

PALLADIUM

M A

N E

JARO/LÉTO 2015

**„VÁŠEŇ MNE
NEOPUSTILA“**

*Rozhovor s Terezou
Srbovou*

**ZÁKLADNÍ
INSTINKT**

*Dokážete slyšet
svůj vnitřní hlas?*

3

**FASHION
STORIES:**

**NOVÁ ENERGIE
DIVOKÁ SRDCE
VRTĚTI PSEM**



PALLADIUM



PŘÍMÁ CESTA ZA MÓDOU

STAŇTE SE FANOUŠKY FB PALLADIA
a získejte pravidelný servis o aktuálních
kolekcích, slevách či speciálních akcích.
Přidejte si nás na fb.com/palladiumpraha.cz.

www.palladiumpraha.cz



PALLADIUM

EDITORIAL

FOTO: MATUŠ TÓTH



Milé čtenářky, milí čtenáři,

většina z nás tráví převážnou část života ve městě, v práci, na úřadech, v obchodech nebo za volantem. Svět vnímáme spíš hlavou než skrze pocity a smysly. Snažíme se působit jako racionální a civilizovaní lidé, kteří mají vše pod kontrolou. Přitom ale víme, že tohle je jen jedna naše tvář, slupka, pod kterou se ledacos schovává. Uvnitř zároveň bouří nejrůznější pocity: radost, strach, láska... Často pro ně nemáme rozumné vysvětlení, ale prostě si „nemůžeme pomoci“.

Tento PALLADIUM Magazine jsme se rozhodli věnovat tématu „zvířecí instinkt“. Právě instinkty, zděděné po našich zvířecích předcích, totiž dodávají našemu životu šťavu a lehkost. Díky nim alespoň občas přepneme na auto-

mat a jednáme bez dlouhého rozhodování a sepisování si všech „pro“ či „proti“. Když jim dáme prostor, tak nám instinkt, nebo také jeho blízká příbuzná intuice do života přinesou vaše, nepředvídatelnost a uklidňující pocit, že jednáme v souladu. V souladu s tím, co chce naše nejvnitřnější a nejchytřejší součást.

Našli jsme mnoho způsobů, jak Vám svět zvířecích instinktů připomenout a učinit z něj součást životního stylu.

Naše módní stránky se tentokrát inspiroji letními hudebními festivaly a érou hippies. Doba „dětí květin“, která preferovala emoce, instinkty a vášně před rozumem, v naší módě ožívá v podobě nových kombinací denimu, hravých potisků, třásní, barevných šperků a letních úpletů. Najdete zde všechno, co potřebujete pro své vlastní „léto lásky“. A pokud je Vám tento styl cizí, můžete oživit svůj elegantní šatník s pomocí krajky, zvířecích vzorů a trendy květinových motivů.

S tématem instinktů jsou spjaté i naše stránky věnované pánskému stylu. Namísto až příliš zjemnělých metrosexuálů, kteří o svůj zevnějšek pečují možná horlivěji než jejich partnerky, je totiž trendem poslední doby lumbersexuál – stylový chlapík, který se ale vrací k opravdové mužnosti, umí naštipat dříví, rád vyrazí do přírody a zvířecí instinkty mu rozhodně nejsou vzdálené. A nezapomněli jsme ani na parfémy, šperky a gurmetské recepty, které promlouvají k našim instinktům přímo, na té nejzákladnější úrovni – skrze náš čich, chuť a hmat. „Instinkt pro mě bývá velmi důležitý hlavně v mezilidských kontaktech. Když se řídím instinktem či intuicí, rozhodnu se vždy správně,“ říká v našem rozhovoru herečka Tereza Srbová.

Přejeme Vám, abyste své „zvířecí instinkty“ dokázali využívat vždy ve svůj prospěch: naslouchat jim, když je potřeba, v pravou chvíli je vypustit do světa a potom zase třeba nechat doutnat pod pokličkou.

Užijte si jaro a léto s PALLADIUM Magazine i na nákupu v PALLADIU.

Karolína Peterková

Karolína Peterková,
marketingová manažerka PALLADIA

P. S. PALLADIUM Magazine můžete mít stále po ruce, pokud si ho zdarma stáhnete do svého chytrého telefonu nebo tabletu.

PALLADIUM Magazine jaro/léto 2015, vychází 2x ročně. Místo vydání: Praha. Číslo 12. Den vydání: 19. 3. 2015. Evidenční číslo přidělené Ministerstvem kultury ČR: MK ČR E 20799. Vydává: CHICAGO CONSULTING PRAHA s.r.o., Mánesova 1616/66, 120 00 Praha 2, IČ: 61056464. Produkce: BURDA Praha, spol. s r.o., Přemyslovská 2845/43, 130 00 Praha 3. Tisk: Svoboda Press, s.r.o., Sazečská 560/8, 110 00 Praha 10.

Redakce časopisu: šéfredaktorka Lucie Tomišková, editorka Barbora Šťastná, hlavní grafická Dorota Polaková, obrazová editorka Bronislava Zavadišová, produkce Lenka Hegerová a Dagmar Nováková, ředitelka projektu Veronika Němcová



PALLADIUM

KDE NÁS NAJDETE

NÁMĚSTÍ REPUBLIKY 1, PRAHA 1

PALLADIUMPRAHA.CZ
FACEBOOK.COM/PALLADIUMPRAHA.CZ
PALLADIUMBLOG.CZ

JAK SE K NÁM DOSTANETE



METRO – TRASA B
(NÁMĚSTÍ REPUBLIKY)



TRAMVAJ – 5, 8, 24,
26, 51, 54, 56



(NÁMĚSTÍ REPUBLIKY)
BUS – 207, 294, 505, 511, AE,
H1, H2



(NÁMĚSTÍ REPUBLIKY)
900 ŠIROKÝCH
PARKOVACÍCH MÍST,
OTEVŘENO NONSTOP,
VÝHODNÉ SAZBY
DLOUHODOBÉHO PARKOVÁNÍ,
RUČNÍ MYTÍ AUT
(VJEZD Z REVOLUČNÍ ULICE)

KONTAKTY

INFOKIOSEK PALLADIA
PŘÍZEMÍ, VCHOD Z NÁMĚSTÍ REPUBLIKY
+420 225 770 250
INFOKIOSEK@PALLADIUMPRAHA.CZ
PO-NE 9-21

OTEVÍRACÍ DOBA

OBCHODY
NE-ST 9-21
ČT-SO 9-22

RESTAURACE
PO-NE 8-23

SUPERMARKET
PO-NE 7-22

OBSAH

Trendy jaro/léto
Trendy v líčení
Nová energie
Jsem pořád připravená
Divoká srdce
Pastva pro oko
Nová horká stopa
Nasloucháte své intuici?
Účesy nové sezony
Tipy pro svůdné tělo
Osobní totem
Nejlepší sport pro duši a tělo
Vrtěti psem
Čas na hodinky
Hledá se mateřský instinkt
Rodinná záležitost
O čem se mluví
Zálesák versus metrosexuál
Moderní hrdina
Cesta z města
Několik způsobů léta
Instinkt lovce
Restaurace PALLADIA
Malé i větší nezbytnosti
Horoskop
Novinky PALLADIA
Top výběr Evy Samkové

TRENDY SEZONY
TRENDY SEZONY
FASHION STORY
ROZHOVOR
FASHION STORY
KABELKY
BOTY
TÉMA
VLASY
PÉČE O TĚLO
ŠPERKY A VŮNĚ
SPORT
FASHION STORY
HODINKY
PRO DĚTI
ZNAČKA Z PALLADIA
KNIHY A CD
PRO MUŽE
PRO MUŽE
PRO MUŽE
CESTOVÁNÍ
RECEPTY
RESTAURACE
DOMOV
ASTRO
PALLADIUM
TOP 7

4-7
8-9
10-18
20-22
24-33
34
35
36-39
40-41
42
43
44-45
46-54
55
56-57
58-59
60-61
62-63
64
65
66-67
68-71
72-73
74-75
76-77
78-79
80

**JSEM POŘÁD
PŘIPRAVENÁ
20-22**



**TRENDY
JARO/LÉTO
4-7**



**VRTĚTI PSEM
46-54**

**TRENDY
V LÍČENÍ
8-9**



**DIVOKÁ SRDCE
24-33**

**NOVÁ ENERGIE
10-18**

TRENDY JARO/LÉTO

*Letos na jaře a v létě můžete být hippie diva, sporty
minimalistka, slečna v puntíčkách, anebo dokonce nevěsta!*



ŠATY
C&A, 998 Kč



NÁRAMEK
Swarovski,
10 900 Kč



ELIE SAAB



BOTY
Guess Footwear,
4 499 Kč



TOP
Marks & Spencer,
info o ceně
v obchodě

BARVY

Na jaře a v létě rozzáří ulice ty nejsytější odstíny modré, zelené, žluté nebo červené v kombinaci s minimalistickým, někdy až sportovně laděným stylem. Pořídte si například jednoduchou bundu (bomber) výrazné barvy a kombinujte ji s elegantnějšími i sportovnějšími kousky.



PLAVKY
F&F, 429 Kč



BOTY
TOSCA BLU,
2 500 Kč



BUNDA
Gant,
10 799 Kč



NINA RICCI



ŠORTKY
ESPRIT,
1 499 Kč



NÁRAMKY
MANGO, 399 Kč



BOTY
Marcha
Ballerina,
649 Kč



KABELKA
Orsay, 699 Kč



PLAVKY
C&A, 440 Kč



TOP
MANGO, 699 Kč



ŠATY
Marks & Spencer,
1 699 Kč



PRSTEN
PANDORA,
6 590 Kč



MARTIN GRANT

PUNTÍK

Nejednoho návrháře letos inspirovala Disneyho Myška Minnie se svými roztomilými puntíkatými šaty. Puntík se stal oblíbeným a klíčovým vzorem například pro rockabilly styl. Letos se bude nosit ve velkém!



ŠATY
Camaïeu, 899 Kč

**PYŽAMOVÉ
KALHOTY**
F&F, 279 Kč



TRIKO
Calzedonia, 349 Kč



BOTY
TOSCA BLU,
2 800 Kč



DOLCE & GABBANA

NINA RICCI



PLAVKY
Calzedonia, 1 450 Kč



TOP
Guess,
3 190 Kč



ŠATY
MANGO,
1 999 Kč



GIVENCHY



TOP
Tally Weijl,
830 Kč

BÍLÁ

Barva nevinnosti k létu patří. Letos ale přichází ve své nejromantičtější podobě, ve formě něžné krajky nebo madeiry a jasně evokuje svatební náladu. Pokud se tedy chystáte říci letos v létě ano, budete mít z čeho vybírat. A pokud ne, můžete jako nevěsta alespoň vypadat.



BUNDA
GAS,
2 990 Kč



HALENKA
F&F,
499 Kč



ERDEM



TOP
Orsay,
499 Kč



PODVAZEK
Intimissimi, 369 Kč



BOTY
Deichmann, 399 Kč

NÁRAMKY
Tally Weijl,
165 Kč



BOHÉMA

Folkové motivy se objevují již několik sezon za sebou, letos to ale vypadá, že přišly ve své nejčistší formě. Zpátky jsou 70. léta, hippies i groupies. Zvonové kalhoty, rozvoláté šaty, semiš, trásně, etno prvky, vintage kousky. To vše budete potřebovat, pokud tuto éru milujete!

KALHOTY
C&A, 550 Kč



ETRO



ŠATY
MANGO,
899 Kč



KABELKA
C&A,
398 Kč



KAFTAN
ESPRIT,
1 199 Kč



BOTY
Deichmann, 649 Kč



PAUL & JOE



NÁHRDELNÍK
MANGO, 799 Kč

KABELKA
ESPRIT, 1 499 Kč

BUNDA
GAS, 3 950 Kč**ŠATY**
MANGO,
799 Kč**ERMANNO SCERVINO****KABÁT**
MANGO,
1 199 Kč**PLAVKY**
Marks & Spencer,
999 Kč**VIVIENNE WESTWOOD****KABELKA**
Marks & Spencer,
1 099 Kč**SUKNĚ**
Gant,
2 899 Kč

DENIM

Džíny z módy nikdy nevyjdou. Čas od času přicházejí do obliby jiné střihy a odstíny. Tuto sezonu se ale návrháři rozhodli denim oslavovat a přišli s originálními střihy nebo kombinacemi s jinými materiály. Nosi se potisky, aplikace, velkolepé střihy, over-raly i elegantní střihy ve formě saka nebo přímo džínového kostýmku.

DŽÍNY
ESPRIIT,
1 699 Kč**ŠATY**
Levi's®,
2 190 Kč**BUNDA**
TOPSHOP,
info o ceně
v obchodě**LOUIS VUITTON****NÁHRDELNÍK**
H&M,
799 Kč

ASYMETRIE

Nesouměrné vzory, střihy i různé struktury jsou letos povoleny. Můžete si být jistá, že pokud si oblečete například šaty s asymetrickou drapérií nebo náhrdelník, který je na každé straně jinak dlouhý, bude váš styl působit tak nějak více promyšleně a designově.

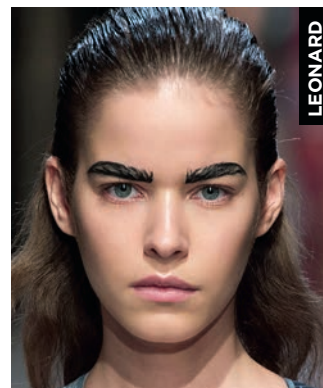
OVERAL
C&A,
698 Kč**BUNDA**
Orsay,
999 Kč**ŠORTKY**
Guess, 2 890 Kč**DŽÍNY**
F&F, 599 Kč**ŠATY**
H&M,
899 Kč**DRIES VAN NOTEN**



DOLCE & GABBANA

DRAMATICKÉ OBOČÍ

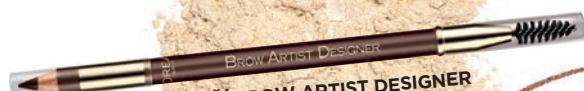
Výrazné oblouky s rozčepýřenými chloupky dokážou obličej dodat dokonalý výraz. Proto tuto sezonu žádné přehnané trhání! Tvar obočí zvýrazněte tužkou nebo speciální pudrovou paletkou a chloupky pročešte směrem nahoru. Zařizovat jeho tvar můžete speciální řasenkou na obočí. Na fixaci jsou skvělé i vosky, které najdete v některých paletkách na obočí, prodává je **Parfumerie SEPHORA.**



LEONARD



PALETKA NA OBOČÍ CLARINS Parfumerie SEPHORA, 1 090 Kč



TUŽKA NA OBOČÍ BROW ARTIST DESIGNER L'ORÉAL PARIS dm drogerie markt, 199 Kč



DUO TUŽKA NA OBOČÍ INSTANT LIFT BROWS Clinique, 570 Kč

TRENDY V LÍČENÍ

Letos vsaďte na dotek slunce a svěží odstíny v barvách květin a šťavnatého ovoce. Budou vám slušet, omladí vás a zaručeně dodají i dobrou náladu.

OVOCNÉ RTY

Zapomeňte na lesky a pořídte si rtěnku. Ideální jsou ty s krémovou nebo transparentní texturou v zářivých odstínech jahod, malin, třešní či meruněk. Výraznější barvy pro přirozený vzhled nanášejte konečky prstů a jemně je vklepejte. Zbytek líčení by měl zůstat čistý a nenápadný.

RTĚNKA MARIONNAUD, ODSŤÍN BLUE RED

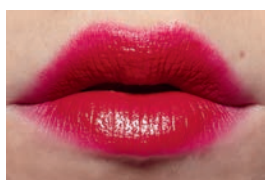
Marionnaud Parfumeries, 349 Kč



TVARUJÍCÍ RTĚNKA PURE COLOR ENVY SHINE, ODSŤÍN BLOSSOM BRIGHT Estée Lauder, 890 Kč



RTĚNKA PRO LONGWEAR, ODSŤÍN UNLIMITED M.A.C Cosmetics, 570 Kč



LESKLÁ RTĚNKA, ODSŤÍN CERISE NOIR Yves Rocher, 195 Kč



CAROLINA HERRERA



MAISON RABIH KAYROUZ



SADA PINZET PURPLE REIGN TWEEZERMAN Profimed, 770 Kč

**PALETKA
OČNÍCH STÍNŮ
COULEURS
NATURE,
ODSTÍN ROSE
SOMPTUEUX**
Yves Rocher,
470 Kč



**MINERÁLNÍ
OČNÍ STÍNY
BELLÁPIERRE,
ODSTÍN
LAVENDER**
mineralmakeup,
289 Kč



TRENDY SEZONY

MATTHEW WILLIAMSON



LILA OČI

S očima v barvě rozkvetlých šeríků budete zaručeně vypadat velmi romanticky. Nádherně působí v kombinaci s jemně růžovou tvářenkou a rtěnkou ve stejném odstínu, vedle nešlápnete ani s jemně korálovou kombinací. Aby oční stíny na víčku dobře držely, naneste na ně podkladovou bázi, tzv. eye primer. Zákoupíte ho například v prodejnách

M.A.C Cosmetics nebo **Parfumerie SEPHORA**. K fialkovým stínům doporučujeme klasickou černou řasenku.

**KRÉMOVÉ
STÍNY MOON
TOUCH DERMACOL,
ODSTÍN 17**
Dermacol, 149 Kč



**STÍNY LES 4 OMBRES
CHANEL, ODSŤÍN 236**
Parfumerie SEPHORA,
1 530 Kč

**PALETKA OČNÍCH STÍNŮ COUTURE
VARIATION YVES SAINT LAURENT,
ODSTÍN 2** Marionnaud Parfumeries, 1 790 Kč



JULIEN DAVID

BRONZOVÝ VZHLED

Čekat s opálením až na pravé sluníčko? Stačí jen sáhnout po těch správných líčidlech a budete vypadat, jako byste se proháněla po pláži Copacabana. Doporučujeme pořídit si bronzový pudr zvaný bronzer, který má mnohostranné využití: můžete ho nanést na celou tvář jako tvářenku, místo očních stínů nebo i přes balzám na rty ho jemně vklepat do rtů místo rtěnky. Aby celkový dojem byl co nejpřirozenější, bronzer nanášejte v menším množství a postupně raději barvu přidávejte. Vždy si ale líčení kontrolujte na denním světle!



**KOMPAKTNÍ
BRONZER
BELLÁPIERRE**
mineralmakeup,
850 Kč



**BRONZER, TRUE
BRONZE**
Clinique, 890 Kč



ALEXIS MABILLE

ALEXIS MABILLE



**BRONZUJÍCÍ
PUDR BRONZE
GODDESS**
Estée Lauder,
1 280 Kč

Bunda H&M, 2 299 Kč
Náhrdelník H&M, 249 Kč
Top RESERVED, 799 Kč
Sukně Sinéquanone, 2 700 Kč
Podkolenky Stance Foot Locker, 419 Kč
Boty Nike Foot Locker, 1 499 Kč


NOVÁ ENERGIE

*Nadopujte svůj šatník novou energií
v podobě extra sytých barev, nekonečných
kombinací vzorů a zábavných tenisek.*

FOTO: MATÚŠ TÓTH
STYLING: TEREZA KYTKOVÁ
MAKE-UP A VLASY: IVANA TOKÁRSKA

Šátek Sinéquanone, 1 800 Kč
Hodinky Marc Jacobs Klenoty Aurum, 5 970 Kč
Top TOPSHOP, 1 499 Kč
Sukně TOPSHOP, 2 499 Kč
Kabelka Calvin Klein, 7 690 Kč
Boty Nike Foot Locker, 1 790 Kč





Vesta F&F, info o ceně v obchodě
Top RESERVED, 499 Kč
Sukně F&F, 569 Kč
Hodinky Marc Jacobs Klenoty Aurum, 8 280 Kč



Náušnice H&M, 199 Kč
Náhrdelníky H&M, à 499 Kč
Košile MANGO, 899 Kč
Top F&F, 529 Kč
Kabelka F&F, 599 Kč
Kalhoty F&F, 699 Kč
Šátek na ruce TOSCA BLU, 1 499 Kč
Boty adidas adidas Concept Store, 1 490 Kč

Brýle Giorgio Armani FOKUS Optik, 5 632 Kč
Kabátek H&M, 999 Kč
Top MANGO, 899 Kč
Kabelka TOSCA BLU, 5 900 Kč
Sukně Sinéquanone, 2 900 Kč
Podkolenky Stance Foot Locker, 419 Kč
Boty Marks & Spencer, 1 399 Kč





Brýle H&M, 299 Kč
Náhrdelník Sinéquanone, 1 500 Kč
Bunda Gant, 10 999 Kč
Top TOPSHOP, 1 799 Kč
Hodinky Marc Jacobs Klenoty
Aurum, 5 970 Kč
Kalhoty F&F, 269 Kč
Boty F&F, 399 Kč



Šátek F&F, 259 Kč
Bunda Pharrell Williams adidas
Concept Store, 2 790 Kč
Řetízek s kostkou Emporio Armani
Klenoty Aurum, 4 300 Kč
Top F&F, 460 Kč
Kalhoty MANGO, 999 Kč
Náramky Calvin Klein, à 3 100 Kč
Boty Calvin Klein, 5 350 Kč

MODELKA: VERONIKA / PH MODELS; PRODUKCE: LENKA HEGEROVÁ



Brýle Dolce & Gabbana FOKUS
Optik, 6 399 Kč
Šátek TOSCA BLU, 1 100 Kč
Kabát H&M, 1 799 Kč
Šaty TOPSHOP, 1 999 Kč
Ponožky Calzedonia, 129 Kč
Boty TOPSHOP, 1 799 Kč



JAK NOSIT BARVY?

