAR nabízí každý pracovní den čerstvé a kvalitní potraviny. V příjemném prostředí supermarketu si jistě každý najde to své. Novinkami v sortimentu jsou lahůdkové saláty a pomazánky z řady nazvané Retro, které jsou vyrobeny podle receptů z dob našich babiček a maminek, z tradičních surovin. Jedná se o pochoutkový a vlašský salát, budapeštskou pomazánku a pomazánku z třešňové nivy. Ochutnat můžete také řadu balených ovocných či zeleninových svaččinových nebo obědových salátů špičkové kvality. Samozřejmě nechybí ani pestrá nabídka čerstvého pečiva. V letních dnech určitě oceníte i širokou nabídku nealkoholických osvěžujících nápojů.

Přijďte se přesvědčit, že supermarket SPAR je ideálním místem pro vaše každodenní, kvalitní a čerstvé nákupy v rytmu města!



**Supermarket
SPAR**

Budova Beta
Otevírací doba:
po-pá 7.00-20.00 hod.
www.interspar.cz



Shellac – šetrná a rychlá úprava nehtů

Upravené a krásné ruce již nejsou výsadou jen žen se spoustou volného času. Každá žena si může dopřát dokonalé nehty díky Shellacu, jehož aplikace je neuvěřitelně rychlá a která vydrží tři týdny krásný a lesklý. Revoluční metoda Shellacu nenaruší přirozenou strukturu nehtu. Ty se na rozdíl od gel-laků totiž před nanášením laku nemusí obrušovat a i odstranění laku je šetrné díky speciálnímu odlakovači. S takto upravenými nehty můžete dělat prakticky cokoli a vypadají stále nádherně leskle. A co se týče pedikúry je skvělé, že na rozdíl od gelu je Shellac tak tenký, že nepřekáží v lodičkách ani ve sportovní obuvi.

Nail Studio Radka Chvalova nabízí jak ženám, tak i mužům kvalitní služby v oblasti pedikúry a manikúry, dále gelové nehty a prodlužování řas.

Právě tady každá žena najde to, co potřebuje.

Těší se na vás team Nail Studia Radka Chvalova.

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

**Radka Chvalová
NAIL STUDIO**

Budova FILADELFIE
Otevírací doba:
po-pá 9.00-18.00 hod.
so - dle objednání
mob.: +420 603 155 922

Projekce a eventy v Sommellerie

Nejen fanoušci olympiády zhlédli mnohokrát své oblíbené sportovní přenosy ze Soči v Sommellerie v pasáži FILADELFIE. Sommellerie pro vás s radostí zorganizovala už i řadu oslav nebo rozluček s kolegy, seminářů a business breakfastů. Napadlo vás ale zorganizovat vlastní privátní sešlost pro své kolegy a přátele třeba nad projekcí vlastní dovolené? A to v místě vašeho pracoviště, po pracovní době a přítom na neformální půdě při sklence dobrého vína (i nealkoholického) nebo lahodném prkénku z holandských sýrů s domácí klobáskou?

S motem „Vždy něco navíc“ vám zde rádi připraví event dle vašeho přání od A do Z! ▶▶



Sommellerie

Budova FILADELFIE
Otevírací doba:
po-pá 7.30-19.00 hod.
mob.: +420 604 210 157



BARDENAS REALES - SPAIN



Continue the journey at Napapijri.com

NAPAPIJRI

Napapijri Stores
Prague Palladium, Centrum Chodov, OC Nový Smíchov

Jakub Kolesa

Chtěli jsme najít místo,
kde bychom se cítili doma

Pro generálního manažera společnosti Mars Czech, s. r. o. Jakuba Kolesu je charakteristická jedna věc: ačkoli tvrdí, že na golf je ještě moc mladý, miluje jakoukoli aktivitu a pohyb. Pohyb je zkrátka neodmyslitelnou součástí jeho života. Jednu z náročnějších „akcí“ má přitom právě za sebou. Společnost Mars se totiž na začátku května přestěhovala z Poříčí nad Sázavou k nám do BB Centra. Nově ji najdete v Budově G. Energický pan ředitel se s námi podělil také o své postřehy z BB Centra, Balance Clubu Brumlovka a dovolené.

□> Proč se vaše společnost rozhodla přestěhovat?

Máme historickou příležitost vytvořit v Evropě první One Mars Office. Všechny společnosti Mars Incorporated, které působí v České a Slovenské republice, mohou najít jeden společný domov.

Přestěhovali jsme se z Poříčí nad Sázavou, kde má společnost Wrigley továrnu, do centra Prahy a věříme, že tato změna nás nejenom přiblíží našim zákazníkům, ale zvýší také naši atraktivitu na pracovním trhu. Samotný fakt, že naše tři společnosti budou sídlit pod jednou stěchou, zvýší možnosti pro naše spolupracovníky v rámci Mars Inc.

□> Co jste při výběru nových kanceláří zvažovali, co pro vás bylo nejdůležitější?

Jeden z důležitých elementů byla dobrá přístupnost ze směru od Brna, protože řada našich spolupracovníků k nám denně dojíždí z Benešovska. Dalším důležitým předpokladem bylo nalézt místo, ve kterém se budeme cítit doma a které dobře vyjádří rodinný charakter naší korporace.



Otevření nových kanceláří v BB Centru



□> A co nakonec rozhodlo pro BB Centrum?

Kromě dvou výše zmíněných faktorů nás oslovilo, že jde o zcela nové prostory, které si můžeme upravit dle vlastních potřeb. A jelikož naše firemní kultura pracuje se stoprocentně otevřeným prostředím, líbí se nám také možnost potkávat se i mimo pracovní stoly – třeba na terase nebo v zahradě. Naše nové kanceláře jsou navíc velmi světlé, jednoduše a moderně zařízené, mají vlastní parkování a dobrou dostupnost v rámci MHD.

□> Zaujala vás nějaká služba v BB Centru? Co si myslíte, že tu nejvíce využijete?

Rozhodně mě nejvíc zaujal Balance Club Brumlovka. A to nejen mě osobně, ale i mé spolupracovníky. Právě nyní tam připravujeme náš celofiremní den spolupracovníků – AAD (All Associates Day). Věřím, že i je okouzlí stejně jako mě. Klub už jsem dokonce vyzkoušel a požádal o nabídku členství. Pohyb je součástí téměř každého mého dne.

□> V době dovolených nám to nedá a musíme se zeptat – kam se chystáte letos na dovolenou?

