

MY 50+



ORIENT EXPRES
míří do Prahy

BÍLÁ KOŠILE
*stavební
kámen šatníku*

*NALAĎTE SE
NA PODZIMNÍ
VLNU*

DÝŇOVÉ
SKVOSTY

říjen 2022

04
KOUZELNÝ ŽENSKÝ VNITŘNÍ SVĚT

09
NALAĎTE SE NA PODZIMNÍ VLNU

16
PŘEDVÍDATELNOST JAKO ZABIJÁK
SVŮDNOSTI

20
BÍLÁ KOŠILE - stavební kámen šatníku

23
ENDOLIFT - nová metoda v kosmetice

25
KE KTERÉ GENERACI PATŘÍTE

31
ŘÍJNOVÉ KNIŽNÍ NOVINKY

32
KOSMETIKA Z KOZÍHO MLÉKA

34
ORIENT EXPRES míří do Prahy

41
INTERIÉROVÁ KOUZLA studia
JESSICA HELGERSON

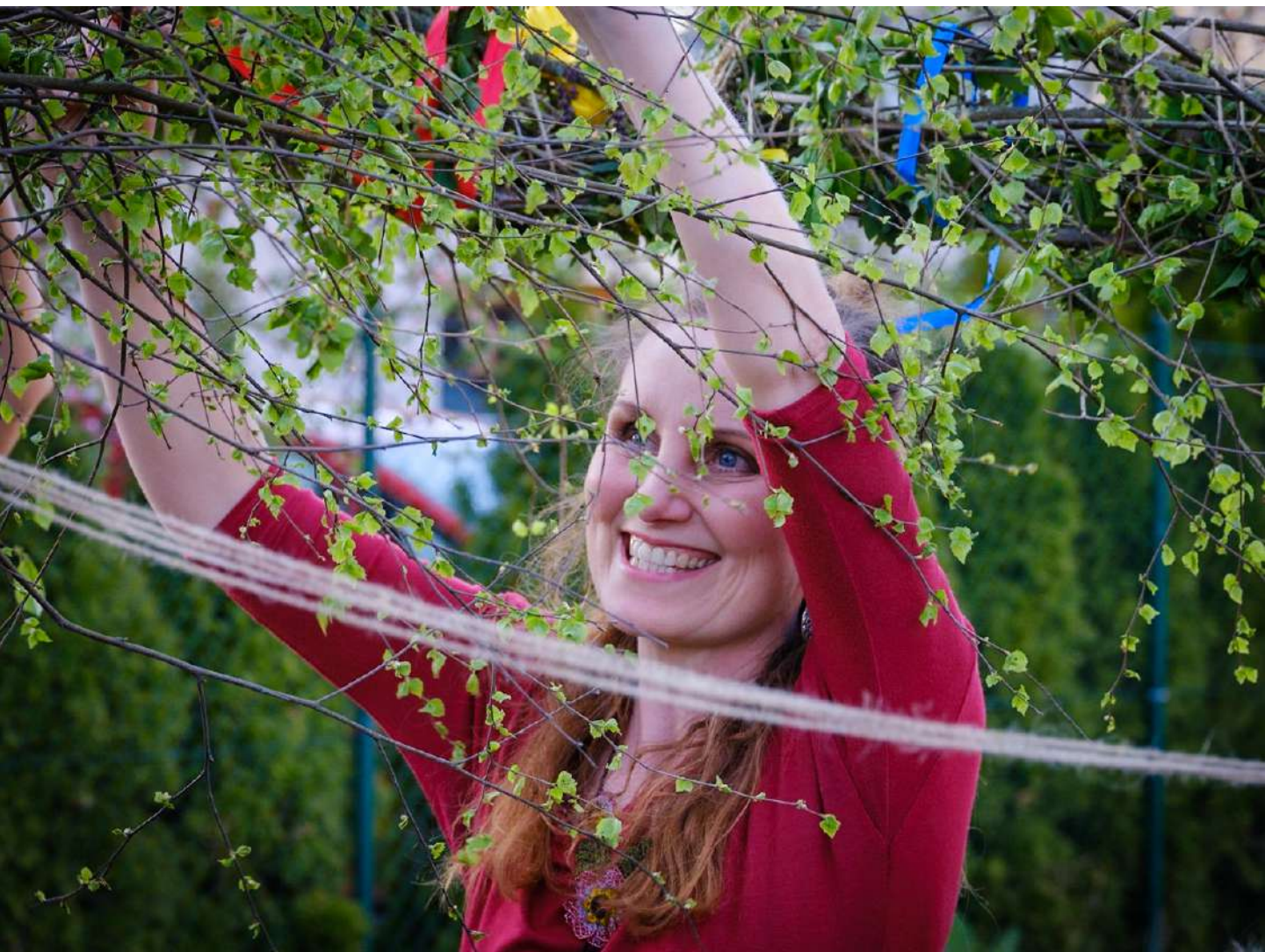
48
DÝŇOVÉ SKVOSTY





Kouzelný ženský vnitřní svět

Doba, ve které žijeme, není zrovna jednoduchá. A obzvláště pro ženy. Klade na nás vysoké nároky v mnoha směrech života - prací počínaje a dokonalým vzhledem konče. Letíme životem tak rychle, že nám mnohdy uniká jeho podstata. Zapomínáme na své potřeby, přizpůsobujeme se potřebám okolí a ztrácíme svoji ženskou identitu, která nás definuje a vyzdvihuje to krásné na ženském pohlaví. Odpojujeme se od své vnitřní moudrosti a ztrácíme kontakt se svou ženskou duší.



*O tom, jak najít opět svůj ztracený ženský svět a svou hodnotu, jsme si povídaly
s lektorkou workshopů svobodného tance a konstelačních rituálů,
Janou Oromeou.*

Jano, když jsem vás poprvé potkala na jedné akci, doslova mě přitahovala vaše vyrovnaná a pozitivní energie, která z vás vyzařovala. Jak se člověk dostane k takové harmonii v dnešním světě?

Šárko, to je hezké, děkuji. Žijeme v čase, kdy veškeré vnější jistoty padají. Nevíme, co přinesou následující týdny a měsíce, naše vnitřní struktury a opory se sypou. To, co fungovalo dřív, nefunguje, a na to nové ještě nevidíme. Naše mysl chce vědět, jak a co bude, a my najednou ty odpovědi nemáme. Neznám nikoho, koho by se to nedotýkalo.

Naštěstí máme jako lidské bytosti možnost volby a tvorby. Volíme si, jak budeme k čemu přistupovat a určité situace prožívat. A i v téhle turbulentní době můžeme pro sebe najít spoustu darů. Jde jenom o to, kam zaměříme svou pozornost.

Vyrovnanost a pozitivní energie není něco, co získáme nastálo a je hotovo. Je to neustálá



práce na sobě, zvědomování si svých potřeb, i přijetí toho, co máme ve své moci a toho, co ovlivnit nedokážeme,... je toho mnoho a na denní bázi.

Mně osobně v poslední době nejvíce pomáhají mé ranní rituály (meditace, dechová cvičení), čas sama se sebou v přírodě, čas s rodinou, setkávání s přáteli a mnoho takových běžných, a přesto pro život velmi důležitých věcí. Snažím se vidět v dnešní době pozitiva a dary. Učím se více naslouchat sama sobě a následovat to, co cítím, i když hlava protestuje. Žít více přítomností a důvěřovat životu jako takovému.

Vím, že se už nějakou dobu věnujete pomoci ženám, které potřebují najít svůj vnitřní svět. Formou workshopů je provádíte ženskými rituály, učíte je najít sílu sama v sebe a propojení s hlubším ženským světem. Můžete nám trochu přiblížit, jak takové rituály probíhají?

Ano, věnuji a ženy na jejich cestě už pár let provázím. Otázkou je, co si pod takovým rituálem představujeme. Vlastně to může být jakákoli činnost, do které vneseme vědomí a pozornost. Obecně rituály jsou tu od pradávna proto, aby nám pomohly vědomě ukončit jedno období a vstoupit do nového. To v dnešní době velmi chybí. Je to okamžik, kdy jsme plně přítomni a ve spojení s naší duší. A sejde-li se skupina lidí se stejným záměrem, kteří vytvoří bezpečné a láskyplné pole, mohou se dít doslova zázraky.

Dále provádím ženy, některými přechodovými rituály, např. předporodním rituálem, rituálem při ztrátě miminka, rituálem nového začátku, ... Průběh rituálu vždy ladím spolu s ženou, pro kterou je určen, aby se v tom cítila dobře a dostalo se jí všeho po čem v takové chvíli touží a co potřebuje.

Mám ráda také oslavy přírodních svátků. Jít s rytmem Země se pro mě už před mnoha lety stalo velmi důležité. Ukončit léto a vědomě vstoupit do podzimu, radovat se z návratu světla a Slunce k nám,... Často jsme unavené a vyčerpané, přitom podpora je pro nás všudypřítomná. Když vědomě vstupujeme do jednotlivých ročních období, lépe rozumíme svým potřebám a jinak zacházíme se svou energií.

Pravidelně pořádám workshopy svobodného tance, kde skrze spontánní pohyb pracujeme s určitým tématem, se svou částí, vnitřním světem. Je to až zázračné, co se začne dít, když žena z hlavy sestoupí do těla a následuje jeho impulsy a hudbu. Spolu s tělem se uvolňují emoce, srdce se otevírá a otevře se pole pro pochopení, přijetí a léčení. Přicházejí odpovědi na otázky, na které jsme dlouho neznaly odpověď. Tělo, mysl a srdce spolu tančí a my se spojujeme s naší hlubokou intuitivní moudrostí.

