

50+

Margareta KŘÍŽOVÁ

*Podnikat se dá začít
i po padesátce*

Kam vyrazit na
**DÁMSKOU
JÍZDU**

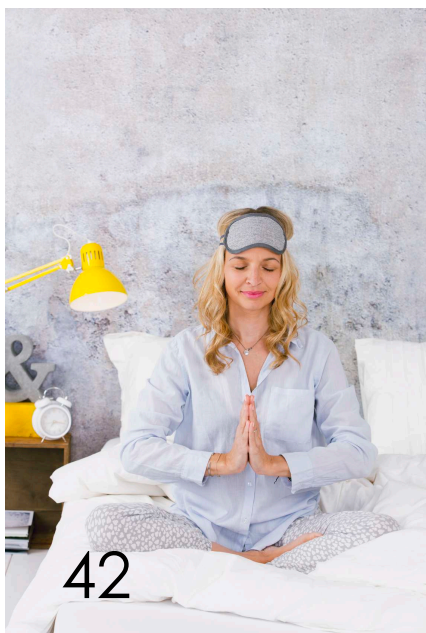
SPÁNEK
ZÍSKEJTE HO ZPĚT

**PUDROVÝ
MAKE-UP**

3 základní kroky
pro změnu šatníku

MULTITASKING
je chiméra

červen 2021



05 NEBOJTE SE PODNIKÁNÍ

„Zkušenosti a vědomosti v kombinaci s časem, to je ideální balíček pro start něčeho nového. Říkám tomu luxus, který do padesáti nemáme.“ říká v rozhovoru Margareta Křížová, podnikatelka a zkušená mentorka, která se v posledních letech zaměřuje na poradenství také pro malé a začínající firmy.

10 MULTITASKING JE CHIMÉRA

Jak je to vlastně s naší schopností dělat více věcí najednou? Je to realita? Opravdu to náš mozek dokáže zvládnout nebo je to pouze iluze, které podléháme?

17 KDYŽ LÉTO LÁKÁ KE ZMĚNĚ STYLU

Přemýšlíte občas o změně stylu či alespoň lehké obměně šatníku a nevíte jak na to? Začíná léto - šaty jsou přesně to, co byste si měla užít. Přinášíme jednoduché tipy, jak celou změnu uchopit a kde začít.

22 SEBEVĚDOMÍ A ŘEČ TĚLA

Jak pomocí držení těla podpořit samu sebe? Není to až tak složité, jak by se mohlo zdát. Poslední technika na podporu sebevědomí v našem šestidílném seriálu se věnuje tématu nonverbálních projevů a jejich vlivu na naši psychiku.

28 KAM VYRAZIT S KAMARÁDKAMI

Sbalte kufr a vyrazte s kamarádkami na pořádnou dámskou jízdu. Ať už je vaším cílem luxusní rozmazlování ve wellness nebo toulky přírodou, máme pro vás skvělé tipy.

33 ACHÁT - DOBŘE UKRYTÁ NÁDHERA

K pokladům naší země musíme přistupovat s pokorou a respektem. Ona se nám za to odvděčí a pošle nám sem tam pěkný kamínek. Na povrchu nenápadný, ale uvnitř dechberoucí nádhera - tak nějak by se dal achát charakterizovat.

42 SLADKÝ SPÁNEK

Lepší spánek znamená více energie. Když spíme špatně nebo málo, chybí nám elán, jsme unavení, podráždění, máme potíže s pamětí, myšlením a koncentrací. Co udělat, abychom měli spánku dostatek?

56 POZVĚTE SI PŘÍRODU DOMŮ

Jak co nejlépe propojit interiér s okolím domu a vytvořit si kouzelné venkovní posezení? Nemusíte hned zahájit stavební práce. Někdy stačí pár jednoduchých triků.

EDITORIAL



Šárka Dominika Kšírová
šéfredaktorka

Červnovým číslem vstupujeme nejen do léta,
ale také do druhého roku existence časopisu My50+.
Neuvěřitelně to uteklo.

Ušli jsme společně s vámi první krůčky
a díky vaší přízni cupitáme dál.

Vzájemně se poznáváme a učíme.
A to mě těší.

Protože díky tomu pro vás můžeme dělat přesně
takový časopis, jaký se vám líbí
a jaký vás baví.

Od ledna jsme vás postupně seznamovali
s procesem hledání práce a také upevňováním sebevědomí.
A pokud jste během této cesty přišli na to, že už jste
dostatečně připravené, je čas vykročit do světa podnikání.

Tentokrát vás provedeme některými podnikatelskými
úskalími a díky skvělým mentorům se dozvíte mnoho
zajímavých věcí.

Jsem přesvědčená, že se vám budou hodit.

A aby to nebylo jenom o vážných věcech, těšit se můžete
také na skvělé články z oblasti stylingu nebo cestování.

Díky spolupráci s Amazing Places se podíváme
na nejkrásnější místa v Čechách i na Slovensku.

A chystáme pro vás také proměny. S módní stylistkou
po boku, společně krůček po krůčku, uvidíte, jak snadno se
může žena rozzářit.

Těšíme se spolu s vámi na všechna další čísla,
která nás v nejbližší době čekají.

Bude to stát za to!

Užívejte krásný a šťavnatý červen.



Červen

Jaroslav Seifert

Je horké letní odpoledne,
vlny jsou věčně neposedné,
dotknou se břehu a jdou zase.
Spí dívka, nebo usmívá se
na kolemjdoucí jedním okem?
Já nevím, ale nad potokem
spletly dvě vážky pružná křídla.
Ach, proč mě tenkrát nepobídla!
Přimhuřujíc své dlouhé řasy,
možná že tehdy myslila si:
jde kolem, v duchu říká - kdyby,
a nakonec mě nepolíbí.

MARGARETA KŘÍŽOVÁ



*„Zkušenosti a vědomosti
v kombinaci s časem - to
je ideální balíček
pro start něčeho
nového.“*

Margareta Křížová

Přes dvacet let se věnuje obchodnímu poradenství, investicím, fúzím a akvizicím. Byla dlouholetou spolumajitelkou společnosti CEAG v oboru právního a obchodního poradenství při prodeji firem. Specializuje na finanční a obchodně-strategické poradenství pro malé a střední firmy a působí také jako mentorka začínajících podnikatelů. Byla jedním z investorů v pořadu Den D a moderovala pořad Máme na to v České televizi. Momentálně, mimo svoji práci, také píše vtipný blog o podnikání na www.margaretakrizova.com. Kniha Z deníku investorky, kterou napsala, je zábavným, ale i praktickým průvodcem pro začínající podnikatele. Vystudovala Školu mezinárodních a veřejných vztahů a Executive Masters of Business Administration na ESCM School of Business and Management /University of New York/Prague.

Nedá mi to, Margareto, abych se vás hned v úvodu nezeptala na to, jak vnímáte nastavení společnosti ve vztahu k lidem kolem padesátky?

Zjednodušeně řečeno, naše společnost nahlíží na lidi kolem padesátky jako na konzervativní a staromódní, kteří to neumí moc s počítačem. Ještě se k tomu občas můžeme slyšet, to jsou TI, co nejsou na sociálních sítích.

Ale na druhou stranu musím říct, že někdy si za to můžeme tak trochu i my sami. Pro řadu lidí je stále padesátka věk, kdy už je čas se pomalu ukládat k zimnímu spánku a hybernaci. Ale každopádně stále platí, že společnost, zejména ti mladší, vnímá lidi 50+ jako „game over“. A ono to může být přesně naopak. Hra teprve začíná...



Myslíte, že zakládat novou firmu a vrhnout se do podnikání v tomto věku je v pořádku? Není na to už pozdě?

Určitě na to pozdě není. Vzpomeňte si, kolikrát si říkáme: „Kdybych byla bývala věděla ...“. Je velká pravděpodobnost, že v padesáti a dál, to člověk už ví. Může nejen zúročit své znalosti a zkušenosti, ale i prožitky. Už vás jen tak něco nerozhodí, většinou poznáte, kdy na vás někdo hraje divadlo, snaží se vás napálit, předstírá něco, co není, případně poznáte hlupáky, kterým je lépe se vyhnout. Už jste to prostě zažili, víte, že cesta vede nahoru a dolů a případný neúspěch netrvá věčně.

Takže naopak, myslím si, že je velká výhoda využít v tomto věku to, co vím a co jsem zažila, a zkusit něco nového.

Ale pozor, nedejte na mediální masáž, že každý musí zakládat obrovskou globální firmu a najít si svého investora. Klidně si založte svůj malý hezký byznys - živnost. A zkuste to zlehka a třeba jen lokálně. Nikdy nevíte, jestli se vám časem vaše živnost nerozběhne a nevyroste v něco většího. Znáte to – opatrnost matka moudrosti. Přidejte k tomu trochu energie a špetku byznysového rizika a máte skvělý recept na rozjezd vlastního podnikání.

S tím naprosto souhlasím. Většina žen kolem padesátky najednou zjišťuje, že mají mnohem více času. Protože děti už jsou velké a rodina přestane vyžadovat jejich pozornost. A to je ten správný okamžik vrátit se třeba k věcem, které musely dříve odkládat, a přerodit je v byznys. Přesně tak. Zkušenosti a vědomosti v kombinaci s časem, to je ideální balíček pro start něčeho nového. Říkám tomu luxus, který do padesáti nemáme. Tak proč ten luxus nevyužít k něčemu, co nám bude dělat radost, a ještě může přinést finance.

To, co nás někdy odrazuje od toho prvního kroku, jsou dost často různé strachy. Jak se jim postavit? Setkáváte se s tím u klientů často?

Ano, já tomu říkám brzdy v hlavě. To jsou přesně věci jako: ještě nejsem perfektní; počkám, až na to bude správný čas; co tomu řeknou lidi. Další komplikací může být rodina. V mnoha případech můžete slyšet: „Prosím tě, do čeho by ses teď pouštěla? Vždyť to pořádně neumíš nebo to ani nevyjde...“

A to jsou právě ty stereotypy nastavené ve společnosti.

Věta - co tomu řeknou lidi - je obrovská brzda, ale je to přirozené, zejména pro naši generaci. Musím přiznat, že i mě to někdy dostihne, když dávám například post na sociální síť a váhám. V hlavě mám otázku mířenou na konkrétní lidi, co tomu řeknou. Ale pravda je, že ve většině případů nás naše okolí řeší mnohem méně, než si představujeme. A upřímně řečeno, pořád je lepší, když o vás lidi mluví, než když nikoho nezajímáte. A že vás pomluví „Maruška“, co nezvedne zadek z gauče od kafe a seriálu? Děláte to pro sebe a pro lidi, kteří si řeknou: Hele, to je super!

Celkem jednoduché je udělat tento krok ve vztahu k cizím lidem. Ale co když je to rodina? Tady nejde jen tak mávnout rukou,

aniž by to nějak narušilo vzájemné vztahy.

Jak to řešit tady?

V rodině je to samozřejmě citlivější téma, zejména tam, kde například manžel sám spravuje finance. Ale složité to může být i u rodičů. Všechno je o komunikaci, neboli když spolu lidi mluví, řada věcí je pak jednodušší. Sedněte si s rodinou, vysvětlete, co máte v plánu, jaká jsou rizika a co to bude znamenat finančně. Velkou brzdou totiž bývá dojem, že ke startu podnikání je potřeba spousta peněz. Pokud nerozjždíte globální výrobu ponorek, o čemž pochybuji, není to pravda. Členové rodiny mohou mít zkreslený názor na podnikání, ovlivněný negativními informacemi z médií. Proberte s nimi otevřeně své podnikatelské plány, je to vůči rodině fér a pro rodinné finance je to nezbytné.

Je pravda, že v případě rodiny je třeba sebrat asi nejvíc odvahy a síly se vzepřít, a jít si za svým, že?

Ano, ale opravdu si myslím, že bez otevřené debaty to nejde. Chápu, že jsou případy, kdy je rodina velmi konzervativní a na podnikání prostě nevěří. Ale mnohdy se ptám lidí, kteří se přijdou poradit o startu podnikání: „Mluvili jste o vašich plánech s rodinou? Víte, jakou máte v rodinném rozpočtu finanční rezervu? Kolik peněz můžete na začátku do rozjezdu dát tak, aby to neohrozilo rodinné finance?“ Nic složitého, jen si sednout k jednomu stolu a mluvit o penězích. Je zajímavé, jak je téma peněz v některých rodinách tabuizované.

Margareto, vy jste dlouhou dobu pracovala pro velké společnosti. Co bylo tím důvodem, že jste přešla k malým a začínajícím podnikatelům?

Pravda je taková, že jsem se úplně nevzdala velkého byznysu a poradenství v rámci fúzí a akvizic (prodej firem). Ale zhruba před rokem jsem udělala takový radikální krok. Odešla jsem z firmy, kterou jsem spoluvlastnila a přešla tzv. na volnou nohu. Chtěla jsem zvolnit, ale zároveň se věnovat i menším podnikatelům. Takže teď svůj čas dělím mezi poradenství velkým firmám a mentoring začínajícím a malým podnikatelům.

U začínajících podnikatelů je to o kreativním myšlení. Musíte vymyslet byznys model, strategii vstupu na trh, zjistit, kdo jsou vaši zákazníci a proč u vás nakoupí. Prostě tvoříte a stavíte byznys, baví mě to. O to víc, když můžu někoho s dobrým

nápadem, ale s obavami „popostrčit“. Říkám tomu laskavé nakopnutí, a najednou je z toho pěkný malý byznys.

Díky tomu, že jsem mnohokrát stála u prodeje firem, měla jsem úžasnou možnost sledovat, jak se dělá byznys. V rámci přípravy firmy na prodej se bavíte se zakladatelem o tom, jak firma rostla, jakou má obchodní a cenovou strategii, jak buduje konkurenční výhodu a získává zákazníky. Je to šance sledovat byznys „v přímém přenosu“. A tyhle zkušenosti pak lze využít v poradenství i pro začínající a malé podnikatele, kteří si nemohou dovolit velkou poradenskou firmu, ale může jim pomoci konzultace nebo dlouhodobější mentoring. Když potkám lidi s chutí něco rozjet nebo se posunout dál, a s energií, je to oboustranná tvůrčí radost.