Letos se chystáme s dětmi k moři a na tenisový týden. V létě už bude dovoleně méně, protože jsme byli na přelomu roku u protinožců v Austrálii – do této oblasti také směřují naše další dovolenkové sny. Kromě cestování v průběhu dovolených se však nic nevyrovná víkendům v Čechách – v Krušných horách či na Šumavě. V Čechách je krásně! 🟡🟢

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.



Novinka – běžecký specializovaný obchod v BB Centru

Chcete investovat do sebe, do svého zdraví, kondice a do své životní spokojenosti? Kladete si otázky: Jak začít s běžeckými tréninky? Jaká je správná běžecská technika? Jak uběhnout maratón?

Přijďte se poradit do nové moderní prodejny Runpremio v Budově G, která nabízí veškeré běžecké potřeby – moderně zpracované oblečení, ve kterém se budete cítit komfortně po celý rok a především obuv těch nejlepších značek v oboru, kterou si vyberete na doporučení podle otestování vašeho došlapu.

Diagnostika došlapu

Tato moderní profesionální diagnostika je při výběru běžecské obuvi velmi důležitá. Provádí se přímo v prodejně na testovacím běžecském pásu, který

pomocí kamery nasnímá průběh vašeho kroku – dopad chodidla, přenosovou fázi, odraz. Statické vyšetření stavu klenby nohy může poukázat na možnost používat vhodné ortopedické vložky. Nevhodně zvolená obuv má mnoho negativních následků. Příliš tvrdá nebo naopak měkká, polstrovaná či nepružná a nestabilní obuv se odráží na technice běhu a nesprávném držení těla. To může vést až k nenávratným poškozením pohybového aparátu. Věnujte proto zakoupení vhodných běžecských potřeb dostatečnou pozornost a nechte si poradit

od odborníků v Runpremio. Navíc je možné si zde domluvit individuální trénink, a pokud nechcete běhat sami, přidejte se ke skupinovým tréninkům v dopoledních nebo odpoledních hodinách v několika lokalitách.

Těší se na vás team Runpremio! ▶▶

RUNPREMIO
Budova G
Otevírací doba:
po–pá 11.00–18.00 hod.
so 10.00–14.00 hod.
www.runpremio.cz

GolfProfi – tuzemská jednička s golfovými potřebami nově v BB Centru

Autorizovaný partner všech světových značek, třidvacet prodejen po celé České republice, komplexní služby a především zbrusu nový moderní store na prestižní pražské adrese v BB Centru. To všechno je GolfProfi, největší prodejce golfové výstroje v zemi.

Jednička na trhu posiluje

GolfProfi už řadu let udává tón ve svém segmentu. Nový reprezentativní obchod, který si nijak nezadá s nejlepšími golfovými prodejny po celém světě, tuto roli potvrdil. Široká škála golfových potřeb včetně všech možných doplňků, míčky počínaje a luxusními vozíky konče, elektronickým obchodem a především rozsahem služeb, upevňuje postavení jedničky na trhu. Obchod GolfProfi ale nejsou jen hole a další výstroj pro nadšené golfisty. Je výjimečný i širokou nabídkou módy a obuvi pro volný čas. Přehled značek je hodně dlouhý, a je tak takřka jisté, že si vybere každý – Galvin Green, Cross, Golfino, Chervo, BackTee, Greerg Norman, Nike, Adidas, Ecco, FootJoy a další.

Velkorysý prostor...

„Ještě nikdy v historii českého golfu nebylo možné navštívit takové velkorysé prodejní prostory, jaké jsou v Praze. Ještě nikdy nemělo Brno tak špičkový obchod, jaký tam je nyní. A ještě nikdy se v Ostravě neprodávalo na tak velké ploše,“ shrnuje jeden ze spolumajitelů společnosti Vladimír Sedlář novinky, s kterými GolfProfi hodlá letos předčít konkurenci.

Jeho partner Tomáš Krebs připomíná pět špičkových fitting center, ve kterých si golfisté mohou nechat změřit své golfové nádobičko přímo na míru. „K tomu všemu přičtete ex-



kluzivní nabídku golfové obuvi a také nejširší možnou nabídku dalších doplňků,“ láká Krebs spokojené zákazníky, kterých houfně přibývá.

.... zboží pro profesionála i amatéra

Do GolfProfi to je blízko nejen v Praze. Třidvacet prodejen včetně těch,

které mají golfisté nadosah přímo na hřištích, je po celé zemi. A na všech místech lze stejně jako v BB Centru nalézt sortiment, ve kterém si vybere golfový zelenáč i zkušený profesionál. A když k tomu přidáte dokonalý servis a profesionalitu zkušených odborníků, nemůžete odejít zklamáni. ▶▶

GolfProfi Store Praha
Budova G
Otevírací doba:
po–ne 9,00–19,00 hod.
www.golfprofi.cz

Deset tváří člověka kancelářského



Choulostivka aneb dva acylpyriny do skla

Není snad léku, který by nevyzkoušel. Jeho první kroky po skončení pracovní doby vedou zpravidla do lékárny, kde už se stal štamgastem. Dokáže hodiny a hodiny vyprávět se zaujetím o loupání v kříži a přitom si obrátě jednou rukou kapat borovou vodu do oka a druhou setřepávat teploměr. Strídavě zavírá a otvírá okna, podle toho, co se právě dočetl v nejnovějším vydání Magazínu zdraví. Díky němu se kanceláři nese uklidňující vůně meduňky a všichni mají možnost si o polední pauze přeměřit krevní tlak. Stupeň nebezpečnosti: není nebezpečný, jen poněkud monotematický a nesoustředěný na práci.



Flákač aneb „To jsem si dneska zase máknul“

Celý den pilně pracuje, ovšem ještě nikdy se nestalo, že by skutečně něco udělal. Je mistrem v delegování svých povinností na někoho jiného. Stopy jeho činnosti byste hledali marně i pod tím nejpřesnějším mikroskopem, on sám však hovoří často a velmi hlasitě o tom, co všechno vykonal, kolik úsilí ho to stálo a na jaké další úkoly se připravuje. Nenechte se zmámit flákačovými sladkými řečmi a zavalit úkoly, které nejsou vaše. Stejně, jako se staví flákač ke svým povinnostem, postaví se i ke splnění slibů, kterými se vás pokouší získat ke „spolupráci“. Stupeň nebezpečnosti: střední, jeho flákačství může ohrozit úspěšné dokončení úkolu či projektu.

