

MY 50+

**Cestování
SINGLE
má svá kouzla**

**TINY
HOUSES**
*Mrňavé domky, které
dobývají svět*

Lék na dlouhověkost?

*Jak mít před sebou ještě mnoho
aktivních let*

**Make-up
pro šedovlásky**

srpen 2022

03

MAKE-UP PRO ŠEDOVLÁSKY

10

ARCHETYPY SVÁDĚNÍ

Který je pro vás ten pravý?

15

NEJLEPŠÍ PSÍ KAMARÁDI, KDYŽ JE VÁM 50+

20

LÉK NA DLOUHOVĚKOST

23

INSPIRATIVNÍ ŽENY

Marylin Monroe

32

NEJLEPŠÍ KNIHY NA DOVOLENOU

35

LETNÍ OBLOHA UMÍ PŘEKVAPIT

38

PŘEVŘÁCENÝ SVĚT

40

NEBOJTE SE CESTOVÁNÍ SINGLE

44

CHUTNÉ SVAČINKY NA PIKNIKY I VÝLETY

48

TINY HOUSES

Domky, které dobývají svět



Make-up pro šedovlásky

Rozhodla jste se dát volnost svým šedinám a hrdě je ukázat světu? Tak to už nejspíš víte, že to bylo skvělé rozhodnutí, které vám přinese velkou svobodu. Nejen co se týká barvení vlasů.

Teď je otázka, zda a jak se tato změna projeví ve vašem šatníku a na vaší celkové vizáži.

Několik úprav v líčení bude určitě fajn, protože chcete vypadat přece co nejlépe.

S přibývajícím věkem se totiž nejen začínají objevovat šedé vlasy a vrásky, ale také se začíná ztrácet z obličeje kontrast. Naše tvář se zjemňuje, pleť je světlejší, stejně tak i obočí.

A dokonce ani rty si nezachovávají svoji původní šťavnatou barvu. Proto je dobré trochu trochu kontrastu doplnit. Pojďme se podívat, jak na to.



Plet'

Nikdy dřív nebylo důležitější znát **podtón své pleti**. Docela jistě se se tímto termínem setkala již dříve, když byla řeč o make-upu. Nestačí totiž vybírat jen podle sytosti, ale právě především barevný podtón hraje velmi důležitou roli. Pokud zvolíte správně, vaše plet' se rozzáří bez toho, aby křičela do světa: Hele, mám na sobě vrstvu make-upu. Ale jak na to?

Dobrou pomůckou může být například to, zda na vás vypadají lépe stříbrné nebo zlaté šperky: to vám ukáže, zda máte studené (stříbrné šperky) nebo teplé (zlaté šperky) podtóny. Existuje spousta online průvodců, které vám s tím pomohou.

Další radou, pokud jde o základní podkladový make-up, je sáhnout raději po lehce světlejších odstínech. Tmavší odstíny způsobí, že vaše plet' bude vypadat unaveně.

Obličej

Začněte s čerstvě umytým a navlhčeným obličejem (nejlépe pomocí hydratačního krému s SPF). Naneste trochu podkladové báze, abyste dosáhla lehkého vyhlazení struktury pleti. Lehký dotek pudru může vytvořit základ. V letním období jej můžete nosit i samostatně, bez make-upu. Korektor použijte k zakrytí kruhů pod očima – vyzkoušejte Touche d'Éclat od Yves Saint Laurent - je bezkonkurenční. Nebo vyzkoušejte dostupnější variantu Dream Lumi Touch Highlighting Concealer od Maybelline.



Obočí

Lehce vyplňte obočí. Tmavě hnědé obočí nebo tmavší blond barva mohou přidat více kontrastu, ale přesto vypadají jemně a přirozeně. Můžete zvážit i tmavě šedou barvu nebo smíchat šedou s odstínem taupe. Bavte se experimentováním, abyste zjistila, co na vás vypadá nejlépe.

Oční linka

Rozhodně zvažte použití oční linky pomůžte, aby vaše oči vynikly. Černé oční linky ale mohou být příliš silným kontrastem, a možná vypadají trochu drsně. Zvažte spíše použití hnědé, švestkové nebo tmavě modré.

Místo gelových a tekutých linek sáhněte po tužce na oči. Nebo použijte oční stíny jako oční linky a nanášejte je šikmým nebo plochým štětcem. Použití štětce aplikaci oční linky výrazně usnadňuje.

Linku stačí tužkou nanést co nejbližší k řasám (a dokonce i mezi řasy) a pak rozmazat. Vypadá tak skvěle a ještě přirozeněji.



Tužka na obočí s tattoo efektem - odstín šedý



Voděodolná tužka na obočí s Tattoo efektem - odstín šedý. Snadná a rychlá úprava obočí. Pro precizně upravené obočí po celý den.

Cena: 249 Kč



[ZJISTIT VÍC](#)

Oční stíny

Vyberte si světlé oční stíny, abyste si zachovala mladistvý vzhled. Při aplikaci očních stínů se držte světlých, neutrálních barev, jako je bílá, béžová, světle hnědá nebo šedá. Tyto barvy vaše oči rozzáří. Když máte šedivé vlasy, můžete použít stříbrné a šedé oční stíny, které vám pomohou celý váš vzhled propojit.

Když přidáte trochu tmavě hnědé nebo černé, snadno vytvoříte kouřové líčení pro slavnostnější příležitosti.

Používejte pudrové matné barvy. Vyhněte se krémovým nebo tekutým očním stínům a těm, které se třpytí, protože mohou zdůraznit jemné linky a vrásky. A nechcete přece zbytečně vypadat starší.



IG: @freshbeautystudio



IG: thesilverlining_1970



IG: @anettemarweld



IG: @armelleperves

Rty

Vyberte si barvu rtěnky, která je ideální pro podtón vaší pleti a je možná o něco výraznější než to, co jste zvyklá nosit.

Jakmile máte šedé vlasy, a líčení v přirozených odstínech, můžete trochu více riskovat s barvou rtů. Trochu experimentujte a klidně zkuste něco jiného, než jste byla zvyklá nosit. S novou rtěnkou je to těžké, to známe všechny. Podíváte se do zrcadla a vidíte, že vypadáte úplně jinak, než normálně, a to vás znepokojuje. Ale udělejte si „selfie“, a později se k němu vraťte. Možná budete překvapená, až se k němu po čase vrátíte a novou baru vezmete na milost.

Pokud jste nikdy nezkoušela červenou, tak teď je vaše šance. Zvolte modro-červenou, pokud máte studený podtón, a oranžovo-červenou, pokud máte teplý podtón. Nebojte se být odvážná.



Tom Ford Shade&Illuminate Duo Blush Tvářenka

Každá tvářenka obsahuje semi-matný a rozjasňující odstín pro dokonale svěží efekt a projasnění.

Cena 1 900 Kč

[ZJISTIT VÍC](#)

LANCÔME BLUSH SUBTIL - Tvářenka

Obsahuje výtažky z hedvábí a její příjemná textura pleť doslova hladí a zanechává ji ještě hedvábnější a hladší než kdykoliv předtím. Díky renovované textuře se snadno nanáší a vytváří nádherné dlouhotrvající líčení.

Cena: 1 015 Kč




[ZJISTIT VÍC](#)

Tváře

Zvýrazněte své tváře pomocí tvářenky. Tvářenka je skvělý způsob, jak bojovat proti nevýraznému vzhledu. Nanášejte tvářenku na „jablíčka“ na tvářích, abyste je rozjasnila. Při výběru tvářenky zvolte světlou barvu, díky které bude vaše pleť živější a mladistvější. Tmavým kontrastním odstínům se raději vyhněte.

Pokud máte světlou pleť, zůstaňte u teplých a světlých barev, jako je růžová, broskvová nebo světle růžová.

Olivové tóny pleti vypadají skvěle v jasnějších barvách, jako je pivoňka. Pro tmavou pleť zvolte sytější barvy, jako je korálová. Pamatuje - tvářenka je velký přítel.



Woman I can hardly express,
My mixed emotion at my thoughtlessness,
After all I'm forever in your debt,
And woman I will try to express,
My inner feelings and thankfulness,
For showing me the meaning of success,
Oooh well, well,
Oooh well, well,...



[POSLECHNOUT SI](#)

DOUGLAS



OBJEVIT VÍCE



www.douglas.cz

Archetypy svádění

Už vás někdy napadlo, proč preferujete určité značky oproti značkám jiným, proč se identifikujete s určitými fiktivním charaktery v seriálech, filmech a knihách? A všimly jste si, že se tyto charaktery mohou i měnit, tak jak se nám mění životní priority a životní příběh? Například v seriálu Přátelé jsem se čím dál tím víc identifikovala s Rachel, v Sexu ve městě to byla Carry Bradshaw a šíleně mě iritovala Charlotta.

Přišlo mi, že mezi ty nezávislé Newyorské holky nepatří. Ale když jsem se na pár epizod podívala o pár let později, celkem jsem její hodnoty chápala, a naopak Carry mi přišla v některých epizodách vyloženě dětinská. Mezi Nike a Adidasem volím zásadně Nike, muže s nejnovějším BMW považuji za diagnózu, a stejně tak jsem kategorická k viditelným logům i originálních kousků.



Víc než předsudek jsou v tom mé “pakty a antipakty” s určitými archetypy. Každá máme dominantní archetyp (nebo skupinu archetypů, se kterými rezonujeme a podpůrné archetypy, které se vynoří, aby nás podpořili v určité životní situaci.