Co mohou ženy očekávat, když rituálem projdou? A jaké změny jim to může přinést?

Především díky takovému prožitku dojde k vnitřnímu posunu, žena nahlédne a pochopí souvislosti svého života, které by jí jinak zůstaly skryty. Je to okamžik, kdy najednou dokáže odložit věci, které ji mnoho let tížily a snižovaly kvalitu života. Tam kde byl strach, odpor a nepřijetí se díky prožitku vlije pochopení, přijetí a láska. Tím, že žena promění něco uvnitř sebe, se začne proměňovat i svět kolem ní. Staré končí, nové začíná. Je to v podstatě velmi jednoduché a všechny chceme to samé. Naplněný harmonický život, hezké vztahy, zdravé tělo a prožívat v životě více lásky a radosti. Na tuto cestu se spolu s ženami vydávám.

Připravujete do konce roku ještě nějaké workshopy?

Ano připravuji. Každý měsíc jeden páteční večer věnuji svobodnému tanci. V září mě čeká vedení rituálu k oslavě podzimní rovnodennosti, předporodní rituály pro maminky a jejich miminka, která se narodí ještě letos. Plánuji konstelační rituály pro ženy, kde budeme pracovat s ženskou rodovou linií a s osobními tématy. Otevírám se další inspiraci a tématům. Určitě bude vše na mých stránkách.

Kromě toho se také pohybujete ve světě bylin a voňavých květů a vyrábíte vlastní parfém pro harmonizaci ženského těla i duše. To se myslím krásně doplňuje. Jak vás to napadlo?

To se stalo, tak nějak samo. Ale když jsem se za tím zrovna nedávno ohlížela, zjistila jsem, že to má kořeny už v mém dětství. Jedna moje babička milovala květiny a druhá sbírala bylinky. Sušila je, dělala léčivé čaje a vyráběla masti. Pamatuji si, jak jsem jako dítě chodila s babičkou sbírat bezový květ,. Byl to pro mě úplně magický zážitek. Babička se podívala z okna a řekla: „Půjdeme, bezinky jsou dnes nejlepší.“ A tak jsem šly, a pak vařily léčivé čaje,... Později jsem, jak to tak bývá, přes všechna studia a pracovní nasazení, na tohle všechno zapoměla. A až když se mi narodila dcera, začala se jsem rozvzpomínat. Nechtěla jsem při každé teplotě, rýmě či kašli podávat chemické léky a tak jsem začala hledat jiné způsoby, jak tělo při nemoci podpořit. Nejprve jsem sbírala bylinky pouze pro potřeby své rodiny, a později jsem začala vyrábět vonné koupelové soli. A pak najednou jsem rovnýma nohama doslova vletěla do sestavování aromaterapeutických olejových kombinací pro péči o tělo i duši. Tento alchymistický proces mi natolik učaroval, že už jsem u něj zůstala.



Celý proces začíná na zahradě, kde pěstuji celou řadu bylin a květů, které později zpracovávám. Co mi doma neroste, pro to si chodím do přírody. Mám už svoje místa a vím, kde co sbírat, aby bylinky byly co možná nejčistší. K výtažkům z živých květů přidávám vhodné kombinace nosných olejů a později i esenciální oleje. Ty dodají nejen blahodárně působící krásnou vůni, ale nesou v sobě všechny ty úžasné kvality, které nás podporují.

Vytvářím kombinace tak, aby působily terapeuticky, vyživovaly pokožku těla, obličej či vlasy. Harmonizovaly celou bytost, dotýkaly se oblasti srdce, pomáhaly uvolnit nebo naopak ukotvit emoce, uvolňovaly napětí a stres, léčivě působily v oblasti ženských témat a pohladily po duši.

Olejové masáže jsou v ájurvédské medicíně jednou z cest, jak podpořit zdraví. Ve spojení s aroma esencemi pak podporují i emoční stránku člověka. Představte nám trošku ty vaše.

Nejsem znalcem ajurvédy, ale z vlastní zkušenosti vím, jak skvělé a léčivé tyto olejové masáže jsou. Aromaterapie je úžasný, jemný a velmi účinný způsob, jak o sebe pečovat. Každá rostlinka v procesu destilace, při kterém se esenciální oleje získávají, ze sebe vydá to nejlepší a ve velmi vysoké koncentraci. A my, ať už si to uvědomujeme nebo ne, jsme součástí přírody. Vše v ní s námi komunikuje. Naše celá bytost na mnoha úrovních je schopná tyto informace přijímat. Díky nim se můžeme čistit, stabilizovat a harmonizovat. Dary rostlin jsou tu, aby nám pomáhaly na naší cestě. A ty překrásné vůně...

Na těchto úžasných darech, které pro nás rostliny nesou, jsou postaveny mé harmonizační olejíčky.



Každá jedna lahvička obsahuje výtažky z živých květů a bylin. Je to krásný alchymistický proces, kde vše vzniká velmi intuitivně, občas mám pocit, jako by se mnou rostliny mluvily.

Kde jsou vaše harmonizační olejíčky k dostání?

Olejíčky jsou k dostání na mých webových stránkách, na mých workshopech, a občas se zúčastním i některé společenské akce či festivalu.

Co zajímavého v nejbližší době pro ženy připravujete, kam byste je chtěla pozvat?

Asi nejvíc bych chtěla pozvat ženy k tanci. Mnoho žen se spontánnímu tanci vyhýbá, přitom je to pro nás ženy tak přirozené a léčivé. Vidím na workshopech ten rozdíl, takové to před tím a po tom. Do konce roku budou ještě konstelační rituály pro ženy. Ženský kruh, kde budeme pracovat s ženskou rodovou linií a osobními tématy. Více času budu věnovat také osobním konzultacím.



Přibudou nové harmonizační olejíčky. A chtěla bych rozšířit své aktivity o on line produkty.

Děkuji za rozhovor.

<https://janaoromea.cz>

rybízák

OVOCNÁ VÍNA

- VEGAN
- BEZ SIŘIČITANŮ
- Z ČERSTVÉHO OVOCE

levanc hru rybízák iňák

WWW.RYBIZAK.CZ

WWW.RYBIZAK.CZ

evona®

Doručení na prodejny ZDARMA

evona®
VÁM SLUŠÍ

www.evona.cz



Nalad'te se na podzimní vlnu

Vybrali jsme pro vás několik instagramových účtů, které vás určitě dostanou do té správné podzimní nálady.



autumn_addicted

Podzimní stylizované fotografie i fotky přírody a městských zákoutí najdete právě na tomto účtu.







new_englander__

Dechberoucí fotky z přírody
i z města ve všech ročních
obdobích.








autumn.cozies



Hledáte-li obrázky v podzimních tónech od dýní počínaje přes pěkné stylizace a recepty konče, pak vás tenhle účet bude bavit.





HELLO SEPTEMBER

Předvídatelnost
jako zabíječ
svůdností.



Čím méně se budete snažit něco prodat – včetně sebe – tím spíše to prodáte. Než začnete někoho přesvědčovat, musíte o tom sama být přesvědčena. Pokud nejste, nechte to být.

Když se moc “tlačí na pilu”, když jste příliš zoufalá nebo snaživá, začnete své publikum nudit, a to je neodpustitelný hřích.

Místo toho **zvolte měkký a svůdný přístup.**

Měkkost: jděte na to nepřímo. Vytvářejte kolem sebe auru spontánnosti a nenucenosti. Informace o vás a o tom, co děláte, čím se zabýváte se musí šířit “mimo vás”, prostě si o vás lidé musí povídat. Dejte jim téma.

Jeff Bezos, zakladatel Amazonu, řekl: „Image je to, co si o vás lidé povídají, když za sebou zavřete dveře.“ A ještě dodal: „Buďte tak dobří, aby vás nemohli ignorovat.“ Vyberte si tedy to, v čem vynikáte, i když to s vaším úsilím přímo nesouvisí. Důležitá je nenucenost.

Nikdy se nenechte vtáhnout do hádky

nebo negativní debaty na veřejnosti, nikdy nikoho nepomlouvejte, na nikoho nenasazujte. Vytvořte si takovou image, kterou budou chtít ostatní přijmout nebo napodobit.

Získávejte si důvěru ne prostřednictvím faktů a čísel, (ty si nechte na později), ale přenesením pozitivních emocí.

Vytvořením žádoucí atmosféry, jakési aury pohody, důvěry a dráždivosti kolem vás.



Svůdnost

Bavte se. Je to nakažlivé! Vaše jméno a image se musí koupat v pozitivních asociacích; **vaše přítomnost musí být spojována s potěšením.** Být ve vaší přítomnosti prostě musí být zalito sluncem. Buďte tou ženou, kterou toužíte být!

Změna přesvědčení

Přeneste na své okolí přesvědčení, že jste neodolatelná. Podle Bruce Liptona, život buňky je řízen fyzickým a energetickým prostředím, nikoli jejími geny. A z toho plyne, že svůj život můžeme změnit tím, že změníme svá přesvědčení. To potvrzuje i Candace Pert, ve své knize Molekuly emocí. Popisuje, že skryté „nervové receptory se nacházejí ve většině – ne-li ve všech – buňkách lidského těla, že „mysl není soustředěna v hlavě, ale prostřednictvím signálních molekul je rozložena v celém těle, a že díky sebeuvědomění může začít mozek generovat „molekuly emocí a jednak potlačit systém (do zdraví nebo nemoci) a jednak vytvořit žádoucí realitu pro sebe i pro okolí.