Podlézka aneb švestičky ze zahrádky

Jeho hlavním znakem je bezbřehá servilita k nadřízeným. Aby se zalíbil, bude horlivě přitakávat šéfovi, že tráva je fialová a země placatá. Bohužel mu nečiní potíží obětovat na oltář oblibenosti i vás. Buďte proto obezřetní, jak se v jeho přítomnosti vyjadřujete, protože i sebenevinnější poznámku a sebeneškodnější vtip si vykládá jako nebezpečný útok na vyšší instanci, který je třeba prošetřit. Stupeň nebezpečnosti: vysoký, může zcela narušit vztahy na pracovišti.

Kontrolka aneb systém musí být

Pedant, který má zdánlivě všechno pod kontrolou. Při bližším přezkoumání však zjistíte, že má pod palcem především světoznámé detaily typu správné uspořádání nádobí v kuchyňské skřínce nebo font a velikost písma firemních dokumentů. Naštěstí většinou stačí, když Kontrolku trpělivě vyslechnete a vše mu odsouhlasíte. Pak změní objekt zájmu a vy budete moci zase svobodně ukládat hrnečky na kávu mezi hrnky na čaj. Stupeň nebezpečnosti: není nebezpečný, nanejvýš vás trochu zdrží od skutečné práce.

Klaun aneb „A tuhle znáte?“

Zdá se být zábavný a nenucený, nejednou má však bohužel tento pocit jen on sám. Každý den zahrnuje firemní klaun kolegy nekonečným sledem vtipků a narážek a s oblibou rozesílá i nejrůznější elektronické legrácky ve dvacetkrát přeposlaných e-mailech. Pokud se potřebujete soustředit a odmítáte se účastnit vynuceného veselí, neváhá vás označit za suchara bez smyslu pro humor. Klauna v ráži můžete ignorovat nebo s ním bojovat jeho vlastní zbraní, humorem, která je v jeho rukou nezřídka pouhou atrapou. Stupeň nebezpečnosti: nízký, občas opravdu dokáže uvolnit atmosféru, pokud se narážky nesoustředí na konkrétní kolegy a nestanou se osobními.

Potkáváme je ve výtahu, obědváme společně u jednoho stolu, sdílíme s nimi čtyři zdi naší kanceláře. Někdy nás rozesmějí, jindy naštvou, občas nás však přivedou k zamyšlení nad našimi vlastními postoji a postupy. Jsou to typy, charaktery či postavičky, které se zřídka vyskytují ve své krystalické podobě. Spíše se setkáme s různými kombinacemi, jako je třeba Trosečník Choulostivka. Téměř s jistotou ale nenarazíme na Flákače Kontrolku. Pokud to jen trochu jde, zkusme se vžít do jejich uvažování, už jen proto, abychom si dokázali vymezit svůj osobní prostor.



Trosečník aneb „Já vážně nevím...“

Je s podivem, že si trosečník vůbec dokázal ráno obléct ponožky a našel cestu do kanceláře. V jeho podání je totiž život jedna velká tragédie, o práci nemluvě. Rozhodí ho i ten nejjednodušší úkol. Někdy stačí se na něj jenom podívat a nadechnout se a trosečník už se začíná hroutit. Je třeba k němu jenom podívat a nadechnout se a trosečník už se začíná hroutit. Je třeba k němu jenom podívat a nadechnout se a trosečník už se začíná hroutit. Je třeba k němu jenom podívat a nadechnout se a trosečník už se začíná hroutit. Je třeba k němu jenom podívat a nadechnout se a trosečník už se začíná hroutit.

Věčný dietář aneb „Na oběd dneska nejdu“

Běžněji v ženské formě, tedy věčná dietářka. V deskách mívá mezi dokumenty zasunutou nenápadně kalorickou tabulku. Na společné obědy zásadně nechodí, z domova si nosí miniaturní plastové krabíčky s obsahem, který odpovídá momentálnímu typu diety. Jeden měsíc konzumuje výlučně grapefruity, které vzápětí nahradí výhradně masem bez příloh, dokud ovšem nezjistí, že jediným zaručeným prostředkem, jak zhubnout, je stravovat se podle fázi měsíce. Kolegové z vedlejšího oddělení ji potají častují přízviskem „Dukan tukan“ a provokativně se procházejí kolem jejího stolu s tabulkou čokolády v ruce, v zásadě s ní ovšem v jejím nekonečném boji soucítí. Stupeň nebezpečnosti: ne, není nebezpečný/a.

Zákys aneb stejně to nedopadne

Dvěma slovy – všechno špatně. Dokáže se tvářit otráveně i ve slunném květném pátečním odpolední, protože tuší, že – navzdory všem předpovědím – celý víkend proprší. Stejný přístup má i k pracovním úkolům, které jsou nesmyslné, kolegům, kteří jsou nesnesitelní, přírodě, na kterou je alergický, a dětem, které jsou otravné. Úsměv na tváři zákysy můžete zaznamenat jedině v případě, že se jeho temné prognózy o marnosti světa vyplní. Stupeň nebezpečnosti: nízký, ale dokáže pěkně otrávit vzduch.

Mladý a úspěšný aneb nejnovější světový trend

Na tubus s jeho vysokoškolským diplomem ještě nestačil sednout prach a on už je tady, aby všem vysvětlil, co až doteď dělali špatně a jakých změn je zapotřebí. Je až s podivem, že bez něj firma vůbec mohla fungovat. Dává rád na odív svoje čerstvě nabyté znalosti a dovednosti, vypráví o zahraničních stážích a o tom, jak se co „ve světě“ dělá. S oblibou používá spojení jako „staré struktury“ nebo „zkostnatělý přístup“. Jakkoliv vás jeho budovatelské nadšení může rozčilovat, musíte občas připustit, že pod nánosem patosu se skrývá i cosi podnětného. Stupeň nebezpečnosti: není nebezpečný, někdy únavný, mnohdy však také inspirativní.

Kreativec kreativní aneb „Tvořím, tedy jsem“

Ať už je kreativita podstatou jeho pozice, nebo byl najat na zcela jiný post, v každém případě je neutuchajícím vodotryskem nápadů a zlepšovácků. Ve slovníku si našel, že „kreativní“ znamená „tvořivý“, a tak tvoří. Bez ohledu na to, co je zrovna potřeba. Jeho proud geniálních idejí často dopadá zcela mimo zónu urgentnosti. Zatímco ostatní hledají ve vzácně shodě řešení naléhavého problému, on sype z rukávu jeden tvůrčí komentář za druhým a potají si pod stolem dělá čárky. Stupeň nebezpečnosti: není nebezpečný, zvláště potom, co se ho naučíte v určitých momentech ignorovat.

