BBCENTRUM

review

03
2014

www.bbcentrum.cz | zdarma

Běhání
Jak na to?

Dresscode
Muži jako ze škatulky

Výstavba budovy DELTA v obrazech

BBCENTRUM
Where Business
Comes to Life
balance
club
BRUMLOVKA
Užijte si léto
i na podzim
www.balanceclub.cz

BBCENTRUM

Where Business Comes to Life

Vážení čtenáři,

po létu „narušovaném“ dovolenými a aktivitami, které lze dělat jen v teplém počasí, se nyní najednou všechno pomalu zklidňuje a vrací do zaběhlých kolejí. V naší redakci to vnímáme jako takový nový začátek, takže si dáváme spoustu předsevzetí a čekáme, že tentokrát je všechna do posledního detailu opravdu splníme... Mezi nejčastější sliby, které si dáváme, patří to, že budeme chodit pravidelně cvičit, nebudeme už tolik mlsat čokoládu a budeme naopak jíst pravidelně a zdravě. Jako novinku do našich plánů jsme pro letošní podzim zařadili i jógu. Tu jsem měla možnost během letošního léta vyzkoušet přímo v Indonésii a musím říct, že v dnešní uspěchané době je to opravdu balzám nejen pro tělo, ale především pro duši. Proto teď i vám přinášíme v podzimním čísle Review článek o józe a k tomu pár rad Jitky Brůnové, trenérky jógy Balance Clubu Brumlovka.

Pokud jste se i vy dostali na svých letních cestách na nějaká zajímavá místa a vyzkoušeli či ochutnali jste něco nového nebo netradičního, neváhejte mi napsat na vendula.malochova@passerinvest.cz. O ty největší zajímavosti se s vámi můžu podělit v některém z našich dalších čísel.

Vendula Malochová
šéfredaktorka
vendula.malochova@passerinvest.cz

Obsah

04 Where Business Comes to Life
07 Představujeme
08 Stalo se v BB Centru
10 Běhání
12 Vyberte si v BB Centru
14 Technické novinky
16 Sport a zábava
18 Pracují mezi námi
20 Nájemci BB Centra
22 Dresscode
24 Služby v BB Centru
26 Balance Club Brumlovka
28 Zdravé potraviny
30 Zdraví v BB Centru
32 Kulturní tipy
34 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: 03/2014
Šéfredaktor: Vendula Malochová
Redakce: Gabriela Bartošová, Nela Kadlecová, Alice Škochová, Jiří Pešek, Martin Kavka
Překlad anglické verze: Sophia, s. r. o.
Jazyková korektura: Andrea Tomešová
Client Service Manager: Martina Vrňatová
Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614
Foto: archiv, Milan Mošna, David Kraus
Tisk: TNM Print
Registrace: MK ČR E 15246

Jak se staví DELTA

DELTA je už sedmnáctou budovou BB Centra. Po svém dokončení, které je po třech letech konečně na dosah, se bude moci pochlubit hned několika prvenstvími. Bude samozřejmě tou nejnovější, zároveň však také největší a nejzelenější budovou areálu. V jejích osmi nadzemních podlažích se bude ukrývat více než 38 tisíc metrů čtverečních pronajímatelných ploch.

červenec 2012

říjen 2013

leden 2014

duben 2014

Otázky a odpovědi

> Kdy se nápad na stavbu DELTY zrodil?

Ing. Martin Unger – člen představenstva:

Na místě DELTY původně plánovala svůj developerský záměr společnost AMA Development, ale projekt se jí nedařilo několik let prosadit. Společnost PASSERINVEST GROUP pozemky konečně získala v roce 2005, ve kterém byly také zpracovány k objektu DELTA první detailnější studie. Po náročných schvalovacích procesech, včetně změny územního plánu, byla stavba zahájena v roce 2011.

> Probíhá stavba podle plánu? Kdy se předpokládá její dokončení?

Ing. Čestmír Šimůnek – projektový manažer:

Vše zatím běželo podle smluvního harmonogramu prací. DELTA měla být původně dokončena v listopadu 2014. Teď ale očekáváme změny, v rámci kterých bude budova upravena podle přání a potřeb budoucích nájemců, takže jsme některé práce pozastavili. Kolaudace budovy bude tedy spojena s kolaudací pronajatých prostor.

> Čím se stavba od ostatních v BB Centru liší? Jak naopak zapadá do celku?

Ing. Štěpán Smrčka – obchodní manažer:

DELTA bude největší a zařadí se po bok současných „velikánů“ areálu, budov FILADELFIE a Gammy.

Z hlediska kvality a technické propracovanosti bude splňovat nejpřísnější měřítka jak z hlediska technických parametrů, tak z hlediska nejnovějších trendů, které kladou důraz na energetickou nenáročnost a šetrnost provozu budov. DELTA bude mít samozřejmě certifikaci BREEAM.

Zároveň to bude budova nejzelenější. Podél ulice Václava Sedláčka vznikne umělé vodní koryto obklopené bohatou zelení, které bude zakončovat vodní prvek. Jižní strana objektu bude volně navazovat na zcela nově připravovaný park Brumlovka, jehož první polovina bude dokončena společně s DELTOU.

květen 2014

květen 2014

srpen 2014

září 2014

> Kdo budou nájemci a bylo, případně bude těžké je hledat?

Ing. Štěpán Smrčka – obchodní manažer:

Na pražském kancelářském trhu je v současné době relativně složitá situace a získat nájemce je o poznání náročnější, než tomu bylo v době konjunktury do roku 2007. BB Centrum ale nabízí komplexní služby a je tedy atraktivní jak pro mezinárodní, tak pro významné české společnosti. V tuto chvíli probíhají intenzivní jednání s několika vážnými zájemci. Věříme, že se nám do konce roku 2014 podaří jednání uzavřít a že nové nájemce v již kompletně připravené budově co nejdříve přivítáme.

> Co je na DELTĚ pro potenciální zájemce atraktivní?

Ing. Štěpán Smrčka – obchodní manažer:

V rámci již zmiňované zeleně, která bude sloužit k odpočinku nájemcům z celého areálu, nabídne budova také rozsáhlé zelené střešní zahrady – ty budou k dispozici především vlastním nájemcům. Přidanou hodnotou pak jistě budou i kantýna a restaurace umístěné přímo v budově, které budou k dispozici všem z celého areálu.

Unikátem bude osm set parkovacích stání umístěných v pěti podzemních podlažích, která společně s veřejným parkingem zajistí vysokokapacitní a bezproblémovou obslužnost budovy.

Cup&cino, vaše nová kavárna, vaše nová radost!

Nekuřácká trendy kavárna s nabídkou toho nejlepšího, co si jen umíte představit!

V jedinečném interiéru plném čerstvých zelených květin, které tvoří živou stěnu a příjemně tak osvěžují vzduch, vytváří kavárna nasycená vůní čerstvého pečiva útulné prostředí s domácí atmosférou, kde si jistě vychutnáte skvělé espresso a kávy dle originálních receptur (třeba fialkové latte macchiato nebo úžasnou horkou hustou čokoládu v několika příchutích), které pro vás připravují vyškolení baristé. Preferujete-li kávové nápoje ze sojového či nízkotučného mléka, případně espresso bez kofeinu, tak i na to jsou v Cup&cinu vybaveni. Pro pravidelné milovníky kávy je sedmá káva zdarma.

Sypané horké čaje jsou z těch nejkvalitnějších čajových lístků a ty ovocné jsou složeny z ovoce z celého světa. Čaje jsou servírovány v porcelánové konvičce se sítkem a přesýpacími hodinami. V Cup&cinu preferují to nejlepší z přírody a nabízejí domácí produkty, ovocné mošty, domácí limonády bez konzervantů, ledové čaje připravené pouze z čajových lístků či směsí ovoce a bylinek. V nabídce nechybí ani fresh džusy z čerstvých plodů, stejně jako smoothies, jogurty a müsli nebo frozen fresh yogurt.

Obložené chleby i sendviče, panini nebo francouzský slaný koláč quiche jsou denně čerstvé. Jistě vám přijdou k chuti polévky i saláty a jako sladkou tečku můžete vybírat z koláčů s ovocem, zákusků, bábovek nebo domácích sušenek. Veškeré nabízené pochoutky vám zabalí i s sebou.

Naprostou samozřejmostí je Wi-Fi zdarma a navíc většina stolků je vybavena intergrovanými zásuvkami, včetně USB zástrčky s možností si zapůjčit nabíjecí kabel k vašemu telefonu. V roce 2015 přibude ke kavárně i zahrádka umístěná přímo v zeleni. Platbu lze provést i platební kartou nebo stravenkami. Zaparkovat můžete před kavárnou nebo v podzemních garážích budovy Brumlovka.

V kavárně Cup&cino vám s potěšením a radostí maximálně vyhoví ve vašich přáních a speciálních požadavcích.

Ať přijdete na snídani, malou či velkou svačinku, oběd, obchodní schůzku, rande nebo setkání s přáteli, určitě to bude skvělá volba!

Cup&cino
Budova Brumlovka
Otevírací doba:
po–pá 8.00–18.00 hod.
www.cupandcino.cz
email: info@cupandcino.cz
tel.: +420 601 573 144

Letní koncert

Že život není jen o práci, jste se mohli přesvědčit v jeden červnový čtvrtek na koncertu kapely Chinaski v Baarově parku. Jako předskokan tentokrát vystoupila skupina ABBA STARS, která v roce 2013 získala ocenění Skokan roku v anketě Český slavík.

„Akci jsme poprvé uspořádali i pro veřejnost, takže se sešli nejen lidé pracující v BB Centru, ale také jejich přátelé, rodiny a náhodní kolemjdoucí," informovala marketingová manažerka společnosti PASSERINVEST GROUP Vendula Malochová.

Kromě krásného slunečného počasí, uvolněné atmosféry a příjemné muziky tu na vás čekala možnost seznámit se se službami Balance Clubu Brumlovka, zasoutěžit si o slevové kupony do restaurace Maranatha, vyzkoušet diagnostiku došlapu od Runpremio nebo koupit skvělá moravská a italská vína ze Sommellerie a ochutnat grilované speciality připravené pod taktovkou Express Sandwich.

Fotografie a video z akce si můžete prohlédnout na: chinaski.bbcentrum.cz.

Vítěz turnaje – tým Balance Clubu Brumlovka

CHINASKI
ve stylu Where Business Comes to Life

BB C CUP má nového vítěze

Počasí příjemně stvořené pro hru, osm odhodlaných týmů a pro tento ročník speciálně vyrobený nový putovní pohár – to byly konstanty červnového 14. ročníku BB C CUPu. Putovní konstantou se už také pomalu stává Balance Club Brumlovka, který z klání vyšel opět vítězně, na druhém místě se umístila společnost GolfProfi, na třetím pak PASSERINVEST GROUP. Dokázat své umění s fotbalovým míčem přišly na hřiště FK Slavoj Vyšehrad také společnosti Microsoft, Hewlett Packard, Fresenius Kabi, Gemalto a GE Money Bank.

Jsme rádi, že se turnaj těší stálé popularitě, a doufáme, že řady borců rozšíří příští rok i další odvážlivci.

Vypěstujte si závislost na běhu

Přestože zájem o běhání roste, objevují se stále stejné chyby. Tou největší z nich je, že řada začátečníků začíná bez budování solidního základu a jednoduše „přepálí“ start. Jestliže s běháním začínáte anebo jste měli větší pauzu od chvíle, kdy jste naposledy sportovali, musíte počítat s tím, že bude nějakou chvíli trvat, než tělo dostanete zpět do provozuschopného stavu.

Tělo je složitý „stroj“, který musí být dobře připravený na to, když mu chcete naložit. Pokud rychle přihodíte pod kotel, zničíte ho. Dá se to připodobnit k péči o auto. To je také potřeba průběžně a pravidelně servisovat, aby fungovalo, jak má. Nejspíše byste nepřišli k vozu po pár letech nečinnosti, abyste se s ním vydali na dlouhou cestu na dovolenou k moři. Stejně tak je každý z nás mechanikem vlastního těla a musíme vyladit jeho součásti – svaly, kosti, kardiovaskulární systém a psychiku.

S běháním byste proto měli začínat pomalu, a pokud trpíte nadváhou, odložit ho na později a začít jednoduše s chůzí. Jen díky tomu si svaly pozvolna zvyknou na to, že musí pracovat, začnou sílit a v návaznosti na to i kosti, vazy a šlachy. Postupně se zlepší i kondice, kardiovaskulární systém a tělo bude schopné vyšší výkony „udýchat“. Metabolický systém se naučí zásobovat tělo, přetvářet v něm cukry, tuky a bílkoviny na zdroje pro provoz svalů.