Abych odpověděla, co mě vedlo k pracovnímu radikálnímu kroku – svoboda a změna životního stylu. Byla jsem spoluvlastníkem firmy přes dvacet let a nastal čas, kdy jsem si už chtěla dělat věci po svém.



Hrálo tam roli třeba i to, že malé a začínající firmy jsou více flexibilní, co se týká změn? A pracovat s nimi je více tvůrčí a rychleji je vidět výsledek?

Přesně tak, rozjezd byznysu je velmi tvůrčí věc, na začátku zkoušíte, ověřujete, vymýšlíte kudy nejlépe na trh. A flexibilita je jednou z největších výhod malých podnikatelů. Přesto často slyším stesky – „velké firmy mají všechno, peníze, lidi...“ ale nemají flexibilitu. Zkuste změnit směr zaoceánského parníku, chvíli to potrvá. Zatímco malý člun změni směr během chvíle. A to je obrovská výhoda flexibility, pokud jste malí,

můžete reagovat na změny na trhu, změny chování zákazníků nebo na konkurenci. Velké firmě to chvíli potrvá.

A jste spokojená se svým rozhodnutím, udělat takovou změnu ve svém životě?

Ano, velmi. A samozřejmě, že to byl také tak trochu krok do neznáma a trochu risk. Vlastně, jako bych založila svůj vlastní byznys v padesáti.

Měla jste strach nebo obavy z toho, co bude, když uděláte takový radikální krok?

No ano, měla. A samozřejmě, že chvíli trvalo, než se všechno rozběhlo. Nebylo to tak, že ve čtvrtek jsem s tím praštila a v pátek bylo všechno úžasné. Člověk musel zabrat a přemýšlet, jak to postavit.

Naše generace má jednu velkou nevýhodu - chybí nám dravost, jakou mají mladí. A řekla bych, že ženy jsou na tom ještě o něco hůře než muži. Jak se s tím poprat?

Vím, že se o tom hodně mluví a píše, a v určitých oblastech je to zcela jistě pravda. Ve své práci se pohybuji převážně mezi ženami z vyššího byznysu, a tam ten problém není příliš vidět. Ale například při setkáních v rámci Eqaul Pay Day, kde mentoruji začínající podnikatelky ze všech koutů Čech, se občas setkávám s nedostatkem sebevědomí u žen mé generace, i těch o trochu mladších. Myslím, že to pramení z výchovy naší generace.

Nikam se necpi.

Nevytahuj se.

Počkej, až ti nabídnou.

Co se v mládí naučíš, v byznysu zapomeň.

Pro Seduo jsem natočila videokurz na téma *Co se v mládí naučíš, v byznysu zapomeň*. Jsou tam přesně ty „dobře míněné rady“, které jsme v našem dětství a dospívání slyšely. „Nikam se necpi. Nevytahuj se. Počkej, až ti nabídnou.“ Někdy trvá spousta let se z toho vymanit, ale je třeba na tom pracovat.

Vzpomínám na své začátky ve firmě, nikdy jsem si nechtěla vzít první slovo. Měla jsem pocit, že všichni jsou chytrější, než já. Umí věci říct lépe, než já. A pak mnohdy k mému překvapení řekli to, co jsem si myslela. I tak několik let trvalo, než

jsem získala sebejistotu. Takže ano, v tomto ohledu je to tak, že my ženy nejsme tak průbojné jako muži.

Prožily jsme mládí a formování v době, kdy se nenosilo se moc vytahovat, stavět si svůj osobní brand a říkat já tohle umím a já tohle chci a prosím respektujte to.

Samochvála rozhodně nesmrdí a bavit se s cizími lidmi je docela fajn. A někdy se vyplatí cpát se tam, kam vás nikdo nezval.



Dá se toho zbavit? Vy sama jste s tím také musela intenzivně pracovat, abyste našla svoji sebejistotu.

Určitě, já jsem se s tím potýkala prakticky celé dětství, a ještě navíc kvůli svému původu, dost intenzivně. Ale pracovat se s tím dá, jsem ráda, že se mi to nakonec podařilo. Faktem ale je, že hodně záleží na tom, jakými lidmi se obklopite.

A doporučuji zbavit se takzvaných toxických lidí, kteří nás stahují zpátky. U některých mi to trvalo dlouho, ale je to obrovský krok do svobody.

Ve své knize, kterou jste vydala, píšete o tom, že sama jste zkusila ve svém životě několik projektů, které neuspěly. Co vám pomohlo nevzdat se a na podnikání nezanevřít?

Jsem bojovník. To je asi jedna z věcí, kterou jsem částečně dostala do vínku, ale kterou jsem se musela i naučit už od dětství, abych si vybojovala svoje místo na slunci. A to se netýká jen věcí byznysových, to platí obecně v mém životě. Nevzdávám to.

To, že se tak moc bojíme neúspěchu je hodně nastavením společnosti. Tady se vnímá neúspěch jako něco strašného a ponižujícího. Neúspěch zde znamená prohru.

Měla jsem velké štěstí na mou byznys partnerku v podnikání – je to Američanka, která mě učila věci, které jsou v Americe v byznysu běžné. Jako například vnímání neúspěchu v byznysu.

V Americe jsou lidé, kteří rozjeli deset byznysů a vyšel až ten jedenáctý. Samozřejmě je třeba být zodpovědný, nebýt kaskadér a neuváženě se zadlužovat. Každopádně je důležité se poučit z toho, co nevyšlo. Ujasnit si proč to nevyšlo, a jak to můžu příště udělat jinak. Ale nevzdat to.

Napadlo vás někdy, některý z vašich projektů, které nevyšel, oprášit a zkusit znovu s těmi znalostmi a zkušenostmi co dnes máte?

Teď bych to časově nezvládla. Ale samozřejmě, kdybych si řekla, tak teď to zkusím rozjet znovu, věděla bych, co udělat jinak, líp a naopak, co rozhodně nedělat. Nepodcenila bych důkladný průzkum trhu. A myslím, si, že s pomocí marketingových nástrojů, které jsou dnes v online světě k dispozici, by šance na přežití projektu byla výrazně vyšší. Nehledě na mnohem jednodušší možnosti prodejních kanálů. Dnes můžete prodávat například na Facebooku a Instagramu během pár kliknutí.

Napsala jste krásnou knihu o podnikání Z deníku investorky, kde nejen sdílíte své zkušenosti z oblasti podnikání, ale také některé momenty ze svého života. Bavilo vás ji psát?

Musím se přiznat, že jsem trochu grafoman. Píšu do šuplíku a už jako teenager jsem si psala deník. Psaní mě opravdu baví a často se mi podaří dostat se do takzvaného flow. Je to pro mě relax. Dlouho jsem psala blog o podnikání a jednoho dne mi zavolali z Albatrosu s tím, jestli bych se nechtěla podílet jako spoluautorka na napsání knihy o podnikání. Byla jsem nadšená, ale když jsem o tom dodatečně přemýšlela, uvědomila jsem si, že bych tu knihu vlastně chtěla napsat celou sama. Domluvily jsme se s redaktorkou, že pošlu ukázky svého textu a nakonec to vyšlo. A jsme u toho, proč si neříct o to, co chceme.

Sestavení celé knihy ve finále zabralo asi rok a půl. A nejtěžší byla autocenzura. Byť jsem v knize nikoho konkrétně nejmenovala, přemýšlela jsem, jestli se tam ten či onen člověk pozná. A tak jsem to neustále upravovala, až jsem si jednoho řekla dost - a pustila ji do světa bez ohledu na to, jestli si ji dotyčná osoba přečte nebo ne, jestli se pozná nebo ne...

Ale bavilo mě to. Byla to moc příjemná spolupráce.

To mi nahrává na další otázku. Je spousta lidí, kteří říkají, že se jim lépe pracuje pod tlakem. Jak to máte vy?

Pod tlakem mě naučilo psaní komentářů a sloupků do Hospodářských novin. Kdy jsem musela velmi rychle reagovat na aktuální témata a napsat k nim komentář. Byla to skvělá zkušenost, pod tlakem obvykle podáváme ty nejlepší výkony.

Co byste poradila ženám v našem věku, které uvažují o podnikání a stále váhají, zda to zkusit?

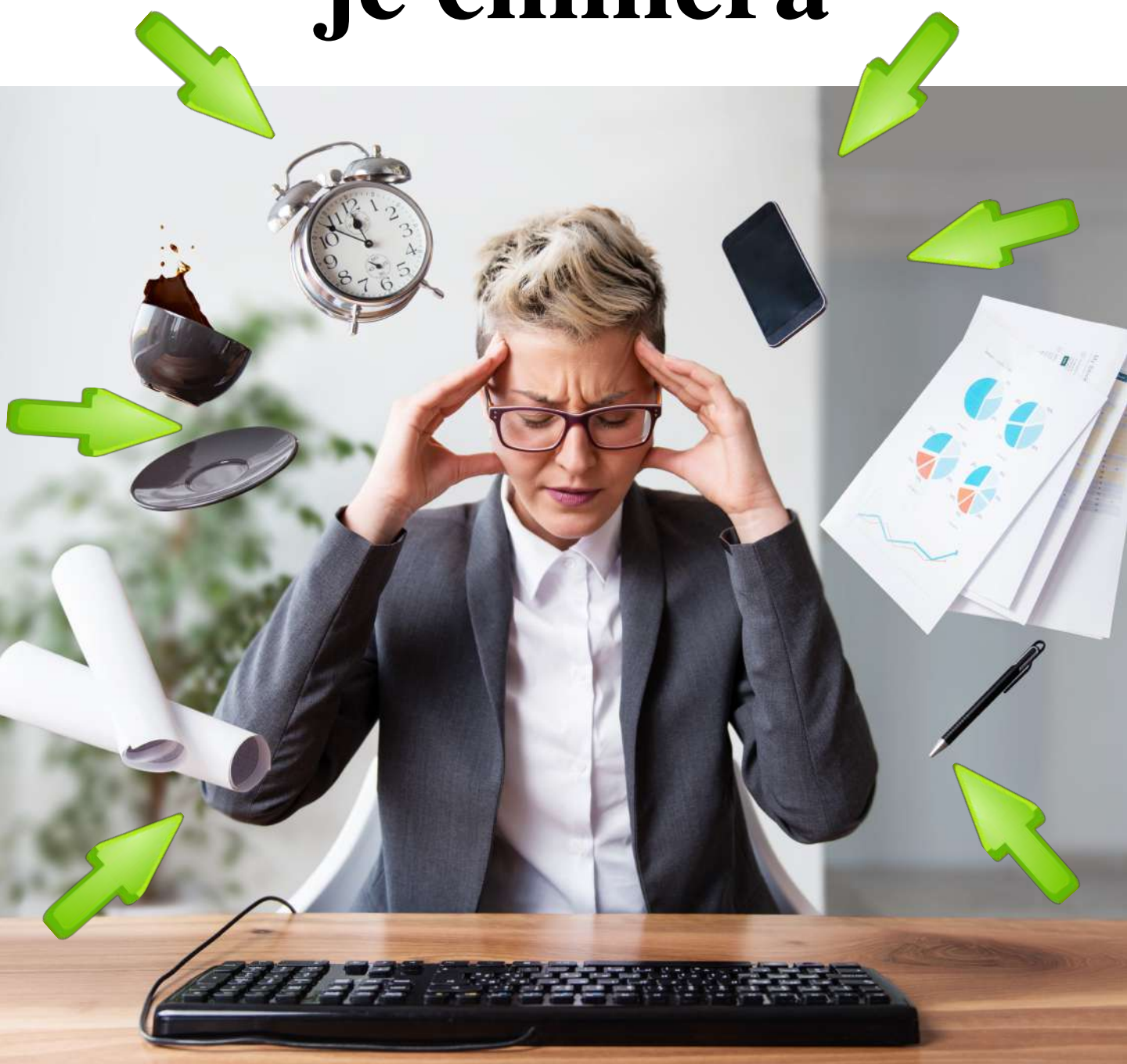
Pokud mají nápad a chuť něco vlastního rozjet, poradila bych, aby sebraly odvahu a pustily se do toho. Je dobré se podívat do zrcadla a popovídat si sama se sebou, říct si nahlas, co všechno umím, co bych ráda dělala a kdy to spustím. Věci vyřčené nahlas mají úplně jinou váhu než ty, které si schováváme uvnitř.

Tak se klidně postavte před nějaké hezké zrcadlo a řekněte si: "Já umím spoustu věcí, a ty které neumím se doučím. A věřím, že to vyjde. Proč by to nevyšlo? Prostě to zkusím. Jsem totiž dobrá!".

Tak to byla krásná tečka za dnešním setkáním. Děkuji za rozhovor, Margareto. A budu se těšit na další spolupráci, která nás čeká.



Multitasking je chiméra



Text:

RNDr. Kateřina Kufová,

lektorka a koučka, zakladatelka Brain Academy
a Horsemanship Academy. Věnuje se tréninkům
soustředění a pozornosti, osobnostního rozvoje, leadreshipu
a dalších měkkých dovedností.

Ráno snídám, piji čaj a u toho si čtu knihu Daniela Golemana: Pozornost – skrytá cesta k dokonalosti. Po chvíli zaregistruji emoční nelad – a zjistím, že můj muž nade mnou stojí, evidentně rozladěný a dožaduje se odpovědi na něco - nevím na co. Ptám se: „Co jsi říkal? **Vždyť víš, že když čtu, tak nevnímám.**“ Očividně pořád neví. Jako plus si dávám, že jsem při čtení byla **maximálně soustředěná** a tudíž jsem nevnímala, co se děje okolo. Mozek je totiž schopen plně se soustředit jen na jeden podnět.

Jak mohu soustředění trénovat?



Napište si, při kterých činnostech se vám dobře soustředí. Poznáte je podle toho, že vám jde daná činnost od ruky, nevnímáte, co se děje okolo a když skončíte - jste překvapeni, kolik času uběhlo.



Všimněte si, co pro vás stav soustředění znamená – jak je na tom vaše mysl, vaše tělo a jak se cítíte.