Svatební kytice, o které jste snily

Bliží se svatební sezóna a mnoho zamilovaných párů plánuje svůj nejkrásnější den. Každá žena se chce v tento den cítit jako princezna, mít krásné šaty a v neposlední řadě i tu nejkrásnější svatební kytici... Jedním slovem svatba, o jaké vždy snila. Důležitá je správná volba květiny, barva i typ vazby svatební kytice. S květinovou výzdobou vám můžou pomoci v Květinách Romantika v budově FILADELFIE a Brumlovka. Právě tady nabízí kompletní květinový servis, včetně konzultace a doporučení k maximální spokojenosti zákazníka. Svatební kytice vás provází nejen celý den, ale i po celá další léta při nahlížení do fotoalba. Neváhejte se proto obrátit na odborníky.



Květiny Romantika

Budova FILADELFIE, 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



Na dovolenou s PRESTO Půjčkou

Chtěli byste prožít exotickou dovolenou, ale váš roční rozpočet na to letos nestačí? Není nic snazšího, než si pořídit spotřebitelský úvěr od UniCredit Bank.

PRESTO Půjčka je neúčelová půjčka od 30 do 500 tisíc Kč, s výhodnými úrokovými sazbami a možností odložení splátek v nečekaných situacích nebo s možností kdykoliv předčasně splatit. Ke sjednání stačí jedna návštěva, hned po podpisu smlouvy má klient požadované prostředky na účtu. Dalšími možnostmi jsou úvěry z kreditních karet nebo kontokorentní úvěry.

Neodkládejte svou vysněnou dovolenou. Doplňte energii právě teď! ▶▶



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

Multifunkční hřiště v letní sezóně

Demontáž nafukovací haly skončila 18. dubna na sportovním hřišti při ZŠ Eliáš zimní sezóna. Připravte se na tu letní, zlepšete svou kondici, začít můžete právě tady. V blízkosti BB Centra je možné si po pracovní době zahrát fotbal, florbal, basketbal, volejbal nebo házenou, ale i individuální sporty jako je badminton či tenis. Sportoviště je vybaveno moderním funkčním zázemím s šatnami a sprchami. Navštivte internetové stránky www.viceucelovehriste.cz, vyberte si volný termín a proveďte rezervaci. Hřiště je k dispozici každý den, v době 8.00-22.00 hod. (včetně víkendů i svátků).

Víceúčelové hřiště

Křesfánská základní a mateřská škola Eliáš
Baarova 360/24

e-mail: karel.lukas@zselijas.cz

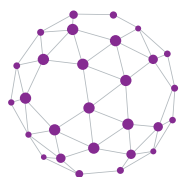
mob.: +420 734 524 544

www.viceucelovehriste.cz



Jsem tvůj nový učitel angličtiny

Vincent - Pulp Fiction



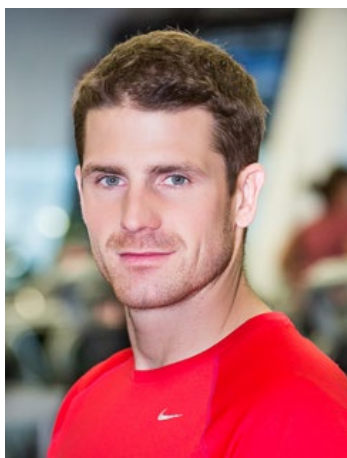
archimedescool

Angličtina,
která Vás bude bavit

www.archimedescool.com



Golf fitness – fitness trochu jinak



Dominik Špiláček
kondiční poradce
Balance Club Brumlovka



Golfový úder je velmi dynamický, explozivní a tělesně namáhavý pohyb, který vytváří zatížení v celém těle. Slabé svaly a špatné držení těla vedou nezadržitelně ke ztrátě ideální švihové pozice, a tím ke snížení rychlosti – konec konců na úkor délky úderu. Golfový švih je pro tělo velice nepřírozený, jednostranný pohyb. S touto skutečností také souvisí spousta zdravotních problémů a komplikací, které se mohou objevit nejen u začátečníků a netrénovaných jedinců, ale i dlouhodobých hráčů.

Aktivní golfová sezóna začala

Golfová sezóna oficiálně začíná na jaře, kdy se fairwaye zazelenají, hráči by ale měli začít minimálně o několik měsíců dříve tzv. „suchou přípravou“ ve fitness. Golfovou sezónu tak rozdělujeme na aktivní, samotnou hru a tréninky na odpališti, a pasivní, onu suchou přípravu. Pro jednodušší, bezbolestný průběh aktivní části sezóny je potřeba zapracovat i na té pasivní. V této fázi je potřeba se zaměřit právě na odstranění „bolistik“ způsobených

dlouhou sezónou a jednostranným přetížením, dále na rozvoj fyzické kondice a správnou funkčnost svalů. V neposlední řadě je také potřeba si od golfu mentálně odpočinout.

Stejně jako důkladné přípravě na aktivní golfovou sezónu je důležité věnovat pozornost také strečinku, a to jak při tréninku v tělocvičně, tak při výkonu na golfovém hřišti. Strečink je jednou z neúčinnějších metod, jak protáhnout potřebné svaly. Pravidelným protahováním namáhaných partií lze předejít zranění, např. problémy pletence ramenního či vyhřeznutí plotýnek, které může hráče vyřadit ze hry na dlouhou dobu. Navíc některé cviky, které vás naučí profesionální trenér, můžete provádět i v kanceláři nebo doma. Dynamický strečink provedený přímo před hrou potom podpoří vyšší rychlost hole a následně i míčku při odpalu. Samotný golfový švih je prováděn rotačním pohybem zad, který je pro většinu lidí pracujících v kanceláři velmi nepřírodní. Zdravotní stav zad má vliv na základní golfový postoj, který je důležitou složkou odpalu. Je proto víc než vhodné tyto partie předem zahřát a zmobilizovat. Ačkoliv se golf zdá být snadným sportem, opak je pravdou, a je proto dobré svaly zregenerovat a uvolnit i po výkonu.