Rafinovanost

Zaměřte se na podvědomí druhých, **vytvářejte v myslích druhých obrazy, které přetrvají** (zanechte dlouhotrvající otisk). To ovšem znamená, že máte perfektní představu kým jste a kam směřujete, a že perfektně čtete potřeby druhých. Přímo vás to vede od sebe a vašich cílů (soustředění na sebe je výrazně anti-charismatické) ke vnímání druhých a vědomé přítomnosti, a to už je velmi charismatické chování.

Marilyn Monroe, Liz Taylor, Angelina Jolie, George Clooney, Daniel Craig, tuto dráždivost mají; je v gestech víc než ve vzhledu, a dá se naučit.



Zajímejte se o druhé.

Často se víc připravujeme na to, co chceme říct, než na to, co se chceme dozvědět. Kladte otázky. Používejte slova, která jsou nenápadná, neurčitá, svůdná, zajímavější se. Jděte ke kořenu věci, zjistěte hnací mechanismy druhé strany, které vytvářejí její potřeby. Nenabízejte řešení. Buďte tím řešením!

Méně obsahu, více přístupu.

Věnujte mnohem větší pozornost svému přístupu k věci, stylu, laskavosti, způsobu vystupování, příběhu, který vyprávíte (i svým tělem, chůzí apod). Vnímejte druhou osobnost, zajímejte se o ní. **Netlačte, nevytahujte se, nepoučujte.** Buďte stále jakoby na odchodu...Nechte druhé, aby vás viděli v pohybu.

Věnujte soustředěnou přítomnost

Nestačí však upoutat pozornost: musíte ji udržet - a to dostatečně dlouho. Toho lze vždy dosáhnout vyvoláním určité

kontroverze. Například věnujte druhé straně soustředěnou přítomnost (tím vyvoláte zájem - protože sami ukazujete zájem) a poté "ochladněte" Buďte roztomile žensky roztržitá a zároveň faktická, buďte vřelá i odmítavá, běžte naproti a buďte na odchodu - je to jako **tančit mentální tango**.

Nikdy se nespolehejte jen na své fyzické kouzlo a šarm; i krása ztrácí na přitažlivosti, když je to stále totéž dokola. Pouze strategie a úsilí přinese plody. Při nějaké společenské události zařídte, aby se ten, o koho máte zájem, bavil s tou nejnudnější osobou, jaká je k mání. Po chvíli ho přijďte zachránit. Předvádějte ty vlastnosti, které jsou ve vašem okruhu vzácné nebo ve kterých zazáří vaše přirozené vlastnosti (humor, jiskra, znalosti)

To první co nás "prodává" je náš obličej, zejména jeho výraz. Morfologické znaky se mohou průběhu věku měnit - když se změní duševní vlastnosti, změní se i morfologie obličeje. Je běžné, že přiřazujeme charakterové vlastnosti neznámým lidem na základě jejich fyzického vzhledu. Činíme tak spontánně a bez přemýšlení. Nejvíce vzhled člověka ovlivňují aktuálně prožívané emoce. Co chcete světu svým výrazem tváře sdělit?

Většina lidí chce být svedena. Pokud někdo odolává vašim snahám, zřejmě jste nerozptýlila jeho pochybnosti - co se týče vašich motivů. Nikdy nedejte najevo, že vás něčí odpor odradil. Raději přijměte výzvu a udělejte něco mimořádného. Pobídněte druhého, aby projevil své emoce, tak, že ze sebe uděláte nedosažitelnou. Někoho, koho lze jen těžko získat a kdo stojí za to, aby se o něj bojovalo. Čiňte tak s lehkostí tanečního kroku.

Udržujte si auru tajemství. **Předvídatelnost je zabiják svůdnosti.**



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.

DR

DAJANA RODRIGUEZ





BÍLÁ KOŠILE

je základním stavebním kamenem
šatníku

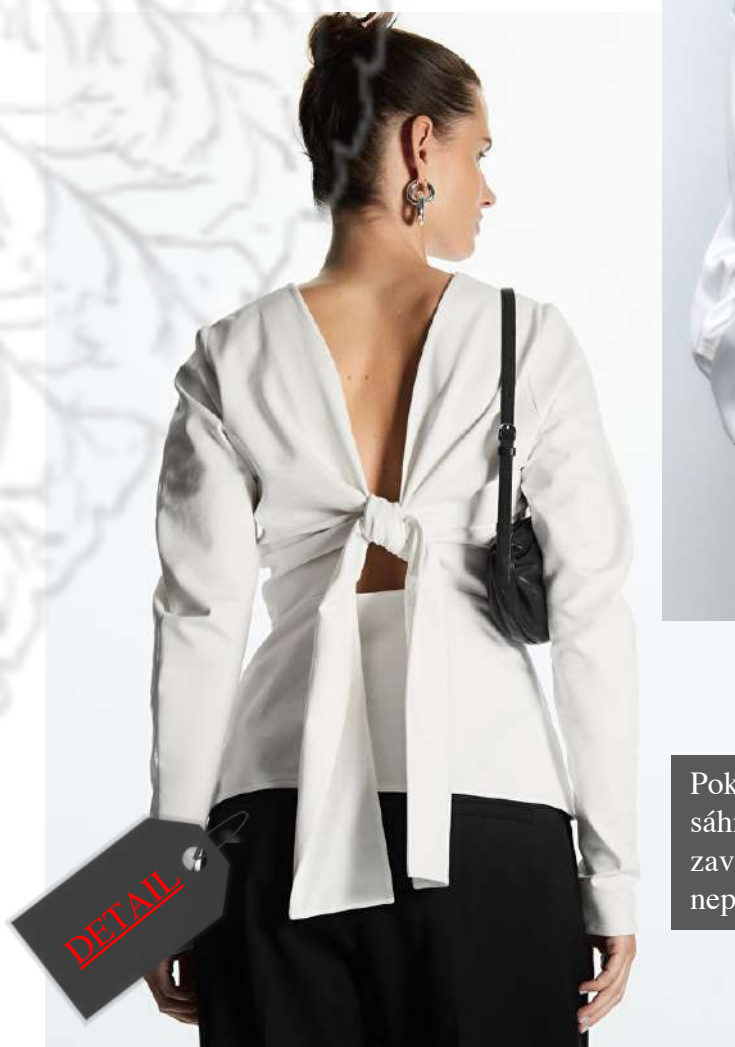
S podzimem za rohem je čas se po létě vrátit k jednomu z oblíbených outfitů: bílé košili ve spojení modrými džínami. Můžete zvolit klasický střih košile a extra široké džíny. Nebo naopak - jestli máte ráda střizlivou klasiku, co se kalhot týče, zkuste ji ozvláštnit bílou košilí zajímavého střihu. Pokud jde o materiál, můžete v závislosti na počasí volit mezi plátnem, popelínem nebo splývavým polyesterem. Bílá košile je páteř šatníku každé stylové ženy, a opravdu věřím, že jich nikdy nemůžete mít příliš mnoho. Nic není dogma. Ani džínové kalhoty ne, klidně je vyměňte za pohodlné plátěčky nebo sukni.

ZARA

Košile od značky ZARA je lehce oversized a pěkným detailem jsou její široké manžety a spadlé průramky.



Pokud chcete něco opravdu originálního, sáhněte po značce COS. V košili se zavazováním na zádech budete nepřehlédnutelná.





Košile od Ralpha Laurena má zajímavě řešený stojáček, který můžete využít na několik způsobů.



Dlouhá halenka, s příčným švem na zadním dílu. Dlouhé rukávy zdobí manžety. Lehce zaoblený lem, vzadu asi o 8 cm delší, s dlouhým rozparkem a s rozparky po stranách.



Bílá košile zavinovacího střihu s dlouhými rukávy vám dovolí upravit šířku kolem pasu dle momentální nálady.

Saténová košile s klopovým límečkem, dlouhými manžetovými rukávy, nastavitelným páskem ze stejné látky s kovovou sponou a předním zapínáním na dvouřadý knoflík.



Není to tak dávno, co se na trhu objevila nová neinvazivní metoda ošetření pleti ENDOLIFT®, která umožňuje výrazné omlazení bez použití skalpelu a většího operačního zákroku. Jak tato metoda funguje a jaké výsledky přináší?



ENDOLIFT® je nová metoda, která cílí na redukci povislé kůže a nahromaděného tuku.

Ošetření je účinné hned v několika rovinách:

- **remodeluje hluboké i povrchové vrstvy pokožky,**
- **stahuje povislou kůži,**
- **aktivuje tvorbu nového kolagenu,**
- **eliminuje nahromaděný tuk.**

Hlavním účinkem ENDOLIFTu® je **vypnutí pokožky**. Jinými slovy stažení a redukce povislé kůže, ke kterému dochází díky aktivaci nových kolagenových vláken a metabolickým funkcím v mezibuněčné hmotě. Napínání kůže vytvořené Endoliftem je striktně spojeno se selektivitou použitého laserového paprsku. To znamená se specifickou interakcí laserového světla, které selektivně ovlivňuje vodu a tuk.

