

PALLADIUM

M A G I N E

JARO/LÉTO 2013

JAKÉ JSOU MÓDNÍ TRENDY

*a které z nich
jsou nositelné?*

3

**FASHION
STORIES:**

**COOL MAMA,
DENIM LOVE
A KŘEHKÁ
ESENCE**

**SPRÁVNÝ
DETOX**

*Očistěte
tělo i mysl*



PALLADIUM

The image shows a vast, clear blue sky above a reddish-brown, arid landscape. In the center, the word "NAPAPIJRI" is written in a stylized, white, serif font, with the letters appearing to be slightly shadowed or floating. The bottom of the image shows the top of a hill or ridge with a similar reddish-brown color.

NAPAPIJRI

www.facebook.com/NapapijriPrague





Milé čtenářky, milí čtenáři,

kdy je podle Vás ten nejlepší čas na nový začátek? Prvního ledna, kdy otevíráte ještě nepopsaný diář? Nebo těsně poté, co oslavíte „už zase“ další narozeniny?

U mě osobně se nejvíce předsevzetí a plánů rodí na jaře nebo v létě o dovolené. Sice mi k nim chybí to správné startovací datum, ale kdo by dodržoval termíny a dával si deadliny, když jde o vlastní život. Právě na jaře, v době, kdy se celý svět kolem nás probouzí ze zimní otupělosti, mám největší chuť začít cvičit, změnit účes, vymalovat, no prostě pustit se do všeho kolem s novým elánem. Létá a dovolená jsou zase tou správnou příležitostí na to si uvědomit, že život neprobíhá jen za zdmi kanceláře, a nechat se inspirovat cizími kulturami a lehkovážnější mentalitou domorodců. A navíc je konečně čas si kroky nutné ke změně pořádně promyslet.

Pokud byste chtěli s novým životem začít opravdu důkladně, dopřejte si ze všeho nejdříve jarní očistu celého těla: přinášíme Vám všestranný návod na detox, který během několika týdnů zbaví Vaše tělo škodlivin, nashromážděných za dlouhé měsíce či roky. A ne, nemusejí to být týdny hladovění a odříkání, ale zážitek, který si budete s radostí dopřávat každé jaro i v následujících letech. Jarní únavu Vám pomohou zdat naše recepty na smoothies, vitaminové bomby z ovoce a zeleniny, které Vás postaví na nohy, anebo lahůdky z jarní zeleniny, kterou právě teď seženete v nejčerstvějším stavu.

Nového pocitu ze sebe samé/ho můžete docílit také důkladnou obměnou šatníku. Dejte mu nový impulz a zbavte se všeho, co jste poslední roky neměli na sobě. Džíny, o kterých si už léta říkáte, že do nich jednou zhubnete? Žmolkovatý svetr, který už je dobrý leda na chalupu? Štos triček, která si obléknete, jen když se chystáte na velký úklid? Opravdu se k nim ještě někdy vrátíte? Inspiraci najdete v naší módní rubrice. Čerstvý vítr ve Vašem šatníku může mít podobu nových, dokonale nadčasových džín, anebo naopak romantického kousku prádla, o kterém budete vědět jen Vy a Váš partner... A nezapomeňte, že svěží energii může dodat i nový účes, make-up nebo dokonalá manikúra.

Možná nejradikálnější způsob, jak změnit svůj život, je pořídit si nového člena rodiny. I o tom se na našich stránkách dočtete. Jestli to není právě teď Váš případ, inspiруйте se našimi nejnovějšími kulturními objevy anebo nákupními tipy designéra Jana Čapka. A pokud vyrazíte promýšlet nový směr svého života na dovolenou do Turecka, přijdou Vám vhod naše tipy na ta nejlepší místa a adresy.

Přeji Vám ten nejkrásnější nový začátek.

Karolína Peterková
Marketingová manažerka PALLADIA

Z Rhodan!



PALLADIUM

KDE NÁS NAJDETE

NÁMĚSTÍ REPUBLIKY 1, PRAHA 1

PALLADIUMPRAHA.CZ

FACEBOOK.COM/PALLADIUMPRAHA.CZ

JAK SE K NÁM DOSTANETE



METRO - TRASA B
(NÁMĚSTÍ REPUBLIKY)



TRAMVAJ - 5, 8, 24,
26, 51, 54, 56



(NÁMĚSTÍ REPUBLIKY)
BUS - 207, 505, 511, AE, H1
(NÁMĚSTÍ REPUBLIKY)



PARKING
900 ŠIROKÝCH
PARKOVACÍCH MÍST,
OTEVŘENO NONSTOP,
VÝHODNÉ SAZBY
DLUHODOBÉHO
PARKOVÁNÍ,
RUČNÍ MYTÍ AUT

KONTAKTY

INFOKIOSEK PALLADIA

PŘÍZEMÍ, VCHOD Z NÁMĚSTÍ
REPUBLIKY

+420 225 770 250

INFOKIOSEK@PALLADIUMPRAHA.CZ

PO-NE 9-21

OTEVÍRACÍ DOBA

OBCHODY

NE-ST 9-21

ČT-SO 9-22

RESTAURACE

PO-NE 11-23

SUPERMARKET

PO-PÁ 7-22

SO-NE 8-22

PALLADIUM Magazine jaro/léto 2013, vychází 2krát ročně. Místo vydání: Praha. Číslo 8. Den vydání: 15. 3. 2013. Evidenční číslo přidělené Ministerstvem kultury ČR: MK ČR E 20799. Vydává: CHICAGO CONSULTING PRAHA s.r.o., Mánesova 1616/66, 120 00 Praha 2, IČ: 61056464. Produkce: BURDA Media 2000 s.r.o., Na Zátorce 1, 160 00 Praha 6. Tisk: Svoboda Press, s.r.o.

Redakce časopisu: šéfredaktorka Martina Matyášová, editor Ondřej Lipář, grafická Alena Babinová, obrazová editorka Bronislava Zavdilová, produkce Štěpán Vašák, ředitelka projektu Veronika Němcová

OBSAH

Trendy jaro/léto

Křehká esence

Mládí vpřed!

Denim love

Strážci světla

Srovnejte krok

Tajemství přirozeného líčení

Rozkvetlá

Správný detox

Účesy na jaro

Ruku v ruce

Miss Sunshine

Ready, Steady, Go!

Cool Mama

Sladký i hořký baby boom

Stella ví, po čem ženy touží

O čem se mluví

Co baví celebrity

Vázání povoleno

Vesmírná odysea

Základní instinkt

Turecko

Svěží energie

Podvečerní posezení

Stromoskop

Novinky PALLADIA

Top výběr Jana Čapka

TRENDY SEZONY

FASHION STORY

ROZHOVOR

FASHION STORY

BRÝLE

BOTY

LÍČENÍ

VŮŇ

TÉMA

VLASY

PÉČE O RUCE

PÉČE O TĚLO

SPORT

FASHION STORY

BABY BOOM

ZNAČKA Z PALLADIA

KNIHY A CD

KNIHY A CD

PRO MUŽE

PRO MUŽE

PRO MUŽE

CESTOVÁNÍ

RECEPTY

DOMOV

ASTRO

PALLADIUM

TOP 7

4-9

10-18

20-23

24-32

34

35

36

37

38-40

42-43

44

45

46-47

48-57

58-59

60-61

62-63

64

65

66

67

68-69

70-73

74-75

76-77

78-79

80



A fashion runway scene featuring three models in white dresses. The model in the foreground is wearing a white dress with a deep V-neckline and wide, flowing sleeves. She has light blue eyes and her hair is pulled back. Behind her, another model in a white dress with a high collar is visible, and further back, a third model in a dark dress. The background is a bright, out-of-focus runway setting.

TRENDY JARO/LÉTO

Po opulentním podzimu přichází jednoduchá a srozumitelná sezona. Síťované detaily, vrstvení šifonu i hedvábí, asijský vliv a příliv denimu nám nepřichystaly nic záludného.



SAINT LAURENT 2013



KOŠILE ESPRIT



LANVIN 2013



KALHOTY ESPRIT

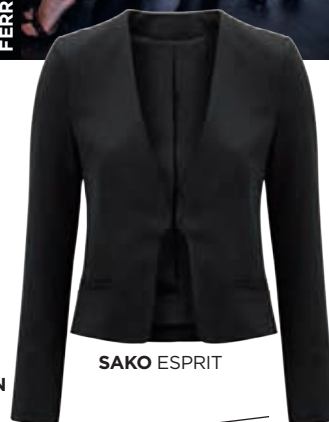


FERRE 2013

HALENA
H&M

TUXEDO

Od zasedacích místností až po VIP party bude oblek a smoking významným módním hráčem. Zvýrazněná ramena u saka, lesklé smokingové pruhy na kalhotách nebo lehce flirtující podprsenka ve výstřihu saka jsou důležitými detaily tohoto trendu. Do stylingu v tomto duchu můžete samozřejmě zařadit i vesty, transparentní blůzy, vázačky pod krkem, klobouky a pásky.

TRENČKOT J. W. ANDERSON
TOPSHOP

SAKO ESPRIT



ALEXANDER WANG 2013

SVETR
Camaieu

RYBÁŘKA

Pletené a háčkové efekty dávají možnost podívat se pod povrch. Na první pohled jen obtížně nositelný trend ve městě nabízí záchranu v podobě rafinovaných spodniček a vrstev, které jsou často i barevně velmi efektní. Pokud si na takovou rybářskou síť netroufáte, hledejte podobný detail na topech nebo na doplňcích. Třeba na botách. Všechno se počítá.

HALENA
Fornarina

CHLOÉ 2013

VESTA
Quiksilver
& ROXYTÍLKO
Quiksilver & ROXY

BALMAIN 2013



KOŠILE
ESPRIT



CHANEL 2013



BUNDA Camaieu



J. P. GAULTIER 2013



JUST CAVALLI 2013



ŠORTKY
Levi's

DENIM

Sportovní look džínoviny se radikálně tlačí i do byznys třídy. Denimové košile nahrazují bílou klasiku, stejně tak azurové šaty vytlačily safari propínací modely minulých sezon. Ideálně kombinujte různé odstíny modré se zajímavými efekty. Batika? Po té rozhodně sáhněte!



SAKO
KappAhl



PRADA 2013



BUNDA ESPRIT



DIOR 2013



ŠATY
Fornarina



BURBERRY 2013



CACHAREL 2013



BOTY
Deichmann

LESK

Metalický lesk, transparentní materiály a spousta šifonu... Jedna vrstva nestačí, protože návrhářům se líbí, když vše romanticky vlaje. Investice do zlatých nebo stříbrných lodiček se vyplácí, stejně uchvátily módní svět i průhledné plastové kabelky. Vyberte si, jakou cestou blyštivého trendu se vydáte, máte mnoho možností.



ŠATY
F&F

ŠATY Camaieu



KALHOTY KappAhl



TUNIKA Gant



DOLCE & GABBANA 2013



ILUSTRACE

Psychedelické vzory a heslo: čím divnější, tím lepší. Grafický svět se hlásí o slovo, a tak se designéři předhánějí, který potisk vám více uhrane. To, že se tohoto trendu jen tak nezbavíte, už naznačovala Prada v zimní sezoně. Je to tu zase! A tak potištěné kalhotové kostýmy, vlající tuniky i extravagantně vyhlížející šaty nelze na ulici přehlédnout. Chcete se zviditelnit? Sáhněte po potisku!



KOŠILE MICHAEL BASTIAN



ŠORTKY Orsay



ŠÁTEK Orsay



SPODNÍ PRÁDLO Etam Lingerie



ŠATY Quiksilver & ROXY



LODIČKY Reno

KENZO 2013



SAKO F&F



TOP ESPRIT



SUKNĚ Gant

MOSCHINO 2013



HALENA Camaieu



PRÁDLO Etam Lingerie



ČERNOBÍLÁ

LOUIS VUITTON 2013

Umění kontrastu a detaily počítačové grafiky jsou jedněmi z nejuchopitelnějších směrů této sezony. Vracíme se k základu prostřednictvím pruhů, kohoutí stopy, šachovnice nebo kombinace všeho dohromady.

MARC JACOBS 2013



SPODNÍ PRÁDLO Etam Lingerie



FOTO: CHRIS MOOR



ETRO 2013



SAKO H&M



NÁUŠNICE
Swarovski

GEJŠA

Asie a Orient se objevily v největším počtu předvedených kolekcí. Folklorní prvky nás vracejí k prapředkům a nezvyklé barevné kombinace mají uhrančivou moc. Jaké jsou základní pilíře tohoto trendu? Kimono, mexické vyšivky, čínský květinový potisk či kombinaci všeho dohromady. Vždy jde o návrat ke kořenům. Balerínky vyměňte za sandály na hranatém podpatku s přepážkou mezi palcem a ostatními prsty tak, jak to bývá u klasických flip flopů. Prada do této extravagantní boty ještě přidala ponožky z kůže. LOL!



ŠATY F&F

PRADA 2013



BUNDA KappAhl



SUKNĚ
Camaieu



BRÝLE
PRADA
FOKUS Optik



PRSTEN
Klenoty
Aurum



GUCCI 2013



SVETR Gant



BURBERRY 2013

BARVY

Tóny východu i západu slunce se promítly na šaty, trenčkoty, saka a doplňky. Ideální variantou tohoto barevného diktátu je, že v jednom odstínu musíte být oblečená celá. Využijte této energie ve svůj prospěch. Ve žluté budete nebezpečně nedostupná, v růžové ultraženská a v zelené sportovně naladěná. Mocný trend, nemyslíte?



ŠATY ESPRIT

PÁSEK Gant



SAKO F&F



GUCCI 2013



ŠATY
Camaieu

LOUIS VUITTON
2013

LOUIS VUITTON 2013



JASON WU 2013



PRADA 2013



J. P. GAULTIER 2013

ŠEDESÁTÁ LÉTA

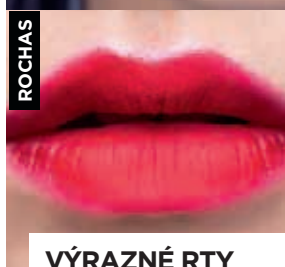
Smyslná oční linka, pečlivě upravené a nategelované obočí, perfektně vyčesaný a natupírovaný drdol. Jaro a léto jsou obdobím, kdy se hodí zapojit do módní i beauty hry ozdoby do vlasů. Styl šedesátek uvázané šátky i roztomilé čelenky přímo vyžaduje!

TOP V KRÁSE

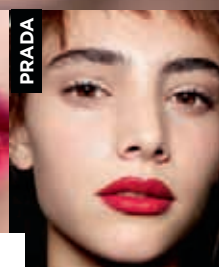
Přirozený look zcela vítězí, ale pokud zatoužíte po okázalosti, rtěnky, linky a drdoly jsou IN! V PALLADIU je vybírejte v prodejnách Parfumerie SEPHORA, Marionnaud Parfumeries, Yves Rocher, Estée Lauder, Clinique, dm drogerie markt a kiosku F&F.



DOLCE & GABBANA 2013



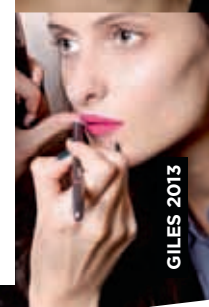
ROCHAS



PRADA

VÝRAZNÉ RTY

Odlehčete podkladové báze, přidejte na rtech. Pohrajte si s konturovací tužkou a dejte rtům přesné okraje. Potom je vyplňte výrazným neo-novým odstínem a ten ještě uprostřed lehce zvýrazněte dalším podobným tónem. Výrazné rty v matu i lesku sluší všem módním trendům, o kterých tu byla řeč.

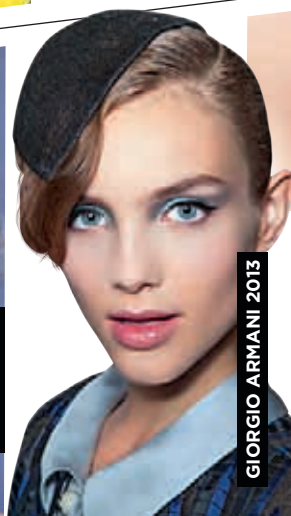


GILES 2013



FOTO: CHRIS MOORE

CHANEL 2013



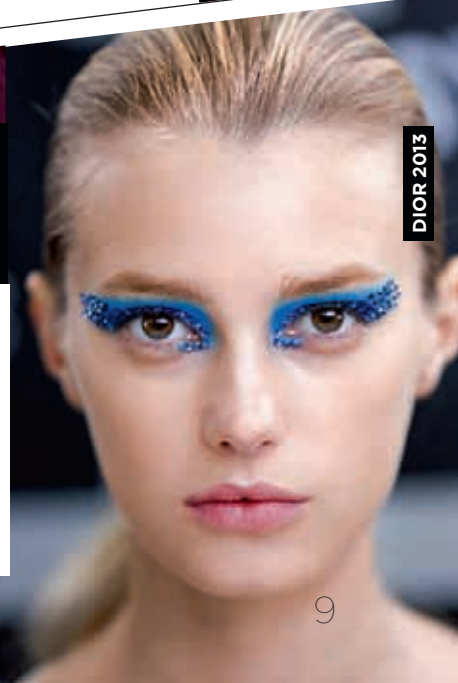
GIORGIO ARMANI 2013



ANNA SUI 2013

MODRÉ OČI

Barva mořské hlubiny se objevuje na víčkách. Co s tím, když vám tento odstín nesluší? Přidejte černou linku a modrou rockersky zdrsněte. K metalickému módnímu trendu vyzkoušejte i kovově lesklé oční stíny. Letní party jsou pro shine to pravé.



DIOR 2013



Top H&M, 549Kč
Kalhotky Triumph, 880Kč
Náušnice TOPSHOP, 360Kč
Náhrdelník TOPSHOP, 545Kč

KŘEHKÁ ESENC

Jemnost a půvab víl chráněné vrstvami šifonu, přirozeným leskem hedvábí a krajkami dobývají nejen mužská, ale i ženská srdce. Jedním z diktátů sezony jaro/léto 2013 je transparentnost, a tak dokonalé prádlo, rafinované body, volánové blůzy a šperky s polodrahokamy do romantického scénáře patří.

FOTO: ANNA KOVAČIČ
STYLING: ZUZANA KUBÍČKOVÁ
MAKE-UP A VLASY: HRISTINA GEORGIEVSKA



Župan Etam Lingerie, 1149 Kč
Korzet Intimissimi, 1099 Kč
Kalhotky Intimissimi, 349 Kč
Náušnice KappAhl, 199 Kč
Náhrdelník KappAhl, 199 Kč
Náramek KappAhl, 199 Kč



Podprsenka Triumph, 990 Kč
Body Marks & Spencer, 798 Kč
Boty MIXER, 1190 Kč

Blůza Marks & Spencer, 1399 Kč
Body Intimissimi, 799 Kč
Náhrdelník Swarovski, 2320 Kč
Náušnice Swarovski, 1540 Kč





Náhrdelník Swarovski, 1540 Kč
Župan Intimissimi, 1799 Kč
Podprsenka Etam Lingerie, 799 Kč
Podvazky Etam Lingerie, 379 Kč
Kalhotky Etam Lingerie, 249 Kč
Punčochy H&M, 249 Kč

Župan C&A, 698 Kč
Podprsenka Triumph, 1100 Kč
Kalhotky Triumph, 960 Kč





ZUZANA KUBÍČKOVÁ

V roce 2009 dokončila studia na VŠUP v Praze. Upozornila na sebe svou diplomovou prací, kolekcí ZIMA, kde zúročila silné vlivy během studia a vztah k řemeslnému zpracování materiálu i oděvu. Každý rok se prezentuje novými sezonními kolekcemi, ale i originálními projekty, jako byla třeba spolupráce s OLO-dressing na performanci ŠACH MAT, kde oděvně ztvárnila jednotlivé šachové figurky. Po této zkušenosti se v roce 2011 pracovní spojoila s Olo Křížovou pod značkou ZUZANA KUBÍČKOVÁ.