Zafixujte si tento stav. Řekněte si – tohle je moje soustředění, chci si to pamatovat.



Propojte si ho s nějakým podnětem – vizuálním, sluchovým či kinestetickým. Někdo má stav soustředěný spojený s barvou nebo melodií. Jeden můj klient si vždy projede serpentiny na motorce (v duchu, samozřejmě). Kolegyně si pustí hudbu. DR. House si hází míčkem o zeď. Já sama se vždy narovná, povytáhnu hlavu, ramena daleko od uší, hluboký nádech a úsměv. Celým tělem mi projede energie, nahodím soustředění a jdu pracovat.



Opakujte, opakujte – dokud si nevytvoříte návyk.

Multitasking je chiméra. To, že my ženy jsme schopny dělat několik věcí najednou, je hlavně o rychlém přenášení pozornosti a dobré krátkodobé paměti. A také typově odlišné činnosti.

Jak se vám daří se soustředit? **Máte to ve svých rukou, nebo se vám to jen někdy „děje“?** Víte, co pro vás stav soustředění je? Když se na to ptám na kurzech, řada účastníků pracně hledá odpověď.

Soustředění je totiž psychický stav. Nedá se říci, že uděláte kroky A, B a C a máte ho. Je potřeba ho zažít. Všimnout si ho a fixovat si ho. Na našich kurzech využíváme přístroje na principu EEG, které vám ukáží, kdy jste soustředění a kdy ne. Ale i když nemáte takový přístroj po ruce, **jde soustředění trénovat.**



Uvidíte, jakou radost vám bude přinášet, když si sami budete řídit, kdy chcete být vysoce soustředění. A to nemluvím o lepší efektivitě vašich činností, menší chybovosti či vyšší kreativitě.

Soustředění je totiž klíčem k výkonnosti.

Náš mozek má na každý den určité množství mentální kapacity. Něco jako plný pohár. Přeskakováním mezi činnostmi z poháru rychle ubývá.

Například situace: jdu psát nabídku pro klienta, připravím si podklady, pročtu si požadavky a začnu psát. Na psaní nabídky mám zapnuté určité neurony. Do toho mi pípne SMS (protože se neřídím tím, co sama učím a nevypla jsem si mobil). Jsem zvědavá, a tak se podívám – mozek totiž daleko víc láká vše, co je nové, neobvyklé, nečekané. Píší mi z e-shopu, že mám v jejich boxu 15 kg krmení pro psa. Neurony pro psaní nabídky vypnu a zapnu jiné pro řešení pytle s krmením. Musím zavolat manželovi, aby pytel vyzvedl. Je na mně moc těžký, nechci si hnout se zády. Aha, bolavá záda, zavolám ještě na rehabilitaci. Než se vrátím ke psaní nabídky, uplyne 10 min. Potřebuji znovu nahodit neurony na psaní nabídky. Mám nižší mentální kapacitu než před vyrušením. Dalších 5 min trvá, než se znovu plně začnu soustředit.

A teď si představte, že **takových vyrušení máme za den desítky až stovky**. Kolega se přijde zeptat: „Jen na minutku...“. Cinkne mi nový mail a já neodolám. Za oknem proletí letadlo a začnu vzpomínat na dovolenou. Další si doplníte sami, určitě to znáte. Jaká je to pro mozek námaha a také úbytek mentální kapacity. Nesoustředěná práce je drahá. Ztráta soustředění u znalostní práce přijde za rok na 581 prolelkovaných hodin – tedy téměř třetinu času. Dropbox ve spolupráci s Economist Intelligence Unit studoval pracovníky od managementu přes odborné pozice napříč obory. Sledovali, co je **nejvíce ruší** a kolik jim vyrušení zabere času. Na první příčce se umístily dotazy od kolegů. V těsném závěsu za nimi upozornění na příchozí e-maily, zprávy apod. A na „krásném“ čtvrtém místě jsou naše vlastní myšlenky.

Vlastní myšlenky jsou jednou z největších rušiček soustředění. Na našich školeních trénujeme tzv. „brzdný systém“, který mozkou pomůže všimnout si, kdy podnět přichází a pomocí jednoduché techniky ho včas zarazit, než dojde k velkému vyrušení. Prvním krokem ale je trénink všímavosti – abyste si včas všimli, že vás přepadla rušivá myšlenka – a ne až se přistihnete, že děláte něco jiného, než jste chtěli. Jako já s granulemi pro psa.

**Ztráta soustředění
u znalostní práce přijde
za rok na 581 prolelkovaných
hodin – tedy téměř třetinu času.**



BYTÍ TADY A TEĎ

aneb

základní kroky pro trénink všímavosti



Vyberte si klidné místo a nastavte si čas na 5 min. Místo drnčení budíku si nastavte jemnou melodii.



Pohodlně se posaďte (co je pohodlný posed nechám na vás). Raději si nelehejte, abyste místo meditace všímavosti neodpluli do říše snů. Pokud vám to nevadí, zavřete oči.



Zaměřte pozornost na svůj dech. Mozek se dokáže plně soustředit jen na jednu věc. Soustředění na dech mu pomůže nemyslet na starosti.



Vnímejte, jak se tělo s nádechem rozpíná a s výdechem uvolňuje. Když vám myšlenky utečou jinam, nekářejte se za to. Spíše se pochvalte, že jste si toho všimli a opět vraťte soustředění na dech.



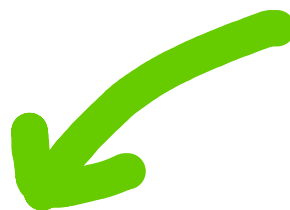
Dýchejte klidně a nenásilně. Když se ozve melodie budíku, třikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte a otevřete oči.



Projděte si v mysli, jak se vám dařilo soustředění na dech, uvědomte si, kam vám myšlenky utíkaly a kolikrát jste si toho všimli. A pochvalte se, jak vám to šlo!



Dělejte každý den!!



Postupně se vám bude dařit lépe a lépe udržet pozornost na dech. Zároveň zjistíte, jak tato technika pomáhá ke zklidnění, zmírnění stresu, pomůže odpočinout si od starostí a nutkavých myšlenek. Doporučení, jak trénovat všímavost jsou spousty, krátce a prakticky je to popsáno např. v článku

<https://www.wikihow.cz/Jak-provádět-mindfulness-meditaci>

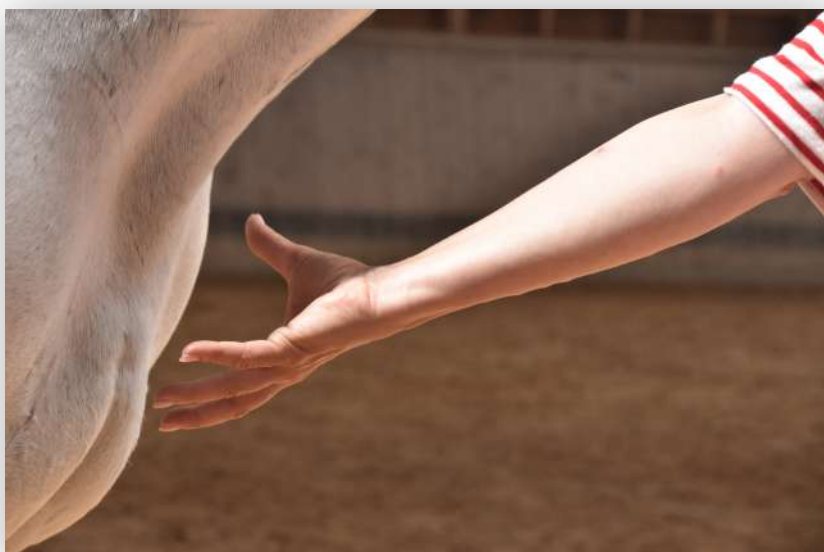
Metoda **HORSMENSHIP**

Další skvělou cestou, jak trénovat soustředění, jsou kurzy metodou **horsemanship**. Koně jsou součástí mého rodinného i profesního života už dlouhou dobu. Manžel i syn se vždy aktivně věnovali parkuru, jako jedné z disciplín v pětiboji. A tak u koní jsme byli každou chvíli. Metodou horsemanship realizujeme kurzy sebepoznání, komunikace, ale také leadershipu pro manažerské a pracovní týmy. Děláme také tyto kurzy se zaměřením speciálně pro ženy. Kůň je tvor, který má výbornou emoční inteligenci a velmi silné instinkty. Reaguje hlavně na naše vnitřní nastavení. Nehraje žádné hry, reaguje čistě a bez předsudků.



S koňmi pracujeme jen ze země. Zaměřujeme se na jednoduchá cvičení. Třeba ho jen vedeme nebo chceme, aby od nás odklonil hlavu, aby couvl a podobně. Největším přínosem je, když kůň na naše podněty reaguje. Tehdy si člověk uvědomí, jak se dokáže prosadit, jak umí vyvážit respekt a důvěru, jak je čitelný pro okolí. A také, jak se dokáže soustředit.





Jak metoda horsemanship funguje?

Kůň šetří energii. Když s ním pracujete a myšlenky vám utíkají jinam, kůň si řekne: „Tady není žádná energie, fokus, jdu si dělat svoje věci.“ A jde žrát trávu, očichávat kobylince nebo se někam vydá. Naopak, když se soustředíte, kůň plně vnímá váš záměr a reaguje na vaše pokyny. Díky tomu, že kůň reaguje „tady a teď“, máme okamžitou zpětnou vazbu na to, jak nás kůň čte. A podle toho můžeme naše chování změnit.

Je to velká radost a také motivace, když zvíře reaguje vstřícně na naše pokyny. A hlavně, dlouho si neseme v sobě, co nám kůň řekl. Díky tomu mají tréninky metodou horsemanship dlouhodobý dopad na osobní rozvoj účastníků a motivaci ke změně. Horsemanship byla původně metoda výcviku koní partnerskou cestou. Jeden z jejích zakladatelů, Monty Roberts, pracoval i pro britskou královnu a napsal skvělou knihu: Muž, který naslouchá koním. Ale nejen člověk cvičí koně – jak je vidět, jde to i naopak.

<https://www.proenvi.cz>



Foto: archiv autorky





KDYŽ LÉTO LÁKÁ KE ZMĚNĚ STYLU

Inspirujte se 3 základními kroky, jak na to

Hurá, je tu slunce, svěží energie a dny plné barev! Shazujeme nejenom kabáty, ale také kila, protože s krásnopocití ožívání a lehkosti přichází i největší strašák jménem plavky. Nene, nezačneme spolu výběrem těch nej, i když naše tělo a darované nebo vypěstované křivky, jsou přesně to, kde celá ta kouzelná hra s oblečením začíná. I končí. Aspoň v naší hlavě.

Pokud jste právě teď ještě víc natěšená na to, koupit si něco nového do svého šatníku, bravo, vždyť to jsme my a máme ten správný ženský apetit! Pokud se k tomu přidává i touha právě teď změnit konečně svůj styl, tak tleskám. Jste před fantastickým novým začátkem.



Víte, jak na to? Trošku tuším, že možná úplně ne, protože jinak byste právě tenhle článek asi nečetla.

Za první: S upřímným nadšením gratuluji k vašemu rozhodnutí! Změna stylu je vážně báječný krok. Jděte do toho! Ze zkušeností s mými klientkami vím, jak každá, opravdu každá žena, která touhle změnou projde, celá rozkvetne. Díky novému stylu se stane jiskřícím magnetem. Najednou je to ONA, která se radostně a sebevědomě nese. A kam vstoupí, tam si jí prostě nejde nevšimnout.

Za druhé: A jsme tam, u jádra pudla. (Nevím, kdo to vymyslel, tohle rčení, smysl mi to nedává. Zvlášť když to vidím teď napsané. Jenomže lepší přirovnání jen těžko hledat, tak to tak nechám.) Pokud totiž chcete změnit styl, měla byste nejprve přijmout fakt, že to bude opravdu změna. Bude vidět. Vy budete vidět. Se správně zvoleným novým stylem vyniknou nejen všechny vaše

přednosti, ale také vaše osobnost. Stanete se výjimečnou i pro okolí. Jste na takovou výzvu skutečně připravena?... Opravdu?

V drtivé většině se u svých klientek setkávám s přesvědčivou odpovědí, že ano. Rozhodně ano. Ale jen co vyzkoušíme první outfit, tak to začneme řešit. „Tady v těch šatičkách je příliš velký výstřih, to já si se svými velkými prsy dovolit nemůžu, v těch zavínovacích šatech vypadám lascivně (...musela jsem si to tehdy najít na Googlu, co to znamená) a cítím se jako v županu, kalhoty s vysokým pasem jsem nenosila nikdy a černý cardigan pod zadek to jistí.“

Nic proti, dlouhý cardigan mám taky. Dokonce několik. Miluju je. Fígl je ale v tom, jaký cardigan zvolíme a co a jak s ním zkombinujeme. Většina z nás totiž nemá ani figuru Karolíny Kurkové, která i v pytlí a na lesní stezce bude vypadat jako topmodelína. A ani celosvětově uctívanou appeal auru Marylin, které by prošlo všechno už jen kvůli sexy jménu.

*„To nejdůležitější
na ženském oblečení je
žena, která je nosí.“*
Yves Saint Laurent



Taaakže, pojďme na tu změnu! Je to především o vás a než spolu vlítneme probírat šendry, podívejte se na sebe a do sebe samotné:

1

Začíná to v hlavě. Nastavte se na to, že změna bude vidět. Tedy pokud neskončíme u toho, že obměníme šatník tím, že starý cardigan vyměníme za obdobný. Jen z toho nováčka teď utrheme cedulku s dražší cenou. Vyšší ceny a dražší modely nejsou v žádném případě nutnou podmínkou pro "lepší, styl.

2

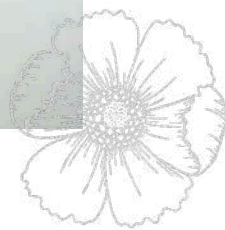
Podívejte se upřímně na sebe, na své tělo. Na to, co nám bylo dáno darem. Jako dar to tak berte. Jestli nemáte ráda své tělo, nebudete mít ráda ani svůj nový styl. Ani to nejdokonalejší oblečení na vás nemá šanci vyniknout, pokud se nepřijmete a nezačne převažovat radost z vašich předností nad komplexy a kritikou nedostatků.