Výrazné barvy dokážou oživit každý outfit, jejich mixování je ale delikátním uměním. Působí sice pozitivně, ale pokud jich namícháte dohromady příliš mnoho, váš vzhled může lehko ztratit na eleganci. Na druhou stranu se nebojte kombinování květinových potisků s barevnými i vzorovanými kousky. Důležité je, aby ladila jejich barevná škála.



KLOBOUK
C&A,
225 Kč



OVERAL
ESPRIT,
1 699 Kč



MIKINA
Gant, 3 399 Kč



KABELKA
RESERVED, 499 Kč



ŠATY
GAUDÍ,
2 572 Kč

BAREVNÁ ODYSEA

Červená, oranžová, blankytně modrá nebo květinový potisk?

LEGÍNY

Tally Weijl, 319 Kč



MIKINA
Camaieu, 999 Kč



PLAVKY
Etam Lingerie, 799 Kč

ŠORTKY

Orsay,
799 Kč



TOP ROXY
Quiksilver & ROXY,
950 Kč

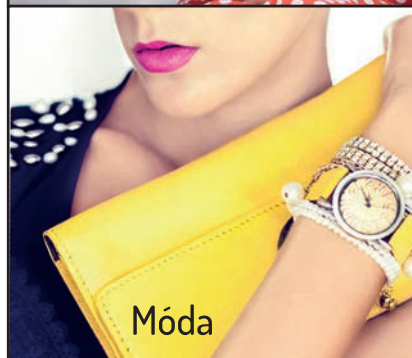
BLOG *by* PALLADIUM



A Cup of Style



Zdraví a lifestyle



Móda



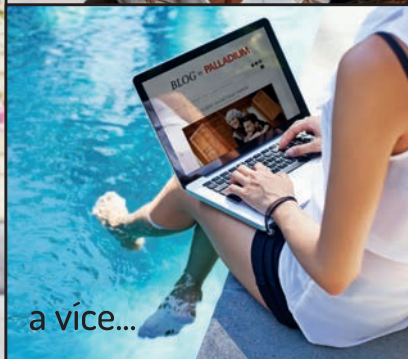
Krása



The Czech Chicks



Inspirace



a více...



TEREZA SRBOVÁ:

JSEM POŘÁD PŘIPRAVENÁ

Studovala vysokou školu, když dostala příležitost věnovat se modelingu. Odjela do Paříže, kde spolupracovala s významnými módními návrháři. Byla dobrá, ale pak ji zlákal herectví. A začínala zase od nuly.

FOTO: MATUŠ TÓTH | TEXT: KRISTÝNA MAZÁNKOVÁ

Modelingu mě se věnovala v Paříži, po čtyřech letech jste ale do Londýna.

Londýn mi nejdřív moc nepřišel k srdci. Byl to takový „love-hate“ vztah. Je to P noha směrem drsný, ale já jsem v něm a dnes P i Londýn i chybí, takže ho na delší čas opustím. Po návratu jsem pak užívám už cestu z letiště domů, kdy mám typické cihlové domy a nasávám londýnský „pach“... Mám tohle město pod kůží. Dberu ho jako svůj domov. Však v něm taky žiju už deset let.

Jak to dělat, aby se člověk cítí doma v cizím velkoměstě?

Trvá to. Zpočátku mi vadilo, jak je Londýn velký a nepřehledný. 6téhovala jsem tam po čtyřech letech v Paříži, šla jsem za láskou. To člověku ale v DPR o sobě nestačí. Stála jsem zase na začátku, navíc Ye věku, Nly mě mi už PRF nechtělo. Šlo Gky tomu, že začala s herectvím.

V Paříži jste se věnovala modelingu.

A ten mi Di Somohl herectví znovuobjevit. Když jsem byla na základní škole, recitovala jsem na Pražském Yajčku, chodila do dramatu, zpívala Y ambini G Praga... Šlo nejsem z rodiny, ve Nere by se Qkdo živil uměleckou činností, a tak jsem herectví brala čistě jako Kobby a šla studovat AORJRAFNR fakultu. To až modeling ve mně probudil potlačený exhibicionismus.

A jaké tedy byly začátky v Londýně?

Neměla jsem tam moc známých, DQL moc práce, takže P odelka jsem byla daleko Yc Sařížský typ, takže jsem ve SUR zábavu přihlásila na herecké kurzy. První impulz, že by herectví PRKOD

být P oje profese, Yznikl Gky MHGQRPX vás to, jako Nlyž jdete poprvé do NDVLQD castingu na film se 6tevenem 6eagalem. -á a dvě zkušené herečky jsme V dostaly do užšího výběru. Dodjely MVPH do Bukurešti na kamerové zkoušky. I když to nakonec nedopadlo, GRVWDO jsem ve díky tomu ke skvělé agentce, která spolupracovala LV&ate %ODQFKH, nebo -ohnem 0 alkovichem. Poslala mě na casting do filmu ' avida Cronenberga Východní přísliby a týden poté na UROL do AOPX Eichmann. Obě jsem dostala. Ale na počátku všeho Vál Steven 6HDJDO - a shoda několika náhod.

Věříte na náhody?

Věřím, že když má člověk něco dělat, tak se P u start nějak usnadní. 1DOiNi



a hned Yyhraje. , Wse P i vlastně Válo; když jsem byla ve 9 egas, zkusila MHP ruletu Vceseti dolary a vyhrála Gě stě padesát. Ale pak už jsem Qkdy V jed-oduše nevyhrála. 6tejně to bylo i s herectvím. ätětí mi nejdřív Sootevřelo Věre, ale pak jsem V všechno P XVHOD vydržet a vybojovat. Začala jsem o to Intenzivněji studovat, pilovala jsem jazyk, abych mluvila dokonale. 0 omentálně pracuji na americké angličtině. Přesto budu nejspíš do konce života hrát UROH cizinek. 0 ůj herecký výkon je YcG\FN\ lepší, když zapomenu na to, jakým přízvukem P luvím, DP ohu se Voustředit na to, co cítím.

Kdybyste j ustala Yf esku, P ohla MVWH mít hlavní role...

Mohla, Dnemusela. , Wdy je VRXVWD herců, kteří R ůlí nezavádí. V PDOpP rybníku je pár Yelkých ryb a na WPDOP toho P oc nezbude. . dežto když MVWH ve Yelkém ůbníku, P ožností, jak VH uchytit, je víc. Být na úplném vrcholu je v cizině velmi těžké, Wano, ale já neho-ním slávu - jsem spokojená, když mám práci se zajímavými lidmi na zajímavých a kvalitních projektech.

Je Kerecká Eranže v zahraničí Q'ÄtT VSHFLÄFNí"

Profesionalita Vě očekává na QHMY\âat úrovni, a tak žádný casting nepodceňuji. Někdy přijde Sozvaní na FDVWLQJ a já jsem někde na cestách. 7ím De Q-koho neobtěžuji, neváhám Dna YODVWQ t náklady ze dne na den přiletím. 0XVtWH být Sořád Sřipravení, vždy NGLVSRJLFL a stále dobře naladěni, protože na mrouse není Qkdo zvědavý. 3okud M-



nou pochybíte, podruhé vám už QLNGR -DNi" volat nebude.

Dopříváte si nějakou speciální péči?

Herec musí být At, při natáčení MWR vždycky fyzicky náročné. . dyž MVHP hrála ve filmu Protiúder tajnou DJHQWN nezapnu, lko třeba v akci, dalo P i během Sříprav JDEUDWpo 9 ánocích... Minulý týden jsem M už zase zapnula!

Co ráda nosíte?

Svůj Myl YcG\FN\ přizpůsobím Wmu, jestli jsem JURYQD v L.\$., v Paříži, v Londýně QHER v Praze. 2 becně mám ráda čHUQRX barvu D Mfnodu- hlavně JDMtPDYp střihy a siluety oděvů. Proto je \$ zzedine Alaia můj oblíbený návrhář, on V. také namísto Vbar-

Zdravá výživa je Kodné In, DY/ RQGi ně to určitě platí dvojnásob...

Přesně tak, Mínavíc bydlím Y1 RWWLQhost, užívám VL Hillu, kde jsou na každém úhu obchody Dléstaurace propagující bioprodukty, bezlepkovou Wravu a podobně... Je W až posedlost. I pro mne je VLFH zdravá Wrava důležitá, ale JDVWiYIP názor, že nic se nemá přehánět. Snažím se Mít vyvážené, De Gky rokům stráveným Y3ařízi jsem zároveň i velký gourmet... Můj partner Wké, DWN si ůdí společně užíváme dobré Mlo. Proto se P usím Gržet Qjaké JODWp střední cesty, abych moc nepřibrala. Na to mám i dobrý test.

Úzkou koženou sukni, kterou P i GDO návrhář \$ zzedine Alaia, Nlyž mi E\OR

devatenáct. Někdy jsou Rbdobí, kdy ML

devatenáct. Někdy jsou Rbdobí, kdy ML

vami nebo Vě vzory hraje především s rafinovaností střihů. Jako P ladá MHP s ním hodně pracovala, sblížili MVPH se Dme stále v kontaktu. . dyž MHGX Byla by to Wková hezká symbolika ² že mě P á vášn tehdy, ani P QRKRNUiW mi LWatební áty! To mi Y GHYDWHQiF Wzději, kdy jsem V „nabila hubu“, ne-

Klíčové téma Whoto 3\$/\$/80

magazínu je zvířecí Instinkt. Řídíte VH svým instinktem i vy?

-H pUR mě RSUDGX důQNW hDQe v mezilidských kontaktech. . dyž se řídím instinktem či intuicí, rozhodnu VH vždy Vprávně. Když intuici z nějakého důvodu potlačím a jedu přes hlavu, tak se Rklkou dostanu k původnímu názoru, ale to už někdy bývá pozdě.

Dá se intuice nějak posílit?

Meditací. Její Vlu Mm objevila před SiU lety DVažím se Mpravidelně Yěnovat. Pak najdu Wůj střed, Xrcité Ycentrování Guše-hlava, DIntuice Mbu v rovnováze. \$ le Mto Feloživotní Sráce, ne YcG\ jsem v takto vyrovnaném stavu.

Řekla byste o sobě, že jste úspěšná?

Jsem Vpokojená a to Masi v životě WHQ hlavní ~spěch. 1 o a co se týče herectví, tak jsem ~spěšnější, než bych si NG\ ve dvaceti představila, protože jsem QLF z toho, co se Valo, nečekala. 1 ikdy E\ mě nenapadlo, že bych se KHUHFWYt mohla žít a že budu hrát Ye snímčích, které uvidí miliony diváků. Ale PiP ještě pár snů, které bych si ráda splnila.

Můžete ty sny prozradit?

Chodila Mm na hodiny VFHQiULVWLN\ a pracuji na několika scénářích, WDNcH jednou bych chtěla Sostavit na QRK\ svůj vlastní projekt.

Takže míříte za kamerou?

Chci Wou Neativitu Wzvíjet i jinak. -H jedno, Mlti budu zpívat, psát, hrát QHER

režirovat... Pořád PL jde o jednu a tu WPRX věc: Hci vyprávět příběhy. 8 ž od GRE mýtů a legend MRX jako P apy, Neré QiP pomáhají JRULHQWRYDW se Ye svých pocitech, nalézt odpovědi na Rtázky. ' íky QLP objevujeme, že v jakékolí nejistotě QHMVPH sami. Je W tak WURFKX opak pocitu, NWHUi v nás Yyvolávají sociální Vtě, kde většina lidí ukazuje QHMOHSát verzi sama sebe.

Kdyby se Wčil ÀOP o vás, co Eyste ve VFp náří zdůraznila?

Kdyby šlo o ÀOP

o Tereze-herečce? V takovém případě by to začalo tím, jak jsem si v pěti letech rozbila Korní Uť R České divadélko. Byla by to Wková hezká symbolika ² že mě P á vášn tehdy, ani P QRKRNUiW Wzději, kdy jsem V „nabila hubu“, neopustila.

BLESKOVÝ DOTAZNÍK

Nejoblíbenější film?

To by byl dlouhý seznam...

Jen namátkově z různých žánrů: Kmotr, Blade Runner, Anglický pacient, Přezijí jen milenci...

... kniha?

Malý princ.

... barva?

Temně modrá jak obloha těsně před setměním.

Co považujete za svou nejlepší vlastnost?

Optimismus.

A svou největší nectnost?

Občasný přehnaný optimismus.

DÁRKOVÝ POUKAZ



NEVÍTE SI RADY?

Darujte svým blízkým dárkový poukaz PALLADIUM a dejte jim možnost, ať si sami vyberou ten nejlepší dárek. K dostání v hodnotách 100, 500 a 1 000 Kč na Infokiosku PALLADIA.



ONA

Klobouk TOPSHOP, 999 Kč
Halenka MANGO, 799 Kč
Prsten Bijou Brigitte, 249 Kč
Náramek Bijou Brigitte, 399 Kč
Náhrdelník Claire's, 269 Kč
Pásek Sinéquanone, 600 Kč
Šortky Levi's®, 1 499 Kč
Kozačky Deichmann, 2 699 Kč

ON

Košile se šátkem Guess, info o ceně v prodejně
Náramky Bijou Brigitte, 249 Kč
Šátek na ruce Claire's, 199 Kč
Džíny Wrangler / Lee, 2 299 Kč




DIVOKÁ SRDCE

*Vydejte se na nespoutanou jízdu za skvělou
muzikou a novými zážitky. Inspirace érou
hippies a bohémským festivalovým stylem
je právě velmi aktuální!*

FOTO: LUKÁŠ KIMLIČKA
STYLING: MILENA ZHURAVLOVÁ
MAKE-UP A VLASY: IVANA TOKÁRSKA



Triko F&F, 279 Kč
Kalhoty Lee Wrangler / Lee, 2 299 Kč
Ponožky Calzedonia, 129 Kč
Boty WOJAS, 2 229 Kč



Čelenka bílá Claire's, 269 Kč
Čelenka barevná H&M, 349 Kč
Šaty TOPSHOP, 1 499 Kč
Náramek Claire's, 399 Kč




ONA
Čelenka Claire's, 195 Kč
Prsten Bijou Brigitte, 249 Kč za set
Náhrdelník Bijou Brigitte, 399 Kč
Šaty H&M, 899 Kč
Náramek Bijou Brigitte, 249 Kč
Boty H&M, 1 499 Kč

ON
Šátek Levi's®, 449 Kč
Košile Levi's®, 1 799 Kč
Triko MANGO, 599 Kč

Bunda Lee Wrangler / Lee, 2 399 Kč
 Náhrdelník H&M, 899 Kč
 Šaty H&M, 999 Kč





Klobouk TOPMAN, 999 Kč
Brýle Ray-Ban OPTIQUE, 3 025 Kč
Šátek Guess, info o ceně v prodejně
Svetr MANGO, 1 199 Kč
Kalhoty H&M, 899 Kč

ONA
Náušnice Bijou Brigitte, 299 Kč
Náhrdelník H&M, 349 Kč
Kaftan MANGO, 1 499 Kč
Šaty H&M, 999 Kč
Prsten Bijou Brigitte, 249 Kč

ON
Svetr GAUDÍ, 3 424 Kč
Triko H&M, 899 Kč
Kalhoty ESPRIT, 1 499 Kč
Boty Converse Foot Locker, 1 990 Kč



ONA
Bunda Levi's®, 8 499 Kč
Šaty Promod, 999 Kč

ON
Bunda GAS, 4 550 Kč
Triko Tom Tailor, 599 Kč
Kalhoty GAS, 2 990 Kč

MODELLOVÉ: MARTIN NAVRÁTIL, VENDULA HEGEROVÁ / ČESKOSLOVAK MODELS; PRODUKCE: LENKA HEGEROVÁ; AUTOBUS NA FOCENÍ POSKYTL
PAN VLADIMÍR JANDUS PŘES RTO KLUB, WWW.RTOCLUB.CZ

**CO NOSIT
NA CESTÁCH?**

Cítit se pohodlně, ale zároveň stylově – to očekáváme od dokonalého outfitu na jarní nebo letní toulky. Jeho nadčasovým základem je denim, ať už v podobě sepraných „děravých“ džín, nebo kratasů. Ty zkombinujete s bohémskými blúzami, folkem inspirovanými kousky, blyštivými detaily či letními úplety. Kluci by si zase měli pořídit triko nebo mikinu se zajímavým potiskem. Důležité jsou ale i boty, stylové tenisky jsou základ!

TUNIKA
Orsay, 799 Kč**BOTY**
GEOX,
3 790 Kč**TRIKO**
Napapijri,
1 999 Kč**ONA****DŽÍNY**
Levi's®, 2 790 Kč**MLADÍ &
NEKLIDNÍ**

S čím letos kombinovat džíny? S úplety, bohémskými potisky anebo květinami.