MODELKA: DOMINIKA S. (EXIT MODEL MANAGEMENT); PRODUKCE: STĚPÁNKA ŠK
SUPERVIZE: MARTINA MATYÁŠOVÁ

**KOŠILE**
F&F, 499 Kč**NÁHRDELNÍK**
Klenoty Aurum,
info o ceně
v obchodě**PODPRSENKA**
Intimissimi,
269 Kč**KALHOTKY** Intimissimi, 269 Kč**BODY
ROSIE FOR
AUTOGRAPH**
Marks & Spencer,
1399 Kč**PODPRSENKA**
C&A, 225 Kč**KALHOTKY MOSKOVA**
Quiksilver & ROXY, 725 Kč**PRSTEN**
PANDORA,
1925 Kč**KALHOTKY** C&A, 125 Kč**PODPRSENKA**
TEZENIS, 399 Kč**KALHOTKY**
TEZENIS, 169 Kč

ROMANTIKA NA PRODEJ

*Luxusní materiály a pastelové tóny
zaručují prádlo úspěch.*

**PRSTEN**
KappAhl, 450 Kč**PODPRSENKA**
ROSIE FOR AUTOGRAPH
Marks & Spencer, 799 Kč**KALHOTKY**
ROSIE FOR AUTOGRAPH
Marks & Spencer, 399 Kč**PODPRSENKA**
Etam Lingerie,
649 Kč**KALHOTKY**
Etam Lingerie, 379 Kč**BLŮZA**
Fornarina, 2130 Kč**NÁRAMEK**
PANDORA,
1450 Kč

JAK NOSIT PRÁDLO

Hedvábné šaty a topy prozradí každý fald na těle, proto pod jemné materiály noste hladké, nejlépe bezešvé tvarující prádlo. Krajkové podprsenky přicházejí na řadu v případě hlubších výstřihů šatů, kterým vykukující ozdobný lem košíčku sluší. Korzetová tílka nebo body oblékejte pod transparentní blůzy i šaty nebo je zkuste použít místo obyčejného tílka.

NECHTE JE VYBRAT SI,
CO JIM PADNE DO OKA

DÁRKOVÝ POUKAZ

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

www.palladiumpraha.cz



PALLADIUM



MLÁDÍ VPŘED!

NIKOL MORAVCOVÁ je bezprostřední, energická, hyperaktivní a upovídaná. Má nálepku PARTY GIRL, ale bez problémů zvládá moderovat, natáčet seriály, filmy i vlastní pořad o módě. Jejím snem je hrát v divadle. Svůj život si plánuje S NADHLEDEM A S CHUTÍ PO ZÁBAVĚ. Energie, kterou do všeho vkládá, je příjemně nakažlivá.

FOTO: LUCIE BABIČKOVÁ | TEXT: JANA BRYANOVÁ

Jsi moderátorka, co tě na té práci baví? Obdivuješ někoho v tomto oboru?

Jasně, Adela Banášová má nenásilný humor – nesměje se svým vlastním vtipům. Já se tomuhle umění snažím alespoň trochu naučit, ale stává se mi, že sama sebe odbourám. Jsem na rozdíl od Adely asi větší smíšek. A hlavně ona modereje déle než já.

V moderování si na nic nehraju. Když jsem začínala ve Snídani s Novou, poslali mě na rychlokurz rétoriky: to byla moje jediná škola, kde mě naučili správně dýchat a mluvit. Co tě láká na seriálech a na filmování? Nebo zatím jen zkoušíš různé možnosti a hraješ si?

Než mě pustili do seriálu nebo filmu, dělala jsem čtyři roky reklamy. Stejně jako se vším ostatním u mě šly věci postupně: reklama, seriál a potom film. A kam dál? Lákaloby mě divadlo. Mám vystudovaný marketing a komunikaci na Vysoké škole finanční a správní. Když jsem si vybírala školu, přišlo mi to perspektivnější, a teď se to hodí pro vlastní promo – musím se přece umět prodat. Stala jsem se sama sobě manažerkou.

Co si vybavuješ z natáčení filmu V peřině? Byl to pro tebe kariérní mezník?

V peřině byl obrovský zážitek, hlavně díky Františku Brabcovi a jeho estetickému vidění. Je režisér-kameraman, a podle toho jeho filmy vypadají: jsou hodně vizuální. Jako režisér nechává hercům hodně volnou ruku a pro mě to byl křest ohněm. Všichni herci, kteří se mnou ve filmu hráli, jako Jirka Mádl a Anička Stropnická, mi radili: „Hlavně buď přirozená!“ Ale přece jen jsem musela trochu hrát, poněvadž v civilu opravdu nejsem „dívka Sen“.

Který film nebo seriál jsi točila naposledy?

Nedávno jsem pracovala na romantické komedii Martin a Venuše a na filmu Všiváci. Tam sice hraju jen štek, ale musela jsem se obarvit nazrzavo: přišlo mi to hollywoodské. Nejvíce mě bavila fackovací scéna s Táňou Vilhelmovou a Jirkou Langmajerem – je plná emocí a já si ji pěkně prožila a užila.

Jak se k tobě chovají zkušenější herci?

Přistupují ke mně jako k blondýně – i tady fungují určité předsudky. Ale v podstatě jsou hodní. Moje image blondýny funguje a vydělává mi peníze. Oproti hercům jsem velký extrovert, miluji společnost a lidi. Ale každý herec je originál a jedinečná osobnost a každý ke

mně přistupuje po svém. Například Nina Divíšková mi při natáčení hodně pomáhala.

Jak se ti pracuje v ženském kolektivu? Zvykla sis na drby okolo svojí osoby?

Pocházím z maloměsta, kde byly pomluvy na denním pořádku. Jsem vlastně ráda, že se rodiče přestěhovali do Prahy a já získala nadhled. V Praze mám kamarádky z vysoké a moje nejlepší kamarádka pochází z Mostu – vyrůstaly jsme spolu a znám ji už pětadvacet let. V poslední době se kamarádím s misskou Michaelou Štoudkovou, která má pověst modelky lovící kopačky a hokejky. Ale ve skutečnosti to tak vůbec není, což bohužel lidé s předsudky neprokouknou.

Věříš na kamarádství mezi ženou a mužem?

Jsem žárlivá a nechtěla bych, aby můj chlap chodil s kamarádkami na pivo. Mám kamarády-homosexuály, ale to jsou povahou spíš holky. Když potřebuju názor chlapa, jdu za svým přítelem.

Někde jsi prohlásila, že si neumíš představit samu sebe v kanceláři. Proč?

Stereotyp a kancelář jsou moje noční můra. Potřebuji cítit časovou flexibilitu, být pánem svého času. Zjistila jsem, že nechci být teoretik,

ale praktik. A proto aplikuji marketing na sobě. Mám sice vysokoškolský titul, ale marketing v kanceláři je pro mě sprosté slovo.

Nebojíš se složenek a účtů?

Při slovu účty mi naskakuje husí kůže. Ale nakupuji ráda. Spoustu času třeba strávím nakupováním v Quiksilveru. Snažím se prokousat životem tak, aby mě to bavilo, a ještě bych při tom vydělala peníze. Proto jsem se snažila uplatnit nejdřív v reklamě a pak obíhala filmové castingy. Modelku nedělám už od sedmnácti, kdy jsem začala být soudná, pokud jde o vlastní vzhled.

Máš pocit, že něco neumíš?

Strašně mi chybí vzdělávání. Ráda nasávám informace. Teď jsem se rozhodla, že se nutně potřebuji naučit ještě jeden světový jazyk. Mám učitelku španělštiny a prostě to musím zvládnout.

Cvičíš?

Přibrala jsem! Minulý rok jsem chtěla odjet do Los Angeles na zkušnou a hodně jsem se hlídala: byla jsem na přísné dietě, chodila na lymfodrenáž a cvičila v posilovně. Dotáhla jsem to na 90-60-90 jako dokonalá modelka. Nakonec jsem nikam neodjela, poněvadž jsem dostala nabídku moderovat vlastní pořad. A v tu ránu jsem na perfektní postavu začala kašlat a zároveň se zamilovala: to byla pro moji postavu „dokonalá“ kombinace. Během léta jsem si zamilovanost užívala: popcorn v kině, zmrzlina do postele a dlouhé večere. Pro mě k létu patří longboard, brusle a pádlování na řece.

Podzim jsem strávila na dovolené v Kalifornii a na Havaji, kde jsme jedli tacos a hamburgery. Do Prahy jsem se vrátila jako tlouštík. Ale od Nového roku na sobě opět pracuju – začala jsem pravidelně chodit do **Pure JATOMI fitness** v PALLADIU. Hubená už asi nikdy nebudu, ale jsem smířená s tím, že mě živí pusa, a ne tělo.

Jsi královnou večírků?

Mám ráda party, koncerty a festivaly, ale i já mám svůj limit, a to do čtyř hodin do rána. Pro mě správný večírek dělají jen ti správní lidi – správná společnost.

Alkohol zas tak nepotřebuju – není nic horšího než opilá ženská, a můj přítel je navíc abstinents, takže mě k alkoholu nikdo nesevádí.

Jak jsi na tom s novými technologiemi?

Jsem nadšenec do maců. Na PC jsem odsloužila celou vysokou školu, ale mac je jen jeden. Miluji focení iPhone a na Instagramu jsem závislá. A i ve chvíli, kdy si pořizuji nový fén, musí mít nějakou vychytávku: proto je můj nový fén iontový.

Jaký máš vztah k Facebooku? Baví tě? Jaký máš názor na tvrzení, že nám nahrazuje reálné vztahy?

Mně Facebook vyhovuje: protože mám hodně práce i hodně „zábavy“, nemám čas se se všemi stýkat osobně. S lidmi, na kterých mi opravdu záleží, se sejdou vždycky. Nejdřív vytvořím pozvánku na Facebooku, zorganizuji večeri nebo soukromý večírek a pak je moc ráda vidím. Facebook a fotky, které tam všichni

sdlíme, urychlují náš život. Například tříleté dítě mojí sestřenice jsem zatím neviděla jinak než právě vyfotografované na Facebooku.

Máš ráda focení?

Příliš často nefotím, jsem spíš parodií na modelku. Je pravda že miluji veškeré kamery, jak tu pohyblivou, tak statickou. Z dnešního fotografování jsem byla mile překvapená. Všechno dobře zafungovalo, a to hlavně díky lidem. Jsem odmalička parádnice, a tak si servis v podobě make-upu, vlasů a stylingu prostě užívám. Ale ráda prožívám daný okamžik a chci si ho užít naplno, proto se soustředím víc na lidi, se kterými v danou chvíli jsem.

Všimla jsem si, že jezdíš na vespe. Jak dlouho ji máš?

Jezdím už dva roky. Světlemodrá vespa byla moje první velká investice za první honorář z filmu. Brázdím na ní Prahu celé léto, sezonu začínám s prvním sluníčkem a suchou silnicí.

Co pro tebe vespa znamená?

Vespa je můj životní styl a velmi praktická věc. Jezdím jako pankáč: předjíždím, mám helmu na snowboard a mávám na všechny vespaře. Prostě bych chtěla žít jako pin-up girl a vespa k té době patří. Namaluji si linky na oči, červenou pusu a vyrazím do ulic.

Věříš na lásku?

Já žiju láskou. Byla jsem v ní vychovávána a vyrůstala jsem v ní. Věřím na lásku v cokoli: musím ji cítit k partnerovi, ale taky k práci, jinak to nejsem já.

NIKOL MIMO PRÁCI „Pokud mě nečeká party nebo natáčení, sahám hlavně po sportovním oblečení i barvách. Ale na vysokých podpatcích jsem jako doma. Nakupuji ráda a často jsem právě v PALLADIU. Propadla jsem totiž značkám ROXY a Quiksilver Woman, se kterými spolupracuji. A pravidelně trávím čas i v Pure JATOMI fitness.“



BLESKOVÝ DOTAZNÍK

Leonardo DiCaprio,
nebo Johnny Depp?
Rozhodně Johnny.

Scarlett Johansson,
nebo Meryl Streep?
Meryl.

Víno, nebo panák?
Víno.

80. léta, nebo rock?
**Rock. Osmdesátky se mi
nelíbí.**

Pes, nebo kočka?
Obojí. Doma mám kočku.

Barvy, nebo černá?
Vždycky barvy.

Leopard, nebo maskáče?
Ani jedno.

Diamanty, nebo cetky?
Cetky.

Zápisník jedné lásky, nebo
Základní instinkt?
Základní instinkt.

Sex, nebo čokoláda?
Sex s horkou čokoládou.

Trenky, nebo slipy?
Trenky, prosím.

Rtěnka, nebo řasenka?
Červená rtěnka.

Party, nebo večere ve
dvou?
**Nejdřív večere ve dvou
a potom party.**

iPhone, nebo BlackBerry?
Co to je za dotaz?

Snowboard, nebo lyže?
Obojí.

Karel Gott,
nebo Vojta Dyk?
Vojta.





Košile světlá Tom Tailor, 1349 Kč
Košile tmavá Armani Jeans, 3490 Kč
Kalhotky C&A, 199 Kč

DENIM LOVE

Jeden z nejoblíbenějších trendů se opět hlásí o slovo. Jde hlavně o kalhoty, ale must have kousky této sezony jsou i DŽÍNOVÁ KOŠILE, DŽÍNOVÉ ŠATY NEBO ŠORTKY. Naše rada? Vzájemně denim kombinujte!

FOTO: BENEDIKT RENČ
STYLING: MARTINA MATYÁŠOVÁ
MAKE-UP A VLASY: LUCIE BABIČKOVÁ



ON

Košile Tom Tailor, 999 Kč

Boxerky GAS, 390 Kč

Džiny Armani Jeans, 4 999 Kč

ONA

Top GAUDÍ, 1 250 Kč

Džiny GAS, 2 590 Kč

Lodičky AFFLICTION, 2 159 Kč

Náušnice Tally Weijl, 99 Kč





Bunda PUMA, 1699 Kč
Džíny Wrangler Wrangler/Lee, 2399 Kč
Tenisky Converse Foot Locker, 2190 Kč

ONA
Džiny GAS, 3490Kč
Náramky DKNY Klenoty Aurum,
cena od 2550Kč

ON
Košile GAS, 3750Kč
Džiny AFFLICTION, 3999Kč





VLEVO:**ON****Tričko** DKNY MEN, 1700 Kč**Džíny** GAS, 3650 Kč**Tenisky** PUMA, 2200 Kč**ONA****Džínová bunda** Levi's®, 2399 Kč**Džíny** Armani Jeans, 4990 Kč**Boty** AFFLICTION, 2319 Kč**VPRAVO:****Košile** LEE Wrangler/Lee, 1790 Kč**Šortky** Tally Weijl, 599 Kč**Náhrdelníky** AFFLICTION, cena od 1980 Kč



ON

Košile Levi's®, 1999 Kč

Džiny Calvin Klein, 3480 Kč

Boty GEOX, 3690 Kč

ONA

Kožené sako AFFLICTION, 14849 Kč

Tričko GAS, 1150 Kč

Džiny Lee Wrangler/Lee, 2699 Kč

Boty Replay PERY, 4400 Kč

Košile AFFLICTION, 3529 Kč
Džiny Levi's®, 2499 Kč

MARTINA MATYÁŠOVÁ

Před 16 lety začala jako vizážistka, k tomu přidala styling a dlouho působila jako módní redaktorka v lifestylových titulech. Od časopisů na tři roky odběhla do on-line médií, redesignovala Elle.cz a Marieclaire.cz, aby se vrátila zpět na volnou nohu. Co pro ni znamenají džíny? „Rebelství, svobodu, pohodlí a lásku. Bez nich si svůj život nedokážu představit.“

MODELOVÉ: HANA P. A FRANTIŠEK / CLIQUE-MODELS; PRODUKCE: ŠTĚPÁN VAŠÁK



JAK NOSIT DENIM

Džínovina si sice rází cestu i do byznys prostředí, ale oblíbeného streetstylu s charakteristickým nádechem rocku a punku se rozhodně vzdát nemusíte. Zkuste kombinovat nekombinovatelné. Třeba různé barvy džínoviny (šedou s modrou), k tomu přidejte batiku, mramorování a nýty. S koženými bundami a metalickými topy můžete vyrazit do ulic i na party.



DŽÍSKA
ESPRIT,
1999 Kč

BRÝLE RAY-BAN
FOKUS Optik,
7 499 Kč



HODINKY
Guess, info
o ceně
v obchodě



PRO NI

TAŠKA
Gant by Michael
Bastian, Gant,
2199 Kč



DŽÍNOVINA FOREVER

Oblečte se do denimu od hlavy až k patě. Je to skvělý anti-aging!



KOŠILE
Camaleu, 699 Kč



ŠORTKY
Quiksilver Woman,
Quiksilver & ROXY,
1475 Kč



DŽÍNY Fornarina, 2350 Kč

PRO NĚJ



DŽÍNY Levi's®, 2690 Kč



BUNDA
Quiksilver,
Quiksilver & ROXY,
2225 Kč



KOŠILE
Napapijri,
2890 Kč



PENĚŽENKA
Levi's®, 990 Kč



DŽÍNY Quiksilver,
Quiksilver & ROXY,
1975 Kč



KLÍČENKA
Swarovski,
2860 Kč



SAKO
Levi's®, 3190 Kč

WWW.OCKO.TV

DRZÁ DIANA

TALK SHOW DIANY KOBZANOVÉ

ÓČKO

HUDBU ČESKY VIDĚT SLYŠET

Více na www.facebook.com/drzadiana

Prada
FOKUS
Optik
8 899 Kč

PUMA
1 299 Kč

Starship
Roxy
Quiksilver
& **ROXY**,
2 125 Kč

Bijou Brigitte
349 Kč

Max Mara
FOKUS Optik
5 599 Kč

Bull Club
Quiksilver & ROXY
2 725 Kč

COCCO
accessories
255 Kč

Bijou Brigitte
249 Kč

Dolce & Gabbana
FOKUS Optik
10 799 Kč

STRÁŽCI SVĚTLA

Diktát pilotek skončil, vybírejte tedy obroučky podle libosti. NADČASOVOST vám zaručí investice do černých modelů se zlatými detaily, leopardích a želvovinových designů nebo ikony 80. let s názvem wayfarer.