OBLASTI POUŽITÍ

OBLIČEJ

Okolí očí, víčka
Tváře
Okolí úst
Linie čelistí
Podbradek
Krk

TĚLO

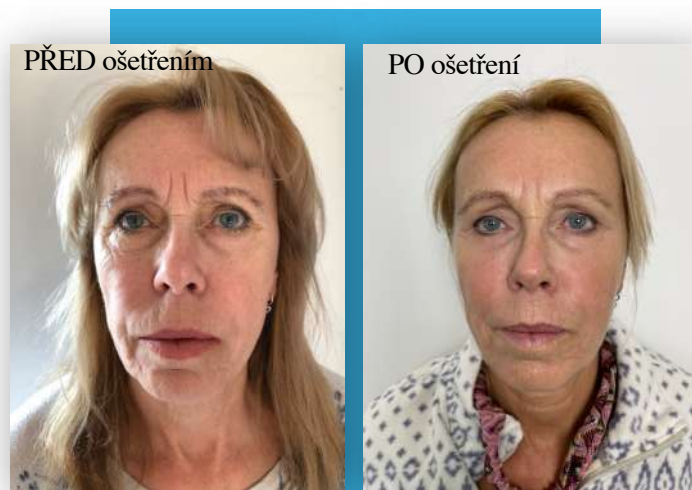
Abdominální oblast
Boky
Zadek
Stehna
Kolena
Kotníky

JAK TO FUNGUJE?

Protože ENDOLIFT® je lékařské ošetření, provádí se vždy **ve specializovaných certifikovaných pracovištích**. Ambulantní

ošetření ENDOLIFT® vyžaduje použití speciálních Eufoton® FTF mikrooptických vláken, tenkých jako vlas, které se dají snadno zavádět, a to bez jakýchkoliv řezů přímo do podkoží, do hypodermis.

Při průchodu dermis působí tato FTF mikrooptická vlákna jako intradermální cesta pro přenos laserové energie a zajišťují významné viditelné výsledky.



Zákrok je bezbolestný, s použitím minimální povrchové anestezie, nebo bez ní, a pouze s chlazením. Procedura zahrnuje minimální, nebo žádnou rekonvalescenci po zákroku, je bez komplikací, spojených s chirurgickými zákroky.

Pacienti mohou během několika hodin po aplikaci vykonávat běžné aktivity.

Výsledky jsou **okamžité a dlouhodobé**. Nicméně po dobu 3 měsíců po ošetření

ENDOLIFTem® se celá ošetřená oblast bude ještě postupně zlepšovat, protože se v hlubokých vrstvách pokožky bude vytvářet další kolagen.

ZKUŠENOSTI Z PRAXE

Jednou z praktikujících lékařek, která tuto metodu ošetření u svých pacientek používá, je MUDr. Ivana Grossová, která pracuje s pacientkami hned na dvou místech České republiky - na Klinice Formositas v Praze a na BB Health Clinic v Brně. Jaké jsou její zkušenosti z praxe?

“Jako lékařka estetické medicíny jsem již delší čas vnímala chybějící mezičlánek v nabídce pro naše klienty a klientky, které trápila povislá kůže a nahromadění tukové tkáně. Mluvíme třeba o ženách, které by už byly vhodné k faceliftu, ale nesplňovaly dostatečně vysoký věk, nebo obecně odmítaly razantní operační řešení. Dále třeba mladší ženy s objemným nebo povislým podbradkem a tvářemi danými geneticky, pacientky s povadlou kůží na bříše po porodu, nebo i pacienti kteří částečně zhubli, ale nevěděli jak ovlivnit problematické nahromadění tuku v určitých partiích. Těmto klientům dlouho nebylo možné nabídnout efektivní ambulantní řešení s dostatečně působivým výsledkem.

V rámci komplexního studia metody Endolift jsem krom jiných školení absolvovala i Masterclass na klinice Dr. Forte v Itálii, která je kolébkou Endoliftu a pan doktor představuje světovou kapacitu v této oblasti. Je tvůrcem mnoha autorských technik tohoto ošetření, a díky tomuto vzdělávání jsem se stala oficiální školitelkou metody Endolift pro Českou republiku a Slovensko.

Endolift dá se říct naprosto změnil mou praxi v estetice a svým pacientům konečně mohu nabídnout mini-invazivní ošetření,



MUDr. Ivana Grossová při ošetření pacientky metodou ENDOLIFT®

prováděné v lokální anestezii, u kterého jsou výsledky srovnatelné s chirurgickým liftingem nebo liposukcí. Klienti ihned po ošetření odchází domů a vrací se ke svým běžným aktivitám. Rekonvalescence je velmi krátká a komfortní, může se objevit drobný přechodný otok, občasná modřinka nebo diskrétní zarudnutí, které během několika dnů mizí.“

PŘÍNOS OŠETŘENÍ

„Výsledky ošetření Endolift jsou viditelné ihned po proceduře, ale jejich intenzita dále výrazně stoupá během několika následujících měsíců. Z liftingového efektu se klientky těší v průměru 2-3 roky, rozpuštění tukových polštářků je trvalé při stabilní tělesné hmotnosti. Reakce od mých pacientů jsou velmi kladné, a často se vracejí na doladění dalších partií. Myslím, že rychlost, efektivita, časová nenáročnost a cenová dostupnost ve srovnání s operací v celkové anestezii, je návyková, a jednoznačně se podílí na stoupající popularitě ošetření na obou klinikách kde působím.“



<http://www.endolift.eu/>

Ke které generaci patříte?



Víte, ke které generaci patříte? A kam zařadit své děti nebo případně vnoučata? Pokud jste se narodila po roce 1946, jste **BABY BOOMER**. A pokud jste přišla na svět až po roce 1964, patříte do **GENERACE X**.

Než se pustíme do rozebírání jednotlivých generačních typů, pojdme si nejprve definovat, co to generace vlastně je. Generací jsou označováni všichni lidé, narození a žijící ve stejnou dobu. Za průměrnou dobu se obecně považuje asi třicet let, během kterých se rodí a vyrůstají děti, které začínají mít vlastní děti. Je to velká, sociálně diferencovaná skupina osob, které jsou spojené dobově podmíněným stylem myšlení a jednání a prožívající podstatná období své socializace ve shodných historických a kulturních podmínkách.

Mezi různými generacemi lidí vždy existovaly rozdíly v hodnotách, přesvědčeních a názorech. A tyto rozdíly mezi mají mnohem více co do činění s rozsahem autority mezi generacemi, zejména v rodinách a v práci.

Všechny generace mají podobné hodnoty. Například **rodina** je na prvním místě seznamu pro všechny generace. Nejvýraznějším výsledkem výzkumů je, jak podobné jsou si generace v hodnotách, na kterých nejvíce záleží.

Respekt

Každý chce **respekt**, ale generace to nedefinují stejně. Ve studii starší jedinci hovořili o respektu ve smyslu „přikládat svým názorům váhu, kterou si myslím, že si zaslouží“, zatímco mladší respondenti charakterizovali respekt jako „poslouchejte mě, věnujte pozornost tomu, co říkám“.

Změny

Nikdo nemá rád **změny**. Stereotyp je, že starší lidé se změnám brání, zatímco mladší lidé je přijímají. Pravdou je, že lidem ze všech generací jsou změny nepřijemné. Odpor

Generace

Jako **generace** je označování velká skupina lidí, kteří jsou socializováni přibližně ve stejné době, a pojí je proto dobově podmíněný styl života a způsob myšlení. Generace je pojem neostrý, příslušnost do stejné generace je relativní, závislá na kontextu. Do stejné generace patří lidé přibližně stejně staří; příslušníky jedné generace lze označovat za vrstevníky. Synonymem je slovo pokolení, které však bývá více užíváno v demografickém a genealogickém kontextu. Přesný demografický pojem označující osoby stejně staré je termín kohorta.

Zdroj:Wikipedie

ke změnám nemá nic společného s věkem; souvisí to s tím, kolik můžete získat nebo ztratit v důsledku změny.

Loajalita

Loajalita závisí na kontextu. Říká se, že mladší generace nejsou tak loajální ke svým organizacím, jako starší pracovníci. Výzkum ale například ukazuje, že množství času, které pracovník každý den věnuje svému zaměstnání, souvisí spíše s jeho úrovní v organizaci než s věkem. Čím vyšší úroveň, tím více odpracovaných hodin. Každý se chce učit. Učení a rozvoj patřily k tématům, která nejčastěji zmiňovali lidé všech generací. Každý se chce učit a zajistit si školení, aby svou práci dělal dobře. Každý má rád zpětnou vazbu. Podle výzkumu chce každý vědět, jak na tom je, a dozvědět se, jak to může dělat lépe.

Tichá generace 1928 - 1945

Tichá generace, známá také jako „Radio Babies“ nebo „Tradicionalisté“, zahrnuje lidi, kteří se narodili v letech 1928 až 1945 a prožili druhou světovou válku a velkou hospodářskou krizi. Tyto náročné zkušenosti formovaly mnoho jejich generačních postojů k práci.

Mnoho profesionálů v této generaci je alespoň částečně v důchodu. Pokud jsou stále zaměstnáni, často tak činí pro mentální stimulaci, interakci s veřejností nebo peníze navíc, než pro primární zdroj příjmů..