3

Respektujte sebe, své já, svoje pocity, svůj životní styl. I dobrý stylistu vás tak bude respektovat. Jen se otevřete novinkám. A prosím, otvírejte se třeba postupně a pomalu, ale napůl otevřenými dveřmi se často projít hrdě a se vztyčenou hlavou fakt nedá. Rozumíte mi? Popust'te uzdu fantazii. Chce to zkoušet, experimentovat, nesázet jen na to, co se vám osvědčilo, a v čem se cítíte bezpečně = komfortně = rutinně. A jak víme, rutina co? ...doplňte samy.

Celá ta změna je prostě o vás. Ne o stylistovi. Ten je „jen“ vaším průvodcem. Je tu, aby vás inspiroval, poradil, možná popostrčil. Anebo konečně společně s vámi právě to vaše nejlepší JÁ objevil.

Dovolte si to, co jste třeba ještě nikdy nezkusila a jen potajmu obdivujete na jiných. Já ráda se svými klientkami objevuji jejich JÁ výběrem šatů. U některé je to zamilované téma, pro ty ostatní výzva k sestavení jaderné elektrárny. Ale šaty jsou základ a jsou podle mě geniální nejen v tom, že jsou nepřekonatelným symbolem ženskosti. A tu je často třeba do našeho stylu znovu po kádích doplnit. Ale mohou vás na první dobrou naučit i základům toho, jak pracovat se svými proporcemi – a to v jednom kuse. Ano, to myslím doslova, jelikož u těch „the best“, které padnou, odpadá (prozatím) vyšší dívčí s tím, jak a co kombinovat, vrstvit nebo doladovat nezbytnými doplňky.





Šaty OD VAN GRAAF : 1 - Aygills, 1799 Kč;
2 - Apriori 2799 Kč; 3 - Apriori 2499 Kč

Závěrem vám přidávám výběr několika kousků z kolekcí značek obchodního domu VAN GRAAF. Právě tam příště vyrazíme z některou z vás objevovat její nový styl. Kochejte se ženskostí. I tou svou. Užívejte si každou chvíli, kdy sebevědomou spokojenou ženou můžete být. A jestli k tomu dostanete chuť třeba změnit i svůj styl, napište mi. Do obchodního domu VAN GRAAF můžeme vlítnout probrat štendry příště i společně.

Ať se změny nepřestanou dít, vždyť pro co se rozhodneme, takové to budeme mít mít!



„S ženou pevně přesvědčenou o vlastní neodolatelnosti se její okolí ztotožňuje. Ošklivka, která svůj zjev přijímá s jistotou a vděčností, je daleko přitažlivější, než krasavice vyšilující kvůli malému pupínku. Sebejistá žena nikdy svůj zjev před lidmi neshazuje. Vyzařuje fluidum sebejistoty, které je sexy. Právě takové ženy muži chtějí.“

Sophia Loren



Helena Plívová

Módní stylistka, která se již mnoho let pohybuje nejen ve světě módy a kosmetiky. Vystudovala marketing a dlouhodobě působila ve vedení firem, které připravovaly kampaně pro společnosti jako Dermacol, OC Nový Smíchov, Atrium Flora nebo Fashion Arena Prague Outlet. Stylingu se věnuje zároveň se svým působením na pozici Chief Executive Officer komunitního projektu ŽENY s.r.o. Po čtyřicítce se rozhodla změnit svůj život tak, aby se do něj znovu zamilovala. Právě i o tom píše svůj blog Betterandbetter.cz





Žena vlčí mák

Noelle Chatelet

Hra, jako monolog starší dámy, v podání
úžasné Jany Maciuchové.
Hlavní hrdinka, ve věku, kdy se většina jejích
vrstevnic už dávno smířila s šedí,
jednotvárností a osamělostí zbytku života,
zažívá nečekané citové vzplanutí.
Neuvěřitelnou, ostýchavou, dychtivou
a stejně intenzivně opěťovanou lásku k muži
ještě o deset let staršímu, než je ona sama.

UKÁZKA

SEBEVĚDOMÍ

KDYŽ TĚLO UMÍ OŠÁLIT MYSL



Naše tělo s námi umí velmi dobře komunikovat. Někdy dokonce dost hlasitě. Jen si vzpomeňte, jak škemrá, když má hlad. Asi víte, že když nás bolívá hlava, je to mnohdy tím, že jsme tělu včas neposkytli dostatek tekutin. Anebo se po několikahodinovém pletí záhonku pěkně ozvou záda či kolena. Ráno nám pak chvíli trvá, než se dokážeme napřímit nebo třeba sejít schody.



Text:

*Jana Štěpánková, life koučka a lektorka,
autorka metody GOkoučinku*

Ale i my se svým tělem komunikujeme. Tím, jakou stravou ho zásobujeme. Kolik hodin spánku mu dopřáváme. Jak a do čeho ho oblékáme nebo jak ho hýčkáme různými zdravotními i zkrášlovacími procedurami. Tím vším svému tělu dáváme najevo, jak moc si ho vážíme a jak nám na něm záleží.

“Fake it till you make it”. Tento známý anglický aforismus nám vlastně naznačuje, že můžeme sami sebe tak trochu ošálit.

Komunikovat ale lze naším tělem i navenek. A nemám na mysli jen různá gesta a posunky.

No jasně, to znám, říkáte si. Ruce v bok nebo ruce založené na prsou, to je takový ten odmítavý postoj, nadřazenost. Nebo naopak nahrbená postava, skloněná hlava, ramena povytažená k uším, to je projev strachu, nedůvěry v sebe sama. Nic nového.

Nonverbálních projevů může být spousta. Dokonce se tomuto tématu věnuje celá věda. Zabývá se tělesnými postoji, uspořádáním těla v prostoru a říká se jí posturologie. Nebo také posturika. Dalo by se zjednodušeně říci, že analyzuje to, co svým tělesným postojem sděluje daná osoba svému okolí.

Z postojů a držení těla, které více či méně vědomě zaujímáme, se toho dá mnoho vyčíst. Nás ale bude zajímat, jak právě tyto schopnosti využít v náš prospěch. Jak pomocí držení těla podpořit samu sebe.

“Fake it till you make it”. Tento známý anglický aforismus nám vlastně naznačuje, že můžeme samy sebe tak trochu ošálit. O vizualizaci už tady byla řeč. A tak dobře víte, že když poskytnete svému mozku smyšlený obraz, takový, v jakém byste se ráda viděla, nebude rozlišovat mezi tím, zda jde

o představu nebo skutečnost. Mozek zkrátka vydá pokyn příslušným hormonům, aby vytvořily koktejl, který nám zlepší náladu, a díky němuž se budeme cítit silnější, odolnější a budeme si dokonce i více věřit.

Přemýšlela jste někdy o tom, proč vítěz běžeckého závodu v cíli zdvihá ruce nad hlavu? A věděla jste, že se tak chovají i nevidomí lidé, kteří nikdy nemohli vlastním zrakem takovou pózu spatřit, a tedy ji kopírovat?

Jsou to projevy síly a moci. Velmi univerzální a staré. Jak říká ve své slavné přednášce TED Global 2012 - Amy Cuddy, americká sociální psychologka, řečnice a autorka knihy Tady a teď.

Pochybujete snad o nízkém sebevědomí člověka, který si v divadle vedle vás sedne tak, že vás donutí doslova přitlačit si lokty do žeber?

Asi ne, že? Možná si pomyslíte něco o neomalenosti, nekulturnosti, ale jeho sebejistotu, tu mu upřete těžko.

Za touto, a obdobnými rozpínavými pozicemi těla, se skrývá jakýsi vzkaz: Jsem velký, silný, tohle všechno je můj prostor, nezkoušej ho narušit.

Jsou to projevy síly a moci. Velmi univerzální a staré.



Všimněte si také, že lidé, ale i zvířata, mají v momentě špatné nálady, nebo pocit nedostatečné sebedůvěry, tendenci se choulit. Dělat se menšími. Naopak v momentě, kdy se cítí jisti sami sebou a svou pravdou, můžete pozorovat jejich postoje mírně rozkročené, s rukama v bok, či vzpřímeně sedící, s nohou přes nohu a podobně.

Právě zmiňovaná Amy Cuddy stojí za technikou “power posing”, což by se dalo přeložit do češtiny jako “zaujímání pozice síly”. Tato technika je vědeckou obcí považována za kontroverzní a dokonce sama Amy se, pár let poté, co veřejně se svou metodou vystoupila, nechala slyšet, že svou teorii opouští. Hlavní příčinou rozporování této metody byla její tzv. replikační krize. Tedy to, že úspěšnost metody nebylo možné opakovaně potvrdit.

Pojďme ale zpět do Čech, kde se mimo jiné říká, že na každém šprochu pravdy trochu.

Tak proč to nevyzkoušet, co říkáte?

Zkuste si, po vzoru Amy Cuddy, jaké to je, být chvíli v kůži Supermana nebo Superwoman.

Představte si, že jste právě dokázala něco, z čeho máte celé roky respekt, na co se týdně připravujete. Představte si, že na svou otázku dostáváte odpověď, kterou chcete slyšet. Dopřejte svému tělu možnost, nasát pocit vítězství ještě před bitvou. Zaujměte přesně ten postoj, jaký byste zaujala v momentě, kdy byste se radostnou novinu dozvěděla. Setrvejte v téhle pozici dvě minuty. Dvě minuty se soustřeďte na to, že jste vyhrála milión, získala zakázku či slyšela ano od milované osoby.

Chápu, že ne všechny schůzky se odehrávají od 20. patra výše, abyste mohla potrénovat vítěznou pozici ve výťahu. Anebo že je vždy čas si před pohovorem odskočit na toaletu si zapózoovat. Stačí ale přijmout fakt, že držení těla ovlivňuje naše pocity, i to, jak o sobě přemýšlíme.

Někdy postačí se jen napřímit na židli a vypnout hrud'. Kuráž vám dodá i svižná chůze, zvláště pokud narovnáte ramena a nasměrujete hlavu vzhůru.

Přeji vám, ať jsou všechny vaše kroky svižné, plné jistoty a odhodlání.



Vyzkoušejte techniku **Horsmanship** na vlastní kůži.

Otevřený kurz pro každého, kdo má chuť na sobě pracovat a rozvíjet se. Osobnostní a manažerský trénink na základě přirozené komunikace s koňmi.

18.6. a 29.6.2021

Farma Heroutice

(poblíž Slapské přehrady)

[CHCI VĚDĚT VÍC](#)



ODLEHČETE

letní make-up

Máte někdy pocit, že klasický
make-up je někdy na léto až
příliš, ale přesto se ho nechcete
vzdát?

Zkuste ho v letním parnu
vyměnit za minerální make-up
ve formě pudru.

Minerální make-up je jemný pudrový prášek, který naprosto přirozeně dokáže sjednotit tón vaší pleti a dodat jí bezchybný vzhled. Výslednou míru krytí určuje množství vrstev, které na pleť nanese. Jeho velkou výhodou je to, že pleť nezatíží a umožní jí volně dýchat. Což oceníte především s nastupujícími teplými letními dny. Je to především díky přírodním ingrediencím v něm obsažených. Minerální make-up se hodí pro každý typ pleti, ale ocení jej především ženy s pleťí mastnější. Díky jeho vlastnostem se vaše pleť nebude zbytečně mastit, lesknout a zanášet.

Vlastnosti minerálního make-upu

- **nezanáší póry**
- **schová jemné linky a vrásky**
- **potlačí lesknoucí se místa**
- **na pleti není téměř cítit**
- **můžete jej snadno během dne znovu použít**



PHYSICIANS FORMULA MINERAL WEAR®

Pudr Physicians Formula Mineral Wear® dokonale fixuje make-up a dodá vaší pleti sametový nádech. Jedná se o veganský produkt.

Cena: 257Kč

www.notino.cz

CO JE MINERÁLNÍ MAKE-UP?

Jak název napovídá, jedná se o minerály rozemleté na velmi jemný prášek, které mají schopnost vytvořit na pleti přirozeně vypadající ochranný film. Neucpávají póry a díky obsaženým oxidům poskytuje také ochranu před UVA a UVB zářením.

Do minerálních make-upů se používá například oxid titaničitý, bór, slída, magnézium stearát a další barevné oxidy.

UOGA UOGA MINERÁLNÍ MAKE-UP 631 NEVER SLEEPING BEAUTY

Minerální make-up Never Sleeping Beauty s neutrálním žlutým podtónem je nejvhodnější pro světlé až porcelánové typy pleti. Make-up o pokožku pečuje za pomoci prášku z jantaru.

Cena: 599 Kč

www.biooo.cz



Minerální pudry mají díky obsahu koncentrovaných pigmentů a čistých minerálů velmi vysokou krycí schopnost.

Minerální pudrový make-up nanášejte vždy na **hydratovanou pokožku**. Zajistíte tak, aby k ní dokonale přilnul a působil přirozeně. Na suché pleti se také zkrátí výdrž make-upu. Plet' proto nejprve kvalitně připravte. Mastné krémy nejsou jako podklad pod líčení vhodné, make-up na nich může vytvářet mapy. Vyberte proto krém s dostatečnou hydratační schopností, který se rychle vstřebává.

SUNNY FAIREST ROZJASŇUJÍCÍ MAKE-UP 4/10G

Rozjasňující make-up Sunny Fairest byl vytvořen pro všechny s velmi světlou pletí, u nichž převládají pastelově žluté a bílé tóny. Jednoduše se nanáší. Zaručí vám svěží a přirozený vzhled.

Cena: 259 Kč



www.annabelleminerals.com

L'ORÉAL PARIS TRUE MATCH MINERALS SKIN-IMPROVING, 10 G



www.parfemy-elino.cz

Bezchybný vzhled vaší pleti vám zajistí pudrový make-up L'Oréal Paris True Match Minerals Skin-Improving. Sjednocuje a rozjasňuje její barevný tón a zanechává přirozený matný finiš. Navíc obsahuje mořské minerály a zinek, které pomáhají redukovat nadměrnou tvorbu mazu, vyživují, hydratují a pečují o vaši plet'.