SROVNĚJTE KROK

*Ani v této sezoně
nás módní trendy
nešetří a opět
diktuji VYSOKÉ
PODPATKY.
Pokud si nejste při
chůzi na jehlách
naprosto jistá,
vyberte si model
s platformou.
Přírodní odstíny
kůže, etnodetaily
a grafické vzory
posílí vaše
sebevědomí!*

Grafické **ONLY PINK BY RENO**
799 Kč

Lakovky
BATA, 1199 Kč

Retro **DEICHMANN**
799 Kč

Perforované **GUESS**
2790 Kč

S plnou špičkou
H&M, 2499 Kč



TAJEMSTVÍ PŘIROZENÉHO LÍČENÍ

Tři top vizážisté se shodují na tom, že jaro a léto si žádá kromě nových trendů i stále oblíbené přirozené líčení. Jak docílit jednoduchého a zároveň „šťavnatého“ make-upu, se dovíte v této rubrice.

GLAMOUR VZHLED



Rásenka pro rychlý objem Volum' Express The Rocket, MAYBELLINE NY, dm drogerie markt, 229 Kč

Micelární voda pro citlivou pleť Sensibio H₂O, BIODERMA, Lékárna, 399 Kč



Krémová tvářenka Fine-One-On-One, BENEFIT, Parfumerie SEPHORA, 950 Kč

MARGITA SKŘENKOVÁ

HLAVNÍ VIZÁŽISTKA ZNAČKY MAYBELLINE NY
Když zrovna nelíčí na přehlídkách, pro časopisy nebo pro televizi, intenzivně spolupracuje se značkou Maybelline. Inspiraci čerpá například v zákulisí módních přehlídek newyorského fashion weeku.



Na čem si při líčení nejvíce zakládáte?

„Potrpím si na čistý, zářivý make-up, který působí přirozeně. Snažím se vždycky najít styl, který vzhled zásadně nezmění, je jednoduchý, a přitom upozorní na to, co je krásné.“

Jaký je váš osvědčený tip na krásu?

„Chcete-li pleť s lehkostí sjednotit, vmíchejte trochu make-upu do pletového krému. Taký mám skvělou zkušenost s očními stíny Color Tattoo od Maybelline.“

Co je nejlepší pro rychlou proměnu nebo osvěžení vzhledu?

„Hodně zmůže rozjasňovač. Stačí ho nanést na lícní kosti, nad horní ret a na hranu nosu.“

DOKONALÝ PODKLAD



„Neviditelný“ make-up Invisible Fluid Makeup, odstín 1WN2, Estée Lauder, 1190 Kč

Rásenka Double Wear, odstín Black, Estée Lauder, 750 Kč



Rozjasňující sérum Idealist Even Skintone Illuminator, Estée Lauder, 1900 Kč



PAVEL BAUER

HLAVNÍ VIZÁŽISTA ZNAČKY ESTÉE LAUDER

Kromě práce pro časopisy, nejčastěji televizní pořady a líčení klientek Estée Lauder přímo v butiky v PALLADIU také učí, přednáší a objevuje se na veletrzích v Praze a Brně.



Na čem si při líčení nejvíce zakládáte?

„Určitě je to základ“ (samotný make-up). Správná korekce a modelace s dobře vybraným typem podkladu a jeho odstínem totiž umí proměnit obličej bez dokonalých proporcí v téměř ideální. S tím si vždycky rád vyhraju.“

Jaký je váš osvědčený tip na krásu?

„Každé líčení vypadá skvěle na zdravé pleti, proto nedám dopustit na přípravek, který zamaskuje únavu, barevné nerovnosti a pleť rozzáří a omladí. Důležité je i správný tvar a síla obočí. U toho se často dělají zbytečné chyby.“

Co je nejlepší pro rychlou proměnu nebo osvěžení vzhledu?

„Použití rozjasňujícího sérum – kolikrát prokáže lepší službu než make-up. Pokud ho smícháte s tónovacím krémem řady Day Wear Sheer Tint od Estée Lauder, získáte velmi přirozený a zdravý základ.“

ZDRAVÉ TVÁŘE



Obnovující sérum na pleť Visionnaire, LANCÔME, Parfumerie SEPHORA a Marionnaud Parfumeries, 3150 Kč

Vyživující rtěnka pro nahé líčení L'Absolu Nu, odstín 202, LANCÔME, Parfumerie SEPHORA a Marionnaud Parfumeries, 770 Kč



LUCIA GIBODOVÁ

HLAVNÍ VIZÁŽISTKA ZNAČKY LANCÔME

Téměř bez zastavení se podílí na kampaních, foceních, natáčeních reklam či módních show. Občas díky práci vycestuje na opačný konec světa. Pravidelně radí a pečuje i o klientky značky Lancôme v pražském Beauty Institutu.



Na čem si při líčení nejvíce zakládáte?

„Nejdůležitější je pro mě dokonalé, „nahé“ líčení s perfektně zpracovanou tvářenkou. Dodá každému obličejí rázem svěžejší, odpočatý vzhled.“

Jaký je váš osvědčený tip na krásu?

„Za důležité považuji pleť citlivě sjednotit: korektorem skryt kruhy pod očima a ostatní nedostatky (fličky, pupínky). Dále na jablčka lícních kostí nanést meruňkovou tvářenku a s pomocí štětce a stínů vyplnit případné mezírky v obočí. Rásenkou je lepší zdůraznit jen horní oblouky.“

Co je nejlepší pro rychlou proměnu nebo osvěžení vzhledu?

„Kdybych měla vybrat jediný produkt, který okamžitě obličej „probere“, byla by to určitě tvářenka v meruňkovém odstínu.“

- 1 Flowerbomb Viktor&Rolf EdP 50ml, 1990 Kč
- 2 Valentina Acqua Floreale Valentino EdT 50 ml, 1865 Kč
- 3 Pleasures Eau Fraîche Estée Lauder EdT 50 ml, 1350 Kč
- 4 Féerie Spring Blossom Van Cleef & Arpels EdT 50 ml, 1749 Kč
- 5 See By Chloé EdP 50 ml, 1190 Kč
- 6 Pure DKNY EdT 50 ml, 1830 Kč
- 7 Chance Eau Tendre Chanel EdT 150 ml, 3110 Kč

Vše zakoupíte v Parfumerii SEPHORA a Marionnaud Parfumeries.

ROZKVETLÁ

Jarní a letní vůně jsou něžné i ženské. Přivoňte si!

JAK NOSIT VŮNĚ

V teplých dnech odlehčete šatník, ale i vůně. Parfémy nahradte toaletními vodami, svoji vonnou řadu obohatte i vůněmi do vlasů nebo tělovými mléky od své oblíbené značky. Místo na tělo aplikujte vůni nad hlavu a pod padající voňavou mlhou se projděte tam a zpět. Tímto způsobem se provoníte celá, a navíc se vyhnete nežádoucím skvrnám na hedvábných halenkách.



SPRÁVNÝ DETOX

*Komu nahání slovo detox hrůzu,
pak možná NEVÍ, co si pod ním
přesně představit. Pojd'te si
UDĚLAT JASNO! Mimo jiné
zjistíte, že DETOXIKACÍ těla lze
projít radostně a s lehkostí.*

Nejpravděpodobnější je, že vás to přepadne na jaře. Někdo tomu říká jarní únava, ale příznaky mohou být nejrůznější. Kromě chronického, dlouhé týdny trvajícího vyčerpání můžete pociťovat například zažívací problémy. Nebo přibírat na váze. Anebo vám selhává imunita, což se projeví sérií drobných nachlazení. Ale může to být i úporný ekzém či bolesti hlavy. Cítíte se nesoustředěná, mrzutá, sama sobě protivná, nespokojená sama se sebou. To všechno jsou signály, že váš organismus je přetížený a říká si o celkovou očistu.

Stejně jako nás to na jaře láká provětrat šatník a zbavit se všech zatuchlých, dávno nenošených kousků oblečení, totéž můžeme udělat i pro své tělo a mysl. Právě teď je ta nejlepší příležitost odhodit ztěžklý zimní kabát, dobít baterky a dostat se znovu do dobré kondice. Pocit znovuzrození, který vám očista přinese,

se projeví nejen na vaší tělesné schránce – současně by vám měl přinést také duševní harmonii a třeba i zvýšenou pracovní výkonnost.

Detox není nic jiného než očistění organismu od odpadních a toxických látek, které se v těle hromadí v důsledku různých negativních vlivů (nezdravý životní styl, konzumace potravin obsahujících chemikálie, přetrvávající stres, škodliviny z ovzduší, nedostatek pohybu atp.). Takto nakumulované toxiny začnou pomalu narušovat fyziologické procesy v těle, a tím postupně způsobí závažné poruchy vedoucí k onemocnění. Nejde tedy jen o módní výstřelek, jehož jediným cílem je zhubnout. Na prvním místě je jednoznačně zdraví.

Proces zanášení organismu je poměrně složitý a dlouhodobý, tudíž je jasné, že jeho zpětné očistění nebude úplná hračka. Ale bez obav, nejde o žádný drastický dietní režim nebo nespílitelné pohybové či jiné aktivity, ale jistý „light“ režim, popřípadě krátký nárazový program. A co je hlavní, odměna, která vás obratem čeká, je k nezaplacení, takže za trochu námahy určitě stojí.

ZAVLAŽOVAT

Není-li váš organismus zvyklý na přísun tekutin, je vaším prvním úkolem jej postupně (aby nedošlo k přetížení ledvin) naučit na dva až tři litry nejlépe čisté neochucené a neperlivé vody. Anebo také kvalitního bylinného či zeleného čaje. Zálubu v minerálních (plných anorganických solí), černém čaji, kávě, syčených a slazených nápojích nebo nedejbože alkoholu tedy ve vlastním zájmu utlumte. Uvidíte, že se díky tomu budete ve velmi krátkém čase cítit podstatně lépe!

Stejně tak jídlo není na škodu odlehčit. Tím máme namysli vyhýbat se uzeninám, margarínům, cukru, aromatickým dochucovadlům (kečup, hořčice atp.), kyselým potravinám, smaženým nebo konzervovaným jídlům, ale také masu a vývarům z něj. Co vám tedy zbývá jíst? Určitě celozrnné potraviny, ořechy, zeleninu (dopoledne spíše syrovou, později naopak tepelně upravenou), netučné sýry, jogurty s živými kulturami a z tuků ideálně minimální množství slunečnicového, popřípadě olivového oleje a másla (i pomazánkové).

NÁŠ TIP: Zkuste si každých deset dní nasadit speciální pitnou kúru, která usnadní látkovou výměnu, vyčistí buňky i pojivovou tkáň a zá-

Aromatické oleje působí na vylučování hormonů, které nastartují detoxikaci!

roveň odvede z těla nežádoucí škodliviny. V tento den by se však nemělo jíst, takže pokud do sebe nezvládnete dostat pouze dva litry čisté, deset minut vařené vody z kohoutku (používá se při ajurvédských detoxikacích), přidejte do ní před vařením kousek zázvoru. No a jestli ani tahle varianta nepřichází v úvahu, pak si přichystejte jeden a půl litru bylinkového čaje (nejlépe pampeliškového nebo kopřivového), zeleninového vývaru anebo ředěných rostlinných šťáv (např. z artyčoků). Velký výběr bylinných čajů a potravinových doplňků v PALLADIU nabízí **dm drogerie markt**, **Albert a Lékárna**. S detoxikací organismu vám rádi pomohou výživoví experti z **Naturhouse**.

RELAXOVAT

Pro zkrášlující část detoxikace mají vynikající účinky především různé druhy olejů (z muškátu, rozmarýnu, citronové trávy nebo jalovce). Jejich aromatické molekuly totiž donutí mozek k uvolňování hormonů, jež dokážou nastartovat proces detoxikace. Stačí je vmasírovat do pokožky po koupeli, kdy jsou póry otevřené, a tak bude cesta pro vyplavování toxinů zcela volná. Ostatně, dobrou taktikou, tentokrát přes podporu cirkulace krve, je přejít těsně před koncem sprchování od teplé vody ke studené. Raději byste vanu? Pak se naložte

do vody s mořskou solí – koupit ji můžete například v obchodě **MANUFAKTURA**, **NevO Dead Sea SPA** nebo v **Lush**. Stoupající tělesná teplota dostane do pohybu usazeniny, které lymfatickým systémem a krevním oběhem poputují na povrch, kde se rozpustí. Nejvhodnější doba pro koupel je večer, v délce 30 až 40 minut, při teplotě 38 stupňů. Chcete-li účinky koupání ještě umocnit, promasírujte předem pokožku s pomocí kartáče (pořídíte například v **dm drogerie markt**) krouživými pohyby od nohou směrem vzhůru k srdci, případně ji před koncem vyhleďte peelingem. No a pokud se jedná o odpad, který se do těla dostává dutinou ústní, ten odstraníte detoxikací sliznic. A to tak, že každé ráno před snídaní budete v puse přeavalovat polévkovou lžící slunečnicového oleje nebo speciální směsí k detoxu určené a poté mléčně zbarvenou tekutinu vyplivnete. Polknutím byste bakterie a jedy dostali zpátky do těla.

NEEXPERIMENTOVAT

Existují samozřejmě ještě další metody čištění organismu a nutno říci, že poměrně razantní. O jejich bezpečnosti nebo i účinnosti by se však dalo polemizovat.

Jedním z nejběžnějších postupů je klystýr nebo spíše tzv. hydrokolon terapie. Při té se střeva pod odborným dohledem propláchnou až desítkami litrů vody. Lékaři však takovýto zásah doporučují lidem s poruchami trávení nebo obtížemi s vyprazdňováním. Jedincům dodávajícím správnou životosprávu postačí jíst dostatek vlákniny nebo užívat probiotika.

Podobně nejednoznačné je i požívání projímadel. Možná se vám s nimi podaří něco vyloučit a shodit, ale připravíte se zároveň o vodu

ZRYCHLETE

Ani v pohybovém režimu nemusíte rovnou lámat rekordy. Stačí zařadit mírně namáhavou aktivitu, která povzbudí dýchání a cirkulaci krve.

Na výběr máte např. rychlou chůzi či pomalý klus trvající alespoň půl hodiny. Obojí zvládnete bez speciálního náčiní a klidně i v ne zcela ideálním počasí.

Ovšem na organismus to bude mít nesmírně pozitivní vliv. Přidáte-li pravidelný strečink, cvičení jógy (která příznivě zapůsobí i na dýchání a okysličení) nebo třeba stoupání do schodů, kdekoli k tomu budete mít příležitost, bude to jenom dobře.

DETOX OD HLAVY K PATĚ

VŮNĚ	 <p>Euforizující vůně Euphoria 46ml Lush, 925 Kč</p>  <p>Vůně pro radost a zeštíhlení Prends Moi Veld's EdT 100ml Parfumerie SEPHORA, 1795 Kč</p>
VLASY	 <p>Suchý šampon Timotei Pure dm drogerie markt, 119 Kč</p>  <p>Čistící šampon proti lupům Citrus Detox Garnier dm drogerie markt, 75 Kč</p>
PLEŤ	 <p>Hydratační detoxikační pleťová maska Facial Clay Mask Chocolate & Strawberry Freeman dm drogerie markt, 35 Kč</p>  <p>Ochranný krém proti prvním vráskám Matriciane Multi-Défense Bioderma Lékárna, 599 Kč</p>
TĚLO	 <p>Zpevňující krém proti celulitidě Shrink to Fit Hip & Thigh Cream Mama Mio Profimed, 1210 Kč</p>  <p>Zeštíhlující detoxikační peeling na tělo Minceur Detox Yves Rocher, 290 Kč</p>

a důležité minerály, což může být v dlouhodobějším časovém horizontu zdraví nebezpečné.

A co například půst? Jako takový je jistě prospěšný, ovšem za předpokladu, že se nedrží více než tři dny a přistupuje se k němu zodpovědně. To znamená, že se člověk zbytečně fyzicky nenamáhá a dodržuje pitný režim.

NAČERPAT NOVOU ENERGIÍ

Zbavit se toxinů a načerpat novou energii vám pomůžou detoxikační tělové zábaly, které odlehčí vaše tělo od nahromaděných nečistot nebo zasedlé a zhrublé pokožky, ale i nadbytečných faldíků či projevů celulitidy. V **Express Elite Hair** v **PALLADIU** vyzkoušejte službu **Collarium Mon Amie**, která slouží primárně jako světelná terapie obnovující kolagen v těle. Ten vám vrátí mladistvou energii, která vás postaví zpátky na nohy.

*Vyčistěte si i hlavu:
meditujte, chod'te
na procházky,
dívejte se do krajiny
nebo si čtěte*

NEBÁT SE EMOCÍ

Mějte také na paměti, že naše tělo a mysl nejsou dva různé systémy, které fungují odděleně. Jedno ovlivňuje druhé. Stejně jako se v našem těle pomalu a dlouhodobě ukládaly toxiny, které se během detoxu uvolňují, podobně uskladené můžeme mít i „toxické“ emoce, jejichž propuknutí nás během očistného režimu může zaskočit. Na chvíli se tak ocitnete na citové horské dráze. Zničením se vám tak může stát, že vás potká nával hněvu, strachu anebo se zčistajasna – zdánlivě bez důvodu – rozpláčete. Podle čínské medicíny jsou dokonce jednotlivé orgány propojeny s různými emocemi (například játra – hněv). Důležité ale je s návaly citů bojovat. Nechte je odeznít, aniž byste se je snažila potlačit. Slzte, plačte, křičte, máte-li tu potřebu, zároveň se ale snažte tyto emoce naplno vnímat, pozorovat je jakoby zvenčí, nenechat se jimi zcela ovládnout. Nejste to „vy“, jsou to jen nastrádané negativní pocity, kterých se právě teď zbavujete.

Ostatně, pokud jste se v rámci očisty odstříhla od průmyslově vyráběných potravin a umělých dochucovadel, totéž byste mohla udělat i pro svou mysl a dopřát jí úlevu v podobě několikadenního půstu od internetu, televize a dalších informačních kanálů, které nás zaplavují čtyřicet hodin denně. Meditujte nebo prostě chod'te na procházky, dívejte se do krajiny, čtěte si... Období detoxu se tak pro vás stane jedinečným zážitkem, ke kterému se budete ráda vracet.

PALLADIUM MAGAZINE



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

Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play



PALLADIUM



BURBERRY 2013



GILES 2013



DIANE VON FURSTENBERG 2013



Žehlička na vlasy Care
Straight & Curl HP8345
Philips EURONICS, 1 199 Kč
Šamponová lázeň se zkráš-
lujícími oleji Elixir Ultime
Kérastase Fabio Salsa nebo
Express Elite Hair, 490 Kč.

ÚČESY NA JARO

*Přehlídková mola neservírují pou-
ze extravagantní kreace, ale i nesmír-
ně slušivé a PŮSOBIVÉ ÚČESY.
Letošní sezona je toho důkazem. Vy-
tvořte si je sami doma pomocí sty-
lingových produktů nebo se svěř-
te do rukou odborníků z Fabio Salsa
a Express Elite Hair v PALLADIU.*

2/ NATURAL

Přirozeně rozpuštěné vlasy sice vypadají nenuceně, ale aby to tak skutečně bylo, potřebujete: skvělý střih, zdravé a lesklé kadeře a několik stylingových triků. První spočívá v tom, že po umytí potřebují zejména jemnější typy vlasů dodat na objemu s pomocí pěny nebo spreje naneseného ke kořínkům. Pro nadýchanější vzhled prameny při foukání postupně přehazujte zezadu dopředu, zleva doprava a naopak. Jakmile budou suché, dotvarujte je žehličkou – jednotlivé pramínky v délkách stočte do ruliček a nechte vychladnout. Až budete hotová, rozetřete si v dlaních trochu stylingového krému pro texturu, vlasy zlehka prsty prohrábněte a vytvořte pěšinku na středu nebo patku. Případně konečky zatáhněte výživným olejem.