Jak na to

Před během se rozehřejte. Je to opět podobné jako s autem – motor vozu hned po nastartování také nehoníte do vysokých otáček. Proto i tělu nejdříve dopřejte možnost, aby se zahřálo, pak po něm chtějte výkon. Stačí se rozklusat v pomalém tempu zhruba 10 minut. Jakmile jste takto zahřátí, procvičte tělo od hlavy k patě, dynamicky, bez výdrží a ne až do krajních poloh. Po dokončení běhu je vhodný desetiminutový výklus nebo chůze, opět je důležité protažení, tentokrát už s výdržemi a do mezních poloh.

Co se týká samotného běhu, důležité je běhat pravidelně a zprvu s malou intenzitou. Tu nastavíte podle maximální tepové frekvence (hrubým výpočtem ji zjistíte odečtením svého věku od hodnoty 220) – zpočátku byste měli běhat tak, aby se váš tep pohyboval mezi 50 až 75 procenty maximální tepové frekvence.

Zda to děláte správně, zjistíte nejlépe sporttesterem propojeným s hrudním pásem, který si vás ohlídá. Nebo si můžete pomoci „postaru“: pokud jste schopni říci souvislou větu, ale již ne složitější souvětí, je vše v pořádku. Když se zalykáte a lapáte po dechu, přibrzděte. A jestliže mluvíte normálně, měli byste přidat do kroku...

Začnete-li takto zvolna, vybudujete si v průběhu zhruba ročního tréninku nejen závislost na běhu, ale zároveň i solidní základy obecné vytrvalosti, z nichž můžete později těžit, pokud se rozhodnete běhat právě některé z ma-

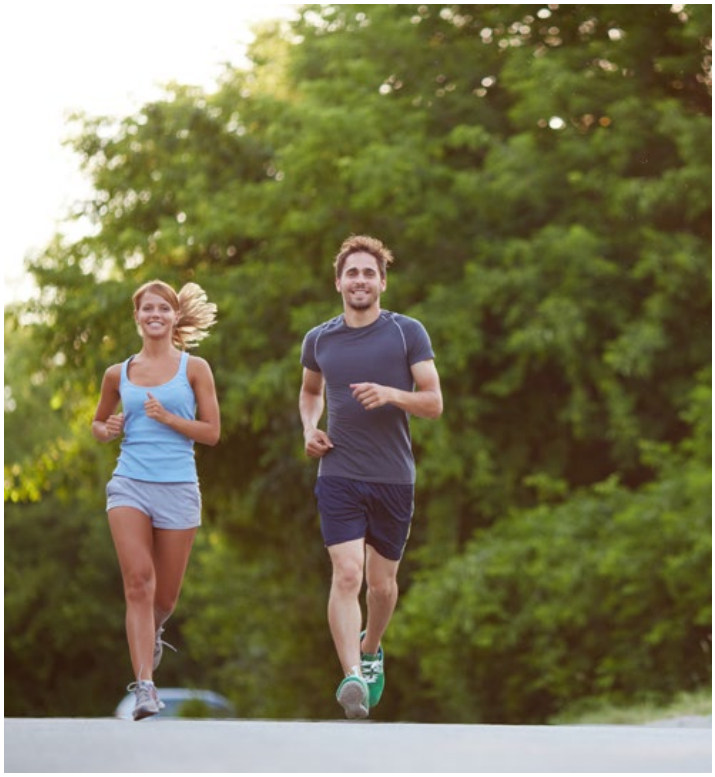
Běhání je stále populárnější. Nejde to přehlédnout. Mnohatisícové davy se každoročně valí centry měst při maratonech či dalších závodech. Ačkoliv běžecký boom stále pokračuje, už nyní patří běh podle nedávného průzkumu společnosti GfK mezi tři nejrozšířenější sporty v Česku. Alespoň jednou týdně běhá 1,87 milionu Čechů.

sových běhů či pokud budete mít větší běžecké ambice, co se týká časů na jednotlivých tratích.

Pokud začínáte od nuly, měli byste běhat často a spíše krátce. Ideální je běhat zhruba třikrát či čtyřikrát týdně, stačí přitom dvacetiminutové výklusy. Postupně přitom čas strávený během prodlužujte, ale nárůst týdenního objemu by neměl překročit 10 procent. Jen tak dostane tělo šanci zvykat si plynule na vyšší zátěž a ze hry vás nevyřadí některé z běžeckých zranění.

Jestliže je vaší ambicí zhubnout, v začátečnické fázi je potřeba počítat s tím, že se vám to příliš dařit nebude. Aby se nastartovalo spalování tuků, je nutné běžet minimálně 40 minut, k této délce se ale musíte pár týdnů propracovávat. Navíc běhání, stejně jako jakákoliv jiná fyzická aktivita, vede ke zvýšenému apetitu, s tím tedy také počítejte a nechte si sestavit vhodný jídelníček.

Při běhání, zejména v úplných začátcích, je fajn mít s sebou parťáka. Někoho, s kým se budete navzájem motivovat, kdo vám nedovolí přestat. V Praze



je řada běžeckých skupin, ke kterým se můžete připojit. Skupinové i individuální tréninky organizují i v obchodě Runpremio v Budově G, kde nabízejí běžeckou přípravu v dopoledních i odpoledních hodinách v několika možných lokalitách.

Co na sebe

K základům patří oblečení a obuv. Botám, které jsou klíčovou součástí výbavy, se věnujeme ve speciálním rámečku, výběr správného oblečení není tak náročný. Nicméně i tady se chybuje. Běžně se začátečníci oblékají příliš – nepočítají s tím, že při běhu se zvyšuje tělesná teplota. Tělo reguluje teplotu pocením, pot přitom musí rychle pryč od těla.

Pokud se tedy navlečete do neprodyšných vrstev, moc si nepomůžete. Oblečení by proto mělo být lehké, funkční a hlavně vrstvené. Vrstev si ale neberte zbytečně moc – k venkovní teplotě přičtěte zhruba 7–10 stupňů Celsia a podle toho se oblékněte. Po doběhnutí se rychle svlékněte z propoceného oblečení, jinak tělo prochladne.

Jak vybírat běžeckou obuv

Běžeckých bot je na trhu obrovské množství, proto je jejich výběr poměrně obtížný. Záleží vždy na tom, co od boty čekáte. Nestačí jen přijít do obchodu a ukázat na některý kousek v regálu. Ohlídejte si několik základních věcí a raději zvolte specializovaný obchod, například Runpremio v Budově G, kde potkáte zkušeného běžce, který vám dokáže poradit.

1. Velikost

Měli byste si vybírat boty minimálně o číslo (někdy i dvě) větší, než má vaše běžná obuv. Mezi nejdelším prstem na noze a špičkou boty by měla být mezera na šířku palce u ruky. Důvod je prostý – noha při běhání pracuje mnohem více než při chození, a pokud netoužíte po modrých nehtech u prstů na nohou, raději volte volnější než těsnou obuv.

2. Povrch

Víte už, kde budete běhat nejčastěji? To hraje v rozhodování také velkou roli. Pokud hlavně na silnici a zpevněných cestách, volte silniční běžecké boty s hladší podrážkou. Jestli se vaše výběhy budou odehrávat spíše v terénu, sáhněte po tzv. trailové obuvi. Ta má hrubší podrážku, pevnější svršek, často i goretexovou membránu apod.

3. Běžecký styl

Došlapujete na patu, celá chodidla nebo na špičku? Ideální je došlap na přední část chodidla s mírným předklonem, pak můžete volit třeba i tzv. minimalistické či barefoot boty, které sází na nulový sklon mezi patou a špičkou, minimální výztuhu klenby a velmi tenkou podrážku. Běh v takových botách se pak velmi blíží běhu naboso. Pokud ale teprve začínáte, je pravděpodobné, že našlapujete hlavně přes patu, v tom případě oceníte větší odpružení – lidově řečeno „hodně gumy pod patou".

Při výběru v obchodě také stojí za to zjistit, zda máte normální neutrální našlap, či zda našlapujete přes jednu ze stran chodidla. Taková dysfunkce se dá řešit vložkami, které mají vhodné tvarování pro takový běžecký krok.

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

Chodidla ve formě

Stejnou péči, jakou věnujeme obličeji, bychom měli věnovat i svým chodidlům. Celý den nás nosí, dáváme jim zabrat při sportu, jsou zavřená v často nepohodlné obuvi… Ovšem ne vždy je pak za to odměníme speciální péčí.

Peeling můžete dopřát i chodidlům, a to i z pohodlí vašeho domova. Jemně odstraní tvrdou a hrubou pokožku na patách a kůži šetrně vyhladí a vyčistí. Krémem s mátovým olejem a extraktem z červeného pomeranče potom můžete dopřát svým nožkám i kloubům lehkou masáž. Odměnou budou odpočatá, svěží a hebká chodidla s jemnou kůží. Rozmazlujte své nohy, určitě si to zaslouží.

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

Bomton představuje značku SACHAJUAN

Bomton Studia se stala výhradním distributorem švédské profesionální vlasové a tělové kosmetiky značky SACHAJUAN. Dvojice Sacha a Juan vytvořila na základě osobních zkušeností vlastní vlasovou produktovou řadu tvořenou technologií Ocean Silk z druhů mořských řas. Cenné proteiny a minerály z mořských řas, kombinované s dalšími aktivními ingrediencemi v jedinečném poměru dodávají vlasům vlhkost, lesk a navracejí jim jejich přirozenou krásu. Podstatou značky SACHAJUAN je jednoduchost, péče o vlasy by měla být co nejjednodušší jak pro kadeřníky, tak i pro zákazníky.

Prémiově představuje SACHAJUAN také tělovou řadu z technologie Earth Silk, která je vyvinuta patentovaným výrobním procesem ze švédského ovsa, obsahujícího tzv. beta glukan. Rozvolněná ovesná vláknina má schopnost proniknout až do nejhlubších vrstev pokožky dermis, kde stimuluje tvorbu kolagenu a snižuje tvorbu vrásek.

BOMTON®
beauty is what we do

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

Kvalitní svíčky z Květin Romantika

Pro letošní dlouhé večery nabízí obchody Květiny Romantika jako novinku svíčky od firem PartyLite a Bridgewater, které získaly světové renomé pro svůj inovační design a vysokou kvalitu. Jsou vyráběny z velmi kvalitního čištěného parafínu, který zaručuje výborné hoření bez kouře a vedlejších zápachů a vaše domovy prosytí svou vůní během pár minut. Protože se dny zkracují, ubývá slunečního svitu, máme méně možností pobývat na čerstvém vzduchu. V období, kdy mnozí z nás trpí nedostatkem světla a životní energie, jsou svíčky vynikajícím pomocníkem. Dávají jemné měkké světlo, uvolňují tok energie, jejich očistná síla nám dodává klid a pomáhá tišit citovou nerovnováhu. Jsou nejenom zdrojem teplého světla a příjemné vůně, ale mohou být také nádherným bytovým doplňkem, který zpříjemní atmosféru v místnosti.

Romantika květiny & dekorace

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

Kolekce šperků inspirovaná sluncem

JK Jitka Kudlackova Jewels připravila další autorskou kolekci s názvem Sol. Tato kolekce vzdává hold jedinečnému vesmírnému tělesu Slunci (španělsky Sol), které nám dává základní podmínky pro život, radost a odpočinek. Autorem kolekce šperků Sol je pan David G. Hrubec, jeden z návrhářů firmy a značky JK Jitka Kudlackova Jewels. Kolekce Sol obsahuje šperky vyrobené z různých barev zlata, které lze vzájemně kombinovat do souprav. Zároveň šperky obsahují i komponenty, jako jsou diamanty či perly. Se šperky z kolekce Sol prožijete dotek slunce v každé chvíli.

Hlavním posláním značky JK Jitka Kudlackova Jewels je služba, a to především zákazníkovi, výjimečnému zlatnickému řemeslu a designu. V JK Jewels vám ochotně poskytnou osobní konzultaci a profesionálně poradí s výběrem a etiketou šperku pro každého jednotlivce.

JK Jitka Kudlackova Jewels
Budova FILADELFIE
Otevírací doba:
po–pá 9.00–19.30 hod.
ne 10.00–18.00 hod.
www.jk.cz

Aktivně v barevném podzimu!

Runpremio pro vás na toto období připravilo řadu novinek a doplňků, které udělají vaše sportování komfortnější, pohodlnější a zábavnější. Dosáhnete svých cílů tak, že si váš běh maximálně užijete.

Nově jsou v nabídce boty švýcarské značky ON, speciální běžecká kolekce německé značky GORE, která nabízí materiály, jež spolehlivě ochrání před vlhkem, větrem a chladem zvenku a zároveň zajistí odvod potu směrem od těla, doplněné dokonalým střihem i malými detaily, jako například ergonomickými zipy či reflexními nášivkami. Pro ty, kteří běhání v podzimních plískanicích zrovna nemilují a dávají přednost běžeckému pásu v jejich oblíbeném fitness klubu, je tu indoorová obuv od švédské značky SALMING. Ta se vyznačuje jemnějším gripem na podrážce, větším větráním, a to i v podešvi, a nemusí být tolik tlumená.

