

# city

**Trend  
v kanceláři:  
Dobrá  
prezentace  
vyžaduje  
přípravu**

CO SE AKTUÁLNĚ DĚJE

Otevřeli jsme  
BB CENTROOM

V BB CENTRU

Velké téma

Filip Sajler  
z Perfect  
Canteen:  
**Dobré jídlo  
je jako lék**

**Máte  
sladký  
život?**

# OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU



BBCENTRUM

Where Business  
Comes to Life

Léto 2019

Editorial

3

## RESTAURACE

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

## 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
- 14 TR GRES – Showroom

## 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 Collection
- 3 Bomton – vlasové a kosmetické centrum
- 4 We Hate Ironing – čistírna
- 5 Radka Chvalova Nail Studio
- 6 Adams Barbershop
- 7 Cebia – prověřování vozů

## BANKOVNICTVÍ

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

## BANKOMAT

UniCredit Bank (Budova FILADELFIE)  
MONETA Money Bank (Budova A)  
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
- 8 Atletický ministadion

## 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

## DOBĚJECÍ STANICE PRO ELEKTROMOBILY

Budova FILADELFIE (veřejný parking)  
Budova DELTA (veřejný parking)  
Budova BRUMLOVKA (veřejný parking)



www.bbcentrum.cz

# Milí čtenáři,



právě držíte v ruce letní vydání našeho časopisu. Dlouhé teplé dny nás vybízejí k tomu, abychom trávili co nejvíce času venku. Jsme velmi rádi, že „naše“ část Michle poskytuje přímo ideální podmínky pro příjemný letní život, ať už aktivní nebo pomalý, a občas dokonce trochu líný.

V BB Centru to žije! Na našich dětských hřištích a v parcích je živo, velcí a malí sportovci se od rána do večera prohánějí na atletickém stadionu. Svě příznivce si nachází i Náměstí Brumlovka, které se stává oblíbeným místem pro odpočinek, setkání s přáteli a také pro dětské vodní hrátky. Dobrou zprávou je, že i během celých prázdnin budeme pořádát tradiční food festivaly, cestovatelské večery, pravidelné úterní běhy pro veřejnost s Pumou a v polovině srpna rozbalíme letní kino v Baarově parku.

Věříme, že i v tomto čísle časopisu najdete zajímavé informace o novinkách v BB Centru, nové podněty pro svou práci a další inspiraci. Dozvíte se například, kam se vydat na túry, treky a ferraty do českých i zahraničních hor, jak a proč omezit cukr v jídelníčku a kam vyrazit za kulturou. K létu patří i trochu toho lenošení. Je tedy tím pravým obdobím, kdy se naučit trochu zvolnit. Přečtete si v našem článku o pomalém životním stylu a o všem, co se k němu váže – od trendu Slow Food přes uvědomělé nakupování až po pomalou módu. Možná zjistíte, že v klidnějším tempu toho stihnete dokonce víc než s jazykem na vestě.

Přeji vám co nejlépe prožité prázdniny a klidnou dovolenou.

A díky, že nás čtete!

Kristýna Samková  
PASSERINVEST GROUP

Kde nás najdete

Pokud vás zajímá, co se u nás děje, navštivte stránky [bbcentrum.cz](http://bbcentrum.cz) nebo se podívejte na náš Facebook BB Centrum.

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

BB Centrum

BB Centrum

Budova FILADELFIE

BB Centrum  
je plné  
novinek

# obsah

□ Více o novém filmu *Nabarvené ptáče* si přečtete na straně 36

5	<b>Fotografie čísla</b>
6	<b>Co se děje v BB Centru</b>
10	<b>Představujeme:</b> GolfProfi a Sushi Time
12	<b>Maranatha:</b> Nové centrum v Sedlčanech
13	<b>Maranatha:</b> Otázka původu – stvoření, nebo evoluce?
14	<b>Pracují mezi námi:</b> Perfect Canteen – dobré jídlo jako lék
17	<b>Trend v kanceláři:</b> Dobrá prezentace vyžaduje přípravu. Pracujte s hlasem, tělem i emocemi
20	<b>Život v BB Centru:</b> Představujeme BB CENTROOM
22	<b>Balance Club Brumlovka:</b> Odpočiňte si na nové klubové terase
24	<b>Sport a zábava:</b> V létě do hor? Do Česka i za hranice. Na túry, treky i na ferraty
29	<b>Zdraví:</b> Máte sladký život?
32	<b>O čem se mluví:</b> Pomalu znamená dobře. Žijte v přesném tempu
36	<b>Kulturní tipy</b>