Gloss Serum
na uhlazení
a lesk Fabio
Salsa, info
o ceně
v salonu



4denní sprej pro narovnání vlasů
4-Day Straight Syoss Marionnaud
Parfumeries, 129 Kč



1/ NAPŮL STAŽENÉ

Na krásu dlouhých hladkých vlasů můžete rafinovaně poukázat tím, že je vzadu důmyslně stáhnete. Předpokládá to pouze to, že je nebudete mít okolo obličeje sestříhané – v tom případě by nešly přichytit. Nejprve si připravte základ s pomocí fénu a plochého kartáče nebo rovnou žehličkou. Uhlazené kadeře sčesejte všechny dozadu, vezměte vlasy kolem tváře, stáhněte je z obou stran přes uši a vzadu zasponkujte. Nebo si poříďte speciální kadeřnickou gumičku na culík (není uzavřená a na obou koncích má malé háčky) a tou účes za ušima předěl-
te. Pokud máte pocit, že jsou prameny na temeni příliš utažené, přizvedněte je opatrně dlouhou špičkou tupírovacího hřebene.



EMILIO PUCCI 2013



EMILIO PUCCI 2013



MICHAEL KORS 2013



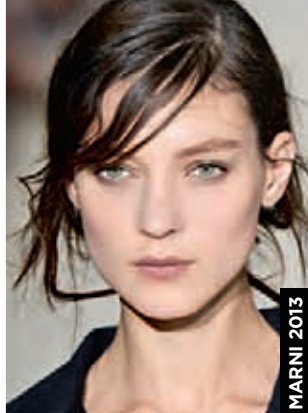
42



Sponky Ebelin dm
drogerie markt, 39 Kč



CHANEL 2013



MARNI 2013



GUCCI 2013



Uhlazující sérum s lehkou fixací
Nude Touch
 Pure Texture L'Oréal Professionnel
 Fabio Salsa nebo Express Elite Hair, 249 Kč

3/ TWIST

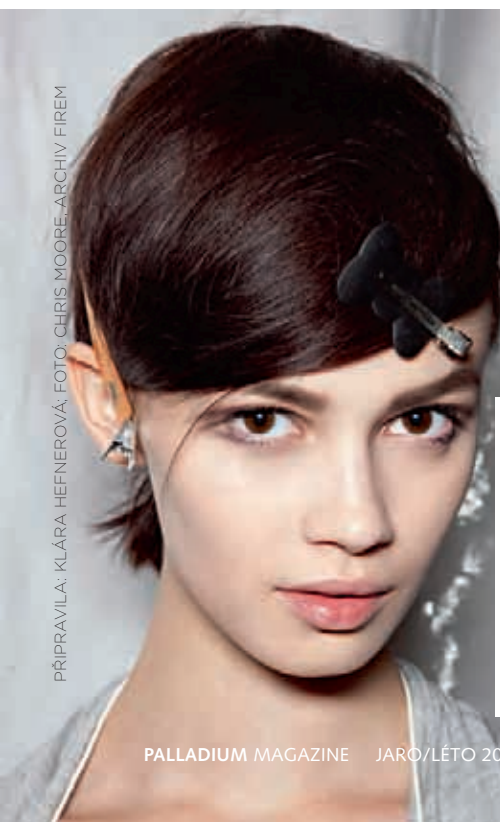
Stočený drdol v týle má tu výhodu, že je poměrně variabilní. Může vypadat ležérně, skoro až rozpuhané, ale stejně tak ho lze upravit pro společenské události. Podle příležitosti, na kterou jej zvolíte, pak přizpůsobte jeho styling.

Na den stačí prameny na volno stáhnout v týle, a vzniklý culík tak dlouho kroutit, až vytvoří 'twist', který zafixujete sponkami. Pro větší uvolněnost účes ještě mírně rozčuchejte anebo z něj náhodně povytahujte pár pramínků.

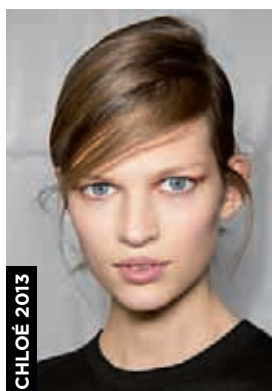
Do společnosti vyžaduje drdol o poznání větší propracovanost. Předem si promyslete, zda chcete vlasy v přední partii rozdělit patkou, nebo středem, a podle toho je s pomocí hřebene uhladíte do culíku. Ten ovšem protáhněte gumičkou jen napůl a vzniklým koncem vlasů ji obtočte. Připevněte zespoda pinetkami, uhladíte s pomocí séra a úplně na závěr přelakujte.



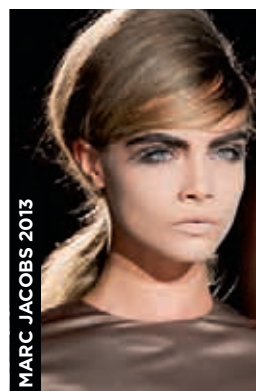
Šampon pro lesk a hebkost vlasů Shine Professional Shampoo SYX
 Marionnaud Parfumeries, 99 Kč



MARC JACOBS 2013



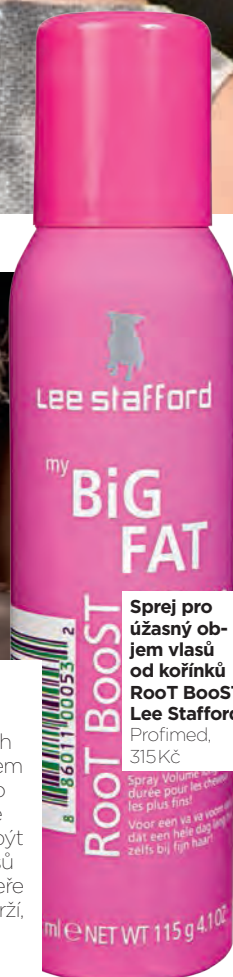
CHLOÉ 2013



MARC JACOBS 2013

4/ PATKA

Máte-li klasicky dlouhé nebo postupně sestříhané vlasy bez ofiny, pak vás rozhodně potěší trend výrazné patky. Bez velkých nároků totiž okamžitě zcela změní váš vzhled. Podmínkou ovšem je, abyste se nebála vést vlasy z opačné strany hlavy. Nanečisto si proto nejdříve vyzkoušejte, na kterou stranu vám patka bude slušet víc, a podle toho vlasy rozdělte. Pěšinka přitom nemusí být nijak precizní, spíše naopak: čím ledabylejší, tím lepší. Masu vlasů scesejte přes čelo jakoby za opačné ucho a veškeré zbylé kadeře stáhněte do uzlíku vzadu na šíji. Jestliže vám vlasy v patce nedrží, klidně je vydatně přelakujte, popřípadě i předem natupírujte a přizvedněte na temeni hlavy.



Sprej pro úžasný objem vlasů od kořínků
Root Boost
 Lee Stafford
 Profirmed, 315 Kč

Spray Volume
 durée pour les cheveux les plus fins
 Voor een va...
 dat een heel...
 zelfs bij fijn haar

ml e NET WT 115 g 4.1 OZ



RUKU V RUCE

Ne vždy se počítá jen to, CO říkáte, ale také ČÍM promlouváte. Ruce o vás mohou prozradit mnohé, proto není radno péči o ně, ve vlastním zájmu, zanedbávat.



Cvičení i návštěva kadeřníka vyžadují pravidelnost a péče o ruce má podobné nároky. A není divu, když musejí neustále čelit vodě, nejrůznějším saponátům, nebo dokonce vlácení těžkých zavazadel. Proto si vyhraďte alespoň hodinku měsíčně, kdy rukám vše vynahradíte. Ať už svépomočí, nebo u odborníků.

DOMÁCÍ MANIKÚRA

1 Než začnete s jakoukoli péčí, zbavte nehty zbytků starého laku a zkraťte je kleštičkami do požadované délky. K zčištění hran použijte pilník. Při pilování se snažte držet jeden směr, od kraje ke středu, aby se nehty netřepily.

2 Naneste peeling a důkladně jej vmasírujte do obou rukou. Zaměřte se při tom na ztvrdlá a přesušená místa. Smyjte a dosucha otřete ručnícem (peeling na ruce Velvet Hand Scrub **Parfumerie SEPHORA**, 255 Kč). Do kůžiček okolo nehtů pak vpracujte speciální krém nebo olejíček a nechte chvíli působit (olej na nehtové kůžičky Avoplex OPI **Express Elite Nail**, 375 Kč).

3 Spomocí tyčinky zatlačte přesahující kůžičky, a pokud je to nutné, opatrně je odstříhejte štipkami (plastová tyčinka na zatlačení kůžiček Cuticle

PLUS:

/ Než začnete nehty lakovat, vždy zkontrolujte, zda nejsou mastné od některého z použitých přípravků. Na pomoc si vezměte speciální odmašťovač nebo papírový kapesníček.
/ Lak před použitím důkladně protřeptejte, aby jeho konzistence byla jednotná.
/ Pokud při lakování přetáhnete, použijte pomerančové dřívko, kolem jeho špičky omotejte vatou a namočte do odlakovače.
/ Podkladové laky mají různé benefity: nemusejí nehty pouze chránit a vyhladit, ale mohou je také zpevňovat nebo zabránit tomu, aby se třepily.

Stick OPI **Express Elite Nail**, 90 Kč). Samotné nehty zlehka ošetřete leštičkou. Zbavíte je tak nerovností a případného zažloutnutí.

4 U lakování začněte průhledným podkladovým lakem a pokračujte postupně dvěma vrstvami vybraného odstínu. Nakonec přidejte ještě vrstvičku transparentního svrchního laku, který poslouží jako fixace a zároveň jako finální lesk (podkladový lak a svrchní

vrstva v jednom **Bottom + Top Orly Parfumerie SEPHORA**, 400 Kč). Dodržujte stále stejné pořadí nehtů.

5 Pokud potřebujete schnutí urychlit, poříďte si sušič (je v prodeji v kapkách, ve spreji nebo jako lak) a přidejte jej úplně na závěr (sušič laku na nehty **Dry & Go Drops Sally Hansen dm drogerie markt**, 199 Kč). Jakmile usoudíte, že je lak suchý, zakončete celý rituál nanesením výživného krému na ruce, a máte hotovo (krém na ruce a nehty **Smooth Sensation Nivea dm drogerie markt**, 79 Kč).

PROFESIONÁLNÍ PÉČE

Pokud nemáte čas nebo trpělivost o nehty pečovat doma, můžete si dopřát péči specialistů přímo v **PAL-LADIU**. Objednejte se do kiosku **Express Elite Nail** – manikúra, kde se o vaše ruce postarají od A do Z. Pracují s profesionální nehtovou kosmetikou OPI, takže se můžete těšit na skvělý zážitek i na naprosto skvostný výsledek. A nezapomeňte, že krásné nehty a upravené ruce nejsou pouze výsadou žen – pečovat o svůj vzhled by měli také muži.

BAREVNÁ ALCHYMIE

Výběru odstínu věnujte velkou pozornost, může mít totiž oliv nejen na vaši náladu, ale také na vaše nejbližší okolí. Červená vám dodá energii, růžová ženskost, černá a temně fialová sexy nedostupnost, třpytivá zlatá sebevědomí a modrá otevírá mysl novým nápadům. Vyzkoušejte, jakou moc mají barvy na vašich nehtech.



MISS SUNSHINE

Ať už milujete moře, prázdniny na chalupě, nebo procházky po městě, nezapomeňte na KRÉM S OCHRANNÝM FAKTOREM. Nebo se nechcete slunit vůbec, ale přitom toužíte po bronzové pleti? Jednoduchá pomoc: poříd'te si SAMOOPALOVACÍ SPREJ, a budete vypadat, jako byste se právě vrátila z dovolené.



1/ Hydratační denní krém Aquaporin SPF 15 Eucerin Lékárna, 399 Kč 2/ Fluid s maximální solární ochranou pro intolerantní pleť Photoderm Bronz SPF 50+ Bioderma Lékárna, 529 Kč 3/ Solární péče Réflexe SPF 50+ Avène Lékárna, 255 Kč 4/ Ochranný krém na tělo SPF 40 Clinique, 790 Kč 5/ Ochranný olej na tělo Capital Soleil SPF 20 Vichy Lékárna, 465 Kč 6/ Samoopalovací sprej Bronze Goddess Estée Lauder, 930 Kč 7/ Zabarvená fluidní emulze Anthelios XL SPF 50+ La Roche-Posay Lékárna, 450 Kč 8/ Ochranná tyčinka SPF 35 Clinique, 570 Kč 9/ Ochranná tyčinka SPF 50+ Avène Lékárna, 330 Kč



READY, STEADY, GO!

I sport patří do našeho tematického restartu. Zimní spánek střídá aktivní jaro, kdy jdou kalorie dolů a svalová hmota roste před očima.

BĚH DÁVÁ VOLNOST

Krev vám tepe ve spáncích, srdce buší jak o život, jak se vám kvůli běhu krátí dech. Konečně jste jen sami sebou, svobodní a bez starostí. Přitom nic zvláštního k běhání vlastně nepotřebujete: ani parťáka, ani rezervaci lekce, ani trenéra, ani speciální vybavení. Jen dobré kecky, které odtlumí nárazy a zpříjemní doteky chodidel se zemí. Teď už si jen pusťte do uší ten správný song, který vás nakopne k rychlým krokům – třeba Linkin Park, Pink nebo P.O.D. Poletíte jako vítr. Tohle vám totiž jde, víte to? Běhat se nemusíte učit, umíte to přirozeně. Jen jste na to možná zapomněli anebo zatím nenastala ta správná příležitost. Obujte se do toho!

Pokuste se LETOS začít úplně nanovo a s nadšením. Na nic nečekejte, vyberte si sport, který vás baví, a jděte do něj po hlavě!

RADA TRENÉRA: „Boty musejí odpovídat jak terénu, tak vašemu došlapu při běhu,“ říká běžecký odborník Jaromír Odvárka. Dobré je mít i vhodné oblečení podle počasí (termoprádlo, nepromokavá bunda), pro ženy je důležitá i pevná podprsenka (vše seženete v obchodech **SPORTISIMO, adidas Concept Store, A3 SPORT a PUMA**). „Ze začátku běh prokládejte chůzí, až časem ho prodlužujte. Je lepší vydržet delší dobu s nižší zátěží – to tělu prospívá nejvíce,“ doplňuje trenér. „Někdy jsou první výběhy trochu obtížné. Je potřeba se přenést přes úvodní nesnáze a kouzlo běhu si objevit postupně.“

NÁŠ TIP: Zkuste takzvaný parkúr neboli freerun: běh přes městské překážky. A když právě nebude ideální počasí, zajděte si na běhátko v Pure JATOMI fitness. Pokud se při sportu chcete seznamovat, tady vám dotyčný určitě neutech!

HARDCORE POSILOVÁNÍ

Pořádná nálož pro vaše svaly! Pokud tedy nechcete, aby na vás jen bezvládně visely, ale pevně držely. Máte chuť dopřát si pocit, že díky vlastní síle můžete zvládnout jakékoli trable? Zkuste posilovací trénink, který probíhá venku.

RADA TRENÉRA: „Složením cviků se blíží atletické přípravě profesionálních sportovců,“ uvádí trenér Štěpán Ginzl. Tenhle hardcore trénink se cvičí na atletickém stadionu, s pomůckami i bez nich a ve skupince zhruba patnácti lidí. „Je plný dovednostních a výkonnostních soutěží, běžeckých disciplín, tréninků ve dvojicích, rozvoje obratnosti, dynamiky a flexibility,“ uvádí trenér. Nudí vás posilovna, ale vaše tělo si zpevnění žádá? Vsaďte na outdoor cvičení!

NÁŠ TIP: Objevte nejen další dimenze schopností svého vlastního těla, ale naučte se i nové cviky. Proč ještě váháte?

CHŮZE S HŮLKAMI UMÍ DIVY

Nordic walking už dávno nepatří jen na hory, pěšky s hůlkami můžete vyrazit po městě i do parku. Jak to funguje? Hůlky zrychlí vaši chůzi, zlepší držení těla a zpevní ruce. Nordic walking se provozuje bez ohledu na počasí i roční dobu. Netrapte se tedy tím, že už dávno není sníh, a vykročte ze svého sedavého života.

RADA TRENÉRA: „Chůze s hůlkami skvěle zapojuje do pohybu i horní polovinu těla,“ říká instruktorka Markéta Matušíková. Ruce vám totiž při běžné chůzi jen visí podél těla. Pokud se zrovna snažíte zhubnout, pomůže vám chůze, která je skutečně svižná. Jen pro představu: při severské chůzi tělo spaluje více než dvakrát tolik kalorií než při té běžné! A díky zvýšenému výdeji energie taky šetří váš čas.

NÁŠ TIP: Když vezmete do rukou hůlky, zapojíte do činnosti svaly rukou a také automaticky zrychlíte

te krok. Navíc díky správnému pohybu i narovnáte páteř, a tím zlepšíte celkové držení těla. Zbavíte se tak bolestí zad včetně krční páteře.

OSVĚŽTE SE JÓGOU

Nepotřebujete nic než své tělo a chuť ji zkusit v **Pure JATOMI fitness**. Jóga má dnes spousty podob a už dávno není jen záležitostí dechových a meditačních cvičení. Že vás bude nudit? Ani náhodou! Ať vyrazíte na power, ashtangu, flow, vinyasu, kundalini, hot, či hatha, zpevníte si a protáhnete tělo. A to aniž byste se museli zatěžovat zvedáním činek nebo se učit zvládat sestavu složitých kroků. Jógu zvládnete! Dejte jí však šanci víc než jednou návštěvou – čím déle ji budete poznávat, tím víc ji budete milovat. Umí pomoci nejen s tělem, ale také s duší.

RADA TRENÉRA:

„Jdete-li poprvé, buďte na lekci o něco dříve, ať nedobíháte ve stresu, ale jste naopak připraveni se zklidnit,“ říká lektor Václav Krejčík a doporučuje si vzít pohodlné, lépe i delší oblečení a dvě hodiny předem nejíst těžká jídla. A pokud jste kuřák, nekouřit.

NÁŠ TIP: Cílem jógy není být nejlepší, porovnávat se nebo soutěžit. Hleďte si jen sami sebe a učte se poznávat své tělo, aby vám v něm bylo dobře. Myšlenky nechte za dveřmi a užíjte si protažení v rytmu svého dechu. Je přece čas na rovnováhu, nebo ne?

NA KOLEČKÁCH

Hodíte za hlavu ostych i obavy, že ježdění na bruslích nezvládnete! Obrňte se chrániči na loktech i kolenu, ještě lépe i helmou, a vzhůru na in-line stezku! Způsob, jakým se pohybujete na bruslích, ovlivňuje váš požitek. Pokud umíte bruslit na běžkách, máte výhodu. Pohyb na in-line bruslích je velmi podobný – plynule se kloužete do stran. Stejně tak je dobré vtáhnout břicho, podsadit zadek a zapojit do práce i paže, které by neměly jen bezvládně viset

podél těla.