Carry

Když se podíváme na Hrdinky Sexu ve městě, je **Carry** kombinací Archetypu “Tastemaker” (průkopnice nových trendů, výkladní skříň sebevyjádření), neurotické novinářky, Advokátka “pravdy o lásce a sexu (proto se snese s Mirandou), Rebelky (proto se má ráda se Samantha) a Princezny a Tvůrkyně/Umělkyně (tady zase rezonuje se Charlottou).



Samantha

Samantha je jasná Femme Fatale, Afrodita, Milenka, Hétera a Hedonistka, bojovná, dravá ale nestálá a přelétavá žena dobývající muže. Archetyp Afrodity se projevuje ve dvou podobách: jako Pandémós, ze života se radující a oslňující žena nacházející smysl života v tělesných rozkoších, v erotice a romantické lásce nebo jako Úránia, žena, která transformovala svůj erotický potenciál do vytváření rovnováhy a krásna.



Miranda

Sarkastická **Miranda** je advokátka v profesním životě a “Dívka od vedle”. V soukromém životě se mi jeví jako Archetyp

bohyně Atény (Archetyp Intelektuálky). Mládí, krásu, manželství, mateřství i stáří – toto vše sice bez problémů zvládá, ale není to její vnitřní potřebou. Její parketou jsou schopnosti a dovednosti. Cokoli dělá, je zároveň funkční i hezké. Ctí řád i pravidla a někdy je dodržuje i když vidí, že výsledek nebude příliš morální.

Občas kvůli cíli zapomíná na lidi.

Také romantika je jí zcela cizí.

Vůči emocím (vlastním i cizím) je velmi odolná.

Upřednostňuje taktiku a strategii před unáhleností.

Překoná-li tyto své vlastnosti, stane se z ní Athéna Sophia, moudrá žena s emocionálním nadhledem, která v sobě spojuje dary vitální, emocionální i mentální úrovně. Ze všech čtyř vycházela asi nejrealističtěji.



Charlotta

Charlotta ztělesňuje Princeznu, “Krásku v nesnázích”, Hospodyňku, Manželku i schopnou Businessmanku (Archetyp Královny/Ředitelky). Je Archetypem Héry (žena vlivných mužů), a v podstatě se profiluje jako “advokátka” rodinného života. Spolu s Carry sdílí Archetyp Umělce/Tvůrce.

Vidí krásu kamkoli se podívá, snaží

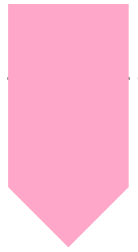
se ji zachytit vším co dělá. Vedla galerii,

pohybovala se mezi uměleckou smetánkou a snažila

se vše fádni proměnit v mimořádné a všední

v nádherné. Naivka, neutuchající optimistka.





Možná Vás překvapí, že marketing a Branding pracuje s Archetypy značek. Každá značka vypráví svůj příběh. Vnímáme často více ten příběh pod linkou, nežli sám produkt. Co se týká značek, používá se následujících 12 Archetypů:

- Tvůrce: vytvářet něco nového (stabilita) - Apple, Lego, Canon
- Pečovatel: starat se o druhé (stabilita) - Volvo, Johnson&Johnson
- Vládce: řídit (stabilita) - Louis Vuitton, Rolex
- Klaun: mít se dobře (sounáležitost) - Skittels, Fanta
- Jeden z nás: být v pohodě (sounáležitost)- Hornbach, Levis
- Milenec: nalézat a dávat lásku (sounáležitost)- Ferrero Rocher
- Hrdina: chovat se odvážně (riziko) - Nike, Snickers
- Psanec: porušovat pravidla (riziko) - Harley Davidson
- Kouzelník: vytvářet proměnu (riziko) - Walt Disney, Polaroid
- Nevinnost/Anděl: uchovávat nebo obnovovat víru (nezávislost) - Coca-Cola, Dove
- Objevitel: zachovávat si nezávislost (nezávislost) - Jeep, The North Face
- Mudrc: pochopit svůj svět (nezávislost) - Google, The Wall Street Journal

Řeč archetypů je univerzálním jazykem lidské duše.

Všechny nás psychicky propojuje prostřednictvím toho, čemu švýcarský psychiatr Carl Gustav Jung říkal kolektivní podvědomí. *Jung vnímal archetypy jako podstatný orientační nástroj naší duše, který představuje bránu mezi vědomou myslí a nevědomím a který by nám mohl pomoci stát se integrovanými lidskými bytostmi.* Všiml si rovněž, že se archetypy často spojují s dalšími archetypy, následkem čehož se pak archetyp může projevovat různým způsobem, podle daného jednotlivce. Např. žena, která má velice silný archetyp **Umělce**. *Již od dětství se u ní projevovaly umělecké vlohy a „roucho umělce“ si nasazovala velice přirozeně, snadno a lадně. Cokoli dělá, od jejího oblékání k tomu, jak prostírá stůl k jídlu, má punc uměleckosti. Žije ve skutečné harmonii se svým archetypem Umělce, aniž by na to vědomě musela muslet.*

Vnitřní síť

To, co Jung nazýval *kolektivním podvědomím, je jako naše vnitřní síť, ultrarychlý duševní systém, který nás spojuje se všemi ostatními lidskými bytostmi pomocí ohromného systému archetypů.* Každý archetyp je sám o sobě program skládající se ze souboru mýtů a zásoby symbolů a kulturních legend spojených s oněmi mýty.

Archetyp je energie. Cokoli děláte, říkáte, myslíte si, propočítáváte, zvažujete či máte na sobě oblečeno, je konáno s energií myslí. Energie je jediná složka obsažená v každém lidském konání, od okamžiku narození až po vaši smrt.

Vše v životě je vlastně rozvažování o energii, a všechna ta energie prochází skrze zmíněnou archetypální síť. Proč a jak se rozhodujete a chováte? Vaše rozhodování.

Jak tedy svádět život, lásku, úspěch, aby to sedlo? Ideálně v souladu s vaším Archetypem! Caroline Myss, ze které v tomto článku čerpám, rozdělila Archetypy do následujících skupin (rodin) a přiřadila jim i typické charisma: Aktivista, Atlet, Duchovní hledající, Intelektuál, Pečovatel, Rebel, Umělec/ Tvůrce, Vizionář, Královna/Ředitelka, Manekýna (Tastemaker).

Aktivista, také Zachránce, Ochránce, Ekoaktivista

Rodina: Aktivisté

Životní cesta: Být vědomě aktivní v otázce pozitivních změn v sociální oblasti nebo oblasti životního prostředí. Ze všech novodobých Archetypů asi ten nejméně prozkoumaný.

Typické charisma: Naděje

Univerzální lekce: to, že nemůžete udělat všechno, by Vám nemělo zabránit udělat alespoň něco.

Mýtus: vynutit si změnu

Životní výzva: Zasadíme se o nějakou věc?

Atlet, také Divoch, Dobrodruh, Závodník, Outdoorista

Rodina: Tělesná.

Životní cesta: Prožívat život skrze sílu a energii fyzického těla.

Univerzální lekce: Objevit zranitelnost vlastního těla a postavit se jí čelem.

Typické charisma: Vytrvalost.

Mýty: Železný muž/Železná žena/Dobrodruh

Životní výzva: Co jiného bych byl, než atlet?

Duchovně Hledající, také Mystik, Léčitel

Rodina: Duchovní

Životní cesta: Stát se duchovně harmonickou lidskou bytostí

Univerzální lekce: Pravda vás osvobodí

Typické charisma: Pokora

Mýty: Následování duchovní cesty vede k samotě a chudobě.

Životní výzva: Probudit intuitivní inteligenci.

Intelektuál, také Student, Profesor

Rodina: Přemýšlejší

Životní cesta: Hledat poznání a najít pravdu ve všech jejích projevech.

Univerzální lekce: Rozlišit mezi příčinou a pravdou.

Typické charisma: Moudrost

Mýty: Pokud budu dobrým člověkem, nic špatného se nemůže stát. Všechno má svůj rozumný důvod.

Životní výzva: Nepřemýšlet příliš

Pečovatel, také Matka, Milenec, Sestra, Učitel, Zachránce

Rodina: Pečující

Životní cesta: Starat se o druhé způsobem, jakého sami nejsou schopni.

Univerzální lekce: Naučit se kdy pomoci a kdy ne.

Typické charisma: Soucit

Mýty: Nepomohu-li druhým, budou si myslet, že jsem sobec.

Životní výzva: Starat se dostatečně o sebe, abyste poznali, kým skutečně jste

Rebel, také Individualista, Feministka

Rodina: Rebelové

Životní cesta: Prolomit bariéry

Univerzální lekce: Překonat potřebu chápat se vlády nad svým životem pomocí konfrontace a boje o sebe-prosazení.

Typické charisma: Spravedlnost

Mýty: Prométheus

Životní výzva: Nedovolit Rebelovi ve vás, aby řídil váš citový život.

Umělec/ Tvůrce, také Vypravěč, Interpret, Kreativec

Rodina: Tvůrce

Životní cesta: Rozvíjet představivost a zkoumat nové formy (sebe)vyjádření.

Univerzální lekce: Nepřehlížejte a nesnižujte svůj Talent, naopak jej rozvíjejte.

Typické charisma: Kreativita/Tvořivost

Mýty: Nikdy se tím neuživím. Umělci jsou temperamentní, excentričtí, vedou život, který není v souladu s morálkou, berou drogy.

Životní výzva: Mohu rozvinout svůj talent a žít ve svém maximálním potenciálu nebo mi v tom zabrání strach z ponížení a ze selhání?