Golf fitness v Balance Clubu Brumlovka

„Nedostatečná pohyblivost a svalová slabost brání mnoha golfistům od počátku do konce úderu udržet tělo v rovnováze, proto se při programu Golf fitness s klienty zaměřujeme především na posílení hlubokého stabilizačního systému, svalů posturálních a těch, které se podílejí na rotačních pohybech. Svaly prvoplánově necvičíme izolovaně, např. biceps, ale funkčně, tzn. že zapojujeme celou svalovou soustavu podílejší se na správně provedeném pohybu,“ radí Dominik Špiláček, kondiční poradce v Balance Clubu Brumlovka. Dobře natrénovaný pohybový stereotyp pak vede k prevenci zranění zápěstí, oblasti lopatek a bederní oblasti zad. „Nacvičujeme také simulaci golfového švihů s holi cvičeními, např. s kladkami, které golfový úder dosti napodobují. Z dalších sportovních pomůcek využíváme především medicinbaly a Aqua hity, bagy plněné vodou, jako lehce manipulovatelnou zátěž, závěsný systém TRX

anebo také vibrační stroj Power Plate.“

Nezastupitelnou funkci mají v Golf fitness balanční plochy, které mění vnější podmínky provedení cviku. Nestabilní podložka nutí k maximálnímu

zapojení hlubokého stabilizačního systému, cvičení je tak více efektivní a golfista je pak lépe připraven i na nerovnosti terénu a rozdílné podloží.

Nezapomeňte, prevence je nejlepší

lék. Proto by se měli všichni golfisté připravovat a udržovat se v kondici, nejlépe během celého roku. Balance Club Brumlovka proto nabízí začínajícím i profesionálním golfistům speciální Golfové balíčky - neomezené tříměsíční členství v klubu s odbornou diagnostikou těla, Golf fitness tréninky, masážími a relaxací, tedy vše, co v přípravné fázi i v sezóně potřebujete a vaše tělo navíc velmi ocení. Více na www.balanceclub.cz



**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 ▲▲



Mořské řasy: zelenina z moře sklizená

Oplývají nepřeberným množstvím tvarů a stejně mnohostranné je i jejich využití. Pobřežní národy si jich cení jako zdroje hodnotných živin již dlouhé tisíce let a my se s nimi v našich zeměpisných šířkách pomalu seznamujeme. Řeč je o „zelenině“, která neroste na zahrádce, nýbrž na dně moří a oceánů, někdy až sedm tisíc metrů pod mořskou hladinou. Pro jejich existenci a růst je ale potřebný sluneční svit. Mořské řasy patří sice botanicky mezi tzv. nižší rostliny, u kterých nelze rozlišit kořen, stonek a listy, používají se však i ve vysoké gastronomii a rovněž hladina látek prospěšných pro lidské zdraví i krásu je vysoká.

V odstínech hnědé, zelené i červené

Druhů mořských řas bychom napočítali až na pět tisíc. Podle zabarvení se řadí do tří základních skupin - zelené řasy zelenivky, hnědé řasy a červené ruduchy. Některé z nich připomínají tvarem listy hlávkového salátu, jako např. „mořský salát“ (odborně porost locikový), jiné rostou v úzkých páscích, které se podobají špagetám jako například „mořské špagety“, které se pěstují v Bretani a jsou Francouzi nazývány „zelené mořské fazolky“.

Naši předci znali řasy jako běžnou součást jídelničky. Dnes se jako součást výživy používají převážně ve východní Asii, Indii, v oblastech bývalého Sovětského svazu a také na pobřeží Severní a Jižní Ameriky. V posledních letech se pěstování řas rozšiřuje také na evropském pobřeží Atlantského oceánu, kde si nacházejí své příznivce. Například v Irsku se s nimi můžete setkat pod názvem „sloke“, ve Walesu zase „laver“ a podávají se jako čerstvá zelenina.

Proč zařadit mořské řasy do jídelničky?

Mořské řasy absorbují minerální látky z mořské vody, vykazují proto vysoký obsah minerálních látek a stopových prvků. Vápník a železo jsou v řasách koncentrovány v mnohem větší míře než v běžně pěstovaných rostlinách. Řasy poskytují organismu také velké množství jodu nezbytného pro správnou funkci štítné žlázy. Jsou vhodné rovněž jako součást dietního jídelníčku, protože obsahují velmi malé množství tuku. Některé odrůdy, jako například nori, jsou bohaté na bílkoviny. V řasách nalezneme také významné množství vitamínů A, C a E.

Pro úplnost je však třeba dodat, že často uváděná informace ohledně vysokého obsahu vitamínu B12, kvůli kterému se řasy často doporučují vegetariánům a veganům, je zavádějící. Ve skutečnosti se jedná o „analog“ vitamínu B12, který není jeho účinnou formou.

Mořské řasy v koupelně i lékárně

Extrakty z mořských řas jsou součástí pésticí kosmetiky i šamponů. Řasy

kombu a wakame se tradičně konzumovaly jako prostředek zabraňující šedivění vlasů, eventuálně napomáhající ztmavnutí již zesedlých vlasů. Mořské řasy však můžete použít i jako přímý léčebný prostředek. Plátek řasy nori si můžete uložit do lékárníčky a v případě odřenin nebo drobných tržných ran ji přiložit na postižené místo a nechat působit.

Mořské řasy dostupné na našem trhu

Z kulinářského, ale i hospodářského hlediska je nejvýznamnější řasou NORI, jejíž roční úroda jenom v Japonsku činí 300 tisíc tun čerstvé váhy. Z nori se zde vyrábí lisováním mezi bambusovými rohožemi a sušením na slunci tenké plátky, které se používají na přípravu suši. Pro začátek můžete vyzkoušet vložky nori, které není nutné předem nijak upravovat. Lze je použít k ochucení polévek, luštěnin, obilnin nebo zeleninových salátů.

WAKAME je po nori druhou nejdůležitější odrůdou japonských řas. Svou zelenou barvou i strukturou listů připomíná klasickou suchozemskou zeleninu. Používá se čerstvá i sušená,

Agar-agar

Agar-agar, který se připravuje z červené řasy gelidium (v Japonsku známé pod jménem Tengusa), je zdravou alternativou želatiny, jež se vyrábí ze zvířecích chrupavek a kůží. Používá se jako čistá želatina do krémů, plev, k přípravě pudinků, aspiků a na zdobení dortů.



roztlučená sušená řasa se používá jako koření k dochucení např. rýže a obilovin.