Jízdu na kolečkách zvládne každý. A pokud opravdu nemáte rádi publikum, jděte na věc chytře: nejprve omrkněte, jak se správně jezdí, a vyjeďte brzy ráno, kdy bývají stezky prázdnější. Bruslení není nic fyzicky

náročného, a přesto svému zdraví prospějete. Zpevníte svaly a zlepšíte fyzickou.

RADA TRENÉRA: Jestli vás často trápí bolesti zad, není pro vás in-line bruslení to pravé. Při jízdě je totiž bederní část páteře hodně zatěžována, a pokud nemáte dobře zpevněné břišní svalstvo, budou vás záda bolet ještě víc.

NÁŠ TIP: Vybrat ty nejvhodnější brusle v závislosti na vašich zkušenostech, fyzice i postavě vám pomohou v obchodě **SPORTISIMO!**

Pro maximální sportovní výkon vaše tělo potřebuje vhodně vybranou výživu. Sestavit ideální jídelníček pro sportovce vám pomohou v prodejně **Naturhouse** v **PALLADIU** na patře -2.

MUST HAVE Dobrou motivací ke cvičení nebo vyzkoušení dalšího sportu může být i trendy výbava. Výrazné barvy vás povzbudí a nové technologie zvýší výkon.



Hole SILVA
SPOR-TISIMO,
cena od 789 Kč



Větrovka NIKE
SPORTISIMO, 1790 Kč



Běžecké boty REEBOK
SPORTISIMO,
1649 Kč



Běžecké boty adidas
Energy Boost
adidas Concept
Store, 3799 Kč

Šortky ROXY
Quiksilver
& ROXY,
1375 Kč



Mikina adidas
SPORTISIMO,
1499 Kč



Brýle Dolce & Gabbana FOKUS Optik, 10 919 Kč
Prsteny PANDORA, cena od 1450 Kč
Blůza pietro filipi, 2990 Kč
Sukně Reserved, 749 Kč

COOL MAMA

*Zvládat rodinu, práci, a ještě
vypadat skvěle? Jde to. Vytvořte si
základ šatníku, který se vzájemně
dobře kombinuje a funguje pro
každou příležitost. K tomu vyčesťte
vlasy ve stylu 60. let a podpořte sexy
pohled výraznou oční linkou!*

FOTO: DENNISON BERTRAM
STYLING: LENKA ŠTĚPÁNKOVÁ
MAKE-UP A VLASY: IVANA TOKÁRSKA





Šaty Gant, 6999 Kč
Šátek Guess Footwear, 899 Kč
Podprsenka Marks & Spencer, 699 Kč
Náušnice Swarovski, 1030 Kč
Hodinky Calvin Klein, 6670 Kč
Kabelka Calvin Klein, 7150 Kč

Sako pietro filipi, 4490 Kč
Kalhoty pietro filipi, 2790 Kč
Blůza H&M, 699 Kč
Náušnice Swarovski, 1030 Kč
Prsteny PANDORA, cena od 1450 Kč
Boty Guess Footwear, 4550 Kč
Obojek na psa PET CENTER, 359 Kč



Bunda Fornarina, 4540 Kč
Šaty ESPRIT, 2599 Kč
Náušnice Swarovski, 1030 Kč
Prstýnky PANDORA, cena od 1450 Kč
Hodinky PANDORA, 7290 Kč





CHLAPEČ
Košile MOTHERCARE, 450 Kč
Sako Magic Child, 1520 Kč
Kalhoty MOTHERCARE, 510 Kč

ONA
Svetr ESPRIT, 1699 Kč
Kalhoty Lacoste, 1800 Kč
Hodinky Calvin Klein Klenoty
 Aurum, 6670 Kč
Náušnice Swarovski, 1030 Kč

Chryzantémy Holandské květiny,
 cena od 80 Kč

Trenčkot Gant, 9 299 Kč
Blúza Calvin Klein, 3 890 Kč
Kalhoty TOPSHOP, 1520 Kč
Ponožky TOPSHOP, 125 Kč
Boty Pepe Jeans PERY, 2 200 Kč
Kabelka Guess, 4 550 Kč
Náušnice Swarovski, 1 030 Kč
Obojek na psa PET CENTER, 359 Kč





LENKA ŠTĚPÁNKOVÁ

Stylistickou hvězdou této story je Lenka Štěpánková, která tvoří pod svojí vlastní značkou JSEM. Absolventka VŠUP upřednostňuje ženskost, originalitu a eleganci spojenou s jednoduchostí. Svého uměleckého vnímání se držela i při stylingu COOL MAMY, která podle ní zvládá dítě i práci, a je přitom neodolatelně sexy.
www.jsem.name

Šaty 1.2.3 Paris, 4190 Kč
Boty PERY, 1347 Kč
Náušnice Swarovski, 1030 Kč



ŠÁTEK
Quiksilver Woman,
Quiksilver & ROXY, 875 Kč

SAKO
Carnegie,
1299 Kč



SVETR F&F,
449 Kč



MĚSTO TEPE V RYTMU 60s

*Vytríbený styl se nosí nejen venku,
ale i doma.*

KALHOTY Gant, 5 199 Kč



KABELKA
ESPRIT, 2299 Kč



ŠATY Gant,
6 999 Kč



ŠATY F&F,
699 Kč



KOŠILE Gant,
3 399 Kč



BLŮZA
Fornarina,
2 400 Kč

JAK NOSIT ELEGANCI

Postavte se na podpatky, akceptujte úzké sukně a blůzy s límečkem, buďte cool matkou v krajkách nebo plisě. Dokonalé ženské siluety, retropotisky a malé kabelky jsou hlavními pilíři stylu 60. let. Pokud chcete uspět, je nutné naučit se dokonalou i superychlou oční linku a vytupitovat vlasy. Ať se vám to líbí, nebo ne, ženštější trend byste tuto sezonu jen těžko našly.

NÁRAMEK
Guess,
info o ceně
v obchodě



KOŠILE ESPRIT,
1 499 Kč



BUNDA ESPRIT,
3 499 Kč



BOTY
Fornarina,
info o ceně
v obchodě





SLADKÝ I HOŘKÝ BABY BOOM

*Jak vypadá dokonalá matka roku 2013?
Především se nesnaží být dokonalá...*

„Je vás moc,“ slyšely matky dnešních batolat a předškoláků, když samy chodily do školky a školy nebo do tanečních. „Je vás moc,“ říkali nám v čekárně u doktora, ve frontě na cokoli i u přijímaček na vysokou. Narodit se jako Husákovu dítěti v 70. nebo na začátku 80. let zkrátka znamenalo, že nás bylo moc úplně všude. Potom jsme se se svým prvním dítětem dostavily do porodnice a je to tu zas. „Je vás moc.“ Zatímco politici vytvále naříkají nad stárnutím populace a krizí rodiny, děti jsou prostě všude. Je jich moc v kurzech plavání kojenců, v kroužcích cvičení s batolaty i v poradnách mateřských školek. Baby boom zaplavil kavárny, obchody i sociální sítě

a způsobil, že úspěšné mladé ženy, které se ještě nedávno ztotožňovaly s Bridget Jonesovou nebo Carrie ze *Sexu ve městě*, dnes vybírají stylové kočárky, diskutují o biopřesídkách a svůj psací stůl v kanceláři tu a tam proměňují ve stůl přebalovací.

Být matkou už dnes našťásti neznamená odsoudit se spolu se svým potomkem k dobrovolné izolaci v pobryndané mikině a s pocitem trosečnice na pustém ostrově sledovat, jak vám ujíždí do nenávratna loď plná přátel, hudby a večírků. Být matkou už neznamená ani to, že nikdy nedostudujete vysokou školu nebo že jste navždy odsouzena k nudné kancelářské práci s pracovní

dobou do půl páté, která vám umožní vyzvednout dítě včas ze školky.

Právě naopak – mateřství je natolik cool, že se jím chlubí i hvězdy na červeném koberci, ať už jde o topmodelku Evu Herzigovou, která letos na jaře přivede na svět své třetí dítě, nebo Kate, manželku britského následníka trůnu, která očekává prvního potomka v červenci.

„DOKONALÉ“ A LÍNÉ MATKY

Ale na druhou stranu obnáší mateřství dnešních dnů spoustu nepsaných povinností, nad nimiž by generace našich matek udiveně kroutila hlavou. Řešíme, jestli rodit v té či oné porodnici, na stolič-

ce, nebo v bazénu, v přítomnosti manžela, nebo s dulou. Očekává se, že budeme schopnosti a talenty svých ještě ani neškolkových dětí rozvíjet v nejrůznějších kroužcích, od pohybových přes hudební třeba až po výtvarné. Že si s nimi budeme hrát a bude nás to bavit a že jim budeme vařit bio. Nebo že ještě než nastoupí do první třídy, budou umět plavat a lyžovat a možná i pár slov anglicky. Když se ohlížíme za svým vlastním dětstvím, málokdo z nás si vzpomene, že by si naši rodiče s námi nějak zvlášť často hráli. Nikdo nechodil s předškolními dětmi do žádných kroužků, za kterými se musí dojíždět přes půl Prahy. Nikdo neřešil, jestli má dítě přihlásit do té či oné školy či školky. O plavání kojenců nikdo nikdy neslyšel, a když někdo náhodou nemohl kojít, nemusel se kvůli tomu cítit jako vyvrhel. Samotná náplň rodičovství se jaksí rozrostla, takže není divu, že leckdo je z rodičovství poněkud vyčerpaný. Nevěřím tomu, že dnešní třicátnice jsou rozmazlenější než jejich matky – jenom aspirují

na titul „dokonalá“ v příliš mnoha disciplínách najednou. Jeden z návodu, jak z toho ven, nabízí Angličan Tom Hodgkinson ve své knize *Líný rodič*, kterou koupíte v **Knihkupectví Palladium**. Jeho filozofie rodičovství je jednoduchá, osvobozující a zábavná: nesnažte se své děti neustále „formovat“. Nechte je být. Přestaňte je vozit do kroužků a do zábavních parků. Raději zůstaňte doma a zaměstnejte je domácími pracemi nebo je nechte, ať běhají venku. „V mé představě, jak pečovat o dítě, je obrovská louka. Na jedné straně je velký stán s barem, kde se čepuje místní pivo a kde se shromažďují rodiče. Na druhé straně, kdesi v dáli, si hrají děti. Já neotravuji je a ony neotravují mě. Dejte jim tolik svobody, co jen to půjde,“ říká Tom Hodgkinson.

RODIČOVSTVÍ JE ZÁŽITEK

Jak tedy být dobrou matkou a přitom zůstat také sama sebou? Jedna z od-

povědí zní: začněte děti co nejdříve do svého skutečného světa. Berte je s sebou do obchodu, do kavárny, ukažte jim, jak vypadá vaše práce (jakkoli to může být ze začátku náročné). Scházejte se s přáteli, kteří také mají děti – čím starší budou, tím více si budou hrát společně,

Mateřství je dnes tak cool, že se jím chlubí i celebrity

a možná tak najdou i přátelství na celý život. A konečně, pokud existuje nějaká činnost, kterou vy ani vaše dítě nemáte rádi, tak ji prostě nedělejte. Pokud například vaše dítě pláče na lekci plavání pro kojence a vás to stresuje, uvědomte si, že opravdu nikde není psáno, že tam musíte chodit.

A především nezapomínejte, že i rodičovství je zážitek, který máte ve svých rukou. Bude takové, jaké si ho uděláte.

MŮJ PRVNÍ STYLE

Dobré návyky se sluší pěstovat už od mala, což platí i u oblékání. Začněte s veselými barvami!

 <p>Sluneční brýle ROXY Quiksilver & ROXY, 1 125 Kč</p>	 <p>Souprava Quiksilver & ROXY, 475 Kč</p>	<p>Kojenecké lahve Innosense MOTHERCARE, cena od 190 Kč</p> 	 <p>Boty Bata, 799 Kč</p>
 <p>Plavky ROXY Quiksilver & ROXY, 975 Kč</p>		 <p>Akrobatická bugina Sparkys, 399 Kč</p>	 <p>Ložní souprava SCANQUIT, 899 Kč</p>
<p>Kalhoty MOTHERCARE, 590 Kč</p> 	 <p>Svetřík MOTHERCARE, 520 Kč</p>	<p>Hodinky ROXY Quiksilver & ROXY 975 Kč</p> 	<p>Šaty MOTHERCARE, 460 Kč</p> 



STELLA VÍ, PO ČEM ŽENY TOUŽÍ

*„Krásné, nadčasové
a slušivé oblečení,
které ženy budou
chtít nosit,“
popisuje návrhářka
Stella McCartney
svůj tvůrčí ideál.
A přesně taková
je i její nejnovější
jarní a letní
kolekce ADIDAS
BY STELLA
McCARTNEY.*

„Jde mi o přirozenou sebedůvěru, přirozený sex-appeal. Moji představu krásy naplňuje žena, která se cítí dobře ve své kůži a nesnaží se příliš, aby vypadala dokonale,“ říká Stella McCartney. Její nejnovější kolekce pro značku Adidas, inspirovaná barvami letní krajiny a outdoorovými sporty, tento ideál dokonale naplňuje. Vytvořila oblečení, ve kterém si užijete ranní běhání v parku, lekci jógy nebo plavání při západu slunce, a přitom stále budete vypadat skvěle. A kolekci můžete koupit i přímo v PALLADIU. Návrhářka v ní opět dokázala to, co je pro její tvorbu tak typické – zkombinovat ženskost a praktičnost, funkční siluety a hravou krásu. Stella McCartney vždy byla designérkou, která rozuměla každodenním potřebám žen. Spíše než okázalé róby pro červený koberec jsou její parketou outfity do práce nebo na odpoledne strávené s dětmi.

TALENT

Stella měla to štěstí i smůlu, že se narodila jako dcera bývalého člena Beatles Paula McCartneyho a jeho ženy Lindy. Vyrůstala ale trochu jinak než typické dítě superhvězdy pop-music: prožila idylické dětství na ekofarmě svých rodičů v Sussexu, kde chovali ovce a koně, chodila s ostatními dětmi do místní venkovské školy. „To, jak mě moji rodiče naučili vidět svět, je pro mě naprosto klíčové. Jejich přesvědčení, že je třeba respektovat zvířata a přírodu, chápat, že sdílíme planetu s dalšími tvory, na mě mělo obrovský dopad,“ vysvětluje ideály, kterých se od té doby drží při práci na svých módních kolekcích. Nikdy nepoužívá kožeshinu a kůži nebo jiné materiály získané na úkor živých bytostí. Když před několika lety v médiích proběhlo podezření, že na boty z její kolekce pro Adidas byla použita klokani kůže, velmi ostře se ohradila.

O módu se zajímala už od dětství, ve třinácti si ušila první sako a už o tři roky později působila jako stážistka v módním domě Christian Lacroix. Výstřední inovace a efektní nápady nikdy neupřednostňovala před řemeslnou zručností: když studovala návrhářství na prestižní škole Central Saint Martins, měla pocit, že o krejčovském řemesle se tam nedozví vše, co by potřebovala, a tak šla dobrovolně do učení ke krejčímu, který šil obleky jejímu otci v salonu na londýnské Savile Row.

Její absolventská přehlídka na Central Saint Martins se odehrála ve velkém stylu: outfity předváděly kamarádky supermodelky – Kate Moss a Naomi Campbell –, otec jí zase složil doprovodnou hudbu. Vzápětí ale měla zjistit, že jeho slavné jméno jí bude ve světě módy spíš přítěží. Když nastoupila v roce 1997 do své první práce jako kreativní ředitelka pařížské značky Chloé, její předchůdce, sám velký Karl Lagerfeld, to jedovatě komentoval: „Chloé si chtěla vybrat velké jméno. A to také učinila. Ale vybrala si velké jméno v hudbě, nikoli v módě. Můžeme jen doufat, že ta slečna je stejně nadaná jako její tatínek.“

HLEDAT A UČIT SE

Když Stella od Chloé o čtyři roky později odcházela, na místě kreativní ředitelky ji vystřídal dnes slavná Phoebe Philo, zatímco Stella si založila vlastní značku pod svým jménem. Její úspěch nezaložila na velkolepých efektech, ale na skvělém pochopení toho, co mladé ženy chtějí nosit a co jim sluší. A také na dobrých lidských vztazích se svými spolupracovníky. „V módním průmyslu působí spousta excentrických osobností. U nás ne,“ krčí rameny. „My máme rádi příjemnou atmosféru. Nevíme, proč bychom měli všude cpát svoje ego nebo mezi sebou soutěžit. Chceme spolu vycházet.“

Na druhou stranu umí být velmi názorově pevná a ostrá, když jde o vztah módního průmyslu ke krutosti na zvířatech: „Lidé v módě tahle poselství prostě nechťejí slyšet. Zdá se mi to šokující, protože móda by přece měla být o změně, měla by být napřed, udávat směr!“ Její značka ostatně nejen hledá alternativy ke kůži a kožesinám, ale také podporuje fair trade podnikání v rozvojových zemích. „Přitom se člověk dočká mnoha překvapení. Tak například si plánuji, že bych chtěla znovu objednat kolek-



Taška adidas by Stella McCartney, adidas Concept Store, 2 499 Kč



Tričko adidas by Stella McCartney, adidas Concept Store, 1 399 Kč

„Móda by měla být o změně, měla by jít napřed a udávat směr.“

ci svetrů z jedné malé manufaktury v Peru. Ale dozvím se, že dva měsíce trvající prudké bouře tu dílnu zničily a že už prostě neexistuje. Když se člověk snaží být v módě zodpovědný, musí být velmi flexibilní,“ vysvětluje. „Není to stejné, jako když každou sezonu vyrábíte tu samou kabelku v té samé továrně. Musíte reagovat na životní realitu. To je podle mě ta pravá modernost – přizpůsobovat se a učit se. To je na módě vzrušující. Nejde jen o tvar rukávu nebo siluetu sukně.“

KRÁSNÝ SPORT

Jedním z vrcholů její spolupráce se značkou Adidas bezpochyby byla kolekce dressů pro britské sportovce na loňskou olympiádu v Londýně. Vůbec poprvé jeden jediný návrhář vytvořil kompletní oblečení pro všechny členy olympijského i paralympijského týmu – dohromady asi 900 sportovců a tisíce jednotlivých produktů. „Zdálo se mi skoro neuvěřitelné, že tím vlastně dělám něco pro svou zem, snažím se všechny sportovce stmelit, dát jim něco společného,“ říká Stella. V její tvorbě pro Adidas se jí však podařilo ještě něco navíc – dát sportu ženskou křehkost a krásu, kterou do té doby poněkud postrádal.