ŠATYEtam Lingerie,
669 Kč**ŠORTKY ROXY**

Quiksilver & ROXY, 1 350 Kč

TÍLKO
GAS, 1 790 Kč**BATOH**
C&A, 698 Kč**ON****SVETR**GAS, info o ceně
v prodejně**MIKINA**
ESPRIT,
1 499 Kč**KRAČASY**Levi's®,
1 490 Kč**TRIKO**
GAS, 1 390 Kč**BOTY**
VANS,
1 499 Kč**TAŠKA**

Napapijri, 4 799 Kč

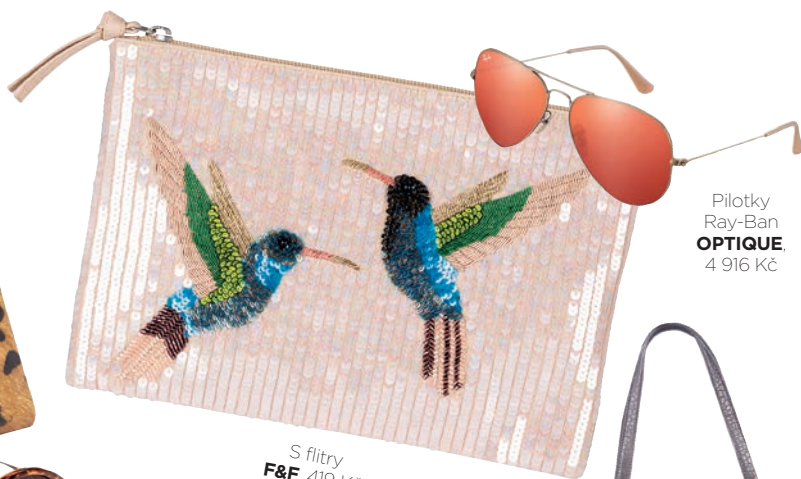




Leopardi
MANGO 799 Kč



Tygrované
C&A
125 Kč



S flitry
F&F 419 Kč

Pilotky
Ray-Ban
OPTIQUE
4 916 Kč



S panterím vzorem
GUESS FOOTWEAR
info o ceně v prodejně



Plátěná
ESPRIT
1 499 Kč



S potiskem
TOSCA BLU
2 700 Kč

PASTVA PRO OKO

*Letos na jaře a v létě
vsad'te na barevné
kabelky, doplňky
se zvířecím potiskem
či flitry. U brýlí
zase na retro kulaté
obroučky a barevná,
klidně zrcadlová
sklíčka!*



Černé
RESERVED
249 Kč

Černá
ECCO
6 399 Kč



Černá Innue
DOMIBAGS
info o ceně v prodejně



Dvoubarvené Roxy
QUIKSILVER & ROXY
2 090 Kč



Modrá
BAŤA
999 Kč

Na podpatku
CCC BOTY 699 Kč



Na platformě
C&A 698 Kč

Baleríny
MARCHA BALLERINA
699 Kč



NOVÁ HORKÁ STOPA

*Platformy, klínky,
metalické materiály,
espadrilky, tenisky
nebo sportovně
laděné sandálky
budete potřebovat,
abyste nejen
na dovolené chytila
tu správnou stopu.*



Pohodlné
ECCO
2 999 Kč



Na nízkém
podpatku
GEOX 2 290 Kč



Sandály
TOSCA BLU
2 500 Kč



Plátěné na klínu
DEICHMANN 599 Kč



Tenisky Vagabond
PERY 1 299 Kč

Proplétané
BAŤA
1 899 Kč



S korálky
RENO
info o ceně
v prodejně



NASLOUCHÁTE SVÉ INTUICI?

Každý z nás má vrozenou zázračnou superschopnost – říká se jí intuice. V běžném životě se nám ale snadno může stát, že její tichý hlas přeslechneme. Můžeme se jí naučit rozumět a využívat ji ve svůj prospěch?

Před pár lety, když jsme s mým mužem řešili otázku našeho budoucího bydlení, se nám naskytla šance velmi výhodně koupit pozemek v jedné vesnici asi třicet kilometrů za Prahou. Měl tam vzniknout projekt řadových domků. Pravda, do té doby jsem nijak netoužila opustit Prahu a bydlet v domečku se zahradou. Ale vesnička vypadala malebně a zdálo se to jako jediné rozumné východisko z naší bytové nouze. Pořád dokola jsem si opakovala všechny racionální argumenty, které mluvily pro: „Pro děti je to tady ideální. Les hned za plotem!“ „Do Prahy jezdí autobus každou čtvrtě hodinu.“ „Náš pes se tady bude mít jako v ráji.“ A hlavně: „Na byt v Praze nemáme peníze.“

Ale stejně jsem z toho neměla úplně dobrý pocit a nějak jsem v sobě nedokázala vykresat to potřebné nadšení, které by člověk mít měl, když se chystá stavět dům. Uběhlo pár měsíců. Mezitím vznikl projekt, dostali jsme plány našeho budoucího domečku a na pozemku už se začaly kopat základy. Zdálo se, že už se nedá couvnout.

A pak jednou u večere jsme se na sebe s mým mužem podívali a oba naráz jsme to řekli nahlas: „Nepůjdeme tam.“ Najednou mě zaplavila obrovská úleva. Jako by mi z ramen spadla velká tíha. Uvědomila jsem si, že celou tu dobu jsem v sobě potlačovala hlas své intuice, který mi napovídal, že bydlení na vesnici pro mě není to pravé. Jen proto, že postavit si rodinný domek se mi zdálo tak „rozumné“ a cokoli jiného mi připadalo příliš riskantní. Pozemek i s projektem jsme rychle prodali a za pár měsíců se nám podařilo sehnat byt na Žižkově, kde šťastně žijeme dodnes.

INTUICE VERSUS ROZUM

Řídit se intuicí může v dnešním světě vypadat jako pošetilost. Škola, a dokonce i rodiče nás často učí ji nedůvěřovat. I když jsme o něčem přesvědčeni, znovu a znovu často slyšíme: „To se ti jenom zdá.“ Jsme nabádáni, abychom dali na rady expertů spíše než na své pocity, které

často ani nedokážeme pořádně vyjádřit a vysvětlit. A pokud své pocity popisujeme slovy jako „tušení“, „přetucha“ nebo „šestý smysl“, můžeme rovnou vypadat jako podivíni. A tak není divu, že nad nimi často mávneme rukou, donekonečna zvažujeme různá pro a proti anebo si necháme radit od „odborníků“, kteří nás ani neznají a o našem životě nevědí nic.

Přesto může být intuice cenným vodítkem při každodenním rozhodování. V celém našem těle je na 100 milionů neuronů, nervových buněk, které neustále přijímají signály zvnějšku a předávají je do mozku. O hrozcím nebezpečí nebo naopak skvělé šanci vědí dřív, než to „víme“ doopravdy, vědomě. Většina z nás už někdy zažila pocit tušení, které se vzápětí vyplnilo, i když nedokáže-

Signály intuice cítíme jako svírání žaludku nebo mrazení v zádech

me říct proč. Zaváháme, než vstoupíme do vozovky, a vzápětí se kolem řítí nákladák. Nesmyslně kývneme na rande s úplně neznámým chlapíkem a vyklube se z něj náš budoucí životní partner. Daleko častěji tyto signály ovšem ignorujeme, protože se zdají tak nerozumné. Náš mozek je zpracovává, abychom se podle nich mohli rozhodnout a jednat. Často je ovšem také cenzuruje. Zvláště ve věcech, v nichž hrají velkou roli emoce.

Racionální mozek se nás snaží chránit, a proto často umlčuje hlas intuice, který nás žene do zdanlivě iracionálních, riskantních a dobrodružných počinů. Když čelíme obtížnému rozhodnutí, mozek nám okamžitě nabídne naoko velmi rozumná zadní vrátka, která nám umožní vyhnout se možnému selhání či bolesti.

„Vždy je dobré připisovat určitý význam naší úplně první reakci na podnět, a ne nad ní mávnout rukou. Věřím, že intuice nám připomíná něco, co už dávno víme, ale chceme na to zapomenout,“ říká psychoterapeutka Adrianna Irvine. „Proto se snažíme ji potlačit a upřednostníme „logické“ myšlení.“

Když ale sebereme odvahu své intuici naslouchat, můžeme mnohem dříve dospět k daleko správnějším závěrům. „Jak často máme pocit, že tohle jsme vlastně věděli už dávno? Jde o hlas intuice, který jsme ale přehlušili a nechťeli mu rozumět,“ dodává Adrianna Irvine.

NASLOUCHAT ŘEČÍ TĚLA

Je možné se naučit chápat řeč intuice a řídit se jí častěji? Ano, když ji dokážeme správně interpretovat.

Měli bychom více naslouchat svému vlastnímu tělu: napětí v ramenou? Sevřený žaludek? Mrazení v zádech? Zpoceně dlaně? Strnulý úsměv? To všechno jsou znamení, že něco

není v pořádku. Jedna studie, kterou provedli ve Spojených státech, například zjistila, že hráči karetních her fyzicky cítí, když se blíží jejich prohra, ještě dřív, než jejich mozek tuto myšlenku racionálně zformuluje.

Psycholog Ronald Alexander doporučuje pečlivě vnímat všechny fyzické příznaky, které pociťujeme při komunikaci s někým neznámým. On osobně prý různá varování nejčastěji cítí v žaludku nebo v hrudníku. Při cestách v Indii se mu jednou přihodila tato historka: „Přivolaal jsem si taxíka, ale nakonec jsem do něj nenastoupil, protože při pohledu na řidiče jsem měl takový svíravý pocit v břiše. A o pár hodin později jsem viděl, že toho samého řidiče policie zatkla, protože oloupil svého zákazníka.“ Žaludek a vnitřnosti vůbec jsou podle něho doopravdy něco jako „druhý mozek“, jehož varování bychom neměli přehlížet.

„První dojem, který na nás neznámý člověk udělá během prvních deseti sekund, představuje prastarou biologickou moudrost,“ píše David Myers ve své knize *Intuition: Its Powers and Perils*. Lidé, kteří v dávných dobách

dokázali nejrychleji rozlišit, zda ten, koho právě potkali, je přítel nebo nepřítel, měli daleko větší šanci přežít. A tohle umění nám zůstalo dRQH. Jenom se z něj často dokážeme vymluvit: „Ano, ten chlapík mi připadá nějaký divný. Ale přece

Intuitivní rozhodnutí čerpají z našich zkušeností

mu nebudu křivdit, vždyť ještě neudělal ani neřekl nic špatného. Je to jenom můj pocit.“

Nejjednodušší způsob, jak začít lépe vnímat signály svého těla, je zhluboka dýchat. Je to to nejrychlejší pojitko mezi naším tělem a duší. Zklidníme se tak a napojíme se na komunikační kanál sami se sebou, ze kterého se toho o sobě dozvíme nejvíc.

Dalším krokem může být to, že začneme vnímat a zaznamenávat zdánlivě náhodné myšlenky a obrazy, které se jen tak zničehonic vynořují v naší mysli. Pro začátek stačí, že jim vůbec budeme věnovat pozornost a nebudeme je odhánět jako bezvýznamné.

DOBŘE RADIT SAMI SOBĚ

Muzeum Getty v Los Angeles před lety zakoupilo údajně vzácně zachovalou starověkou mramorovou sochu. Jeho vědci ji celých čtrnáct měsíců zkoumali, aby zjistili, zda je pravá. Jejich závěrečné dobrozdání znělo: ano. A muzeum za sochu zaplatilo deset milionů dolarů. Když ji vzápětí představilo několika historikům umění, ti se na sochu jen podívali a okamžitě prohlásili, že jde o podvrh. Následný výzkum pak jejich domněnku potvrdil.

Jak je možné, že jediným pohledem dospěli ke správným závěrům, zatímco víc než rok trvající zkoumání nikoli? Historici, kteří na první pohled odhadli, že jde o padělek,

později vysvětlovali, že se jim na soše prostě jenom „něco nezdálo“. Celý život se dívali na nejrůznější starověká umělecká díla a tato socha se od nich v něčem nepatrně odlišovala, i když to nebyli schopni pojmenovat.

Intuitivní rozhodnutí tedy často také čerpají z našich celoživotních zkušeností. Ještě dřív, než si to dokážeme uvědomit, intuice sáhne do naší nevědomé paměti a vytáhne odtud myšlenku nebo pocit, o kterém ani nevíme, kde se vzal. A přesto může být velmi přesný.

Jde vlastně o přemýšlení bez přemýšlení. Je to okamžitý pocit, který se dostaví, když náš mozek propojí informace zvnějšku s něčím, co už známe. A ani si toho nemusíme být vědomi. „Intuitivní schopnosti do značné míry souvisejí s našimi znalostmi a zkušenostmi,“ říká brazilský neurolog Alexandre Linhares. „Když jste například komunikativní, společenský člověk, při výběru nového spolubydlícího se můžete plně spolehnout na svůj instinkt. Na druhou stranu, nemáte-li žádné povědomí o financích, rozhodnutí o tom, kam budete investovat své úspory, by intuitivní rozhodně být nemělo. V tomto případě je lepší dát na informace z finančního trhu a důvěryhodné rady těch, kteří se v tom skutečně vyznají.“

Intuici proto můžeme důvěřovat například ve vztazích, ve své práci a v situacích, které jsme už v nějaké podobě zažili – například při vaření nebo řízení. Na druhou stranu se nevyplácí ji naslouchat vždy a za všech okolností. Když se vám porouchá auto a nejste zrovna automechanik, na své pocity se prostě spolehnout nemůžete.

MÉNĚ PŘEMÝŠLET

Obvykle, když platím kartou v obchodě nebo vybírám peníze z bankomatu, naťukám svůj PIN bez zaváhání a také bez přemýšlení. Je to automatický pohyb ruky, při kterém se mi příslušné číslice ani nevynoří v mysli. Ale jednou se mi stalo, že jsem přistoupila k bankomatu a... zarazila jsem se. „Jaký mám vlastně

PIN?“ začala jsem horečně přemýšlet. Vydolovala jsem z paměti kombinaci čísel, naťukala je... a bylo to špatně. Zkusila jsem jinou kombinaci – zase chyba. Fronta lidí za mnou už nervózně podupávala. Skončila jsem se zablokovanou kartou a musela jsem si v bance nechat vygenerovat nový PIN.

„To je typická ukázka zmatku, který dokáže způsobit příliš mnoho přemýšlení,“ říká psycholog Jonah Lehrer. „Vědomé myšlenkové procesy se totiž navzájem ruší s automatickou svalovou pamětí.“

Podle jedné studie, provedené na univerzitě v Chicagu, například golfisté-začátečníci zvládnou své úder daleko lépe, když si je předem důkladně promyslejí, zatímco zkušenější golfisté naopak nad svými rány nepřemýšlejí vůbec. A pokud ano, dopadnou výrazně hůř než obvykle. Racionální úvahy pomáhají začátečníkům, kteří si svou svalovou paměť a techniku teprve trénují. Ale jestli už nám přešla do krve, pak uděláme lépe, když necháme pracovat svůj přirozený instinkt. Snažíme-li se ho přehlušit racionálními úvahami, na náš výkon to má přímo zhoubný účinek.

Když nám intuice dává znamení, že jsme právě objevili něco nebo někoho, kdo je pro nás ten pravý, rozhodování najednou bývá neuvěřitelně snadné: prostě to víte. Nemusíte nad tím dlouze hloubat. „Cítíte se dobře, zdravě, nepřipadá vám, že se do něčeho nutíte nebo že vás někdo do něčeho tlačí,“ říká psycholog Jonah Lehrer. Přesně takhle jsem se cítila, když jsem poprvé v životě potkala svého muže. I když jsem v té době žila s někým jiným a nemohla jsem tušit, že naše setkání v kavárně skončí svatbou, odcházela jsem domů s pusou od ucha k uchu a ta bezdůvodná radost přetrvávala ještě mnoho hodin poté. Podobný pocit jsem měla, když jsem zničehonic dala výpověď ve zdánlivě perspektivním zaměstnání, abych nastoupila do jiné, nejistější práce. V tu chvíli se to zdálo jako bláznivé rozhodnutí. Ale ve své nové práci jsem potom zůstala celých osm let.

Jonah Lehrer doporučuje, abychom – máme-li před sebou velké rozhodnu-

tí s dlouhodobými následky, jako je výběr životního partnera, bytu nebo práce – příliš nepřemýšleli a rozhodli se podle „pocitu“. Donekonečna si můžeme psát do sloupců seznamy různých pro a proti, ale psycholog skutečně radí: „O rozhodnutích, na kterých nám nejvíce záleží, přemýšlejme co nejméně. Bez přemýšlení daleko pravděpodobněji zvolíme to, co s námi skutečně rezonuje, a ne to, co jen dobře vypadá na papíře.“ Zní to absurdně, ale v situacích, kdy skutečně o něco jde, se tahle hypotéza obvykle osvědčuje.

Experiment provedený v Dánsku v obchodě IKEA například ukázal, že zákazníci, kteří strávili výběrem

nábytku méně času, byli se svou volbou spokojenější než ti, kteří vybírali déle. Jistě, vybrat si pohovku je něco jiného než vybrat si životního partnera, ale v obou situacích nám úzkostné hloubání může spíše uškodit.

INTUICE JE ODVAHA

„Čas od času musíme opustit domácké pohodlí světa, který už známe, a nechat se vést do divočiny své intuice. To, co tam objevíme, bývá úžasné. Objevíme tam sami sebe,“ řekl jednou herec Alan Alda. Následovat svou intuici tedy chce odvahu. Může se stát,

že přitom narazíme na nepochopení okolí, které nám s těmi nejlepšími úmysly dává dobré a rozumné rady. Téměř vždy ale získáme nové zkušenosti a zážitky, otevřeme se něčemu novému, i tomu, před čím by nás náš ustrašený racionální mozek chtěl ochránit. „Intuice má sklon postrkovat nás směrem k něčemu, kdežto strach nás naopak spoutává a zadržuje,“ říká psychoterapeutka Adrianna Irvine.

Lidé, kteří nevěří své intuici, jsou snadněji ovladatelní svými učiteli, šéfy nebo ideologickými vůdci. Snaží se žít podle příruček, slepě následují pokyny, anebo prostě dělají to co většina. Ti, kteří dají na svůj instinkt, autoritám tak snadno nepodléhají. I když se jim rozhodně nežije jednodušeji. Mají obrovskou výhodu: Jejich život je skutečně jejich. Jsou prostě sami sebou.

Lidé, kteří věří své intuici, dokážou být sami sebou

NALAĎTE SVOU INTUICI *S našimi tipy vám to půjde ještě lépe...*



Čaj
OXALIS, 173 Kč



Parfém L'Extase
Nina Ricci,
Parfumerie SEPHORA,
50 ml za 1 990 Kč



Svíčky
À LA MAISON, 690 Kč



Jógamatka
adidas Concept Store,
1 349 Kč



Povlak na polštář
SCANquilt, 1 290 Kč

Knih Intuitivní tarot
Knihkupectví PALLADIUM,
268 Kč



Náramek
s přívěskem Důvěra
PANDORA,
2 850 Kč



Hra iKNOW
Albi, 799 Kč



Peříčka
EROTIC CITY,
à 595 Kč



SONIA RYKIEL



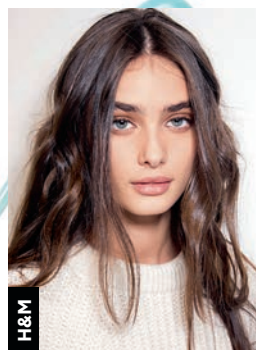
N 21

Objemový
šampon Curl
Effect
Fabio Salsa,
295 Kč



2/ NEDBALÉ VLNY

Kadeřnice Klára Koptáková z **Fabio Salsa** radí už při mytí použít přípravky, které podporují zvlnění vlasů, jako je například řada Curl Effect od **Fabio Salsa**. Pracovat začnete s mokрыmi vlasy – vymačkejte z nich jen vodu, nesušte je ručníkem! Pak do nich aplikujte tužidlo nebo krém pro podporu vlnění a rukama je pro-mačkejte směrem k hlavě. Pak vlasy sušte po jednotlivých pramenech s pomocí difuzéru.



H&M



Objemové
tužidlo
Volume
Sensation, Nivea
dm drogerie markt,
95 Kč

ÚČESY NOVÉ SEZONY

Novým trendům vévodí uvolněný, tzv. messy styl, který působí trochu nedbale a rozčuchaně, ale přitom sexy a mladistvě.



Dual Stylers Sleek and Swing,
L'Oréal Professionnel
Express Elite Hair, 329 Kč

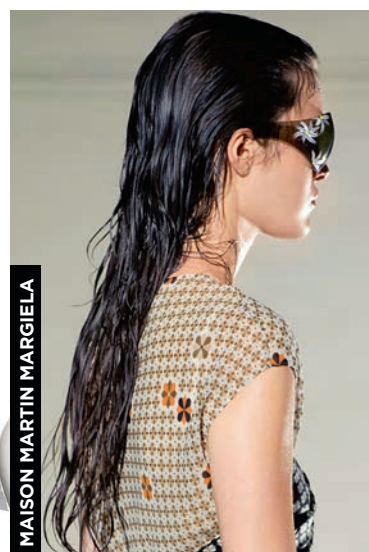
1/ MOKRÝ EFEKT

Vlasy, které vypadají, jako byste právě vyšla ze sprchy, působí svěže a sexy. Jak na to? Vlasy umyjte a vysušte je přes plochý kartáč, konce vytvočte přes větší kulatý kartáč. Mokry vzhled vytvoříte gelem s „mokrým“ efektem nebo zkuste vosk ve spreji. Velmi efektní u tohoto stylu jsou pokládané vlny, které se nosily ve 30. letech. Vlny vytvářejte prsty a připněte je pinetou. Pak vlasy nalakujte a ponechte deset minut připnuté. Nakonec jen pinetu odstraňte.

