

BB CENTRUM

Zima

2017/2018

review

[www.bbcentrum.cz](http://www.bbcentrum.cz) | zdarma  
Oceněno v soutěži Zlatý středník

Veronika  
Brázdilová:  
V BB Centru  
je Xerox  
v nejlepší  
společnosti

Chronický  
stres může vést  
k syndromu  
vyhoření



# OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU



BB CENTRUM

Where Business  
Comes to Life

## RESTAURACE

- 1 Ristorante Pizzeria Grosseto
- 2 Express Grill
- 3 Baifu – sushi bar
- 4 Maranatha – vegetariánská restaurace
- 5 Mango – čínská restaurace
- 6 Kiindi – thajská restaurace
- 7 Dhaba Beas – indická restaurace
- 8 PuzzleSalads
- 9 PuzzlePasta
- 10 Unique Original – česká restaurace
- 11 Ugo – fresh & salad bar
- 12 GTH – jídelna
- 13 GTH – jídelna
- 14 Kobe – steak, grill, sushi
- 15 Momento – jídelna
- 16 Momento – jídelna
- 17 Perfect Canteen – jídelna

## OBCHODY

- 1 dm drogerie
- 2 Albert – supermarket
- 3 JK Jitka Kudlackova Jewels
- 4 Sommellerie – víno, káva, delikatesy
- 5 Maranatha – zdravá výživa
- 6 Don Pealo – trafika
- 7 Nivosport – sportovní oblečení
- 8 Bianco & Rosso – italské delikatesy
- 9 GolfProfi Store Praha – golfové potřeby
- 10 Květiny Romantika
- 11 Květiny Romantika
- 12 Novus Optik
- 13 Teta drogerie

## KAVÁRNY

- 1 O2 HUB Kavárna
- 2 Cupucino
- 3 Costa Coffee
- 4 Cukrárna Hájek & Hájková
- 5 Kafe kafe kafe

## SLUŽBY

- 1 Česká pošta/Czech POINT
- 2 Automyčka Brumlovka
- 3 Bomton – vlasové a kosmetické centrum
- 4 We Hate Ironing – čistírna
- 5 Radka Chvalova Nail Studio
- 6 Moje bublinky – dětský koutek
- 7 Adams Barbershop
- 8 Cebia – prověřování vozů

## BANKOVNICTVÍ

- 1 UniCredit Bank
- 2 MONETA Money Bank
- 3 OK POINT/mBank

## BANKOMAT

UniCredit Bank (Budova FILADELFIE)  
MONETA Money Bank (Budova B)  
ČSOB (Budova BETA)  
OK POINT/mBank (Budova BRUMLOVKA)  
Česká spořitelna (Budova BRUMLOVKA)  
Komerční banka (Budova E)

## SPORT A RELAXACE

- 1 Balance Club Brumlovka
- 2 Baarův park
- 3 Dětské hřiště
- 4 Víceúčelové hřiště
- 5 Tenisové kurty
- 6 Park Brumlovka
- 7 Dětské hřiště

## ZDRAVOTNICTVÍ

- 1 Urosanté – urologické a andrologické centrum
- 2 Lékárna BB Centrum
- 3 TeamPrevent-Santé – soukr. zdravotnická síť
- 4 MUDr. Denis Krupka – zubní lékař, dentální hygiena
- 5 LK Clinic – estetická medicína

## VZDĚLÁVÁNÍ

- 1 Křesťanská mateřská škola Elijáš
- 2 Křesťanská střední a základní škola Elijáš
- 3 Biblické hodiny
- 4 Společenské centrum Bethany
- 5 Ranní zamyšlení

## DOBÍJECÍ STANICE PRO ELEKTROMOBILY

Budova FILADELFIE (veřejný parking)  
Budova DELTA (veřejný parking)  
Budova Brumlovka (veřejný parking)





## Vážení čtenáři,

vychází zimní vydání našeho areálového časopisu - vydání, v němž ještě čerpáme z událostí, které se staly v roce 2017, ale zároveň už přicházíme s novinkami, které plánujeme v BB Centru v tomto roce.

Loňský rok nás provázely oslavy 25 let existence firmy PASSERINVEST GROUP, která stojí za rozvojem tohoto místa. Letos chceme v „oslavách“ pokračovat, protože rokem 2018 slavíme 20 let BB Centra. V roce 1998 jsme slavnostně otevřeli první administrativní budovu (Budova C) a přivítali první nájemce, např. společnost HP, která je s námi v areálu po celou dobu.

Kromě akcí pro veřejnost, které nově přibudou v průběhu roku, se budeme snažit přinášet vám nové, zajímavé informace i od firem zde sídlících.

Věřím, že některá z našich rubrik vás zaujme a třeba bude i návodem, jak být fit (ve všech ohledech) po celý rok 2018. V tomto čísle přinášíme pohled do zrekonstruovaného Balance Clubu Brumlovka, včetně představení technických vymožeností různých fitness strojů, které jsou v ČR unikátní. Také vám prozradíme, na co pamatovat, když si půjdete zabruslit, nebo co to je „nemléko“. Možná vás také zaujme pozvánka na inspirativní přednášku zakladatele firmy PuzzleSalad a PuzzlePasta, která se koná 22. 2. 2018 (a kde vás rádi uvidíme).

Děkujeme vám za přízeň.

### Kristýna Samková

šéfredaktorka

kristyna.samkova@passerinvest.cz

 [www.bbcentrum.cz](http://www.bbcentrum.cz)

 BB Centrum

8

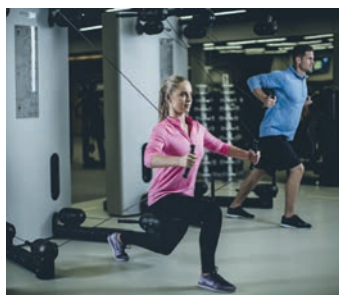


14

22



20



26

### Obsah

4	Stalo se v BB Centru	20	Balance Club Brumlovka
8	Pracují mezi námi	22	Sport a zábava: Hurá na brusle! Na zimák i na rybník
11	Představujeme	26	Zdraví: Mléko nemléko
14	Kanceláře, ve kterých budete chtít pracovat	31	Inspirace
16	Maranatha	32	O čem se mluví: Syndrom vyhoření
18	Novinky a plány v BB Centru	34	Kulturní tipy

# Parkování za zvýhodněné noční a víkendové sazby

○ Zoufalé kroužení ve snaze zaparkovat? To se vám v BB Centru nestane. Seznamte se s novinkami v parkování pro rok 2018.

Návštěvníci areálu mají k dispozici hned sedm veřejných parkovišť, která slouží pro nonstop parkování, z toho čtyři podzemní a tři venkovní. V běžné pracovní dny zaplatíte za hodinu parkování v podzemních garážích nově pouhých 10 Kč za hodinu. Pokud budete chtít od nového roku využít víkendové parkování v trvání déle než 15 hodin (od pátku 16.00 do pondělí 7.00 hod.), přijde vás celková sazba na pouhých 150 Kč. Počítáme také se zásobováním vašich provozoven a nabízíme 15 minut parkování pro nakládku a vykládku zdarma. Na třech parkovištích najdete rovněž dobíječky pro elektromobily. oo



# Office Design Market v pasáži budovy FILADELFIE

○ První prosincovou středu zamířili do pasáže budovy FILADELFIE příznivci neotřelého designu. Konal se tu totiž Office Design Market, mini veletrh originálních výrobků z rukou převážně českých tvůrců.

Začínající i zavedení autoři představili pod jednou střechou módu, šperky, kožené výrobky, interiérové doplňky, hračky, grafiku a mnoho dalších výrobků. Svůj stánek zde rozložila třeba Alex Monhart, designérka městských batohů, které si oblíbila půlka Berlína i Prahy, výrobce kartonového nábytku a doplňků Kartoons, šperkařka Dana Bezděková, slavná módní návrhářka Monika Drápalová a mnozí další. Celá akce se nesla v duchu blížících se vánočních svátků, proto nechybělo ani speciální vánoční menu a cukroví, například od designového cukrářského studia DOUX Cake Boutique nebo z pekárny Michelle's Bakery. Ke sváteční atmosféře přispěl také klavírní doprovod v pasáži. oo



# Elektrobusesy přepravily přes milion pasažérů

○ Před dvěma lety vyjely poprvé elektrobusesy od českého výrobce SOR na trasy pravidelných linek BB1 a BB2. Od té doby se těší velké oblibě, o čemž svědčí i fakt, že do současnosti přepravily již více než jeden milion pasažérů.

Elektrobusesy na linkách BB1 a BB2, spojující multifunkční areál BB Centrum a stanici metra Budějovická na trase C, byly historicky prvními elektrobusesy nasazenými do ostrého provozu v pražské hromadné dopravě, které mohou cestující využívat bezplatně. Pasažéři oceňují kromě cestování zdarma i další benefity, mezi něž patří nízká hlukovost elektrobuse, připojení na síť Wi-Fi



zdarma a zvýšení četnosti spojů. Velkým plusem elektrobuse je v neposlední řadě i to, že jejich provoz přispívá k ochraně životního prostředí. oo



# Baarův park získal Čenu Svazu školkařů České republiky

Baarův park prochází neustálými proměnami a právem se řadí mezi nejkrásnější veřejné parky v České republice. Citlivou estetickou úpravu prostoru ocenilo i profesní sdružení Svaz zakládání a údržby zeleně, které udělilo Baarově parku v soutěži Park roku 2017 Čenu Svazu školkařů České republiky. Odborná porota připsala body zejména za pestrou škálu rostlin v Baarově parku a nadstandardní přístup společnosti PASSERINVEST GROUP k péči o park. Společnost PASSERINVEST GROUP získala v soutěži také čestné uznání za dlouhodobé investice do úprav veřejného prostoru, který



dává soukromý investor k dispozici široké veřejnosti. Těšíme se na jarní záplavu barev v Baarově parku! oo

## Už nás nepřehlédnete



I náš areál má své logo. Tedy v tomto případě doslova uvítací nápis, který je viditelný z hlavních příjezdových tras do areálu. Instalace trvala zhruba 14 dní, než se postupně písmena uchytila, tomu samozřejmě předcházelo zaměřování, takže horolezci si přišli na své. Z té dálky se to nemusí zdát, ale zkuste se na chvíli zastavit a odhadnout „jak to asi je celé veliké?“.

Vaše odhady „jak je celé logo BB Centrum (čtverec + nápis) na fasádě Budovy ALPHA veliké - délka v m a výška v m“ nám můžete poslat na e-mail [info@passerinvest.cz](mailto:info@passerinvest.cz) a do předmětu prosím uveďte: Logo BB Centrum. oo

# Křest charitativního kalendáře Česká krása 2018

Odvážná a krásná / Bold and beautiful. To je nejen název nové kolekce JK, kterou majitelka společnosti Jitka Kudláčková představila ve své reprezentativní prodejně v budově FILADELFIE.

Odvážný a krásný je také charitativní kalendář Česká krása 2018, který vznikl na podporu činnosti hned dvou organizací: Nadačního fondu Hanky Kynychové a spolku Česká krajina s jeho projektem SOS motýli. Kalendář vznikl v rámci kampaně Česká krása pod taktovkou fotografky Lenky Hatašové, která zachytila krásu tváří projektu, cvičitelky Hanky Kynychové a moderátorky Gabriely Laškové. Na úspěch projektu přispily na říjnovém křtu kalendáře v budově FILADELFIE neméně krásné kmotry, známé osobnosti Lejla Abbasová, Eva Perkausová, Martina Kociánová, Jolana Voldánová a Eva Decastelo.

Kalendář Česká krása 2018 vychází v limitované edici a je možné ho zakoupit v prodejně JK Jitka Kudláčková za cenu 299 Kč. oo



# Vánoční koncert v BB Centru ve znamení dobré hudby i pomoci

BB Centrum nenabízí své prostory jen kancelářím a obchodům, ale vítá s otevřenou náručí i návštěvníky častých akcí pro veřejnost. Jednou z nich byl adventní koncert ve Společenském centru Bethany, na kterém 12. prosince zazářily hvězdy hudebního nebe. Posluchačům zpřijemili předvánoční čas umělci zvučných jmen: baryton Vratislav Kříž, soprán Yukiko Kinjo, harfistka Kateřina Englichová, violistka Jitka Hosprová a klavíristka Lenka Navrátilová. A protože by sváteční čas měly provázet i dobré skutky, rozhodli se pořadatelé koncertu věnovat finanční částku za vstupné instruktorovi Vládovi Mikulášovi z Balance Clubu Brumlovka postiženému amyotrofickou laterální sklerózou (ALS). Děkujeme všem návštěvníkům, kteří si zakoupili vstupenku a přispěli tak k celkové částce 25 000 Kč, která poputuje k rodině Mikulášových. oo



## Jak žije Vladimír Mikuláš?

Náplní dosavadního života čtyřicetiletého Vladimíra Mikuláše, otce tříletých dvojčátek, byl pohyb a péče o zdraví druhých. Vystudoval zdravotní školu, aby lidem pomáhal od bolesti. Časem se stal instruktorem jógy, masérem, fyzioterapeutem futsalové a fotbalové reprezentace a terapeutem tradiční čínské medicíny. Na počátku roku 2017 však byly Vladimírovi diagnostikovány symptomy nevyčísitelné amyotrofické laterální sklerózy (ALS).