Větrovka adidas by Stella McCartney, adidas Concept Store 4 299 Kč



Šortky adidas by Stella McCartney, adidas Concept Store, 2 099 Kč



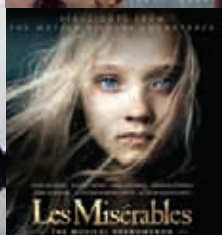
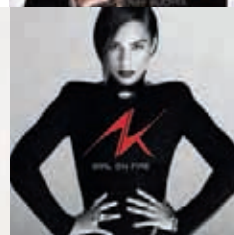
Tenisky adidas by Stella McCartney, adidas Concept Store, 3 299 Kč



Podložka na jógu adidas by Stella McCartney, adidas Concept Store, 1 249 Kč

O ČEM SE MLUVÍ

Najděte si u nás kavárenský koutek a vyberte si z novinek v Knihkupectví Palladium a v MUSICLANDU.



HUDBA

LES MISÉRABLES OST

Do kin se nás na nejnovější filmovou adaptaci slavného muzikálu hrnuly miliony a většina byla i spokojená. Proto je čas dojmout se i doma tím nejlepším ze slavných melodii. Zpívání hollywoodských hvězd je zkrátka na o dost jiné úrovni, než když občas ve filmu spustí herecké hvězdy domácí.

Michael Jackson - BAD-25TH ANNIVERSARY

Jsou věci, které naštěstí nezestárnou nikdy. Král popu není mrtev, král popu žije dál! Díky tomu budiž opětovné vydání této legendární desky, která nedávno oslavila už čtvrtstoletí. Přitom kdyby ji celý svět neznal, mohla by o sobě klidně

prohlásit, že byla natočena letos, tak moderně pořád zní!

Vojtěch Dyk & B-Side Band - LIVE AT LA FABRIKA

Vojtův koncertní program se swingujícím bigbandem mají rádi staří i mladí, tlustí i tenčí. Pořídte si záznam toho, jak to celé vlastně začalo, a zjistíte, že velký doprovod Vojtovu elastickému hlasu padne prostě dokonale. Nechybí typické evergreeny, ale ani zajímavé předělávky hitů populární hudby.

Alicia Keys - GIRL ON FIRE

To je tak šikovná holka! Co deska, to trefa do černého po stránce hudební i emocionální. Poté, co překonala několik osobních karambolů, řekla si, že smutkem se semlít nedá, a v rámci citové terapie předkládá fanouškům svou zatím nejoptimističtější desku. Dokonalý soundtrack pro zlepšení nálady!

Kryštof - INZERÁT

Zaplatpánbůh, že se i v českých luzích a hájích pohybují skupiny, při jejichž poslechu nemusí být jednomu trapně, protože jejich písničky jsou napsa-

né se vkusem beroucím si to lepší ze svých zahraničních vzorů. Richard Krajčo & spol. a jejich kytarovky vaše uši rozhodně neurazí.

Petr Hapka - POZDNÍ SBĚR

Nikdo u nás neumí složit šanson tak jako on a málokdo umí dodat filmu prostřednictvím hudby tolik atmosféry. Vzpomínkové album si proto Hapka víc než zaslouží. A my spolu s ním. Až si ho pustíte, budete se možná divit. Několik písní napsaných pro známé hlasy jste totiž ještě nikdy neslyšeli.

Bruno Mars - UNORTHODOX JUKEBOX

Po první desce mu ležela u nohou půlka žen a nejenak tomu bude také u její následovnice. I ta je plná chytlavých melodií. U některých si zatančujete, u jiných se zase dojmete a u celého alba pak stihnete udělat i něco smysluplného, aniž by vám cokoli uteklo. A to se někdy taky hodí.

Umakart - VLCI U DVEŘÍ

Utěkla vám jedna ze zásadních událostí loňského

roku v české hudbě? Rychle to napravte! Kapela složená ze zvukných domácích jmen se po letech vrátila v té nejlepší formě. Písně Muchowa a dalších nejsou nikterak radostné, o to však upřímnější. A o to déle ve vašem přehrávači zůstanou.

Rihanna - UNAPOLOGETIC

Populární Barbadosanka ví, že na popularitě je třeba pracovat systematicky. To pro ni znamená nejen častá obří turné se zastávkami na severní i jižní polokouli, produkování pravidelné potavy pro bulvár, ale hlavně co rok, to nové album. Toto zní hodně futuristicky, žánrů míchá spoustu, a hlavně baví.

DJANGO UNCHAINED OST

Možná se lepší hudby k filmu už letos nedočkáme. Tarantino je ve výběru doprovodu ke svým bijákům prostě machr. I písně k westernu o černém psanci šlapou, jak nejlíp umějí. Klasické kovbojské melodie od Morriconeho střídají současné hvězdy černé muziky s naprostou přirozeností. Django, Django...

KNIHY



Jane Caseyová - BEZE STOPY

V jednom
irském městě
zmizí malá

školačka. Do vyšetřování je tak trochu proti své vůli zatažena učitelka Sára, která má již podobně smutnou zkušenost. Jednou totiž beze stopy zmizel její bratr Charlie. Psychologická detektivka zcela po zásluze dlouho okupovala žebříček bestsellerů v rodné Anglii. Více než s krví se tu hraje s atmosférou a dokonalým prokreslením charakterů.

Carol Birchová - JAMRACHŮV ZVĚŘINEC

Až otevřete
tento podma-
nivý román,
který získal

několik prestižních cen, i když naštěstí vůbec nejde o intelektuální záchvat, ale o navýsost čtivou a vtipnou historku z 19. století o chudém chlapci, tygrovi z cirkusu a jejich cestovatelských eskapádách, věřte, že se odtrhnete až na jeho samém konci. Pokud milujete román Pí a jeho život, je pro vás tato kniha prostě povinná.

Emil Haki - SKUTEČNÁ UDÁLOST

Toto je první
domácí lite-
rární událost
letošního
roku. Emil
Haki se vrací ve for-
mě, v jaké ho všichni
máme rádi. Tři kamarádi,
terorismus, exekuce,
psychiatrická léčebna.
Autorův tematický roz-
ptyl je vskutku široký, ale
jako obvykle Haki v utlé
knize neplýtvá slovy, nic
není navíc. Jen humoru
tentokrát přibýlo, i když
je černočerný jako silná
turecká káva.



Jostein Gaarder - TO JE OTÁZKA

I když jde
v prv-
ní řadě
o dětskou
knížku,
nebojte
se, že byste se u ní nu-
dili. Naopak, na otázky,
proč tu vlastně jsme, co
se stane, až tu nebude-
me, nebo kam směřu-
jeme, přece hledáme
odpověď stále. Autor
globálního bestselle-
ru o dějinách filozofie
Sofiin svět podává
odpovědi nikoli banálně,
přítom velmi srozumí-
telně, takže doma zase
jednou budete mít knihu
pro úplně všechny.



Jonas Jonasson - STOLETÝ STAŘÍK, KTERÝ VYLEZL Z OKNA A ZMIZEL

Oslava
narozenin se
může často
zvrtnout, ale
pokud sla-
víte stovku,
už se žádná
divočina
neočekává.
Ovšem ten-
to vitální stařík vytřel všem
zrak, a místo oficiálních
gratulací utekl, aby znovu
prožil svůj celý život úplně
jinak. Budete se smát,
budete dojatí, budete si
přát, aby tento bestseller,
kterému po právu podlehl
milióny lidí po celém světě,
vůbec nikdy neskončil.



Miloš Doležal - JAKO BYCHOM DNES ZEMŘÍT MĚLI

Jedna z nej-
lepších knih poslední doby
je navenek především
životopisem číhoštského
faráře Josefa Toufara, při
jehož kázání se v kostele
v dobách nastupující tota-
lity stal zázrak, za který byl
kněz komunistickou zlovůlí
následně umučen. Pokud
se ale do knihy začtete
hlouběji, zjistíte, že jde
o thriller napínavější než
kdejaká severská detektiv-
ka. Nenechte si ujít!



Lars Kepler - SVĚDKYNĚ OHNĚ

Ten nálet
všemožných
i nemožných
skandináv-
ských krimi se
zdá být nekonečný. Proto
pokud stále prahnete
po krvavých zločinech
a jejich vyšetřování, musíte
pečlivě vybírat, abyste
neskočili na špek ne-
skvalitnímu škváru. Tento
napínák, kde je zločin
odhalován prostřednictvím
spiritistických seancí, vám
vřele doporučujeme. Jen
budete čelit zvýšenému
riziku infarktu z napětí.



Josef Škvorecký - PŘÍBĚH INŽENÝRA LIDSKÝCH DUŠÍ

Klasi-
ky není
nikdy dost.
Zvláště po-
kud je stále
tak dobrá
a vůbec
nezatuch-
lá jako tento příběh
s oblíbeným Dannym
Smířickým, který sám
jeho autor považuje
za svůj největší román.
Na stránkách proletite
celým světem, zažijete
spoustu milostných
eskapád, nekálých
kariéristických prak-
tik i totalitní zlovůle.
A na tak velkolepý
příběh zapomenout jen
tak nelze.



KAM ZAJÍT NA CAFÉ



Costa Coffee

Kávárna v italském stylu, u jejíhož
zrodu stáli před více než čtyřiceti lety
bratři Bruno a Sergio, si vás bezespo-
ru získá profesionální úrovní svých
baristů. Espresso perfetto!



Starbucks

Kosmopolitní atmosféra, která se ze
Seattlu, kde značka Starbucks vznikla,
šíří do celého světa, je příjemně
omamná. Ochucené kávy v sezon-
ních obměnách jsou tady úžasné!



Neo Palladium Cafe

Usaďte se v designově vyladěném
prostoru, kochejte se výhledem
na okolní cvrkot a vychutnejte si kávu
značky Vescovi a prvotřídní domácí
moučníky a dezerty. Sladký život!

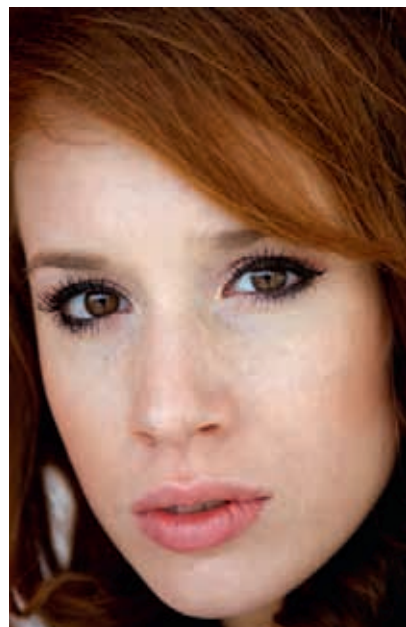


KLÁRA VYTISKOVÁ, zpěvačka

Hodně mě baví nové album Halcyon od Ellie Goulding. Písničku Only You můžu poslouchat pořád dokola, a proto si rozhodně nenechám ujít její koncert 21. 4. v pražském SaSaZu.

TÁŇA PAUHOFOVÁ, herečka

Nová knížka od Mariusze Szczygiela *Láska nebeská*, a to z jednoduchého důvodu. Všechny jeho předešlé knihy, včetně slavného *Gottlandu*, jsou výborně napsané a velmi poutavé, takže i tuto jeho novou se v nejbližší době chystám koupit a přečíst.



HANA VAGNEROVÁ, herečka

*Nadchla mě kniha *Pí a jeho život* od Yanna Martela. Je to nádherný příběh o tom, co s vámi dokáže udělat dvě stě dvacet sedm dní na opuštěném moři. Je to román o víře. O tom, jestli je možné věřit ve tři různé bohy současně. A také o tom, jestli máte nakonec odvalu vybrat si ten lepší příběh.*

CO BAVÍ CELEBRITY

Co čte Klára Issová a další známé osobnosti? Nechte si od nich poradit.



JAKUB POLANKA, módní designér

Poslouchám teď dost Johnnyho Cashe. Hlavně album, na kterém jsou předělávky hitů jeho mladších kolegů.

Taky jsem se vrátil ke starším albům Debut, Post a Vespertine od Björk. Jediné, co čtu v češtině, jsou dospělé pohádky od Jana Wericha Deoduši. A v Praze mi zůstala má oblíbená Lady Fuckingham od Oscara Wildea.

KLÁRA ISSOVÁ, herečka

Byla jsem zvědavá na další román Kateřiny Tučkové *Žitkovské bohyně*, protože její předchozí kniha *Vyhnání Gerty Schnirch* mě nadchla. A to mohu s klidem tvrdit i o tomto jejím druhém počínu. Je to velmi poutavý až detektivní příběh, který jsem přečetla jedním dechem.



ESTER GEISLEROVÁ, herečka

Začela jsem se do fantastické knihy *Diví lidé* (v imaginaci) pozdního středověku od Františka Šmahela, kterou jsem dostala k Vánocům. O lidech, kteří se lišili od 'normálního' vzhledu psychickými a tělesnými vadami. Je to seriózní vědecká studie, v níž historik nenaznačuje, že by tyto bytosti kdy mohly existovat, ale zkoumá vznik a vývoj samotné představy. Je tam spousta zajímavých pohledů na život v té době a také se dozvíte, jak lidé zpracovávali imaginaci do podoby různých divadelních představení, jak se maskovali a hráli si na divé lidi. Obsahuje i pár pěkně hororových částí. Překrásně zpracované ilustrace a vazba. Pěkný kus do knihovny, doporučuji!



VÁZÁNÍ POVOLENO

Kravata je sice jednoduchý módní doplněk, přesto neztrácí na významu a budí odpovídající vášně. Využijte toho!

Módní návrháři rádi a poměrně často mluví o tom, že éra kravat je zvolna u konce, ale barevný doplněk obleku zůstává a daří se mu stále dobře. Svůj původ má údajně u chorvatských žoldnéřů, kteří působili ve službách francouzského panovníka Ludvíka XIV. a s oblibou nosili proužky rudé látky, které si vázali okolo límce. A francouzské slovo Croate označující Chorvaty skutečně zní podezřele podobně jako vžitě označení vázanky. Ze dvora krále slunce se každopádně začala šířit jako módní trend, který se postupně stal celosvětovým standardem slušného oblékání. A nic na tom nemění ani poznámky historiků o tom, že podobné ozdoby nosili muži už v antickém Římě, na dvoře britského krále Jakuba II. nebo že jsou k vidění i na příslušnících legendární Terakotové armády císaře Čchína. Pokud jde o kvalitu kravaty, do značné míry stojí nejen na svrchním

materiálu, ale také na dvou prvcích, které ovšem nejsou vidět zvenčí. Právě ty určují, jak dobře bude kravata vypadat, vázat se a jestli se nebude okamžitě mačkat a krabatit. Jednak je to podšívká z jednoho souvislého kusu stoprocentní vlněné látky – u levnějších kravat se můžete setkat s tím, že bude vytvořena ze dvou různých pruhů látky, což ale často vede k nehezkému kroucení a deformaci. Jednak to je šikmý střih látky. Tou by mělo být především a zejména čisté hedvábí. U kravat se používá v několika vrstvách, které se postupně překládají do tvaru kravaty. U těch nejvyšších to může být až sedm násobný sklad původního čtverce hedvábné látky. To je ovšem samozřejmě velmi nákladné a pracné. Proto dnes při vybírání dobrých vázaneček nejčastěji narazíte na tří- a šestivrstvé, kterými dosáhnete stále ještě vysoce luxusního vzhledu.

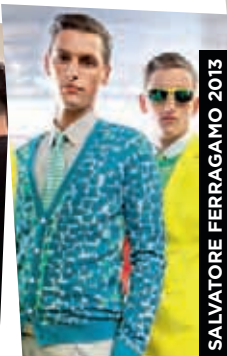


Kde vám s výběrem kravat poradí v PALLADIU? Záleží jen na tom, zda dáváte přednost značce **pietro filipi**, **7camicie**, **TOPMAN**, **ESPRIT**, **H&M**, **Marks & Spencer**, nebo **Reserved**. Zásadní je samozřejmě to, jakým způsobem sladíte kravatu s košilí. Pro začátek si řekněme, že by nikdy neměly být ve stejné barvě. Trend, který byl populární v dávné minulosti a znovu vyplul krátce na povrch v devadesátých letech, dnes zkrátka neobstojí. (To samozřejmě nevylučuje jeho návrat za rok či dva.) Ladění do odstínu je navíc jedna z nejobtížnějších disciplín. Hrajte raději na jistotu a řiďte se jednoduchými zásadami. Nesnažte se vybírat barvu kravaty podle vzoru či barvy obleku ani podle přezky na pásku nebo podle ponožek. Zkrátka sáhněte po barvě, která se vám líbí – například sytější červené nebo temně modré –, a tu si v různých obměnách a vzorech nakupte. Oranžová kravata není řešení, nikdy.

AVANTGARDA Pokročte na vyšší úroveň, návrháři vám ukážou cestu.



JOHN VARVATOS 2013



SALVATORE FERRAGAMO 2013



BURBERRY 2013



Telefon Apple iPhone 5
iStyle, cena od 18 890 Kč

Reproduktor Jarre AeroSkull
iStyle, cena 9 990 Kč



Fotoaparát Canon PowerShot SX240
EURONICS, info o ceně v obchodě



Ultrabook Lenovo IdeaPad Yoga 13
Comfor, cena od 22 999 Kč



Reproduktory Harman Kardon SoundSticks III iStyle, 3 990 Kč



Čtečka Amazon Kindle 5
Comfor, cena od 2 499 Kč



Telefon Samsung Galaxy Note II Comfor, cena od 14 999 Kč

VESMÍRNÁ ODYSEÁ

*Hračky,
nebo spíš
KLÍČOVÉ
NÁSTROJE
k cestě za
klukovskými
sny? Muži
vědí své.*



iPod nano, iStyle, cena od 4 326 Kč



Hybridní tablet Asus Padfone 2
Comfor, cena od 19 990 Kč



Tablet Samsung Galaxy Note Comfor, 11 890 Kč



Hi-fi systém Philips MCM1150 EURONICS, info o ceně v obchodě



Tablet GoGen TA 8200
EURONICS, info o ceně v obchodě

Počítač Apple iMac
iStyle, cena od 34 777 Kč





Klobouk
H&M, 399 Kč



Flip Flop pantofle
Quiksilver & ROXY, 475 Kč



Košile F&F,
499 Kč



Plavky Napapijri, 2490 Kč



Pulover KappAhl, 999 Kč



Kalhoty KappAhl, 999 Kč



Hodinky Quiksilver & ROXY, 3225 Kč



Polobotky F&F, 899 Kč



Kšiltovka
Quiksilver & ROXY,
475 Kč



Manžetové knoflíky
Swarovski, 2590 Kč



Tričko
Levi's®, 790 Kč



Sako
Napapijri, 6190 Kč



Svetr Gant, 3399 Kč



Boty
Levi's®, 2690 Kč

**Sluneční
brýle**
Quiksilver
& ROXY,
2125 Kč



Bunda
H&M, 4499 Kč



Taška Levi's®, 2490 Kč



Svetr Guess, 4290 Kč

ZÁKLADNÍ INSTINKT

*Provětrejte
PÁNSKÝ
ŠATNÍK
novými kusy
oblečení
a doplňků
ve sportov-
ních barvách.*



TURECKO



V minulé letní sezoně se stalo mezi Čechy NEJVYHLEDÁVANĚJŠÍ destinací pro dovolenou na pláži. Ale nemusíte se obávat, že byste svůj drahocenný odpočinek strávili namačkání na lehátkách jako NA KOUPALIŠTI. Na to je TURECKO příliš VELKORYSÉ, jeho pláže příliš dlouhé a místní hotely příliš rozlehlé. Vydejte se s námi za SLUNCEM!



nebo příjemný písek jen s drobnými kamínky jsou určitě dobré důvody, proč si tureckou riviéru zvolit.