Velmi příjemným a jemným aromatem se vyznačuje „mořský dub“, jak se někdy říká řase ARAME, která svými hnědými listy vzdáleně připomíná listy dubu. Hodí se zejména do hustých polévek nebo salátů. Patří do skupiny hnědých mořských řas, které vynikají obsahem jodu a železa.

Řasa HIJIKI, hnědá řasa se silným mořským aromatem se vyznačuje velkou koncentrací vápníku, kterého je zde zhruba čtrnáckrát více než v kravském mléce. Používá se na přípravu polévek a pokrmů z tofu či zeleniny. V přirozeném stavu je velmi tuhá, prodává se obvykle sušená. Když se v této formě povaří, zvětší asi pětinašobně svůj objem oproti suchému stavu.

Blízko severojaponského pobřeží rostou ve studených vodách nejkvalitnější odrůdy hnědé řasy KOMBU, která se používá na vaření, smažení i fritování. Spolu se sušenými rybími vločkami tvoří tato řasa v sušené formě základ japonského vývaru dashi (dashi), který slouží k přípravě dalších pokrmů, nejčastěji polévky miso. Osm gramů této sušené řasy poskytuje mnohem více vápníku než šálek mléka. TIP: Přidáte-li kombu do vody, ve které se vaří luštěniny, urychlíte proces vaření a zlepšíte také stravitelnost luštěnin.

Červené řase DULSE se daří ve vodách Atlantského a Tichého oceánu. Podobně jako nori ji můžete zakoupit ve formě sušených vloček, které jednoduše bez další přípravy přidáte do nejrůznějších pokrmů podobně jako koření. ▲ ▲



Recepty z mořských řas

Japonská polévka miso s mořskou řasou wakame

Suroviny:

řasa wakame (o velikosti asi 4 × 4 cm), 350 g 2-3 druhů sezónní zeleniny, 750 ml vody či zeleninového vývaru, 4 lžičky pasty miso, zelené natě, 2-4 čerstvé houby šitake (pokud je sušená, namočit předem alespoň na 1 hodinu), 100 g tofu na kostičky, čerstvý zázvor (o velikosti asi 2 × 2 cm)

Postup: Wakame omyjte, vložte do misky s vodou a nechte pár minut změkknout. Změklou řasu vyjměte z vody, nakrájejte na kousky a ponechte stranou. Vodu, v níž se řasa namáčela, uchovejte. Dejte vařit asi litr vody. Nakrájejte zeleninu na tenké nudličky a houby na plátky. Do vařící vody vhodte zeleninu, houby (sušené i s nálevem) a po chvíli také řasu (do vody vlijte i nálev z namáčení). Vařte na mírném ohni 5-10 minut podle velikosti zeleniny, aby byla zelenina „al dente“. Naběračku horké polévky odeberte do misky a rozmíchejte v ní pastu miso. Oheň stáhněte na minimum, rozmíchané miso vraťte do polévky a dál už nevařte. Polévku nechte jen takzvaně táhnout pod bodem varu po dobu asi 3-5 minut. Na závěr přidejte zelené natě, nakrájené tofu a pár kapek šťávy z čerstvého zázvoru.

Fazolky azuki s mořskou řasou kombu a dýní hokkaido

(podle japonského odborníka na makrobiotiku Mičio Kušiho; z knihy *Potraviny, lék náš vezdejší*)

Suroviny:

1 šálek fazolí azuki, 1 šálek dýně hokkaido, mořská řasa kombu, mořská sůl, sójová omáčka (shoyu)

Postup: Umyjte fazole a přes noc je namočte. Namočte několik kousků mořské řasy kombu a nakrájejte na kousky asi 2,5 cm velké. Kombu položte na dno hrnce a dejte na ni fazole. Zalijte vodou, aby bylo vše zakryto. Uvedte do varu a vařte asi 40 minut. Nakrájejte dýni na 5centimetrové kousky - množství dýně má být přibližně stejné jako množství fazolí. Dýni kladte do hrnce jako třetí vrstvu na fazole a kombu. Lehce posypte mořskou solí, zakryjte a dejte ještě na zhruba 25-30 minut vařit, dokud fazole a dýně nezměkknou. Ke konci lehce dochuťte sójovou omáčkou nebo přidejte trochu mořské soli.

Sušené mořské řasy Dulse

Doporučujeme vám při nízkých teplotách sušené a neproplachované severoatlantické mořské řasy Dulse (takto si zachovaly veškeré výživové hodnoty včetně minerálů), které není nutno vařit. Hodí se skvěle do salátů, polévek, sendvičů a sushi. Výrazně obohací jídlo o vitamíny, minerální látky, stopové prvky a vlákninu. Do tepelně upravených pokrmů doporučujeme přidávat až po vaření, čímž zůstanou zachovány veškeré výživové hodnoty. Dodávají se buď v podobě celých listů, anebo v podobě vloček. **Cena 175,- Kč, balení 100g**



Maranatha

Budova Brumlovka
Otevírací doba:
po-čt 7.30-19.00 hod.
pá 7.30-17.00 hod.
www.obchodmaranatha.cz



Tekuté zlato

Navzdory tomu, že je řepka olejka z pohledu masové popularity u nás stále méně oblíbená, její přínos do našich jídelníčků je nepopíratelný. A to především díky vysokému podílu kyseliny alfa-linolenové ze skupiny omega-3 mastných kyselin, které si lidské tělo nedokáže samo vyrobit, a nízkému podílu nezdravých nasycených mastných kyselin. Olej z řepky se svým složením blíží olivovému oleji a v některých hodnotách jej dokonce předčí. Odborníci na výživu doporučují denní konzumaci řepkového oleje preventivně ke zlepšení imunity, proti rakovině a srdečním chorobám.

Řepkový olej FitOl s jemnou máslovou příchutí se vyrábí ve Švédsku šetrným lisováním nejkvalitnější přírodní a geneticky neupravené řepky olejné bez použití chemických rozpouštědel, jehož výsledkem je čistě přírodní produkt, který má vysoký obsah přírodního vitamínu E a K a vysoký obsah zmíněných omega-3 mastných kyselin. Lze ho použít ve studené kuchyni, k dušení i pečení. Výrobek je obzvlášť vhodný pro alergiky.