Manekýna/Tastemaker, také Průkopnice trendů, Módní návrhářka, Primadonna, Modelka

Rodina: Elegance a móda

Životní cesta: Žít život se sebeúctou ale bez předvádění se.

Univerzální lekce: Objevit, jak bolestivé je být posuzována pouze podle zevnějšku.

Typické charisma: Mimořádnost

Mýty: Šaty dělají člověka, nejdůležitější je první dojem, Popelka, My Fair Lady.

Životní výzva: Žít život, který odráží kým jsem a osobně mě naplňoval.



pokračování v zářijovém čísle

Vizionář také Podnikatel, Inovátor, Průkopník

Rodina: Vizionáři

Životní cesta: Vnést budoucnost do přítomnosti.

Univerzální lekce: Věřit své vizi a využít svého potenciálu ke změně v životech lidí.

Typické charisma: Odvaha

Mýty: Futurismus, Delfské orákulum, Vision Quest

Životní výzva: Vidět nové možnosti, vnést budoucnost do přítomnosti.

Královna/Ředitelka, také CEO, Princezna

Rodina: Královská

Životní cesta: Naučit se odpovědnosti za to, aby se druzí měli dobře.

Univerzální lekce: Rozlišovat mezi skutečnou a zdánlivou mocí.

Typické charisma: Štědrost

Mýty: Královská ženskost a bystrost v obchodě.

Životní výzva: Sdílet moc v intimních vztazích.

DOPORUČENÍ

Zajímavá kniha:

Hrdina nebo Psanec

od Margaret Mark a Carol S. Pearson.



[ZJISTIT VÍC](#)

Videa o brandigu *In the New Normal*
od Sasha Strauss.



Simona Barbry,

úspěšná česká lektorka a koučka. Školí v Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví, spolupracuje s nizozemskou vzdělávací společností Business Impact a European Retail Consulting.

Nejlepší psí kamarádi, když
je vám 50+



Proč si pořídit psa?

Možná jste čerstvě svobodná a chcete trochu pohodlí. Nebo jste právě v důchodu a konečně máte čas. Nebo možná vaše děti odrostly a vaše hnízdo je prázdné, a vy si říkáte, jak by bylo hezké mít v domě společníka, se kterým byste se mohla mazlit, který by zbožňoval každý váš pohyb, chyběl by vám, když jste pryč, a zbláznil se radostí, kdykoli se vrátíte domů.

Jste připravena pořídit si psa. Nebo, přesněji řečeno, jste připravena stát se psím člověkem.

A už víte, jaké plemeno?

Odborníci tvrdí, že klíčem k výběru je přizpůsobit psa vašemu životnímu stylu. A být upřímná sama k sobě ohledně toho, jak jste aktivní a kolik času s ním můžete trávit.

Pes pravděpodobně zvýší množství pohybu, které máte. Ale nepořizujte si psa, který vás posune tak daleko za vaši základní linii, že nebudete schopna reálně jeho potřeby uspokojit.

Protože potom budete oba dva potenciálně nešťastní.



Zlatý retrívr

Pro aktivnější lidi, kteří hledají víc než psa na klíně, není nic lepšího, jako společnost tohoto naprosto extrémně přítulného plemene, které lze snadno vycvičit. Milují dlouhé procházky a je o nich známo, že jsou skvělí k dětem a dokonce i ke kočkám. Pokud zůstanou příliš sami doma, jsou trochu nemotorní a často zvědaví. A tak budete muset možná pár dekorativních věcí z domácnosti oželeť. Je hezké, že s přibývajícím věkem zjemňují a mnoho kdysi aktivních seniorů zjišťuje, že jejich zlatý retrívr intuitivně rozumí, když potřebují pomoc s udržení rovnováhy, když člověk stárne. Nejsou nejlepším řešením, když bydlíte v malém bytě. Především proto, že hodně línají. A tak je to potom tak trochu život mezi chlupy.



s jinými psy, je to skvělá volba. Velmi snadno se trénují. Jsou to velmi přátelští a pohodoví psi.

Péče o ně také není náročná. Mají krásnou srst, která se tolik neshlukuje do dredů, jako u jiných dlouhosrstých plemen.



Pudl

Původem je to lovecký pes. Je chytrý. Má klidnou a milující povahu, hypoalergenní srst, která nepouští a vrozenou inteligenci.

Tito psi milují hraní a jsou skvělí k dětem. Jejich srst je třeba pravidelně upravovat. Přibližně jednou za měsíc, takže je třeba vzít v úvahu náklady za stříhání.

Kavalír King Charles španěl

Toto plemeno je často spojováno s roztomilým mazlíčkem Charlotte Yorkové ze seriálu *Sex ve městě*.

Jsou to okouzlující tvorové. Pokud chcete psa, který s vámi bude chtít dělat všechny věci, hrát si s dětmi, chodit do parku nebo si hrát



Maltézák

Pokud máte rádi, když psi vypadají jako živí plyšáci a věčná štěňata, královský a hrdý maltézáček je skvělou volbou. Potřebují dokonce občas nějakou sponku, aby jim jejich hedvábná srst nelezla do očí.

Maltézáčci jsou milováni především proto, že jsou šťastní bez sebe, když vám mohou hodiny sedět na klíně. Milují děti, kočky a další psy, a jsou dostatečně skladní na to, abyste je mohla nosit v kabelce.

Výhodou je, že nelínají, ale jejich luxusní bílá srst, někdy dlouhá až po zem, vyžaduje pravidelné kartáčování a péči.



Čivava

Toto je klasické psí plemeno, které chce celý den sedět na klíně. Potřebují velmi málo pohybu. A co víc, pro ty, kteří se rádi v noci mazlí se svými štěňaty, mnoho čivav miluje vklouznout pod peřinu a zůstat tam tak dlouho jako vy.

Lze je snadno vycvičit, aby bezdůvodně neštěkali. Hollywood z nich udělal něco jako bezduchý módní doplněk, ale to si tento psík rozhodně nezaslouží. Je společenský a bude vás bezmezně milovat.



Greyhound

Pokud hledáte většího psa, dobrou volbou je Greyhound. Jsou to neuvěřitelně jemní a elegantně uhlazení psi, o nichž je známo, že se schoulí do klubíčka a spí celé hodiny. Možná pro vás bude překvapením, že vyžadují, velmi málo pohybu. Pokud chcete, aby s vámi váš chrt běhal, musíte ho k tomu motivovat kratšími trasami.

Vzhledem k jejich loveckému původu, jim nelze moc věřit bez vodítka. Často mají tendenci utíkat.



VEZMĚTE S SEBOU SVŮJ ČASOPIS NA CESTY

- vždy po ruce ve vašem telefonu
- na pláži, u vody, při čekání ve frontě
- stále ho máte po ruce
- výhody a bonusy
- praktické informace a odkazy



místo 708 Kč
nyní pouze

590 Kč

na celých 12 měsíců

OBJEDNEJTE SI ROČNÍ PŘEDPLATNÉ JEDNÍM KLIKNUTÍM

[**OBJEDNAT**](#)

Lék na dlouhověkost?

10 tipů,
jak zpomalit
stárnutí a vyšší
věk prožít
ve zdraví.



Dlouhověkost neznamená žít déle. Jde o to si život ještě dlouho užívat aktivně a vitálně. Věk se s blahobytem společnosti, nízkou novorozeneckou úmrtností a lékařskou péčí prodlužuje dlouhodobě a přirozeně. Bohužel ale už od 50-i let většina lidí trpí jednou nebo více chronickými potížemi. Nejde o to, maximálně prodloužit věk, ale maximálně prodloužit čas, který prožijeme ve zdraví. Jde o to, jak zpomalit stárnutí.



Žít někde v horách a pěstovat vlastní plodiny by bylo jednoduché, ale já vím, že vitální dlouhověkosti se dá dosáhnout i jinak. Tady je mých **10 tipů**:



Posilujte kvalitu trávení

Zdraví je ve střevech, ale tam už se problém či úspěch jen přesouvá. Za mě je potřeba posilovat kvalitu celé oblasti trávení (ne pouze střev) vhodnou přípravou stravy. Praktický návod jsem sepsala v knize „**Jak posílit imunitu za 90 dní**“.



Praktikujte uvolňování mysli.

To je skvělá cesta na dalších 50 let. A protože je to skvělá věc, zasvěčuji do těchto technik klienty i během sezení, kdy řešíme zdravotní potíže a bolesti.



Dostatečný spánek.

Choďte spát nejpozději do 22 hodin. Respektujte přirozený rytmus těla pro potřebnou obnovu a regeneraci tělesných a mentálních funkcí.



Večer bez modrého světla

Po 18. hodině vypněte modré světlo – narušuje biorytmus těla. Na noc vypínejte wifi a telefony nastavte na režim letadla



Zamilujte si každodenní jógu.

Joga může být životní filozofii, joga existuje v mnoha podobách, vybrat si můžete od power, až po velmi relaxační až parasympatickou. Sama se jako lektorka pomalu posouvám k více jinové úrovni jógy.



Přidejte občas do jídla Astragalus (kozinec blanitý).

Je silným antioxidantem, podporuje fyzickou a mentální výkonost, zvyšuje imunitu, je výborným lékem proti všem virovým onemocněním, detoxikuje a snižuje záněty, srovnává krevní tlak, zpomaluje stárnutí buněk, snižuje problémy spojené s premenstruačním syndromem klimaktériem.



Nesed' te doma, hýbejte se.