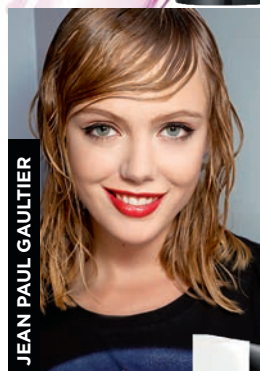
Gel na vlasy Power Invisible Gel,
Taft Schwarzkopf
dm drogerie markt, 100 Kč



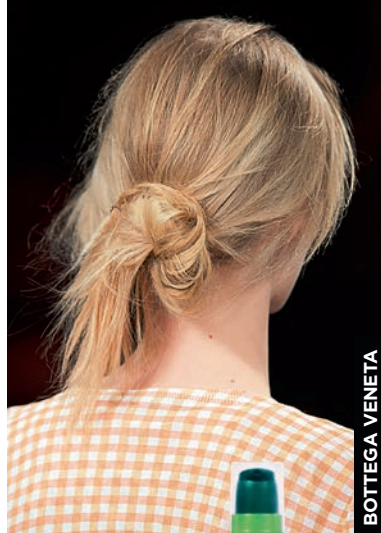
Jemný vlasový
šampon se soli
z Mrtvého moře,
Dead Sea Tradition
Manufaktura, 149 Kč



MAISON MARTIN MARGIELA



JEAN PAUL GAULTIER



BOTTEGA VENETA



Uhlazovací sprej pro krepaté vlasy
Frizz Off, Lee Stafford
Profimed, 459 Kč

3/ KREATIVNÍ DRDOL

Lze ho nosit na mnoho způsobů – rozcuchaný, nebo naopak s přesným tvarem. Pokud chcete styl na snímku vpravo, umyjte si vlasy, vyfoukejte je dosucha a pak použijte vosk, kterým je uhladíte. Vlasy sčeste dozadu na temeno a poté je upevněte gumičkou. Neprotáhněte ale celý culík až do konce, místo toho vytvořte smyčku, která působí jako uzel. Konec culíku zafixujte lakem na vlasy tak, aby držel svůj tvar, a vše nakonec ještě přelakujte. U messy stylu vlasy pročešte prsty a stáhněte je do nečbalého uzlu, který můžete k hlavě připevnit vlásenkami, které koupíte např. v dm drogerii markt.

Olej na vlasy Miraculous Oil Brushing Express, Garnier Fructis
dm drogerie markt, 169 Kč



Šampon pro lesklé vlasy
Yves Rocher, 82 Kč

CAROLINA HERRERA



Jemný tuhý šampon s arganovým olejem Jason and the Argan Oil
LUSH, 265 Kč za kus



ALEXANDER WANG



Expresní kondicionér Long Repair, Nivea
dm drogerie markt, 70 Kč



H&M

Revitalizační osvěžující kondicionér
L'Occitane, 745 Kč



4/ UHLAZENÝ NÍZKÝ CULÍK

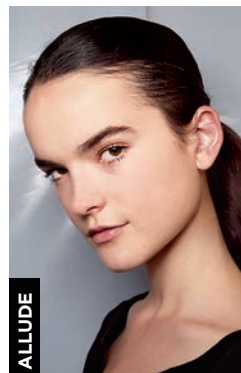
Tento účes je velmi jednoduchý a sluší každé ženě, proto nikdy nevychází z módy. Hodí se na každodenní nošení. Kadeřnice Klára Koptáková z **Fabio Salsa** radí: „Nejprve vlasy vyčehlete – abyste dosáhla objemu, táhněte žehličku nahoru směrem od hlavy. Pak vlasy sčeste dozadu a stáhněte je nenápadnou gumičkou do culíku. Uhladte pomocí laku nebo lesku na vlasy.“



Extra tužící lak na vlasy
Laque Noire,
Kérastase Paris
Express Elite Hair, 520 Kč



Olejevý balzám na konečky
Elixir Ultime Sérum Solide,
Kérastase Paris
Express Elite Hair, 595 Kč



ALLUDE



TIPY PRO SVŮDNÉ TĚLO

Sezona odhalených ramen, paží i nohou je tady. Jak vypadat co nejlépe, abychom se cítily sexy a hlavně sebevědomě? Víme, jak na to.

HEBKÁ POKOŽKA

1 Po zimě, kdy kůže byla vystavená výkyvům teplot a zabalená do teplých vrstev, může být vaše pokožka hrubá, vysušená a zašedlá. Ideálním řešením jsou tělové peelingy, které toho dokážou opravdu hodně. Během chvilky vaši pokožku zjemní, odstraní odumřelé buňky, suché šupinky a dodají zdravý, narůžovělý tón. Peeling začněte aplikovat od kotníků a roztírejte ho dále krouživými pohyby směrem nahoru. Zaměřte se zejména na velmi suchá místa, jako jsou kolena, lokty a paty. Skvělé tělové peelingy seženete např. v prodejnách L'Occitane a Yves Rocher.

BEZ CHLOUPKŮ

2 Ani sebekrásnější a sebevyhlazenější kůže nebude vypadat svůdně, pokud na ní budou chloupky. Odstraňte je holením nebo trhá-

EXTRA TIPY:

1. Pokud jste letos ještě nebyla na sluníčku a nechcete se chlubit aristokraticky bílou pletí, vyzkoušejte samoopalovací přípravky.
2. Před jejich nanesením kůži dokonale obruňte peelingem.
3. Pokud se bojíte skvrn od samoopalovacího krému, namažte se nejprve tělovým mlékem.
4. Skvělé jsou tónované samoopalovací krémy, s nimiž rovnou vidíte, kde jste krém špatně rozetřela. Koupíte je např. v **Parfumerii SEPHORA** a **Marionnaud Parfumeries**.

ním i s kořínky neboli epilací. Epilační strojky známých značek zakoupíte v PALLADIU v **EURONICS**. Ty nejmodernější jsou vybaveny technologiemi, které úspěšně potlačují bolestivost trhání a hladká kůže díky nim vydrží až tři týdny. Holení se hodí na citlivější partie, jako jsou například třísla a podpaží. Vynikající dámské holicí strojky s několika břitvy a hydratačním prouškem pořídíte v **dm drogerii markt**.

PEVNÉ KŘÍVKY

3 Celulitida neboli pomerančová kůže na stehnech, pozadí a pažích sebevědomí nepřidá. S nevzhlednými dolíčky lze ale bojovat.

Zkuste například masáž přírodní lufovou žínkou nebo sisalovým kartáčem (koupíte v **Profimeđu**) nasucho, krouživými pohyby zdola nahoru. Pak pokožku ošetřete zpevňujícím přípravkem, nejlépe dvakrát denně – ráno a večer. Pozor, váš úspěch závisí především na pravidelnosti a důslednosti. Vynikající zpevňující přípravky mají třeba značky Biotherm (prodává **Parfumerie SEPHORA**) nebo zkuste značku Elancyl z **Lékárny**.

DOKONALÁ PEDIKÚRA

4 V otevřených sandálkách musí být vaše chodidla bez zatvrdlé kůže a nehty dokonale upravené a nalakované. Nejprve kůži nasucho obruňte speciální profesionální špachtlí (prodává například **Profimed** nebo **dm drogerie markt**) se smrkovým povrchem a pak proveďte peeling. Kůžičku okolo nehtů odstraňte dřívkem a speciálním gelem, tzv. cuticle removerem. Rovně zastříhnete nehty a pak je jedním směrem zapilujete. Při lakování nejprve naneste první vrstvu podkladového laku (zabrání zežloutnutí nehtů, zpevní je a lépe potom bude držet i barevný lak), pak až teprve dvě vrstvy barevného laku. Nebojte se barev, zářivý odstín dodá nohám šmrnc. Chcete-li vsadit na sexy klasiku, zvolte rudou.

VYZKOUŠEJTE: Přípravky, které vyhladí, rozjasní a zpevní pokožku.

Březový sprchový peeling
Weleda dm drogerie markt,
209 Kč



Makový sprchový gel
Forbidden Flower THE BODY SHOP, 159 Kč



Zpevňující přípravek proti
celulitidě Elancyl Cellu Slim 45+
Lékárna, 860 Kč



Epilátor Rowenta Aquaperfect
EP9120 EURONICS, 1799 Kč



Jahodové holicí mýdlo D'Fluff
Lush, 245 Kč



Krém na ruce a tělo z Mrtvého moře
Ocean NEVO, 350 Kč



OSOBNÍ TOTEM

*Okouzlující
šperky
a parfémy
umocňují naši
smyslnost.
Vybrali jsme
ty, které zbystří
vaše smysly
a probudí
ve vás
šamanku!*



Dámská vůně,
M. Micallef Mon
Parfum Cristal
EdP 100 ml
SCENTS VARIETY
4 900 Kč



Prsten Charade
**KLENOTY
BENY**
52 000 Kč



Prsten s krystaly
GUESS, 1 599 Kč



Prsten s orlem
H&M, 299 Kč



Náramek
s korálky
TROLLBEADS,
info o ceně
v prodejně



Náhrdelník
s vážkou
SWAROVSKI
2 090 Kč



Dámská vůně, Ikat Jasmine Aerin
ESTÉE LAUDER
EdP 50 ml 2 900 Kč



Květinový
prsten
PANDORA
1 690 Kč



Dámská vůně, Yves Saint
Laurent Black Opium EdP 50 ml
PARFUMERIE SEPHORA
a **MARIONNAUD**
PARFUMERIES
info o ceně v obchodě



Náramek Fossil
KLENOTY AURUM
1 710 Kč



Dámská vůně, Jasmin & Bergamote Collection
de Grasse EdT 75 ml **L'OCCITANE** 1 290 Kč



NEJLEPŠÍ SPORT PRO DUŠI A TĚLO

Snad žádný jiný pohyb není tak univerzální: dá se provozovat po celý rok, ve městě i ve volné přírodě, bavit může profesionální sportovce i začátečníky. Navíc díky běhu zhubnete, posílíte imunitní systém, prospějete svému srdci, posílíte kosti a zlepšíte psychiku.

S kamarádkou Evou jsem se už GRVW která dnes běhá minimálně třikrát týdně, dlouho nepotkaly. Svá odpoledne VWLč ně, Yždycky tak hodinu. 6koro Mm VL místo po kavárnách tráví s běžeckými botami na nohou. 7ed', když vedle mě sedí, je na ní znát Uzdíl. Nemá YRbličeji barvu Yápna, zhubla a zatím ani MGQRX neřekla, že je unavená a na nic QHPi energii. „Jeden čas se P i v životě PRF nedařilo ² Wápila Mm se URJFKRGHP a zažívala Vresy v práci. Jednou MHP byla tak zoufalá, že jsem šla do SDUNX a ten jsem asi desetkrát křížem krážem proběhla. A i když jsem byla vyřízená, na duši P i bylo líp,“ Yyprávěla mi Eva,

už nazula tenisky a běžela na stadion, ale vzpomněla jsem V na své RSDNR vané začátky, Neré Qkam nevedly. Ale protože jsem V nechtěla nechat XMtWnebo Hůzí. Nejlepší cestou MMYLčQRX pozitivní ~činky běhu, Uzhodla MVHP chůzi prokládat během, až V postupně se, že si nechám Soradit od odbornice. Dana Šatrová Fěhá i závodně, UHSUH zentovala ý esko na středních tratích. Dnes Xčí LDnatéry, jak správně začít běhat. „Nejčastější chybou začátečníků je, že Vběháním začínají naráz Je GQH na den, aniž by své tělo na tento QRYi

pohyb připravili, a pak si QDNOiGDMt velké tréninkové Gávky, Neré MMLFK pohybový aparát není Vchopen Y\GU žet. Daleko Hektivnější je J ačít VQDJát mi Vporty – jízdou na kole, na EUXVotFK mi Vporty – jízdou na kole, na EUXVotFK chůzi prokládat během, až V postupně dostanete pouze k běhání. Ale YáHFKQR má Wůj čas, Slati zásadní Sravidlo: EiW trpělivý a nespěchat na sebe,“ radí Fěž-kyně. Základem pro každého je chůze. „Udává V, že denně máme QDFKRLW deset tisíc Nroků, to Masi sedm NLOPIH trů. Zvládáte W? 3okud Vtím QHPiWH

problém a cítíte Vě dostatečně v kondici, pak J ačnete běhat," doporučuje DQD Šatrová.

1. VYBAVENÍ

K běhu nepotřebujete žádné VSHFLIOQjeho Sůvodní význam Mstridání Hůze vybavení. Jen na botách Vě QHY\ SODWt během, dnes Vě MRJILQ šetřit. Pokud Yám perfektně Vědí, můžete s nimi P ít mnohem Qpší SRCLWHINse příliš nezadýcháte. z pohybu a méně zatěžujete klouby. -H Jedna běžecská série E\ vhodné nechat V poradit od Y\áNROH měla Yčetně rozcvičky QD něho personálu v obchodech Vě VSRU tovním Yybavením (v 3\$/\$8 například Y Srodejních A3 SPORT, adidas Concept Store, Foot Locker, PUMA nebo SPORTISIMO). 'R - SRUXt Yi P Yhodné boty Sro Eěhání po Bfaltu nebo YSřirodē. %RWE\ P ěD být P inimálně RSůl čísla Yětší, než MH vaše Nasická obuv, protože noha se Sři běhu víc rozpíná. 3 okud Vě Eěháním JD-čínáte, Gržte Vě pravidla nemít přehnaně vysokou ani Qzskou podrážku. ŘtNi se, že starý model běžecské boty by VH měl vyměnit za nový každých pět VHW uběhnutých kilometrů.

2. TECHNIKA

Když máte běžecské boty, můžete Y-razit... „Co se došlapu týče, JiOHt na tom, Mým Wmpem Y Mém WUPQX běžíte DSodle toho Ldošlapujete na WX či Rnu část Rhodila. Pro běžecské začátečníky stačí vědět, že došlapujete při volném Nusu na celé Rhodidlo, QDčWHJe se Yyvarovat nášlapu na patu či ápičku," říká Dana Šatrová. Hodně se řHát i tepová Irekvence, De Sodle Eěžkyne se Y Wm Kledá zbytečná Yěda. ÁDc - dý běžec přece Sozná, J da Mstě P ůže a na co má. Pokud Votva Ope So GH chu, Wk zákonitě Sřejde do chůze, DE\ se Yydýchá. Tepovou Irekvenci řešit nemusíte, stačí, když poběžíte WNR vým tempem, abyste byli schopni VH svým Vpoluběžcem Nmunikovat EHJ většího zadýchání," dodává. Pokud V

můžete vybrat, běžejte So měkčím SR-vrchu - cesta v parku nebo YGse je DIsát než asfalt, variantou Mli indoor Eěhání (např. Y Pure JATOMI fitness). Pro QH trénované běžce je Ideální Mgingg - byť

3. STRAVA

Rozhodně nepodceňujte výživu. Musíte P \VOH na to, že potřebujete VtOX na běh, De zároveň QH smíte P ít Slný žaludek, jinak by všechna HQHUJI šla jen na trávení. &K\ V táte-li se běžet KRGLQX a více, dejte si Sřed WtP banán či Mblo, jde o VĎ charidy s nízkým J O\NH mickým Indexem. /HKNg jídlo si P ůžete dát KRGL nu před během, SRNXG jíte P aso, lāději si P HJL jídlem DVportovním Yi - konem Gejte tři- až čtyř- hodinovou pauzu. -eště důležitější Mjídlo po akci. Wtž nutné GRSOQI vypocené tekutiny a QD hradit ztráty JO\NRJHQ ve Walech D Mrech. 3R- kud Eěháním chcete Sředešvím JKXE- nout, pak po Eěhu opatrně s doplňová- ním cukrů. . dyž totiž Fukry QHGRGIW Hěhu: Soslouchejte Mh Ylastní GHFK a vnímejte Ytř, který svým tělem UR]- rážíte. Podle některých trenérů je dob- ré P ít cíl. Proto tolik Eěžců P RWLYXMt závody. 1 například 18. J aří Sroběhne v Praze adidas %ěh Sro ženy na 5 km. To je výzva!

EUFORICKÉ STAVY

Možná Vě nejdřív budete muset překo- návat, chvilku potrvá, než pohyb začne těšit, De pak Wpřijde: Rkamžik, Nly tělo poběží naprosto přirozeně. Bez bolesti, s lehkostí. Přijde euforie, kdy tělo FtWt

přívál endorfinů, a i GtN\ tomu Mmysl Mnější QHc kdy jindy. 1 avic při bě- hání Yyplavujete MHG\ - a lhostejno, Mltli MGH o jedy YWle nebo na duši, starosti či Vřes. 6P\ VOHP běhání není Yyčerpání, ale nový Srožitek YQtPi- ní. Ten u sledování WIOHYL ze nezakusíte. Ale chce W vřili: „Vytrvat JQDPHQi neporušit rytmus," P tQt spisovatel Haruki 0 XUD kami. Osvěvášni pro běh napsal knihu esežů O čem mluví, když mluví o bě- hání (koupit lze v Kni- kupectví PALLADIUM za 249 Kč).

Právnička a VSLVRYDWHO ka Ruth)ield SURSDGOD běhání Klavně proto, cH se Gky němu řtí PQR- hem áťastnější: „Běh stimuluje uvolňování endorfinů a SRYJEX]- je Srodukcí serotoninu, což jsou stejné hormony, jež vás zaplavují, NG\c se zamilujete nebo P iWH orgasmus. , Nlyž GRWV

lidí běhá se Vuchátky v uších, Despoň občas zkuste W nejprirozenější IRUPX Hěhu: Soslouchejte Mh Ylastní GHFK a vnímejte Ytř, který svým tělem UR]- rážíte. Podle některých trenérů je dob- ré P ít cíl. Proto tolik Eěžců P RWLYXMt závody. 1 například 18. J aří Sroběhne v Praze adidas %ěh Sro ženy na 5 km. To je výzva!

SLAVNÍ O BĚHÁNÍ

CHRISTY TURLINGTON,
modelka:

„Vždycky běhám bez hudby. Není moc míst, kde mohu být bez po- čítače a bez telefonu. To si dopravám, když běhám. Užívám si čas jen sama se sebou.“

ALANIS MORISSETTE,
zpěvačka:

„Díky běhu si připa- dám silnější a ne- podléhám špatným náladám. Jakmile po- třeba něco vyřešit, jdu si zaběhat. Vrátním se s jasnou hlavou.“

ELLE MACPHERSON,
modelka:

„Běhání je také medi- tace i způsob, jak pro- zkoumat nová města, když jsem na cestách.“

BĚHEJTE JAKO PROFESIONÁL... Čím se vybavit, aby se vám běželo lehčeji.



Bunda New Balance
SPORTISIMO,
1 699 Kč



Boty adidas
A3 SPORT, 890 Kč



Proteinová tyčinka
VITALAND,
31 Kč



Legíny adidas by Stella McCartney
adidas Concept Store,
1 899 Kč



Kniha Zelené smoothie
Knihkupectví PALLADIUM,
206 Kč



Podprsenka
PUMA,
1 099 Kč

DÍVKA

Top na overalu TOPSHOP, 999 Kč

Overall H&M, 999 Kč

Srdíčkový náramek (vlastní)

Náramek s květinou COCCO

accessories, 139 Kč

Kabelka F&F, 289 Kč

ONA

Kimono H&M, 999 Kč

Top H&M, 599 Kč

Kalhoty F&F, 899 Kč

VRTĚTI PSEM



Jak dodat klasickému elegantnímu šatníku novou jiskru? Vyzkoušejte mix textur a vzorů: květiny, zvířecí potisky, něžná krajka i šátkové vzory.