Maranatha

Budova Brumlovka
Otevírací doba:
po-čt 7.30-19.00 hod.
pá 7.30-17.00 hod.
www.obchodmaranatha.cz



Luštěninové saláty v Salad etc. jsou nejoblíbenější

S časným příchodem jara se postupně zaplňují zelené židličky zahrádky Salad etc. Lahodné saláty z této prodejny pomáhaly začátkem roku všem, kdo se snažili udržet si štíhlou linii nebo jen na své životosprávě pozitivně zapracovat. Řada salátů Bella Figura tak pokračuje i v letních měsících a bude pro vás příjemným osvěžením i v teplých letních dnech.

V oblíbenosti tradičně vyhrávají studené luštěninové saláty s drůbežím masem. Ty zasytí všechny, kteří třeba právě docvičili v Balance Clubu Brumlovka nebo potřebují doplnit bílkoviny a hlídají si kalorický příjem. Nejúspěšnějším pokrmem se však stal čočkový salát s grilovanou paprikou a kufecím masem. Stále více příznivců si získávají také polévky.

V Salad etc. je většina použitých surovin v bio kvalitě a nenajdete zde žádná aditiva! Proč také, když veškeré pokrmy se tu připravují každý den v 6 hodin ráno zcela čerstvé! A pokud venku třeba prší a nechce se vám ven nebo máte prostě jen hodně práce, přesto se nemusíte nabídky

Salad etc. vzdát. Všechny produkty najdete na webové stránce www.salad-etc.cz a můžete si je objednat v rámci BB Centra až do své kanceláře.



Salad etc.

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





Fruitissimo miluje ovoce a královnou jeho srdce je zmrzlina

Zmrzlinová sezóna se blíží, a proto přináší Fruitissimo do BB Centra nejen osvěžující drinky z čerstvého ovoce a zeleniny, ale také poctivě vyráběnou kopečkovou zmrzlinu, která vám zpříjemní nejen plné pracovní nasazení, ale i čas po práci, kdy máte nárok na povolený sladký doping. Ručně vyráběná zmrzlina s královským podílem ovoce (až 82%), inspirovaná italskými kopečky, je však vyráběná v České republice, v první továrně na zmrzlinu. Výrobu zmrzliny Fruitissimo můžete také vidět na vlastní oči. A nejenom vidět, ale i vyzkoušet, a to v provozovnách v ČČM a ve Fashion Areně ve Štěrboholech. Přijďte ochutnat to nejlepší, co Fruitissimo nabízí. Vždyť opravdová chuť je nad zlato! Více info najdete na www.fruitissimo.cz.

Fruitissimo.

Fruitissimo Fresh bar

Budova FILADELFIE
Otevírací doba:
po-pá 8.00-18.00 hod.
www.fruitissimo.cz

Co takhle dát si SALÁT?!

Listová zelenina je významným zdrojem kyseliny listové, obsahuje vitaminy A, C, betakaroten, vápník, vlákninu a další zdravé prospěšné látky. Čerstvé zelené listové saláty, které při skusu křupnou a jejich chuť je podtržena extra panenským olivovým olejem - to je v letních měsících sázka na jistotu, chcete-li zdravě jíst. EXPRESS SANDWICH doporučuje lahodný čerstvý baby špenát s jemným kozím sýrem. Nespočet variací salátů doplněných třeba sýry či masem si však v EXPRESS SANDWICH můžete nakombinovat podle vlastní chuti. Před salátem si dopřejte teplou domácí polévku. Vašemu tělu dáte vyváženou kombinaci pokrmu s dostatkem vlákniny, vitamínů a energie pro zbytek dne. Dobrou chuť!



Express Sandwich

Budova FILADELFIE
Otevírací doba:
po-čt 10.00-16.00 hod.
pá 10.00-15.00 hod.
www.sandwich.cz
www.expressdeli.cz

Jaro je v Mangaloo bylinkové a léto voní po melounech

Máte chuť na něco strašně moc dobrého, co je přitom zdravé? Ve freshbarech Mangaloo je takový celý sortiment!

Na jaře v Mangaloo najdete speciální sezónní menu plné freshů i smoothies s čerstvými bylinkami. Bazalka, máta, meduňka, petrželka... Jaro je zkrátka v Mangaloo zelené a voňavé. A kdybyste měli zelené málo, dejte si green smoothie ze stálé nabídky. Najednou tak do sebe dostanete hromadu vitamínů, vlákniny a dalších prospěšných látek a k tomu si pochutnáte. V létě si pro změnu užijte sezónní koktejly z melounů, které jsou v tuto dobu nejsladší a navíc v horkých dnech skvěle osvěží.

Tip Mangaloo: melounovo-jahodové smoothie. V tomto roztomile růžovém nápoji najdete jen letní ovoce rozmixované přímo před vašimi očima.

V Mangaloo prostě umí v každém ročním období nabídnout to nejlepší. Nechte si chutnat!



Mangaloo freshbar

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

Kulturní tipy

Opera

Co? Mozart ve Stavovském divadle

Kde? Stavovské divadlo, Železná 540/11, Praha 1

Kdy? 16. 7.-17. 8. 2014

Uvedení Dona Giovanniho ve Stavovském divadle patří k vrcholným událostem letního kulturního života v Praze, kde měla proslulá opera Wolfganga Amadea Mozarta v roce 1787 slavnostní premiéru. Již 18. ročník rozehraje každý večer od 20 hodin excelentní představení s působivou scénografií, originálními dobovými kostýmy a špičkovým mezinárodním obsazením. V hlavních rolích alternují sólisté předních operních scén, například Jiří Hájek, Matěj Chadima, Oleg Korotkov, Michiyo Keiko či Marie Fajtová.

Více na: www.dongiovanniprague.cz



Co? Festival TANEC PRAHA 2014

Kdy? 26. 5.-26. 6. 2014

Mezinárodní festival současného tance a pohybového divadla TANEC PRAHA „obtančí“ jako každoročně v květnu a červnu Prahu a dalších více než deset měst v Česku. Programová pestrost je dána spojením komornějších projektů a inscenací velkých tanečních těles, kvalitních domácích a zahraničních projektů a zavedených, již proslavených jmen s talentovanými „nováčky“ v Tanečních laboratořích. Doprovodný program tvoří besedy, taneční workshopy a symposia, výstavy fotografií a rozmanité performance z oblasti divadelních oborů. Vedle inscenací určených dospělému divákovi zahrnuje program rovněž inscenace určené dětem, a to v květnovém prologu festivalu - TANEC PRAHA DĚTEM.