BB Centrum City 2/2019 | Vychází: 24. 6. 2019 | Periodicita: 3x ročně | Vydavatel: Corporate Publishing s.r.o., U Golfu 565, 109 00 Praha 10, www.copu.cz | Šéfredaktorka: Kristýna Samková | Redakce: Klára Kolínová, Alice Škochová, Alois Žatkuliak | Překlad anglické verze: Mia translate | Jazyková korektura: Proofreading.cz | Client Service Manager: Martina Krtoušová | Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614 | Foto: Vojtěch Vlk, archiv, Shutterstock | Fotografie na titulní stránce: Atletický stadion v BB Centru | Tisk: TNM PRINT s.r.o. | Registrace: MK ČR E 15246 | Přes pečlivé zpracování neručíme za případné chyby.



Fotografie čísla

## Dětské hřiště Baarova

Přijďte si zasportovat na veřejné dětské hřiště s moderními herními prvky, basketbalovým minihřištěm a umělým povrchem pro bezpečné dovádění vašich ratolestí.  
Otevřeno denně: 8.00–20.00 hod. \_

□ Dětské hřiště najdete u ZŠ Eliáš, Baarova 360, Praha 4

## Začala rekonstrukce Budovy B. Proměnou projde i její okolí

Administrativní Budovu B na hlavní třídě Vyskočilova v centrální části multifunkčního areálu BB Centrum čeká celková revitalizace. Rekonstrukcí získá novou moderní fasádu, velkorysou recepci, restaurace, zcela novou zahradu pro veřejnost v otevřeném atriu a zelenou relaxační střešní terasu.

Hlavní vstup se přesune z Vyskočilovy ulice na západní stranu budovy, kde vznikne malé náměstí, tzv. piazzetta se vzrostlými stromy, posezením a vodním prvkem. Výraznou změnou bude nová venkovní zahrada v atriu. Z Vyskočilovy ulice a z atria bude přímý vstup do nové gastro zóny, kde budou sídlit tři samostatné restaurace otevřené pro nájemce i veřejnost. Renovací projde také střešní terasa, která bude sloužit zaměstnancům budoucích nájemců k práci, relaxaci, cvičení jógy i k firemním oslavám. Část přízemí obsadí ordinace lékařů společnosti Santé. Modernizace se dočká i veškerá technologie zajišťující kvalitní vnitřní prostředí.

Budova dostane novou keramickou fasádu v zemitéch světle a středně hnědých tónech, která spolu s novodobým moderním designem bude plnit i současné nároky na tepelnou propustnost. Po renovaci obvodového pláště a technologii bude objekt splňovat standardy energetického štítku kategorie B, který garantuje úsporný a efektivní provoz. Investorem a majitelem objektu je společnost PASSERINVEST GROUP. Autorem návrhu rekonstrukce je architektonický ateliér A8000. \_



### PASSERINVEST GROUP je třetí nejobdivovanější firmou v České republice

Investiční a developerská společnost PASSERINVEST GROUP získala 3. místo v žebříčku 100 nejobdivovanějších firem v České republice v roce 2019. Žebříček vyhláší Sdružení CZECH TOP 100. Za obrovským úspěchem je práce celé firmy.

Kromě bronzové příčky v klání nejobdivovanějších firem obhájila společnost PASSERINVEST GROUP již po třetí první místo v oborové kategorii „Činnosti v oblasti nemovitosti, služby pro podniky“. V první desítce nejobdivovanějších firem žebříčku CZECH TOP 100 se umístily i další společnosti, které dlouhodobě sídlí v BB Centru, a to ŠKODA AUTO a.s., ČEZ, a.s., či UniCredit Bank Czech Republic, a.s.

„Toto ocenění vnímám jako výsledek dobré práce celé firmy, mých kolegů a kolegů, kteří se starají nejen o naše zákazníky v BB Centru či v Ostravě, ale také o projekty, které se týkají dlouhodobého a udržitelného rozvoje v místech, kde působíme,“ říká k získanému ocenění Radim Passer, zakladatel a CEO PASSERINVEST GROUP.