V Runpremio jsou odborníci, běžci, aktivní sportovci a rádi se s vámi podělí o zkušenosti.

Těší se na vás kolektiv RUNPREMIO.

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

Moderní ženy od svého oblečení vyžadují dokonalost

Jak vypadají ženy dnešní doby? Jsou všestranné, všudypřítomné, extrémně vytížené. Jsou na ně kladeny vysoké nároky, očekává se od nich dokonalost. A to samé vyžadují ony samy od svého oblečení. Značka VENICE BEACH si nápor na ženskou dokonalost uvědomuje.

Proto přichází s novou kolekcí PODZIM/ZIMA 2014, která představuje oblečení na míru jejich náročnému životnímu stylu. Svými revolučními materiály a pohodlnými střihy, jimiž se nová kolekce jen hemží, usnadňuje ženám cestu za jejich cíli, ať už se jedná o výborně zaběhnutý čas na okruhu lesoparkem, novou choreografii zvládnutou bez jediné chyby, nebo třeba hromadu zkontrolovaných domácích úkolů... Nároky na komfort při veškerých denních činnostech má totiž současná žena extrémní.

Protože kult těla a harmonie ducha je v současné době prioritou většiny moderních žen, VENICE BEACH na tento trend odpovídá propracovanou sérií sportovních oděvů pro veškeré fyzické aktivity dneška. Přináší svěží barvy, stálé a kvalitní materiály a nová technologická vylepšení. Sportovní oblečení VENICE BEACH dobře odvádí pot, výborně drží tvar, rychle schne a báječně vypadá.

NIVOSPORT
Budova Brumlovka
Otevírací doba:
po–pá 9.00–20.00 hod.
so–ne 10.00–18.00 hod.
www.venice-beach.com

Hi-tech novinky

Apple iPhone 6 & iPhone 6 Plus

Začátek září patří tradičně představení nových produktů společnosti Apple a jinak tomu nebylo ani letos. Americký výrobce stejně jako loni připravil pro své zákazníky rovnou dva modely, tentokrát ovšem v různých – a oproti předchůdcům ve znatelně větších – velikostech. Základní iPhone 6 nabídne 4,7 palcový displej, větší varianta pak dokonce 5,5 palcový FullHD panel. Naproti tomu klesla tloušťka, která u standardní verze činí pouhých 6,8 mm, u verze Plus potom 7,1 mm. Osmá generace iPhonu přináší nově také podporu NFC. Ta bude určena především pro bezkontaktní platby prostřednictvím služby Apple Pay, kdy postačí telefon přiložit k platebnímu terminálu a pomocí čtečky otisků prstu Touch ID ověřit svou identitu. Dalšími inovacemi jsou vylepšený fotoaparát se zcela novým senzorem (u modelu Plus navíc včetně optické stabilizace) a přítomnost barometru. Kromě základní 16GB paměťové varianty bude k dispozici 64GB a nově 128GB verze. Oba iPhony budou k dostání v bílém, šedém a zlatém provedení.

Huawei Ascend P7 – štíhlý elegán

Novinka ze stáje čínské společnosti Huawei jde ve stopách svého předchůdce P6, a nabízí tak stylový vzhled, ultra tenké tělo a vynikající zpracování podpořené použitím exkluzivních materiálů. Tvrzené sklo v kombinaci s hliníkem působí luxusním dojmem a jeho majitel si s ním rozhodně ostudu neudělá. Mezi silné stránky tohoto 6,5 mm tenkého přístroje patří rovněž bohatá multimediální výbava v čele s 5palcovým fullHD displejem. Ascend P7 se chlubí 13MPx fotoaparátem, jemuž nechybí automatické zaostřování, LED blesk nebo schopnost detekce obličejů. Ten lze přitom ovládat i pomocí hlasových příkazů. Model P7 vychází vstříc také milovníkům tzv. selfie portrétů, kterým se jistě bude hodit přední kamera s nevídaným rozlišením 8 MPx a funkcí Panorama selfie. Ascend P7 pohání 4jádrový procesor a je postaven na operačním systému Android 4.4 KitKat s grafickou nadstavbou Emotion UI 2.3. Cena 16GB modelu Ascend P7 byla stanovena na 9 999 Kč.

HP Pavilion x360 – notebook a tablet v jednom

Společnost HP zařadila do svého portfolia zařízení, které na první pohled vypadá jako notebook, díky své konstrukci – otáčecímu displeji o 360 stupňů – ho lze používat i jako tablet. Tento hybridní systém konstrukce není však na trhu novinkou, podobné řešení najdeme v zařízeních Lenovo Yoga. Proč tedy dát přednost přístroji od HP? Hlavním lákadlem má být především nízká cena, která se pohybuje okolo 12 000 Kč, což je pro tento typ zařízení opravdu málo, bereme-li navíc v potaz, že je v ní zahrnut i desktopový operační systém Windows 8.1. Nízká cena ovšem znamená některé ústupky, například méně výkonný procesor Intel Atom či použití klasického pevného disku namísto rychlejšího disku bez mechanických částic (SSD). Dotyková obrazovka s úhlopříčkou 11,6 palce má pak průměrné rozlišení 1 366 × 768 pixelů.

Samsung Galaxy Tab S – tablet s velkým T

Prémiová produktová řada Galaxy S korejského Samsungu se rozšířila o dva nové přírůstky – špičkové tablety s ultimátní výbavou. Pro ty, kdo preferují kompaktnější rozměry, je určen přístroj s displejem o úhlopříčce 8,4 palce, ostatní si mohou zvolit o něco větší 10,5palcovou verzi. Bez ohledu na velikost obrazovky se v obou tabletech vyskytuje SuperAMOLED panel s vysokým rozlišením 2 560 × 1 600 pixelů. Samozřejmostí je pak výkonný 4jádrový procesor a 3GB operační paměti. Hlavní fotoaparát doprovázený LED diodou má rozlišení 8 MPx, přední kamerka pro videohovory nabídne 2 MPx včetně možnosti natáčet full HD videa. Připojení k internetu zajišťuje primárně Wi-fi, k dispozici budou ovšem i verze podporující mobilní sítě. Vybrat si lze dále z 16GB nebo 32GB varianty rozšiřitelné paměťovými kartami. Modely Galaxy Tab S jsou vybaveny celou řadou senzorů od akcelerometru přes gyroskop až po elektronický kompas, který společně s pozičním systémem GPS zajistí, abyste se nikde neztratili. Za zmínku rovněž stojí čtečka otisků prstů zabudovaná do domovského tlačítka. Cena základní 8,4" verze byla stanovena na 11 799 Kč, 10,5" vyjde na 14 599 Kč.

Suunto Ambit 3 – hodinky pro každou situaci

Sportovní hodinky Ambit 3 jsou zaměřeny především na outdoorové nadšence, pro které je důležité plánování a sledování trasy. K hlavním rysům této modelové řady totiž patří přítomnost GPS přijímače společně s funkcí navigace a 3D kompasu. Nejvyšší modely pak dokonce disponují barometrem, výškoměrem či teploměrem. Ambit 3 se ovšem hodí i pro běžce a atlety, kteří chtějí sledovat a zaznamenávat průběh svých sportovních aktivit včetně měření tepové frekvence. Funkcí je celá řada a navíc jsou uživatelsky konfigurovatelné. Všechny zaznamenané aktivity lze pak analyzovat v graficky povedeném webovém rozhraní Movescount nebo přes aplikaci ve vašem smartphonu, sloužící zároveň coby druhý displej hodinek. Výměna dat přitom funguje obousměrně – textové notifikace (SMS, sociální sítě apod.) či hovory z telefonu je možno přijímat přímo na hodinkách. Suunto Ambit 3 vydrží na jedno nabití až 50 hodin se zapnutou GPS. Cena startuje na 8 000 Kč.

Jak se zrodil Ironman

Když se řekne triatlon, vybaví se lidem ze všeho nejvíce olympijský triatlon nebo Ironman. Ačkoliv oba zahrnují stejné tři disciplíny, tedy plavání, jízdu na kole a běh, přesto jde o dva různé sporty. Zatímco krátký triatlon, tzv. olympijský, mají ti nejlepší závodníci do dvou hodin hotový, nejlepší dosahované časy na ironmanských tratích sahají k osmi hodinám.

Pokořit Ironmana je obrovská výzva, specifická záležitost. Abyste se mohli počítat mezi „železné muže a ženy“, musíte zvládnout 3,8 km v plavání, 180 km na kole a nakonec ještě uběhnout maraton. Nejznámějším světovým Ironmanem je ten na Havaji, kam se touží probojovat každý, kdo se do triatlonů zakousl.

„Můžete to zabalit, pokud budete chtít, nikdo vám to vyčítat nebude. Ale své selhání si budete pamatovat do konce života,“ prohlásil jednou spoluzakladatel Ironmana John Collins. Právě to je největší mantra triatlonistů, podobně jako maratonských běžců – nevzdat to, dokončit za každou cenu.

Ironman se zrodil na Havaji v druhé polovině sedmdesátých let, když se během banketu plaveckého klubu na Waikiki začal John Collins bavit se svou ženou Judy o na první pohled šílené myšlence – propojit tři nejtěžší vytrvalostní závody, které se na ostrově v té době konaly, do jednoho jediného.

Šílený nápad

Svůj nápad uvedli Collinsovi rychle do praxe – první závod se odehrál 18. února 1978. Na start tehdy přišlo pouhých patnáct závodníků, mezi nimi také Collins. Před závodem dostal každý ze závodníků tři stránky s informacemi o závodu, základními pravidly a popisem trati. Na poslední stránce bylo rukou připsáno: „Plavte 3,8 km! Jeďte 180 km! Běžte 42,2 km! A chlubte se tím po zbytek svého života!“

Prvního Ironmana v historii nakonec dokončilo dvanáct statečných a historický titul získal americký mariňák Gordon Haller, který proťal cíl v čase 11 hodin, 46 minut a 58 sekund. O rok

později zvládla závod první žena – Lyn Lemaire se tak stala první „Ironwoman“.

V prvních dvou letech startovalo jen patnáct závodníků, proto Collins plánoval proměnit závod ve štafetu, aby jich přilákal více. Nakonec to udělat nemusel. Novinář Barry McDermott z časopisu Sports Illustrated, který psal na Havaji o golfovém turnaji, si našel čas i na desetistránkový materiál o závodě „železňáků“. Příští rok už se hlásily stovky závodníků.

Závod se ale stal dokonalou legendou o dva roky později, když v roce 1982 lidé sledovali neskutečný příběh vysokoškolské studentky Julie Moss. Ta zkolabovala jen pár metrů před cílovou páskou, přišla sice o titul, avšak nevzdala závod a s vypětím všech sil se doplazila do cíle.

Wimbledon v triatlonu

Tento okamžik byl klíčový pro rozvoj popularity Ironmana prakticky po celém světě. Závodníků rapidně přibývalo, a to nejen těch zdravých. V roce 1997 pak konečně dobyl Havaj i vozíčkář – Australan John MacLean Ironmana absolvoval na handbiku (ručně poháněné kolo) a kolečkovém křesle.

„Všechno je možné,“ zní motto Ironmana. A opravdu – stále další a další lidé prožívají své malé i velké triumfy. A všichni sní o Ironmanu na Havaji. Ostatně nejlepší český triatlonista Petr Vabroušek, který na Havaji startoval už patnáctkrát v řadě, říká: „Ironman na Havaji je Tour de France nebo Wimbledon v triatlonu.“

O 2 200 místenek na startu se uchází až 80 000 triatletů z celého světa. V profesionální mužské kategorii se podaří dostat na start jen padesátce nejlepších z 800 závodníků. Vítězství na Havaji má tak daleko větší lesk než olympijský triumf.

Právě obliba ironmanských tratí ale přispěla k tomu, že se triatlon na olympiádu dostal. Premiéru měl v Sydney

Jak začít s triatlonem?

Pokud začínáte s triatlonem, nemůžete hned myslet na Ironmana. Lepší je začít nejkratší verzí, i tak je triatlon fyzicky velmi náročný. A stejně tak i trénink. Velkou roli v přípravě hraje plavání, protože je technicky nejobtížnější z těchto tří disciplín. Navíc se plaváním triatlon zahajuje, pro netrénované plavce tak může závod skončit dřív, než začal.

Plavání – ideálně trénujte dvakrát až třikrát týdně, vsaďte přitom na zkušeného plavce nebo trenéra, který vás naučí správně plavat. Sami to nezvládnete. Kraulovou techniku pilujte po menších částech – tedy spíše osmkrát 50 m než najednou 400 m (lépe tak udržíte koncentraci). Nadechujte se po třech záběrech, dýchejte na obě strany (nezadržujte pod vodou dech, plynule vydechujte). Pamatujte také na to, že zatímco v bazénu je voda relativně klidná, při závodě je mnohem divočejší a je obtížné udržet v „balíku" triatlonistů správnou techniku.