Sportovní aktivita je teprve cokoli, co děláme vedle **nachození 5 km denně**. Přesto nejede vlak.



Mějte své ranní rituály.

Za sebe mohu doporučit tyto:

- Ještě v posteli po probuzení vnímám vděčnost – za cokoli, třeba za novou možnost prožít den jinak, možnost udělat změny.
- Jako první věc se napiji teplé vody (se lžící umeo nebo jablečného octa).
- Vyjít ven, na terasu nebo se jen vyklonit z okna a zhluboka se několikrát nadechnout nosem a pomalu vydechovat ústy všechen vzduch až do stažení žeber. Přidejte protažení těla s aktivním vědomým dýcháním. Spíše, než o dechovou techniku se jedná o proces pro **posílení celkové energie a vitality**.



Zařaďte mezi své doplňky Resveratrol a NMN

Užívám **Resveratrol a NMN** podle výzkumu profesora David A. Sinclair Ph.D., A.O.¹⁾ a jeho knihy „Konec stárnutí“. Věnuje se procesu stárnutí a dokázal, že lze stárnutí zpomalit. Sama užívám tu nejčistší formu NMN a Resveratrolu, kterou jsem na trhu našla. Najdete je na e-shopu www.ziveorechy.cz



Swanson Resveratrol podporuje ochranu volných radikálů pomocí **antioxidantů** a podporuje také **kardiovaskulární zdraví**.

ZJISTIT VÍC

NMN se přirozeně vyrábí z vitamínů B v těle a je to molekula, která se přirozeně vyskytuje ve všech organismech.

ZJISTIT VÍC



Řešte svoje zdraví komplexně.

Celostní medicína je cesta k vrácení těla a psychiky do rovnováhy, kterou se mi daří řešit dlouhodobé zdravotní potíže klientů a sama jsem se zbavila problémů, se kterými si lékaři roky nevěděli rady.



Jak posílit kvalitu trávení?

Na kvalitě zažívacího systému a kvalitě střevního prostředí závisí naše schopnost získat z potravin maximum živin nezbytných pro fungování všech systémů v těle. Zdravé zažívání je nezbytným základem pro celkové zdraví. Jestliže ho zatěžujeme nevhodnou stravou nebo oslabujeme nevhodnou úpravou potravin, pak je kořenovým problémem

většiny nemocí od trávicích počínaje, přes potravinové alergie, zánětlivé onemocnění, kožní problémy, hormonální poruchy až po deprese a neurologické problémy. Strava a její úprava ovlivňuje naše zdraví z 80 %. Co tedy můžeme pro naše zdravé zažívání udělat a jak posílit schopnost trávit?

Co poškozují naše zažívání:

- Nadbytek cukru
- Nadbytečné užívání antibiotik
- Procesované potraviny
- Jídlo na noc
- Stres



Jak tedy podpořit naše zažívání:

Teplé potraviny a teplé tekutiny, hrají zásadní roli v oblasti podpory zažívání. Přirozené teplo v našem středu usnadňuje proces trávení a odstraňuje problémy s bolestmi břicha. Vůbec nejdůležitější je **teplé jídlo ráno**. Snídaně by měla být teplá, abychom zahřáli střed svého těla a rozproudili v něm energii. Střed je základ, stěžejní bod, který plní všechny funkce trávení a látkové výměny. Slovy tradiční čínské medicíny je doslova dobré „roztopit“ oheň našeho zažívání, abychom mohli dostatečně dobře trávit veškeré jídlo, které sníme pak v průběhu dne. Jen dostatečně „silným“ zažíváním získáme z potravy všechny živiny – vše prakticky popisují v kuchařce „Snídaně pro celodenní pohodu“ *spojující léčivou stravu a moderní dietetiku*.

Teplá snídaně má vliv nejen na zažívací problémy ale i na náš psychický stav. Člověk se cítí mnohem vitálnější. Rychleji regenerujeme a lépe zvládáme stres. Vše samozřejmě záleží na individuální kondici a aktuálním podmínkám.

Jezte **kvalitní přirozené potraviny**. Vybírejte si prvopotraviny bez jakýchkoli příměsí a dalších ochucovadel. Zbavte se stereotypů. Jezte střídavě a pestře.

Každé **jídlo jezte vědomě a dostatečně žvýkejte**, a i když si dopřejete smoothie, nepřeskočte tuto důležitou fázi zažívání a každý lok důkladně prosliněte. Ve slinách obsažené enzymy amylázy rozkládají složité cukry na jednodušší a potravu „předtráví“, ulehčíme tak dalším trávicím orgánům.

Zařaďte dostatek vlákniny. Má zásadní význam především pro zdravé střevní prostředí. Podle průzkumů lidé průměrně konzumují kolem 16g vlákniny denně, přičemž denní doporučené množství je dvojnásobné. U dospělého člověka je to 25–35g vlákniny denně. Je obsažena v celých obilovinách, luštěninách, zelenině, ovoci, ořechách a semínkách.

Další přírodní podpora může být například lékořice (není vhodná při vysokém krevním tlaku), kurkuma, rozmarýn, černucha, oregano, kopr, fenykl, kmín a mnohé další dle individuální a aktuální kondice.



Dejte svému zažívání pauzu pro regeneraci. Neumřete hladu, pokud nebudete každé dvě hodiny jíst ani se nezpomalí váš metabolismus. Pro tělo je zatěžující, když pro každý kousek musí spustit celý „orchestr“ svého systému pro jeho strávení. Pokud je trávení přetěžováno neustálým přísunem potravy, nemá čas na regeneraci, nemůže ani nic strávit dokonale. Dopřejte si promyšlené vyvážené hlavní jídlo, které vás dostatečně zasytí a nechytají vás po nich žádné chutě, ať už sladkým, nebo slaným směrem.

Zařazujte **kvašené potraviny**, které podporují proces trávení a jsou důležité pro zdravé střevní prostředí. Lžíce pickles je vhodné jíst ke každému jídlu, neboť díky obsažené mikroflóře podporuje naše střevní zdraví. Kromě toho obsahuje vitamíny, zejména vitamín C, minerály a enzymy podporující zažívání

Kvalitní strava.

Teplé potraviny a teplé tekutiny

Kousání a proslinění.

Konec uždibování mezi jídly.

Kvašené produkty.

Dostatek vlákniny.

Další přírodní podpora

Nicole Lukášková, Ph.D.

Terapeutka celostní medicíny. Řeším zdravotní potíže a bolest odstraněním jejich příčin. Ve své praxi propojuji celostní medicínu, funkční medicínu a holistickou léčivou stravu. Vracím psychiku a tělo do rovnováhy.

INSPIRATIVNÍ ŽENY

Amelia Earhart ● Rosa Parks ● Marilyn Monroe ● Frida Kahlo
Hana Podolská ● Coco Chanel ● Barbora Markéta Eliášová
Ema Destinová ● Eleanor Roosevelt ● Indira Gandhi
Margaret Thatcher ● Královna Viktorie



Marylin Monroe

(1926 - 1962)



Marylin Monroe se narodila 1. června 1926 v Los Angeles v Kalifornii. Po narození dostala jméno Norma Jeane Mortenson, ale později byla pokřtěna jako Norma Jeane Baker. V době svého dětství trávila většinu času v pěstounské péči a v sirotčinci. Kromě několika let, kdy se o ni starala rodinná přítelkyně a její manžel - Grace a Doc Goddardovi. Goddardovým vyplácela matka Monroe týdně 25 dolarů, aby ji vychovávali.

Pár byl hluboce věřící a přísně lpěl na základních principech. To se odrazilo i na výchově Marylin, která byla držena velmi zkrátka. Ale když Doc Goddard musel vzít práci na východním pobřeží, pár si nemohl dovolit vzít Marylin s sebou.

V sedmi letech se Marylin vrátila k životu v pěstounských domovech, kde několikrát čelila sexuálnímu obtěžování; později řekla, že byla znásilněna, když jí bylo 11 let. Ve věku 15 let opustila střední školu.

Manželství pro ni znamenalo cestu ven z tohoto života, a tak se v roce 1942 provdala za svého přítele, obchodního námořníka Jimmyho Doughertyho. Dougherty žil vedle přítele Monroeovy matky; navrhl, že by se mohl oženit s Monroe, aby ji neposlali do sirotčince nebo jiného pěstounského domova. Když se vzali, Monroe právě bylo 16 let a pár spolu chodil jen pár měsíců. Později, když se její kariéra začala rozjíždět, požádala v září 1946 o rychlý rozvod.



S prvním manželem Jimmym Doughertym

Herecká kariéra


Monroe snila o tom, že se stane herečkou jako Jean Harlow a Lana Turner. Když byl její manžel poslán do jižního Pacifiku, začala pracovat v muniční továrně ve Van Nuys v Kalifornii. Právě tam ji poprvé objevil fotograf.

V době, kdy se Dougherty v roce 1946 vrátil, měla už Monroe rozjetou úspěšnou kariéru modelky. Ten rok podepsala také svou první filmovou smlouvu. Se smlouvou přišlo nové jméno a image; začala si říkat "Marilyn Monroe" a obarvila si vlasy na blond. Monroe zpočátku dostávala pouze podřadné role. Její herecká kariéra se pořádně rozjela až o pár let později. Se svým podmanivým

hlasem a figurou s útlým pasem, se brzy stala jednou z nejslavnějších hollywoodských hereček. Svým charisma dokázala přilákat na své filmy velké publikum.