- *Vyznávají tradiční hodnoty*
- *Jsou finančně obezřetní*
- *Projevují úctu a zdvořilost*
- *Jsou odhodlaní*

Kulturní a společenské síly zdůrazňovaly hodnoty, jako je tvrdá práce, loajalita a šetrnost, když tichá generace dospívala. Tato výchova vstúpila této generaci smysl pro občanské hodnoty. Jejich pohled z první ruky na 2. světovou válku a velkou hospodářskou krizi přispěl k obecnému pocitu vlastenecké loajality a touze po ekonomickém pohodlí.

Tyto vlastnosti mohou být pro tým cenné, protože pravděpodobně uplatní své tradiční hodnoty tvrdé práce, která dnes podporuje produktivitu, kvalitní práci, loajalitu a menší fluktuaci na pracovišti.

Tichá generace kvůli svým zkušenostem s finančními problémy v období velké hospodářské krize často řeší finanční záležitosti s rozvahou a diskrétností. Často například opravují předmět před jeho výměnou, a to jak doma, tak na pracovišti.

Mnoho lidí z tiché generace se učilo projevovat úctu druhým tím, že se chovali zdvořile a úctyhodně k autoritě.

Útrapy druhé světové války a velké hospodářské krize vstúpily do lidí tiché generace pocit odhodlání. Často se staví tváří v tvář nepřízni osudu, velké nebo malé. Málokdy se vzdají, když se objeví problémy. Součástí charakteristického odhodlání tiché generace je silná pracovní morálka, důslednost a spolehlivost.

Tato generace žila velkou část svého života před nástupem technologií, počítačů a internetu. V důsledku toho mnozí upřednostňují komunikaci tváří v tvář spíše než na dálku prostřednictvím internetu.

Baby boomers 1946 - 1964

Tato generace se musela během svého života přizpůsobit technologiím. Na rozdíl od generací, které přišly po nich, se boomové nenarodili do technologie. V době, kdy se v roce 1995 začal prosazovat internet, byli baby boomers již dávno dospělí. Přičemž nejmladšímu z nich bylo 31 let a nejstaršímu 49.

Odcházejí do důchodu později než předchozí generace. Vyšší průměrná délka života v kombinaci se silnou pracovní morálkou populačních ročníků vedla k tomu, že většina z nich odešla do důchodu později než předchozí generace. První vlna silné populační ročníky dosáhla 65 let v roce 2011, což znamená, že mnoho z této generace dosáhlo plného důchodového věku. To, že tito zaměstnanci dosahují důchodového věku, však neznamená, že odcházejí do důchodu. Mnoho z nich se rozhodlo pokračovat v práci i po 65 letech.

Podle společnosti Gartner tvoří 36 % současné pracovní síly v USA zaměstnanci starší 65 let a očekává se, že toto procento vzroste do roku 2028 na 45 %. Japonsko, Německo a Itálie také čelí „stříbrnému tsunami“. „, přičemž více než 20 % jejich populace je starší 65 let.

- *Technologie se musí učit*
- *Silné mezilidské cítění*
- *Samostatnost*
- *Jsou realisté*

Tato generace si stejně, jako tichá generace před nimi, váží vztahů, protože nevyrostla s technologiemi, které řídí jejich životy. Baby boomers vyrostli při psaní dopisů, čímž si upevnili silné mezilidské dovednosti. Přesto, jak stárli, naučili se plynule ovládat technologie, a nyní používají mobilní telefony a tablety. Rozdíl je v tom, že tyto technologie používají jako nástroje produktivity, na rozdíl od konektivity, což je myšlenka, která přišla z generace millennialů

V pracovní síle hrají Baby Boomers podle pravidel. Na první místo staví svůj profesní život. Nastartovali éru workoholismu. Nejsou zastánci práce z domova (homeoffice). Tato generace chce, aby jejich manažer viděl, že každý den chodí do práce včas a tvrdě pracují, dokud pracovní den neskonečí. Stejně důležitý je pro ně i profesionální vzhled. Nemusí okamžitě dodržovat neformální dress code, jednoduše proto, že se po většinu své kariéry oblékali formálněji. Tato generace byla vychována na myšlence řešit problémy samostatně, proto někdy mohou mít problém požádat o pomoc, pokud mají problém.

Baby boomers dávají rovnítko mezi autoritu a zkušenosti. Pro mnoho silných ročníků

pochází autorita ze zkušenosti v určité situaci. Z tohoto důvodu budou někteří lidé ze silných populačních ročníků pravděpodobněji důvěřovat někomu, kdo je starší, a v oboru působí několik let, než někomu mladšímu a novějšímu.

Bohužel toto přesvědčení, že starší a zkušenější jedinci jsou respektovanými autoritami, začíná být na moderním pracovišti zpochybňováno. Vzestup digitální komunikace a technologického světa znamená, že mnoho „odborníků“ je mladších. Mladší generace se do technologií rodí, zatímco baby boomers se jim museli přizpůsobit.

Generace X 1965 - 1980

Generace X, neboli ztracená generace žije mezi dvěma velkými známými generacemi, baby boomers a mileniálů. Na rozdíl od generace baby boomer se generace X zaměřuje spíše na rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem, než aby se plně ponořila do toho pracovního.

Jsou první generací, která oceňuje rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem, možná v reakci na zkušenosti s následky workoholismu svých rodičů.

- *Jsou nezávislí*
- *Jsou neformální*
- *Silná přizpůsobivost*
- *Vyváženost mezi prací a osobním životem*

Silně oceňují hodnotu nezávislosti a neformálnosti a jsou také technologicky

důvtipní. Jsou vzdělanější než jejich rodiče a jsou flexibilnější generací. Generaci X je synonymem pro vyšší podnikatelskou aktivitu. Lidé této generace se narodili v době, kdy byla zavedena antikoncepce, byly legalizovány potraty, a přišla éra nových práv žen.

Naučili se žít a spoléhat se sami na sebe. V profesním životě tvrdě pracují a dokončují úkoly včas. Všemi nezbytnými prostředky se vždy snaží překonat výzvy sami.

Generace X jsou spíše neformální bytosti a nemají rádi uniformy jako jejich předchůdci. Rádi se oblékají ležérně i na tradičních kancelářských pracovištích, kde je častější společenský oděv. Jejich přístup k problémům je také více neformální a ležérní, Rádi pracují v prostředí, kde je méně byrokracie a v plošších hierarchických organizačních strukturách. Dobře se přizpůsobují změnám ve svém prostředí.

Gen X mají silného podnikatelského ducha v důsledku jejich nezávislé a soběstačné povahy. Podařilo se jim rozvinout dovednosti v oblasti vedení, řízení a strategického myšlení a využít technologie, které jim pomohly založit nové a vznikající firmy.

Generace Y - Mileniálové 1981 - 1999

Mileniálové, neboli narcističtí technologičtí guruové. První generace, která dosáhla dospělosti v novém tisíciletí. Jsou mladí, technologicky vyspělí a těží z nových inovací, startupů a práce v kavárnách. Byly to děti devadesátých let, které se narodily zhruba mezi lety 1980 a 2000. Tito dvacátníci až třicátníci předefinovali pracovní prostředí. Časopis Time je nazval „The Me Me Me Generation“, protože chtějí všechno. Jsou známí jako silně sebevědomí a sebestřední.

Tato generace byla vychována rodiči, kteří nebyli autoritativní, spíše se považovali za partnery. Mileniálové vyrostli na vytváření pravidel, místo aby jim rodiče říkali, co je správné.

Tito lidé randí prostřednictvím online seznamovacích webů, na rozdíl od baby boomers, kteří se se svými protějšky seznámili prostřednictvím přátel nebo na společenských výletech. Mileniálové jsou známí jako úspěšní a energičtí, ale jejich závislost na technologiích téměř zničila jejich mezilidské vztahy. V důsledku toho v této generaci bují deprese.

Na pracovišti mileniálové, na rozdíl od baby boomers, usilují spíše o flexibilitu než o vyšší finanční ohodnocení. Chtějí více času na dovolenou, neformální oblečení a více práce z domova. Jsou za jedno v tom, že chtějí pracovat chytřeji, ne tvrději.

- *Intuitivní znalost technologie*
- *Oceňují flexibilitu*
- *Adaptabilita ke změnám*
- *Vášeň pro učení*

Mnoho mileniálů navíc usiluje o cíle, které podporují smysluplnou práci spíše než peněžní zisky. I když jim profesionální nasazení této generace často pomáhá postupovat v kariéře, zdá se, že mnozí tak činí z jiných důvodů, než je zvýšení platu nebo peněžní bonusy.

Mileniálové jsou známí svým odhodláním sdílet své názory a nápady a také vyzývat své nadřízené, když cítí, že je to oprávněné. Tato charakteristika vychází z myšlenky, že to, co je pro společnost nejlepší, vyplývá z aktivního naslouchání, spolupráce a zvažování všech úhlů pohledu. Zdá se také, že mileniálové preferují práci napříč mnoha funkcemi, nabízejí kreativní

řešení a vzdalují se hranicím profesionálního postavení a úrovně. Navíc se zdá, že tato generace věří, že takové přístupy jsou pro pracoviště prospěšnější než pouhé dodržování příkazů předávaných z vrcholů profesionální hierarchie.

Mileniálové ukázali, že pokud jde o jejich kariéru, preferují nadřízeného nebo manažera, na kterého se mohou napojit jako na mentora.