Jestli ale upřednostňujete spíše komornější styl dovolené, i ten vám Turecko nabídne. Stačí si vybrat riviéru egejskou. Ta se rozkládá na západu země a je celkově barevnější. Zdejší krajina se více vlní a také Egejské moře, na jehož pobřeží se nachází, disponuje zajímavější podmořskou faunou a flórou, úplně stvořenou pro šnorchlování a rekreační potápění.

DVOJNÁSOBNÁ RADOST

Turecko nabízí svým návštěvníkům ne jednu, ale hned dvě riviéry. Tou známější, a tudíž turisty vyhledávanější je turecká riviéra. Její pláže se táhnou několik desítek kilometrů podél jižního pobřeží, které je omýváno vodami Středozemního moře. Ty jsou v létě teplotně velmi příjemné: v červenci a v srpnu jejich teplota dosahuje až 26°C, osvěžující chlad tedy nečekejte. O to déle ale můžete v moři zůstat. A taky si nemusíte dělat obavy, že by vaše ratolesti po desetihodinovém koupání druhý den ulehly v hotelovém pokoji s angínou a vy tam jako dozor skončili s nimi. Teplé moře a také většinou pozvolný vstup do vody

LUXUS

Velké plus turecké dovolené jsou rozhodně místní hotely. Na první i poslední moment jich tuzemské cestovní kanceláře nabízejí rok od roku stále větší množství. Pokud ale chcete mít jistotu, že zvolíte přesně ten hotel, ve kterém chcete skutečně strávit své volné dny, vyberte si v řádném termínu z pestré nabídky. Ochoťně vám poradí v cestovních kancelářích **Blue Style** a **CK Neckermann**, jež najdete v PALLADIU.

Na Turecku je lákavé, že i luxusnější hotely jsou pro většinu turistů cenově dostupné, tedy rozhodně dostupnější než srovnatelné ubytování například v Dominikánské republice nebo





v Řecku či Itálii. Nemusíte se obávat, že byste ve čtyř- a více hvězdičkovém hotelu byli nespokojeni s kvalitou poskytovaného servisu, množstvím jídla, spektrem nápojů, širší nabízených sportovních aktivit nebo večerních animačních programů. A v případě, že raději trávíte večery po koupání a opalování v klidu útulné hotelové kavárny, najdete si tu bezesporu přesně to své.

Nejkrásnější hotely vám pomohou vybrat v kancelářích BLUE STYLE a CK NECKER-MANN v PALLADIU na patře -2

NAKUPOVÁNÍ

Dost možná zatoužíte i po nákupu. To se pak stačí buď z hotelu pěšky vypravit do nejbližší vesnice či letoviska, nebo případně na hotelové recepci poprosit o zavolání taxíka, a vzhůru do víru nákupů a zábavy! A tím jsme u další turecké výhody. Nákupy! Lesklé oděvy, zlaté předměty, okázalé kožichy, exotické koření; jak snadné je tomu všemu v ruchu místních trhů s nádechem Orientu podlehnout. Ale buďte opatrní, ne všechno nabízejí turečtí obchodníci za opravdu výhodné ceny a ne všechno je v Turecku právě tak, jak to na první pohled vypadá. Nakupujte s rozvahou a spíše v klimatizovaných a civilizovaně působících obchodech.

Vyhnete se tak riziku nepříjemného překvapení po návratu domů, kdy se zboží nakoupené za zdánlivě výhodnou cenou nakonec v kufru zkaží, zrenebo vypelichá. Každé zlato by mělo mít ten správný punc, každá kožešina svůj mezinárodně uznaný certifikát.

POZNAT SVĚT

Turecko nabízí také nepřehledné množství nejružnějších výletů za pamětihodnostmi a jedinečnými přírodními krásami. Nemusíte hned jezdit do rozpáleného Istanbulu, i když i tato metropole má bezesporu svoje kouzlo. Raději siji a nechte v záloze, až bude chladněji, a vypravte se třeba na Pamukkale, jednu z největších turistických atrakcí Turecka. Název tohoto místa česky znamená „bavlněný hrad“, a až na místo přijedete, pochopíte, že je velmi přiléhavý. Můžou za to minerální prameny bohaté na vápník, které vyhřezly na povrch a ztuhly, čímž vytvořily malé bílé bazény. Klidně se s vámi vsadíme, že nic podobného už nikde jinde neuvídíte, a za výpravu mimo brány vašeho hotelového resortu to určitě stojí.

Ne každý chce trávit celý den v klimatizaci podchlazeném autobusu. Zeptejte se proto u delegáta přímo ve svém hotelu, který vás jistě rád provede rozsáhlou nabídkou akvárií, divadel s drezúrou delfínů nebo zábavních vodních parků. Možná budete mít po takové výpravě nějakou modřinu nebo mírně pošramocený žaludek, vaše děti budou ale bezpochyby šťastné a večer ulehnu znaveně do postele už po večeri.

MÁTE SBALENO?

Tak už jste rozhodnutí? Letos tedy do Turecka. Kdybyste snad ještě váhali, pro jistotu připomínáme relativně krátký let tam i zpátky nebo skutečnost, že většina přímořských hotelů nabízí stravovací a pitný program „all inclusive“: všechno, co z nabídky místní kuchyně a barů během svého pobytu sníte a vypijete, je už předem započítáno v ceně a zapláceno. Nezní letní dovolená v Turecku přímo pohádkově? Sbalte se, vyrazíme!

NEJOBLÍBENĚJŠÍ LETOVISKA

ALANYA

Perla turecké riviéry a oblíbené prázdninové letovisko s jednou z nejkrásnějších místních pláží. Nejznámější a nejvyhledávanější částí Alanye je udržovaná a čistá pláž Kleopatra. Podél pobřeží se táhne rušný bulvár Caddesi lemovaný pomerančovými a město a jeho restaurace, vinárny a bary žijí celou noc.

KARABURUN A INCEKUM

Místa, která se stala díky své jedinečné poloze tajným tipem pro ty, co mají rádi dlouhé pláže, slunění a osvěžující koupání v čistém tyrkysovém moři. V Karaburunu můžete obdivovat ruiny antického města Justiniana, Incekum se pak vyznačuje úchvatně jemným pískem a malými zátokami.

SIDE

Starobylá bývalá pirátská osada s antickým duchem. Prozkoumejte malý přístav a nespočet obchodů s kůží, zlatem a koberci. Nenechte si ujít restaurace a bary, ve kterých je neustále čilý ruch. Z dlouhé pláže je úchvatný pohled na staré město. Nezapomeňte na slavné vodopády a pestrý trh v Manavgatu!

BELEK

Piniové lesíky, dlouhé a široké písčité pláže a v jejich těsném sousedství umístěná golfová hřiště. Luxusní hotelové komplexy rozkládající se ve velkých zahradách s vlastním přístupem k moři. Ano, takhle vypadá přepych.

KEMER

Mladé přímořské letovisko se nachází na pobřeží Středozemního moře mezi piniovými háji, ze kterých je krásný výhled na hory i moře. Navštivte místní restaurace a kavárny, ve kterých podlehněte jedinečné atmosféře i skvělé turecké kávě. A zdejší jachtařský klub? Naprostá fantazie pro zkušené i začínající mořské vlky!



SVĚŽÍ ENERGIE

S prvnými slunečními paprsky si dopřejte zdravé, chutné i krásné jídlo.

Polníčková polévka s ředkvičkami

PRO 4 OSOBY

20 g másla/1 pórek, na kolečka/8 stroužků česneku, nasekaných nadrobno/175 g polníčku/175 g ředkviček/600 ml zeleninového vývaru/2 lžíce pasty tahini/4 lžíce bílého jogurtu nebo zakysané smetany/sůl a pepř

V hrnci na mírném plameni rozehejte máslo, přidejte pórek a česnek a duste asi 5 minut. Často míchejte. Přidejte nakrájené ředkvičky a 1–2 minuty povařte. Potom přidejte polníček a nechte vařit další 2 minuty. Přilijte zeleninový vývar, dochuťte solí a pepřem a na mírném plameni vařte asi

5 minut. Mezitím smíchejte tahini s jogurtem. Polévku rozmixujte dohladka ponorným mixérem. Přidejte tahini s jogurtem a znovu rozmixujte. Polévku podávejte studenou nebo vlažnou, na ozdobu použijte polníček a tenké plátky ředkviček.

Pokud držíte dietu nebo dáváte přednost lehkým obědům, vyzkoušejte speciality středomořské restaurace UNO. Stejně výtečné vás pohostí také Neo Palladium Café.

Zelený salát z chřestu, artyčoků a fazolí fava

PRO 4 OSOBY

250 g chřestu / 400 g fazolí fava / 360 g marinovaných artyčokových srdíček / 100 g čerstvého nebo mraženého zeleného hrášku / 2 lžičce čerstvé máty, nasekané nahrubo / 350 ml bílého jogurtu / 2 lžičky sušené máty / 2 stroužky česneku, prolisované / mořská sůl a čerstvě mletý pepř

Chřest vložte na 2–3 minuty do hrnce s vroucí osolenou vodou. Vyndejte sítkem a zchladte pod studenou tekoucí vodou. Do stej-

ného hrnce vhodte fazole fava a 2 minuty povařte. Vyndejte je sítkem, zchladte pod studenou vodou a zbavte slupek. Pokud používáte mražený hrášek, minutu ho povařte a následně zchladte. (Čerstvý použijte přímo.) Chřest, fazole, hrášek a artyčoky smíchejte dohromady a rozdělte na talíře. Posypte čerstvou mátou. Salát podávejte s jogurtem ochuceným sušenou mátou a česnekem.

Chutná výborně samotný, ale hodí se skvěle také jako příloha ke grilovaným kuřecím prsům.



FOTO A FOOD STYLING: ŠÁRKA BABICKÁ

*Saláty představují dokonalý způsob, jak si udržovat štíhlou linii, a je jich nepřeberné množství. Přesvědčí vás o tom **Kavárna Creperie**, **EXPRESS SANDWICH** nebo **LA PIAZZETTA**. Pokud zvolíte jako přílohu k tomuto receptu kuřecí prsa, kupte si je v **Albertu**. Budete-li chtít vyzkoušet ještě dietnější variantu, zajděte si do prodejny **SEAFOODSHOP** pro čerstvou rybu.*

Jarní jehněčí s křehkým salátem

PRO 4 OSOBY

8 jehněčích kotlet (600 g) / 4 lžíce olivového oleje / 1/2 lžíce čerstvé citronové šťávy / 2 stroužky česneku / sůl a čerstvě namletý pepř / 150 g čerstvého listového špenátu / 200 g čerstvého hrášku / 2 lžíce čerstvé máty, nasekané nahrubo / 1/2 červené cibule, nakrájené na tenká kolečka / 60 g sýra feta nebo čerstvého kozího sýra

DRESINK

60 ml (4 lžíce) olivového oleje / 1/2 lžičky dijonské hořčice / 1 lžíce octa z červeného vína / 1 malý stroužek česneku / 1/2 lžičky hnědého cukru / mořská sůl a čerstvě namletý pepř

V misce smíchejte olivový olej, citronovou šťávu, prolisovaný česnek, sůl a pepř. Vložte jehněčí kotlety a nechte je 15 minut marinovat.

Mezitím připravte salát. V mise promíchejte špenát, hrášek, mátu a cibuli. Do malé sklenice s víčkem dejte všechny ingredience na dresink, uzavřete a protřepejte, až se vše spojí. Dochutěte dresinkem. Hotový salát rozdělte na talíře a posyp'te rozdrobeným sýrem feta. Rozpalte pánev na vysokém plameni a jehněčí kotlety osmažte 3–4 minuty z každé strany. Ihned podávejte.



*Milujete jehněčí a chcete ho ochutnat i v PALLADIU? Zastavte se v libanonské restauraci **El Emir** nebo v české **DELI KANTÝNĚ**. Kozí sýr a mnohé další druhy sýrů v čisté nebo ochucené variantě můžete nakoupit v kiosku **Ráj sýrů**.*

SMOOTHIES

Hebké OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠTÁVY vám pomohou zachovat si zdraví, doplnit energii a být fresh!



Oranžová na energii

PRO 1 OSOBU
1 grep / 2 mrkve / 1 lžička zázvoru

Do mixéru dejte mrkev nakrájenou nadrobno, vymačkejte šťávu z grepu a nakonec přidejte nastrohaný zázvor. Doředit trochou vody a mixujte 1–2 minuty.



Zelená na relax

PRO 1 OSOBU
2 hrsti listového špenátu
(asi 40 g) / 1 banán / limetová šťáva

Oloupaný banán, špenát a šťávu z limety dejte do mixéru a mixujte dohladka. Podle potřeby přidávejte vodu.



Fialová na regeneraci

PRO 1 OSOBU
3 mrkve / 1 jablko / 1 malá řepa / 1 stonek řapíkatého celeru

Mrkve nakrájejte nadrobno, jablko rozčtvrtíte, vykrojíte jádřinec a stopku. Řepu oloupejte a rozkrojte na čtvrtky. Vše dejte spolu s celerem do mixéru, přidejte šálek vody a mixujte 1–2 minuty. Vložte cedník utěrkou a položte přes misku. Směs lijte do cedníku a dobře propasírujte. Šťávu nalijte do sklenice a zbylou dužinu vyhodte. Pokud máte odšťavňovač, postupujte podle návodu výrobce.



Žlutá na dobré spalování

PRO 1 OSOBU
1 šálek ananasu / 1 šálek manga / 2 pomeranče

Mango a na kostičky nakrájený ananas dejte do mixéru, přidejte šťávu vymačkanou z obou pomerančů. Podle potřeby dolijte vodou. Mixujte 1–2 minuty.

Pokud nemáte čas nebo možnost udělat si čerstvou šťávu z ovoce a zeleniny doma, přijďte nabrat energii a potěšit chuťové buňky do NUDE Fresh & Juicy a UGO juice baru! Jestli se pro domácí výrobu přece jen rozhodnete, suroviny pro tyto smoothies seženete v Albertu.



1/ Piknikový koš À LA MAISON, 6000 Kč 2/ Plédy À LA MAISON, cena od 2700 Kč 3/ Hrnec na přípravu fondue Staub Fondue Potten & Pannen, 5049 Kč 4/ Víno Cabernet Reserve 2009 Wine World Fresh, 699 Kč 5/ Sklenice na vodu AlmiDécor, 170 Kč za kus 6/ Papoušek - dekorace AlmiDécor, 1540 Kč 7/ Hortenzie AlmiDécor, cena od 230 Kč 8/ Jídelní servis AlmiDécor, cena od 262 Kč, lze zakoupit i po kusech 9/ Difuzér Lampe Berger odpuzující hmyz Potten & Pannen, 1090 Kč 10/ Aromatické svíčky AlmiDécor, cena od 162 Kč 11/ Interiérový difuzér OUD À LA MAISON, 1200 Kč 12/ Keramická mísa AlmiDécor, 1460 Kč 13/ Zavírací nože Opinel Potten & Pannen, cena od 299 Kč 14/ Keramické vázy AlmiDécor, cena od 993 Kč 15/ Polštáře SCANquilt, cena od 290 Kč 16/ Vlněný pléd SCANquilt, 1990 Kč

Děkujeme obchodu AlmiDécor za poskytnutí prostoru pro focení



PODVEČERNÍ POSEZENÍ

*Užijte si teplé večery ve společnosti přátel a v pohodlí.
Při svíčkách, s plédem přes ramena a sklenkou dobrého vína nebo
čisté vody. Zažijete chvíle ABSOLUTNÍHO ŠTĚSTÍ.*

FOTO: ONDŘEJ KOŠÍK | STYLING: MARTINA ATYÁŠOVÁ



Moudrost Keltů

STROMOSKOP

Najděte si svůj strom podle data narození.

KELTŠTÍ DRUIDI žili v těsném spojení s přírodou, i proto je jejich horoskop sestavený podle stromů. Každý je symbolem jiného typu člověka. Jedinečností keltského horoskopu je zejména to, že charakteristiky jsou vytvořeny podle paralelních dat a pro den slunovratu nebo rovnodennosti má symbol jediného stromu.

2. 1. – 11. 1. / 3. 7. – 13. 7.

JEDLE

Lidé Jedle jsou pracovití a důstojní. Dokážou se velmi osobitě pustit do jakékoli práce nebo problému, rychle se učí, a proto v životě mnohého dosáhnou. Tito zrozenci bývají nedůvěřiví a uzavření. Obtížně se seznamují a v lásce to nemají vůbec jednoduché. Možná je to i kvůli tomu, že hledají partnera, který by splňoval jejich vysoké nároky, a takových moc neroste.

12. 1. – 22. 1. / 14. 7. – 24. 7.

JILM

Klid, duševní pohoda, sebeovládání: lidé narození v Jilmu mají rozvážnou povahu. Vše si pečlivě plánují, a tak je málokdy něco zaskočí. K ostatním lidem jsou velmi přátelští, mají silně vyvinutý cit pro spravedlnost. Milují svůj domov a mají k němu výjimečně silný vztah. Vypadá to, jako by neměli žádné špatné vlastnosti. Mají. Někdy se ve vysokém postavení stávají náročnými až despotickými šéfy.

23. 1. – 31. 1. / 25. 7. – 4. 8.

CYPŘIŠ

Lidé Cypřiše jsou tolerantní, vynalézaví, mají velice rádi přírodu, s oblibou se touhlají a cestují. Nesnášejí omezování osobního prostoru. Jsou to sice duševně svobodní lidé, ale rodině jsou věrní. Kariéra pro ně není až tak důležitá, zato rodině a přátelům jsou velmi oddaní. Mají silnou vůli, nevzdávají se a vytrvale si jdou za svým štěstím. Díky tomuto naladění umějí snášet nepřizpůsobivý osud a radovat se ze všeho, co je potkává.

1. 2. – 10. 2. / 5. 8. – 14. 8. / 1. 5. – 10. 5. / 1. 11. – 10. 11.

TOPOL

Topol je v keltské mytologii velmi důležitým stromem. Zrozenci Topolu rychle

chápu a učí se, a tak v životě dosahují zkušeností a vědomostí vyšším tempem než ostatní. Mají velmi úzký vztah k přírodě, které dokážou naslouchat. Jako zrození diplomaté jsou oblíbení mezi lidmi, přesto se cítí často osamocení, což ale nedávají najevo. Mezi zrozenci najdete mnoho spisovatelů i lékařů.

11. 2. – 20. 2. / 15. 8. – 24. 8.

MODŘÍN (CEDR)

Modřínoví lidé působí sebejistě a poměrně dominantně. Svou práci berou vážně, jsou velmi pracovití a přísní nejen na ostatní, ale hlavně na sebe. Snaží se hrát rozhodující roli v zaměstnání i v rodině. Ve společnosti říkají věci na rovinu, protože lež a přetvářka nejsou nic pro ně. Právě přímocarost a neopatrnost přivádí tyto zrozence do dobrodružných situací, které milují. V minulosti mezi nimi byla spousta hrdinů a mučedníků.

21. 2. – 2. 3. / 25. 8. – 3. 9.