Cyklistika – jednou či dvakrát týdně si vyjeďte na zhruba 40 až 50 km, ideálně i s výstupy do kopců, dodržujte podobnou intenzitu. Trénujte také přechod z otevřené vody na kolo a z kola do běžecké části, v depu jinak můžete ztratit spoustu času. Nikdy v tréninku nezapomínejte na přilbu, při závodech je povinná.

Běh – pokud jste dříve příliš neběhali, začněte zvolna (20 minut dvakrát až třikrát týdně) a postupně přidávejte zhruba 10 procent oproti předešlému týdnu. Kombinujte intervalové běhy (rychle běhané úseky s odpočinkovými, například stometrové až čtyřistametrové, výklus či rychlá chůze na dvojnásobnou vzdálenost) s běhy ve stejné intenzitě. Postupně dotáhněte tréninkovou jednotku na zhruba 45 minut.

v roce 2000 ve své zkrácené verzi, aby byl atraktivnější pro televizní diváky. Vedle toho existují i další oficiální distance – tzv. sprint triatlon se skládá ze 750 m plavání, 20 km na kole a 5 km běhu, střední triatlon obnáší 1,9 km plavání, 90 km na kole a půlmaratonu, dlouhý triatlon zahrnuje 4 km plavání, 120 km jízdy na kole a 30 km běhu.

Ulítlé závody

Samozřejmě existuje i řada netypických amatérských závodů, kde si porce metrů či kilometrů pro jednotlivé disciplíny určují sami pořadatelé. Navíc se triatlon dělí na silniční a terénní, tzv. X-Terru. Silniční triatlon sází na silniční kola a delší vzdálenosti, X-Terra se jezdí na horských kolech v horských terénech a vzdálenosti jsou tu kratší.

Ani to ale vždy neplatí, také terénní triatlony mají své specifické závody – např. brutální Norseman obnáší ironmanské distance, ovšem plave se ve fjordu Hardangerfjord při teplotě vody asi 13 stupňů Celsia, cyklistická trať vede několika náročnými horskými sedly a cíl běhu je ve výšce 1 850 m.

I v České republice

Pořádně ulítlý je i tuzemský závod Czech Bigman, v rámci něhož během dvou dnů musíte absolvovat terénní i dlouhou verzi triatlonu. Co to přesně znamená? Při terénním triatlonu čeká na závodníky kilometr plavání ve Vltavě, 25 km na kole v Chuchelském háji a pětikilometrový běh podél řeky. Druhý den ráno znovu do Vltavy, tentokrát na 4 km, pak 180 km na dálnici a na závěr ještě klasický maraton.

První závody na Waikiki

Karel Nováček

Říkali si, co můžu jako sportovec vědět o investicích

Jeho dřívější a dnešní zaměstnání snad nemůže být odlišnější. Od roku 1984 hrál profesionálně tenis. Během své tenisové kariéry vyhrál třináct turnajů ATP, hrál semifinále US Open, dvakrát si zahrál čtvrtfinále French Open a zúčastnil se také Masters. V roce 1991 byl osmým nejlepším hráčem světa. Ve 34 letech však Karel Nováček vyměnil tenisové kurty za bankovní dvorany. Jako privátní bankéř začal pracovat v USA v bance Morgan Stanley, dnes pracuje v Čechách pro UniCredit Bank.

▢> Stát se z tenisty bankéřem je docela velký skok. Jak se to stane?

U tenisu záleží na fyzičce, to člověk nemůže aktivně dělat pořád, a já věděl, že po ukončení profesionální tenisové kariéry u tenisu zůstat nechci. V tenise se také vydělávají velké peníze a finance mě zajímaly vždycky, už když jsem hrál. Prostě jsem chtěl rozumět možnostem, jak své vlastní vydělané peníze dál investovat, chtěl jsem vědět, co mi kdo nabízí. Když jsem přemýšlel o odchodu z tenisu, oslovil mě s nabídkou Lewis Fogel z Morgan Stanley a já se z jejich klienta stal jejich zaměstnancem. V portfoliu totiž měli celou řadu sportovců a moje minulost slibovala, že právě potřebám tohoto speciálního druhu klientů budu dobře rozumět.

▢> Co pro vás bylo na takové změně nejtěžší?

Prošel jsem si velmi náročným zaškolovacím procesem a přípravou na licenční testy, což trvalo dlouhých devět měsíců, a celou tu dobu jsem prakticky neviděl rodinu. Měl jsem ale její podporu a všichni jsme si na nový rytmus zvykli. Daleko těžší bylo to, že si mě lidi ze začátku spojovali se sportem, ne

se světem financí. Říkali si, co můžu jako sportovec vědět o investicích. S tou nedůvěrou jsem se na začátku potýkal dost často.

▢> V úvodu své finanční kariéry jste pečoval hlavně o klienty ze sportovního prostředí – liší se při správě financí nějak sportovci od obyčejných smrtelníků?
Můj první klient vlastně nebyl sportovec, ale obchodník. Dodnes máme spolu velmi přátelské vztahy. A sportovci? Jsou určitě jiní než ostatní klienti. Jsou mladí, nemají čas, podávají špičkové sportovní výkony, na které se musí maximálně soustředit, mají velké příjmy a rádi utrácejí. Ukočírovat jejich portfolia je zkrátka náročnější a vyžaduje jiný přístup.

▢> Pomohla vám sportovní minulost v kariéře bankéře ještě nějak jinak?
Určitě. Naučila mě, že i věci, které dělám nerad, mají svůj význam. Zvládal jsem myslím lépe dílčí nezdary, věděl jsem, že jeden neúspěch není konec světa a nejvíc záleží na výsledku. Musel jsem se vypracovat stejně jako v tenise – za dobrou pozicí stojí vždycky tvrdá práce.

▢> Poměrně dlouho jste žil a pracoval na Floridě. Jak na ni vzpomínáte? Chybí vám?
Na Floridě jsme žili šestnáct let od roku 1994. Dodnes mám české i americké občanství, vyrostly tu moje děti. Ameriku mám moc rád. I když se od 11. září 2001 hodně změnila, pořád je tu svoboda v tom, abyste v životě dělali, co chcete. Tady není nic výjimečného, že změníte kariéru a začnete dělat něco diametrálně jiného, jako jsem to udělal já. Nikdo nemá problém se sebrat a odstěhovat se za prací na druhý konec Států.

▢> Je vaše současné zaměstnání časově náročné?
To ano. Diář mám zaplněný na třicet dní dopředu, ale moje práce mě maximálně naplňuje a baví. Spolu s kolegy se také věnujeme charitě a podporujeme Azylový dům v Karlíně při Arcidiecézní charitě, který pomáhá lidem v nouzi. V tom máme podporu i od našeho zaměstnavatele: UniCredit Bank náš příspěvek v rámci Gift Matching Programu vždycky ještě zdvojnásobí.

▢> Co na váš nabitý diář říká rodina? Jak společně trávíte čas?
Mám tři už docela odrostlé děti. Nejstarší Anice je 22 let a studuje v New Yorku. Takže doma se setkávám hlavně se syny Samuelem a Yannickem, kterým je 17 a 15 let. Rádi si spolu zahrajeme golf a společně s manželkou také někdy tenis, takovou rodinnou čtyřhru. Když je rodina pohromadě, je to vždycky fajn.

▢> A jak se vám líbí v BB Centru?
BB Centrum je pro mě jako takové malé město ve městě, a ačkoli moje hlavní působiště je v Bankovním domě na náměstí Republiky, jezdím sem rád. Líbí se mi, že jsou tu lidem kromě jejich kancelářských židlí k dispozici různé služby, včetně špičkově vybaveného fitness a wellness klubu Balance Club Brumlovka.

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.

Kiindi – eat well – jezte dobře. A zdravě, zábavně a neotřele...

Od srpna se lze dobře najíst v thajské restauraci nacházející se na rohu Michelské a Baarovy ulice, přímo v Budově G v BB Centru. A aby nebylo pochyb o tom, že zde budou uspokojeny chutě všech gurmánů a vyznavačů zajímavé a pestré kuchyně, má podnik v názvu thajské sousloví „Kiindi“, tedy „jezte dobře“.

Majitelem restaurace je Jean-Paul Sak Lokham, Francouz pocházející z Laosu. Provozuje ji spolu se svou ženou Tingting Shan, stejně jako sesterskou provozovnu v Praze 3 Kiin. V nové restauraci se bude angažovat i bratr Feng Shan, takže se jedná o opravdu rodinný podnik. Jean-Paul gastronomické zkušenosti nasbíral nejen ve Státech, ale také ve Francii, kde po nějakou dobu žil. Manželé společně provozovali thajský podnik moderního ražení v San Franciscu, po několika letech se ale vrátili do Čech, kde má Tingting Shan svou rodinu. S sebou si přivezli i koncept zdravé a zábavné thajské kuchyně zkombinované s americkými vlivy.

Děti vítány, cigarety nikoliv

Co vás v Kiindi čeká? Po technické stránce je to 120 míst k sezení, dva uzavřené salonky pro pořádání soukromých akcí po 12 místech, které lze spojit v jeden velký, dětský koutek vybavený televizní obrazovkou a hračkami, barové sezení a toaleta i pro handicapované. Veškeré prostory jsou nekuřácké. Do budoucna se počítá také s venkovním sezením.

Pod křivkou thajského chrámu

Po stránce vizuální je to jednoduchý moderní interiér, jehož realizace vzešla z rukou Tingting Shan, která vystudovala design v USA. Ve Státech pracovala jako designérka interiérů a nasbírala bohaté zkušenosti zvláště při navrhování interiérů luxusních

TIP:

Šéfkuchař Jean-Paul Sak Lokham doporučuje „Hurricane“, restovanou směs masa se zeleninou v szechuan pepřové omáčce, která se dle výběru hosta se podává buď s kuřecím masem, hovězím pupkem nebo krevetami.

mezinárodních restaurací a hotelů. Koncept Kiindi vychází z tvaru střechy thajského chrámu a tato křivka se opakuje na několika místech v interiéru. Barevně vsadila designérka převážně na šedou, černou a oranžovou barvu, což je podle jejích slov typicky thajská barva, která se často uplatňuje na thajských chrámech a podporuje mimo jiné také chuť k jídlu. Moderní prostor s dotekem thajské historie.

Mísení stylů a chutí

Podobná fúze moderního a typicky thajského čeká návštěvníky i na talíři. Čtyři šéfkuchaři, kteří se na přípravě menu podílejí, pocházejí nejen z Thajska, ale i z Francie a dalších asijských zemí. Výsledkem je tzv. fusion kitchen, moderní mix nejrůznějších kuchyní, jehož společným jmenovatelem je čerstvost, sezónnost a thajské ingredience.

Vlivy jiných kuchyní využívají hojně například domácí zákusky. Typicky thajské jsou prý příliš sladké a není snadné získat na ně zde ingredience. Lahodný výsledek mísení různých stylů je thajský crème brûlée s výtažky z listů pandánu. Tropická rostlina s dlouhými zelenými listy se v thajské kuchyni používá k zabalení pokrmů nebo ve formě pasty k dochucení dezertů, kterým propůjčuje jedinečnou chuť a aroma. Smažené banány s omáčkou z manga zase obsahují tajnou ingredienci, ke které přišly během amerického pobytu majitelů restaurace. O té se ale pochopitelně nic bližšího nedozvíme…

Vše ze zdejší kuchyně

Vše z toho, na čem máte možnost si v Kiindi pochutnat, pochází výhradně ze zdejší kuchyně. „Kromě jídla pečeme vlastní zákusky, vyrábíme si vlastní zmrzlinu, domácí limonády, domácí ledový thajský čaj,“ vyjmenovává majitel Jean-Paul, „a především každý den jídelníček obměňujeme. V sesterské provozovně v pražské Jagellonské ulici jsme za celý rok provozu téměř nezopakovali polední menu a totéž hodláme udržet i v BB Centru. Vymýšlet a chystat menu pro naše zákazníky nás opravdu baví,“ dodává.

Obědové menu za výhodnou cenu je variabilní a zahrnuje kromě hlavního jídla i polévku a zákusek. Na výběr je většinou ze tří až čtyř položek, z toho vždy jedna je vegetariánská. Polední menu je k dispozici každý všední den na www.lunchtime.cz a každý předchozí večer na facebooku www.facebook.com/KiinThai.

Čerstvá zelenina především

Mezi hlavní ingredience zde patří především čerstvá zelenina, bylinky, koření… Jean-Paul upozorňuje na divoký zázvor, který je typicky thajskou surovinou, se kterou se jinde setkáme jen velmi zřídka. Ačkoliv masu se thajská kuchyně nevyhýbá, jeho poměr s čerstvou zeleninou je vyrovnaný – na 300 g jídla je to 150 g masa a 150 g zeleniny. Kromě běžných obchodů restaurace odebírá čerstvou zeleninu od zdejších vietnamských pěstitelů nebo ji nakupuje v tržnici Sapa.