Nemoc ALS způsobuje postupnou neschopnost hýbat svaly, ztrátu řeči, poruchu polykání a potíže s dýcháním. Nakonec zůstává člověk paralyzován, zcela závislý na přístrojích, s plným zachováním smyslových funkcí i mentálních schopností. Nemoc postupuje rychle a neexistuje na ni lék. Je zřejmé, že až bude Vladimírův zdravotní stav vyžadovat intenzivnější péči, bude jeho mladá rodina čelit ještě větším existenčním problémům. Vladimír však přistupuje ke své diagnóze s nebyvalou odvahou: „S ALS jsem dostal dar hledat způsob, jak toto zatím nevyčísitelné onemocnění zastavit či zpomalit,“ říká.



Své dary můžete Vládovi a jeho rodině posílat také převodem na účet veřejné sbírky Nadace ADRA č. ú. 57333375/0300, v. s. 238.



# Dny pohybu v Balance Clubu



○ Fitness a wellness Balance Club Brumlovka láká pravidelně na výjimečný sportovní zážitek nejen členy klubu, ale také jejich hosty. Letošní Den pohybu, který se konal 7. října 2017, se nesl hlavně ve znamení novinek.

Návštěvníci Balance Clubu Brumlovka se mohli během soboty plné pohybu a zábavy seznámit s podzimně-zimním rozvrhem, s novými lekcemi, lektory i s novými fitness, kardio a funkčními stroji. Cvičilo se ve vodě i na souši, na výkon i na pohodu. Kdo chtěl, dal si pořádně do těla během 90minutové lekce Cyclingu nebo energické hodiny ZUMBA + STRONG. Příjemné uvolnění a protažení nabízel Soft Yoga nebo řízená relaxace. Sportovci doplnili energii díky skvělému občerstvení z KOBE Steak Sushi a vegetariánské restaurace Maranatha a spoustu zábavy si užili ve fotokoutku Youbox, kde se mohli zvětšit na památku. Už nyní se těšíme na jarní sportovní repete!

Pro více informací sledujte facebookové stránky klubu. ∞

◀ Součástí Dnů v pohybu byl i fotokoutek, z něhož si každý účastník mohl odnést fotku na památku

52 mil. Kč = věnováno neziskovým organizacím

Celkový počet přispěvatelů = 312 tisíc

Celkový počet podpořených projektů = 724

Celkový počet nachozených kilometrů  
= 12 500 000 km



# Veronika Brázdilová: V BB Centru je Xerox v nejlepší společnosti

Působí na pozici CEO ve společnosti Xerox pro Českou republiku, Slovensko a Maďarsko. To je dost práce i na ostríleného chlapa. Veronika ale vyvrací všechny genderové předsudky a pohybuje se ve světě tvrdého byznysu s jemnou ženskou elegancí.

**○ Původně jste chtěla studovat choreografii lidových tanců. Jak došlo k tomu, že jste se od tohoto oboru tak diametrálně odklonila?**

Pocházím z jižní Moravy, konkrétně z Uherského Hradiště, které je považováno za Mekku folklóru. Tančím vlastně odjakživa. Začala jsem s baletem a na základní škole jsem naplno přesedlala na folklór. Tanec byl, a pořád je, mojí velkou vášní. Jenže jak se říká, člověk mívá a život mění. Zkoušky na obor choreografie lidových tanců jsem složila skvěle, na školu jsem se dostala, ale „můj“ ročník se nakonec pro nedostatek pedagogů neotevřel. A tak jsem si vybrala ekonomii a zahraniční vztahy a dodnes nelituji.

**Co všechno obnášela vaše cesta na post ředitelky společnosti Xerox?**

Ráda zkouším nové cesty. Je pro mě výzvou překonávat překážky i vlastní strach. A tohle tedy výzva byla! Výběrové řízení bylo náročné, ale to nejtěžší mě teprve čekalo. Vést tři různé trhy je velká dřina, protože každá země vyžaduje zcela odlišný přístup. Musela jsem pochopit, jak firma funguje, lokálně i globálně. A to nebylo lehké. Výsledek

Myslím si, že ženy stále nemají dostatek odvahy přihlásit se na vysoké pozice. Ráda bych je povzbudila, aby se nebály a více si věřily. Ženy mají bezesporu co nabídnout a mohou se s muži skvěle doplňovat.

je pro mě obrovskou odměnou. Jsem velmi šťastná, že jsem dostala možnost vybudovat tým, kterému mohu věřit, který táhne za jeden provaz a který mi s radostí pomáhá naplňovat mou strategii a vize.

**Jaká překážka pro vás byla nejobtížnější a co si nejvíc užíváte?**

Stále je pro mě nejobtížnější věnovat energii pouze věcem, nad kterými mám kontrolu a můžu je ovlivnit, a naopak neplýtvat energií na věci, které řídí někdo jiný, a nemohu s nimi proto nic udělat. Nejvíce si užívám toho, že mám kolem sebe tým spokojených lidí, které jejich práce baví. Jsem moc pyšná na to, že mám hned tři takové týmy, které šlapou jako švýcarské hodinky.

**První generální ředitel společnosti Xerox prosazoval myšlenku rovnosti příležitostí. Jak vnímáte pozici žen ve vaší společnosti?**

Tato myšlenka pochází od prvního generálního ředitele Josepha Wilsona a Xerox v jeho odkazu stále pokračuje. Interní náborová pravidla dbají na to, aby dostávala obě pohlaví stejné šance. Já samozřejmě dbám na to samé v české, slovenské i maďarské pobočce. Často si proto užívám velmi živé diskuze mezi kolegy a kolegyněmi. Navzájem se ovšem respektují a díky tomu dokážou využít to nejlepší z obou světů a perfektně to skloubit. Se zájmem zaznamenávám odlišnosti na jednotlivých trzích. V Maďarsku je třeba otázka diverzity stále trochu v plen-

kách. Kandidátky na vysoké posty se tam hledají velice těžce. Řekla bych, že v České republice je situace o něco lepší.

**Co byste v tomto ohledu změnila?**

Myslím si, že ženy stále nemají dostatek odvahy přihlásit se na vysoké pozice. Ráda bych je povzbudila, aby se nebály a víc si věřily. Podle mých zkušeností jsou čeští muži ženským šéfkám otevřenější než třeba muži na Slovensku a v Maďarsku. Vidí v nich potenciál, přidanou hodnotu a pomoc. Ženy mají bezesporu co nabídnout a mohou se s muži skvěle doplňovat.

**Daří se vám prosadit v racionálním mužském prostředí něžný ženský princip?**

Řekla bych, že nemusím nic prosazovat. Já i ostatní ženy v týmu se chováme a uvažujeme přirozeně. Tedy žensky. Muži to vítají a oceňují, jak se s příchodem žen změnila dynamika týmu. Příkladem jsou třeba rychlejší rozhodnutí. Muži mají přirozenou potřebu o věcech více diskutovat a promýšlet je ze všech stran. Ženy naopak vystačí se základními fakty a intuicí. Nemá cenu to popírat nebo s tím bojovat, je potřeba toho využít k dosažení společného cíle. Osobně si myslím, že právě přirozenost umožňuje diverzitu v tom správném slova smyslu.

**Jak vypadá váš běžný pracovní den?**

Pokud zrovna necestuji, většinou cestou do práce nabírám kolegyni a ještě v autě stihneme probrat některé pracovní i soukromé záležitosti. Po příchodu do práce si každé ráno uvařím kávu, projdu celou kancelář a se všemi se pozdravím. Řeším drobnosti, které mají kolegyně na srdci. Případně hasím hořící deadline. Pak už mi nastává kolotoč schůzek, ať už s kolegy či zákazníky, nebo s obchodními partnery. Řešíme, plánujeme a vymýšlíme. Teprve pozdě odpoledne se dostávám k e-mailům. Nedá se říct, jak vypadá můj běžný den. Agendu často měním z minuty na minutu.

**Jak trávíte volný čas?**

Volný čas trávím nejraději cestováním, které je mou vášní. S manželem, přáteli, rodinou, po světě i po České republice.



PRACUJÍ MEZI NÁMI



Autem, letadlem nebo na kole. Mojí velkou láskou je také můj 1,5 roku starý synovec. Dělí nás sice pár set kilometrů, ale často si telefonujeme. Je s ním čím dál větší legrace. Ale úplně nejlepší je, když si mohu dovolit nedělat vůbec nic, prostě jen být. To se stává málokdy, a o to víc si to užívám.

#### Na jaká místa se ráda vracíte?

Jsem opravdu vášnivý cestovatel. Mám ráda krátké i delší dovolené. Ráda cestuji do exotických destinací, ale stejně ráda vyrazím s přáteli na Šumavu. Někdy si cesty organizujeme sami, zvláště když se jedná o relaxační pobyty. Cesty za dobrodružstvím do větších dálek většinou připravujeme s cestovními kancelářemi a agenturami. Učarovala mi Asie, ale z nějakého záhadného důvodu je mému srdci nejbližší Afrika, kam se často vracím. Jsem tam šťastná. Zároveň cítím potřebu pomáhat lidem, kteří to potřebují. I proto spolupracuji Xerox v rámci CSR s charitativní organizací UNICEF.

#### Dostala jste se na cestách do nějaké překerní situace?

Komplikace na cestách nastaly mnohokrát, ta poslední je velice čerstvá. Před několika týdny jsme byli s manželem a přáteli v Jordánsku. Byl to skvělý výlet, během pár dní jsme stihli procestovat celou zemi. Ale přesto jsou mé pocity smíšené. Je tam cítit nestabilní politická situace okolních zemí. Ve vzduchu je doslova cítit napětí, z lidí číší strach a agrese. Bohužel jsme se připletli na cestě jednou vesnicí ke stělně. Opravdu mě to vyděsilo a uvědomila jsem si, jaké máme štěstí, že můžeme žít v naší zemi.

#### Xerox sídlí ve zrekonstruovaných prostorách v budově ALPHA. Co na BB Centru nejvíce oceňujete?

Líbí se mi zejména to, že v BB Centru najdete silné značky. Jsem pyšná na to, v jaké společnosti se Xerox právem ocitl. Také občanská vybavenost je skvělá. Můžete si zajít na oběd, domluvit si obchodní schůzku, máte možnost nakoupit cestou domů večeři, je tu lékárna, pošta, čistírna. V BB Centru jsem spokojená i jako velký fanoušek střešních teras, které jsou skvělým místem k rychlému odreagování během pracovního stresu. Když je teplo, slouží terasa jako venkovní kancelář. Rádi zde pořádáme akce pro zaměstnance, třeba grilování nebo dětské dny. Děti si mohou na terase dokonce natrhat pár jahod. Velmi oceňuji přístup pana Passera a celé společnosti PASSERINVEST GROUP. Budují si se svými zákazníky dlouhodobý vztah a posilují jejich loajalitu tím, že BB Centrum nestále rozšiřují a vylepšují.

#### Kam byste v BB Centru vaše klienty a zákazníky pozvala?

Kolegové z mnoha zemí nám závidí vizuální podobu našich prostor, dokonce se jimi inspirovali při budování svých vlastních kanceláří. Naše kanceláře mají specifickou výzdobu, která mapuje historii a vynálezy Xeroxu a kombinuje je s naší vizí. Zvláště pyšná jsem na náš showroom, ve kterém si můžete všechno vyzkoušet a osahat v reálu. Zákazníci toho velice rádi využívají. Vítán je každý, koho zajímá současnost i budoucnost digitálního tisku nebo služeb správy dokumentů. Moji skvělí kolegové jim rádi vše ukážou a vysvětlí.

## BUĎ A NEBO VERONIKY BRÁZDILOVÉ

#### Šaty, nebo kalhoty?

Šaty, protože jsou ženské, zábavné a jednoduché.

#### Hory, nebo moře?

Ráda lyžuji i plavu, takže oboje, ideálně zvlášť.

#### Pes, nebo kočka?

Pes! Máme doma krásnou fenku hnědého labradora, která je naším miláčkem.

#### Film, nebo kniha?

Střídám to podle nálady. U filmů odpočívám, knihy mě inspirovaly a nabíjí.

#### iOS, nebo Android?

Jednoznačně iOS. Nic jiného by mi doma neprošlo.

V BB Centru je skvělá občanská vybavenost. Můžete si zajít na oběd, domluvit si obchodní schůzku, nakoupit cestou domů večeři, je tu lékárna, pošta, čistírna.