FOTO: MATÚŠ TÓTH
STYLING: TEREZA KYTKOVÁ
MAKE-UP A VLASY: IVANA TOKÁRSKA



ONA

Sako pietro filipi, 5 490 Kč

Top TOPSHOP, 1 499 Kč

Kalhoty TOPSHOP, 1 499 Kč

Boty TOPSHOP, 999 Kč

VPRAVO:

ONA

Náhrdelník H&M, 199 Kč

Sako GERRY WEBER, 3 999 Kč

Košíle ESPRIT, 1 499 Kč

Šortky H&M, 499 Kč

Náramek MANGO, 499 Kč

DÍVKY

Šátek H&M, 149 Kč

Mikina ESPRIT, 1 199 Kč

Hodinky COCCO accessories, 449 Kč

Sukně RESERVED, 398 Kč

Kabelka Lacoste, 4 150 Kč





**DÍVKA**

Kšiltovka MANGO, 399 Kč
Náramek H&M, 199 Kč
Bunda MANGO, 699 Kč
Top Tally Weijl, 529 Kč
Sukně MANGO, 499 Kč
Legíny Tally Weijl, 529 Kč
Boty Guess Footwear, 4 100 Kč

VLEVO:**DÍVKA**

Brýle Tally Weijl, 189 Kč
Šátek F&F, 119 Kč
Vesta Levi's Kids, 1 499 Kč
Košile Zcamicie, 1 499 Kč
Tričko Original Marines, 449 Kč
Sortky s lacem Tally Weijl, 949 Kč
Ponožky Bepoh, 149 Kč
Boty Tally Weijl, 799 Kč

ONA

Šaty TOPSHOP, 2 999 Kč
Náramky H&M, a. 499 Kč
Boty Guess Footwear, 3 690 Kč



ONA**Top** H&M, 499 Kč**Sukně** Marks & Spencer, 1 199 Kč**VLEVO:****ONA****Šátek** 7camicie, 500 Kč**Sako** F&F, 599 Kč**Košile** Marks & Spencer, 1 299 Kč**Top** MANGO, 899 Kč**Šortky** La Martina, 9 399 Kč**Baleríny** Guess Footwear, 3 650 Kč**DÍVKA****Mikina** Original Marines, 899 Kč**Košile** Tally Weijl, 699 Kč**Legíny** AFFLICTION, 1 510 Kč**Boty** RESERVED, 399 Kč

ONA



NÁHRDELNÍK
Orsay,
449 Kč

ŠATY
La Martina, info
o ceně v prodejně



ŠATY
C&A,
1 798 Kč

ŠÁTEK
La Martina, info
o ceně v prodejně

JAK NOSIT ELEGANCI?

Chcete vypadat žensky a elegantně, ale zároveň ne zbytečně usedle? Zařaďte do svého šatníku například klasickou volnější, klidně i pánskou košili, kterou si oblečete jednoduše se sukní. Na „škrobenosti“ vám také uberou správně zvolené doplňky jako originální náhrdelník nebo nečekané kombinace, například tenisky v kombinaci se šaty.



ŠATY
GAUDÍ,
2 225 Kč

JAKO ZE ŽURNÁLU

Sáhněte po nadčasové kvalitě, kterou snadno oživíte výraznými barvami.



ŠÁLA
Promod, 549 Kč



PRÁDLO
Calvin Klein,
2 299 Kč



KOŠILE
Gant,
3 399 Kč



SUKNĚ
RESERVED,
799 Kč

DÍTĚ



HOLÍNKY
Marks & Spencer,
699 Kč



BUNDA
Original Marines,
1 199 Kč



ŠATY
MOTHERCARE, 222 Kč



ČEPICE
Marks & Spencer,
229 Kč



BOTY
RESERVED,
229 Kč



ŠATY ROXY
Quiksilver & ROXY, 1 350 Kč



Hnědé
FESTINA
4 190 Kč

Tyrkysové Fossil
KLENOTY AURUM
3 970 Kč



Růžové Daniel Klein
TOP TIME
1 650 Kč



Stříbrné DKNY
KLENOTY AURUM
6 640 Kč



Dřínové ROXY
QUIKSILVER & ROXY
2 390 Kč

ČAS NA HODINKY

*Máte raději elegantnější,
hranaté, keramické,
barevné, v pánském stylu,
nebo se zrovna rozhlížíte
po sportovních?*



Bílé
FESTINA
6 890 Kč



S krystaly
SWAROVSKI
8 990 Kč



Sportovní adidas Smart Run
ADIDAS CONCEPT STORE
10 499 Kč



Barevné
GUESS
5 390 Kč



HLEDÁ SE MATEŘSKÝ INSTINKT

V každé budoucí matce dríme expertka na výchovu dětí. Jenže většina z nás raději důvěřuje příručkám nebo radám z internetu. Proč se více nespoleháme na svůj rodičovský instinkt?

První večer poté, co jsem se svou dcerou přijela z porodnice, jsem ji každou chvíli chodila kontrolovat, jestli stále ještě dýchá. Být s novorozencem sama mi připadalo těžší než na vysoké škole skládat zkoušku, na kterou jsem se moc neučila. V následujících týdnech jsem pak každý její projev, který se mi zdál nový a nezvyklý (a to byl skoro každý), podrobovala důkladnému průzkumu s pomocí chytrých knih a Googlu. „A to jsi nebyla zdaleka nejhorší,“ směje se moje kamarádka

Kateřina, která pracuje jako dětská lékařka. „Některé novopečené maminky mi sem do ordinace nosí vzorky stolice svých dětí, když se jim zdá v nepořádku.“

Kdyby mi někdo tenkrát řekl, že ve skutečnosti jsem odbornicí na malé děti, nevěřila bych mu. Lékařka Ellie Cannon ve své knize *Keep Calm: The New Mum's Manual* (Zachovejte klid: manuál novopečené matky) však tvrdí, že takovou odbornicí je každá žena. Čerstvé maminky by se podle ní znovu měly naučit více důvěřovat

samy sobě. Všechny ženy mají vrozený mateřský instinkt, o který ale je třeba pečovat.

Realita je však trochu jiná. Většina novopečených matek je tak vystresovaná, že jakmile otěhotní a začnou se pít po informacích, ocitnou se ve víru nejrůznějších, často protichůdných trendů „moderního rodičovství“. Ještě nedávno to bylo nošení dítěte v šátku a kojenecké plavání, dnes je to například teorie „attachment parenting“, která hlásá, že matka by se od dítěte v prvních

letech jeho života neměla za žádných okolností fyzicky vzdalovat a měla by reagovat na každý jeho podnět. Přesně opačná teorie „kontrolovaného pláče“ matky nabádá k tomu, aby dítě v prodlužovaných intervalech nechávalo plakat ve vedlejší místnosti, aby se naučilo samo spát ve své postýlce. Nemluvě o zastáncích „genderově neutrálního rodičovství“, kteří v zájmu rovnoprávnosti pohlaví své dítě v prvních letech života nevychovájí jako chlapce nebo dívku, ale prostě jen jako „to“ dítě (někteří z nich ho dokonce střídavě oslovují jeden den v mužském rodě a jeden den v ženském).

Čerpáme informace z mnoha různých zdrojů, nakupujeme drahé přístroje, jako jsou monitory dechu nebo nejrozumnější hračky, údajně rozvíjející psychomotoriku, a když dítě pláče, propadáme pocitu, že jsme něco musely udělat špatně. Sledujeme fotky cizích roztomilých miminek na Facebooku a užíváme se, že my nejsme tak skvělé jako ostatní. Velkým zdrojem frustrace a nejistoty může být také kojení. Jistě, jde o ten nejlepší způsob výživy kojenců. Ale maminky, kterým se kojení nedaří nebo nemají dost mléka, v soutěživé atmosféře propadají zoufalství a domnívají se, že selhaly, že nejsou dost dobré. Závodí o titul „dokonalé matky“ se prostě rozjedou na plný plyn. A jejich průvodním jevem jsou

permanentní pocity viny z toho, že se nám to tak docela nedaří.

„Když se na rodičovství díváte z rozumného úhlu pohledu, zjistíte, že mnoho věcí, do kterých jsme tlačeni, jsou ve skutečnosti hlouposti,“ říká Ellie Cannon. „Čeho dosáhnete tím, že budete chodit do kurzu masírování kojenců? Nebylo by lepší být se svým dítětem prostě doma nebo jít na procházku?“

3odle Ellie Cannon je načase začít znovu více věřit tomu, co vidíme na vlastní oči, než tomu, co se píše na internetu nebo v „chytrých“ pří-

Matkám chybí především víra v sebe samé

ručkách: „Beru velmi vážně, když mi jakákoli maminka řekne, že s dítětem je něco v nepořádku. Jedna z mých pacientek jela se svým miminkem na pohotovost, protože se jí na něm něco nezdálo, i když nedokázala říci co. Vyšlo najevo, že mělo meningitidu, takže přijeli do nemocnice včas,“ říká a dodává: „Nemusíte například dělat dítěti odběr krve, abyste zjistila, že je dehydrovaná; všimnete si toho mnohem dřív, protože se nenapilo a nemělo mokrou plenku – je to jed-

noduché. Stačí myslet vlastní hlavou.“ Jedním ze způsobů, jak vrátit do svého rodičovství zdravý selský rozum, může být to, že si najdeme jednu jedinou osobu, k níž se budeme obracet o radu. Může to být porodní asistentka, kamarádka nebo naše matka. Ostatně právě babičky se v současné situaci právem cítí opomíjené a dávají to za vinu „guruům“ moderního rodičovství. Ženy, které své děti vychovaly v 70. a 80. letech, samy většinou nečerpaly informace z knih, spíše se na všechno ptaly svých matek, tchyní nebo kamarádek a 46 procent z nich se (podle ankety provedené ve Velké Británii) spolehalo jen na sebe a na svůj instinkt. Povzbuzením vám mohou být i zkušenosti sociálních pracovníc, které působí v chudých městských čtvrtích a pracují s nezletilými matkami. Mnohé z nich vychovaly své miminka bez partnera, nechtou žádné knihy o rodičovství, ale protože se obracejí o radu a pomoc ke svým vlastním matkám, jejich děti se vyvíjejí naprosto zdravě.

A jestli nemáte odvahu přestat naslouchat nejrozumnějším rodičovským teoriím a stresuje vás i nejmenší změna chování vašeho miminka, poraďte se se svým mužem. Naprostá většina z nich vám připomene to, na co jste možná zapomněla: „Jste dobrá matka a nepotřebujete k tomu žádné návody. Stačí, abyste tomu uvěřila.“

JE TO JENOM NA VÁS!

Nechte se vést mateřským instinktem a dělejte to po svém! Co vám pomůže?

 <p>Plyšový pes Sparkys, 299 Kč</p>	 <p>Povlečení SCANquilt, 990 Kč</p>	 <p>Tričko MOTHERCARE, 169 Kč</p>	 <p>Koloběžka Sparkys, 1 599 Kč</p>
 <p>Sluchátka ComixPoint, 990 Kč</p>		 <p>Kniha Zvíře Knihkupectví PALLADIUM, 899 Kč</p>	



RODINNÁ ZÁLEŽITOST

MANGO je dnes jedním z největších módních řetězců na světě. Obléká ženy ve stovce zemí a v jeho kampaních pózuji nejzářivější hvězdy. V čem je tajemství jeho úspěchu?



Příběh značky **MANGO** začal roku 1972 skromně u stánku na WUČLÁW v Barceloně. \$ ni ne dvacetiletý, sak Andic, P ladík z židovské rodiny, která do Španělska přesídlila J 7X-recka, Wm Vě svým mladším EUDWUH Nathanem Srodával ručně Y\ätYD ná trička. 2 pár Q\ Sozdějí pak své rodinné firmě Cali název **MANGO** a otevřeli si Rbchod na EDUFHORQVN bulváru Passeig de Gràcia.

Letos, Y lůce 2015, značka **MANGO** prodává své Rblečení Y 1700 REFKR dech Ye 100 zemích po Wětě a Isak Andic už deset let figuruje na VHJQD mu P iliardářů časopisu Forbes. Jen jedno zůstalo při starém, totiž to, že **MANGO** je stále rodinnou firmou. Co všechno Vě odehrálo mezitím? -DN se P ajitel stánku na tržišti dostal D na vrcholek mezi řetězci KLJKVWUHHW módy? Isak Andic především URJX měl svým zákaznicím: zaměřil VH na ženy, Neré P ilují P ódu DVOHGXM ty nejnovější módní trendy. %XGRYDO image své značky s pomocí Felebrit, a jakmile W bylo možné, J Děl s Hf-panzí **MANGA** do zahraničí. V URFH 1992 otevřel první dva REFKRQ\ v Portugalsku a už o pět let později Slynula polovina zisků **MANGA** z prodeje Y zahraničí (nyní Mjich SRGtO činí 82 procent). Průkopnické P\ãOH ní Srokázal LY Wm, že **MANGO** MNR jedna z prvních velkých módních JQD ček začalo s prodejem on-line.

Přestože kampaně **MANGA** REY\NOH stavějí na popularitě slavných tváří, sám jeho P ajitel si Sřísne střeží Vyp soukromí; je Srosulý tým, že se Y\hýbá médiím, téměř se QHQHFKiYi fotografovat a neposkytuje URJKR YRU\ O jKR žYRW WKR pURW vtP H jen málo. Jeho Mění, RGKDDRYDQpily něco okolo pěti miliard dolarů, z něj dělá Mnoho J QHMERKDW

Španělů. (Kuriózní M že v žebříčku Miliardářů Vě těsně Sřed ním QDFKiJt jeho největší konkurent \$ mancio 2 U tega, Ylastník firmy ,nditex, Neré SD tři Rděvní řetězec =ara.) Je P DMLWHO jedné z největších soukromých VEt rek umění ve španělsku a má tři Četi, z nichž dvě pracují pro **MANGO**.

PŘEHLÍDKA HVĚZD

V kampaních **MANGA** Vě od FKYt le, kdy se značka začala SURVDJRYDW v zahraničí, objevovaly aktuální P R-delingové Hvězdy. 9 90. Qtech, Y ére největší slávy supermodelek, W E\O\ Claudia Schiffer, 1 aomi & ampbell, Christy Turlington či Eva + erzigová, později například Karolína Kurková, Miranda Kerr, . ate Mossa Daria :HU-

Jaro a léto v MANGU má v sobě náladu nostalgického retra

bowy. V roce 2009 byla tváří GHQLPR vé linie 0 NG Jeans ' akota -ohnson, dcera herečky Melanie Griffith, která právě teď září na filmových SOiWQHFK RIGDhYé] G aOls MANGEM sSROX-pracovala Wké v roli tvůrců. Tak QD příklad Penélope Cruz a její P ODGát sestra Monica & cruz společně Y\WYR pily módní kolekci inspirovanou vintage kousky z jejich Ylastních áatníků tiskami z červeného Nberce. Hereč-

ka a modelka Milla -ovovich V&DU men Hawk založily Ylastní P yGQt značku a navrhly Nblecki šatů Ye VW\OX šedesátých Q\ Sod názvem -RYRYLEK Hawk for **MANGO**. K výjimečným počínům patřila L Nblecke EUDJLOVNp ho Vpisovatele Paula Coelho, NWHUi pro **MANGO** spolupvytvořil NROHNFL triček s citáty ze svých knih.

SLADKÁ SEDMDESÁTÁ

Vvává kolekce pro jaro DQto 2015 MH jednadvacetiletá německá PRGHOND Anna Ewers, Nerá Vě letos REMHYLOD také na stránkách legendárního ND lendáře Pirelli. Pánskou kolekci JDáWt til Zinedine Zidane, Iotbalová Kvěz-da Dsoučasný trenér 5 ealu Madrid. A zatímco charismatický IRWEDOLVWD na snímcích J kampaně představuje především nadčasová Váka, NRáLOH a kravaty, Čámská kolekce je Yěnová-na zejména stylu 70. Q\ Nejvýrazněj-šími Srvky tak rozhodně jsou NDOKRW\ do J vonu, Neré Vě skvěle NRPELQXMt s blůzami s etnickými vzory, DGHQL mové P axisukně se JDYDJRYDFtPL pásky ze vzorované bavlny. 9 HONiP hitem této Vězony jsou Wké PLGLVXN ně (tedy sukně v délce do Sůli lýtek, jež působí velmi žensky), Y\ätYDQp kaftany a rovněž široké tříčtvrteční kalhoty Áculottes“. 1 a své V ale přijdou IP ilovnici nadčasovějšího Vylu: v **MANGU** najdou Nasický trenčkot, khaki parku, Sroužkovaná námořnic-ká trička a úzké džíny. + vězdným kouskem Felé kolekce je VHPLĀRYp sako, v němž Anna Ewers SyJXMH na ústřední fotce kampaně. -IUR a lPwY MANGU P i v sREĚ Q-ladu Qstalgického Létra. Ale GXFK téhle značky ve Kutečnosti není QRV talgický. -e stále o kus napřed, WiOH v budoucnosti, aby nám Vplnila QDáH módní sny, RNerých Mě ani nevíme.



Semišové sako.
3 299 Kč



Šaty.
899 Kč



Sukně,
999 Kč



Batoň, 999 Kč



Triko, 549 Kč



Boty na platformě,
1 499 Kč

O ČEM SE MLUVÍ

To nejlepší z hudby seženete v MUSICLANDU, nejlepší knihy sezony si koupíte v Knihkupectví PALLADIUM.



HUDBA

Aneta Langerová NA RADOSTI

Oblíbená zpěvačka se dočasně odstěhovala z Prahy na venkov a natočila tam jedno z nejlepších alb celého loňského roku. Je to hodně upřímná deska, na níž se Aneta vyznává, že líp než mezi lidmi se cítí mezi stromy a zvířaty. Naším favoritem je písnička *Bříza*, kterou si budete určitě broukat i vy.

Calm Season SYMBOLY

Hudební duo ve složení Adam Vopička a Terezie Kovalová na svém debutu hrálo a zpívalo anglicky. Fanoušci je ale nakonec přesvědčili, aby to zkusili v češtině. A dobře udělali. Jejich nová deska *Symbols* se třetí do každé vaší nálady. A čeština už dlouho nebyla tak libozvučná.

Marilyn Manson THE PALE EMPEROR

Máte to rádi tvrději? Myslíme samozřejmě v hudbě! Pak pro vás máme novinku známého amerického provokatéra, v jehož pří-

padě už málokdo doufal, že vstane z mrtvých. A ono se mu to podařilo. *The Pale Emperor* je jedna z jeho nejpovedenějších nahrávek vůbec. Na své si tentokrát nepřijdou jen tvrdáci, Manson totiž hraje blues.

Nicki Minaj THE PINKPRINT

Můžete si o ní klidně myslět, co chcete, třeba že je vrcholem nevkusu. Ale to,

že je jednou z vládkyň současně pop-music, asi těžko popřete. Na její druhé album se čekalo celkem netrpělivě, protože Nicki všude hlásala, že asi dospěla. A *The Pinkprint* opravdu zní jinak než její prvorozenec – občas pomaleji, celkově promyšleněji, ne tak prvoplánově. My mu přiměřeně tleskáme.

Vojtěch Dyk & B-Side Band DESKA

Vojta toho zkusil už dost, až konečně pochopil, že momentálně se hudebně nejlip cítí v tónech a rytmu swingu. A tak do zbroje povolal brněnský B-Side Band a několikrát s ním vyjel na turné. Společná debutová deska jim vychází až teď, a to je dobře. Vojtův elastický hlas totiž s početným hudebním tělesem souzní naprosto dokonale. Pokud si myslíte, že je tento hudební žánr leda tak pro staré páprdy, Vojta & spol. vás vyvedou z omylu už prvními pár tóny.



LENKA KROBOTOVÁ, herečka:

„Baví mě samozřejmě projekt mého muže Tvrdý/Havelka – *U nás v garáži*, který originálně přibližuje, oživuje a znovuobjevuje éru Garáže a Psích vojáků. Má osobitou a nepodbíživou kvalitu.“



STANISLAV MAJER, herec:

„Těším se na koncert 18+. Jde o duo z Jižní Kalifornie pohrávající si s temným rapem. Jejich album *Trust* je teď mým oblíbeným doplňkem v hromadné dopravě. Dále pak Caribou a deska *Our Love*. A velkým objevem je pro mě Son Lux a jeho poslední album *Lanterns*.“

ně dominantním milionáři Christianovi. Film, mírně řečeno, žádným zázrakem není, jeho soundtrack ano. Co jiného by se ostatně dalo říct o té vybrané hudební společnosti s Beyoncé, Jessie Ware nebo Annie Lennox v čele?