Téměř nahá sedmikráska v pyžamu

Zvláštní, poetické i legrační jména pokrmů na jídelníčku jsou doménou Jean-Paula. Předkrm „Almost naked“, který tvoří čerstvé závitky s uzeným lososem, avokádem a koprem, je opravdu jako oblečený neoblečený. Ingredience jsou totiž zavinuty do tenkého téměř průsvitného „papíru“. Romantické „Daisy in pyjama“ střídá „Chuck Norris“ nebo „Paranoid android“… Při pročítání jídelního lístku se zkrátka pobavíte.

Stále se učíme…

Přání a spokojenost zákazníka je na prvním místě. Bez potíží vám zde připraví vybraný pokrm ve vegetariánské verzi, mezinárodní fúzi nebo v ryze thajské úpravě, pokud jste příznivci tradiční thajské kuchyně. „Stále se učíme, zjišťujeme, co naši zákazníci chtějí,“ říká Tingting Shan, „a snažíme se jim vycházet maximálně vstříc. Jsme rádi za každou zpětnou vazbu“.

TIP pro ty, kdo spěchají:

Nový koncept na zdejším trhu „grab and go“, tedy „popadni a jdi“, je ušit na míru těm, kteří opravdu nemají času nazbyt. Na rozdíl od take-away ani nemusíte čekat, až se vaše jídlo připraví. Čerstvé jídlo je zabaleno a připraveno v boxech k odnesení buď v lednici nebo na ohřívači, podle toho, o jaký druh se jedná.

Thajská restaurace Kiindi
Budova G
Otevírací doba:
po–pá 11.00–23.00 hod.
so–ne 17.00–23.00 hod.
www.kiin.cz
tel.: +420 721 588 888

Muži jako ze škatulky: Jak nosit pánský oblek správně

Pánské business oblékání u nás v posledních letech prošlo velkou proměnou. Čeští muži dnes mají vytříbenější vkus a umějí se vhodně, vkusně a atraktivně obléknout, podobně jako třeba v tomto oboru vyhlášení Francouzi. Jak obleky vybírat a čeho se vyvarovat?

Nabídka je poměrně široká. Zájem roste také o šití obleků na míru, což bývá v mnoha případech lepším řešením než oblek z konfekce, který nemusí perfektně sedět. Právě to je základem správného výběru obleku – střih musí pasovat. Pokud pánové znatelně uberou nebo přiberou na váze, je to důvodem pro koupi nového či minimálně úpravu starého obleku. Důležité je, aby sako sedělo přes hrudník (rukávy se pak dají upravit). Jak vybrat správnou délku? Když jej máte oblečené s rukama podél těla, mělo by končit zhruba u vašich palců. Rukávy pak musí být zhruba o centimetr kratší než rukávy košile (ty mají končit těsně pod zápěstím). Okraje košile ze saka zásadně vykukují, případně i s manžetovými knoflíčky.

V čem mnozí muži často chybují, je zapínání saka. To se totiž nikdy nezapíná na všechny knoflíky, ten nejspodnější se nechává rozepnutý! Pokud máte knoflíky dva, zapněte jen ten horní. Vyšší muži mohou mít knoflíky tři a opět zapínat jen horní dva.

V módě jsou dnes saka užší (tzv. slim), kratší než dříve a často i vypasovaná. Se střihem si nechte poradit, každé postavě sedí něco jiného. „Výběr obleku vždy vychází z typologie muže a jeho postavy, podle čehož volíme nejen barevné odstíny, vzory, střih, ale také šířku klop, tvar kapes apod. Dalším parametrem je příležitost, pro kterou se daný oblek vybírá, a také roční období, podle kterého volíme lehký letní oblek nebo těžší zimní," říká Ing. Lucie Pavlíková, store manager luxusního pánského krejčovství Louis Purple, jehož koncept k nám přišel z Francie a v Praze má svou pobočku v BB Centru v budově FILADELFIE.

Podobně variabilní je i střih kalhot. U mladších mužů jsou stále oblíbenější slim střihy. Důležitá je však délka – když stojíte bosí, nohavice musí končit těsně nad zemí. S botami nohavice sahají těsně nad podpatky.

Barvám a vzorům je dnes dávána větší volnost, ale stále podle etikety platí, že klasickými barvami vhodnými pro formálnější příležitosti jsou černá, všechny odstíny šedé a tmavomodrá. Světlé obleky patří k business oblékání pouze přes den, jako hraniční doba se udává 19. hodina. Podobná pravidla platí i o vzoru. Přes den do zaměstnání jsou možné proužky, kostky a jiné vzory, večer volte spíše nenápadný vzor. Netřeba dodávat, že vzorky a barvy obleku, košile a kravaty se musí doplňovat. „Chybu neuděláte, pokud bude mít košile vhodně zvolenou výraznější barvu tak, aby oblek pěkně oživila, ale nikoliv přebila. Je potřeba vytvořit ucelený, perfektní celkový dojem," doplňuje odbornice z Louis Purple. I u košile platí (ačkoli nebývá pod sakem příliš vidět), že musí dobře sednout – tedy poslední knoflíček u krku musíte dopnout a nesmí se na hrudníku ani na břiše rozevírat.

Nezbytné doplňky obleku

Kravata, boty, pásek – neodmyslitelné součásti obleku. Oblek bez pásku je považován za faux pas. Pásek, nejlépe kožený,

Jak rozšifrovat dress code

Pokud stojí na pozvánce:
formal dress – vezměte si tmavý oblek, může být i lesklý
black tie – obnáší smoking, ke kterému patří černý motýlek
white tie – značí společenskou událost nejvyšší prestiže a nutný je frak s bílým motýlkem

Na akce konající se po 19. hodině by sako mělo mít jen jeden rozparek, zatímco v denním business oblékání mohou být dva. Pakliže váš zaměstnavatel povoluje tzv. „casual fridays", při pátečním dni si můžete dopřát trochu uvolnění v oblékání – sako můžete vzít k džínům (jednobarevným, tmavším), kravatu nechte doma. Vytvoříte tak velice hravý outfit a projevíte svůj osobitý styl a kreativitu.

by měl mít stejnou barvu jako boty a jen decentní sponu. Boty k obleku musí být s tkaničkami. Jejich barevnost je dnes volnější – zatímco do společnosti a k high business obleku patří zásadně černé boty, k dennímu business obleku lze mít i různé odstíny hnědé. Ke světle hnědému či béžovému obleku pak boty jedině podobné barvy.

S čím si můžete tak trochu vesele pohrát, jsou ponožky. Barevné ponožky jsou zajímavým trendem poslední doby v pánském oblékání. Pokud máte odvahu a rádi experimentujete, vezměte si ponožky třeba v barvě kravaty.

Kravaty na všechny způsoby

Vázat kravatu se většina mužů učila před svou první návštěvou tanečních a je jen škoda, že ten jeden naučený uzel váží dodnes. Stejně jako jsou dnes moderní úzké kravaty, oblíbené jsou i různé druhy uzlů. Francouzský autor Davide Masconi vydal knihu s názvem 188 Facons de nouer sa Cravatte, v níž představuje 188 možností vázání kravatového uzlu! Uvázat byste měli umět alespoň dva – jeden menší pro košile s uzavřenějším typem límce a jeden širší pro tzv. žralokové límce. Límec košile samozřejmě vychází z typu obličeje. Jakkoli dokonale uvázaný uzel však může pokazit délka kravaty. Ta musí (opravdu musí) končit na sponě vašeho pásku. Kratší i delší je nepřípustná. Pamatujte pak zlaté pravidlo tří: muž by na sobě měl mít naráz maximálně tři různé barvy (do kterých se nepočítá černá a bílá). Spony na kravaty jsou dnes považovány za passé.

Celkový outfit můžete doladit kapesníčkem v klopě, avšak ten by nikdy neměl mít naprosto stejný vzor a barvu jako kravata – měla by na něm být jen některá z jejích barev. „V žádném případě nekupujte kravatu a kapesníček v sadě, kde jsou vzor, barva i materiál totožné. Bohužel se v obchodech a na internetových portálech ještě stále objevují," radí Lucie Pavlíková.

Módní tip:
Motýlek pro smart casual

Motýlek nemusí být součástí jen černého obleku či smokingu, nýbrž trendy módním doplňkem, který se dá nosit i k džínám a košili bez saka či ke svetru. Nebojte se po něm sáhnout kdykoli, když je předepsán dress code „smart casual". Kombinovat jej můžete s různými barvami a vzory, motýlek nepatří jen na bílou košili, ale klidně i na tu kostkovanou. Světové značky představují nespočet zajímavých motýlků vhodných pro každou příležitost, kromě hedvábných a bavlněných už se objevují i kožené a v neposlední řadě perfektně vypadající dřevěné. Podobné zpestření vašeho stylu mohou obstarat i trendy kšandy.

LOUIS PURPLE

Louis Purple
Budova FILADELFIE
Otevírací doba:
po–pá 9.00–18.00 hod.
www.louispurple.cz

Zeptali jsme se Lucie Pavlíkové z Louis Purple:

Jaký je vhodný materiál obleku?

Znakem kvalitního obleku je materiál ze 100% vlny nebo různých příměsí, avšak ne syntetiky, ale hedvábí (oblek získá hezký, přirozený lesk) nebo mohéru (zabrání nadměrné mačkavosti). Oblek z takového materiálu můžete vzít na cesty a stále bude držet svůj tvar bez výraznějších známek pomačkání. Správně zvolená musí být také podšívka z viskózy nebo hedvábí. Hlavním důvodem, proč volit přírodní materiály, je prodyšnost. Ve vlněném obleku se budete celý den cítit skvěle i ve výrazně teplejších dnech, kdežto v obleku ze syntetiky delší dobu nevydržíte. Budete se potit a nebudete se cítit příjemně, komfortně ani sebejistě.

Nosí se ještě vesty?

Vesty se nosí, ale business móda se stále uvolňuje a v klasickém denním business stylu nejsou příliš atraktivní. Mnohem častěji se volí jako separátní kousek jen ke casual kalhotám v odlišné barvě či materiálu bez sáčka, kdy vesta vytvoří jakýsi módní, hravý a zajímavý prvek outfitu. Samozřejmě, pokud budeme chtít opravdu high business styl se vším všudy, tak potom je vhodné vestu pod sako obléct.

✓ Správně

✗ Špatně

Nová éra komfortu v kontaktních čočkách

Každý člověk mrkne asi 14 000krát za den, což znamená, že se víčka přesunou přes přední část rohovky (nebo kontaktní čočky) asi jednou za 6 sekund. Nosíte-li kontaktní čočky, může se vám na konci dne stát, že čočky hůře snášíte a vaše oči jsou unavené. Řešením jsou nové kontaktní čočky DAILIES TOTAL1®, které jsou vyrobeny z materiálu s proměnným obsahem vody. Jsou navrženy tak, že se obsah vody mění z 33 % v jádře na více než 80 % na povrchu, kde je obsah vody téměř stejný jako na rohovce. To činí povrch čočky kluzčí, jemnější a vlhčí pro oko. Použitý silikon zajišťuje vysokou prostupnost pro kyslík, který udržuje oči zdravé a svěží. Tato jedinečná konstrukce umožňuje vysokou lubricitu kontaktních čoček DAILIES TOTAL1® a zároveň i jejich výjimečnou prodyšnost. Lubricita (kluzkost) pomáhá minimalizovat tření mezi kontaktní čočkou a jemnými tkáněmi oka. Díky těmto vlastnostem a hedvábně hladkému povrchu čočku v oku téměř necítíte.

Možnost aplikace přímo v optice!

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

Dětský koutek Baby Office nově na Brumlovce

Pro aktivní rodiče, kteří jsou pracovně či jinak vytíženi a potřebují pohlídat své ratolesti, otevřel Baby Office svou druhou pražskou pobočku v BB Centru v budově Brumlovka. Dětský koutek nabízí krátkodobé hlídání dětí již od 18. měsíců s možností nepravidelné docházky. U dětí mladších tří let je nutná rezervace předem, u starších dětí je rezervace doporučená. Pro děti je připraven zajímavý tematický program a pro pravidelné návštěvníky ucelený metodický plán, řídící se principy Montessori pedagogiky, jejímž základem je přesvědčení, že dítě musí mít svobodu, kterou lze dosáhnout pomocí řádu a sebekázně.

Těší se na vás tým Baby Office!

Ceník

Hlídání dětí od 3 let
Cena pro členy Balance Clubu Brumlovka
180 Kč / blok 3 hodin
Cena pro nečleny klubu
100 Kč / 1 hodina.

Hlídání dětí od 18 měsíců
Cena pro členy Balance Clubu Brumlovka
300 Kč / blok 3 hodin
Cena pro nečleny klubu
150 Kč / 1 hodina.