Poté, co se v roce 1953 objevila hlavní role ve filmech *Páni mají rádi blondýnky* a *Jak si vzít milionáře*, byla Monroe na vrcholu žebříčku v Hollywoodu. V lednu 1954 se po dvouletém románku na radnici v San Franciscu provdala za skvělého baseballového hráče Joea DiMaggia. Ačkoli tisk oslavoval jejich vztah jako typický celoamerický milostný vztah, téměř okamžitě začaly přicházet problémy. DiMaggio byl notoricky žárlivý a nemohl se smířit s divokou popularitou své nové manželky. V říjnu se rozvedli po pouhých devíti měsících manželství, ale zůstali dobrými přáteli.





Vaše oblečení by mělo být natolik těsné, aby bylo vidět, že jste žena, ale natolik volné, aby bylo vidět, že jste dáma.

To, že uděláš chybu, neznamená, že selžeš pokaždé. Nikdy, nikdy, nikdy si nepřestaň věřit. Protože když si nebudeš věřit ty sama, kdo jiný bude, zlato?

Všichni bychom měli začít žít ještě předtím, než budeme příliš staří.

Dejte dívce správné boty a bude připravena dobýt svět.

Strach je hloupý. Stejně jako litování minulosti.

Bud' s mužem, který ti dokáže rozmazat rtěnku, ne řasenku.



Marylin se následně pokusela přejít na vážnější herecké role. Studovala na prestižním Actors' Studio v New Yorku, a studium přineslo své ovoce. Pozitivní recenze si vysloužila za své herecké nasazení ve filmech *Autobusová zastávka* (1956), *Princ a tanečnice* (1957) a zejména *Někdo to rád horké* (1959).

V roce 1961 však přišly problémy v osobním životě. Její třetí manželství s uznávaným dramatikem Arthurem Millerem, které se



po čtyřech letech rozpadlo – vedly k její rostoucí citové labilitě, a v této době byla dvakrát přijata do nemocnic na psychiatrické pozorování.

Její posledním filmem byly *Mustangové* (1961), které napsal právě Miller, a v němž si zahráli Montgomery Clift a Clark Gable (bylo to také Gableovo poslední vystoupení na obrazovce). V červnu 1962 studio Fox rozvázalo, po opakovaných a dlouhodobých nepřítomnostech na natáčení filmu *Něco musí prasknout*, s Marilyn Monroe smlouvu. To její psychické problémy ještě více prohloubilo a 5. srpna 1962 byla Monroe nalezena mrtvá ve svém domě v Brentwoodu v Kalifornii. Příčinou úmrtí bylo údajně předávkování barbituráty. Bylo jí 36 let.



Marylin a muži jejího života

Milostný život Marilyn Monroe stal v průběhu let stejně zahaleným tajemstvím a legendami jako okolnosti její smrti v roce 1962.

Jak jednou řekl její dobrý přítel a fotograf Sam Shaw, o kterém se říkalo, že je jejím milencem: "Kdyby Marilyn spala s každým klukem, který tvrdí, že byl s ní, nikdy by neměla čas natočit žádné filmy."

Joe DiMaggio



Marilyn Monroe and Joe DiMaggio v lednu 1954

Na počátku 50. let podlehl kouzlu herečky nejpopulárnější baseballový šampion té doby - Joe DiMaggio. Opustil svou ženu a v lednu se s Marilyn oženil. Vzali se 14. ledna 1954 v tichém obřadu na radnici v jeho rodném San Franciscu. Problémy se ale začaly objevovat, když DiMaggiovi, zvyklému být největší hvězdou v místnosti, začala vadit raketově stoupající sláva jeho manželky.

Dvojice uchvátila celou Ameriku. DiMaggioale trpěl chorobnou žárlivostí a dokonce přijel na natáčení filmu

Slaměný vdovec, aby přerušil legendární scénu, kde bílé šaty Marilyn zvedá proud vzduchu nad průduchem z metra. Manželství netrvalo dlouho. Pár se rozvedl v říjnu, devět měsíců po svatbě. Monroe později řekla, že její dnes ikonická scéna vylající sukně ve filmu *Slaměný vdovec* byla posledním bodem sporu: "Řekl... odhalení mých nohou a stehem, dokonce i rozkroku - to byla poslední kapka."

Zůstali však velmi dobrými přáteli.

Později DiMaggio dokonce neváhal vzít Marilyn z psychiatrické kliniky, kde byla zavřená v izolační cele, aby ji převezl do speciálního centra v New Yorku, kde na ni dohlížel dnem i nocí. Po smrti Marilyn posílal dalších 20 let třikrát týdně růže na hrob.

Marlon Brando



Snad dva nejslavnější herci své generace, Monroe a Brando, spolu krátce chodili v roce 1955, po rozvodu Marilyn s DiMaggiom, a před jejím vztahem s Arthurem Millerem.

Brando doprovodil Monroe na premiéru *Tetování růže* a oba zůstali přáteli až do konce jejího života.

Arthur Miller



Spisovatel Arthur Miller se s Monroe oženil v červnu 1956. Pár se přestěhoval na Long Island, kde se pokusili založit rodinu, ale Marilyn v srpnu 1957 potratila.

Na rozdíl od DiMaggia Miller povzbuzoval svou ženu, aby dělala kariéru, a podporoval ji v jejích projektech. Marilyn díky jeho podpoře souhlasí s natáčením *Někdo to rád horké*, za což obdržela Zlatý glóbus pro nejlepší herečku. Spisovatel dokonce přepisoval podle přání své manželky, některé scénáře. Jedním, z nich je například scénář k filmu *Mustangové*. Přes všechnu slávu se Marilyn trápila a utápěla smutek v alkoholu a drogách. Pár nakonec v lednu 1961 rozvedl.

Clark Gable

Marilyn potkala Clarka Gablea na natáčení filmu *Mustangové* v roce 1960. Herečka rychle propadla kouzlu hollywoodské ikony, v níž vidí otce, kterého nikdy neměla. Devětapadesátiletý herec se ale k chování Marilyn na place staví spíše odmítavě. Bytostně prý nesnášel její hvězdné manýry a neustálou nedochvilnost.



Bratři Kennedyové



Americký prezident John F. Kennedy (zády ke kameře), americký generální prokurátor Robert Kennedy (zcela vlevo) a herečka Marilyn Monroe u příležitosti oslav 45. narozenin prezidenta Kennedyho v Madison Square Garden v New Yorku.

VIDEO

19. května 1962 Marilyn Monroe vystoupila na jevišti Madison Square Garden v průhledných šatech z růžové hedvábné gázy poseté 2 500 kamínky. Vrávoravě přistoupila k mikrofonu a zazpívala lascivní „Happy birthday Mr. President“ pro Johna Fitzgeralda Kennedyho, který byl v první řadě této surrealistické scény. Jejich románek byl oficiálně potvrzen až v 70. letech, stejně jako ten, který ikona udržovala s mladším Kennedym Robertem. Její aféry s oběma bratry nevrhaly dobré světlo ani na jednu ze stran. Existovaly dokonce teorie, že její vztah s oběma muži hrál roli v její předčasné smrti.



Nejlepší knihy
na dovolenou
a k moři



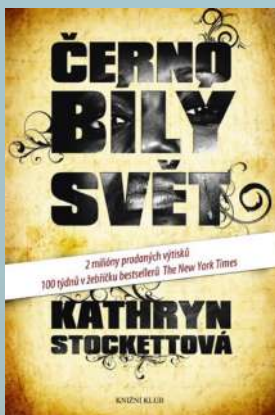
Cynická Bára není typ holky, která se ráno probudí se sexy rozcuchem, protáhne se a na první pokus vyfotí #nomakeup selfie, za kterou dostane 200 lajků, než dojde do koupelny. Je spíš ten typ holky, která se ráno bojí podívat do zrcadla, na zůstatek účtu a do lednice. Její život se otočí vzhůru nohama, když jí umře babička a „odejde do nebe“. Bára ale zjistí, že smrti nic nekončí, naopak jí všechno začíná.



Čtvrtý případ komisaře Carla Morcka z oddělení Q. Zneužívání, nátlak a týrání patřily ještě před čtyřiceti lety do každodenního života žen deportovaných na dánský ostrov Sprogø. Některým z nich nabídl tamější život neomezenou moc, ale většině způsobil utrpení. Podobný osud potkal i Nete Hermansenovou, jíž se podařilo utéct. Alespoň si to myslela. Její případ se stane jedním z nejtěžších ve vyšetřování oddělení Q. Co ukrývá její minulost? Proč se na ostrov dostala? Kam zmizeli lidé z jejího okolí? A kdo za tím vším stojí?



Nikdy není pozdě změnit svůj život. Svěrázná, asociální Eleanor Oliphantová všechno zvládá sama. Vystudovala klasickou literaturu, ale pracuje jako účetní a je jí úplně jedno, co si o ní ostatní myslí. Po Glasgow chodí v kožené vestě a s taškou na kolečkách. Nemá žádné kamarády a víkendy tráví s lahví vodky, aby vytěsnila vzpomínky na otřesné dětství. Když ale naváže nečekané přátelství s kolegou Raymondem, začne jí docházet, že takhle to dál nejde a že musí vystoupit ze své ulity.