#### Čeho byste v Xeroxu ráda dosáhla?

Ráda bych stále rozvíjela naši dlouhodobou vizi. Cílem je být inspirativní a respektovanou společností. Dosahujeme toho naším přístupem k zákazníkům, využitím technologií a širší nabídky. Díky tomu jsme schopni nabídnout zákazníkům komplexní řešení pro produkční tisk, ale také individuální řešení chytré kanceláře. Znamená to méně papíru, méně administrativy a více času na vlastní byznys. Xerox není zdaleka jen o tiskárnách. Nabízíme komplexní portfolio služeb a bereme při tom na sebe všechny starosti s administrativní zátěží. Jsem nesmírně ráda, že v současné době získává naše jméno na trhu stále výraznější zvuk a zákazníci se na nás obracují právě díky kvalitě služeb a také proto, že jsme jiní. ☺





# OK POINT: Finanční, bankovní a realitní služby na jednom místě

Mají vaše peníze pracovat pro vás, a ne vy pro ně? Představujeme vám OK POINT! Nově otevřenou pobočku najdete v obchodní pasáži budovy BRUMLOVKA, přímo naproti České poště.

OK POINT je unikátní místo, jehož cílem je usnadnit klientům život a ulehčit jim orientaci v nepřehledném množství nabízených služeb. Na jednom místě můžete vyřídit vše, co vás trápí v oblasti financí, a zároveň získat například o 2 % vyšší výnos, v průměru o 20-30 % levnější pojištění nebo levnější úvěr v oblasti bydlení. Devět z deseti klientů dokáže s OK POINTEM dosáhnout v horizontu 15-25 let finanční nezávislosti, tzn. stavu, kdy jsou schopni žít pouze z naspořených prostředků.

Hlavní činností společnosti je poskytování komplexního finančního poradenství prostřednictvím jedinečného a propracovaného softwaru „OK Finanční plán“.

„Nejpřitažlivější na OK POINTU je propojení jednotlivých služeb v jednu, která se prolíná v OK Finančním plánu a kterou doplňují realitní služby. Je to specifický koncept, který je jedinečný a přínosný pro klienta. Důležité je



to, že takhle funguje firma napříč celou Českou republikou," říká oblastní ředitel Drahomír Olšiak.

OK POINT nabízí zcela specifické a unikátní služby, jako jsou například úvěry na bydlení s možností srovnání nabídek všech bank, realitní služby při hledání vhodné nemovitosti, případně při prodeji stávající, podstatně levnější pojištění, než nabízí trh, nadprůměrné zhodnocení finančních prostředků nebo zajištění možnosti předčasného splacení úvěru. Tou nejpodstatnější výhodou OK POINTU je pak možnost sjednat si produkt nebo službu na míru v rámci aktuální nabídky finančních institucí, a to za nejvýhodnějších podmínek na trhu.

Drahomír Olšiak k tomu dodává: „Na základě podrobné analýzy získává klient návod, jak dosáhnout svých strategických finančních cílů s pomocí efektivních finančních produktů, které jsou na trhu k dispozici. Zohledníme jeho vztah k riziku a řešení mu přizpůsobíme na míru.“

Služby OK POINTU jsou zajímavé nejen pro fyzické osoby, ale také pro firmy. Proto se společnost rozhodla spojit svůj příběh úspěchu s prestižní lokalitou BB Centra, pro jehož nájemce mohou být její služby obrovským přínosem. oo



**OK POINT**  
Budova BRUMLOVKA  
Vyskočilova 1100/2, 140 00 Praha 4  
Telefon: +420 233 320 014  
E-mail: brumlovka@okpointy.cz  
www.okpointy.cz

# Škola Elijáš chystá otevření lycea. Bude provázet děti od tří let až do dospělosti

Křesťanská základní škola Elijáš byla otevřena v roce 2008 v provizorních prostorách v Praze-Kunraticích. V roce 2010 se přestěhovala do svého nynějšího sídla, nově zrekonstruované novorenesanční školní budovy poblíž Baarova parku v BB Centru.



Ing. Hana Loderová,  
ředitelka školy

V roce 2009 se základní škola rozrostla o školu mateřskou, která sídlí ve Společenském centru Bethany, rovněž v areálu BB Centra. O deseti letech Elijáše a chystaných změnách jsme si popovídali s paní ředitelkou Hanou Loderovou, která stojí ve vedení školy již šestým rokem.

**Škola Elijáš má v názvu přívlastek „křesťanská“. Znamená to, že je primárně určena pro děti z křesťanských smýšlejících rodin?**

Naše mateřská, základní a od příštího roku i střední škola je otevřená všem. Oslovuje nejen křesťany, ale i děti rodičů, kteří s křesťanskými principy sympatizují a kteří si přejí, aby jejich děti byly vedeny v tomto duchu. Křesťanské principy se promítají především do vztahů ve škole. Nerada používám termín „morální principy“, spíše se jedná o celkový přístup ke světu a druhým lidem, který se snažíme dětem předat. Svými nároky a povinnostmi kladenými na žáky se naše škola neliší od běžných škol. Děti nemají problém dostat se po absolvování základní školy tam, kam chtějí, od učebních oborů až po prestižní gymnázia.



**Máte dojem, že se celková atmosféra školy liší od atmosféry v běžných vzdělávacích institucích?**

Rozdíl je určitě znát. V malých kolektivech naší školy velmi rychle odhalíme a okamžitě řešíme případné zárodky rizikového chování. Jsme malá škola rodinného typu a snažíme se brát každé dítě jako partnera. V každé třídě proto studuje maximálně osmnáct dětí, což je hraniční počet, při kterém se dá k dítěti přistupovat individuálně. Rodiče všech dětí jsou pro učitele partnery v úzké komunikaci, jsou pravidelně informováni o tom, jak se jejich dítěti ve škole daří, ať už prostřednictvím týdenních zpráv v první až třetí třídě, či prostřednictvím pravidelných tripartitních schůzek, na nichž se setkává pedagog s rodiči i s dítětem.

**Pro příští školní rok chystáte velkou novinku, otevření střední školy Elijáš. Jak tato myšlenka vznikla?**

Navázala jsem na ideu křesťanské školy myšlenkou uceleného vzdělávacího systému, který umožní dítěti vzdělávat se v klidném bezpečném prostředí od tří let až do dospělosti. V neposlední řadě musím také uvažovat ekonomicky. Děti ubývá a škol je mnoho, a tak je rozšíření o další úroveň vzdělávání způsobem, jak umožnit Elijásovi další existenci. Kombinované lyceum Elijáš bude mít status střední odborné školy, studenti získají všeobecné vzdělání gymnaziálního typu, od třetího ročníku obohacené o základy obecně odborného vzdělávání, konkrétně o humanitní a přírodovědné zaměření. Studijní osnovy lycea zahrnují navíc základy ekonomiky, v rámci studia žáci absolvují též odborné stáže podle zvoleného zaměření. Otevřeme jednu třídu o maximálním počtu dvaceti studentů. Zatím nedokážeme odhadnout, jaký bude o lyceum zájem. Ale když uvážím, že před deseti lety začínal Elijáš se šesti dětmi a dnes je jich přes dvě stě, nemám o nás strach. ∞

## ELIJÁŠ SLAVÍ 10 LET OD ZALOŽENÍ

Školu Eliáš čekají dvě oslavy důležitého jubilea. První se bude konat 22. března 2018 v rámci tradiční školní akademie, na které se podílí celá škola. Na podzim se pak uskuteční slavnostní koncert, na který jsou již nyní všichni příznivci školy Elijáš srdečně zváni.



Elijáš, křesťanská střední škola,  
základní škola a mateřská škola  
Baarova 360/24, Praha 4 – Michle  
www.elijas.cz





BBCENTRUM

*Where Business  
Comes to Life*



# OBCHODNÍ JEDNOTKY K PRONÁJMU

Získejte pro své podnikání jedinečné prostory v multifunkčním areálu BB Centrum na Praze 4. Obchodní plochy v přízemí administrativních budov, kde sídlí prestižní české i zahraniční společnosti.

- Více než 12 000 osob pohybujících se v areálu každý pracovní den
- Výborná dopravní dostupnost: Blízkost D1, Pražského okruhu i MHD (autobusové zastávky přímo před budovami)
- Bezproblémové parkování v areálu
- Možnost pronájmu retailových prostor od 62 m<sup>2</sup> až 161 m<sup>2</sup> v budovách: Budova G a FILADELFIE

BBCENTRUM.CZ tel.: 724 607 209

DEVELOPED BY

**PASSERINVEST**  
GROUP

# Kanceláře, ve kterých budete chtít pracovat

V práci trávíme třetinu života. Tohoto faktu si jsou vědomy i samotné firmy, a proto v posledních pěti letech začaly více investovat do kvalitního pracovního prostředí. V centru pozornosti je pohoda každého zaměstnance. Jaké jsou trendy, které ovládají kancelářské prostory?

○ V minulosti byly interiéry firem zaměřeny hlavně na funkčnost. Koneckonců ještě před třemi lety bylo poměrně výjimečné, že by si firma nechala zpracovat designový návrh kancelářských prostor od architektů. Firmy si dělaly „studie“ samy, což se často odráželo v kvalitě výsledného prostoru. Dnes je už situace jiná a společnosti více spolupracují se specializovanými architektonickými kancelářemi.

## Open space jinak

Před několika roky se také v Česku objevil fenomén open space kanceláří. „Když se řekne open space, většina lidí si představí nekonečné řady stolů a všechna negativa s tím spojená,“ říká Erika Bohatá z firmy Capexus, která se na kancelářské prostory specializuje, a naráží na nedostatek soukromí a hluk.

Dnešní stavební řešení otevřených kanceláří přitom dřívější negativa smazává. Open space prostory, které se aktuálně navrhují, jsou menšího rozsahu a s prvky, které je opticky i funkčně rozdělují. „Využívají se dělící příčky, stěny s úložným prostorem, mobilní telefonní budky nebo velké popisovatelné stěny. Nemusí to být ani žádné sofistikované řešení. Pro dělení jednotlivých pracovních míst lze využít třeba květináče s rostlinami, které navíc pročistí vzduch,“ doplňuje architektka Bohatá. Vhodné je využít také akustické paravány, které kromě dělení jednotlivých pracovních míst i snižují dobu dozvuku v kancelářích a tím zvyšují takzvanou akustickou pohodu.



## Řešení, jak porazit hluk, existují

Hluk je vůbec nejpalcivější problém velkého neděleného open space prostoru. Akustika se přitom dostává do obecného povědomí až dnes a řešení pro potlačení hluku se začínají více zavádět během posledních dvou let. Hluk přitom ovlivňuje soustředění, pohodu i zdraví.

Jednou z hlavních příčin hluku je určitá netolerance mezi kolegy a nedostatek míst pro vyřízení pracovních či soukromých hovorů. Některá studia už mnohdy nenavrhují pracoviště, kde by nebyla uzavřená telefonní budka, kde si může člověk v klidu vyřídit hovor, nebo menší uzavřený prostor pro práci, která vyžaduje soustředění. Taková místnost se nazývá focus room.

## Herna s playstationy i vířivka

A co stojí za tím, že se firmy začínají více soustředit na to, aby pracovní prostředí bylo pro jejich zaměstnance přívětivé a kvalitní? Je to souhra hned několika faktorů: od oživení ekonomiky, generační obměny, vyšší fluktuace až po extrémně nízkou nezaměstnanost.

Firmy chtějí být atraktivními zaměstnavateli i po stránce pracovního prostředí. Proto se staví relaxační zóny, kuchyňky s bary a místem pro neformální setkání, kde se navíc zaměstnanci různých týmů přirozeně setkávají, zatímco v buňkových kancelářích nebo i ve velkém otevřeném prostoru by na sebe narazili jen stěží.

△ Lidé pod 30 mají v oblíbě dostatek relaxačních prostor, ve kterých také často pracují, a preferují pracovní místo, které se dá jednoduše měnit a upravovat

▷ V těchto zasedacích místnostech se architekti CAPEXUS inspirovali jednotlivými sportovními odvětvími





△ Otevřené zasedací místnosti se hodí pro rychlé setkání s kolegy

niálů. Lidé pod 30 let mají v oblíbě dostatek relaxačních prostor, ve kterých také často pracují, a preferují pracovní místo, které se dá jednoduše měnit a upravovat – spíše než striktně oddělené kanceláře a zasedací místnosti.

Platí také, že mileniálové chtějí více vyvážit práci a volný čas. Už dnes můžeme sledovat, jak se v kancelářích objevují posilovny nebo prostory pro akce a workshopy, které ani nemusí nutně souviset s prací. V budoucnosti budou kanceláře poskytovat ještě více služeb, na než jsme zvyklí ve volnočasových centrech nebo hotelech.

Firmy jsou zatím stále více benevolentní k home office, sdílení pracovního místa nebo práci ze zahraničí, což jim šetří náklady. Lidí v kancelářích tím však ubývá a zaměstnavatelé zároveň musejí hledat řešení, jak je na pracovištích udržet. Ostatně, můžeme už pozorovat určitý obrat, kdy například velké mezinárodní IT firmy celosvětově postupně ruší možnost home office.

Firmám trvalo poměrně dlouho pochopit důsledky toho, že lidé tráví třetinu života v práci. Dnes si chtějí zaměstnanci během práce také odpočinout nebo zasportovat, což se týká především mladších ročníků. To ale neznamená, že odvedou méně práce. Je prokázáno, že pravidelné přestávky naopak podporují efektivitu a kreativitu.