Baby Office
Budova Brumlovka
Otevírací doba: po–pá 8.30–18.00 hod.
(polední přestávka 12.30–14.00 hod.)
tel.: +420 234 749 807
www.balanceclub.babyoffice.cz

Moderní stomatologie v Santé

Metody zubního lékařství se stále vyvíjí, a nabízí tak širší možnosti komplexní péče o vaše zuby. Řízená tkáňová regenerace, CT navigovaná implantologie, 3D kořenové výplně, mikroskopická endodoncie, CAD/CAM frézovaná keramika. To jsou termíny, které si málokdo spojí se stomatologií, přičemž tyto moderní technologie pomáhají stomatologům, aby vám nabídli nejen bezbolestné, ale také rychlé a trvanlivé řešení, které zároveň odpovídá nejvyšším estetickým požadavkům. Zejména v posledních letech se intenzivně pracuje na systémech, které by propojily náhradu zubů pomocí implantátů s téměř okamžitým zhotovením celokeramických korunek a můstků.

Zdraví, prevence, ale i krása, to jsou cíle, na které se zaměřuje současná stomatologie v Santé, v čele s MUDr. Janem Havlíčkem, vedoucím lékařem stomatologie.

Santé
Villas
Otevírací doba:
po–pá 7.00–20.00 hod.
www.sante.cz

Grosseto do chytrých telefonů

Oblíbená Pizzeria Grosseto připravila nejen pro své zákazníky novou mobilní aplikaci. Ta je dostupná pro všechny platformy iOS a Android. Aplikace obsahuje veškeré informace o pobočkách, včetně kontaktů s možností online rezervace stolu do oblíbené pobočky Grosseto. Najdete zde kompletní jídelní lístek plus všechny novinky a aktuality. Součástí je i hodnocení jídel, funkce park-assistant pro vyhledávání zaparkovaného vozu a hry pro děti zdarma. Na display chytrého telefonu budou pravidelně zasílány veškeré novinky a speciální nabídky pomocí push zpráv. Aplikace je ke stažení zdarma.

Ristorante Pizzeria Grosseto
Budova Brumlovka
Otevírací doba:
po–pá 11.00–23.00 hod.
so, ne 12.00–22.00 hod.
www. grosseto.cz

Cestování s U kontem

Podzim pomalu klepe na dveře, ale řada lidí si dovolenou naplánovala až na toto období, které je ideální na toulky za poznáváním měst i krás přírody.

Pokud i vy máte v plánu cestovat, využijte účet od UniCredit Bank s názvem U konto. Ocení ho aktivní lidé, kteří žijí naplno a jsou často na cestách. S tímto účtem totiž můžete vybírat hotovost ZDARMA kdykoliv a kdekoliv bez omezení. Z bankomatů vlastní banky i kterékoliv jiné, doma i v zahraničí. Platební karta je praktická věc, ale většina z nás má prostě ráda alespoň několik set korun přímo v peněžence, a to i v zahraničí v místní měně.

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

GolfProfi – módní hity nejen od Golfina

GolfProfi je průkopníkem nabídky řady značek exkluzivního oblečení na českém trhu a platí to i pro Golfino, které již 26 let zakládá svůj úspěch na kombinaci designu a dokonalé funkčnosti.

GolfProfi vám garantuje, že v jejich obchodě naleznete kolekci od Golfina ve všech velikostech. V případě, že je jakýkoliv kus oblečení vyprodán, systém posílá informaci do centrálního skladu v Evropě a právě prodaný kus dané velikosti je obratem odeslán a opět vystaven v obchodě do několika dnů.

GolfProfi Store Praha
Budova G
Otevírací doba:
po–ne 9.00–19.00 hod.
www.golfprofi.cz

Jóga: pro zdraví a klid duše

Jóga, to je kromě vlastního cvičení i celý způsob života, ve kterém se všechny aspekty začnou stavět do vzájemné harmonie. Jóga, to je vědomý vývoj a učení, jak růst prostřednictvím evolučního procesu.

Termín jóga pochází z jednoho z nejstarších jazyků světa – ze sanskrtu. Kořen „judž" znamená spojit, spřáhnout, sjednotit, stát se jedním. V pravém slova smyslu jóga znamená naprosté splynutí bez odlišení.

Vědomí jógy

Správné načasování, kdy nechat jógu vstoupit do svého života, neexistuje. Jak říká lektorka jógy z Balance Clubu Brumlovka Jitka Brůnová: „Člověk s jógou zkrátka začíná v tom nejvhodnějším okamžiku své evoluční cesty."

O jógu se přitom jedná pouze, pokud mysl, emoce a tělo pracují harmonicky se skutečným já. Je to věda o komplexním člověku a mnohé z jejích praktik lze měřit současnými vědeckými metodami. Jako věda o mysli nabízí bezpečnou metodu koncentrace a meditace, takže umožňuje poznat a následně využívat sílu mysli. Podílí se na řízení mysli, kontrole a regulaci emocí a těla. Tento celistvý proces se nazývá jógové vědomí.

Jóga jako lék

Pravidelné cvičení jógy má zároveň blahodárný vliv na náš organismus. Posiluje a formuje svaly, zlepšuje kondici a celkově ozdravuje tělo. Uvědomíte si například mnohem víc tak běžnou a automatickou činnost, jako je dýchání. Dech se vlivem jógy postupně prohlubuje a vaše tělo lépe zásobuje kyslíkem, což podporuje třeba látkovou výměnu. Jógové cviky mají stimulující vliv na vnitřní orgány, žlázy a nervy. Při provádění sekvencí jednotlivých pozic (ásán) se střídají protichůdné pohyby, které pomáhají nastartovat lymfatický systém a lépe prokrvit vnitřní orgány. Dynamické sestavy ásán jsou zase prospěšnou kardiovaskulární zátěží a posilují srdce a plíce.

Čemu věnovat pozornost

Ke cvičení jógy sice stačí podložka a pohodlné oblečení (a trocha vůle), ale jen pár špatných pohybů či návyků může nadělat víc škody než užitku.

Nepřemýšlejte, soustřeďte se

Odeslal jsem tu prezentaci mailem včas a jak říct šéfovi o zvýšení platu? Pokud dovolíte svému vědomí, aby na vás při cvičení jógy útočilo podobnými dotazy, šidíte se o ten pravý prožitek. Koncentrujte myšlenky jen na své tělo a správné dýchání.

Slovníček základních pojmů

Ásána
pohodlná pozice těla

Ashtanga jóga
praktikování jógy, které kombinuje dechová cvičení a osm stupňů ashtangy (yama, nyama, asana, pranayama, dharana, dhyana a samadhi)

Mantra
slabika, slovo nebo slovní spojení, které svým významem pozvedává a modifikuje vědomí, zklidňuje mysl, pomáhá s koncentrací

Namasté
indický pozdrav, tradičně se spojenými dlaněmi jakoby v modlitbě, v překladu „zřím v tobě tvou božskou jiskru"

Om = Ohm
jedna se základních manter, je vyjádřením intuitivního základu reality, harmonizuje duši, tělo a mysl

Pránájáma
ovládnutí dechu (životní energie, tj. prány), zabývá se dechem a kontrolou vitálních sil (prána) ve vzduchu, který nadechujeme

Surya namaskar
pozdrav slunci, sled poloh těla, jednotlivých po sobě navazujících kroků, které se provádí v pomalém tempu

---

Nepřehánějte to a nesrovnávejte se s ostatními
Při józe nemusíte nutně vymáčknout ze svalů maximum. Poslouchejte své tělo, nenuťte se do ničeho, co by vám bylo nepříjemné. Nesrovnávejte, jestli dosáhnete stejně daleko, jako ten, kdo cvičí na podložce vedle vás. Každé tělo je jiné a postupně vám povolí více pružnosti a ohebnosti.

Ptejte se
Pokud vám není něco jasné, klidně se ptejte. Od toho je na vaší lekci, za kterou jste zaplatili, instruktor. Nebojte se na začátku hodiny říct, že jste na józe poprvé nebo že máte zdravotní problémy. Správný lektor by se vás měl na takové

věci na začátku hodiny sám zeptat, aby vás nedovedl do pozic, které pro vás nejsou vhodné.

Neutíkejte před závěrečnou relaxací
Uklidnění na konci hodiny je důležitou součástí každé jógové praxe. Zpomaluje srdeční tep, pomáhá uvědomit si odcvičenou lekci a svým způsobem celé cvičení zakončuje. A hlavně vás polehoučku připraví na skok zpět do všedního života.

Možnost volby
Pokud se chystáte jógu vyzkoušet, může vás překvapit velké množství různých druhů, na které při výběru narazíte. Jednotlivé styly se liší fyzickou náročností a zaměřením.

Doporučujeme v Balance Clubu Brumlovka:

Hatha jóga
Ideální cvičení pro ty, kdo si chtějí protáhnout tělo, zklidnit mysl a trochu „vypnout". Náplní lekce jsou ásány, dechová cvičení (pránájáma) a meditace. Hlavním přínosem je zlepšení fyzického a mentálního zdraví.

Vinyasa flow jóga
Dynamický styl jógy. Koordinuje a propojuje jednotlivé ásány s rytmem dechu, který určuje tempo cvičení. Jedná se o fyzicky náročnější formu cvičení vhodnou pro středně pokročilé, kteří jsou seznámeni s nastavením ásán.

Naam jóga
Kompletní jógová praxe, která pracuje se zvukem, pohybem a dechem, aby obnovila tok životní energie v celém těle. Jemná forma aktivní lekce, která je kombinací fyzických cvičení (jednotlivých pozic – ásán), dechových technik (pránájáma), meditací s mudrami (ruční symboly) a manter, pracuje komplexně na celém těle.

Power jóga
Začala se v 90. letech cvičit v USA ve snaze přiblížit jógu běžným Američanům. Využívá ásán, které upravuje do systému sestav. Sestavy se dynamicky střídají, posilují a protahují celé tělo. Je fyzicky náročnější a pomáhá při hubnutí a udržování váhy.

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

Otázky a odpovědi s Jitkou Brůnovou

Jitka Brůnová je lektorkou jógy v Balance Clubu Brumlovka už sedm let. Můžete se s ní setkat na hodinách naam jógy, power jógy a gravid jógy.

Musím mít dostatečně flexibilní tělo, abych mohl/a začít cvičit jógu?
Vůbec ne. Pro jógu se většina lidí rozhoduje právě proto, že pružného těla teprve docílit chce. Pružnost přijde pravidelnými návštěvami hodin jógy postupně sama.

Můžu cvičit jógu po úrazu?
Vše záleží na rozsahu úrazu či zranění. Obecně to však možné je. Zpočátku je důležité si vybrat např. terapeutickou jógu nebo mohu doporučit naam jógu, zaměřenou z 80 % na dechy a dechová cvičení, které dokážou uvolnit bloky v páteři, bolesti v kloubech a vrátit tak přirozený chod těla zpět. Poraďte se však nejdříve se svým lékařem a na úraz upozorněte lektora jógy.

Jak často bych měl/a jógu cvičit, aby to bylo nejúčinnější?
Zpočátku doporučuji jednou až dvakrát týdně, aby se jóga stala součástí vašeho týdenního harmonogramu. Vydrží-li počáteční nadšení a začnete vnímat efekty, které vám jóga přináší, pak můžete četnost hodin jógy zvýšit.

Můžu jógu cvičit, když se snažím otěhotnět nebo už jsem těhotná?
Pokud zvažujete otěhotnění, cvičení jógy přímo doporučuji! V těhotenství pak je velice důležité, aby se žena zklidnila. Měla by minimalizovat stresové prostředí a obklopovat se příjemnými věcmi. V době těhotenství cvičte jógu pro těhotné, kde je hodina přizpůsobena právě jim.

Jak mám být na jógu oblečený/á?
Noste příjemné a pohodlné oblečení, které vás při cvičení nebude obtěžovat nebo škrtit. Doporučuji necvičit v oblečení, které je hodně volné, abyste si ho nemuseli při přechodech do různých pozic upravovat a mohli se plně soustředit na správné provádění cviků.

Raw food je životní styl. Není to dieta, není to askeze

Že je přechod na syrovou stravu složitý, drahý a nepřirozený? Jitka Adamová, průkopnice veganského stravování a zakladatelka konceptu Raw for life, vás přesvědčí o opaku. Říká o sobě, že se sklony k syrové stravě se narodila. Už jako malá okusovala zahrádku a bránila se poctivé svíčkové. Přechod na raw stravu pro ni byl vlastně návratem k přirozenosti. Její lahůdky můžete ochutnat na sobotních farmářských trzích na Náplavce. Brzy bude také možné zakoupit si kuchařku Vaříme bez ohně – živá strava jako spirituální rozměr s recepty na syrovou stravu. Jejím snem je provozovat kurzy raw food na Bali, kolébce syrového stravování. Zatím informuje veřejnost o vitariánství z pražského břehu Vltavy.

Kdo jsou vitariáni?