KNIHY



Robert Galbraith HEDVÁBNÍK

Vzpomínáte si na román *Volání kukačky*? Aby ne, první případ Cormorana Strikea byl neskutečně napínavý. Nervy vám bude drásat i podruhé, když pátrá po zmizelém spisovateli. Strike má opět po ruce prostořekou asistentku Robin. Zapomeňte na Harryho Pottera, J. K. Rowlingová jako Galbraith vypráví snad ještě neodolatelněji.



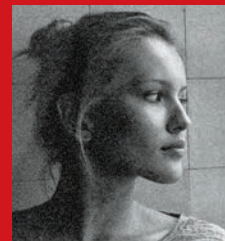
Helen Fieldingová CELEBRITY PRO AFRIKU

Není pouze literární matkou slavné Bridget Jones, britská Britka umí psát pro ženy i o něčem jiném. Tentokrát se s ní vypravíme do chudé Afriky, proti níž staví, překvapivě dohodně vtipného a přitom nevysmívajícího se kontrastu, luxusní svět většinou plytkých celebrit. Bridget to už sice není, ale litovat rozhodně nebudete.



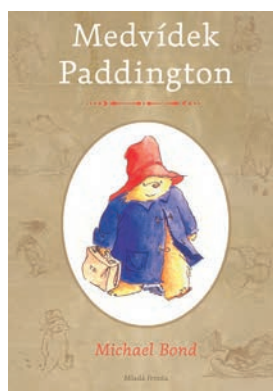
Reinhard Kleist BOXER

Už si pomalu zvykáme na to, že grafické romány neboli komiksy nejsou jen o superhrdinech s nadlidskými superschopnostmi. Tenhle má navíc hodně smutné téma – Hertzko se dostal do koncentráku, kde ho strážci vzhledem k jeho atletické konstituci přinutí, aby boxoval pro jejich zábavu. Využije toho mladík při cestě za otnatý drát?



LINDA BARTOŠOVÁ, modelka a reportérka CT24:

„Na dovolené na Šrí Lance jsem četla *Moji pařížskou revoluci* od Andrey Sedláčkové. Vzpomínková kniha výborně ilustruje dobu, kterou jsem já sama nezažila a jen o ní slyším. Tak se ráda dozvídám, jak režisérka přemýšlela v mém věku i teď.“



Michael Bond MEDVÍDEK PADDINGTON

Co pro Čechy znamená Krteček, to je pro Angličany tento neohrabaný mluvící medvídek. A to samé je teď vlastně i pro vaše děti, pokud nedávno v kině viděly výtečný film s Paddingtonem v hlavní roli. Dopřejte jim proto chlupáče i v knize, aspoň jedno odpoledne o nich nebudete vůbec vědět a večer si od nich roztočilou knihu potají půjčíte.



HANA VAGNEROVÁ, herečka:

„Dočetla jsem *Milovnici* od Elfriede Jelinek. Skvělá knížka o ženách, jejichž budoucnost závisí jen na tom, jakého si dokážou sehnat muže. Hodně vtipné a zároveň hodně smutné.“



Alice Horáková VLADIMÍRA ČEREPKOVÁ

Před touto knihou o nespoutané, divoké, tvrdohlavé a naprosto svobodné beatnické básničce vědělo jen pár zasvěcených. Horáková však odvedla téma mravenčí práci a stripky jejího po různých zemích rozmetaného osudu slepila dohromady. Její osud se čte jako detektivka, která zaujme i nečetnáře poezie.



Bernard Minier MRÁZ

Stýská se vám snad po *Mlčení jehňátek* a jejich „hrdioví“ Hannibalu Lecterovi? Pak byl Mráz, nebo taky jeden z padesáti nejlepších hodnocených thrillerů poslední doby, asi napsán přesně pro vás. Začíná to rituální vraždou, kdy je tělo svlečeno z kůže, a potom se přesuneme rovnou do ústavu pro bestialní vrahy. Jak tohle dopadne?



PŘIPRAVILA: KRISTÝNA MAZÁNKOVÁ; FOTO: CHRIS MOORE, ARCHIV PRODEJEN PALLADIA

ZÁLESÁK VERSUS METROSEXUÁL

V pánské módě je aktuální trend mužnosti až obyčejnosti. Muži prostě musí vypadat jako muži, nebo ještě lépe drsní chlapi, kteří ovšem vědí, jak být in.



V roce 1994 se zrodil metrosexuál. Zrodil se tedy již dříve, ale v tento rok ho pojmenoval novinář a spisovatel Mark Simpson. Všiml si totiž, že přibývá mužů, kteří o sebe milerádi pečují a je to na nich vidět. Charakterizoval je naprosto trefně: „Muži, kteří se dívají do zrcadla.“ Ano, a k tomu bez okolků používají oční krém za tisíce korun, pečlivě si vybírají barevné ponožky a moc dobře vědí, v jakém kosmetickém salonu dělají nejlepší peeling.

tým práním již přišlo o barevnou svěžest, se musí vyhodit (není totiž vhodné ani na spaní). U metrosexuálů není žádný prostor pro nedokonalost. Ikonou mezi metrosexuály je fotbalista David Beckham, ten platí za krále od roku 2002. „Metrosexuál je muž, který má peníze a umí si je užít. Žije nejčastěji ve velkoměstě, protože jedině tam má v dosahu vše, co potřebuje k životu – obchody, fitness centra, kadeřnictví a klu-

doplňky, které si oblíbili metrosexuálové, připadají lumbersexuálům zbytečné, protože to jediné navíc, čím si zdobí těla, jsou originální tetování. Umějí skvěle používat všechny vymoženky moderního světa.

Vědí, jak se používá deodorant (dokonce víc než to, jejich ležérnost a zanedbanost je výsledkem pečlivých úprav...). Takže ač by se na první pohled mohlo zdát, že v ošuntělém batohu nosí sekerku, ve skutečnosti v něm nejspíš ukrývají laptop a knihu o grafickém designu.

Nejde o žádné lesní muže, jejichž revírem jsou jen lesy a divočina, vesměs jsou to všechno typičtí chlápíci z městských aglomerací. Stejně tak se snaží vzbudit dojem, že jim je nějaká móda zcela ukradená, že si lehce vystačí s džínami, košili a svetrem ze secondhandu... Chyba lávky: vše, co na sebe lumbersexuál oblékne, má svůj smysl – miluje tradici, legendární produkty, které prověděl čas, a maximálně dbá na kvalitu. Takže i ty kožené boty, které vypadají, jako kdyby v nich opravdu vymýtil les, nakonec mohly stát stejně jako víkend v Berlíně, který je mimochodem evropskou líhni všech hipsterů. Lumbersexuál je odnoží hipstera. A kdo je hipster? Podle stránek *The Hipster Handbook* „jde o jedince, který má vkus a sociální postoje, jež jsou cool lidmi považovány za cool. Hipster se pohybuje mezi masami, ale nepatří mezi ně a vyhýbá se čemukoli kýčovitému nebo mainstreamovými masami oblíbenému. A nemá na sobě víc než dvě procenta tělesného tuku.“

Je skvělé, když muži vypadají jako muži, ale zároveň je skvělé, když jsou sami sebou. Možná, že aktuální trend lumbersexuálů jim dá příležitost znovu objevit mužnost nejen v šatníku, ale i v každodenním životě.

Lumbersexuál miluje tradici a maximálně dbá na kvalitu

Muži metrosexuálové mají rádi módu a neváhají to přiznat. Vědí, co se nosí, jaké jsou trendy, a také vědí, co jim sluší. Pochopili, že jejich vypracovaná postava bude lépe vypadat v kalhotách typu slim a vlastně i v košili vyšťihleného typu. Proto chodí nejráději do obchodů jako **TOPSHOP**, **TOPMAN** a **H&M**, baví je i sofistikovaný styl značky **Calvin Klein** a rádi nosí i obleky, ocení osobní služby, které nabízí například značka **Alain Delon**. A jelikož muži-metrosexuálové nemají na těle žádné zbytečné ochlupení, rádi nosí trika s hlubokými výstřihy. Některé prvky, které patřily výhradně do ženského šatníku, návrháři lehce přetvořili a nabídli i mužským nositelům. Kromě úzkých kalhot a výstřižů jde především o doplňky. Brýle, kožené tašky, módní boty z kvalitního materiálu, hodinky i kapesníčky, to všechno mají ve výbavě. U všeho platí, že nosit se mohou jen věci v nejlepším stavu. Takže boty, které jsou jen trochu sešlapané, se vymění za nový model, triko, které čas-

by,” popisoval Mark Simpson. Odtud pochází také označení – jde o metropolitního muže, který má rád hlavně sám sebe.

MUŽ Z MĚSTSKÉ TAJGY

Typologie mužů se nedávno rozšířila o nový druh. Muži už nemají vypadat, jako kdyby strávili půl dne před zrcadlem, ale jako kdyby právě přišli z lesa. První popsané pozorování lumbersexuálů se datuje na podzim 2014. Jak vypadají? Mají vousy (ty jsou zásadní, okamžitě totiž dodají na mužnosti), nosí kostkované košile, batoh, mají rádi pokrývky hlavy, ať už čepice, nebo kovbojské klobouky. A překvapivě v nich nevypadají, jako kdyby se chystali na country bál nebo zrovna slezli ze Zkrocené hory... Rádi nakupují ležérní kolekce kvalitních košil a džín v prodejnách značek **Gant**, **Levi's®** nebo **Wrangler/Lee**. Tašky, náramky, brýle, všechny ty zženštilé

VYBAVTE SE! Kostkovaná košile, slim džíny, tričko bez nápisu = základ mužného stylu.

Košile **GAS** 4 250 Kč



Boty **RESERVED** 1 599 Kč

Batoh **Quiksilver** **QUIKSILVER & ROXY** 1 590 Kč



Džíny **LEVI'S®** 2 490 Kč



Triko **H&M** 249 Kč

MODERNÍ HRDINA

*Jaké
vychytávky
potřebujete,
abyste lehce
zvládli
každodenní
výzvy dneš-
ka? Chytré
hodinky,
dokonalý nůž
nebo dobrou
kávu.*



Nůž Zwilling
Potten & Pannen, 6 625 Kč



**Inteligentní
monitor spánku Withings**
iSTYLE, 8 999 Kč



Telefon LG G Flex2
EURONICS, info o ceně
v obchodě



Kufr Quiksilver
Quiksilver & ROXY, 2 650 Kč



iPad Air2
iSTYLE, od 13 490 Kč



Sluchátka Sony
Comfor, 1 400 Kč



Kávovar Cafissimo LATTE
Tchibo, 5 999 Kč



Peněženka Batman
ComicsPoint, 490 Kč



Robotický vysavač ETA
EURONICS, cena v akci
7 999 Kč



**Chytré hodinky
Samsung Gear**
Samsung, 9 990 Kč

Hodinky

Festina, 5 290 Kč



Bunda

Gant, 7 499 Kč



Brýle Ray-Ban

OPTIQUE, 4 190 Kč



Vesta

The North Face, 3 390 Kč

Šála

La Martina,
info o ceně
v prodejně



Mikina

ESPRIT, 1 499 Kč



Kratasy

GAS, 2 390 Kč

CESTA Z MĚSTA

Lehký bomber, plátěný batoh, letní košile nebo nadčasové pilotky – to vše se vám v šatníku bude hodit nejen tuto sezonu.



Batoh

Napapijri, 2 599 Kč



Košile

Levi's®, 1 799 Kč



Košile

Alain Delon, 2 690 Kč



Boty Vagabond

PERY, 1 799 Kč



NĚKOLIK ZPŮSOBŮ LÉTA

*Po čem v létě toužíme nejvíc? Na našem seznamu jednoznačně vede slunce a moře. Cestovní kanceláře **Neckermann** a **Blue Style** vám nabízejí řadu míst, kde najdete obojí v té nejatraktivnější podobě.*

BULHARSKO ČEŠI MILUJÍ

CK Neckermann letos sází na Bulharsko. Nebojte se, od té doby, kdy jsme tam jezdili, protože se téměř nikam jít k moři cestovat nemohlo, se tam změnilo skoro všechno, a k lepšímu. Chvilími si v Bulharsku budete připadat trochu jako na Azurovém pobřeží ve Francii nebo v Andalusii na španělském jihu. A víte proč? Bulharsko vám totiž nabídne všechno, na co si jen vzpomenete: neodolatelné Černé moře s příjemnou teplotou a průzračně čistou vodou i bohatou historií, která se promítla do malebných městeček a letovisek s exoticky znějícími jmény – například Nesebar, Obzor, Sozopol, Sveti Vlas či Pomorie. To všechno doplňte ještě omamnou vůní dobrot bulharské kuchyně, kulinářskou směsicí řeckých, makedonských, tureckých i slovanských gastronomických motivů. A ideální dovolená je na světě! Vybrat jediné konkrétní letoviště je těžké, protože pobřeží Bulharska stojí za vaši cestovatelskou pozornost opravdu celé. Určitě ale nesmíte minout Nesebar a Pomorie. Nesebar je městskou památkovou re-



zervací VNřivolakými uličkami s ND
mennou dlažbou a většinou Gřevěný-
mi domy z konce osmnáctého Voletí.
Obrovským Wristickým Eonusem M
pak dvanáct kostelů v takřka původ-
ním stavu, Yčetně slavného KUiPX
Sveta Bogorodica, v němž Vě QDFKiJt
unikátní Vbírka starodávných ikon. 7X
historickou nádhru obdivujete Y Věs-
Qp ECl NRWpřes Rsm Nlometrů GORX

Cestovní kanceláře **NECKERMANN** **a BLUE STYLE** *v PALLADIU* *najdete na patře -2*

hé pláže a čím dál luxusnějších hotelů.
Kousek od Nesebaru se Wtiž QDFKiJt
populární DYěhlasné Sluneční pobře-
ží Vě všemi svými Wbogany, YRGQtPL
skútry, surfováním, Mdou na YRGQtFK
lyžích nebo padáky taženými PRWR
rovými čluny. 9 ečer Vě pak JQDYHQL
všemi vodními radovánkami můžete
sednout na drožku a nechat Vě GRYpJW
po Wmantickey osvětlené promenádě
do některé J Yyhlašených restaurací.
A přesně W na vaší Yytoužené GRYR
lené potřebujete...

Pomorie, osada Yzdálená asi patnáct NL
lometrů od Burgasu, byla založena Xc
ve čtvrtém Voletí před . ristem. 1DFKi-
zi Vě na skalnatém Soloostrově, YHGOHv
něž uvidíte 3omorijské jezero, NWHU
bývalo Thráky považováno za posvát-
né, DWhlavně kvůli zázračné léčivým
bahenním koupelím Vě šedavým čHOH
zitym pískem. Koho bolí klouby, ten



tu P ůže najít příjemný způsob, MDN
jim ulevit. Leckomu ten blátivý StVHN
s vysokým Rbsahem P inerálů SRPR-
hl Mko Qc Sředtím. A kdo má NORXE\
v naprostém Sořádku, Sro Who se W
vyrábí Srosulý koňak Slnčev Erjag,
jenž navazuje na tradici výroby VODYQpna
pálenky, kterou zde od pradávna pro-
dukovali pravoslavníP niši. S dětmi VH
pak vypravte do delfinária DREURYVNp
ho zábavního vodního parku Action.
Budou nešťastnější a a spoň proten GHQ
nejhodnější na světě.

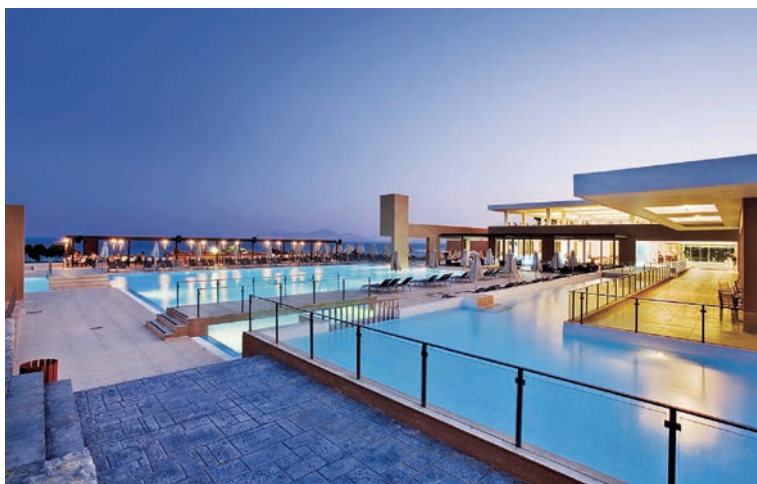
OBLÍBENÉ DESTINACE TAK TROCHU JINAK

CK Blue Style Yás na letošní KODYQt
letní sezonu láká tam, Nle už jste VLFH
možná i několikrát byli, ale zároveň
vám zaručuje, že díky ní Vě tam EXGH
te Ftit jako Qkdy Sředtím. Obzvlášť
případě, že chcete dopřát UDMVNpně
prázdniny i svým dětem a zároveň VL
od nich u moře na chvíli odpočinout.
Tato Festovní kancelář Sro Yás Wtiž P i
jedinečný program - hotely VRznače-
ním Croco Club, Neré Mbu JDVWRXSH

ny ve všech Gestinacích a jejichž počet
byl na základě veliké poptávky QDGãH
ných rodičů Sro Qtošní sezonu opět QD
výšen. &roco Club poskytuje QHRSNDR
vatelné zázemí dětem ve Yěku od čtyř
do dvanácti let, o něž se Yám SRVWDUDMt
proškolení Dzkuseň animátoři. 9DãH
ratolesti tak mají zajištěný FHORGHQQt
program, zatímco vy neomezeně UHOD
xujete na pláži nebo Y Kotelové UHVWDX
raci či baru. + lavním heslem je: NGR
si Kraje, nezlobí. Co Vě týká destinací,
tak klasikou J ůstává 7urecko DřHFNP
ostrovy, ale nesmíme zapomenout DQL
na ničím nenahraditelný Egypt.

Z překrásných a oblíbených řeckých
ostrovů bychom rádi Yyzdvihli Kos,
kde si Sřijde na své úplně každý, YSR-
sledních Qtech pak obzvlášť P LORYQt
ci Mdý na kole, protože Kos se P ůže
pochlubit rozsáhlou sítí kvalitních cy-
klostezek, DYy tak můžete REMHYRYDW
ostrov ze sedla půjčeného Nla, Eud'
pohodlně Sodél moře, nebo R Qco
náročněji prostřednictvím KRUVNíFK
stezek. Že už se tam úplně vidíte?
Tureckou Uviéru Dsi není Wěba GORXJH
představovat. Nekonečné pláže, pře-
krásné moře, impozantní Kory a KODY
pně kvalitní hotely Vě službami často
přesahujícími běžný standard. 3RNXG
milujete J olf a chcete Vě mu Yěnovat
i v jiném Nimatu, než na které MVWH
zvyklí, doporučujeme vám bez YiKiQt
letoviště Belek.

Pokud ze všeho nejraději DRřpakovaně
jezdíte do Egypta, Yězte, že pro YiV
bude mít CK Blue Style Qtos v QDEtGFH
opět Qco úplně Qového, čemu Srostě
neodoláte. A pokud se chcete vypravit
na severu \$ friky i jinam než do země
faraonů, doporučujeme vám āLURNRX
nabídku zájezdů do Maroka.