Cena: 163 Kč

Správné nanášení minerálního make-upu

- S minerálním make-upem se setkáte nejčastěji v kulatých dózách se sítkem.
- Po otevření do víčka **odsypete jemným poklepáním na dózu trochu prášku**. S množstvím to nepřehánějte. Vždy můžete přidat.
- **Jemně naberte odsypané množství pudru do štětce**.
- Poté make-up **jemně vklepejte do tváře** a opět pomocí krouživých pohybů zapracujte do pleti.
- Pokud je potřeba **větší krytí**, můžete make-up jednoduše **přisypat a celý postup zopakovat**.

LILY LOLO MINERÁLNÍ MAKE-UP SPF 15, 10 G

Minerální make-up SPF 15 je jemný hedvábný pudr, který pleti propůjčuje naprosto přirozený bezchybný vzhled. Míru krytí si můžete určit sama jednoduše přidáním dalších vrstev make-upu. Minerální make-up obsahuje pouze přírodní ingredience, které nezatíží vaši plet' a umožní jí volně dýchat.

www.netoxickadomacnost.cz



NEJLEPŠÍ MÍSTA V ČESKU

na báječnou dámskou jízdu



Chystáte se po dlouhém lockdownu dohnat čas se svými kamarádkami? Není nic lepšího než spojit relax s objevováním nejhezčích koutů naší země. Spolu s Amazing Places vás zveme na místa, která jsou ideální jak pro turistiku a gastronomii, tak pro dobítí baterek v těch nejkrásnějších wellness.



Olomouc



Karlovy Vary



Šumava



Beskydy

Za krásami Olomouce

Jestli se vám stýská po městském životě, ale zároveň se rády kocháte památkami a architekturou, pak je na čase vyrazit do **Olomouce**. Začněte historickým centrem, kde můžete návštěvu místních pamětihodností spojit se zastávkami v nejhezčích kavárnách jako jsou třeba *Kafe jak lusk*, *Café na cucky* nebo *Café bistro Konvikt*, které je vystavěno v úžasných prostorách jezuitského konviktu ze 17. století. Za nahlédnutí rozhodně stojí také olomoucké kostely *Chrám sv. Michala*, *Kostel neposkvrněného početí Panny Marie* nebo pravoslavný *Chrám sv. Gorazda*. Pokud jste umělecky založené duše, pak rozhodně doporučujeme navštívit *Muzeum umění Olomouc* s krásnou stálou sbírkou nejen od českých umělců.



Až se dostatečně nabažíte brouzdání po městě, ubytujte se v hotelu **Theatre**. Najdete zde spojení dokonalého odpočinku a naprosto neotřelého gastronomického zážitku. Kromě luxusně zařízeného Scene wellness, kde můžete vyzkoušet rovnou několik saun, vířivku, páru, ale i zkrášlovací masáže či rituály, v hotelu najdete také proslulou *restauraci Entrée*, která se pod vedením Masterchef porotce a šéfkuchaře Přemka Forejta stala jednou z nejlepších restaurací v Česku. Jedinečná atmosféra prostoru, kde si dopřejete večeři mezi rostlinami a motýly, dodá vaší dámské jízdě ten pravý šmrnc. A pokud by se vám ani potom nechťelo jít spát, zkuste se projít do ginového baru v centru s názvem *47 opic*. Jejich drinky jsou legendární!

Lázeňská klasika

Když se řekne lázně, většinou se vybaví Karlovy Vary. Nedivíme se. Vary si po právu zaslouží vizitku jednoho z nejlepších míst k relaxu a kulturnímu vyžití. Tohle léto je ideální pro jejich návštěvu. Proč? 20. - 28. srpna se zde totiž konečně uskuteční nejdůležitější akce sezony -

Mezinárodní filmový festival Karlovy Vary.

Pokud jste v běžném termínu v minulých letech neměla šanci se zúčastnit, teď je ta pravá příležitost. Kromě toho můžete svůj pobyt spojit s rozmazlováním v jedné z nejlepších lázní.



My doporučujeme [Luxury Spa Hotel Olympic Palace](#), kde najdete spojení všeho v jednom. Pýchou hotelu je *balneologické centrum*, kde můžete vyzkoušet řadu léčebných procedur doplněných o masáže, koupele a zábaly. Vedle toho můžete využít také *wellness s bazénem, vířivkou a třemi druhy sauny* - bylinnou, finskou a tureckou.

Neopomeňte vyzkoušet také relax v *solné jeskyni* nebo třeba služby kosmetického salonu, včetně profesionálního poradenství. No řekněte, není tohle dámská jízda se vším všudy? Už jenom večerní vínko při procházce po kolonádě a máte léto jako vyžité.



Atmosféra valašské tradice

Pokud nedáte v létě dopustit na hory a přírodní scenérie, pak jsou Beskydy vaším jasným cílem.

Nechte se unést tradicí tohoto úchvatného regionu a udělejte si výlet po tamních dominantách. Zamiřte se podívat na krásně zrekonstruované *Jurkovičovy stavby na Pustevnách* a udělejte si odtud výlet k legendární *soše Radegasta*. Za návštěvu stojí také tradicí nabitá vesnice *Velké Karlovice*, kde se můžete kochat místními dřevěnými stavbami nebo nádherný skanzen *Rožnov pod Radhoštěm*, kde okusíte tradiční atmosféru i lokální kuchyni.



Další skvělý gastro zážitek na vás čeká v *restauraci Rekovice*, odkud je to už jenom kousek na dechberoucí vyhlídku. A kde se nechat ubytovat? Vřele doporučujeme [Grandhotel Tatra](#), kde najdete absolutní klid a komfort. Odpočinout si můžete v hotelovém wellness ve venkovních vířivkách s výhledem do kraje nebo si vybrat rovnou z několika druhů saun. Hlavně byste ale s kamarádkami neměly zapomenout vyzkoušet nerezový bazén s vlastním barem nebo si zarezervovat nikým nerušené *privátní wellness*. Naprostou parádou je potom originální *prosklený vinný sklípek*, kde si můžete užít zbytek večera. Co víc si přát?



Objevte kouzlo Šumavy



Také milujete Šumavu? Nekonečné lesy, jezera, rašeliniště i dechberoucí výhledy. Pokud chcete svou dámskou jízdu přemístit do nikým nerušených koutů naší země, kde budete na dosah ruky přírodě, pak doporučujeme ubytování [Knížecí cesta](#) na samotě v blízkosti našeho největšího národního parku. Tento boutique hotel je obklopen nádhernými loukami a je součástí budovy schwarzenberské lesní správy původem z 18. století. Budete se proto cítit jako na panském venkovském sídle. Přímou v hotelu si můžete dopřát relax v sauně nebo se sklenkou něčeho dobrého na sluníčku v nádherné zahradě a přitom naslouchat zvukům panenské přírody. A co nesmíte minout v okolí? Docela jistě výlety na *Černé a Čertovo jezero*. A při té příležitosti si odskočte také na tamní *rozhlednu Špičák* s výhledem na celý národní park. Nebudete litovat. Za návštěvu také stojí vlčí, rysí nebo jelení výběh, kde můžete pozorovat divoká zvířata přímo v přírodě. Až budete hledat, kam na skvělou večeři, zamiřte do vyhlášené restaurace *Nebespán*, kde vás pohostí, jak už název napovídá, přímo nebesky. Pokud byste s kamarádkami chtěly svůj pobyt trávit dál od turisticky frekventovaných tras, potom doporučujeme zkusit houbaření nebo výlety po skrytých lesních trasách. A že jich tu není málo!



Text: Dominika Opatřilová,
Amazing Places
Foto: archiv Amazing Places

Český
ACHÁT



Na světě je neuvěřitelné množství achátových nalezišť. Jsou země, doslova velmoci na acháty. Kdo se vyzná, na první pohled určí odkud jsou. Růžové Botswana. S červenou krajkou dokola - Maroko. S dutinkou uprostřed vystlanou drobnými křišťálky - Brazílie a další a další země se předhánějí, kdo že má ty nejkrásnější. Jak v soutěži krásy, ale té mezinárodní. Jen porota, jaksi straní vždy své zemi. „Tak, které jsou nejkrásnější? Ty naše, české. Ty za domem. Za kterým?“ ptáte se. Už Karel IV. je miloval a obdivoval. Také proto do zdejšího kraje vysílal svoje tovaryše a hledače kamenů. „Vy stále nevíte kam je k nám? Do Českého ráje, na bájnou horu Kozákov.“ Kdo sem zavítá, je okamžitě okouzlen a vrací se. Jak by ne. Ten kout naší země je skutečným rájem. Pastvou pro oči a balzám pro duši. Přesvědčte se sami. Vystoupejte na kopec vysoký 744 m nad mořem. Rozhlédněte se. Užijte stopy našich moudrých předků, jež kdysi vystavěli hrad Trosky. Dodnes silueta jeho zříceniny provází celé okolí. Po hřebenech skal, porostlých borovicemi, krácejte po cestě, která jak nit spojuje sousední Hrubou Skálu a dál míří k Valdštejnu. Mezi nimi, jak hromádka, sedí poutní místo s kostelíkem. Vyskeř. To už se vaše oči stáčí víc k západu a v dáli v oparu rozeznáte Bezděz. Váš pohled končí nad Libercem, nad Ještědem. Točíme se kolem své osy a na severu se zadíváme na vrcholky Krkonoš, kde vládce hor Krakonoš míchá své počasí. To aby, lidi věděli, že s pokorou po světě chodit mají.

Naleziště :

vyskytuje se celosvětově

Česká republika:

Okolí Kozákova v Českém ráji, Lomnice nad. Popelkou, Jičínsko, Nová Paka, Krušnohoří, Morava.



Když se do sytosti vynadíváte a vracíte se do údolí, je ta správná chvíle, hledět pozorně pod nohy a kontrolovat každý kamínek. Doslova i ten malinký. Takový, co připomíná pecku, vajíčko nebo šišatou hroudu, porostlou obvykle zelenavým povlakem. V takových útvarech se mohou ukrývat doslova poklady. To jsou ty naše české acháty. Vyhaslá sopka, kterou Kozákov je, jich ukrývá mnoho. Jen malý zlomeček je nám dopřán. Dnes je toto území nejstarší Chráněnou krajinnou oblastí v Česku a to je dobře. Mohlo by se stát, že by dnes byla hora rozebrána chtivými sběrateli. Nebylo tomu tak vždy. Moje generace, a hlavně generace mého tatínka, mohla na Kozákově sem tam kopnout do země a vždy se nějaký ten achátek objevil. Naštěstí se vulkanická aktivita z Kozákovské sopky dostala mnohem dál do okolí, a proto se i dnes na určitých místech dají acháty nalézt. Kde,

to je však tajemství. Bude-li někdo chtít takové acháty vidět, může zavítat k nám do brusírny polodrahokamů. Takové skvosty tam uvidí. Nejen uvidí. My mu je dáme do rukou a on si je sám obrousí a vyleští. Ta radost, když se vám to povede, stojí za to.



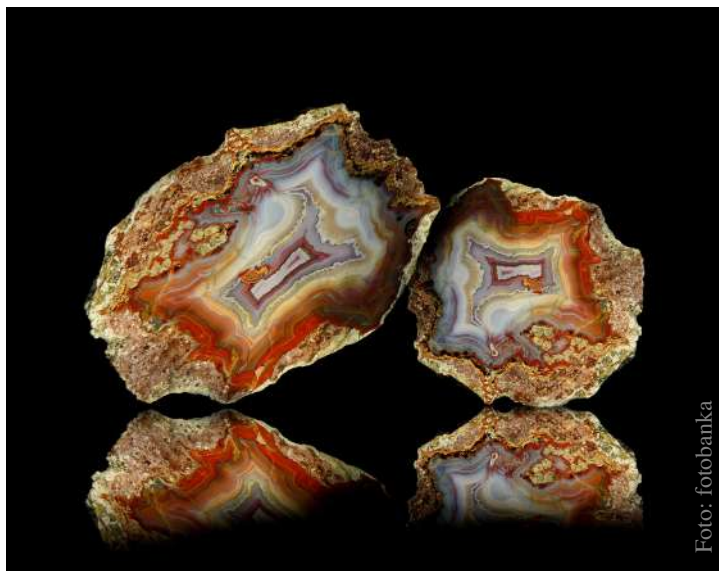
Zvonek, běžím otevřít. Za dveřmi stojí paní s okatou holčičkou. „Tak vás vítám u nás ve Bzí. Pojdte dál,“ šveholím. Vzápětí už obě stojí u vitrínek s kameny a začíná prohlídka sbírky a dílen na výrobu šperků. Hádejte z čeho, přeci z přírodních kamenů. I z těch co máme za „barákem“. Holčičce je odhadem tak 6 roků, nejvíc se těší až půjdeme do brusírny. Má slíbeno, že si český achátek sama vyleští. Po schodech do brusírny se dovídám, že holčička se jmenuje Anička. Působí na mě velmi moudrým dojmem, ale žádná zakřiknutá bábovka to není. Žasnu nad jejími znalostmi o kamenech. Říkám si v duchu, že v těch letech to je dost neobvyklé. Po krátkém seznámení, co budeme a jak dělat a také, jak se v takové dílně chovat a pohybovat, jdeme nejprve na broušení. Obvykle tak malé děti k velkému brusnému kotouči nepouštím, ale tady se souhlasem maminky jdeme do toho. Světe zboř se, to jsem neviděla. Anička se nejspíš už brusičkou narodila. S neuvěřitelnou zručností vybrousila půlku achátu. Při dalším kroku, leštění, na upravené leštičce s pomalými otáčkami se chovala s profesionální jistotou. Dodnes si vzpomínám na svůj úžas, takový talent, to není možné. Dar od Boha. Maminka mi potvrdila, že Anička je velmi talentovaná na cokoli, co je od umění.

Nadprůměrně kreslí, vytváří keramiku, vyšívá, háčkuje a umí další techniky, co si jen vzpomenete a to ji to, nikdo neučí.