Více na: www.tanecpraha.cz



Film



Co? Zakázané uvolnění

Kdy? Premiéra 12. 6. 2014

Režie: Jan Hřebejk

Středobodem nové Hřebejkovy konverzační a situační komedie na motivy úspěšné divadelní hry Petra Kolečka je svatba. V jednoduchosti i dobovosti tohoto příběhu je zároveň hodně nadčasového: láska, temperament, zrada, smrt, milování... a překvapivá pointa. Komedialní nadsázku se režisér pokusil zachovat hlavně ve svižném tempu, jinak ve všech výrazových prostředcích usiloval o maximální autenticitu. V hlavních rolích filmu Zakázané uvolnění se objeví Zuzana Stavná, Jana Stryková a Hana Vagnerová, mužské party si zahráli Ondřej Sokol a Igor Orozovič.

Procházka

Co? Víkend otevřených zahrad

Kde? Zahrady pod Pražským hradem, Valdštejnská 14, Praha 1

Kdy? 14. 6.-15. 6. 2014

Během již V. ročníku akce Víkend otevřených zahrad mají zájemci po celém Česku příležitost nahlédnout do běžně nepřístupných zahrad, poznat své oblíbené parky novým způsobem a užít si bohatý doprovodný program zahrnující komentované prohlídky, aktivity pro děti, koncerty a další akce. V zahradách pod Pražským hradem mají možnost prohlédnout si řadu podzemních prostor včetně unikátní původní barokní štol.

Více na: www.palacove-zahrady.cz

Koncert

Co? Koncert Gospel for Afrika

Kde? Společenské centrum Bethany, Za Brumlovkou 1519/4

Kdy? 22. 5. 2014, začátek 17.30 hod. a 20.00 hod.

Již čtvrtým rokem se koná gospelový koncert „GOSPEL FOR AFRIKA“. Výtěžek z benefičního speciálního dvojevystoupení Maranatha gospel choir i letos půjde na jeden z projektů podporujících sociální pomoc v Tanzanii u města Mafinga.

Více na: www.gospelforafrika.cz

4. BENEFIČNÍ
KONCERT
GOSPEL FOR AFRIKA
WWW.GOSPELFORAFRIKA.CZ

MARANATHA / ZÁCI ZÁKLADNÍ
SKOLY ELIÁS
GOSPEL CHOIR / HOSTÉ / MARTIN RUŽA
/ MARKÉTA STEINERT

22 / 5 / 2014 / SPOLEČENSKÉ CENTRUM
BETHANY
17.30 KRATŠÍ VERZE KONCERTU ZA BRUMLOVKOU 4
20.00 PLNÁ VERZE KONCERTU PRANA 4



Výstava



Co? Tim Burton a jeho svět

Kde? Galerie hlavního města Prahy - Dům U Kamenného zvonu, Staroměstské náměstí 13, Praha 1

Kdy? 28. 3.-3. 8. 2014

Výstava ze soukromého archivu amerického režiséra, grafika a designéra Tima Burtona přináší 500 kreseb, maleb, fotografií, skicářů, animovaných děl a sochařských instalací. Výstava nabízí exponáty spojené s jeho nejproslulejšími filmy a knižními projekty, jako jsou Ukradené Vánoce, Stříhoruký Edward, Karlík a továrna na čokoládu, Alenka v říši divů nebo Batman, ale představuje i jeho dosud nikdy nezveřejněnou tvorbu, a nabízí tedy veřejnosti podnětnou příležitost k opravdu hlubinnému ponoru do hororových světů a dimenzí tohoto moderního pohádkáře.

Více na: www.citygalleryprague.cz

Aktuální nabídka pronájmu obchodních prostor v BB Centru

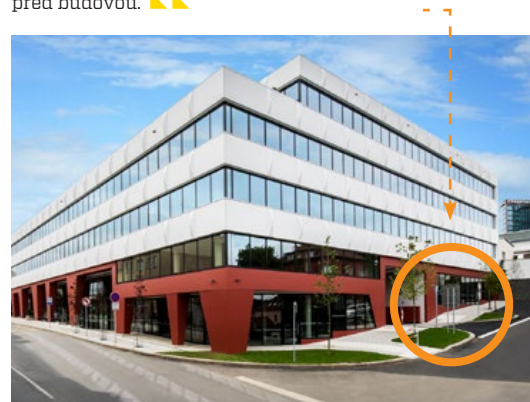


Budova FILADELFIE

Komerční jednotka o rozloze 133 m² nacházející se v přízemí administrativní budovy FILADELFIE, ulice Želetavská, směrem do Baarova parku. Prostor je vhodný např. pro zřízení kavárny či menší restaurace (není podmínkou) s možností předzahrádky. V případě potřeby je prostor možné rozdělit na dvě jednotky o ploše s výměrou kolem 70 m². ▲▲

Budova G

Retailová jednotka o ploše 250 m² nacházející se v přízemí nově dokončené administrativní Budovy G, která vyrostla na rohu ulic Michelská a Baarova. Prostory mají samostatný vstup z ulice Baarova a jsou tak ideální např. pro zřízení showroomu či zákaznického centra. Budova má krásně upravený vnitroblok se zelení a terasu s posezením. Výhodou je možnost veřejného parkingu a vynikající dopravní dostupnost - autobusová zastávka přímo před budovou. ▲▲



balance
club
BRUMLOVKA

**začnete hned,
platíte od podzimu**



www.balanceclub.cz

JSEM V PRÁVU?



VAŠE CESTA K PRÁVU!

**D.A.S.
pojišťovna
právní ochrany, a.s.**

**Vaše nejbližší pobočka
BB Centrum
budova β
Vyskočilova 1481/4
Praha 4
tel.: 800 10 55 10
www.das.cz**

„Krásný jarní den mě donutil hned po ránu vyvézt své auto do myčky. U obsluhy jsem zakoupil ten nejlepší mycí program a čekal, až se dveře myčky otevřou. Jsou věci, které člověk dělá automaticky a neřeší možné následky. Zajel jsem tedy dovnitř, vypnul motor a vylezl z auta. Zarazilo mě však, že veškeré východy ven jsou uzamčeny. Mycí program nabral na obrátkách a já se stal součástí mycího procesu. Následujících 15 minut ve mně zanechalo neuvěřitelné pocity, včetně komplet promočeného a zničeného oděvu. Moje pohoršení a žádost o náhradu za zničené šaty však obsluha myčky s pousmáním odmítla. Podvědomě jsem však tušil, že jsem v právu...“

Karel, 41 let, manažer

The legal protection insurer of **ERGO**