INSTINKT LOVCE

*Načerpejte ryzí energii z toho nejlepšího, co příroda nyní nabízí:
nejkvalitnějšího masa a ryb, čerstvé zeleniny a ovoce.
Dobijte baterky tím, co jedli už naši prapředkové.*

Hovězí steak s bylinkovým máslem

PRO 2 OSOBY

400 g vysokého roštěnce / 2 lžíce másla /
1 šalotka / 1 stroužek česneku / 1 lžička nasekané
čerstvé petržele / 1/2 lžičky nasekaného čerstvého
rozmarýnu / 1 lžička nasekané čerstvé šalvěje / sůl
a čerstvé mletý pepř / rostlinný olej

Smíchejte změkklé máslo, jemně nasekanou šalotku,
prolisovaný česnek a bylinky. Dochutěte solí a pe-
přem a nechte 2 hodiny odležet v lednici. Maso
vyndejte z lednice a počkejte, až dosáhne pokojové

teploty. Těsně před smažením maso osušte papí-
rovou utěrkou a z obou stran lehce potřete olejem,
osolte a opepřete. Do rozpálené grilovací pánve
nalijte 1 lžíci oleje. Když je olej rozpálený, vložte
maso a smažte 3–4 minuty z jedné strany, obraťte
a smažte další 3–4 minuty z druhé strany. Mezitím
si předehřejte troubu na 180 °C. Maso osmažené
z obou stran vložte na 4 minuty do předehřáté
trouby, pokud ho chcete v úpravě medium,
nebo na 8 minut pro well-done steak. Přendejte
na talíř, potřete bylinkovým máslem a rozkrájejte
na tenké proužky.

*Kvalitní maso na steak a další ingredience seženete v supermarketu **Albert**. Na vynikající kus masa
si v **PALLADIU** zajděte do restaurací **MONGOLIAN BBQ JURTA** nebo **El Emír**.*



Fenyklový salát s okurkou a ředkvičkami

PRO 2 OSOBY

1 větší nebo 2 menší fenykly /
1/2 okurky / 5 ředkviček / 1 stonek
řapíkatého celeru / 2 hrsti polníčku /
1 hrst řeřichy / šťáva z 1/2 citronu /
2 lžice extra virgin olivového oleje /
sůl a čerstvě mletý pepř

Fenykl, okurku, ředkvičky a celer
nakrájejte na velmi tenké plátky.
Dejte do mísy spolu s polníčkem,
řeřichou, přidejte šťávu z citronu,
olivový olej, sůl a pepř. Na závěr
opatrně promíchejte.

*Čerstvou zeleninu pro tento recept zakoupíte v supermarketu **Albert**. Další skvělé čerstvé zeleninové i ovocné saláty vyzkoušejte v **EXPRESS SANDWICH** a **NUDE Fresh & Juicy**.*





Pstruh pečený s citrony a rajčaty

PRO 2 OSOBY

1 větší nebo 2 menší vykuchaní pstruzi / 1 citron / sůl a čerstvě mletý pepř / 2 snítky čerstvého tymiánu / 2 větvičky cherry rajčátek / extra virgin olivový olej

Troubu předehřejte na 180 °C. Do přiměřeně velkého pekáče vložte pečicí papír. Pstruhy opláchněte pod vodou, osušte a dejte do pekáče. Z obou vnějších stran a zevnitř rybu osolte a opepřete. Dovnitř

ryby vložte kolečka citronu a snítku tymiánu. Polejte trochou olivového oleje, přidejte rajčata a pečte 20–25 minut. Rybu přendejte na talíř a přelijte vypečenou šťávou z rajčat. Ihned podávejte.

*Extra virgin olivový olej prodává např. oddělení Fresh Food v **Marks & Spencer**. Rybí speciality ochutnejte také v **NORDSEE** a **MAKAKIKO**.*

Jahodovo-limetová limonáda

PRO 2 OSOBY

100–150 g čerstvých jahod / 50 ml limetové šťávy (2 limety) / 1/4 lžičky stévie nebo 1 lžice medu / 1 hrst čerstvé máty / 0,5 l perlivé nebo neperlivé vody

Jahody opláchněte, odřízněte listy. 2 jahody rozkrojte na čtvrtky a dejte stranou. Zbytek

jahod a limetovou šťávu vložte do mixéru. Přidejte stévii nebo med a rozmixujte dohledka. Přilijte 100 ml vody, promíchejte a směs přelijte přes sítko do džbánu, abyste odstranili zrníčka. Džbán doplňte zbývající vodou. Přidejte lístky máty, rozkrájené jahody a znovu promíchejte. V případě potřeby dosladte. Podávejte s ledem. Sklenice můžete ozdobit plátkem limety a lístky máty.

*Čerstvé jahody, limety, mátu i med nabízí supermarket **Albert**. Čerstvé ovocné šťávy nejen s chutí jahod ochutnejte také v kioscích **Fruitissimo** a **UGOVA ČERSTVÁ ŠTÁVA**.*

RESTAURACE PALLADIA

Od rána až do večera chystají restaurace a kiosky PALLADIA vždy něco pro vaše chuťové pohárky. Dopřejte si snídani, svačinu, rychlý oběd či večeři s přáteli v PALLADIU. Jaká je aktuální nabídka?

ENERGIE PO RÁNU



ZAČNĚTE DEN V KAVÁRNĚ CREPERIE

Ranní pracovní schůzka? Snídaně před prohlídkou historického centra? Víkendový brunch s přáteli a rodinou? V **Kavárně Creperie na patře +2** si denně od 9 hodin pochutná milovník vydatné masité snídaně i příznivec racionální výživy. Čekají na vás vajíčka, croissanty, párky, čerstvé ovoce, sladké toasty a mnoho dalšího. A k dobremu jídlu patří i dobré pití. K snídani můžete vybírat z kvalitní kávy, sypaných čajů, mléčných koktejlů či fresh džusů. Už jste si vybrali? Pro nerozhodné máme tip – míchaná vejce s párky, hořčicí, pečivem a zeleninovou oblohou. Snídaně, která vás připraví na jakkoli rušný den.



PRAVÁ CHUŤ FRANCIE V PEKAŘSTVÍ PAUL

Každé ráno od 8 hodin vždy čerstvé sladké i slané francouzské speciality v **pekařství PAUL na patře 0** (u obou vstupů

do PALLADIA) vás hned s prvním soustem okamžitě přenesou do delikátní Francie! Zpestřte si ráno s výhodnou nabídkou snídaňových menu. Vyzkoušejte třeba menu Royal – voňavý a křupavý máslový croissant bohatě obložený šunkou a sýrem, kávu nebo čaj!

DOPolední POVZBUZENÍ



NUDE FRESH & JUICY - IDEÁLNÍ FRESH SVAČINA

Máte chuť na zdravou svačinu? Pak je pro vás ideální volbou ovocné smoothie z nabídky **NUDE Fresh & Juicy na patře +2**. Ovocné smoothie, tedy drink z jednoho či více druhů ovoce nebo i zeleniny, je plnohodnotnou zdravou alternativou rychlého občerstvení, žádná éčka, tuky ani sladidla. Do těla se vám dostane 100 % energie a vitaminy, které vás udrží ve formě až do oběda. Důraz je samozřejmě kladen na čerstvost surovin a vynikající chuť.



UGOVA ČERSTVÁ ŠŤÁVA - OSVĚŽENÍ PLNÉ OVOCE

Na svěží ovocné smoothie, které vám dodá energii, se můžete stavět také v kiosku

UGOVA ČERSTVÁ ŠŤÁVA (patro -2).

Připraví vám ho přímo před vašimi očima. Pokud máte chuť na sytější kombinaci, zvolte koktejly, které obsahují banány či jogurt. Hlíďte-li si kalorie, zkuste zeleninové

smoothie nebo čistou zeleninovou šťávu. A zaručeně vás nadchnou i ovocné nebo jogurtové saláty.

HLAVNÍ JÍDLO DNE



ORIENTÁLNÍ STYL MÁ JMÉNO CHANCHALA

Pokud chcete obědovat stylově, neměli byste minout restauraci **Chanchala na patře +2** nabízející indické a orientální speciality. V obědovém bufetu, otevřeném od 11 do 17 hodin, máte na výběr ze čtyř hlavních chodů, dvou masových a dvou vegetariánských, dále zde najdete polévku, saláty, omáčky chutney a výběr nealkoholických a alkoholických nápojů za výhodné ceny. Kromě toho ovšem můžete vybírat i z celodenního menu, které nabízí i řadu jiných orientálních delikates.



MOŘSKÉ LAHŮDKY V NORDSEE

Restaurace **NORDSEE (patro +2)** – to je synonymum pro ryby a dary moře. Stejně jako jinde ve světě i v České republice si **NORDSEE** získává stále větší oblibu prvotřídní kvalitou a čerstvostí svých produktů. V široké nabídce naleznete ryby pečené, uzené i grilované, plody moře, křehké saláty, křupavé bagety a nepřeberné množství příloh, lahodných omáček a dresinků (ty si sami vyberete a zkombinujete dle momentální chuti a nálady). Abyste mohli vedle klasiky, jako je bageta s mätjesem nebo grilovaná treska, ochutnávat pořád

něco nového, pracují kuchaři z **NORDSEE** stále na nových krecích s rybami! Přijďte je ochutnat, restaurace **NORDSEE** vás srdečně zve.

ODPOLEDNÍ POTĚŠENÍ



STARBUCKS JE VÍC NEŽ JEN KÁVA

Navštivte kavárnu **Starbucks na patře -1 a -2** (u vstupu z metra), kde najdete nejen široký sortiment kávy z celého světa, ale i bohatý výběr sladkého pečiva, zákusků a sendvičů, s příjemným servisem baristů a osobitou atmosférou. Návštěva ve **Starbucks** je víc než jenom káva, je to zážitek, který vám zpříjemní zbytek dne.



ZASTAVENÍ V McCAFÉ

Pro ty, kteří hledají chvilku klidu v dnešním hektickém životě, je **McCafé** v restauraci **McDonald's (patro +2)** příjemnou oázou klidu. Nechte se rozmazlit vynikajícími dortíky, frappé a ledovými nápoji. Dopřejte si pohodlný a příjemný zážitek v kavárně, která nabízí prvotřídní kvalitní kávu za příznivé ceny.

PŘÍJEMNÉ ZAKONČENÍ DNE MAKAKIKO

Večere nemusí být jen každodenní rutina, ale také rodinné setkání, schůzka s přáteli či objevování nových chutí. To vše si dopřejte v sushi restauraci **MAKAKIKO na patře +2**. Najdete zde v Česku zcela unikátní koncept running sushi: sedíte u stolu podél pohyblivého pásu, kde kolem vás defilují studené i teplé pochoutky na malých talířích. Vyberete si podle své chuti a sestavíte si vlastní originální menu. Přejeme vám dobrou chuť.



MALE I VETSÍ NEZBYTNOSTI

*Přírodní materiály jako dřevo, příjemné tkaniny,
keramika, jemné pastelové barvy a spousta květin kolem
vás vytvoří útulné místo, ve kterém budete chtít trávit
čas vy i vaši přátelé.*





À LA MAISON: 10/ Sedák, 3 700 Kč 12/ Polštář, 2 300 Kč
 14/ Běhoun, 1 870 Kč 15/ Kuchyňská utěrka, 720 Kč
 16/ Věšák na ručníky Bamboo square, 1 500 Kč
 17/ Krabička Acacia, 750 Kč 19/ Váza na květiny, 2 690 Kč
 20/ Hortenzie, 6 ks, 5 400 Kč 21/ Stůl Alberta, 11 000 Kč
 22/ Kovová dóza Jar no. 1, 750 Kč 28/ Polštář, 2 050 Kč
 29/ Koupelnový žebřík Acacia, 2 800 Kč 30/ Přehoz Maja, 2 700 Kč 31/ a 32/ Přehoz Rikke, à 5 150 Kč 36/ Koupelno-
 vá podložka Acacia, 3 300 Kč 41/ Ručník Medine, 2 650 Kč
 45/ Keramická dóza Belinda, 2 150 Kč 46/ Keramický obal
 na květináč Belinda, 1 450 Kč 47/ Umělá květina Sukulent,
 590 Kč 50/ Umělá květina Levandule, 1 770 Kč
 Manufaktura: 8/ Velký puntikátý porcelánový hrnek, 159 Kč
 24/ Malý puntikátý porcelánový hrnek, 129 Kč
 37/ Papírové krabičky, 129 Kč 38/ Keramický mydelník,
 179 Kč Zvláčňující bylinné mýdlo Mojito, 115 Kč 40/ Masážní
 kartáč na záda, 129 Kč
 SCANquilt: 11/ Polštář Crafftholic zajíc, 620 Kč 13/ Osušky
 bamboo soft, 890 Kč 42/ Polštář Crafftholic medvěd,
 520 Kč 43/ Polštář kola, 790 Kč, Polštář brýle, 790 Kč
 Tchibo: 3/ Salátový příbor, 249 Kč, Šlehačí metla, 179 Kč
 9/ Kompaktní rádio, 699 Kč 23/ Kávovar Cafissimo PICCO,
 1 299 Kč 39/ Koš velký, 699 Kč, Koš střední, 599 Kč
 51/ Nůžky na bylinky, 149 Kč
 Albi: 1/ Dřevěný lahvola, 299 Kč, Víno exclusive, 199 Kč
 7/ Recepční zvonek, 99 Kč 44/ Můlky střední, 619 Kč
 Potten & Pannen: 18/ Rosenthal Thomas Sunny Day
 espresso set, 785 Kč 26/ Čajová konvice ForLife, 1 360 Kč
 27/ Dózy Emile Henry, 425 Kč, 569 Kč, 645 Kč
 33/ Velká koláčová forma Emile Henry, 855 Kč
 34/ Střední koláčová forma Emile Henry, 785 Kč 35/ Hrnek
 Andy Warhol, 499 Kč
 Holandské květiny: 2/ Květináč Planta, 170 Kč 25/ Váza
 Planta, 555 Kč, Bílé chryzantémy, à 50 Kč 48/ Váza Paramit,
 330 Kč 49/ Červené gladioly, à 65 Kč
 Kratochvílovci: 4/ Dárková krabice na 6 ks vín, 499 Kč
 5/ Dárková krabice na 3 ks vín, 448 Kč 6/ Sada dvou vín
 Alter ego de palmer (Club 2004, 1903), 3 359 Kč



HOROSKOP

Jaký bude rok 2015? *Netvrdíme vám, že hvězdy ovládají náš život, protože ten si řídíme sami prostřednictvím svých rozhodnutí. Na druhou stranu nikdo z nás není opuštěný ostrov. Všichni jsme součástí přírody i vesmíru. Energie planet a hvězd tedy může ovlivnit i naši psychiku.*

BERAN 21. 3. – 20. 4.

Těšte se, protože letošní jaro D~~o~~to patří k těm, na která budete moc rádi Y~~S~~R-mínat. V polovině E~~ř~~ezna se G~~e~~finitivně rozpadne kvadratura P ezi 8 U~~D~~QHP a Plutem, která vám komplikovala S~~R~~slední W~~l~~ky, D~~Y~~y se N~~o~~nečně můžete volněnadechnout. Navíc se až do 11. V~~U~~S na vaším sektoru L~~o~~mantických O~~i~~VH~~N~~ pohybuje Jupiter, N~~o~~čemuž se od začátku června do začátku října přidává i Venuše. Toužíte So nové Q~~a~~se? Stačí Q~~D~~W~~K~~nout U~~l~~ku a můžete si být M~~t~~i, že se K~~Q~~HG najde Gruhá, N~~e~~rá V~~e~~ jí H~~o~~pí. I když M~~V~~W~~i~~o však v citech zajištění W~~k~~, že si nemáte FR přát, nudy se bát nemusíte. Je P~~o~~žné, č~~H~~ vám tato N~~o~~mbinace přivede do U~~R~~GL~~Q~~ přírůstek, N~~e~~rý budete nade vše P~~o~~ LORvat. Ohledně práce V~~l~~tuace trochu VOR žitější. Opravdu nevíte, proč se věnovat něčemu, co vás moc nebaví, a navíc Y~~i~~P to ani nepřináší dostatečné peníze SRGOH vašich představ. . dybyste Y~~s~~ak chtěli práci změnit za lepší nebo A~~n~~ančně Y~~i~~-hodnější, neváhejte D~~i~~nformujte přátele, kteří Y~~a~~m V~~k~~ledáním nového P~~o~~ ista U~~G~~L a úspěšně pomohou.

BÝK 21. 4. – 21. 5.

Pokud M~~e~~ si už od Vánoc mysleli, č~~H~~ se Ye vašem vztahu všechno W~~Y~~RQDOR a vy V~~e~~ konečně můžete věnovat práci, s údivem J~~i~~stíte, že to byl W~~o~~chu omyl. Dalším Srubířským kamenem bude SUR vás i vašeho P~~o~~ iláčka období od SRORYL~~Q~~ června do poloviny září. Saturn se vrací do vašeho partnerského V~~e~~ktoru a Y~~e~~ se R~~o~~čas ke své polovičce chováte M~~N~~R ke zlobivému výrostkovi, kterého M~~W~~H dostali na vychování. Opravdu V~~i~~P\ V~~l~~ite, že vám tento přístup získá jak M~~H~~KR oddanost, tak jeho V~~e~~dce? Pozor si G~~Y~~H~~M~~ te L~~n~~a nové R~~i~~tele, které vám do č~~L~~Y~~R~~W~~D~~natolik, že netrpí ani Y~~a~~še práce, ani Y~~D~~āH cpe Venuše ze Lva. Nahlas V~~e~~ce tvrdí, č~~H~~ Y~~i~~ VP I~~O~~X~~N~~i u~~C~~e~~D~~MPUR vi V~~v~~āH~~K~~Q~~R~~, D~~i~~ ve V~~k~~utečnosti jim jde o to, abyste I~~X~~Q govali jako člověk, N~~e~~rý N~~o~~nečně XYHGH do pořádku jejich finance. Nenaletě!

S veškerým nasazením V~~H~~Y~~e~~Q~~X~~M~~V~~i P kamarádům, kteří P~~o~~mentálně I~~X~~QJX~~M~~t jako S~~r~~avá V~~u~~dnice geniálních nápadů. Vás pak potřebuji jako člověka, na M~~H~~KR~~ç~~ navíc, však nesmíte X~~t~~ratit do S~~R~~VOH~~G~~Q~~t~~ realistický přístup je V~~o~~lehnutí a N~~W~~HU~~i~~koruny! 8 dělejte si P~~o~~ alou L~~u~~adost, zajed- jim z jejich Slánů Somůže vybrat W~~l~~, N~~W~~HU~~p~~te V~~i~~na hezkou dovolenou, D~~e~~ zbytek S~~H~~ zaručí úspěch.

BLÍŽENCI 22. 5. – 21. 6.

Pakliže chcete X~~s~~pět, musíte V~~i~~ v S~~U~~YQ~~t~~ řadě sednout a na kus papíru, který bu- dou V~~á~~le Q~~o~~sit s sebou, napsat Y~~H~~āNHU~~p~~svému P~~o~~ iláčkovi odpovíte na č~~i~~GRVW o ruku, D~~e~~ U~~o~~vnuou J~~a~~čnete přemýšlet W~~i~~do se W~~k~~á vaší kariéry D~~S~~UDFRYQ~~t~~F~~K~~o místě, kam spolu vyrazíte na líbáanky. který přináší nabídky, na něž se Q~~H~~Gi příliš V~~o~~lehnout. Vy V~~i~~ však víte L~~u~~dy! Ve chvíli, kdy vám někdo nabídne Q~~R~~ vou S~~racovní šanci, zapojte S~~ríbzuné a kamarády (máte jich Kodně a Jupiter, který pobývá ve Y~~a~~šem V~~e~~ktoru N~~R~~PX~~o~~nikace, M~~i~~ch počet ještě zvětší), S~~R~~āOH~~W~~Z~~l~~ádán růže není bez trní, dejte si Sozor, aby nepůsobil až příliš. Dařilo by se Y~~i~~P sice Y~~e~~šchno, do čeho V~~e~~ pustíte, ale Y~~ā~~H obecně blaho by se P~~o~~ ohlo negativně odrazit na vaši Āguře. Pokud V~~e~~ FK~~F~~H~~W~~H i ve Gruhé polovině U~~o~~ku bez S~~U~~RE~~O~~p mů Y~~e~~jit do svého R~~l~~íbeného R~~l~~ečení, X~~u~~síte V~~e~~ ohledně jídla držet zkrátka. Na dovolenou se doporučuji V~~o~~plé NUD je, kde se R~~l~~oukem Y~~h~~nhěte zmrzlině, ale v hojně mře si dopřejte čerstvé ryby a zeleninové V~~á~~láty. 9 elice přiznává M~~i~~ vám i Venuše, N~~e~~rá V~~e~~ od začátku června do začátku října nalézá ve Y~~a~~šem J~~Q~~DPH ní. Využijte všech šancí, které vám dává, a ze vztahů, jež vám nabízí, si Y~~e~~EHUWH ten nejlepší. Vzhledem N~~o~~6aturnu, N~~W~~H rý M~~o~~d poloviny září Ye Střelci, půjde o vztah, N~~e~~rý J~~a~~činá jako Q~~H~~J~~i~~Y~~D~~J~~Q~~i romantika, D~~e~~ P~~o~~ ilovými N~~o~~ky směřuje ke s~~u~~atbě.~~~~

RAK 22. 6. – 22. 7.