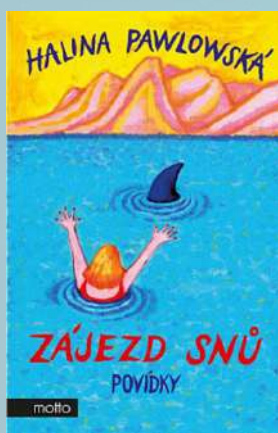
Společenský román a jedna z nejúspěšnějších amerických knih posledních let. Hluboký a dojemný příběh, zasazený do 60. let 20. století na americký Jih, je vyprávěn očima tří výjimečných žen. V době panující rasové segregace se mladá běloška, slečna Skeeter, s pomocí moudré Aibileen a rázovité Minny rozhodne ukázat svět očima černých hospodyň, čímž převrátí vzhůru nohama město i způsob, jakým se na sebe dívají ženy – matky, dcery, pečovatelky, přítelkyně. Za otázkami rasismu i postavením ženy ve společnosti tkví hlubší poselství o hranicích, těch skutečných i těch, které existují v našich myslích.



Rose, Tess, Della, Pam a Jenny – pět sedmdesátic z anglického Exeteru, které se seznámily při lekcích aqua aerobiku a jedna by za druhou dala ruku do ohně, netuší, že jejich poklidný život má nečekaně nabrat pořádné obrátky. Jenny se totiž rozhodne znovu vdát, a ke všemu za muže, kterého ani moc dlouho nezná. Její rozlučka se svobodou se bude konat v nejkrásnějším a nejromantičtější měste na Zemi – v Paříži! A bude to velké! Dámy to ve stínu Eiffelovky rozjíždějí jako zamlada a městu světél dokazují, že věk je opravdu jenom číslo. Nacházejí nové radosti, nové možnosti, perspektivy a sny. A možná nakonec tenhle výlet změní i je samé. Ustrnout na místě totiž není žádná výhra ani na stará kolena.



Obstojí v zemi gurmánů a milenců Česka, co si neví rady ani s vařením, ani s muži? Anna má za sebou nevydařený vztah a před sebou nejistou budoucnost. Smrt táty jí otevírá cestu do Itálie, kde může začít znovu a líp. Kromě obytného vozu jí totiž odkázal dopisy, které jí mají přivést ke štěstí. Anna ale nemá ponětí o tom, jak takové štěstí vypadá. Najde ho v Kalábrii, kde na ni čeká zpustlý dům a nevrlý zahradník? V Itálii poznává svou rodinnou historii a sbližuje se s Angelem, který o ni ale nejeví příliš velký zájem. Udělá na něj dojem amarettem podle tajné receptury? Život je někdy hořkosladký, stejně jako mandle.



Zájezd snů je knížka povídek, ve kterých hraje hlavní roli cestování a konkrétní místa ve světě i u nás. A nenajdete v ní jen rady a nečekané pointy, ale i moudré postřehy a hodně optimismu a smíchu.

TIP:

Až vás některý z příběhů opravdu chytne, nebudete chtít přestat číst ani v noci. Pro takový případ našťestí existují chytré lampičky, které vám pomohou prožít příběh až do konce.



Lampička Flexilight

Cena: 268 Kč
KOUPIT



Letní obloha je plná
překvapení

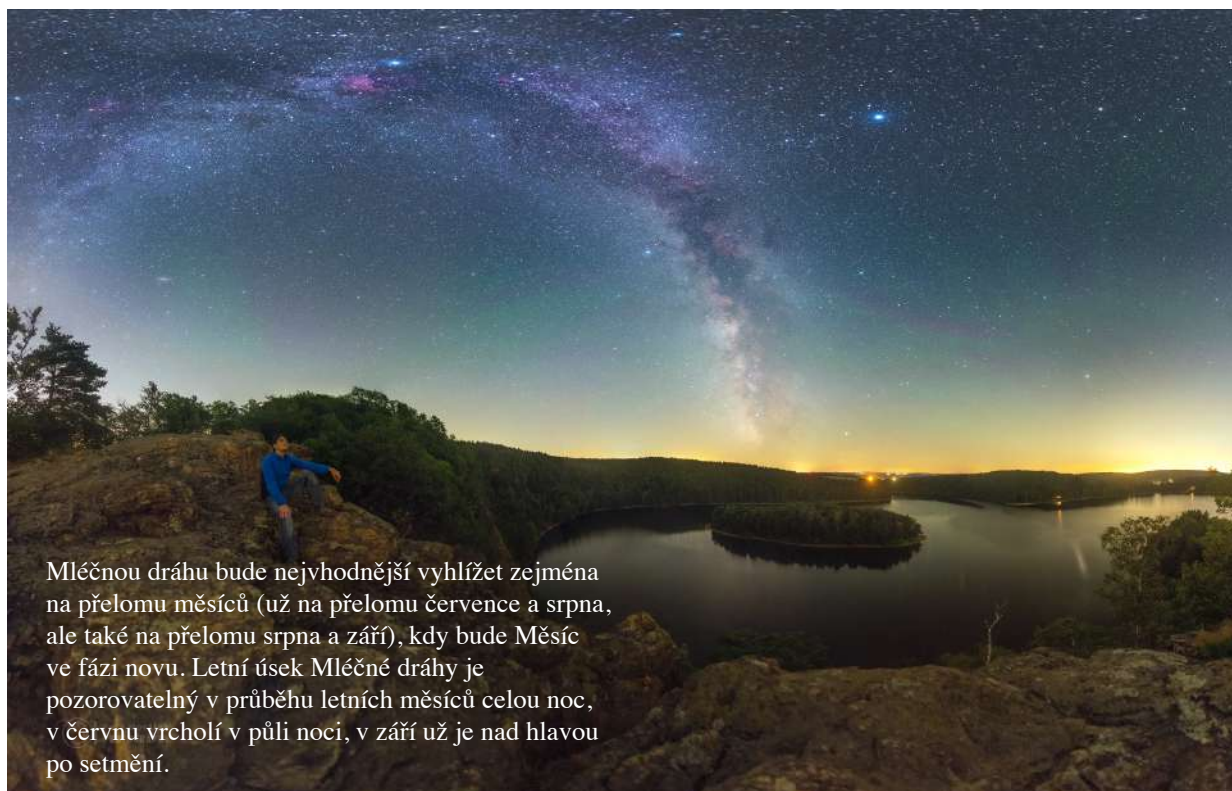
S pozdním **létem, když** se noci začnou prodlužovat, se nabízí spousta možností trávit čas pod noční oblohou. A právě léto je skvělou příležitostí užít si pozorování hvězd v celé jejich kráse.

Těšit se můžeme samozřejmě opět a nejoblíbenější kosmický „ohňostrojek“ roku – **meteorický roj Perseidy**. V letošním roce pro něj nebudou tak příhodné podmínky jako vloni, ale i tak si jej nenechte ujít. Podívaná už totiž neodmyslitelně patří k letnímu přírodnímu koloritu, a je možnost uvidět opravdu jasné meteory ve větší četnosti. Maximum roje, za nímž stojí kometa *109P Swift-Tuttle* a které s sebou nese připomenutí přes 1760 let starý, nespravedlivý a krutý příběh - popravu svatého Vavřince (více v *My50+ 8/2021*), vychází v roce 2022 na ranní hodiny **13. srpna** (zhruba ve 3 hodiny SELČ). Protože však měsíční fáze připadá na den po úplňku, měsíc bude svým svitem velice rušit pozorování.

Nejvíce meteorů je vždy vidět ráno mezi půlnocí a 5. hodinou ranní.

Perseidy ovšem nejsou aktivní jen v noc maxima, jejich aktivita začíná už ve třetí dekádě července a končí v závěru srpna. **Vyplatí se tedy pozorovat přibližně od 5. srpna 2022 do 11. srpna, a to vždy v časných ranních hodinách.** Měsíc v nocích před maximem bude svítit jen v první polovině noci, zatímco aktivita už bude stoupat hlavně nad ránem.

Zdroj: astro-novinky.eu



Mléčnou dráhu bude nejhodnější vyhlížet zejména na přelomu měsíců (už na přelomu července a srpna, ale také na přelomu srpna a září), kdy bude Měsíc ve fázi novu. Letní úsek Mléčné dráhy je pozorovatelný v průběhu letních měsíců celou noc, v červnu vrcholí v půli noci, v září už je nad hlavou po setmění.

Fotografie: Vyhlížení Mléčné dráhy nad Sečskou přehradou. Foto: Petr Horálek.

*„Srdce člověka je velmi podobné moři,
má své bouře, má své přílivy a ve svých
hloubkách má i své perly.“*

—*Vincent Van Gogh holandský malíř 1853 - 1890*



PŘEVRÁCENÝ SVĚT

БРЕЛКЪСЕНА ЗЛЕЛ

Možná hledáte zajímavé místo, kam se v létě vydat. Pokud se náhodou chystáte do Velké Británie, máme pro vás tip. Skvělé místo pro nové zážitky i pořizování neuvěřitelných snímků je **Upside Down House**. Je to vlastně bydlení vzhůru nohama - takové muzeum iluzí. A věřte, že i obrázky, které si odsud přivezete budou vypadat opravdu nevšedně.



První Upside Down House byl v Británii spuštěn v listopadu 2018 v Bournemouthu. A protože měl obrovský úspěch, postupně začaly vznikat další po celé zemi, včetně Londýna a Brightonu.



Každé místo je jedinečné, odlišně navržené i vybavené. Díky tomu zde najdete vždy něco nového, a zároveň i něco starého, co už třeba znáte z jiných míst.



V domech můžete vytvořit mnoho nezapomenutelných a surrealistických fotografií a videí. Ty pak stačí jen obrátit vzhůru nohama a dodat jim tu neuvěřitelnou iluzi.



V závislosti na ročním období jsou interiéry tematicky dotvářeny a dekorovány. Jako třeba Haunted Upside Down House na Halloween nebo Santa's Grotto během Vánoc.