Dlouho, dlouho po jejich odchodu jsem v sobě cítila neuvěřitelnou radost ze společného setkání. Tu radost vlastně cítím dodnes, dodnes jsme spolu ve spojení. Víme všechny tři, že Anička bude jednou zlatnice a brusička. Na takový talent se vyplatí počkat.

Amatérské sběratelství kamenů, je v Čechách značně oblíbené. Dělá mi upřímnou radost, když se osobně setkám s nějakým nadšencem, co místo vysedávání v teple, nasadí gumáky a chodí v oranici po polích a pokouší štěstí, zda nalezne nějaký ten minerál, nebo vezme rýžovací síto a v potocích hledá granáty, či dokonce zlato.

Radost mi dělají hlavně děti, když nosí ukázat své poklady, achátové pecičky, co našly na cestách vysypaných čedičovým kamenem a že jich, u nás v okolí Kozákova, je. To pak nabádám rodiče, aby takového mrňouse podpořili a pro takovou vzácnou sbírku vytvořili místo. Nejlépe v obývacím pokoji, kde to každý vidí. Není pro sběratele, větší odměna, než, když se může, se svým nálezem pochlubit. To za tu radost, v jeho očích stoprocentně stojí.





K pokladům naší země musíme přistupovat s pokorou a respektem. Ona se nám za to odvděčí a pošle nám sem tam pěkný kamínek i když se za tím vším skrývá mnohdy pěkná dřina. Jak se říká „jak v kamenolomu“, a to doslova.“

„Jedeš s námi na acháty?“ „Ano,“ s jistotou v hlase odpovím. „Tak buď ráno připravena, před pátou odjíždíme.“ „Proč tak brzo?“ ptám se. Ve sluchátku se ozve ticho - zavěsil. Asi překvapení, říkám si a poslušně ráno vyhlížím auto s posádkou nadšenců. S vycházejícím sluncem dojíždíme na místo. Jsme nedaleko lomu. Pan majitel je dobrák, a sběratele pouští ve dnech, kdy neprobíhá těžba stavebního kamene do prostorů lomu. Tak proto tak brzo, už jsem to pochopila. Každý z chlapů hází svůj pytel s krumpáčem, majzlíkem a geologickým kladívkem na místo, kde bude ten den kopat. Je to nepsaný zákon. Ten den, si nikdo z ostatních návštěvníků lomu nedovolí hledat v jeho blízkosti. Do zelí se neleze a tady to platí dvojnásob. Slunce stoupá, z kopáčů lije pot. Už se sem, tam objevují první pecky. Tak se říká útvarům, kde se ukrývá achát. Je to pro ně typické, takové více, či méně pravidelné brambory. Také končí v pytli od brambor. Zlatokopecká horečka stoupá, každý, kdo by kopal něco jiného, by už odpadl, ale oni ne. Jsou zabráni do práce, pohání je vášeň. Co kdyby tam někde, kousek ve skále na ně čekal ten nejkrásnější achát v životě. Jak ho poznají? Na místě ne. Ne existuje žádný způsob, jak s jistotou říci, zda v sobě achátová pecka ukrývá kresbu, nebo je v ní jen barva mlhoviny. Teprve v dílně, když pila rozřízne pecku na půlky, vidí výsledek své tvrdé práce. Radost prožívají v ten moment po druhé, pokud na ně vykoukne pěkná, ne-li krásná kresba.

Na Mohsově stupnici tvrdosti má achát stupeň tvrdosti 6-7.

České acháty z Podkrkonoší jsou nejčastěji vázány na melafyry (paleobazalty) permského stáří. Díky tomu jsou velmi husté a bohužel často také popraskané. Krušnohorská oblast je zase typická výskytem žilných achátů.



Schyluje se k odpoledni. Najednou, jakoby vše ztichlo, tak divně. Ve vzduchu je cítit napětí. Za okamžik slyšíte jen ševlení drobných kamínků, takových poslíčků. To už, ale někdo zařve: „Pryč! Utečte! Dělejte, honem - spadne to!“ Vzápětí vidíte, jak pár chlapů přeskakuje velké balvany a utíká co nejdál od skalního převisu. Než napočítám do deseti utrhne se celá stěna a s ní několik desítek kubíků hlíny. A máme to, jede se domů. Nikdo neprotestuje, nikdo nenadává. Tvrdí chlapy se možná v duchu modlí a děkují, že varování přišlo včas. To od starých bardů ví, že ticho v lomu je předzvěst a ta se poslouchá. V autě nikdo

nemluví, únava a i závěrečná příhoda nechává lidi zamyšlené. Naštěstí se to nestává často. Země sama určí, kolik pokladů ten den a komu vydá.

Lidstvu jsou acháty známy více než 8000 let. Dokazují to různé nástroje vyrobené z achátů, pocházejících z archeologických nálezů. Svůj název dostal podle historického názvu řeky Achates (dnes Dirillo) na ostrově Sicílie. Zhotovovaly se z nich ozdobné i užitkové předměty, perořízky, kalamáře, pečetidla. Pro svoji mechanickou a chemickou odolnost byl a je dodnes používán k výrobě hmoždířů a třecích misek. Hojně byl využíván k výrobě břitů vah.

Střídání barev v achátech, přímo vybízí k vybrušování glyptik, které se zasazují do šperků. Proslulým sběratelem těchto uměleckých děl byl císař Karel IV., který je dal zasadit také do české královské koruny a do koruny římského císaře.

Gemy se nejčastěji brousily do tvaru vypuklých oválných nebo kruhových čoček a zasazovaly do zlatých zdobených obrub, do závěsů a pečetních prstenů. Starověké a byzantské gemy se ve středověku používaly k ozdobě bohoslužebných předmětů.

Vznik:

Acháty vznikají nejčastěji ve formě pecek v bazaltech a melafyrech. Dutiny ve vulkanitech jsou postupně vyplňovány horkými roztoky, které přináší velké množství oxidu křemičitého. V závislosti na podmínkách, tak postupně vznikají v dutinách různobarevné proužky, které po řadě opakování, tohoto procesu, vytvoří typický proužkovaný achát. Achát tedy, není jeden minerál, ale směs proužků křemene, chalcedonu a opálu.

V některých kamenech se na šířce 1 cm střídá až 15 000 vrstviček.





Achátová brož, Šperky STEFANY®,



Přívěsek s achátem, Šperky STEFANY®,

Ezoterika:

- podpoření stability
- podpora citové a rozumové rovnováhy
- schopnost uklidňovat
- posílení sebedůvěry

Jeho mnohanásobné vrstvy mají schopnost vynášet na světlo dosud ukryté informace. V duševní rovině tak pomáhá svému nositeli v přijetí sebe sama.

Text: Štěpánka Kurfiřtová,
majitelka **Šperky STEFANY®**,
www.stefany-sperky.cz

Foto : Marcel Vaněk, Šimon Pikous,
archiv Šperky STEFANY®,



Lidstvu jsou acháty známy více než 8000 let.
Dokazují to různé nástroje vyrobené z
achátů, pocházejících z archeologických
nálezů.

STAŇTE SE NAŠÍ AMBASADORKOU



*řekněte
o časopisu
svým
kamarádkám*



*umožněte jim
koupit časopis
se slevou*



*získejte
pro sebe
výhody
a dárky*

Zaregistrujte se, získejte svůj osobní kód a udělejte radost sobě i svým kamarádkám.

CHCI SE STÁT AMBASADORKOU

SPÁNEK

Někdy k nám ne a ne
přijít, ale když mu
trochu pomůžeme,
odmění nás
neuvěřitelnou
energií do nového
dne.



Proč jsou fáze spánku důležité?

Spánek je periodicky se opakující útlumově-relaxační fáze organismu, při které dochází ke změně činnosti mozku a je doprovázená ztrátou vědomí, svalovou relaxací, zpomalením dýchání, snížením krevního tlaku a snížením tělesné teploty. Spánkový cyklus charakterizují 2 fáze trvající asi 90 minut, které se za noc zhruba 4-6x zopakují.

Tzv. **REM fáze** je nazvaná podle rychlého pohybu očí pod zavřenými víčky, který ji provází. Tato fáze představuje naše snění a ukládání událostí, faktů a informací z uplynulého dne do paměti. Zabírá asi 20% celkového spánku, typicky nejdelší interval bývá těsně před probuzením. *Pro podporu procesu pamatování je důležité, abychom se nebudili příliš brzy, jelikož mozek tak nemá dostatek času vše uložit.*

Ve druhé, tzv. **NREM fázi** dochází ke zklidnění pohybů očí pod víčky a ke snížení aktivity neuronů, je to fáze hluboké regenerace.

Usilujte nejméně
o 7 hodin spánku

Regenerace organismu

Spánek má nezastupitelnou roli v regeneraci organismu. Společně se stravováním, cvičením, kontrolou mysli a emocí, představuje čtyři základní složky péče o zdraví. Potřeba spánku je individuálně daná geneticky a věkem. Většina dospělých potřebuje přibližně 6-9 hodin spánku. Někdo ale může potřebovat až 10 hodin, jinému postačí v extrémním případě jen 3 hodiny denně.

Častou **mylnou představou** je, že **staří lidé nepotřebují tolik spánku** jako lidé středního věku. Výzkumy ale ukazují, že staří lidé by měli i nadále usilovat **o nejméně 7 hodin spánku**. Jelikož u nich převládá tendence k lehkému spánku, budí se zpravidla časněji nad ránem.

Faktem ale zůstává, že potřebují stejné množství spánku po dobu 24 hodin jako ostatní. Takže pokud spí méně v noci, budou potřebovat zdřímnutí během dne.

Nespavost

Nejčastější porucha spánku - nespavost - postihuje až polovinu populace. Častěji ženy než muži. Nejčastější výskyt je ve věkové kategorii mezi 50. a 60. rokem života a potom ve stáří, v důsledku tělesných změn, zdravotních potíží nebo léků, které narušují spánek. Krátkodobá nespavost je často vyvolána stresory z pracovního prostředí, nefunkčními vztahy nebo z důvodu finančních potíží.

Z dlouhodobého hlediska k rozvoji nespavosti může přispět i nezdravý životní styl, kolísání hormonů v rámci menstruačního cyklu nebo v období menopauzy. Může vzniknout také v souvislosti s onemocněním štítné žlázy, úzkostné poruchy, chronických onemocnění a bolesti či neurologické poruchy, jako je například Alzheimerova nebo Parkinsonova choroba. Vliv na rozvoj nespavosti má i syndrom neklidných nohou, vyskytující se často u diabetiků.

4 základní složky
péče o zdraví:

- spánek
- strava
- cvičení
- kontrola mysli



Důsledky nedostatečného spánku

Lepší spánek znamená více energie. Když spíme špatně nebo málo, chybí nám elán, jsme unavení, podráždění, máme potíže s pamětí, myšlením a koncentrací. Dlouhodobější nedostatek nebo špatná kvalita spánku může negativně ovlivnit naše fyzické a duševní zdraví a vést ke zdravotním problémům, jako je cukrovka, mozková mrtvice, srdeční choroby a vysoký krevní tlak. Nejnovější francouzsko-britský výzkum potvrzuje, že noční bdění a dospívání přes den je pravděpodobným spouštěčem rakoviny. Nedostatečný spánek může způsobovat taky oslabení imunitního systému, deprese, úzkosti, nižší sexuální touhu, úrazy a nehody.

V neposlední řadě **ponocování** nám **může překazit** i plány **na dokonalou postavu**. Je vědecky prokázána přímá úměra mezi ponocováním a obezitou. Nespavost totiž ve svém důsledku ovlivňuje rovnováhu organismu a sekreci hormonů, které regulují tělesnou hmotnost, například hormon **leptin**, ovlivňující pocit sytosti. Ten se vylučuje v noci, ale pouze v případě, že dostatečně spíme. Nejnovější výzkumy odhalily, že nejnižší BMI mají lidé, kteří pravidelně spí v průměru 7,7 hodin.



Chronická spánková deprivace může dokonce ovlivnit náš vzhled, vést k předčasnému zvrášení kůže a tmavým kruhům pod očima. Je to důsledek zvýšené sekrece stresového hormonu **kortizolu**, který rozkládá kolagen, protein, a který udržuje hladkou pokožku.

BMI (Body Mass Index) vyjadřuje vztah mezi tělesnou hmotností a výškou a slouží k určení zdravotního rizika obezity.

Pomocníci pro dobrý spánek

Výživa hraje velkou roli v tom, jak dobře spíme a spánek zase v tom, jak se cítíme po celý den. Klíčovým hormonem, který podporuje zdravý spánek spolu s vitamínem B6, B12, hořčíkem a kyselinou listovou je **serotonin**. Spánek je řízen hormonem **melatonin**, který je metabolitem serotoninu a je zodpovědný za naši ospalost, zpomalení metabolismu před spánkem a snížení napětí svalů. K potravinám se zklidňujícím

*TIP pro snadnější usínání:
dopřejte si malé občerstvení
s nízkotučným jogurtem, banánem,
jablkem, arašídovým máslem
a také teplé mléko nebo bylinkový čaj.*

účinkem, které taky zvyšují hladinu serotoninu v krvi patří komplexní sacharidy. Patří sem *celozrnné pečivo, cereálie a těstoviny*, nenasycené tuky jako například *orechy, mandle* a dále bílkoviny s vysokým obsahem aminokyseliny L-tryptofan, kterou si naše tělo nedovede samo vytvořit, třeba *nízkotučné sýry, kuřecí, krůtí maso a ryby*. Naopak jednoduché sacharidy a nasycené tuky mají tendenci hladinu serotoninu snižovat. Dobrým tipem pro snadnější usínání je také malé občerstvení nízkotučným jogurtem, banánem, jablkem, arašídovým máslem a rovněž požití teplého mléka nebo bylinkového čaje s heřmánkem, mátou, meduňkou, bazalkou a šalvějí.

Čemu se vyhnout před spaním?

Pokud se objeví potíže se spánkem, měli bychom se nejdříve pokusit minimalizovat stres a vyzkoušet bylinné preparáty. Přiměřený čas na spánek si musíme prioritně naplánovat.