Vitariánství je v nejběžnějším významu český název pro stravovací směr „raw vegan" neboli syrovou veganskou stravu, tedy stravu bez tepelné úpravy. Jejím základem je syrové ovoce, syrová zelenina, ořechoviny, semena a klíčky, příp. ještě panenský (tj. za studena lisovaný) olivový olej. Luštěniny se konzumují za syrova, máčené a naklíčené, ale ne pro každého jsou v této formě stravitelné. Ze stravy je tedy vyloučeno maso, mléko, mléčné výrobky (sýry, kefíry atd.), veškeré obilniny (včetně celozrnných obilnin a rýže), běžně zpracovaný med, rafinované cukry a veškeré další konvenčně zpracované potraviny.

Frutariáni – o krok dál...

Vyšším stupněm stravy „raw vegan" je frutariánství, které spočívá ve vypuštění takových potravin, které by znamenaly ublížení jiným živým bytostem – živočichům i rostlinám. Zpravidla je ze stravy vypuštěna kořenová a listová zelenina. Základem stravy pak je plodová zelenina (paprika, rajče, okurka), plodové ovoce, ořechy a semena. Někteří frutariáni jedí dokonce jen plody spadlé na zem.

Návrat k syrovým kořenům

Vitariáni poukazují na to, že člověk je jediným tvorem na naší planetě, který svou stravu tepelně upravuje, a to relativně krátce vzhledem k tomu, jak dlouho se po zeměkouli pohybuje. Původně byl totiž člověk býložravec, který si před vynálezem ohně nic nevařil. Raw food je tedy návrat k původnímu, přirozenému způsobu stravování, na které bylo naše tělo navrženo.

A proč je to dobré...

Tepelnou úpravou, která přesahuje 42 °C, se strava nejen znehodnocuje a přichází o důležité enzymy, které jsou důležité pro trávení, ale také se stává návykovou.

Při přípravě a konzumaci syrové rostlinné stravy nedochází k žádným nepřirozeným změnám. Tělo je schopné tuto stravu rozpoznat, zpracovat a bez problémů vyloučit. Syrová rostlinná strava je plná enzymů, které jsou nosiči života v živém těle a jejichž úkolem je rozebírat i skládat jednotlivé složky živé hmoty.

Jsou i takoví fanatici, kteří si dají jednou za čas teplý čaj a týden se tím trápí. Nevidím problém v tom, když si někdo dá v zimě teplou polévku, protože cítí, že to tělo potřebuje. Hlavně se nestresovat, říká Jitka Adamová.

Bez sporáku? Jak na to?

V kuchyni vitariána většinou nechybí odšťavňovač pro zpracování ovoce, zeleniny a bylinek, výkonný mixér pro míchání, sekání a mixování jak suchých, tak tekutých surovin a především přípravu smoothies, dále dehydrátor neboli sušička potravin, která přebírá ve vitariánské kuchyni funkci sporáku a trouby. Velkoobjemový kuchyňský robot poslouží na výrobu ořechových másel a „živých" těst pro přípravu např. živého chleba a dezertů. Užitečným pomocníkem je také spiralizér, „špagetovač", který umožňuje výrobu nudlí nebo špaget z ovoce a zeleniny.

Jídelníček na pestrosti neztrácí

Stravovat se vitariánsky neznamená omezit jídelníček jen na syrovou zeleninu a ovoce nebo šťávy z nich vylisované. Vitariáni si kupodivu pochutnávají stejně jako my na chlebu s máslem, pizze, palačinkách,

Jitka Adamová

www.rawforlife.cz
odborné konzultace, poradenství

müsli tyčinkách, sušenkách, chipsech, polévkách, špagetách, ale i krémech, omáčkách, dezertech a zmrzlinách. Jen s tím podstatným rozdílem, že jejich menu není vařené. Například základ „živého" těsta na chléb, krekry a dezerty mohou tvořit namletá či rozmixovaná semínka a ořechy, které se po smíchání s dalšími ingrediencemi podle chuti suší při teplotě do 42 °C po dobu několika hodin. Dezerty lze připravit i z nepražených kakaových bobů.

Nedostatek vitamínu B12?

Pokud je strava vyvážená, tolik diskutovaný problém s vitamínem B12 nenastává. Kromě živočišných zdrojů ho totiž obsahuje například brokolice, mák, oříšky, kvašená zelenina – pickles, kysané zelí, málo umytá bio zelenina, obilné klíčky, řasa chlorella, mořské řasy a hlavně divoce rostoucí byliny – kopřiva, jetel, pampeliška, andělika čínská, lopuch... Mezi časné známky nedostatku vitamínu B12 patří snížená citlivost na končetinách, poruchy paměti a rovnováhy. Stav může vyústit v nevratné poškození nervů či zvýšit riziko srdečních onemocnění a mrtvice. Pokud by měl někdo obavy, může si nechat udělat krevní testy.

Kromě nesporných zdravotních i estetických přínosů, mezi které patří třeba úbytek na váze, se také vytříbí vaše chutě a gurmánské zážitky se prohloubí. Při přechodu na raw food časem zjistíte, že se například sníží vaše potřeba solit. Pokud vám sůl přesto chybí, můžete docílit slané chuti kombinací česneku a citronové šťávy.

Rady Jitky Adamové do začátku: Naslouchejte svému tělu

Ideální je pustit se do změny v létě, kdy je k dispozici spousta čerstvého ovoce a zeleniny. Dnes už máme možnost nakoupit kvalitní suroviny na trhu nebo prostřednictvím bedýnkového systému. Do začátku si vystačíte s obyčejným kvalitním mixérem. Když zjistíte, že se tímto směrem chcete opravdu ubírat, můžete pokračovat v rozšiřování výbavy. Začněte ovocnými a zeleninovými šťávami a mixovanými ovocnými a zeleninovými nápoji smoothies, které vás zasytí na celý den. Pijte hodně vody a užívejte zelené potraviny, jako je chlorella a zelený ječmen. Postupně začněte zavádět ostatní pokrmy, na podzim třeba kaše, kvašenou zeleninu atd. V zimě se zahřívejte kořením – zázvorem, chilli, kurkumou... Na začátku se mohou (ale nemusí) vyskytovat problémy s trávením nebo ekzémy, ale to všechno jsou projevy detoxikace, které časem vymizí. Důležité je poslouchat především svoje vlastní tělo.

Recepty z kuchařky Jitky Adamové Vaříme bez ohně – živá strava jako spirituální rozměr

Gazpacho – španělská polévka

Suroviny:
5 zralých rajčat, malá salátová okurka, 1 zelená paprika, 2 stroužky česneku, 2 lžíce olivového leje, sůl, čerstvý pepř dle chuti

Postup: Rajčata rozmixujte s okurkou, paprikou a česnekem. Přidejte olivový olej, promíchejte, osolte a opepřete.

Tip Jitky Adamové:
Místo okurky jsem použila mladou cuketu a polévka byla stejně dobrá. Polévku ozdobím na kostičky nakrájenou okurkou a paprikou.

Hořkosladký čokoládový krém s granátovým jablkem

Suroviny:
2 zralé banány, 1/2 šálku kakaa nebo carobového prášku, 2 lžíce strouhaného kokosu, 1 lžička vanilkového extraktu, 1/2 granátového jablka

Postup: Všechny ingredience kromě granátového jablka rozmixujte v mixéru do hladké hmoty. Krém rozdělte do dvou skleniček. Z granátového jablka vyndejte semínka a ozdobte jimi čokoládový krém.

Tip Jitky Adamové:
Pokud máte rádi hodně sladké, přidejte si do krému lžíci medu nebo agáve. A když zrovna není granátové jablko, zdobím čerstvým ovocem dle fantazie.

Čerstvě umletá káva ve Fruitisimo!

Fruitisimo NOVĚ nabízí čerstvě umletou kávu, kterou připravuje s úsměvem, láskou a ovocným pohledem na svět, na nějž se dívá skrz Fruitisimo ovocné brýle. Lahodná káva a především působení kofeinu v přiměřeném množství zhruba 300 miligramů denně stimuluje a povzbuzuje organismus. Tato dávka odpovídá asi čtyřem šálkům espressa.

Fruitisimo je nejovocnější bar v tvém okolí. Najdeš ho již na více než třiceti místech v České republice a každým dnem se rozrůstá. Přes svůj italsky znějící název je to výhradně česká firma. Pochutnáš si tu na čerstvých šťávách a ovocných koktejlech, ručně vyráběné kopečkové zmrzlině, s láskou upečených dortech a nově na právě umleté čerstvé kávě.

Nezapomínej totiž, že káva je také (z) ovoce!

Fruitisimo.

Fruitisimo Fresh bar
Budova FILADELFIE
Otevírací doba:
po–pá 8.00–18.00 hod.
www.fruitisimo.cz

Chutný a zdravý SNACK pro dospěláky

V EXPRESS SANDWICH vědí, že svačiny už dávno nejsou jen pro školáky. Dopolední přesnídávka a odpolední svačina mají pokrýt až 10 % energetického příjmu. Správné rozvržení přísunu porcí jídla během dne pomáhá tělu správně spalovat, zabrání pocitu hladu a zbytečnému stresu. Vyváženou kombinaci sacharidů, vlákniny, bílkovin a vitamínů vám zajistí EXPRESS DELI SNACK. Do kanceláře nebo na cesty zabalený SNACK nabízí vždy čerstvé ovoce či zeleninu v salátku, o vlákninu a semena obohacené pečivo s náplní vhodnou i pro vegetariány. Základní danou nabídku je možné podle chuti a osobních požadavků obměnit, případně si nechat doručit na určenou adresu.

Dobrou zdravou chuť!

Express Sandwich
Budova FILADELFIE
Otevírací doba:
po–čt 10.00–16.00 hod.
pá 10.00–15.00 hod.
www.sandwich.cz
www.expredssdeli.cz

Dejte si hruškový koktejl nebo denně čerstvou polévku!

Už jste to slyšeli? Ugovy bary doslova zavalily ty nejsladší hrušky! Toto podzimní ovoce se díky své šťavnatosti a sladkosti skvěle hodí do drinků, ve kterých umí vytvořit téměř návykové kombinace. Látky obsažené v hruškách mají močopudný účinek, a proto dochází rychleji k čištění organismu. Drobná zrníčka v dužině hrušek navíc pomáhají pročistit i vnitřní trávicí trakt. Zkuste třeba voňavou kombinaci hrušky, ananasu a limetky! Kromě hruškových koktejlů si v Ugobaru můžete nově dát také skvělou domácí polévku! Tak se stavte!

Ugova čerstvá šťáva
Budova Beta
Otevírací doba:
po–pá 7.30–18.30 hod.
www.ugo.cz

Vína od ANTINORI přímo v Sommellerii

Jedinečná architektura vinařství Antinori v Toskánsku

„SOMMELLERIE v duchu naší filozofie dlouhodobě spolupracuje s vinařstvím ANTINORI, a tak se každý rok znovu a znovu těšíme, jaké novinky nám přichystá. Výběr z produkce toho nejzajímavějšího naleznete v naší vinotéce v budově FILADELFIE," říká spolumajitel a hlavní sommelier Libor Kumsta. ANTINORI vlastní jedny z nejkvalitnějších vinic po celém světě, z Toskánska si milovníci vína oblíbili např. TIGNANELLO, skvělý barriq zrající minimálně 12 měsíců v sudu a 12 měsíců v láhvi nebo Chianti Classico DOCG Riserva 2011 – Marchese Antinori.

Rodina ANTINORI, která se zabývá výrobou vína již přes 600 let, ctí respekt k tradici, vášeň a instinkt na jedné straně, odvahu a inovativnost na straně druhé. Během své dlouhé historie se rodina osobně podílí na řízení společnosti, na zdokonalování procesu výroby, který byl někdy označován za odvážný krok vpřed, ovšem s důrazem na dokonalost, ale i nejnovější trendy. Důkazem moderního myšlení Marchese Piero Antinori je výstavba moderního architektonického skvostu uprostřed vinic, kde najdete vedle sebe vinařské sklepy, muzeum i zajímavou sbírku výtvarného umění. Vznikla tak další etapa novodobé historie ANTINORI NEL CHIANTI CLASSICO.

ine • Coffee • Delicatessen
SOMMELLERIE

Sommellerie
Budova FILADELFIE
Otevírací doba:
po–pá 7.30–19.00 hod.
tel.: +420 604 210 157

Kurzy vaření v Maranatha

BB HLÍDKA DOPORUČUJE

Vegetariánská restaurace Maranatha připravuje na základě kladných ohlasů interní ankety od října 2014 podzimní kurzy vaření, na kterých se zájemci naučí připravovat některá u hostů oblíbená jídla. Účastníci kurzů si připravené pokrmy nejen sami snědí, ale na památku mimo jiné obdrží kuchařskou zástěru s logem restaurace. Pro ty, kteří by si některé pokrmy chtěli připravit doma sami, připravuje restaurace začátkem příštího roku vydání 1. dílu kuchařky s recepty svých nejoblíbenějších pokrmů. Pro bližší informace sledujte www.restauracemaranatha.cz.