[VIDEO](#)

Zdroj: <https://upsidedownhouse.co.uk>

Nebojte se cestování SINGLE



Single cestování nemusí být vůbec osamělé, nebezpečné nebo nudné. Ukážeme vám, že pokud překonáte svoje počáteční obavy, čeká vás epické single dobrodružství.

Váš partner si myslí, že by od vás bylo sobecké cestovat bez něj?
Vaši rodiče se obávají o vaši bezpečnost?
Vaši přátelé chtějí jít s vámi, ale všichni jsou zaneprázdnění prací na své kariéře?
Mainstreamová média vám říkají, že svět je pro ženy děsivé místo?
Hlas ve vaší hlavě vám našeptává, že budete osamělá?

Zní vám něco z toho povědomě?

Zkušenosti single cestovatelů říkají něco úplně jiného. Stejně jako vy měli spoustu mylných představ o cestování. Pojďme si to rozebrat postupně.



Svět je nebezpečné a děsivé místo

Nejlépe uděláte, když aktuální situaci rozumně zhodnotíte a vyberete v závislosti na její závažnosti. Je to těžké, když všechno to, co vidíte v médiích, jsou většinou obrazy zkázy. Ale pamatujte, že redaktoři často vybírají jen to nejhorší, aby lépe prodávali své příběhy.

Pokud máte pocit, že by bylo hloupé ublížit si, nechoďte. Ale pokud to vypadá jako ojedinělý incident, zeptejte se sami sebe, jestli by vás jeden špatný příběh měl vyděsit.

Existuje mnoho míst, která jsou ideální pro sólo cestovatelky, a která jsou bezpečnější, než je média předvádějí.

Nežádoucí pozornost a obtěžování

Nejúčinnější strategií, jak odvrátit nežádoucí pozornost v zahraničí, je seznámit se s kulturou země ještě před její návštěvou. Ať už jde o oblečení nebo chování, které může působit vyzývavě. Například v Nepálu, Indonésii a Malajsii je důležité, aby ženy nosily věci, které jim zakrývají kolena a ramena.

V určitých oblastech nepijte moc alkoholu nebo nevycházejte samy po setmění – což může leckde platit pro obě pohlaví. A vždy zůstaňte uctiví, a respektujte místní zvyky.

Komunikace s domorodci

Mluvit s místními obyvateli je jednou z nejbezpečnějších věcí, které můžete udělat, protože právě oni vědí o této oblasti nejvíce a mohou vám velmi často dát také opravdu dobré informace o tom, kde se najíst nebo kam jít dál. Když komunikujete s místními, je to nejlepší!

Couchsurfing, povídání si s majiteli vašeho penzionu nebo poflakování se v místech, kde se místní lidé poflakuji a jedí – a zejména projevení zájmu o jejich kulturu – to vše jsou skvělé způsoby, jak se setkat a popovídat si s místními lidmi.

Hraje zde roli věk?

Konkrétní věk nebo věková skupina, pro kterou by bylo single cestování vhodné neexistuje.

Cestují lidé všech věkových kategorií a všech společenských vrstev. Není žádné magické číslo, kdy byste měli cestovat sami. Měla byste to dělat, když máte příležitost a chuť.

Být samostatnou cestovatelkou má také mnoho výhod. Místní se o single cestovatele často opravdu starají a berou je pod svá křídla. Jen se nesmíte bát s nimi komunikovat.

Když jste sama, může se stát spousta úžasných věcí. Zůstaňte proto zcela otevřené náhodě.

Cestování single jako žena otevírá dveře, které by se neotevřely ve skupině nebo v páru.

Nikdy nevíte, k jakým vzrušujícím věcem vás může zavést.

Výhody SINGLE cestování

Poznávání nových lidí

Když cestujete sama, poznáte daleko víc lidí.

Když jste v páru, nemáte příliš tendenci se seznamovat s jinými páry či jednotlivci. Když budete sama, budete otevřená a mnohem častěji využijete příležitost k rozhovoru.. Samotná žena nebo muž na dovolené navíc působí neobvykle a vzbuzuje větší zájem okolí. Buďte si jistá, že na single dovolené prožijete mnohem více zábavy, zážitků a rozhovorů s lidmi, a navíc procvičíte cizí jazyky. Třeba dokonce potkáte svoji novou lásku.

Intenzivnější dojmy z cestování

Další velkou výhodou single dovolené jsou silnější dojmy. Věděli jste, že jednotlivci

daleko lépe vnímá krásy prostředí, zachycuje zvuky, vůně a chutě? Je to jen a jen díky tomu, že není nikým rušen ani ovlivňován.

Žádné kompromisy

Když jste sama, nemusíte dělat žádné kompromisy. Nemusíte se přizpůsobovat ohledně místa, termínu dovolené, typu dopravy ani ničeho jiného. Můžete dělat, co chcete, kdy chcete a jak chcete. Záleží jen na vás. Rádi si přispíte? Na single dovolené vás bude budit snad jen šumění moře.

Od dětství sníte o návštěvě konkrétní země, ale ještě jste neměla příležitost tam jet? Pak je nejvyšší čas vyrazit!



Lahve na vodu

Bez nich si léto už ani nedovedeme představit. A nabídka je opravdu široká.

Lahev skleněná Edition

Jednorázové lahve už jsou out: oblíbená klasika z vysoce kvalitního a odolného borosilikátového skla ti nejen pomáhá pít více vody, ale zároveň snižuje tvou uhlíkovou stopu.



Cena: 649 Kč

Philips Karbonizační láhev 1 l, 2 ks, mátová

Každá láhev disponuje litrovým objemem. Součástí balení jsou hned dvě lahve v elegantním designu. Jejich výhodou je mimo jiné provedení bez obsahu BPA.

Cena: 349 Kč



4home.cz

waterdrop.cz



MotivationalBottle,

láhev na vodu s motivačními verši a časovými značkami (1000 ml)

Patříte také mezi ty, kteří pijí příliš málo vody denně? Pak je láhev MotivationalBottle pro vás dokonalým řešením, protože obsahuje motivační verše na podporu pití a časové značky pro rovnoměrnější pití po celý den.

Cena: 699 Kč
netscroll.cz

Equa Skleněná lahev Mismatch (0,75 l)

Ekologické lahve Equa se soustředí na minimalistický design a kvalitní řemeslné zpracování. Maximální důraz je kladen na ergonomii - dobré držení a pohodlné pití díky širokému hrdlu. Nerezové víčko se silikonem nepropustí ani kapičku.

Cena: 629 Kč
econe.cz



Růžová láhev na vodu HIP, 650 ml

Dejte sbohem jednorázovým plastovým lahvím. Radost to udělá nejen životnímu prostředí, ale i vaší peněženke.

Nápady
na jednoduché
a chutné
svačinky
na pikniky
a výlety



Ricottovo-hrášková pomazánka

INGREDIENCE

2 hrnek vyloupaného čerstvého hrášku
2 lžíce nasekané máty
1 hrnek sýra ricotta
1 lžíce extra panenského olivového oleje
sůl, pepř

POSTUP

Blanšírujte hrášek, dokud nebude měkký.
Trvá to asi 2 minuty.
Hrách sceďte a přendejte do kuchyňského robota. Přidejte mátu, ricottu a olivový olej a mixujte, dokud směs nezíská mírně hutnou konzistenci. Dochutěte solí a pepřem.
Namažte na opečené plátky bagety.



Nejlepší vajíčkový salát

INGREDIENCE

¼ šálku majonézy
1 lžička extra panenského olivového oleje
2 lžičky dijonské hořčice
1 lžička kapar
1 lžička čerstvé citronové šťávy
1 malý stroužek česneku, nasekaný
¼ lžičky kurkumy
¼ lžičky mořské soli
černý pepř
6 natvrdo vařených vajec, nakrájených na kostičky
2 lžíce nasekaného čerstvého kopru
2 lžíce nasekané čerstvé pažitky



POSTUP

V malé misce prošlehejte majonézu, olivový olej, hořčici, kapary, citronovou šťávu, česnek, kurkumu, sůl a několik mletí černého pepře.

Vmíchejte vejce, poté vmíchejte celer, kopr a pažitku. Pokud je to žádoucí, lehce rozmačkejte směs, pokud je příliš hrubá. Chlaďte, dokud nebudete připraveni k podávání.



Letní slaný koláč

INGREDIENCE

těsto	4 hrnky mouky
	1 lžička soli
	1 hrnek másla, nakrájeného na kostičky
	3 vejce
	6 lžic studené vody
	náplň
1 Italská klobása	
3 stroužky česneku	
3 hrnek baby špenátu	
8 vajec	
1 hrnek ricotty	
1 hrnek strouhané mozzarely	
1/2 hrnku nastrouhaného parmezánu	
sůl, pepř	

POSTUP:

1. Ve velké misce smíchejte mouku a sůl. Přidejte máslo a rukama zpracujte drobenku. Poté přidávejte studenou vodu po 1 lžících, dokud se těsto nespojí. Těsto zabalte do plastové fólie a dejte do lednice alespoň 1 hodinu.
2. Mezitím připravte náplň. Ve velké pánvi rozehřejte olej, přidejte klobásu, česnek a špenát. Když špenát zavadne, odstraňte z ohně a nechte vychladnout. Ve velké misce smíchejte vejce, ricottu, mozzarellu, parmezán a vychladlou klobásovou směs. Dochutěte solí a pepřem.