## Budoucnost je v digitalizaci

Objevuje se trend, který předpovídá, že celý realitní trh čeká technologická revoluce. Real estate segment je totiž jedním z mála oborů, do kterého ještě plně nevstoupila digitalizace. Ta ale čeká za rohem. Důkazem mohou být proptech (ze slov property technology, tedy technologie v nemovitostech, pozn. red.) firmy a různá řešení chytré domácnosti, která se pomalu přesunují z našich domovů i do kanceláří.

Větší důraz na aktivity, na dostatek služeb a na vybavení kanceláří i zapojení lidí nahrává stále vyššímu komfortu. Ten spočívá třeba v digitalizaci komunitního života a právě služeb. Už i v českých kancelářských budovách se rozšiřují aplikace, které nabízejí snadnější komunikaci se správou budovy nebo informace o službách či propojení mezi samotnými lidmi v budově, jako je např. spolujízda, kterou mimochodem můžou využívat zaměstnanci firem sídlících v BB Centru (dostupná přes [bbcentrum.cz](http://bbcentrum.cz)). V budoucnosti zkrátka musí firmy počítat s tím, že hranice mezi prací a volným časem bude tenčí a mladí lidé se budou chtít v práci nejen bavit, ale také využít naplno potenciál digitalizace. ○○



Místnosti pro odreagování s fotbalčkem či hernou s playstationy a obecně více možností relaxace nabízejí především IT společnostmi, protože boj o zaměstnance je zde ještě tužší. O jednoho vývojáře se perou desítky firem a kvalitní pracovní prostředí je v tomto oboru standard, proto firmy vymýšlejí stále nové a nové bonusy.

## Mileniálové mění to, jak nahlížíme na práci

Nové vybavení a široká škála benefitů souvisí i se zmiňovanou generační obměnou. Třetina všech dnešních zaměstnanců patří do generace mile-

# Je evoluce skutečně nejlepším vysvětlením vzniku přírody?

Přemýšleli jste někdy o tom, jak se může žirafa s tak dlouhým krkem sehnout, aniž by hrozilo, že ji zabije vysoký krevní tlak v mozku? A co zvířata, kterým doroste i větší polovina těla, či dokonce celá hlava? Věděli jste, že někteří ptáci dokážou přežít dva a půl měsíce bez jídla a pití v třesnutém mrazu? Jistě vás zaujme trojdílný dokument Neuvěřitelná stvoření popírající evoluci, který je od prosince 2017 v prodeji na e-shopu Maranatha.

Autorem dokumentu je lékař a vysokoškolský profesor Dr. Jobe Martin, který byl původně zastáncem Darwinovy evoluční teorie. Během svého pedagogického působení na Baylor College of Dentistry čelil výzvě svých studentů, aby obhájil správnost evoluční teorie v otázce vzniku a historie Země a všeho živého. Přitom se setkal s celou řadou nesrovnalostí a omylů.

Pochybnosti Dr. Martina o přijatelnosti Darwinovy teorie vyvolalo především studium některých druhů živočichů, jejichž schopnost přežít a zplodit potomstvo není možné vysvětlit na základě postupného evolučního vývoje a milionů let.

Zpočátku upoutal jeho pozornost jeden dravý brouk zvaný prskavec, který neumí létat, pohybuje



se pouze po zemi, a proto je svými nepřáteli snadno dosažitelný. Tento nedostatek kompenzuje prskavec schopností odradit svého nepřítele horkými výtrysky ostře páchnoucí a štiplavé tekutiny, kterou vystřeluje ze zadečku rychlostí až 1 000 výtrysků za sekundu. Pokud by tento mechanismus neměl brouk prskavec plně funkční hned od počátku své existence, dávno by padl za oběť predátorům a vyhynul by. Dr. Martin začal blíže zkoumat i mnohá další podivuhodná zvířata. Postupně se pod tíhou důkazů od Darwinovy teorie evoluce stále více odkláněl, až přešel na druhý „břeh“ a stal se z něj zastánce stvořitelství. Na tento krok navázal studiem na Dallaském teologickém semináři, kde získal roku 1986 titul magistra teologie v oboru systematické teologie.

Tři díly Neuvěřitelná stvoření popírající evoluci vychází na dvou DVD. V prvním dílu se můžete seznámit se zvláštnostmi zmíněných prskavců, dále žiraf, datlů nebo ptakopysků. V dalších dvou dílech se Dr. Martin věnuje mimo jiné i stavbě lidského oka a ušního bubínku. Dr. Martin napsal o své změně v chápání světa knihu nazvanou „Evoluce kreacionisty“, která dosud nebyla přeložena do češtiny. oo

## MARANATHA

Křesťanský orientovaný spolek MARANATHA založil v roce 2002 český developer Radim Passer. Slovo „Maranatha“ znamená „Pán přichází“. Posláním Maranatha z.s. je sdílet naději pramenící z víry v Ježíše Krista a přiblížit pohledy na mnohé klíčové otázky, včetně otázky našeho původu. Odpovědi pocházejí z informací napsaných v Bibli, o které křesťané věří, že je Božím dopisem lidstvu.

DVD Neuvěřitelná stvoření popírající evoluci si můžete zakoupit v e-shopu na <https://eshop.maranatha.cz/>.



MARANATHA z.s.  
Jemnická 887/4, Praha 4  
Tel.: +420 224 210 571  
[www.maranatha.cz](http://www.maranatha.cz)





# AUTHOR

BICYCLES



*ELAN - electric city*



**NOVÁ KOLEKCE 2018**  
Více info na [www.author.eu](http://www.author.eu)





BBCENTRUM

# Novinky a plány v BB Centru



Upravený venkovní prostor  
u budovy FILADELFIE  
vhodný k oblíbenému  
letnímu grilování  
Termín: jaro 2018  
Investujeme: 650 000 Kč



Umělecká mozaika s motivem  
vodního světa v pěším podchodu  
pod magistrálou z parku  
Brumlovka na Kačerov  
Termín: jaro 2018  
Investujeme: 500 000 Kč



Nová autobusová  
zastávka Brumlovka ve směru  
na Budějovickou  
(před Budovou A)  
Termín: konec roku 2017  
Investujeme: 1,5 mil. Kč



Upravený venkovní prostor  
mezi Budovou A a Budovou B  
se zelení a novým vstupem na  
lávku pro váš větší komfort  
Termín: jaro 2018  
Investujeme: 6 mil. Kč



Otevření nové veřejné  
kantýny v Budově A  
ve vysokém standardu  
Termín: léto 2018  
Investujeme: 10 mil. Kč



Osvětlený a bezbariérový  
přechod pro chodce přes  
Vyskočilovu ulici (pod lávkou)

Termín: léto 2018  
Investujeme: 3 mil. Kč



Více kulturních,  
sportovních  
a společenských akcí  
pro veřejnost  
Termín: po celý rok



Nový pavilon v ulici  
Baarova pro mimoškolní aktivity  
a stravování školy Elijáš.  
Křesťanská škola bude také  
rozšířena o střední stupeň  
vzdělávání.

Termín: 1. 9. 2018  
Investujeme: 52 mil. Kč



Nové centrální náměstí  
s posezením a vodními prvky  
před budovou BRUMLOVKA

Termín: léto 2018  
Investujeme: 35 mil. Kč



Otevření atletického hřiště za  
pavilonem školy Elijáš (mezi ulicemi  
Baarova, Na Schodech a Pod Farou),  
kde si budete moci zahrát florbal,  
badminton, zaběhat si, zaskákat do  
dálky i do výšky nebo si zacvičit

Termín: léto 2018  
Investujeme: 17 mil. Kč



CELKEM ZA  
NOVINKY  
V BB CENTRU  
INVESTOVÁNO:  
VÍCE NEŽ  
125 MILIONŮ Kč



# Balance Club Brumlovka má nejen nový design, ale i nejmodernější vybavení

Balance Club Brumlovka zná určitě důvěrně řada z vás. Od podzimu letošního roku je ale toto fitness a wellness centrum v BB Centru na Praze 4 v novém kabátě. Potěší vás nejen nové trendy interiéry, ale hlavně nová fitness zóna, prvotřídní stroje pro cvičení s vlastní vahou a mnoho dalšího. To prostě musíte vyzkoušet!

○ A obzvlášť v zimě, kdy se nikomu nijak zvlášť nechce pobíhat v mraze po venku nebo vytahovat kolo a brázdit zasněžené silnice. Takže jestliže se chcete po celý rok udržovat ve formě, je fitko ideální volbou. Navíc je evidentní, že když ke správné stravě nepřidáte pohyb, můžete se klidně stavět na hlavu, ale na jaře budete jako kuličky. Ba co víc, stále budete více či méně apatičtí a bez nálady. Je totiž jednoznačně prokázáno, že trénováním fyzické odolnosti a vytrvalosti zlepšujete také kvalitu živo-

ta jako takového. Máte víc elánu, chuti nejen do práce, ale i do koníčků a do života vůbec. A to za to přece stojí!

## To nejlepší na trhu fitness

Už od svého vzniku v roce 2007 se Balance Club Brumlovka snaží prezentovat nejnovější směry v přístupu ke zdraví a sportovně orientovanému životnímu stylu. Jak už název napovídá, nejde zde jen o sportovní výkony, ale také o wellness a dosažení harmonie těla a duše. Ke svým desátým narozeninám si tak klub nadělil rozsáhlou rekonstrukcí velké a klimatizované haly a také vybudování nových zón a jejich vybavení nejlepšími fitness, kardio a funkčními stroji značky Technogym v řadách ARTIS a SELECTION PRO. Za zmínku stojí běžecký pás

## Balance Club Brumlovka v bodech

- Největší a nejkompaktněji vybavený fitness a wellness klub u nás.
- Nachází se v administrativním komplexu BB Centrum v budově BRUMLOVKA.
- Na ploše 5 000 m<sup>2</sup> nabízí fitness a kardio stroje, aerobní sály, 25metrový plavecký bazén, relaxační zónu, masáže, fyzioterapii, solárium, fitness bar a střešní terasu v japonském stylu.
- Využít můžete i lekce zaměřené na prevenci civilizačních chorob, pomoc při redukci váhy, antistresové lekce nebo tréninkové hodiny na vyrovnaní svalových dysbalancí.



ARTIS RUN UNITY, který je opravdovým skvostem. Chlubí se snadným a přehledným ovládáním, funkce Fast Track Control vám umožní upravit si rychlost nebo sklon běhu bez narušení rytmu vašeho cvičení. Dalším oblíbeným kardio vybavením je trenažer CLIMB - schodiště, kde vůbec poprvé pocítíte reálné stoupání. Nekonečné schody s připravenými tréninky různých úrovní uspokojí jak začátečníky, tak pokročilé uživatele.





Nechybí ani nastavení běhu či procházky ve městě nebo přírodou. A navíc budete mít díky propojení s vaší fitness aplikací Mywellness od firmy Technogym nebo sociálními sítěmi svůj trénink vždy pečlivě zaznamenaný i ve svém chytrém telefonu.

### **Nový rozvrh, gunning i hydrobike**

Balance Club Brumlovka má také nový rozvrh, který nabízí nespočet skupinových lekcí. Těšit se můžete na různé druhy jógy. Nechybí ani tzv. gunning, což je skupinový trénink s elastickými lodními lany, který prověří vaši hbitost, rychlost, sílu a vytrvalost. I nadále je v rozvrhu mnoho dalších druhů posilování jako například body form, funkční trénink a TRX. Součástí fitness zóny je i oblíbené cvičení na vibrační plošině Power Plate.

Dámy, které chtějí spálit kalorie, zbavit se celulitidy a přitom se nezapotit, mohou vyzkoušet lekce hydrobiky. Kdo ještě nevyzkoušel, tak vezte, že při této netradiční formě spinningu je kolo upevněno ze dvou třetin pod vodou, přičemž její teplota může dosahovat i 27 °C. Po skončení tréninku doporučujeme zajít na pár minut do sauny, kde se tělo zbaví dalších toxinů. Ani saunový svět, včetně relaxační zóny, v Balance Clubu Brumlovka nechybí. ∞

Novinkou z veletrhu FIBO 2017 je tzv. SKILLROW, veslovací stroj pro zvýšení anaerobního výkonu a aerobní kapacity. Obrovskou výhodou je to, že veslování na trenažeru SKILLROW je maximálně podobné veslování na vodě. Na své si přijdou i příznivci spinningu, kteří se mohou vyřádit na kolech GROUP CYCLING značky Technogym. Ta mají zabudovaný wattmetr a LCD displej je napájený energií vytvořenou vaším pohybem. Kola GROUP CYCLE můžete využít při skupinových lekcích i ve fitness v rámci kardio tréninku. A pozor, díky speciálnímu virtuálnímu prostředí tréninku dostává lekce Group Cycling úplně nový rozměr.

### **Funkční zóna OCTAGON od značky Escape**

Velký prostor zde dostala i funkční zóna OCTAGON od značky Escape pro cvičení s vlastní vahou a crossfitovými pomůckami. Využít můžete hrazdy, bradla, nekonečné lano nebo boxovací pytel, terče a odrazové plochy pro medicinbaly.