Mají mimořádnou vášeň pro učení se novým věcem. Tato generace projevuje hlubokou zvědavost a projevuje touhu dále rozvíjet dovednosti a znalosti, které jim mohou pomoci v profesním životě. Zdá se, že mileniálové chápou důležitost stanovování a dosahování cílů, a to jak pro osobní růst, tak pro svou kariéru.

Generace Y - Mileniálové 1981 - 1999

Členové Gen Z – volně řečeno, lidé narození v letech 1995 až 2010 – jsou skutečnými digitálními domorodci: od nejútlejšího mládí byli vystaveni internetu, sociálním sítím a mobilním systémům. Tento kontext vytvořil hyperkognitivní generaci, která je velmi pohodlná ve hledání informací a integraci virtuálních a offline zážitků. Generace Z je technologicky důvtipnější než jakákoli jiná generace, na kterou si od počátku věků vzpomenete.

Generace Z oceňuje individuální výraz a vyhýbá se nálepkám. Hluboce věří v účinnost dialogu při řešení konfliktů a zlepšení světa. Lidé této generace se rozhodují vysoce analytickým a pragmatickým způsobem.

Součástí charakteristik generace Z je, že chtějí být ve svých způsobech jedineční. Mají tendenci zpochybňovat jakýkoli status quo. No, každý z nás má právo na svůj názor. Generace Z není jako žádná jiná generace. Vzhledem k nárůstu technologických inovací a expanzi generace Z se svět rychle vyvíjí a drasticky mění způsob, jakým se věci dělají.

Jedna věc velmi společná všem členům Generace Z je, že nejsou nikdy trpěliví. Hlavně spěchají, aby věci dokončili. Zatímco spěchají, téměř neustále přicházejí o životně důležité a přesvědčivé body.

Pozornost zaměřená na detaily, jemnost a důkladnost v úspěších, které kdysi charakterizovaly minulé události, se s touto generací ztrácí.

Milují dělat věci nekonvenčním způsobem.

- *Nekonvenčnost*
- *Jsou soutěživí*
- *Neuznávají disciplínu*
- *Změna je pro ně vítaná*

Generace Z je méně tolerantní k autoritářskému prostředí. Vyrostli se schopností sdílet své myšlenky veřejně a získávat zpětnou vazbu v reálném čase prostřednictvím sociálních médií. V důsledku toho může tato demografická skupina očekávat, že její myšlenky budou na pracovišti vyslyšeny a respektovány.

Na pracovišti může být soutěživost generace Z kombinována se silnou touhou po uznání jejich práce. V důsledku toho oceňují jasná očekávání ohledně toho, jak dosáhnout úspěchu a profesního postupu.

ŘÍJNOVÉ NOVINKY



Kouzlo domácí pekárny

Iva Tarhoňová

I s malou domácí pekárnou se dají dělat velké zázraky. Inspirujte se postupy známé pekařky Ivy Trhoňové, která ve vaší kuchyni rozehraje lahodný koncert chutí a vůní!
/Cpress, 409 Kč/

Den, kdy jsem zmizela

Brandi Reeds

Tři měsíce poté, co byla čtyřletá Holly Gebhardtová unesena, se záhadně ocitla zpět v parku, z něhož zmizela... bez jakékoliv vzpomínky na prodělané trauma. Přestože byl usvědčen místní všeměl, podezření ulpělo i na jeho přítelkyni – Hollyině matce Cecily.
/Vendeta, 359 Kč/

Dokonalá hra,

Penelope Ward, Vi Keeland

Příběh o jednom penzionu, obchodní dohodě a lásce, která může všechno zkomplikovat. Romantický příběh, který vás vezme za srdce.
/Baronet, 352 Kč/

Fake

Kylie Scott

On chodí po červeném koberci. Ona ho umí spíš luxovat. Když skandál poškodí pověst pekelně sexy celebrity Patricka Walshe, potřebuje ji zachránit, a to rychle. Za patřičný obnos může nechat práce číšnice a hrát roli jeho spolehlivé přízemní přítelkyně. Co však – krucinál – nemůže, je vyhnout se rostoucí vzájemné přitažlivosti.
/Baronet, 270 Kč/



Svěžest a mládí s českou kozí kosmetikou

Díky vyvážené kombinaci surovin z kozího mléka, bylin, léčivých rostlin, ovoce a aktivních látek můžete získat pleť, po které jste vždy toužily. Zdravou, svěží, plnou života a mládí. Obsah a poměr surovin v kosmetických produktech je zásadní. Každý kosmetický recept musí být pečlivě vyvážen a navržen tak, aby dosahoval správného výsledku. Toho si je vědoma česká Kosmetika Capri s tradicí trvajícím již déle než čtvrt století.

„Receptura každého našeho produktu je dokonale vyvážená. Základ z kozího mléka doplňujeme těmi nejlepšími surovinami mořského původu a rostlinnými extrakty jako jsou jahody, růže, avokádo, a i proto naše kosmetika decentně a příjemně voní. Trendem číslo jedna v kosmetice zůstává už několik tisíciletí stejný princip: příroda. Samozřejmě, že tendence je taková, aby kosmetika byla co nejpřírodnější. Do toho se ovšem dá schovat leccos, a já osobně, když slyším argumenty typu: hlavně, aby to nebylo chemické, vždycky říkám, že přeci chemie je také



příroda, také přírodní věda,“ říká ředitelka firmy Kosmetika Capri Ing. Jitka Poláková.

Už ve starověku byly známy účinky kozího mléka. Starořecký lékař Hippokrates používal kozí mléko jako lék proti mnoha nemocem. Paracelsus, přírodovědec a lékař, který žil v 16. století, přisuzoval kyselině mléčné z kozího mléka mimořádně léčivé účinky. V 18. a 19. století byly v královských lázních Wilbad při městě Kreut předepisované denní lázně v kozí syrovátce. Kozí mléko při pravidelné konzumaci mimořádně účinně pomáhalo v léčbě plicních chorob.



V přírodním stavu obsahuje kozí mléko účinné látky známé jako **ceramidy**, **lipozomy**, **koenzym Q 10** a **AHA kyseliny** (kyselinu mléčnou a citrónovou). Kromě toho je kozí mléko bohaté na **minerální látky** (vápník, hořík, draslík a fosfor) a na **vitamin A** a **vitaminy skupiny B**. Vysoký obsah antioxidantů (vitamin A, inositol, selen, taurin, koenzym Q 10) chrání pokožku před působením volných radikálů, nedostatkem buněčné energie, a tím i předčasným stárnutím. Kozí mléko obsahuje řadu biologicky aktivních látek, které zvyšují odolnost pokožky proti nepříznivým vnějším vlivům a zánětům.

Tuk a syrovátka - dvě nejdůležitější složky pro svěží pleť

Pro kosmetické účely jsou vhodné především dvě složky kozího mléka: **tuk a syrovátka**. Tyto složky kozího mléka blahodárně působí na naši pleť. Zlepšují její krásu a zdraví. Už od pradávna bylo kozí mléko využíváno při rituálech krásy a naše babičky věděly, že umíchat si masku z domácího tvarohu je to nejlepší, co pro svou pleť můžeme udělat. Kozí mléko, máslo, syrovátka, kolostrum tvoří jedinečný základ každého receptu Kosmetiky Capri. Vybírat můžete ze tří značek: La Chèvre, Le Chaton a Capramedic. La Chèvre nabízí kvalitní produkty pro základní péči. Le Chaton má propracovanější, více výživné produkty, s vyšším poměrem aktivních látek a je vhodná především pro péči od 30 až pro 50+ věku, skvěle řeší anti-ageing péči, v té je nepřekonatelná. Capramedic to jsou přípravky, které výrazně zlepšují stav i vzhled pokožky při zdravotních problémech jako jsou akné, bércové vředy, atopický ekzém, lupénka, jizvy, střípy, popáleniny.



Proč se zamilovat do české značky?

České produkty vždy jsou čerstvé, lokální a jejich přeprava nezatěžuje přírodu. Kosmetika Capri je česká firma, své produkty vyvíjí a vyrábí v obci Čím nedaleko Prahy. Ve svých recepturách využívá primárně české a evropské suroviny a na jejich základě přináší produkty pečující o pleť, tělo a vlasy. Produkty jsou balené s láskou k ženám a šetrné k přírodě díky 100 % recyklovatelným obalům. Balení je tvořené s dávkovačem tak, že při aplikaci pumpička vytlačí jen potřebné množství krému a vy se zbytku přípravku, který zůstává v obalu, nedotýkáte. Navíc každý přípravek díky tomuto mechanismu vypotřebujete až do konce.

Produkty si prohlédněte a objednejte na www.kosmetikacapri.cz, www.clairisine.cz

ORIENT EXPRES

míří do Prahy



Nastupte do vlaku snů

Krásně zrekonstruovaný **Venice Simplon Orient Express** je nejbližší k tomu, zažít způsob života a cestování během zlatého věku ve dvacátých letech minulého století. Nyní jezdí také po Evropě, a tyto cesty jsou jedny z nejvyhledávanějších.

Vlak vyjíždí z Paříže a míří do Istanbulu, kam dojede za pět dní. Během této cesty si mohou cestující zpestřit jízdu různými soukromými vyjížděkami. Jedná se skutečně o cestu luxusním vlakem, která je často plně obsazena mnoho měsíců předem.