Lepšímu spánku prospěje, když se alespoň 3-4 hodiny před spaním vyhneme těžkým jídlům a alkoholu, který do značné míry zhoršuje kvalitu spánku. Jeho odbourání vyžaduje příliš mnoho energie a tělo tak nemůže plnohodnotně odpočívat. Alkohol je sedativum, takže sklenka piva nebo vína před spaním nám sice může dopomoci k tomu, abychom se cítili ospale, ale ve skutečnosti může způsobit vážnější problémy se spánkem. Alkohol taky snižuje hladinu melatoninu, který reguluje naše „vnitřní hodiny“.

Modré světlo z počítačů, tabletů, chytrých telefonů a televizí zabraňuje produkci hormonu melatonin, který napomáhá pocitu ospalosti.

Stejně rizikové je požití kávy, měli bychom si dát pozor na další zdroje kofeinu, jako například černý, zelený a bílý čaj, další kofeinové nápoje, čokoládu, zejména její hořké varianty, které kromě kofeinu obsahují taky stimulant teobromin zvyšující srdečný rytmus a podporující nespavost.

Krátce před spaním bychom měli ztlumit osvětlení na všech zařízeních, ponechat si odstup minimálně 35 cm od úrovně očí a vyhnout se jakékoliv technologii, která vyzařuje světlo minimálně hodinu před spaním. Modré světlo z počítačů, tabletů, chytrých telefonů a televizí zabraňuje produkci hormonu melatonin, který napomáhá pocitu ospalosti.

Změny chování a životního stylu nám mohou nejlépe dlouhodobě pomoci zlepšit délku a kvalitu spánku. Základem léčby nespavosti je kombinace

Co dobrému spánku neprospívá

- těžká jídla
- alkohol
- káva
- černý , zelený nebo bílý čaj
- čokoláda
- modré světlo
- přílišné teplo
- mnoho světla



dodržování pravidel spánkové hygieny, psychoterapie a farmakoterapie, především hypnotik event. antidepresiv. Léky na spaní, pokud se bez nich neobejdeme, bychom měli užívat pouze krátkodobě. Některé studie ukazují, že jejich dlouhodobé užívání může vést ke zhoršení paměti a koordinace, což je nebezpečné obzvláště u starých lidí a zvyšuje riziko pádu.

V případě dlouhodobého každodenního užívání hypnotik by mělo být odvykání pozvolné - snižováním dávky a postupným vynecháváním. Musíme si být vědomi rizika vzniku tolerance a závislosti, při náhlém vysazení pak rebound insomnie, kdy se krátkodobě ještě více zvýrazní potíže se spánkem, tomu bychom měli včas předejít.

Text: MUDr. Livia Kušnierová Čaňová
Ve své dlouholeté praxi využívá zkušenosti jak západní, tak i východní medicíny. Vyznává celostní přístup k léčení a díky stážím a klinickým praxím v Pekingu a Tíjandžinu v Číně vnáší do svého přístupu jiný pohled na zdraví člověka.

weboveporadenstvi.cz





3D brýle

Téma 3D tisku a jeho využití v nejrůznějších oblastech je dnes velmi populární. Lze ho vůbec využít u tak malých komponentů jako jsou brýle?

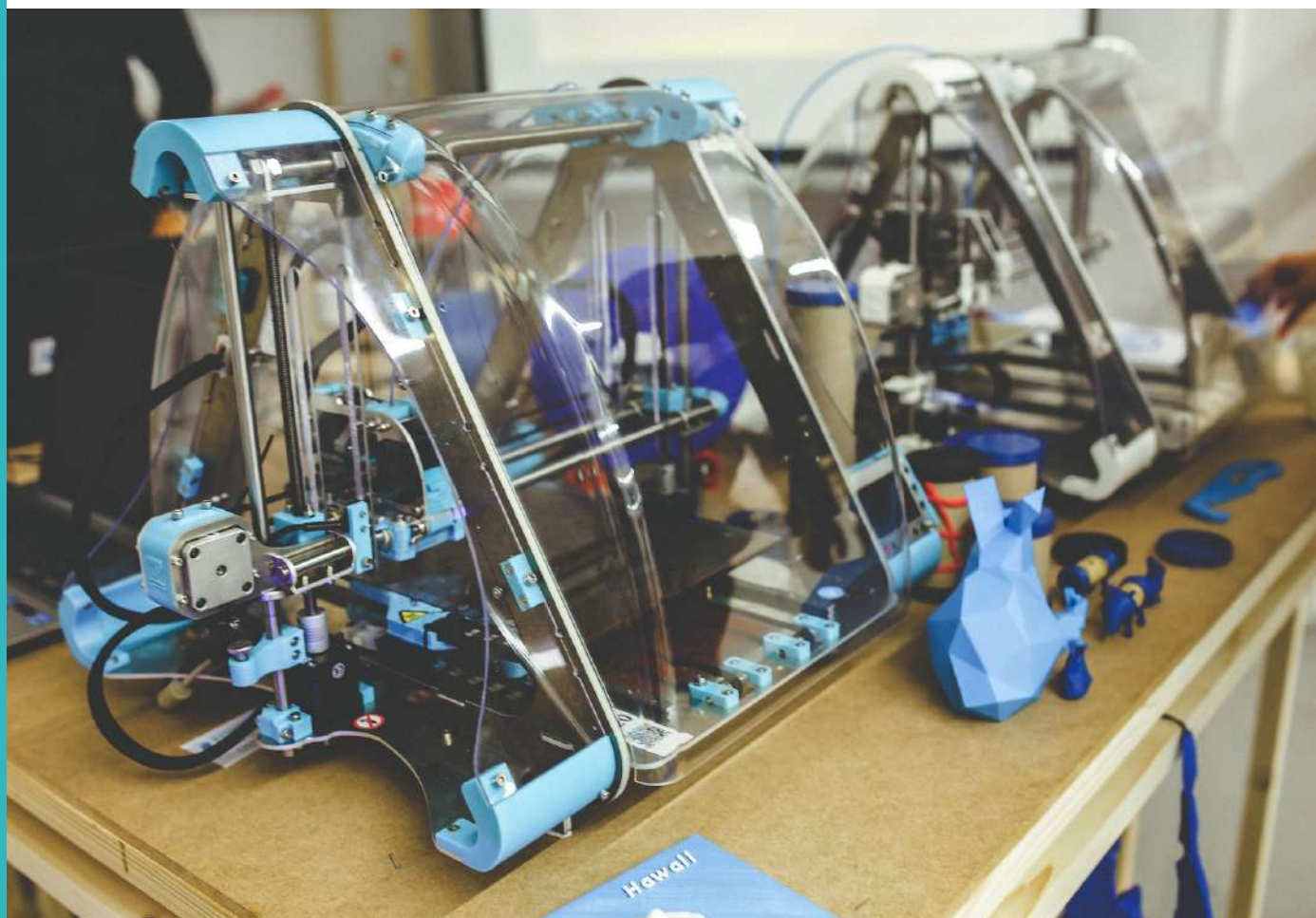
Jak v tomto oboru postoupil trend a je ve výrobě 3D brýlí budoucnost?

Nebo se spíš setkáme, jako v jiných oborech, pouze s výrobou některých dílů?

3D brýle a jejich historie

Obecně lze říci, že tam, kam sahá postupný vývoj 3D tiskáren a používaných materiálů, tam můžeme vysledovat také téma 3D tisku brýlí. Největší boom ale zaznamenal až v posledním desetiletí. Velké nadnárodní firmy, které produkují nejrůznější značkové

modely obrub, ale i samotní výrobci brýlových skel, investují nemalé prostředky právě do vývoje v oblasti 3D tisku. Především proto, že právě tato technologie si vydobývá své místo napříč obory a její oblíbenost radikálně roste.



Od domu přes šperky až po brýle

Možná jste viděly nebo četly zprávy o 3D tištěných domech. A možná jste si položily otázku, jestli se tato technologie dá použít i pro tisk tak malých komponentů, jako jsou brýlové obruby. Rozhodně dá.

Technologie 3D tisku se už nyní využívá také například pro tisk ušních pomůcek nebo součástek, pro využití v chirurgii. A ty nejsou

zrovna velké.

V jakých oborech je tedy použití 3D tisku nejvhodnější? Tam, kde se jedná o **duuté, složité, nepravidelné struktury**, které by bez opěrného systému nebylo možné vytvořit jinou běžně používanou metodou. U brýlí tento problém není. Jedná se zde tedy spíš o designovou záležitost.

Pro koho jsou 3D brýle vhodné?

Vhodné jsou především pro klienty, kteří mají rádi technologie. A také v případě, kdy máte nestandardní a nesouměrný obličej.

V takovém případě bývá problém si vybrat mezi obvyklou nabídkou. Tím nechci říct, že pokud se trvale potýkáte s tím, že vám žádné brýle nesedí, tak je 3D tisk pro vás tou pravou cestou. Naše tváře nejsou univerzální.

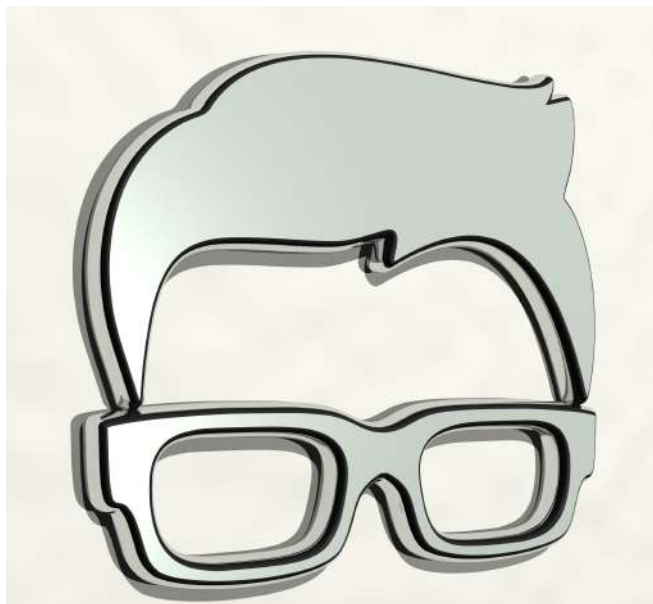
V podstatě každý máme jedno ucho výš a druhé níž. Nebo třeba jednu tvář vyklenutější než druhou. A v případě 3D tištěných brýlí se s těmito odchylkami při jejich výrobě již počítá. Vyhnete se tak obvyklé úpravě obrouček, jako je nejrůznější ohýbání a tvarování, které musí optik udělat, aby nám brýle seděly, než je vůbec začneme nosit.

Největší limit pro zákazníky

Pro zákazníka je největší limit v tom, že předem nevidí, jak budou brýle vypadat. A jak budou sedět. Je běžné, že optika, která se 3D tiskem zabývá, má nějakou svoji škálu modelů, které si předem může zákazník prohlédnout. Stejně tak vzorník barev a materiálů. Ve výsledku však nikdy brýle nevyzkoušíte dříve, než jsou zhotoveny.

Některé firmy to řeší tak, že nabízí v celkové ceně i zhotovení prototypu. Třeba ne ve výsledné barvě, což až tak nevadí, ale

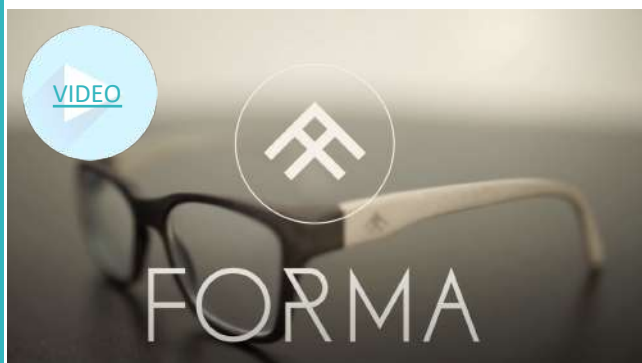
ve správných mírách, ve kterých brýle budou nakonec opravdu tisknout. Zákazník má potom jistotu, že brýle do kterých investoval se mu budou nejen líbit, ale budou mu také sedět.



Brýle podle vlastních představ?

Bohužel, zatím ne. Brýle, které známe a líbí se nám, někdo vytvořil. Stojí za nimi většinou firma, která jim dala strukturu, rozměry, barevnost, tedy je jejich autorem. Nemůžeme je vzít a nechat si vyrobit stejné. Byť třeba v jiné barvě. Toto zatím nejde. Ne, že by to nebylo technologicky možné. Ale je to nezákonné kopírování. Nicméně není třeba zoufat. Firmy, které produkují a vyrábí značkové brýle, jsou si tohoto požadavku vědomy. A samy pracují na vývoji takových možností.

Výroba modelu, nebo i reálného výrobku, je metodou 3D tisku dražší, náročná na materiál i na čas. Nemyslím si tedy, že by v blízké budoucnosti 3D tisk v tomto odvětví nahradil klasicky vyráběné brýlové obruby. Ale technologie jsou kupředu a čas ukáže.



A jak může vypadat celý proces?
Podívejte se na video.

*Text: Mgr. Romana Nejtková,
specialista na optometrii*

TŘEŠNĚ

ŠŤAVNATÝ POSEL LÉTA





Třešňový clafoutís

Ingredience:

1 hrnek krystalového cukru
5 velkých vajec
1/2 vanilkového lusku nebo vanilkový extrakt
3/4 šálku hladké mouky
3/4 šálku mandlové mouky
1 čajová lžička soli
1 hrnek plnotučného mléka
1 hrnek šlehačky
350 g sladkých třešní
moučkový cukr na poprášení

Postup:



Přehřejte troubu na 180 °C. Vymažte máslem jednu větší kulatou zapékačskou misku (můžete použít i několik menších) a vysypte ji krystalovým cukrem.



Ve velké misce rozšlehejte vejce s krystalovým cukrem a vanilkovými semínky.



Promíchejte hladkou mouku, mandlovou mouku a sůl. Přidejte mléko a smetanu a šlehejte asi 3 minuty, dokud nezískáte lehkou a velmi hladkou krémovou konzistenci.