Nutno podotknout, že obě značky jsou předními světovými dodavateli produktů ve wellness a fitness odvětví.

Designové zpracování strojů - respektující biomechaniku a přirozený pohyb v propojení s nejmodernějšími technologiemi - tak po právu představuje to nejlepší na trhu fitness. A mimochodem, firma Technogym byla oficiálním dodavatelem sportovního vybavení posledních šesti olympijských her.

### **Dotykové obrazovky Unity: přehled i zábava**

Pro všechny, kdo mají rádi přehled, ale i zábavné cvičení, je součástí fitness zóny integrované cardio-cinema. Na dotykové obrazovce fungující v režimu tabletu si kromě základních ukazatelů o průběhu cvičení můžete naladit i TV kanály, YouTube, Facebook, Skype či si jen tak brouzdat po internetu nebo si pročíst e-maily.

## **Nespoléhejte se při cvičení jen na sebe, využijte trenéra**

Každý fitness začátečník má v hlavě zmatek z toho, kolik opakování, sérií a cviků cvičit. Fitness je v tomto ohledu tak trochu věda, svaly reagují odlišně na lehké nebo naopak na těžké váhy, stejně tak na počet cviků a četnost tréninku. Pro pokročilejší jsou také vhodné různé intenzifikační techniky, což jsou tréninkové metody, které zvyšují intenzitu tréninku a zabraňují stagnaci. Proto raději vždy, když začínáte s cvičením, využijte rady osobních trenérů a instruktorů fitness. V Balance Clubu Brumlovka najdete početný tým vysoce kvalifikovaných instruktorů, osobních trenérů, diagnostických specialistů nebo masérů.



**Balance Club Brumlovka**  
Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba: po-pá 6.30-23.30,  
so, ne (svátky): 8.00-22.00  
[www.balanceclub.cz](http://www.balanceclub.cz)

# Hurá na brusle! Na zimák i na rybník

Zima je tady. A pokud bude stejně mrazivá jako ta předchozí, mají se bruslařští nadšenci na co těšit.

○ Jedním dechem je ale nutné dodat, že nejsou brusle jako brusle. Také lze vybírat z pestré nabídky míst, kde se dá bruslit. Báječným zážitkem je i bruslení na přírodních vodních plochách. Třeba projížďka po „černém“ ledu zamrzlé Orlické přehradě s výhledem na hrad Zvíkov je doslova dechberoucí. K tomu je ale potřeba jeden zásadní předpoklad: Musí pomoci počasí. Mrazem, který spoutá vodní plochy ledovou krustou.

Ještě než vyrazíme s bruslemi na led, pojďme si předtím „prosvištět“ možnosti – co si obout, co obléci a kam za bruslením vyrazit.

## Dobré brusle jsou základ

Začneme u bruslí. Základem a nezbytností jsou dobré, kvalitní brusle. Což znamená pořídit si takové, které vám padnou a drží nohu pevně v kotníku. Samozřejmě není potřeba si pořídit brusle za deset tisíc a víc, zvláště když vyrazíte na brusle jen tu a tam, ale šetřit také není na místě. Na sobě ani na dětech, pokud v nich chcete probudit nadšení pro bruslení.

Špatné brusle a obuv se projeví záhy. O prožitku to rozhodně nebude, ale o to víc se nadřete a budete „obouchaní“ z pádů tak nějak bez příčiny. Rozhod-

Nejznámější a také zřejmě nejbezpečnější ledová dráha je v Česku na lipenské vodní nádrži. Měří až 40 kilometrů a pravidelně se upravuje.

ně zvolte boty s tkaničkami, protože v nich nohu stáhnete mnohem pevněji a souměrněji než v botách s přezkami.

Bota musí dobře padnout, brusle si zkoušejte v ponožkách, v nichž budete bruslit. Pokud jste dospělí a noha už neroste, měli byste lehce cítit plastovou špičku vepředu, a pokud pokrčíte kolena do hokejového postavení, neměli byste ji cítit vůbec. Výstelka bruslí se totiž časem lehce vymáčkne. Dětem, kterým nohy stále rostou, lze koupit brusle o kousek větší, aby jim vydržely déle. Ale maximálně tak o prst na patě. Větší určitě ne.

Pánové většinou sáhnou po klasických „kanadách“, dámy mají na výběr – mohou si vybrat buď brusle na krasobruslení se zoubky, nebo také kanady. Ostatně, jestliže přes léto jezdí na inlinech, vymění potom jen kolečka za ostré nože... Jen to brzdění je poněkud odlišné.

Nabízí se ale ještě další typ bruslí – tzv. nordické brusle, nebo chcete-li brusle pro dálkové bruslení, které se používají pro bruslení na přírodním ledu. O co jde? Brusle mají zhruba 40 až 50 cm dlouhé ocelové nože, které jsou upevněny do běžecského lyžařského vázání, jež umožňuje volný pohyb paty ve vertikálním směru. Při dálkovém bruslení je to velká výhoda, byť pro ty, kdo to zažijí poprvé, to bude ze začátku trochu nezvyk. K bruslení ve volné přírodě se ale ještě vrátíme...

Asi jen málokdo v Česku neviděl v akci Martinu Sáblíkovou, která řadí na ledových oválech při rychlobruslení. Obutí a nože na rychlobruslení jsou ale opravdu hodně speciální. Třeba tím, že bota kotník pevně nesvívá. I proto patří do tohoto výčtu, aby bylo zřejmé, v čem se také ještě bruslí.

## Co na sebe?

Obutí bychom měli, ale co na sebe? Stručně řečeno, základem je teplé

a pohodlné oblečení umožňující dobrý pohyb. Ideální je funkční prádlo, které odvádí pot. A k tomu nepromokavá svrchní vrstva. Samozřejmě pevné rukavice, klidně lyžařské, aby ruce zůstaly v teple a také aby se zabránilo poranění ruky cizí bruslí v případě pádu. Pro děti je samozřejmostí helma (lyžařská je ideál, ale může být i hokejová a klidně i cyklistická) a k tomu chrániče loktů, kolen a zápěstí. Zvážit jejich použití by ale měli i dospělí, protože pád na ledě hodně bolí a hrozí nebezpečí vážných úrazů, především poranění hlavy. Kdo už nějaký ten pád zažil, ví, o čem je řeč...

## Bruslí se i na střeše obchodáku

Brusle a oblečení už máme, tak už jen zbývá se rozhodnout, kam vyrazit. Nabízí se veřejné bruslení na umělých ledových plochách na zimních stadionech. V posledních letech rozšířily nabídku bruslení i ledové plochy u obchodních center nebo v centru Prahy. Kde všude? Místa, kde se bruslí, včetně časů a cen najdete na <http://verejne-brusleni.info/praha/>.

## Bruslení na ledu je zážitek.

### Ale pozor!

Pokud je zima k bruslařům přívětivá a přimrzne, dostávají umělé ledové plochy velkou konkurenci v podobě rybníků, jezer, řek, slepých ramen či přehradních nádrží. Na své si pak přijdou ti, kdo se jen tak na rybníku „sklouznou“, „mydlí“ hokej nebo vyrážejí na výlety za poznáním. Právě u té poslední možnosti se zastavíme. Už o ní byla zmínka. Řeč je o nordickém bruslení, nebo také dálkovém bruslení.

Jak už název napovídá, do Česka takhle bruslařská specialita zavítala ze severu Evropy. Především ve Švédsku, ale také třeba v Nizozemsku je to velice oblíbená zimní kratochvíle. Zatímco ve Švédsku vyrážejí bruslaři na







## Kam na led v okolí BB Centra?

- Centrum Arkády: vstup 50 Kč, děti do 5 let zdarma. Na ploše pod otevřeným nebem se bruslí od prosince do března.

### Další možnosti:

- Zimní stadion Kobra: vstup dospělí 100 Kč, děti 40 Kč.
- Zimní stadion Hasa: vstup 70 Kč.
- Zimní stadion Eden.
- Další zimní stadiony Hvězda a Letňany jsou už poněkud „z ruky“, ale i tady jsou hodiny bruslení určeny pro veřejnost. Od prosince se bruslí i na střeše Galerie Harfa, od prosince až do 18. 2. pak na Letné naproti fotbalovému stadionu.

## Brusle na výběr

- Klasické kanady pro muže i ženy.
- Krasobruslařské se zoubky.
- Nordické brusle.
- Rychlobruslařské brusle.

jezera a na spíše nenáročném turistickém výletu, v Nizozemsku se prohánějí po místních kanálech a pojetí bruslení je sportovnější.

Vyrazit na bruslařskou túru se samozřejmě dá i v klasických kanadách, ale není to tak pohodlné jako s nordickými bruslemi. Jsou totiž lehké a dlouhé, takže na nich není problém urazit i větší vzdálenosti. Navíc se díky běžkařskému vázání dají rychle a snadno odepínat, třeba při překonávání různých nerovností či překážek. Přijdou vás zhruba na 3 000 korun.

Nezbytným základem je ale led. Na základě zkušeností platí, že 5 cm silný už unese člověka, 7 cm je dostatečných pro bruslení a 25centimetrový led unese už dokonce i automobil. Ale to platí pro pevný led ve dnech, kdy teplota nevystoupí nad bod mrazu.

Někdo může namítnout, že u nás takové možnosti jako ve Skandinávii nebo v Nizozemsku nejsou, ale

to je omyl. Takových míst je v Česku řada. Nejznámější a také nejspíš nejbezpečnější bruslení je na lipenské vodní nádrži. Místní dráha má až ke 40 kilometrům a pravidelně se upravuje. Bruslit se dá i na Orlíku, kde je na strážidelně černém ledě možné najezdit až 200 kilometrů. Zázitkem je přejezd třeboňských rybníků, ale nalézt se dá řada dalších zajímavých míst.

Bruslení na přírodním ledě nabízí výjimečný zážitek. I sportovní. A také porci adrenalinu, protože s sebou nese jistá rizika. Ne vždy a všude je led dostatečně silný a někdy může povolit. Proto je třeba mnohem víc dbát na bezpečnost. Je nezbytné, aby každý bruslař měl u sebe speciální bezpečnostní bodce – ostré ocelové hroty zasazené do krátkých rukojetí, které má bruslař na šňůře kolem krku. Dobré je mít s sebou házeací lano i náhradní oblečení. A jezdit se dá i s běžkařskými hůlkami. A pozor! Nikdy nejezděte sami. oo

## Zásady bruslení na přírodním ledě

- Nevstupujte na led, pokud si nejste jistí jeho pevností a tím, že vás unese.
- Zvlášť opatrní buďte na ledě pokrytém sněhem a kalužemi.
- Nepohybujte se na ledě ve skupinách, dodržujte rozestupy asi 3 metry.
- Pokud uslyšíte praskání ledu, vraťte se co nejrychleji na břeh.
- Nevstupujte na led na přítocích a pod mosty, kde hrozí nerovnoměrné promrznutí ledu.
- V případě nouze si lehněte, rovnoměrně tím rozložíte svou váhu, a doplzte se ke břehu.
- Použijte při tom ocelové bodce, pomocí hrotů se zachytíte i na mokřem ledě.
- Při propadnutí ledu nepodlehnete panice.
- Kopáním nohama se snažte dostat na hladinu a co nejdál na pevný led a na břeh.



## Na brusle i s dětmi



Užít si bruslení mohou samozřejmě i rodiče se svými ratolestmi. Jak na to, aby to příliš nebolelo, aby si dítě i rodiče neodnesli šrámy a modřiny nejen na těle, ale i na duši? Pokud dospělí brusle zvládají, mohou své děti učit bruslení na ledě sami, ale lepší je vyhledat zkušeného trenéra.

Protože zvlášť u dětí platí, že špatné základy a prožitky se později jen těžko odnaučují a předělávají. Na druhou stranu jsou ti nejmenší bez zábran a učí se hodně rychle, leckdy rychleji než ti velcí.

### Několik rad rodičům:

- Na děti nijak netlačte, bruslení by je mělo bavit.
- Kdy začít? Je to individuální. Ideální je věk kolem 6 let, ale není to dogma.
- Led klouže a pád na něj bolí. Helma a rukavice jsou povinnosti.
- Od věci nejsou ani chrániče kolien a loktů, ale nemusí být přímo hokejové.
- Začněte rovnou na bruslích s jedním nožem, nikoliv s dětskými se dvěma noži.
- Základem bruslení je naučit se udržet se rovnováhu a osvojit si správný postoj.
- Vyvarujte se začátečnických chyb: propnuté nohy místo pokrčených, příliš velký předklon a vystrčený zadek, a zbytečné máchání rukama.
- Buďte trpěliví a oporou. Nechtejte mít z dětí Jardu Jágra do týdne.