***Orient expres** je označení pro více železničních spojení mezi západní Evropou a Balkánským poloostrovem. Až do 2. světové války se jednalo o luxusní vlaky Mezinárodní společnosti lůžkových vozů – Compagnie Internationale des Wagons-Lits (CIWL) spojující Paříž a Konstantinopol, potažmo Istanbul. Proslulým se stal Orient Expres také díky románu Agathy Christie Vražda v Orient expresu.*



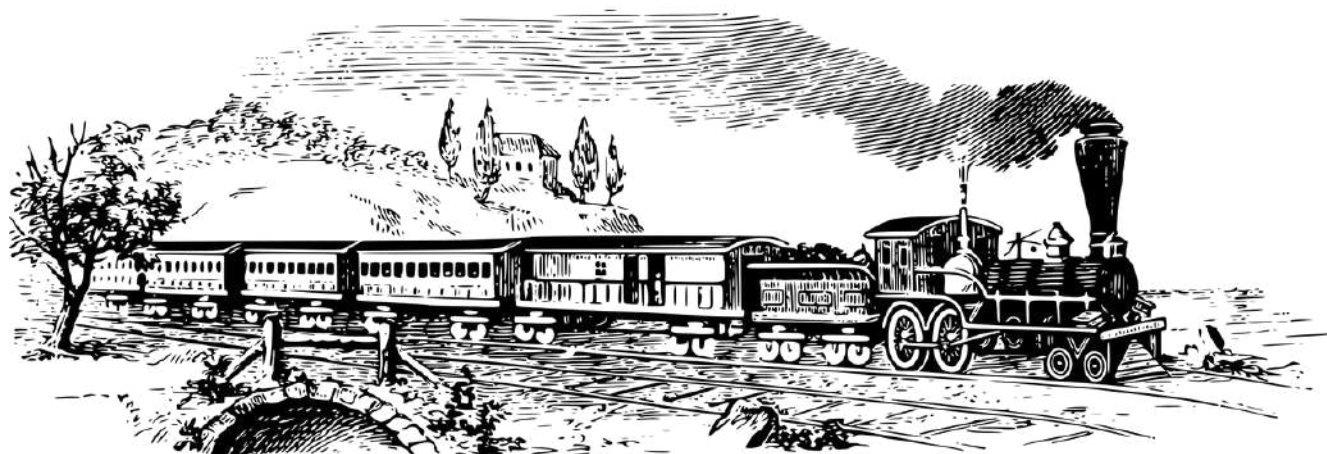
Venice Simplon Orient Express jezdí po celý rok a cestuje mezi velkými evropskými městy včetně Londýna, Paříže, Benátek

a Verony. Většina cest je na jednu noc a jednosměrná, ale občas jsou k dispozici delší zpáteční cesty, kde si jízdu opravdu užijete.



Benátský Simplon-Orient-Express vás zavede do 20. let 20. století a do zlatého věku cestování. Nastupte na jeho palubu a udělejte krok zpět v čase s krásně zrestaurovanými vagóny ve stylu Art Deco, s originálním starožitným příslušenstvím, leštěným dřevem a přepychovým čalouněním. Pozornost věnovaná detailům je opravdu na špičkové

úrovni, každé kování a příslušenství je zrestaurováno do své bývalé slávy. Když se vydáte Evropou v tomto jedinečném lůžkovém vlaku, doplněném o vaše vlastní luxusní soukromé pokoje, vaše cesta bude příběhem, který budete vyprávět po mnoho let. Probuďte znovu romantiku na kolejích a vytvořte si své vlastní trvalé vzpomínky.





Grand Suites

Vstupte do světa dekadence a čistého bezkonkurenčního luxusu. Nejkrásnější dostupné ubytování se zdobenými interiéry a výjimečnou úrovní pohodlí, které se vyrovná pouze pětihvězdičkovému hotelu.

Zažijte jedinečný zážitek z Prahy do Londýna

Utečte do světa historických soukromých pokojů a do prostoru nadčasového půvabu. Kajuty se opravdu vyrovnají nejlepším hotelům; Twin Cabins, Cabin Suites a Grand Suites na palubě Venice Simplon-Orient-Express jsou všechny vybaveny tkaninami, krásně leštěným dřevem a snadno přizpůsobitelnými prostory, což vám umožní maximálně využít jejich potenciál. Tyto kajuty z 20. let 20. století, zrestaurované do své bývalé podoby, stewardi rychle přemění ze ložnice na denní kajuty, zatímco si vychutnáte poklidnou snídani. Ponořte se do plyšové pohovky s kávou nebo sklenkou šampaňského v ruce a sledujte, jak kolem proplouvá nádherná evropská krajina. Až se den změní v soumrak, vlezte si do své pohodlné postele a uveleďte se pod jemnou příkrývkou, abyste mohla v noci odpočívat.

Co vás čeká:

- Noc na palubě luxusního lůžkového vlaku Venice Simplon-Orient-Express
- Služba stewarda pouze pro vás
- Welcome drink
- Luxusní večeře o čtyřech chodech: sezónní menu table d'hôte, včetně sýrového talíře a dezertu
- Káva, čaj a malý dezert
- Kontinentální snídaně podávaná ve vaší kajutě
- Lahodný tříchodový brunch

Každý vagón, zakončený přepychovými látkami a nádherně zpracovaným dřevem, nabízí cestujícím nové místo, kde mohou prozkoumat a vychutnat si kávu, sklenku šampaňského nebo koktejl.





Na výběr jsou tři varianty kajut, buď kajuta se dvěma lůžky, která nabízí uspořádání dvou lůžek nad sebou, horní a dolní lůžko, které stewardi během dne promění ve váš obytný prostor. Alternativně si můžete pro cestu Orient Expressem z Prahy vybrat kajutové apartmá, které zahrnuje propojenou dvoukajutu, nabízí dva obývací pokoje a různá uspořádání postelí.



Nejluxusnějším způsobem, jak si užít cestu Benátky Simplon-Orient-Express z Prahy, je vybrat si Grand Suite, skládající se z ložnice s manželskou postelí nebo oddělenými postelemi, s velkým obývacím prostorem, který má dostatek prostoru pro soukromé stolování. Tato možnost zahrnuje také vlastní koupelnu s toaletními potřebami na míru a bezplatnými župany. A neomezené šampaňské.

ESTÉE LAUDER

Objevte nový regenerační
oční krém s gelovou
texturou




ESTÉE LAUDER

Advanced Night Repair Eye
Supercharged Gel-Creme
Synchronized Multi-Recovery

ESTÉE LAUDER

Advanced Night Repair Eye
Supercharged Gel-Creme
Synchronized Multi-Recovery



Interiérová kouzla
studia

JESSICA HELGERSON interior design

Rozsáhlá přestavba portlandského domu postaveného v roce 1907, který byl v jednom bodě své historie rozdělen na několik bytů.

Prvním krokem bylo znovu seskupit prostory v celém domě, což vyžadovalo odstranění zadního schodiště, otevření kuchyně do jídelny a přidání hlavní koupelny tam, kde býval balkon. Byly doplněny architektonické prvky, jako jsou kazetové stropy, sloupky a stropní rozety, aby dům, který postrádal kouzlo a charakter, získal vše zpět.



Paleta je náladová, zelená, svěží, mechová a postavená na tmavém západním ořechu, zatímco dekorativní osvětlení a nábytek jsou výrazně moderní a hravé.

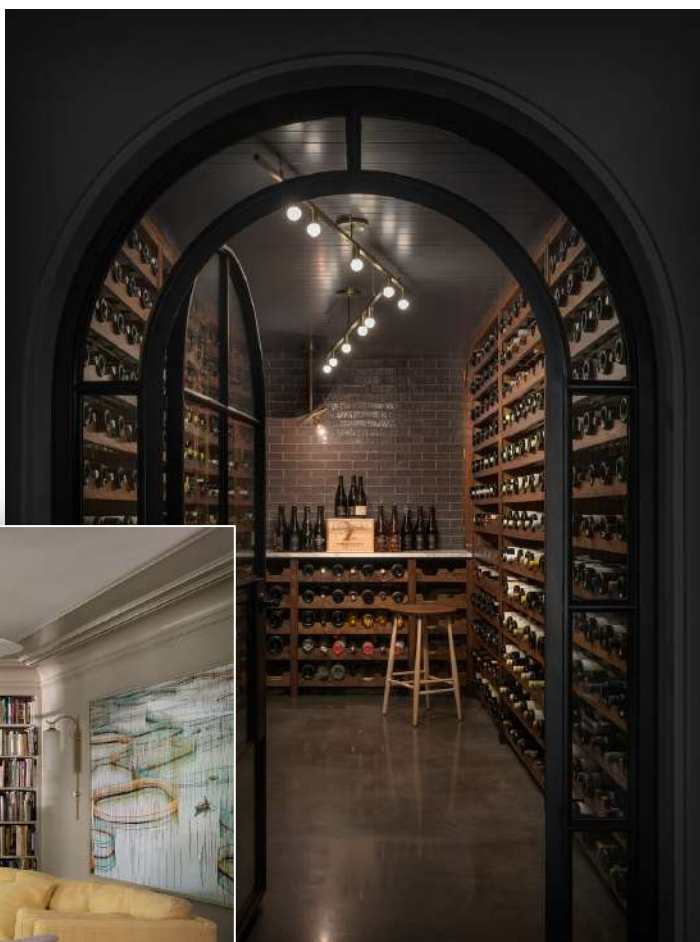


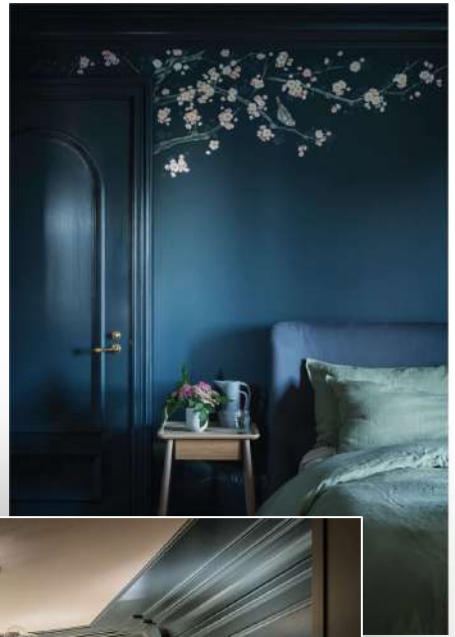


V kuchyni designérka JHID Mira Eng-Goetz ručně namalovala nástěnnou malbu z kapradin přes všechny stěny, aby vytvořila výhled do zahrady v místnosti s okny, která hledí na fasádu sousedního bytového domu. Dlaždice dokonce pokračují přes vestavěnou lednici, aby bylo dosaženo hladkého kapradí v celé místnosti.