MARANATHA

Restaurace Maranatha
Budova Brumlovka
Otevírací doba:
po–čt 11.00–19.00 hod.
pá 11.00–15.00 hod. (zkrácená otevírací doba v pátek po dobu zimního času)
www.restauracemaranatha.cz

NOVÝ STANDARD MOBILNÍHO TISKU.

Už žádné nastavení, software či aplikace.

Tiskněte jednoduše ze svého mobilního zařízení a zvyšte produktivitu pomocí nové multifunkční tiskárny HP Color LaserJet Pro M476: první tiskárna na světě s funkcí mobilního tisku Mopria, která byla vyvinuta pro malé podniky. Tisknout můžete snadno z libovolného zařízení s aktivovanou službou Mopria[1]. Žádné nastavení, software či aplikace nejsou potřeba. Tiskárna je vybavena funkcemi, které vám pomohou šetřit pracovní čas a peníze. O aktuální nabídce a cenách se informujte u svého prodejce HP techniky.

Tiskněte pohodlně i s NFC technologií z mobilních zařízení (model M476dw)

LDAP: přístup k datům z adresářového serveru

Skenujte oboustranné dokumenty při jednom průchodu

Šetřete čas a náklady na tisk

Používejte zařízení bez starostí o servis s HP Carepack[2,3]

mopria

[1]Mopria je standard pro mobilní tisk umožňující jednoduchý mobilní tisk mezi tiskárnou s osvědčením Mopria a mobilním zařízením – bez potřeby speciální aplikace nebo softwaru. Více informací naleznete na mopria.org. Tiskárna HP musí být spolu s mobilním zařízením připojená ke stejné bezdrátové síti nebo mít přímé bezdrátové připojení. Výkon závisí na fyzickém prostředí a vzdálenosti od přístupového bodu. Bezdrátový provoz je kompatibilní pouze s routery 2,4 GHz. Mohou platit individuálně zakoupené datové limity nebo uživatelské sazby. Doby tisku a rychlosti připojení se mohou lišit. [2]Prodává se samostatně jako volitelné příslušenství. [3]Jediné záruky na produkty a služby společností HP jsou výslovně uvedeny v prohlášení o záruce přiloženém ke každému produktu a službě. Nic v tomto dokumentu nemůže být považováno za základ pro vznik jakékoli další záruky.
© Copyright 2014 Hewlett-Packard Development Company, L.P. Informace zde obsažené se mohou měnit bez předchozího upozornění.

Gold Partner

AutoCont www.autocont.cz
CSYSTEM www.csystem.cz
CSDATA www.csdata.cz
SOFTCOM www.softcom.cz
VIDARON www.vidaron.cz

Kulturní tipy

Film

Z filmu 17 dívek

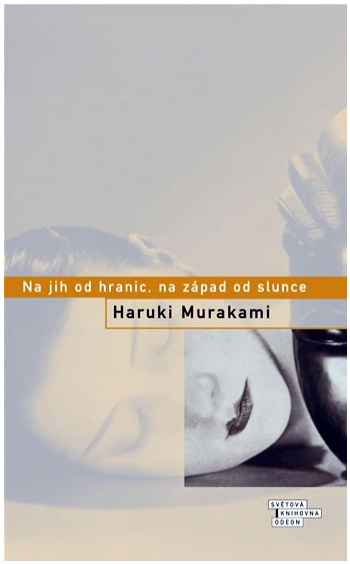
Co? Festival francouzského filmu
Kdy? 20. – 26. listopadu 2014
Kde? Praha, Brno, České Budějovice
Festivalový program 17. ročníku nabízí jak filmy, které sbírají nejprestižnější světová ocenění, tak krátké filmy talentovaných začínajících umělců a dokumenty. Každý rok jsou v programu zařazeny také předpremiéry filmových novinek, které následně uvádějí čeští distributoři do kin. Festival probíhá v Praze, Brně a Českých Budějovicích. V Praze se filmy promítají v kinech Světozor (Vodičkova 41), Lucerna (Vodičkova 36) a Kino 35 – Institut français de Prague (Štěpánská 35).
Více na: www.festivalff.cz

Marine Vacth ve filmu Jen 17

Divadlo

Co? Leni
Kdy? Premiéra 23. října 2014
Kde? Divadlo v Řeznické, Řeznická 17, Praha 1
Režie a výprava: Viktor Polesný
Hrají: Vilma Cibulková, Dana Syslová, Martin Preiss, Ondřej Kavan
Původní slovenská hra Leni autorské dvojice Valerie Schulczové a Romana Olekšáka pojednává o fiktivním setkání dvou skutečných lidí. Legendárního moderátora Johnnyho Carsona, jehož „The Tonight Show Starring Johnny Carson" patřila třicet let k nejsledovanějším talkshow Ameriky, a kontroverzní Leni Riefenstahlové, „dvorní režisérky" Adolfa Hitlera. Johnny odhaluje Leniny osobní postoje k fašismu a holokaustu. Jaká je odpovědnost umělce za jeho dílo? Kde leží hranice mezi posluhováním ideologii, aktivní spoluúčastí na budování režimu a uměleckou tvorbou? Netypický životopisný příběh Berty Helene Amalie „Leni" Riefenstahlové, německé režisérky, fotografky, tanečnice a herečky, jedné z nejlepších filmařek světa, která zazářila díky filmům na objednávku Třetí říše.
Více na: www.reznicka.cz

Kniha



Co? **Na jih od hranic, na západ od slunce, Haruki Murakami, nakladatelství Odeon**
Kdy? Vychází 1. října 2014
Milostný trojúhelník, v jehož středu sledujeme nejprve chlapce jménem Hadžime, trpícího tím, že je jedináček, později dospělého muže, který si vzal dívku ze zámožné rodiny a má s ní dvě děti. Hadžime znovu potkává svou lásku z dětství, tajemnou Šimamoto, která mu obrátí život naruby. V neskutečné, mystické noci, která děj graduje až k šílenství, možná vytušíme odpověď na otázku, co se událo: s námi či s postavou knihy? Dílo nejvýznamnějšího japonského spisovatele současnosti, v němž autor až obscesivně „operuje" se svými nejvnitřnějšími, palčivými tématy.

Akce

Co? **Ježíš – Tvá naděje – přednášky**
Kde? Společenské centrum Bethany, Za Brumlovkou 4, Praha 4
Kdy? 5. října – 9. listopadu 2014, vždy od neděle do čtvrtka, od 18.30 hod.
Sbor Církve adventistů sedmého dne Bethany pořádá další pravidelnou sérii přednášek Ježíš – Tvá naděje. Hlavním přednášejícím večerních cyklů je Radim Passer. Přednášky, životní příběhy, zdravotní okénka jsou obohaceny promítáním animovaných biblických příběhů pro děti.
Více na: www.tvanadeje.cz

Hudba

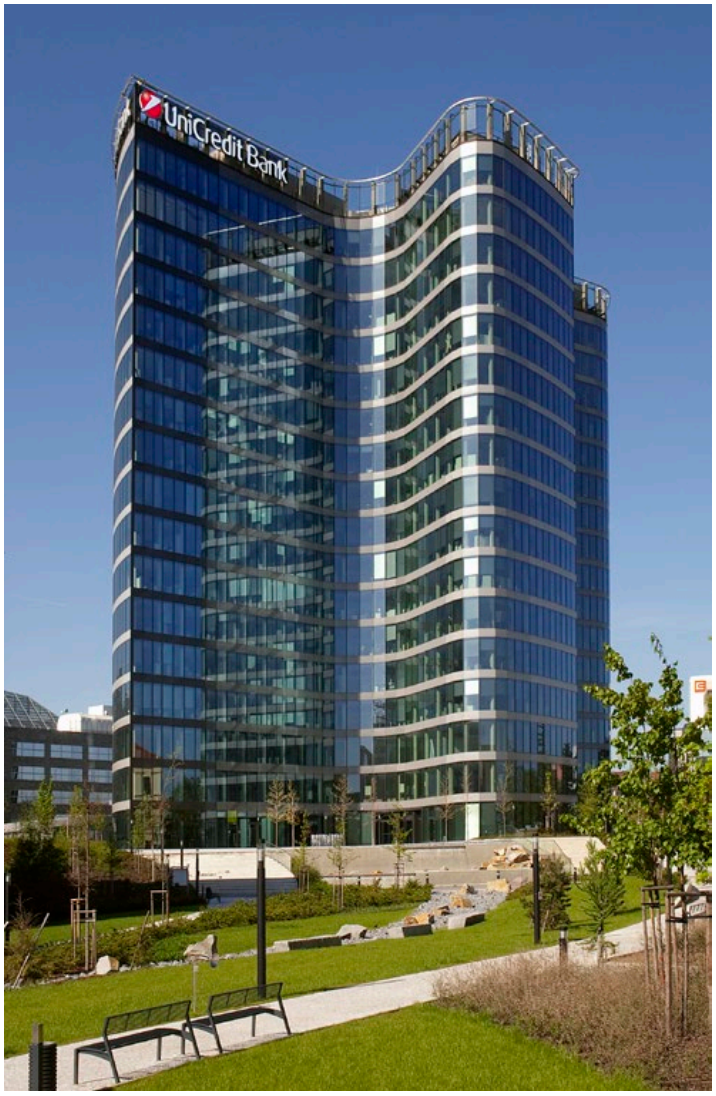
Co? **Mezinárodní jazzový festival Praha**
Kdy? 17. října – 6. listopadu 2014
Kde? Reduta Jazz Club, Národní 20, Praha 1
V nejznámějším pražském jazzovém klubu Reduta se uskuteční již 36. ročník Mezinárodního jazzového festivalu. Během tří týdnů nabídne toto pražské hudební centrum neobyčejný hudební zážitek nejrozmanitějších jazzových stylů.

Zatímco dřív se pořadatelé soustředili především na tradiční pojetí jazzu, v poslední době se festival snaží ukázat rozmanité možnosti a variace z různých koutů světa.

Série koncertů představí jak mezinárodní umělce oceněné mnoha cenami včetně Grammy, tak špičky české jazzové scény.
Více na: www.redutajazzclub.cz

PASSERINVEST
GROUP

Zajímavá investiční příležitost se společností PASSERINVEST GROUP, a. s.



Společnost PASSERINVEST GROUP, a. s. nabízí dluhopisy v objemu do 550.000.000 Kč, jejichž jmenovitá hodnota bude jednorázově splatná k 31. prosinci 2017 a které ponesou roční úrokový výnos 5,25 % splatný čtvrtletně. Hlavním manažerem emise je UniCredit Bank Czech Republic and Slovakia, a. s.

Pro více informací kontaktujte tel. číslo: +420 221 582 111
či e-mail: info@passerinvest.cz
www.passerinvest.cz

BBCENTRUM
Where Business Comes to Life

BB Centrum nyní také na Facebooku

V nedávné době jsme pro vás zřídili nové facebookové stránky, na kterých můžete nejen sledovat veškeré aktuální dění v BB Centru, informace o nových službách a nájemcích a další zajímavosti, ale můžete zde vyjádřit i svůj názor nebo nás například inspirovat vašimi nápady, jak by se život v BB Centru dal ještě více zpříjemnit.

Připojte se k nám na:
www.facebook.com/pages/BB-Centrum/730141167045202

NEVÁHEJTE S KOUPÍ BYTU V REZIDENČNÍM PARKU BAAROVA!

K prodeji posledních 7 bytů

3+kk/4+kk

80 – 130 m²

www.BAAROVA.cz

JSME V PRÁVU?

„Bylo nádherné ráno, tak jsme se s manželem rozhodli, že se vypravíme do lesa na houby. Po mnoha letech jsme se tak vrátili na naše oblíbené místo, auto zaparkovali na staré cestě u lesa a po úzké pěšině zmizeli v bujném porostu. Zkrátka ten samý scénář jako před lety. Tedy, téměř ten samý. Po návratu z lesa jsme totiž zjistili, že nám zaparkované auto někdo naboural, a to patrně vozem nákladním, nikoli osobním, soudě podle proraženin karosérie v úrovni bočních sloupků. Byli jsme bezradní, takto jsme si výlet na houby nepředstavovali. Po chvíli beznaděje jsem si všimla čerstvě vyjetých kolejí v měkké půdě. Následovali jsme je až k nedaleké pile, kde jsme narazili na nákladní tahač poznamenaný barvou našeho vozu. Po chvíli i na jeho majitele, který se však k celé záležitosti nechtěl znát. Celou událost jsme řešili jak s přivolanými policisty, tak i s pojišťovnou, u které máme náš vůz pojištěn. Vše se však neskutečně táhlo a nebralo konce. Poté se do řešení vložila naše pojišťovna právní ochrany a všem zúčastněným dokázala, že právo je v tomto případě na naší straně…“ Radka a Václav

Sjednejte si pojištění právní ochrany online z pohodlí domova či kanceláře.
https://online.das.cz

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

DAS

VAŠE CESTA K PRÁVU

The legal protection insurer of ERGO

www.das.cz