## ZA DOBRODRUŽSTVÍM S U KONTEM I POJIŠTĚNÍM



Vyzkoušet si to pravé dálkové bruslení ve Skandinávii či na kanálech v Nizozemsku nebo si ozvláštnit zimu výletem za hranice všedních dnů, to zní lákavě. Abyste si ale mohli opravdu a v klidu užívat nová dobrodružství, vyplatí se vyrazit za hranice s platební kartou, s níž zaplatíte pohodlně a bezpečně kdekoliv. S U kontem od UniCredit Bank máte navíc i výběry hotovosti ze všech

bankomatů zdarma. Stačí splnit jednoduchou podmínku – posílat na účet minimálně 12 000 korun měsíčně. A nepodceňujte ani pojištění. S tím cestovním od UniCredit Bank si i zimní bruslení užijete bez starostí. Více [www.unicreditbank.cz](http://www.unicreditbank.cz).



**UniCredit Bank**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po, út, čt 8.30–17.00, st 8.30–18.00,  
pá 8.30–14.00, infolinka +420 800 144 441  
[www.unicreditbank.cz](http://www.unicreditbank.cz)



## FUNKČNÍ, VESELÉ I BAREVNÉ OBLEČENÍ PRO DĚTI

Vyrazíte s dětmi na brusle, na lyže nebo jen tak si zařadit ve sněhových závějích? Máme pro vás tip v podobě oblečení Color Kids. Dánská značka patří mezi světovou špičku mezi výrobci kvalitního funkčního oblečení pro děti od 1 roku do 12 let. Kolekce podzim/zima 2017 je nejen veselá a barevná, ale především dokonale funkční pro outdoorovou zábavu a sport. Díky použití membrány Air-Flo zůstanou vaše děti v suchu a teple i při delším pobytu venku. Rodiče ocení i to, že výrobky Color Kids jsou odolné i proti opotřebování. Samozřejmým a důležitým detailem jsou také reflexní prvky. Najdete v nabídce společnosti NIVOSPORT.

**NIVOSPORT**

**NIVOSPORT**  
Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba: po–pá 9.00–18.00, so 10.00–16.00  
[www.nivosport.cz](http://www.nivosport.cz)



## UŽIJTE SI ZIMU S PRODUKTY DM

Vychutnat si zimní radovánky naplno a bez omezení pomůžou i produkty dm, které na zimu podpoří vaši imunitu. Stačí si jen vybrat z pestré škály možností. Myslíme samozřejmě i na děti. A když už se nějaký ten bacil ve vašem organismu usadí, pomůžou prostředky z dm na uvolnění dechu a zmírnění kašle.



**dm drogerie markt**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–pá 8.00–19.00, so 8.00–13.00  
[www.dm.cz](http://www.dm.cz)



Velké  
téma

# Mléko nemléko

Rostlinná „mléka“ jsou skvělým řešením, ať už trpíte intolerancí laktózy, nebo jen hledáte varianty ke kravskému mléku. Na trhu jsou nejrůznější druhy rostlinných nápojů, můžete ale zkusit i domácí přípravu.

## Mandlový nápoj

**SUROVINA:** Na žebříčku světové produkce ořechů zaujímají mandle první místo. Do Evropy se dostaly zřejmě z Blízkého východu, stejně jako oblíbená mandlová pochoutka – marcipán.

**MEDICÍNA:** Mandle obsahují velké množství vápníku a také hořčík, který napomáhá jeho správnému využití. Kromě toho jsou bohatým zdrojem vitamínu E, který funguje jako antioxidant a zároveň zabraňuje žluknutí tuků obsažených v mandlích, takže je udržuje dlouho čerstvé. Další antioxidační látky se nacházejí ve slupce mandlí, které jsou z výživového hlediska ze všech slupek ořechů nejcennější. Mandlový nápoj může mít mírně projímavé účinky. Mandlové „mléko“ také podporuje tvorbu mateřského mléka.

**KUCHYNĚ:** V kuchyni používejte raději sladké mandle. Hořké mandle obsahují 5 % amygdalinu, který může být ve větším množství zdraví nebezpečný. Mandlové „mléko“ je bílé, lahodné, jemně smetanové chuti. Můžete ho vyrobit z loupaných i neloupaných mandlí. Pokud použijete loupané mandle, můžete zbylou drť využít například při přípravě kaší nebo těsta.

Domácí rostlinné mléko si vyrobíte snadno. Budete potřebovat jen mixér, cedník, kousek gázy a samozřejmě hlavní ingredienci: ořechy, semínka nebo zrna. Surovinu nejprve před zpracováním na několik hodin namočte, namáčecí vodu slijte a poté surovinu mixujte s čerstvou vodou, obvykle v poměru 100 g na 1 litr vody. Čím méně vody použijete, tím krémovější konzistenci nápoje získáte. Výborné jsou například ořechové smetany, na jejichž přípravu stačí pouhých 250 ml vody. Rozmixovanou surovinu poté přecedte přes jemné plátýnko, zbylou drť použijte například při přípravě kaší nebo těsta.





### Makový nápoj

**SUROVINA:** Mák je nepostradatelnou surovinou české kuchyně. Existují stovky druhů máku, z nichž nejdůležitější odrůdou je mák setý.

**MEDICÍNA:** Mák obsahuje nejvíce vápníku z celé rostlinné říše. S hodnotou 1 400 mg vápníku na 100 g máku vede dokonce i před mlékem. Je bohatý také na hořčík, draslík a další minerální látky.

**KUCHYŇĚ:** Makové „mléko“ má krásně bílou barvu a smetanovou, lehce makovou chuť. Pokud chcete vytěžit z máku maximum živin, pomelte ho ještě před namáčením na mlýnku na mák. Zbytek máku můžete využít jako náplň do pečiva nebo ho přidat do kaše.

Chcete-li obohatit rostlinný nápoj o vápník, přidejte k němu kousek mořské řasy.



### Ovesný nápoj

**SUROVINA:** Sezam se pěstuje především jako surovina na výrobu oleje. U nás se nejčastěji setkáváte se světlým sezamem, méně často s tmavým sezamem, který je běžný v Asii.

**MEDICÍNA:** Sezamové semínko vyniká množstvím vitamínů a minerálů. Je bohaté na měď, vápník, hořčík, zinek, železo a selen. Drtivá většina vápníku je přítomna obsažená ve slupce, která obsahuje také množství vlákniny. Sezam je ze všech semínek nejbohatší na fytoosteroly, které posilují imunitní systém. Sezamové semínko je dobrým pomocníkem proti zácpě, podporuje tvorbu mateřského mléka a prospívá také kloubům.

**KUCHYŇĚ:** Abyste využili veškeré živiny obsažené v sezamu, je třeba semínka před zpracováním pomlít. Sezamové „mléko“ má lehce nahořklou chuť, a proto se hodí spíše jako doplňková surovina. Pokud používáte sezamové „mléko“ na zalití cereálií, využijte i zbylou sezamovou drť.



**SUROVINA:** Vločky jsou rozlisovaná obilná zrna. Vyrábějí se z různých obilnin – z pšenice, ova, žita nebo ječmene. Oves, který pochází z oblasti dnešního Turecka, se údajně dostal do Evropy jako plevel mezi pšenicí.

**MEDICÍNA:** Oves je bohatý na kvalitní bílkoviny, vitamin B a zinek. Díky vyššímu obsahu vlákniny dokáže dobře a déle zasytit, protože vstřebávání živin probíhá delší dobu. Oves lze považovat za velmi výživnou obilovinu. Obsahuje totiž poměrně velké množství tuku, a to o 2–3 g na 100 g více než jiné obiloviny.

**KUCHYŇĚ:** Ovesné „mléko“ patří mezi nejlevnější rostlinné nápoje, které si můžete doma připravit. Lze ho použít při vaření, například jako základ kaší, ale můžete si ho dát i samotné. Pokud chcete zastít typicky ovesnou chuť, dochuťte ovesný nápoj trochou skořice nebo muškátového oříšku, případně špetkou titinového cukru.



## Rýžový nápoj

**SUROVINA:** Rýže je pro mnoho kultur základní potravinou. Jednotlivé duhy rýže se liší podle místa původu, rýži lze dělit také podle tvaru zrna, technologie zpracování nebo způsobu pěstování. Za princeznu mezi rýžemi je označována dlouhozrná rýže basmati pěstovaná v Indii, v Pákistánu a Íránu.

**MEDICÍNA:** Rýže je bohatá na polysacharidy, je také dobrým zdrojem vitaminů skupiny B a celé řady minerálních látek, jako jsou draslík, vápník, hořčík, mangan, fosfor, síra, selen nebo měď. Rýže neobsahuje mnoho bílkovin, její nespornou výhodou je ale nízký obsah tuku. Celozrná, tedy neloupaná rýže obsahuje ještě více cenných živin, především vlákninu. Kompromisem mezi rýží bílou a celozrnnou je pololoupaná rýže, u nás označovaná jako „natural“.

**KUCHYŇĚ:** Rýžový nápoj, který je jednou z nejběžnějších variant rostlinného „mléka“, lze vyrobit z bílé rýže, z rýže natural nebo z rýžových vloček. Ideálním druhem je jasmínová rýže. Rýži můžete před přípravou povařit nebo ji použít syrovou; nevýhodou nápoje z vařené rýže je kašovitá konzistence.



## Sójový nápoj

**SUROVINA:** Kulatá semena o velikosti většího hrachu barvy žluté, šedočerné až černé jsou nedílnou součástí vegetariánského a veganského jídelníčku. Sója, která pochází ze severní a střední Číny, je považována za jednu z nejstarších kulturních plodin.

**MEDICÍNA:** V sójových bobech najdeme kvalitní živiny. Jsou bohaté na bílkoviny, sacharidy a tuky, obsahují také vlákninu, železo, mangan, fosfor, vitaminy skupiny B, vitamin K, hořčík a zinek. Vzhledem k tomu, že jsou v nich přítomné také látky, které ovlivňují lidský hormonální systém, doporučuje se sója spíše jako občasné zpestření jídelníčku. Sója obsahuje také takzvané antinutriční látky, které mohou ovlivňovat trávení a vstřebávání některých jiných látek. Většina nežádoucích antinutričních látek se zničí záhřevem, proto je třeba nápoje a pokrmy ze sóji důkladně tepelně upravit. Vhodnější je konzumace sóji ve fermentovaném stavu, jako je miso pasta, tofu nebo natto.

**KUCHYŇĚ:** Před přípravou sójového nápoje se doporučuje namočit sójové boby minimálně na deset hodin do vody a poté je rozmixovat. Potom sójový nápoj ještě asi deset minut povařte, během vaření sbírejte z povrchu nápoje pěnu a pak ho přecedte přes jemné sítko. Sójové „mléko“ je chuťově méně zajímavé, proto je vhodné jako přísada do jídel a nápojů. Drť, která zbyde po přecezení sójového nápoje, můžete využít například při přípravě pomazánek.

Nezapomínejte do celkového denního příjmu energie zahrnout rostlinné nápoje, které se připravují za použití kaloricky bohatých ingrediencí, jako je mandlový nápoj a další „mléka“ připravená z ořechů nebo semínek.

Připraveno s Mgr. Janou Divokou, odbornicí na výživu

**TIP:** Rostlinný nápoj vydrží v lednici asi tři dny. Jeho trvanlivost prodloužíte přidáním špetky soli, cukru nebo rostlinného sirupu.



## V MARANATHĚ JE Z ČEHO VYBÍRAT

Nechce se vám do domácí výroby rostlinného nápoje? Celou řadu rostlinných „mlék“ nabízí obchod Maranatha. Uvařte si z nich něco dobrého, třeba dýňovou polévku podle receptu z restaurace Maranatha.



### Dýňová polévka s kokosovým mlékem (4 porce)

#### Suroviny

500 g dýně hokaido, 100 ml kokosové mléko, 100 g cibule čerstvá, 100 ml olej slunečnicový, 25 g zázvor, 10 g dýňová semínka, sůl mořská (dle chuti), koriandr (dle chuti), 600 ml zeleninový vývar

#### Postup

Dýni očistěte, zbavte semínek a dužinu nakrájejte na kostičky. Pokud je dýně čerstvá, nemusíte okrajovat slupku, u déle skladované dýně slupku odstraňte. Zázvor oloupejte a nakrájejte na drobné kousky. Očištěnou cibuli nakrájejte a na rozpáleném oleji orestujte dozlatova. K cibuli přidejte nakrájenou dýni a zázvor a dalších 5 minut společně restujte. Směs zalijte vývarem (hladina vývaru by měla být asi 2 cm nad surovinami) a přidejte kokosové mléko a vařte dokud nebude dýně měkká (trvá to asi 20 minut). Poté polévku rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Polévku dochuťte solí, nejmenno nasekaným koriandrem a na talíři ozdobte nasucho opraženými dýňovými semínky.