Zajímavým projektem byla také přestavba domu z roku 1920 Northwest Hills v Portlandu. Ta zahrnovala přemístění kuchyně na slunnější stranu domu, přidání druhé kuchyně do suterénu, sauny, vinného sklípku a prádelny v patře. Vše bylo třeba zařídit s charakterem domu, který by byl v souladu s vintage stylem, a vybavit jej pohodlně a příjemně pro mladou čtyřčlennou rodinu.







Tento minimalistický, moderní dům se nachází na samostatném pozemku s výhledem na Pacifik severně od Santa Barbary a diskrétně zapadá do krajiny. Skládá se ze dvou betonových konstrukcí z desek, které jsou částečně zapuštěny do svahu a otevírají se s výhledem na oceán. Paleta materiálů je extrémně jednoduchá a střídmá, skládá se z betonu, ořechu, skla a oceli. Po spolupráci s architektem na uspořádání místností kancelář navrhla interiéry, vybavení a zařízení, které dodávají charakter hřejivé zemité paletě s použitím kůže, dřeva, mosazi a ručně tkaných textilií.





DÝŇOVÉ SKVOSTY



Mangové cupcakes s krémem Pumpkin Spice



INGREDIENCE:

2/3 hrnku vanilkového
ovesného mléka
2 lžíce kukuřičného škrobu
1/3 hrnku rozpuštěného másla
2 lžičky vanilkového extraktu
1 lžička jablečného octa
2/3 hrnku cukru
1 a 1/2 hrnku bezlepkové mouky
1 lžíce lněného semínka
1 a 1/2 lžičky prášku do pečiva
1/2 lžičky soli
1 hrnek manga, nakrájeného
na kousky

Pumpkin Spice krém

3/4 hrnku másla, při pokojové
teplotě 1/2 lžičky vinného kamene
3/4 lžičky koření Pumpkin Spice
2 – 3 šálky práškového cukru

POSTUP:

1. Předehřejte troubu na 180°C a vyložte plech na muffiny papírovými košíčky.
2. Ve velké míse rozmíchejte v mléce kukuřičný škrob
3. Smíchejte rozpuštěné máslo, vanilkový extrakt a jablečný ocet a vmíchejte cukr.
4. Smíchejte mouku, lněné semínko, prášek do pečiva a sůl. Přidejte mango.
5. Naplňte košíčky přibližně do 2/3 a dejte do trouby. Pečte asi 20 - 25 minut.
6. Mezitím si připravte máslový krém.
7. Šlehejte změkklé máslo asi 1-2 minuty, potom přidejte vinný kámen a šlehejte ještě dalších minutu a potom přidejte směs koření a práškový cukr. Pokračujte ve šlehání, dokud nebude krém nadýchaný. Nakonec krém obarvěte potravinářskými barvami.
8. Vychladlé cupcakes ozdobte krémem a podávejte.

Mangové cupcakes
s krémem Pumpkin spice





Celozrnné housky ve tvaru dýní

POSTUP:

1. V míse mixéru smíchejte teplé mléko, cukr a droždí a dejte stranou, dokud směs nezpění. Vmíchejte olivový olej, sůl, mouku a potravinářskou barvu a zapněte program hnětení. Těsto míchejte při nízké rychlosti, dokud se nespojí a přestane se lepit na stěny mísy.
2. Těsto dejte do čisté mísy, přikryjte a nechte kynout 60–90 minut.
3. Vykynuté těsto několik sekund lehce prohněťte a nakrájejte na 7-8 porcí. Z každé porce vytvarujte malé kuličky. Každou kuličku ovažte provázkem tak, aby vytvářel záhyby na dýni.
4. Vytvarované těsto položte na připravený plech. Uzel může směřovat nahoru nebo dolů. Pekáč zakryjte kuchyňskou utěrkou a nechte 1 hodinu kynout.
5. Těsto potřete rozpuštěným máslem nebo rostlinným mlékem a pečte 20-25 minut. Jakmile housky vychladnou, odřízněte provázek a opatrně ho z housky sejměte. Na vršek každé housky zapíchněte tyčinku skořice.

INGREDIENCE:

- 200 g teplého mléka
- 30 g cukru
- 3 g sušeného droždí
- 18 g olivového oleje
- 3 g soli
- 320 g celozrnné chlebové mouky
- potravinářská barva



veganský dýňový koláč

INGREDIENCE:

Drobenková vrstva

140 g bezlepkové veganské
grahamové drobenky
45 g veganského másla,
rozpuštěného

Náplň:

200 g kešu ořechů
250 g kokosové smetany
10 g vanilkového extraktu
175 g javorového sirupu
40 g moučkového cukru
5 g dýňového koření (Pumpkin
Spice)
špetka skořice
20 g kukuřičného škrobu
12 g prášku agar-agar
75 g vanilkového ovesného
mléka
345 g dýňového pyré

1. Formu na cheesecake vyložte voskovým papírem.
2. Smíchejte grahamové drobenky s rozpuštěným máslem, dokud se dobře nespojí. Směs rovnoměrně a pevně natlačte na dno formy na cheesecake a při přípravě náplně chlaďte.
3. Kešu oříšky vařte 30 minut, slijte vodu a přendejte je do mixéru spolu s kokosovou smetanou, vanilkovým extraktem, javorovým sirupem, moučkovým cukrem a kořením. Mixujte, dokud nebude hmota velmi hladká a dobře spojená.
4. V hrnci rozpust'ete kukuřičný škrob a prášek agar-agar ve vanilkovém ovesném mléce. Po rozpuštění vmícháme dýňové pyré. Umístěte hrnec na střední teplotu a přiveďte k varu.
5. Snižte teplotu a vařte 1-2 minuty nebo dokud směs nezačne houstnout. Přidejte směs do mixéru a znovu mixujte, dokud se dobře nespojí se zbytkem smetanové náplně.
4. Směs nalijte na připravenou grahamový základ a na 3 hodiny dejte cheesecake do mrazáku.. Cheesecake přesuňte do lednice a nechte přes noc vychladit.

Dýňové tartaletky pro vegany



INGREDIENCE:

Těsto:


- ½ šálku vypeckovaných datlí
- ¾ šálku nesolených kešu oříšků
- 2 lžíce kokosového oleje
- ½ šálku pufované quinoi

Náplň:

- ½ šálku bílého tofu, rozdrobeného
- ¾ šálku dýňového pyré
- 1,5 lžičky dýňového koření
- 2-3 lžíce moučkového cukru
- 1/3 šálku + ¼ šálku slazeného kokosového kondenzovaného mléka
- 3/4-1 lžičky prášku agar-agar rozpuštěného ve 3 lžících rostlinného mléka

POSTUP:

1. Namočte datle na 15 minut do teplé vody. Slijte vodu a vložte datle spolu s kešu oříšky a kokosovým olejem do mixéru. Do směsi potom přidejte quinoi a dobře promíchejte. Hotovou směsí rovnoměrně naplňte šest malých formiček na koláč a hřbetem lžice dobře upěchujte.
2. Rozdrobte tofu a vložte jej mezi papírové utěrky. Zatlačte na tofu, aby se uvolnila přebytečná voda. Tento postup opakujte, dokud není tofu úplně suché.
3. Potom jej dejte spolu s dýňovým pyré, dýňovým kořením, cukrem a kondenzovaným mlékem do mixéru. Mixujte do hladka.
4. Náplň přendejte do hrnce a vmíchejte směs agar-agaru a mléko. Za stálého míchání přiveďte k varu a vařte 1-2 minuty. Snižte teplotu na minimum a vařte ještě 3-5 minut.
5. Lžící nebo nalijte směs do jednotlivých formiček a zadní částí lžice směs uhladte.
6. Tartaletky dejte do chladna minimálně na 2 hodiny nebo přes noc.

A close-up photograph of several autumn leaves, primarily in shades of bright yellow and light orange, with some darker brown leaves visible on the left. The leaves are illuminated from the side, creating strong highlights and deep shadows that emphasize their veins and textures. The background is a soft, out-of-focus bokeh of warm colors, suggesting a sunlit forest or garden. The overall mood is warm and serene.

Přejeme vám, příjemně
strávený barevný říjen