3. Předehřejte troubu na 190° C. Formu na pečení vymažte olejem.
4. Dvě třetiny těsta rozválejte a přeneste do připravené formy. Formu jím vyložte také po stranách
5. Nalijte náplň a přiklopte zbytkem rozváleného těsta. Okraje spojte.

6. Do horního dílu těsta vyřízněte zářezy, aby mohla unikat pára. Vrch potřete rozšlehaným vejcem a pečte dozlatova asi 75 minut. Nechte 15 minut vychladnout, vyndejte z formy a servírujte.

Avokádové letní závítky



POSTUP

V kuchyňském robotu smíchejte kokosové mléko, bazalku, arašídové máslo, limetkovou šťávu, chilli papričky, česnek, zázvor a sůl. Mixujte, dokud se dobře nespojí. Naplňte mělkou skleněnou zapékací mísu 1 palcem teplé vody. Ponořte jeden rýžový papír na 7 sekund do teplé vody a poté položte změkčený obal na čistou navlhčenou kuchyňskou utěrku. Do středu obalu vložte požadované náplně. Spodní část obalu přehněte přes náplň a jemně náplň zastrčte pod obal. Boky přehněte přes náplň. Poté pokračujte v rolování a zasouvání rýžového papíru, abyste vytvořili letní rolku. Opakujte se zbývajícím rýžovými papíry. Podávejte s bazalkovou kokosovou omáčkou, do které rolky můžete namáčet.

INGREDIENCE

omáčka
 ½ hrnku kokosového mléka
 ¼ hrnku bazalky
 1 lžice limetkové šťávy
 1 lžice arašídového másla
 1/4 chilli papričky jalapeño
 ½ stroužku česneku
 ½ lžičky čerstvého zázvoru
 ¼ lžičky mořské soli

zavítky
 6 rýžových plátků na jarní závítky
 110 g vařených rýžových nudlí
 110 g tofu
 1 avokádo
 2 zralé broskve
 kousek vodního melounu,
 čerstvé bylinky

Tiny houses



Tiny house symbolizují minimalistické pojetí života

Máte chuť zkusit něco nového? Je to malé, útulné, s důrazem na minimalismus a zasazené do krásné přírody, dodávající majitelům či nájemníkům pocit volnosti. Ano, mluvíme o současném fenoménu bydlení - tiny house neboli malý domek, který se začíná šířit i u nás.

A v čem tkví kouzlo těchto drobných staveb?

Tiny houses často vynikají moderním designem, útulností o rozměru malé garsonky či ekologickou konstrukcí, přitom jsou ale plně funkčním obydlím. Ne nadarmo se velmi často v tiny housech využívá chytrých a úsporných řešení, nejmodernějších elektrospotřebičů a na míru vyráběného nábytku umístěného v různých výškových úrovních. Pro nevšední dovolenou ve dvou jako dělané, co říkáte? Portál Amazing Places pro vás připravil několik tipů na místa v České republice, kde zažijete malé, ale útulné prostory a můžete se cítit jako svobodně smýšlející lidé, umělci, dobrodruzi či cestovatelé.

V zeleni a jen pro dospělé

Zahrádka č.7



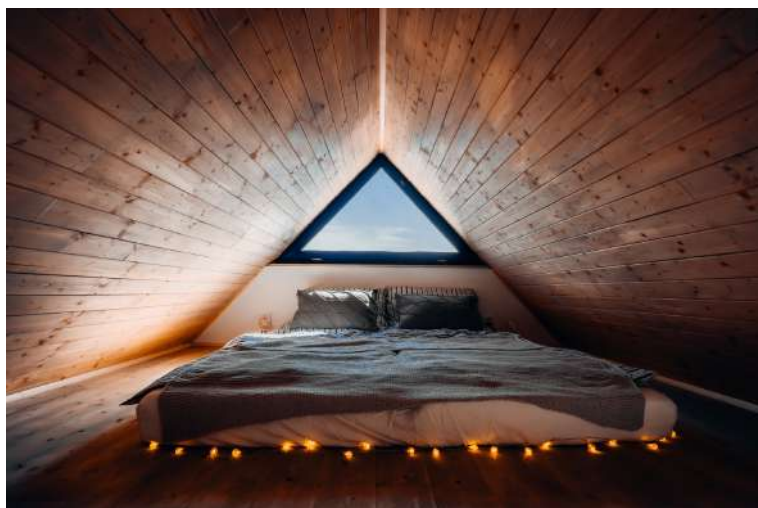
Není zahrádka jako zahrádka. Tuhle sice najdete uprostřed malé zahrádkářské kolonie ve vesničce Kutlíře, kousek od Kolína, ale jakmile se za vámi zavřou vrátka, ocitnete se v romantické oáze plné překrásných zákoutí. Domeček bude jenom pro vás dva, stejně jako celá zahrádka.



V útulném domečku **Zahrádka č.7** vám bude nadmíru dobře. Je sice malý, ale pro dva je tak akorát. V přízemí si uvaříte něco dobrého na zub - vychutnat si to můžete ideálně na terásce, která je na obývací prostor napojená.



V podkroví na vás čeká postel s výhledem do zahrádky, v noci se z ní určitě budou krásně pozorovat i hvězdy. Naopak pod teráskou můžete lenořit na stylové zavěšené houpačce. Nejlíp vám ale bude na zahradě, jejíž součástí je jak malý bazén, tak venkovní litinová vana, která je stará více jak 60 let, na ochlazení během horkých dnů, nechybí ani pergola s grilem a ohništěm.



TIP:

Ze Zahrádky to máte coby kamenem dohodil do Kolína, za historií můžete vyrazit do Kutné Hory anebo třeba do lázeňského města Poděbrady.



Místo s duší



Chatk_A

Přesně dva roky vznikala **Chatk_A** v nádherné krajině Českého Švýcarska, a je dobře, že si dala načas. Dozrála do podoby, která uchvátí každého, kdo miluje moderní a elegantní design, a ocení i ty sebemenší detaily. Zabalte si jen to nejnútnejší a vydejte se na sever Čech do Lužických hor, objevit boutique chatku pro dva. Nechte se unést jejím kouzlem.



TIP:

Přímo pod Chatkou najdete přírodní koupaliště, kam si můžete během letních měsíců odskočit jen tak s ručníkem na rameni.



Zapalte si oheň v unikátních krbových kamnech, začtete se do jedné z cestovatelských knížek anebo jen tak pozorujte západ slunce, který budete mít z terasy jako na dlani. A když padne noc, zamilujete se do tohoto místa zas a znovu. Objevíte totiž kouzlo tří speciálních plechů, které rozehrají světelnou hru, jakou jste ještě nezažili.



Tip pro gurmány

Chatk_A je ve Chřibské, kde mají jednu z nejlepších restaurací na severu Čech - Na Stodolci. A právě tady dělají tak dobré lívance s borůvkami, že na ně nemůžeme zapomenout.



Na pomezí Čech a Moravy



Glamping Ventus



Začalo to nevinně.
Okouzlení místem,
kudy vedly kroky
majitelů již od dětství.
Úcta k rodnému kraji
a krajíně. Láska
k designu
a architektuře. A tak
vznikl jejich designový
tiny domek, ukrytý
v remízku u lesa,
uprostřed pastviny
s výhledem na okolní
kopcovitou krajinu.
To je **Glamping
Ventus** v malebné
vísce Lačnov
u Poličky. Unikátní
poloha tohoto místa
vám umožní být
v jednu chvíli
v Čechách a druhou
na Moravě - nachází se
totiž přímo na pomezí
hranice dvou krajů,
Pardubického
a Vysočiny.





Na počátku byl nápad mít malý tiny domek u lesa. Bez elektřiny, bez vody, pouze napojení na přírodu. Postupem času a s přibývajícými nároky nejen na sebe, se majitelům vše rozleželo v hlavě a zželelo se těch, kterým by proud a voda mohly chybět. Inu, dostat vodu půl kilometru do kopce nebylo nic jednoduchého, nicméně to zvládli. Součástí oploceného pozemku je venkovní ohniště, gril, chemické WC a solární sprcha. Do tiny domku je vedena voda i elektřina. Vnitřek je stylově vybaven a je vhodný až pro 4 osoby. Součástí je varná deska s konvicí, přímotop a nádobí.

TIP:

Možností, kam se vydat do okolí na výlet je nespočet - krásné a klidné oblasti Vysočiny jako například Žďárské vrchy nebo údolí řeky Svatky, kde na vás čeká panenská příroda a romantický kraj kamení a jeřabin.



Objekt je jako stvořený pro romantické pobyty ve dvou, daleko od veškerého ruchu a shonu.



KetoFit®

Jak na to?

vyberte si
jídla v e-shopu

pochutnejte si
5x denně na KetoFit

od druhého
dne **hubnete**



příprava jídla 3-5 min



Nyní s výhodnými balíčky - porce od 25 Kč

[CHCI VIDĚT DALŠÍ NABÍDKU](#)



v příštím čísle

září 2022



ROUBENKY



Také ve vás vyvolávají pocit hřejivého tepla a útulna? Proč tomu tak je?

HOUBY



Jejich sezóna právě začíná. Milujete je nebo zatracujete?



KLOKOČÍ

Keř, který si hledá cestu zpět do našich srdcí. Pro naše maminky byl samozřejmostí, pro nás je stále spíše raritou.

WHAT'S NEXT

- Seriály milujeme odjakživa. Čím jsou dnes jiné?
- Nakupujete v seconhandu? Víte, co je na něm nejvíce IN?

Zářijové číslo 2022 vychází
31.08.2022



Přejeme vám pohodový
srpen.