#### Vegetariánská restaurace Maranatha

Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba:  
po–čt 11.00–19.00  
pá 11.00–17.00 (v období „zimního času“ 11.00–15.00)  
so, ne a státní svátky: zavřeno  
[www.restauracemaranatha.cz](http://www.restauracemaranatha.cz)

#### Prodejna Maranatha

Budova BRUMLOVKA  
Otevírací doba: po–čt 7.30–19.00, pá 7.30–15.00



## ZAJDĚTE SI PRO „NEMLÉKA“ DO DM DROGERIE

Také dm drogerie nabízí širokou škálu rostlinných nápojů, ať přírodních, tak ochucených. Vyzkoušejte třeba špaldový nápoj jemné ořechové chuti, který chutná výborně samotný nebo s rozmixovaným ovocem. Rostlinná „mléka“ můžete přidat do müsli, krupičné kaše nebo různých dezertů. Energií vám dodá také rýžový nápoj s chia semínky, mandlový, kokosový nebo ovesný nápoj.



**dm drogerie markt**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–pá 8.00–19.00, so 8.00–13.00  
[www.dm.cz](http://www.dm.cz)

## MLÉKA A „NEMLÉKA“ V COSTA COFFEE



Možnost volby mezi kravským plnotučným a nízkotučným mlékem je v Costa Coffee již samozřejmostí. Zákazníci kaváren jsou také dlouho zvyklí na sójové mléko, které neobsahuje lepek, laktózu ani pšenici. Milovníci kávy, kteří z různých důvodů omezují v jídelníčku laktózu, přivítali v nabídce kaváren bezlaktózové mléko. Různé druhy mlék si můžete nechat napěnit do jednoho z nejoblíbenějších nápojů v Costa Coffee, kterým je Caffè latte.

### COSTA COFFEE

**Costa Coffee**  
Budova BETA  
Otevírací doba: po–pá 7.30–18.00, so-ne zavřeno



## DO ALBERTA NEJEN PRO NÁPOJ Z KOKOSU

Rostlinné nápoje mají v nabídce také prodejny Albert. Ochutnejte například kokosové mléko obohacené o vápník, vitamin B12 a vitamin D.



**Albert supermarket**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–so 7.00–21.00, neděle zavřeno

# Máte hlad? S restauracemi v BB Centru neuděláte chybu

Záleží jen na tom, na co máte právě chuť. Pro rok 2018 je pro vás navíc v restauracích a jídelnách připravena celá řada novinek.

## GTH CATERING V BUDOVÁCH BETA A FILADELPHIE

GTH catering provozuje v BB Centru dvě restaurace, přístupné široké veřejnosti. Najdete je v budovách BETA a FILADELPHIE. V restauracích si můžete pochutnat na teplých i studených snídaních, k obědu máte na výběr z osmi druhů jídel (v budově FILADELPHIE sedm druhů), z toho vždy jeden pokrm bezmasý. V zimním období vás zahřeje výtečná polévka, můžete si vybrat ze dvou druhů. Nebo si sestavte menu podle vlastních preferencí z teplého pultu či salátového baru. Všechny pokrmy jsou pro vás připravovány s láskou odbornými kuchaři z čerstvých surovin od prověřených dodavatelů.



**GTH catering a.s.**  
Budova BETA  
Otevírací doba: po-pá 8.00-15.00, výdej obědů 11.00-14.00

Budova FILADELPHIE  
Otevírací doba: po-čt 7.30 – 16.00, výdej obědů 11.00–14.30,  
pá 7.30–15.30, výdej obědů 11.00–14.30  
www.gth.cz

## KOBE RESTAURANT ZVE I V PŘÍŠTÍM ROCE NA ASIJSKÉ VEČERY

KOBE RESTAURANTS – to je designové prostředí, dokonalý servis, jedinečný cit pro detail a výborné menu, ve kterém najdete výjimečnou nabídku mas, včetně exkluzivního masa Kobe, které znalci považují za nejkvalitnější hovězí na světě. Pochutnáte si zde na kvalitním sushi, rybách a nudlových specialitách, salátech, polévkách a výtečných dezertech. KOBE RESTAURANTS vás zve v novém roce na další akce v rámci tematických ASIAN EVENINGS, na kterých vás čeká neomezená konzumace z připravené nabídky sushi a asijských specialit, welcome drink a čajový koutek, to vše za doprovodu stylově reprodukováné hudby.

ASIAN EVENINGS se konají ve dnech 25. 1., 22. 2., 22. 3. a 26. 4., vždy od 16. 30 do 19.00 hodin

Cena: dospělý: 790 Kč, dítě 13–17 let 395 Kč, dítě do 12 let zdarma  
Nutná rezervace na čísle +420 222 232 134



**KOBE FUSION RESTAURANT**  
Budova BETA  
Otevírací doba: po-pá: 11.00–22.00, so-ne: 12.00–22.00  
E-mail: josef.adamek@koberestaurants.cz  
Tel.: +420 222 232 134, www.koberestaurant.cz

## NOVINKOU EXPRESS GRILL JSOU RAFINOVANÉ KANAPKY



Potřebujete občerstvení na porady, školení, jednání nebo firemní oslavy? Spolehněte se na nabídku Express Grill. Vaše hosty určitě potěší novinka, mix kanapek, který uspokojí rozmanité chutě strávníků. Kanapky nejsou chlebičky a nejsou to ani jednohubky. Kanapky neboli canapés jsou mnohem rafinovanější. Malá slaná sousta v masové i vegetariánské variantě nabízí originální, pečlivě vybrané kombinace ingrediencí. Vychutnejte si třeba kombinaci roast-beefu a lahodné jemné smetany, španělského choriza a oliv, nebo kozího sýra a červené řepy. Express Grill nabízí harmonii chutí v moderním food stylingu, který se hodí na soukromé i firemní akce.



**EXPRESS GRILL**  
Budova FILADELPHIE  
Otevírací doba: po-pá 10.00–16.00  
E-mail: sandwich@sandwich.cz  
www.expressdeli.cz

## RESTAURACE UNIQUE MĚNÍ JÍDELNÍ LÍSTEK

Restaurant UNIQUE připravil pro své zákazníky několik zajímavých novinek. Zásadní změnou je zbrusu nový jídelní lístek, ze kterého si vybere nejen milovník klasické české kuchyně, ale i příznivci čerstvých ryb či pečlivě připravených steaků. Nový vinný lístek nabízí výtečná moravská nebo italská vína, v nabídce nápojů nechybí ani znamenitě ošetřený Pilsner Urquell.

Na stálé návštěvníky čeká pozornost v podobě bonusových karet, díky nimž mají možnost získat oběd zdarma. Další zajímavou novinkou jsou pravidelné hudební večery, během kterých si přijdou na své především milovníci jazzu, dále pravidelné tematické večere a degustace vína.

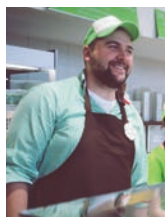


**UNIQUE Original Restaurant**  
Budova DELTA  
Otevírací doba: po-pá 7.30–22.00  
E-mail: info@unique-restaurant.cz, tel.: +420 702 180 348  
www.unique-restaurant.cz



# Nejdůležitější bylo vytrvat, říká majitel sítě PuzzleSalads

Před více než třemi lety vyměnil Stanislav Štrobl paragrafy za gastronomii. Dnes má síť salátových barů PuzzleSalads, z toho dvě provozovny (PuzzleSalads, PuzzlePasta) v prostorách BB Centra. Všechny restaurace se drží původního konceptu, který lze shrnout do motta: Vždy čerstvé, chutné, vytvořené vlastníma rukama.



Stanislav Štrobl,  
majitel PuzzleSalads

**○ Původně jste byl právník. Proč jste změnil tak radikálně obor působení?**

Vždy jsem měl rád gastronomii. Celý život mne určitým způsobem lákala. Nápad na salátové bistro mi přišel natolik dobrý, že jsem se rozhodl prostě to zkusit.

Nikdy jsem si nemyslel, že se musím nutně profesně zabývat právem. Studia práv ale nelituji. Člověka nesmírně obohatí, ať už má v plánu cokoli. Poskytne vám obecný přehled a výborný základ pro mnoho dalších profesí.

**Jak dlouhá byla vaše cesta ke změně?**

Ve své původní práci jsem nebyl nespokojený, ale ani jsem ji nijak zvlášť nemiloval. Před tím, než jsem definitivně odešel do gastronomie, jsem působil v Metrostavu. Měl jsem tam slušnou pozici, vidinu další kariéry, výborný kolektiv a ještě lepšího šéfa. Cesta ke změně byla dlouhá. Neodešel jsem ze dne na den. Poté, co jsem se

rozhodl, že zkusím otevřít salátové bistro, to trvalo ještě téměř rok, než jsem mohl dát výpověď. Samozřejmě jsem musel zajít za šéfem a oficiálně mu sdělit, že končím a že si otevřu salátové bistro. Nebylo to úplně snadné. Můj nápad se většinou setkával s velkým pobavením nebo údivem.

## DISKUZNÍ SETKÁNÍ SE ZAJÍMA- VÝMI LIDMI

V BB Centru se v příštím roce chystají různá diskuzní setkání se zajímavými lidmi. Talk show s panem Štroblem je naplánováno na čtvrtek 22. února 2018 od 17.00 hod. v PuzzlePasta (Budova ALPHA). Sledujte stránky [bbcentrum.cz](http://bbcentrum.cz) a Facebook.



**V jakých ohledech jste teď spokojenější?**

Spokojenější jsem ve všech ohledech. Než jsem se ale dostal do tohoto bodu, uplynula dost dlouhá doba. Nebylo to tak, že bych sundal oblek, nasadil zástěru a obratem se všechno změnilo k lepšímu. Vyhovuje mi, že rozhoduji sám za sebe, nejsem svázaný žádnou korporátní politikou ani předpisy. Tedy kromě těch, které jsem si sám vymyslel nebo odsouhlasil. V určitých směrech jsem svobodnější, na druhou stranu jsem mnohem více svázán odpovědností. Moje práce mě ale jednoznačně naplňuje.

**Co byste doporučil těm, kdo váhají s podobnými životními změnami?**

Necítím se na to, dávat někomu rady. Ze své zkušenosti ale mohu říct, že nejdůležitější je vytrvat. Pokud se rozhodnete pro radikální změnu a opravdu ji uděláte, musíte vydržet, i když přijdou pochyby i když se vám bude okolí vysmívat, nebude se dařit. Je třeba také počítat s tím, že možná budete muset pracovat i o víkendech, o svátcích, po nocích. Pro mě bylo nejdůležitější uchovat si svoje přesvědčení. Ze začátku mi hodně pomohli moji nejbližší, dokonce i ti, kteří mi nevěřili. ○○



**puzzle**salads

**PuzzleSalads**  
Budova FILADELFIE  
Otevírací doba: po–pá 10.30–17.30  
[www.puzzlesalads.cz](http://www.puzzlesalads.cz)

**puzzle**pasta

**PuzzlePasta**  
Budova ALPHA  
Otevírací doba: po–pá 8.00–19.00

# Už nemůžu dál! Chronický stres může vést k syndromu vyhoření

Cítíte se dlouhodobě přetížení a přepracovaní? Neberte tyto pocity na lehkou váhu. Chronický stres, permanentní časový tlak a vysoké emoční napětí může vést až naprostému psychickému vyhoření.

## Na začátku je pocit nedostatečnosti

Lenka působila jako úspěšná manažerka v nadnárodní korporaci. Práce ji bavila a naplňovala ji pocitem uspokojení. Po čase se dostala do situace, kdy musela svou pozici obhajovat před mladým ambiciózním kolegou. Přes vysoké pracovní nasazení si Lenka nepřipadala dostatečně výkonná a dobrá. Když jednoho dne skončila s horečkami v posteli, vypadalo to na obyčejnou chřipku. Ale poté, co nemohla vstát a vyjít z bytu ani po deseti dnech, pochopila, že situace je vážná. Její praktická lékařka měla nejprve podezření na únavový syndrom. Lenka se časem dostala do krizového centra psychologické pomoci, kde si vyslechla jasnou diagnózu: Trpíte syndromem vyhoření. Psycholog ji upozornil, že k uzdravení povede dlouhá cesta a že je třeba od základu změnit způsob života a nároky na sebe sama.

## Jaké jsou příznaky vyhoření?

Syndrom vyhoření se projevuje na psychické, tělesné i vztahové úrovni.

## Využijte to ve svůj prospěch

I zlé může být pro něco dobré. Syndrom vyhoření a s ním spojenou krizi můžete využít k vlastnímu osobnostnímu růstu, rozpoznání svých slabých i silných stránek, novému uspořádání hodnotového žebříčku a mezilidských vztahů.

Lenčiny potíže začaly nejprve psychosomaticky. Špatně spala, byla často unavená, trápily ji bolesti hlavy, přestalo jí chutnat a nakazila se každým bacilem, který prolétl kancelář. Pacienti se syndromem vyhoření si často stěžují také na svalové napětí, zažívací obtíže nebo vysoký krevní tlak. Na tělesné problémy navazují psychické potíže, jako je neschopnost se soustředit, zapomínání, sklíčenost, pocit bezmoci a nespokojenosti, apatie, ztráta zodpovědnosti a chuti do práce. Změn si všímá i okolí. Ze společenských osob se stávají popudliví, často i agresivní jedinci, kterým je jakýkoliv sociální kontakt na obtíž. U pomáhajících profesí, které patří mezi jedny z nejohroženějších, je typická ztráta zájmu o problémové klienty, cynický nebo lhostejný přístup a konfliktní chování.