Nalijte těsto do připravené zapékačské misky a na něj naaranžujte třešně.



Pečte 35 až 40 minut, dokud není clafoutis na povrchu pevný a zlatavý. Nechte trochu vychladnout. Poprašte moučkovým cukrem a podávejte se šlehačkou.

Třešně obsahují silnou dávku antioxidantů. Používají se také v kosmetice, kde spojují tuto výhodu spolu s dodáváním vitamínu A, B, C a E. Tím velmi efektivně pomáhají v potlačení předčasného stárnutí a také při korekci hyperpigmentace



Co je clafoutis? A odkud pochází?

Letní dezert, typický pro oblast Francie. První zmínky o něm můžeme najít již v roce 1864.

Třešně se do tohoto dezertu nechávají s peckami. To proto, že při pečení se z pecek uvolňuje amygdalin, který dodává dezertu charakteristickou chuť.

Těsto uvnitř musí po upečení zůstat vláčné. Hotový clafoutis se podává teplý a pocukrovaný, případně s kopečkem šlehačky.

Nejjednodušší bublanína

Koláč, který
si zamilujete.

Ingredience:

1 hrnek mouky
½ hrnku cukru
½ hrnku oleje
½ hrnku jogurtu
1 vejce
½ prášku do pečiva
¼ lžičky sody

Postup:



V misce smícháme suché ingredience a přidáme vejce, olej a jogurt. Všechno promícháme tak, aby se vše spojilo v hladké těsto a vyklopíme do vymazané a kokosem nebo hrubou moukou vysypané koláčové formy. Na vrch naklademe vypeckované třešně. Pečeme na 180 st asi 30 - 40 minut.

Polévka s třešněmi

Ingredience:

2 lžíce slunečnicového oleje
1 šálek cibule (jemně nasekané)
1 šálek fenyklu
1 stroužek česneku
sůl
černý pepř
450 g čerstvých nebo zmrazených třešní
¾ šálku podmáslí
½ šálku zakysané smetany
1 lžíce cukru
nasekaný kopr a petržel na dozdobení



Zdroj: foodandwine.com



Postup:



Ve střední pánvi zahřejte 2 lžíce oleje. Přidejte cibuli, fenykl, česnek, sůl a pepř a vařte na mírném ohni, dokud zelenina nezměkne. Trvá to asi 8 až 10 minut. Zeleninu nechte vychladnout a potom přendejte do mixéru.



Přidejte vypeckované třešně, podmásli, zakysanou smetanu, cukr a 1/2 šálku vody a umixujte pyré do hladka; dochuťte solí a pepřem. Nalijte do servírovací misky, přikryjte a nechte vychladnout alespoň 1 hodinu.



Servírujte do misek a lehce pokapejte olejem. Ozdobte koprem, petrželkou a několika třešněmi a podávejte.

Třešňové želé



Ingredience:

500 g třešní
5 dl sladkého vína / sektu
150 g třešňové marmelády
2 sáčky cukrářské želatiny
1 sáček vanilinového cukru
mátové lístky na ozdobu

Postup:



Třešně zbavíme stopek, vypereme ve studené vodě, případně i vypeckujeme. Želé připravíme podle návodu na obalu, pouze vodu nahradíme 4 dl vína a přidáme vanilinový cukr. Třešně rozdělíme do formiček vypláchnutých studenou vodou, zalijeme připraveným želé a vložíme na 2 hodiny do chladničky. Ztuhlé želé podáváme v mističkách nebo vyklopíme na talířky a ozdobíme lístkem máty.

Chcete-li želé připravit pro děti, použijte místo vína či sektu vinnou limonádu, která neobsahuje alkohol.

A photograph of an open wooden door leading to a lush garden filled with potted plants and flowers. The door is made of light-colored wood and is set into a rough stone wall. The garden is filled with various plants, including ferns, palm-like plants, and flowering plants with blue and white blossoms. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Pozvěte si přírodu domů

Jak co nejlépe propojit
interiér s okolím domu
a vytvořit si kouzelné
venkovní posezení

At' už bydlíte v rodinném domě se zahradou nebo si sluneční paprsky užíváte při posezení na balkoně či terase vašeho bytu, možná právě hledáte způsob, jak proměnit exteriér vašeho domova v neodolatelnou oázu pohody a odpočinku.

Klíčem k maximálnímu využití interiéru a exteriéru vašeho domova je harmonické a plynulé propojení obou těchto částí. Pojďme si představit pár jednoduchých pravidel, díky kterým si snadno a rychle vytvoříte kouzelný a originální “obývací pokoj pod širým nebem”.



Propojení exteriéru s interiérem?

Propojení interiéru vašeho domova s jeho bezprostředním okolím, vám může přinést hned několik skvělých výhod. Váš domov se jako mávnutím kouzelného proutku prosvětlí a získá opticky na velikosti. Výhled z okna se navíc promění v originální a neopakovatelné umělecké dílo, které přidá vašemu domovu na charismatu. Díky tomu se tak můžete těšit na intenzivnější pocit spojení s přírodou a s ním spojený pozitivní dopad na vaši náladu.



Pokud se chystáte na výraznější rekonstrukci nebo teprve stavíte, jistě oceníte i další pozitiva, která s sebou vhodně navržený přechod vnitřní a venkovní části přináší. Díky správně zvoleným materiálům vás čeká

snadnější údržba. Použití stejné podlahové krytiny nebo obkladů pak může přispět k výrazné finanční úspoře.



Jednotný styl pro okna, dveře i podlahy

Použití *stejně nebo velmi podobné podlahové krytiny* je bezesporu nejsnadnějším způsobem, jak dosáhnout jednotného dojmu. Můžeme-li navíc zvolit velká okna bez členění a velké *prosklené dveře s minimalistickým rámem* a prahem, máme o dokonalý výsledek postaráno.

Výběr dveří, oken a podlahové krytiny by se však měl v první řadě řídit praktickými aspekty. Mezi ně patří nároky na tepelnou izolaci, odolnost vůči povětrnostním podmínkám a také naše očekávání.

Například v případě horských oblastí, kde můžeme během velké části roku počítat s nízkými teplotami a vysokou vrstvou sněhu, budeme pravděpodobně vybírat spíše dveře s vyšším prahem a lepšími izolačními vlastnostmi. Do exteriérových prostor zvolíme spíše protiskluzovou podlahu s vysokou odolností vůči mrazu.

Do interiéru si naopak budeme pravděpodobně přát teplejší a příjemnější materiály, jako je dřevo nebo vinyl. Potencionálně můžeme uvažovat i o instalaci podlahového topení.

Použití stejného materiálu naštěstí není jediným způsobem, jak dosáhnout propojení exteriéru s interiérem. Téměř totožného efektu dosáhneme, pokud *zvolíme podlahové krytiny, které spolu vhodně ladí*. Volit můžeme materiál se vzájemně se doplňující barvou nebo texturou. Využít můžeme například



nabídek některých výrobců, kteří pro tyto účely vytváří ucelené kolekce podlahových krytin a materiálů s rozdílnými vlastnostmi, ale podobným designem. Budeme tak mít jistotu, že výsledný dojem bude harmonický a podpoří náš záměr.

Barevná paleta je důležitá

Zatímco předchozí tip využijete zejména v případě rozsáhlejší rekonstrukce, existují i jednoduché a rychlé způsoby, jak opticky propojit vnitřní a venkovní prostory bez velkých zásahů. Jedním z nich je i *sladění barevné palety*.

Pokud je váš domov zařízen ve výraznějších odstínech, výběr bude určitě snadný. Skvělým výchozím bodem pro výběr barev, které budeme používat v exteriéru, jsou *závěsy, koberce, polštářky a další drobné doplňky*. Zejména, jsou-li umístěny blízko oken.

Tyto barvy pak opakovaně použijeme také na drobných venkovních dekoracích, podsedácích a dalším textilu. Zvolenou barevnou paletu ale určitě nezapomene zohlednit ani při výběru kvetoucích a okrasných rostlin. Drobné barevné akcenty v záhoncích či okolo oken, které ladí se závěsy, nebo kouzelné květy v truhlících odpovídající barvě pohovky, udělají s vaším venkovním posezením zázraky.



Příznivci neutrálních tónů

Patříte-li spíše mezi příznivce neutrálních tónů nebo moderního minimalistického stylu, bude pro vás možná obtížnější identifikovat v interiéru barvy, které by bylo vhodné použít na obou místech. Zkuste se proto zaměřit spíše na povrchy a celkové vyznění. Máte v kuchyni na zemi betonovou stěrku? Nezapomeňte do terasy nebo zahrady začlenit betonové prvky.

Obložili jste stěnu za televizí kamenným obkladem? Najděte v exteriéru vhodnou stěnu nebo zídku a obložte ji stejným materiálem.

Převládají ve vašem domově hranaté geometrické tvary a čisté linie? Promítněte stejné tvary i do venkovních prostor. Ať už se rozhodnete sjednotit barevnou paletu pomocí kvetoucích a okrasných

rostlin nebo pomocí speciálních povrchů, nezapomínejte také *na praktickou stránku*. Při výběru rostlin nesmíme zapomenout důkladně zhodnotit, zda je pro ně dané stanoviště vhodné. Obklady a povrchy aplikujeme s přihlédnutím k jejich *odolnosti vůči povětrnostním vlivům*.

Nic totiž nezkaží naši radost z krásné zahrádky nebo pečlivě upravené terasy tak, jako chřadnoucí rostliny a stale špinavé a zašlé obklady, jejichž údržba vyžaduje mnoho našeho času a energie.



Ozeleňte svůj interiér

Zajímavého efektu dosáhneme také *vhodným rozmístěním rostlin*, a to jak v exteriéru, tak v interiéru. Pokud máme dostatek volného prostoru, můžeme se pokusit například rozestavět pokojové rostliny v blízkosti velkého okna tak, aby rostliny uvnitř působily jako prodloužení venkovního záhonu.

V případě, že to není možné, stačí pouze v bližším okolí okna shromáždit větší počet pokojových rostlin. Opět si přitom můžeme vyhrát se zvolenou barevnou paletou a přizpůsobit například barvy květináčů odstínům květů nebo listů venkovní vegetace.

V menších prostorách můžeme namísto květináčů s pokojovými rostlinami použít například *osázenou vertikální zelenou stěnu*, nebo dokonce i *zrcadlo*, díky kterému nejen dokonale sjednotíme obě části prostoru, ale navíc místnost i prosvětlíme.

Podobnou funkci jako větší množství pokojových rostlin může plnit i esteticky zpracovaná *voliéra*, větší *terarium* nebo *akvárium*.

Pokud se nebráníte výraznějším a méně tradičním řešením, můžete zvážit i instalaci skutečného *interiérového záhonu*, velkého stálého květináče nebo *vnitřní zahrady*. Jedná



se o řešení, která jsou náročnější po technické stránce. Je třeba především pohlídat, aby vlhkost neponičila okolní podlahovou krytinu nepronikala do jejích hlubších vrstev.

Mimo to je třeba se postarat i o to, aby se půda a odumřelé části rostlin zbytečně neroznášely po interiéru a aby měly rostliny dostatek světla a vláhy. Právě z těchto důvodů jsou vnitřní zahrady a interiérové záhonky běžnější spíše v teplejších krajích, kde jsou celkové podmínky pro podobný typ instalace příznivější.



Chytré uspořádání nábytku

Aby propojení interiéru s exteriérem dokonale vyniklo, je třeba vhodně uzpůsobit uspořádání nábytku uvnitř i venku. Základním a v praxi často opomíjeným pravidlem, je ponechat okolo dveří *dostatečný prostor na průchod*. Tato část by měla zůstat z obou stran co nejvíce otevřená. Jedině tak zaručíme, že vstup a s ním i okolní prostor, nebude působit ztísněně.

V případě, že máme k dispozici pouze velmi omezený nebo atypický prostor, vyplatí se

poohlédnout po netradičních řešeních nebo nábytku na míru. I zde platí, že praktický aspekt je tím nejdůležitějším. Zároveň jsou však důležité také jeho rozměry. Příliš velký nábytek nebo příliš mnoho kusů vybavení v malém prostoru obvykle způsobí více škody než užitku.



Pokud plocha místnosti dovoluje, uspořádáme nábytek tak, aby vchod na zahradu nebo na balkón logicky navazoval. Jestliže využíváme venkovní posezení jako určité prodloužení odpočinkové zóny obývacího pokoje, měli bychom se pokusit umístit pohovku s konferenčním stolem do blízkosti exteriérových dveří. V případě, že posezení na zahradě nebo balkónu plní spíše roli venkovní jídelny, budeme se snažit blíže ke vstupu umístit jídelní stůl nebo kuchyňský ostrůvek.

Nejste si jistá, jak bude výsledek plánovaných úprav vypadat? Nechte si vytvořit vizualizace zamýšlených změn v interiérovém studiu.



Výhled z okna jako umělecké dílo

Každý dům a každý byt má svou osobitou a neopakovatelnou atmosféru, tvořenou z velké části právě okolím domu, jeho orientací a okolním prostředím. Citlivé a promyšlené propojení vnitřního a venkovního prostoru našeho domova je skvělým způsobem, jak tuto nezaměnitelnou atmosféru podtrhnout.

Vytvořit jednotný a ucelený dojem přitom není vůbec složité. Stačí držet se několika jednoduchých tipů, které jsme si právě představili. Díky nim se výhled z oken vašeho domova promění v neopakovatelné umělecké dílo, které vás bude těšit v kterýkoli den, hodinu a roční dobu.



Text: Kateřina Kunzendorfer,
interiérová návrhářka



PŘEDPLATNÉ

na 6 nebo 12 měsíců

- 20 %

- 30 %



VYUŽIJTE PŘEDPLATNÉ ZA VÝHODNOU CENU

předplatné na 6 měsíců

KOUPIT ZA 285 Kč

~~354 Kč~~

předplatné na 12 měsíců

KOUPIT ZA 483 Kč

~~690 Kč~~

AKCE platí do 11. června 2021

Užijte si příjemný
a pohodový
čas nastupujícího
léta

Na další vydání se můžete těšit již
28. června 2021