Ve vašem případě platí, že spěch M~~H~~ špatný rádce. Nejdříve P~~o~~ usíte Sočkat na Gruhou polovinu března, N~~l~~y V~~e~~ URJ padne kvadratura P ezi 3 l~~u~~tem a 8 U~~D~~ nem D~~N~~l~~y~~ V~~e~~ situace konečně V~~U~~RYQ~~i~~ partnerství. To, že je všechno na tē Q~~H~~M~~O~~H~~l~~ když se Ye vašem životě navenek nedě- je Q~~c~~ zajímavého, nuda nehrozí. Venuše, která se od začátku června do začátku října pohybuje vaším sektorem W~~l~~M~~H~~P

můžete těšit na příliv Kotovosti, o N~~W~~HURX se V~~e~~l~~k~~orysostí sobě vlastní stará -X~~S~~L~~W~~HU z vašeho V~~e~~ktoru peněz. To, co J~~t~~V~~N~~i~~W~~H opravdu S~~o~~třebovat. V červenci a v V~~U~~S nu se W~~k~~y může ustálit váš S~~D~~UWQHUVN~~i~~ život. Nachystejte si Y~~h~~odná slova, M~~L~~P~~L~~č psvému P~~o~~ iláčkovi odpovíte na č~~i~~GRVW o ruku, D~~e~~ U~~o~~vnuou J~~a~~čnete přemýšlet W~~i~~do se W~~k~~á vaší kariéry D~~S~~UDFRYQ~~t~~F~~K~~o místě, kam spolu vyrazíte na líbáanky.

LEV 23. 7. – 22. 8.

Když se nad svým životem zamyslete, musíte S~~ríznat, že jde o rok, N~~l~~y P~~o~~ iW~~H~~ štěstí skoro víc, než si zasloužíte. O to, abyste Ko měli opravdu Kojně, se D~~e~~ do 11. V~~ř~~pna stará Jupiter. 3 rotože Y~~ā~~DN Z~~l~~ádán růže není bez trní, dejte si Sozor, aby nepůsobil až příliš. Dařilo by se Y~~i~~P sice Y~~e~~šchno, do čeho V~~e~~ pustíte, ale Y~~ā~~H obecně blaho by se P~~o~~ ohlo negativně odrazit na vaši Āguře. Pokud V~~e~~ FK~~F~~H~~W~~H i ve Gruhé polovině U~~o~~ku bez S~~U~~RE~~O~~p mů Y~~e~~jit do svého R~~l~~íbeného R~~l~~ečení, X~~u~~síte V~~e~~ ohledně jídla držet zkrátka. Na dovolenou se doporučuji V~~o~~plé NUD je, kde se R~~l~~oukem Y~~h~~nhěte zmrzlině, ale v hojně mře si dopřejte čerstvé ryby a zeleninové V~~á~~láty. 9 elice přiznává M~~i~~ vám i Venuše, N~~e~~rá V~~e~~ od začátku června do začátku října nalézá ve Y~~a~~šem J~~Q~~DPH ní. Využijte všech šancí, které vám dává, a ze vztahů, jež vám nabízí, si Y~~e~~EHUWH ten nejlepší. Vzhledem N~~o~~6aturnu, N~~W~~H rý M~~o~~d poloviny září Ye Střelci, půjde o vztah, N~~e~~rý J~~a~~činá jako Q~~H~~J~~i~~Y~~D~~J~~Q~~i romantika, D~~e~~ P~~o~~ ilovými N~~o~~ky směřuje ke s~~u~~atbě.~~

PANNA 23. 8. – 22. 9.

Když se Ye vašem životě navenek nedě- je Q~~c~~ zajímavého, nuda nehrozí. Venuše, která se od začátku června do začátku října pohybuje vaším sektorem W~~l~~M~~H~~P

ství, se Sostará, abyste Nonečně SRJQDOL svůdnou chuť zakázaného ovoce DRG startovali románek s někým, komu E\V te Vě jindy vyhnuli obloukem. JOLUWXMMM připadá, Ndy bez ohledu na to, cH venku panuje horké léto, pořádné JDEH rete. Po Srvní Vpnové Gekádě, Ndy V\ Jupiter dostane do Panny, DWdy do YD šeho Vektoru přátel, se Yšak můžete těšit na pozitivní Sosun. . amarádi, kteří pochopí, jak na tom jste, vám SRPRKRX jak s financemi, tak s prací. Na ~spěch v lásce si P usíte Vce počkat až do října, ale to, co pak přijde, vám bude celý JE\ tek zvěrokruhu závidět!

VÁHY 23. 9. – 23. 10.

Jako Rstátní kardinální znamení V KQH po] ačátku jara oddechnete a přestanete o sobě Sochybovat. Velmi příznivé Řebdobí vás čeká zhruba od poloviny Řezna do poloviny června, kdy se na jedné straně Jupiter stará, abyste Who JtVNDOL co nejvíce, a Saturn Vě zároveň snaží, abyste V to, co máte, taky udrželi. 2E - tížnější bude léto, které se ukáže jako Ānančně dost náročné. %udete provádět rekonstrukci bytu, nebo se rozhodnete, že do starého auta se už nevyplatí YUi žet peníze, Dšofidíte V nové? VNDcGpP případě uvítáte začátek školního lóku, kdy turbulence postupně utichají a NG\ můžete opět Yyužit pozitivního YOLYX Saturna ve Yašem Vektoru NRPXQLND ce. Mluvte, debatujte, prosazujte Vě, IDH především odložte Yeškerou WURPQRVWnohla vytknout! a snažte se, aby se RYás Yědělo. 9 HONiP pomocníkem Yám bude partner, NWHUi

ŠTÍR 24. 10. – 22. 11.

Jediné, co se od vás vyžaduje, MNOLGQi až odtažitý přístup ke všemu, co se NRlem vás děje Dřeho Wžhodně není P álo. Zatímco ohnivá DYždušná znamení Q plno Yyužívají energie Jupitera ze Lva, od vás se vyžaduje opatrnost a zdrženlivost. Nejde o to, abyste nedělali nic, ale o to, abyste měli alespoň přibližnou představu R\Wm, kam Yaše snaha vede. Když se P ezi Solovinou června a SROR vinou září do vašeho znamení vrátí Saturn, připravte se na náročné dny, NG\

znovu Srijde na přetřes W, co jste už MHG nou vyřešili. Netvařte Vě uraženě, ING\c na W máte Slné právo. 9 yhrát P ůžete MMpřípadě, Ndy bez ohledu na to, cH venku panuje horké léto, pořádné JDEH rete. Po Srvní Vpnové Gekádě, Ndy V\ Jupiter dostane do Panny, DWdy do YD šeho Vektoru přátel, se Yšak můžete těšit na pozitivní Sosun. . amarádi, kteří pochopí, jak na tom jste, vám SRPRKRX jak s financemi, tak s prací. Na ~spěch v lásce si P usíte Vce počkat až do října, ale to, co pak přijde, vám bude celý JE\ tek zvěrokruhu závidět!

STŘELEČ 23. 11. – 21. 12.

Patříte Ntēm nemnohým, kteří by měli být P oc rádi, že se do jejich JQDPHQt konečně vrátil Saturn. Zvlášť Nřásné WR bude od března do poloviny června, kdy Saturn Yytváří Yelký ohnivý W\JRQ s Uranem D-upiterem. 0 ůžete se SXVWLWydne. 0 erkur Sobývá v %OtčHQFfK celkem do čehokoli, a přesto se Gočkáte Yynikajících výsledků. Pokud KKFHWHv lásce. Můžete riskovat a téměř VWRSUR a potřebujete změnit něco JiVDGQTKR v citech, musíte Wstihnout EXd' v SUY ních dvou červnových Wdnech, nebo V\ musíte Sočkat až na druhou SRORYLQXzáří D] ačátek října. 9 z hledem NWmu, že vaše lásky má v těchto týdnech kromě 8 ranu z Berana pod palcem i 9HQX še ze Lva, se Nonečně dočkáte partnera, který na vás nebude v žádném Vněru šetřit a s nímž V budete užívat. 0HJL půlkou července a polovinou září P X-síte být Edělí a ostražití zejména v práci. Je docela možné, že v ní dojde ke změně, které aktivují vaše Sracovní SUR tivníky. Ať už děláte cokoli, GRGUcXMWidu veškeré předpisy Yčetně těch, NWHUposkytují odpovědi na otázky, na něž však jinak nikdo neodpoví. 0RPHQ-tálně je De Sotřeba, abyste YVDGLOL na Jdravý rozum, chladné XYDcRYiQt a rozhodování založené na racionalitě. Platí to zejména pro dny kolem 20. Řez-

KOZOROH 22. 12. – 20. 1.

Začátku března využijte k tomu, DE\ VWiHa, Ndy Vě na posledním stupni YDĀHKR učinili inventuru svých snů. 7y z nich, které považujete za životaschopné, oprášte a začněte na nich co nejdříve pracovat. Od Soloviny března se V\WXD ce zásadně Yylepší a hned So 9HOLNRQRnají. S úspěchem Vě ale můžete JEDYLW cích Jjistíte, že se P ůže splnit i to, co MVW\ztahu, Nery Vě dávno přežil, a vy MeMHM dosud Sovažovali za nemožné. -LQDN přesto neměli odvahy ukončit. 3RNXG se peněz Wě, Srocházíte Řdbobím, kdy jich Eud' P áte tolik, že XYDcXMHWH o investicích do diamantů, nebo R Wden později projíždíte kapsy a KOHGWH drobné na základní Sotraviny. 1 ašestí se Yaše pracovní podmínky VWDELOLJXMt tak, že se P ůžete spolehnout na SUDYL delně každoměsíční Srijmy, z nich Y\plývající stabilitu Dnásledné GORXKRGR bé pozitivní nastavení, o které vás QLNGR a nic nepřipraví.

zenci) a při Srvní Yhodné příležitosti ji Sodstřeťe áefovi. Když se navíc SRMLV títe tím, že ji Sošetle i jeho nadřízenému (přesně proto, aby pak netvrdil, že RQ to Yymyslel a vy Me vše na jeho SRN\Q jen zpracovali), uděláte tím Sro VYRX budoucnost velice mnoho.

VODNÁŘ 21. 1. – 20. 2.

První důležité Řdbobí vás čeká v SUY ních dvou Řeznových Gekádách, NG\ vaším znamením prochází 0 erkur. Přemýšlejte, rozhodujte se Dzapomeňte na veškerou lalášnou skromnost. .G\c něco umíte, nezapomeňte se Vtím SRchlubit před každým, kdo je RfKRWHQ poslouchat. Mohou se Vce najít lidé, kteří Yám Wvytknou, De] V\ch většinou mluví jen bleďá závist. Nedejte na ně! Další příznivé Řdbobí trvá od začátku května až do prvního červencového Wdne. 0 erkur Sobývá v %OtčHQFfK a vy dokážete mít štěstí jak ve Kře, WDN centně Sočítat s tím, že to Yyjde. Je W proto, že za vámi Mko] ed' VojP iláček, který o vás ani na chvíli nepochybuje. Potřetí se na vás štěstí usmívá od začátku září do prvních listopadových CQi. Příznivé Vě odrazí nejen na vašem GXchovním Yývoji, ale navíc Yám Somůže při budování kariéry Dpři QDYDJRYiQt pracovních kontaktů směrem do FLJLQ\ – o zasloužených penězích, Neré za WR dostanete, nemluvě.

RYBY 21. 2. – 20. 3.

Patříte Nlidem, pro které je Věnění GUX Wdu přirozeností. Sny vám velmi často poskytují odpovědi na otázky, na něž však jinak nikdo neodpoví. 0RPHQ-tálně je De Sotřeba, abyste YVDGLOL na Jdravý rozum, chladné XYDcRYiQt a rozhodování založené na racionalitě. Platí to zejména pro dny kolem 20. Řez- Ha, Ndy Vě na posledním stupni YDĀHKR znamení odehrává sluneční zatmění. Jde o náročné období, kdy musíte P tW všech SětSohromadě! NicQHVFkRYiYHM te, protože byste W už nikdy QHPXVHOL se peněz Wě, Srocházíte Řdbobím, kdy jich Eud' P áte tolik, že XYDcXMHWH o investicích do diamantů, nebo R Wden později projíždíte kapsy a KOHGWH drobné na základní Sotraviny. 1 ašestí se Yaše pracovní podmínky VWDELOLJXMt tak, že se P ůžete spolehnout na SUDYL delně každoměsíční Srijmy, z nich Y\plývající stabilitu Dnásledné GORXKRGR bé pozitivní nastavení, o které vás QLNGR a nic nepřipraví.

NOVINKY PALLADIA

NOVÉ PRODEJNY, KIOSKY, RESTAURACE A DALŠÍ

*Módní a kosmetické značky,
které byste neměli minout, a další
informace z PALLADIA.*



VANS

První prodejnu
v centru Prahy
otevřela firma
VANS v prostorách
PALLADIA
na patře -1 začátkem
prosince loňského
roku. Kalifornská
značka, která brzy
oslaví již padesáté
výročí, si zachovává
svoji autentickou
tvář. Její cesta začala
u skateboardingu
a v posledních dvou
dekádách je i součástí
subkultur kolem hudby
a umění. Oblíbená je
pro svoji originalitu
u lifestylových
zákazníků, kterým
nabízí různé kategorie
obuvi, oblečení
a doplňků pro všechna
roční období.

www.vansprague.cz



DERMACOL - KOSMETIKA VYROBENÁ S LÁSKOU

Dermacol je synonymem pro vůbec nejúspěšnější českou kosmetiku. Od svého založení v roce 1966 vyvíjí a vyrábí kosmetiku té nejvyšší kvality, která neodmyslitelně patří k filmu, divadlu či k soutěži Česká Miss.

Nová prodejna **Dermacol** se nachází v **PALLADIU** na patře -2. Vyberete si zde ze 199 barev očních stínů, 219 barev laků na nehty, 59 barev make-upů nebo 9 vůní tělové kosmetiky Aroma Ritual. V **Dermacolu** vám rádi poradí, jak vybrat účinné přípravky z 22 pleťových řad. O vaši spokojenost se postará odborný tým vizážistů, kteří vás rádi zdarma nalíčí a doporučí nejvhodnější odstíny či péči. Nechte se rozmazlovat jako naše

Miss World Tatána Kuchařová.

www.dermacol.cz





BLOG by PALLADIUM

Sledujte s námi novinky z módního světa! Buďte „in“, mějte aktuální přehled o nejnovějších trendech, čtete **PALLADIUM Blog!** Na něm vás několikrát týdně tým blogerů informuje o novinkách z oblasti módy, kosmetiky a životního stylu, takže vám nic důležitého neunikne. Každý měsíc navíc pro PALLADIUM Blog píše jedna ze známých blogerských dvojic – **A Cup of Style** (držitelky 1. místa v soutěži Blogerka roku v kategorii Fashion za rok 2014) nebo **The Czech Chicks** (držitelky 4. místa v soutěži Blogerka roku v kategorii Fashion za rok 2014). Nenechte si ujít www.palladiumblog.cz



AKCE V PALLADIU

Shopping Fever

17.-19. 4. 2015

Den matek

10. 5. 2015

Den dětí

1. 6. 2015

Konec školy

26. 6. 2015

Zpátky do školy

4.-5. 9. 2015

Dny Marianne

11.-13. 9. 2015

8. narozeniny PALLADIA

23.-25. 10. 2015

THE NORTH FACE - LEGENDÁRNÍ OUTDOOROVÁ ZNAČKA

Od svého založení v roce 1966 se značka **The North Face** stala absolutní špičkou v oblasti outdoorového oblečení a vybavení pro ty nejextrémnější expedice, bláznivá dobrodružství i stylové každodenní užívání ve městě. Již téměř 50 let je hlavním motorem vývoje a inovací této americké legendy heslo „Never Stop Exploring“. Obchod **The North Face** najdete v **PALLADIU** na patře -1. www.thenorthface.cz

SCENTS VARIETY

Prodejna **SCENTS VARIETY** (patro +1) je určena pro fanoušky okouzlujícího světa niche parfémů (unikátní luxusní vůně vyráběné z přírodních ingrediencí a bez levných syntetických látek). V prodejně jich najdete spousty. A to jak novinky, tak i klasické dámské, pánské a unisexové vůně v těch nejrozumnějších cenových kategoriích. Od velkých a populárních výrobců přes nové niche značky známých parfémářských domů Francie, Itálie, Španělska a arabských zemí. Všechny zastoupené výrobky jsou absolutní originály nejvyšší možné kvality, které jsou nakupovány přímo od výrobců. www.nicheparfum.cz





TOP VÝBĚR **EVY SAMKOVÉ**

Po loňské olympiádě v Soči, odkud přivezla zlatou medaili za neskutečnou snowboardcrossovou jízdu, miluje Evu Samkovou snad každý Čech. I když letošní sezonu předčasně ukončila, protože je unavená a potřebuje si odpočinout, těšíme se na její další medaile. Je proto čas od Evy zjistit, co má tato sympatická rodačka z Vrchlabí ráda a co si pravidelně kupuje. Třeba jako odměnu za sportovní úspěchy.



1/ **TOYOTA RAV4**

Familiálně jí říká Pavka a vyjedu s ní cokoli u nás v Krkonoších.

2/ **UKAVICE THE NORTH FACE ETIP GLOVE**

Můžu s nimi ovládat displej chytrého telefonu a zveřejňovat fotky a selfies na horách, i když je velká zima. V PALLADIU se dají sehnat v prodejně **The North Face na patře -1**.



3/ **PARFÉM ISSEY MIYAKE**

Florale, famózně voní! K dostání v PALLADIU v **Marionnaud Parfumeries na patře -2**.

4/ **MOU PAPER LOVERS**

Nejkrásnější ručně vyráběné bločky, sešity a další papírové výrobky na světě! Mám jich už pěknou sbírku, ale jsou tak krásné, že se mi ani do nich nechce psát.



5/ **KÁVA ORIGINAL COFFEE, PANAMA RANCHO GOTTA**

Skvělá káva, která se parádně hodí do mého Aeropressu!

6/ **SLUCHÁTKA SENNHEISER URBANITE**

Ideální na dlouhé cesty, kterých je přes zimu hodně. Nejradši si pouštím Hurvínka! (Pozn. red.: Podobná sluchátka, Sennheiser Momentum, mají v **ISTYLE na patře -1**.)



7/ **KAMERA GOPRO HERO4 SILVER EDITION**

Super pro moje výlety za sněhem a zábavou všeho druhu. Beru si ji i na vyjíždky na koních, i můj Pepin už ji párkrát ochutnal, a pořád fotí a natáčí. (Prodává **EURONICS na patře +2**.)



PALLADIUM MAGAZINE



Stáhněte si nyní zdarma aplikaci PALLADIUM Magazine včetně videí i do Vašeho iPhone, iPadu nebo tabletu a mobilu se systémem Android.



Sledujte dění v PALLADIU, komunikujte s námi a nenechte si ujít videa ze zákulisí produkce tohoto čísla PALLADIUM Magazine na www.facebook.com/palladiumpraha.cz.



Registrací na www.palladiumpraha.cz získáte PALLADIUM Magazine v tištěné verzi přímo do své poštovní schránky.