## Syndrom vyhoření propuká postupně a plíživě.

### Jsou pro něj typická čtyři stadia:

1. Stadium nadšení: Do všech aktivit se pouštíte s nadšením, plní energie, s vysokými ambicemi. Máte velkou chuť do práce, přestože nedostáváte dostatečnou zpětnou vazbu a pracovní podmínky nejsou optimální.
2. Stadium stagnace a vystřízlivění: Pracujete v plném nasazení, očekávané výsledky se ale nedostavují. Uvědomujete si, že všechny cíle nelze naplnit, počáteční nadšení slábne.
3. Stadium frustrace a apatie: Cítíte se vyčerpaní. Poté, co se nedostavuje ani úspěch ani ocenění, přichází únava, zklamání a podrážděné reakce vůči okolí.
4. Stadium vyhoření: Jste zcela emočně a fyzicky vyčerpaní, nemáte chuť do života, ztrácíte motivaci pracovat, vše vidíte negativně.

### Kdo je v ohrožení ?

Mezi nejrizikovější skupiny patří lidé, kteří ve své profesi pracují a komunikují s jinými lidmi, jako jsou zdravotníci, učitelé, psychologové, sociální pracovníci, právníci, policisté, manažeři, novináři, pracovníci helpdesků a infolinek, ale i osoby pečující například o dlouhodobě nemocného člena rodiny. Pro takzvaný profesní syndrom vyhoření je typické, že se váže na určité prostředí nebo výkon práce. Vyhoření ale může za určitých podmínek dolehnout na

Mezi nejrizikovější skupiny patří lidé, kteří ve své profesi pracují a komunikují s jinými lidmi, například zdravotníci, učitelé, psychologové...

kohokoliv bez rozdílu pohlaví, věku a profese. V nevhodě bývají jedinci s některými osobnostními rysy. Je to především přecitlivělost, perfekcionismus, sklon k workoholismu, pedantství, přílišný naivní optimismus, neschopnost odmítnout další a další úkoly. Živnou půdou pro propuknutí syndromu vyhoření může být i osamělost, nefungující rodina, málo přátel nebo nevyhovující pracovní kolektiv.

### Jak na vyhoření?

Lenka se po svém kolapsu dozvěděla, že léčba syndromu je dlouhodobá a vyžaduje radikální změny v životním stylu. Vždy je nutné začít u sebe. Je třeba revidovat své přednosti a omezení, přehodnotit plány, ambice i žebříček hodnot. Se syndromem vyhoření se dá účinně bojovat sportem, relaxací, dostatečným spánkem,





## Osm kroků, jak předejít syndromu vyhoření

1. Nemějte na sebe příliš vysoké nároky. Přijměte fakt, že normální je chybovat a občas něco nezvládnout.
2. Naučte se říkat „NE“. Vymezte se, pokud máte pocit, že na vás okolí nakládá příliš.
3. Stanovte si priority a naučte se dobře plánovat pracovní i volný čas. Šetřete energií, nemusíte být u všeho.
4. Nechte si pomoci. Sdílejte s druhými starosti, nestyďte se požádat o radu nebo konkrétní pomoc.
5. Nebuďte negativní. Vývarujte se sebelítostí, naučte se vážit si sebe sama.
6. Dobřejte baterky. Vyhraďte si dostatek času na koníčky, sport, pobyt v přírodě a setkávání s přáteli.
7. Zbavte se pocitu odpovědnosti za všechno a za všechny. Nejen ve vašich silách vnímat a řešit problémy všech kolem vás.
8. Vyjadřujte otevřeně své pocity. Naučte se efektivně komunikovat. Sdílejte spolupracovníkům i klientům hned na začátku svá očekávání a cíle.

lepší organizací pracovního a volného času, pěstováním koníčků, udržováním sociálních vazeb. Čím dříve se začnou problémy řešit, tím lépe. S plně rozvinutým syndromem vyhoření je pak nejlepší svěžit se do rukou odborníka, tedy psychologa nebo psychiatra, který může pomoci obtíže překonat a vrátit se ke spokojenému životu. Někdy však bývá změna pra-

covní pozice či změna zaměstnání nevyhnutelná.

### Jak nevyhořet?

Prvním krokem je přiznat si problém a otevřeně o něm mluvit. Pokud se obtíže podaří zachytit v počáteční fázi, pak si můžete poradit sami nebo za pomoci blízkých, rodiny či přátel. Pokud cítíte, že syndrom vyhoření

nabírá na obrátkách, neváhejte vyhledat pomoc odborníka. Nejlepším způsobem, jak se mu vyhnout, je účinná prevence. oo



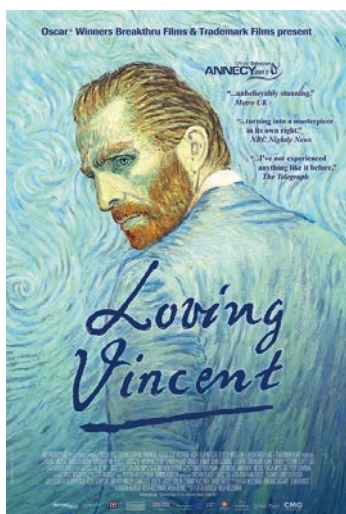
### O autorce

Text vznikl ve spolupráci s MUDr. Evou Kašparovou z TeamPrevent-Santé, s.r.o.

TeamPrevent-Santé  
BB C VILLAS  
www.sante.cz

# Kulturní tipy

## Kino



### Co? S láskou Vincent

**Kdy?** Premiéra 25. 1. 2018

Celovečerní snímek o malíři Vincentu van Goghovi byl natočen kombinací hraného filmu a animace originálních olejomalb. Jedná se o první film svého druhu na světě. Na jeho vzniku se podílelo 125 malířů a animátorů z celého světa a podle tvůrců by rozložené olejomalby dokázaly pokrýt celý Londýn. Scénář k filmu vznikl na základě van Goghových dopisů, které psal svému bratru Theovi. Příběh vrcholil v červenci 1890, kdy se z deprese léčící van Gogh postěvil do hručníku a o dva dny později, ve svých 37 letech, na následky tohoto zranění umírá. Okolnosti jeho smrti nebyly nikdy zcela objasněny.

## Výstava

### Co? Retrospektivní Sedmičky Josefa Lady

**Kde?** Galerie Tančící dům, Praha

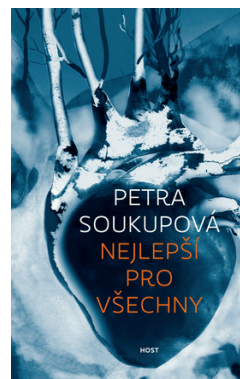
**Kdy?** 15. 11. 2017 - 1. 4. 2018

Galerie Tančící dům společně s rodinou Josefa Lady připravila k 130. výročí narození a 60. výročí úmrtí tohoto významného českého umělce výstavu s názvem Sedmičky Josefa Lady. Výstava přinese obsáhlý vhled do malířovy tvorby i osobního života. Ve čtyřech patrech Tančícího domu bude vystaveno na 400 děl, některá z nich poprvé od roku 1957. Expozice zobrazí nejznámější Ladovy obrazy, ilustrace, dětskou tvorbu, interaktivní exponáty i umělcovy osobní věci.



Retrospektiva Sedmičky Josefa Lady se koná do 1. 4. 2018 v Tančícím domě

## Knihy



### Co? Petra Soukupová:

**Nejlepší pro všechny,**  
**nakladatelství Host**

**Kdy?** Vychází 1. 12. 2017

Desetiletý průsvihář Viktor žije v Praze s matkou, divadelní herečkou, která si s jeho výchovou ani s vlastním životem příliš neví rady. Když Hana dostává nabídku na natáčení seriálu, bere ji jako příležitost, jak své problémy vyřešit. Přestěhuje Viktora k babičce na venkov a namlouvá si, že pro něj bude nejlepší, když změní prostředí, a pro její matku zase to, že nebude sama. Nejúspěšnější současná česká spisovatelka Petra Soukupová ve své vrcholné formě znovu ukazuje, jak bravurně dokáže zachytit vyhocené rodinné vztahy a prožívání dětského hrdiny v okamžiku, kdy si uvědomuje svou bezmoc ve světě dospělých. A také bezmoc dospělých vůči jeho vlastním představám o štěstí.

## Show



**FENOMENÁLNÍ**  
**NÁVRAT S NOVOU**  
**SHOW**

### Co? STOMP v Praze

**Kde?** Kongresové centrum,  
Praha

**Kdy?** 16. 1. 2018 - 21. 1. 2018

Skupina STOMP hýbe publikem po celém světě již 25 let. Ve svých vystoupeních spojuje prvky komedie a tance ve strhujícím rytmu, který členové souboru vytvářejí za pomoci obyčejných věcí, jako jsou popelnice, košťata, zapalovače, krabičky od sirek, plechovky nebo židle. To, že se jedná o opravdový unikát, dokládá i fakt, že ve STOMP hostovaly v minulosti světové hvězdy jako Demi Moore, Bruce Willis, Steven Spielberg nebo Michael Jackson.

**16. - 21. LEDNA 2018**  
KONGRESOVÉ CENTRUM PRAHA

informuj. eaz. kn

VSTUPENKY EXKLUZIVNĚ V SÍTI TICKETSTREAM





# VEŘEJNÉ JÍDELNY V BB CENTRU

## PERFECT CANTEEN



### Budova B

Adresa: Vyskočilova 1422/1a, Praha 4  
 Provozní doba: PO – ČT 7.30 – 17.30 hod.  
 PÁ 7.30 – 16.00 hod.  
 Denní menu: <http://www.perfectcanteen.cz/nase-kantyny/moneta-money-bank>

## GTH



### Budova FILADELFIE\*

Adresa: Želetavská 1525/1, Praha 4  
 Provozní doba: PO – ČT 7.30 – 16.00 hod.  
 PÁ 7.30 – 15.30 hod.  
 Denní menu: <http://www.gth.cz/bbc-filadelfie/jidelni-listek>

\*vstup pouze s kartičkou vydanou na recepci budovy

## GTH



### Budova BETA

Adresa: Vyskočilova 1481/4, Praha 4  
 Provozní doba: PO – PÁ 8.00 – 15.00 hod.  
 Denní menu: <http://www.gth.cz/bbc-beta/jidelni-listek>

## MOMENTO ALPHA



### Budova ALPHA\*

Adresa: Vyskočilova 1461/2a, Praha 4  
 Provozní doba: PO – PÁ 7.30 – 16.00 hod.  
 Denní menu: [www.momentoalpha.cz](http://www.momentoalpha.cz)

\*vstup pouze s kartičkou vydanou na recepci budovy nebo v jídelně



**BB CENTRUM**

*Where Business Comes to Life*

## MOMENTO DELTA



### Budova DELTA

Adresa: Za Brumlovkou 1559/5, Praha 4  
 Provozní doba: PO – ČT 7.30 – 17.00 hod.  
 PÁ 7.30 – 16.00 hod.  
 Denní menu: [www.momentodelta.cz](http://www.momentodelta.cz)



# Přehled veřejných parkovišť v BB Centru a hodinových sazeb od 1. 1. 2018

## Podzemní veřejné parkoviště

Základní hodinová sazba:

PO–ČT 7.00–19.00, PÁ 7.00–16.00

Noční sazba pracovní dny: PO–ČT 19.00–7.00

Víkendová sazba: PÁ 16.00–PO 7.00

50 Kč/hod.

10 Kč/hod.

10 Kč/hod.,  
max. 150 Kč\*

## Venkovní veřejné parkoviště

Základní hodinová sazba:

PO–ČT 8.00–19.00, PÁ 8.00–16.00

Noční sazba pracovní dny: PO–ČT 19.00–8.00

Víkendová sazba: PÁ 16.00–PO 8.00




50 Kč/hod.




ZDARMA

ZDARMA

\*platí pro jednorázové parkování trvající déle než 15 hodin v rámci víkendové sazby

- 1**  Veřejné placené parkoviště (Budova BRUMLOVKA)
- 2**  Veřejné placené parkoviště (Budova FILADELFIE)
- 3**  Veřejné placené parkoviště (Budova G)
- 4**  Veřejné placené parkoviště (Budova DELTA)

- 5**  Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Za Brumlovkou)
- 6**  Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Želetavská)
- 7**  Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Vyskočilova)

-  – VENKOVNÍ VEŘEJNÉ PARKOVIŠTĚ
-  – PODZEMNÍ VEŘEJNÉ PARKOVIŠTĚ
-  – DOBÍJECÍ STANICE PRO ELEKTROMOBILY



ZVÝHODNĚNÉ  
NOČNÍ  
A VÍKENDOVÉ SAZBY  
V PODZEMNÍCH  
GARÁŽÍCH  
10 KČ/HOD.

PRO  
NAKLÁDKU  
A VYKLÁDKU  
15 MINUT  
ZDARMA

NONSTOP  
PARKOVÁNÍ

[www.bbcentrum.cz](http://www.bbcentrum.cz)