BOROVICE

Optimistický a odvážný strom, jehož svěřenci si dokážou, díky své schopnosti rychlé improvizace, poradit v mnoha složitých situacích. Lidé narození v Borovicích mají sice racionální uvažování, ale velmi bujnou fantazii. Potřebují pevné zázemí, které hledají v rodině. V lásce bývají emocionální a smyslní. Borovice jsou dětmi štěstěny.

3. 3. – 12. 3. / 4. 9. – 13. 9.

VRBA

Lidé narození ve Vrbě dostali do vínku poměrně složitou a rozporuplnou povahu. Projevuje se senzitivitou, náladovostí a jistým neklidem vůči okolí. Vrbý dokážou přesvědčit každého snad o čemkoli. Jsou to vytrvalí bojovníci, poctivost a důstojnost mají v krvi. Umějí si život vychutnat, velmi dobře vědí, co k tomu potřebují a kde

to najdou. V lásce se jim zpočátku moc nedaří, z neúspěchů je paradoxně dostane až manželství.

13. 3. – 20. 3. / 14. 9. – 22. 9.

LÍPA

Zrozenci Lípy velmi jednoduše a rychle dosahují svých životních cílů. Snaží se udělat si život bezstarostný a pohodlný, proto se rádi vyhýbají problémům. Lípa se dokáže přizpůsobit nejen v práci, ale i v rodinných podmínkách. Lidé Lípy se těší velké oblibě přátel, protože dokážou být milí, naslouchaví a ochotní vždy pomoci druhým. V lásce je to s nimi o něco horší. Jako zrození romantici mají potíže s respektováním reality, a tak od ní často utíkají ke svým snům.

21. 3. (JARNÍ ROVNODENNOST)

DUB

Duboví lidé pomáhají slabším a chrání je. Jsou to velcí a fyzicky zdatní jedinci. Jejich hlavními povahovými rysy jsou věrnost, dobrosrdečnost a kamarádství. Ale bez vady na kráse samozřejmě nejsou. Poznáte je i podle jejich paličatosti a zaťatosti. Nejsou příliš stálí v partnerských vztazích, protože nade vše milují svoji svobodu.

22. 3. – 31. 3. / 24. 9. – 2. 10.

LÍSKA

Lísky jsou nenápadné, nekonfliktní stromy, a tak lidé narození v Lísce mají velmi klidnou a laskavou povahu. Nikdy na sebe zbytečně neupozorňují, málokdy zvyšují hlas. Tito lidé mívají až nadprůměrnou inteligenci, bývají vybaveni dokonalou pamětí a dokážou se velmi rychle učit. Přesně tento typ lidí byl v minulosti považován za svěťce nebo za mágy. Lidé Lísky se dokážou radovat z každé maličkosti. V partnerství i manželství jsou většinou věrnými partnery.

1. 4. – 10. 4. / 3. 10. – 11. 10.

JEŘÁB

Jemný a křehký vzhled lidí narozených v tomto stromu skrývá povahu s pevnou vůlí a vytrvalostí, které se dokážou postavit i nepříznivému osudu. Tito lidé mají nejen velmi kladný a zodpovědný přístup k práci a lidem, ale oplývají i dobrým vkusem. V zaměstnání patří mezi zaměstnance, které by si každý šéf přál mít ve své firmě. Umějí totiž jednat naprosto samostatně a jejich smysl pro představitelství a cit pro umění z nich dělají multifunkční a příjemné podřízené. V lásce jsou lidé Jeřábu vybíraví, nároční a nestálí, ale plní vášně. V rodině fungují spíše než věrní partneři jako dokonalí finanční poradci a strážci rodinných úspor.

11. 4. – 20. 4. / 12. 10. – 21. 10.

JAVOR

Lidé zrození v Javoru jsou neobyčejně inteligentní a umějí řešit úlohy, které jiní už nezvládají. Mají rádi velkou společnost, ve které jsou rádi středem pozornosti. Výborně se cítí ve vedoucím postavení, mají totiž přirozenou autoritu, velké ambice i osobní hrdost. Díky své dominanci často opovrhují druhými. V milostných záležitostech bývají nestálými, ale pokud se opravdu zamilují a vejdou do stavu manželského, obvykle jim to vyjde. Lidé Javoru se totiž většinou žení nebo vdávají jednou za život.

21. 4. – 30. 4. / 22. 10. – 31. 10.

OŘEŠÁK

Lidé narození pod vládou Ořešáku jsou tvrdí a nepoddajní stejně jako jejich strom. Většinou žijí naplno. Jejich povaha bývá zmatená a názory jiných je moc nezajímají. Mívají vše naplánované nebo aspoň promyšlené, protože pak se cítí dobře. Ořešák je autoritativní a těžko přizpůsobivý, proto se velké oblibě ve společnosti netěší. Ale to je mu jedno, je zvyklý spoléhat se sám na sebe. Je schopen pustit se do věcí, do kterých by ostatní lidé nešli. Jak je to s láskou? Muž Ořešák rád hraje roli dominantního samce, žena chce být vnímána jako svobodná, nezávislá bytost. Pokud tito lidé něco milují, vydrží jim to až do smrti.

11. 5. – 20. 5. / 11. 11. – 20. 11.

KAŠTAN

Houževnatý strom – lidé Kaštanu jsou tvrdohlaví, s hluboce zakořeněným smyslem pro spravedlnost. Jsou schopni bojovat do roztrhání těla,

pokud danou věc považují za správnou. Bývají považováni za velké uměnce, ale díky vrozenému smyslu pro humor skončí ne jeden rozpor smírem. Lidé zrození v Kaštanu jsou věrní svým zásadám. Díky tomu jsou jejich manželství stálá a trvalá. Jejich životy připomínají tarotovou kartu Kolo štěstí. Buď se dostanou nahoru a mají se dobře, nebo zdolávají mnoho překážek a hledají svoje místo na světě třeba i celý svůj život.

21. 5. – 30. 5. / 21. 11. – 30. 11.

JASAN

Zrozenec Jasanu je dítětem štěstěny a vysoké inteligence. V životě i v práci dosahuje nejvyšších met, protože v komplikovaných situacích dokáže najít správné řešení. Lidé tohoto stromu bývají často obklopeni společníky slabšího charakteru, pro které se stávají učiteli. V milostném životě nepatří mezi bouřlivé milence, ale díky své věrnosti a spolehlivosti bývají ideálními partnery. Ale poměrně náročnými.

31. 5. – 10. 6. / 1. 12. – 10. 12.

HABR

Lidé Habru vynikají svojí pracovitostí. Bývají velmi pořádní a spolehliví, snadno se podřizují stanovenému pořádku a sami také dbají na striktní dodržování pravidel. Proto se výborně uplatňují v bankovníctví, na úřadech nebo ve vojenských funkcích. Co jim velmi znepřjemňuje život, je vrozená nedůvěra k ostatním. Jsou to snílci utíkající do svého světa. Oplývají uměleckými sklony a do svých děl promítají svoje sny. Mají rádi pochvalu ostatních, velmi touží po uznání a kariéře. O peníze jim tolik nejde. Manželský slib je pro ně téměř posvátný.

11. 6. – 20. 6. / 11. 12. – 20. 12.

OSIKA

Lidé pod nadvládou Osiky mívají velmi pestrý život. Díky dobrodružné povaze dělají vše s velkým elánem a ve srovnání s ostatními žijí opravdu naplno. Umějí se vyrovnat s tvrdými podmínkami a hrouť se až v okamžiku, kdy se v jejich blízkosti objeví opravdu podobně silný soupeř. Mají neuvěřitelně vyvinutý smysl pro humor. Přestože jsou obdařeny uměleckým citěním a smyslem pro obchod, chybí Osikám vytrvalost k tomu, aby dosáhly opravdového úspěchu. Díky určité povrchnosti neumějí být stálými partnery v lásce ani manželství. Přesto

milují rodinný život a dokážou velmi silně přilnout ke zvířatům.

21. 6. (LETNÍ SLUNOV RAT)

BŘÍZA

Lidé narození v Bříze mají velmi příjemnou a dobrou povahu. Jsou citově založení, mají rádi svůj domov a dobrou hudbu a neradi bývají sami. Břízy mají tendenci odvádět svou práci dobře. Nejsou to vyhlášení bojovníci, ale spíše klidnější povahy, dokážou si zachovat skromnost i v tvrdých podmínkách. Díky ní bývají spokojeni téměř každou vteřinu svého života. Často jsou puritánští a moralizující. Mají rádi knihy a umění, chybí jim ale schopnost bojovat za svoje cíle.

22. 6. – 2. 7. / 22. 12. – 1. 1.

JABLOŇ

Lidé Jabloně bývají sympatičtí, oplývají kouzlem osobnosti. Mají rádi dobrodružství a poznávání. Rádi čtou, luští, jejich objevitelský duch se tak může objevit v jakémkoli oboru. Životní styl Jabloní bývá chaotický a neodpovídá klasickému stylu. Jsou nestálé v zaměstnání, a proto je často mění. Nemají totiž rády stereotyp nebo monotónnost. Zrozenci Jabloně mají velmi mnoho přátel, životního partnera hledají citlivého a tolerantního.

23. 9. (PODZIMNÍ ROVNODENNOST)

OLŠE

Lidé narození pod nadvládou Olše jsou poměrně vzácní a dalo by se o nich říct, že jsou téměř bez chyby. Kam přijdou, tam přináší klid a mír, umějí se dokonale ovládat a životem se dokážou pohybovat bez jakéhokoli zvýšení hlasu. Olše mají rády kulturu, hudbu a rády čtou. Jsou to lidé vzdělaní a vzdělanou společnost také vyhledávají. V lásce jsou až neuvěřitelně obětaví a vysoce tolerantní, milují vroucně a nesobecky. Partnerovy přestupky a možné nevěry řeší v klidu a s rozvahou.

21. 12. (ZIMNÍ SLUNOV RAT)

BUK

Bukovní lidé dostali do vínku jedinečné schopnosti. Mívají odvážné životní plány, které většinou promění ve skutečnost. Vyznačují se pracovitostí a cílevědomostí, které dokážou uplatnit ve vůdčích pozicích. V lásce jsou lidé Buku velmi vybíraví a není lehké žít s nimi bok po boku. Potřebují velmi tolerantního partnera. Těší se pevnému zdraví, naplňují pořekadlo zdravý jako buk.

NOVINKY PALLADIA

Nově otevřené obchody, kiosky a restaurace, ale také jedinečné akce, které byste si v PALLADIU rozhodně neměli nechat ujít.

NOVÉ OBCHODY A RESTAURACE

ARMANI JEANS

Světovou značku návrháře Giorgia Armaniho najdete od března v PALLADIU na patře +1. Armani Jeans je mladistvá, sportovní móda, kterou milují i vyznavači konzervativního stylu. Značka přináší nejnovější trendy v dámské i pánské módě, ale také výběr skvělých doplňků a bot za fantastické ceny. V kombinaci s dávkou italského šarmu vytváří jedinečný a osobitý styl. To ostatně vědí i módou posedlí manželé Beckhamovi, herečka Megan Fox, tenista Rafael Nadal a také zpěvačka Rihanna. Ti všichni se v uplynulých sezonách stali tvářemi této značky. Buďte mezi nejstylovějšími i vy!

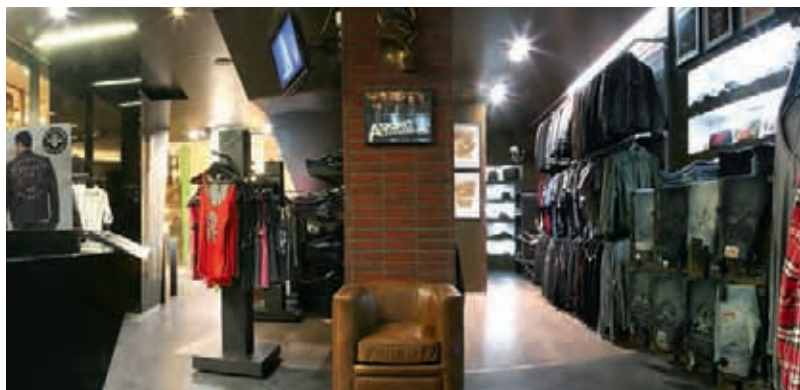
www.beltissimo.cz



SCANquilt

Značka SCANquilt má více než 34 prodejen po celé České republice. Jednou z nich je také ta v PALLADIU na patře -2. Nabízí široký sortiment bytového textilu, více než 600 vzorů a barev povlečení, přikrývky, polštáře, prostěradla, ručníky, osušky, přehozy, plédy a spoustu dalších produktů, kterými zútulíte svůj domov. Přijďte se podívat, vybrat dárek pro svoje blízké, udělat radost sobě nebo se inspirovat. SCANquilt naplní vaše představy o vkusném a útulném domově.

www.scanquilt.cz



AFFLICTION

Pro příznivce značkového oblečení Affliction byl v PALLADIU na patře -2 otevřen stejnojmenný obchod, který nabízí oblečení jak pro muže, tak pro ženy. Affliction s vášní a zaujetím vytváří opravdu unikátní kousky oblečení, které jsou zároveň uměleckými díly. Nejslavnějšími produkty této značky jsou zejména originální trika pokrytá detailními kresbami, která jsou ručně tištěna v USA. Affliction určuje trendy a poskytuje zákazníkům jedinečný styl ve stále se rozšiřující škále odpovídající současné módě. Ta se zaměřuje zejména na inovativní kombinaci stylu, střihu, materiálu, provedení a kvality. Affliction – LIVE FAST! www.affliction.cz



DELI KANTÝNA

Pokud si potrpíte na kulinářské speciality, ochutnejte je v restauraci DELI KANTÝNA v PALLADIU na patře +2. Od pondělí do neděle si zde od 8 hodin můžete dopřát lahodnou snídani a mezi 11. a 15. hodinou vychutnat polední nabídku – domácí polévky, tradiční české hotovky, pochoutky z grilu, čerstvé těstoviny, studené delikatesy i sladké dobroty. Od odpoledne až do 23 hodin DELI KANTÝNA funguje jako klasická restaurace à la carte. Přitom je zde po celý den otevřen i koutek s lahůdkami. Tady nakoupíte uzeniny, chlebičky, nakládaný sýr, sladké i slané domácí pečivo, domácí paštiky, kompoty, marmelády, čerstvé ovoce a zeleninu. V letních měsících nabízí DELI KANTÝNA svým zákazníkům posezení na venkovní terase, kde se i pracovní oběd stane nevšedním zážitkem. www.delikantyna.cz

DKNYMEN

DKNY MEN

Značku DKNY založila v New Yorku v roce 1988 Donna Karan. Ve svých kolekcích kombinuje luxus a pohodlí. Původně se značka DKNY zaměřovala pouze na dámskou módu, ale v roce 1992 přišla i s kolekcí DKNY Men. A právě tu najdete nově i v PALLADIU na patře +1. Vybírat můžete z bohaté škály společenských obleků, oděvů pro volný čas, sportovního oblečení i obuvi.

www.facebook.com/DknyMenCz

AKCE V PALLADIU Den matek

12. 5. 2013

Elle Fashion Shopping Weekend

17.-19. 5. 2013

Den dětí

31. 5. 2013

Konec školy

28. 6. 2013

Zpátky do školy

31. 8. 2013

Dny Marianne

13.-15. 9. 2013

6. narozeniny PALLADIA

18.-20. 10. 2013



FUNNY DANNY

Již v květnu se můžete těšit na otevření první prodejny jogurtových zmrzlin v ČR pod značkou Funny Danny v PALLADIU na patře +2. Zmrzliny si budete moci sami natočit a ozdobit podle svého gusta. K dispozici budete mít různé druhy příchutí, celou řadu posypů, čerstvého ovoce a polev na dochucení. Přijďte zažít báječnou atmosféru při vlastnoručním vytváření a zdobení jogurtových zmrzlin a pochutnat si na svém výtvoru. Ve Funny Danny je zmrzlinářem každý! www.funnydanny.cz

Na stejném místě najdete i dětský koutek Kuliškov.

PRÉSENCE



Présence

Patříte mezi zákazníky, kteří se nenechají nalákat jen na značku? Šperky Présence jsou právě pro vás. Udělejte si radost kvalitním klenotem a vyberte si takový, který bude nejlépe odrážet vaši osobnost.

V kiosku Présence na patře -1 v PALLADIU jej určitě najdete. www.presence.cz



PANDORA

Určitě znáte oblíbené ručně dokončované šperky PANDORA. I v PALLADIU na patře +1 už mají svou prodejnu. PANDORA je symbolem kvality, originálních materiálů a nezapomenutelného dánského designu. Šperky této značky se stávají připomínkou nejvýznamnějších a nezapomenutelných okamžiků života. Jejich kombinováním můžete docílit jedinečného designu podle svých představ, listovat ve vzpomínkách a prožívat tyto momenty stále znovu. Podlehnete šperkům PANDORA a uchovejte svůj příběh. www.pandora.net



TOP VÝBĚR JANA ČAPKA

JAN ČAPEK je jedním z nejúspěšnějších designérů současnosti. Jeho jméno si zatím možná ještě nepamatuujete, jím navržené objekty ale určitě ano. Kromě těch uměleckých totiž navrhuje PET LAHVE, PŮLLITRY NEBO ZUBNÍ KARTÁČKY, schválně se podívejte na www.jancapek.net. A kam nikdy nezapomene v PALLADIU právě on zajít? Nechte se inspirovat tipy tohoto stylového muže!



1/ COMICSPPOINT

Poté, co jsem zjistil, že se dá v obchodě **ComicsPoint** sehnat plyšová verze Vetřelce-pavouka přisávajícího se na obličej a také ve variantě vylézající z břicha, stal se z něj jeden z mých nejoblíbenějších obchodů v PALLADIU.

2/ LEVI'S®

Je pravda, že číslování levisek je pro mě trochu strašidelné a vždycky se v tom ztratím. Dobrá zpráva je, že se mezi nimi dají snadno vybrat i modernější střihy džín než klasické 501, které si já osobně pamatuji jako jediné.

3/ PARFUMERIE SEPHORA

Ačkoli staré české rčení říká, že správný chlap páchne i z fotky, je třeba si uvědomit, že se už nepíše rok 1985 a že chodit do parfumerie, i když jste muž, opravdu není nic ponižujícího. A tady si určitě jako já něčím voňavým snadno uděláte radost.

4/ KNIHKUPECTVÍ PALLADIUM

Ukojit potřebu partnerky po každé novince jejího nejoblíbenějšího českého autora Emila Hakla chodím do **Knihkupectví Palladium**, nikdy jinam.

5/ POTTEN & PANNEN

Tento obchod mám rád pro spoustu vychytávek. Upřednostňuji jejich velmi kvalitní kuchyňské nože i sadu sklenic s dvojitou stěnou.

6/ BASYS.NET

Basys.net nabízí hi-end značky v oblasti audia a já mám už delší dobu zálsku na domácí kino od firmy Bose.

7/ FOKUS OPTIK

Nové sluneční brýle si vybírám už asi šest let. V tomto obchodě mají výběr opravdu dost velký, takže problém bude asi nejspíš v mé nerozhodnosti.



Stáhněte si zdarma aplikaci PALLADIUM Magazine včetně videí i do svého iPadu a iPhoneu z App Store nebo do tabletu se systémem Android z Google Play.



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



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