Slavnostní vyhlášení letošního jednadvačátého ročníku CZECH TOP 100 se uskutečnilo ve čtvrtek 4. dubna ve Francouzské restauraci pražského Obecního domu. Pořadí žebříčku CZECH TOP 100 je sestavováno na základě hodnocení manažerů významných společností, ekonomických a finančních analytiků, zástupců oborových sdružení, svazů a profesních asociací. \_

**„Loni jsme v žebříčku vystoupali z 8. na 6. místo. Letošní 3. místo považuji za obrovský úspěch a přijímám jej s pokorou a vděčností vůči Pánu Bohu,“ říká k získanému ocenění Radim Passer, zakladatel a CEO PASSERINVEST GROUP.**

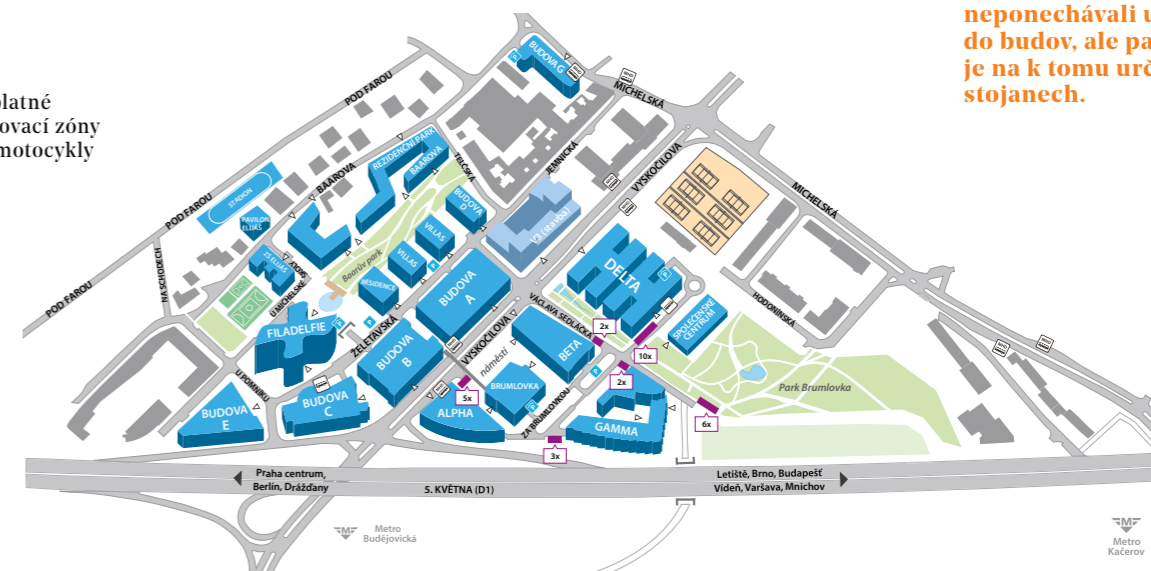
## Do práce na motorce, na kole či koloběžce. Kde je zaparkovat?

V jižní části areálu BB Centra vznikly bezplatné zóny vyhrazené pro parkování motorek. Zaparkované motocykly na nich nepřekážejí tělesně postiženým občanům při pohybu areálem ani důležitým plochám a koridorům v okolí budov, jako jsou uzávěry plynu, přístupy k lapolům nebo ma-

nipulační prostory pro záchrané sbory. V současné době připravujeme také řešení parkování pro motocykly v severní části areálu. K parkování kol a koloběžek lze využít také kolárny přímo ve vašich budovách či povrchové stojany, jež jsou rozmístěny po celém areálu. \_

**Prosíme majitele motocyklů a koloběžek, aby parkovali výhradně na vyznačených parkovacích místech, a uživatele oblíbených koloběžek LIME, aby je neponechávali u vstupů do budov, ale parkovali je na k tomu určených stojanech.**

Bezplatné parkovací zóny pro motocykly



### BB CENTROOM přiblíží historii, současnost i budoucnost BB Centra

V budově BRUMLOVKA v BB Centru vznikla unikátní multimediální místnost nazvaná BB CENTROOM. Bude sloužit pro prezentaci lokality BB Centra.

Netradiční prohnutá promítací stěna s imerzivní 180stupňovou projekcí na plochu téměř 15 m<sup>2</sup> vtáhne návštěvníky do projekce, která je provede vznikem a vývojem BB Centra od jeho jednotlivých etap až po plánované projekty. Intenzitu zážitku umocňuje reálný 3D plastický model BB Centra vyrobený v měřítku cca 1 : 450. „Prostřednictvím multimediální místnosti BB CENTROOM jsme schopni reálně ukázat a debatovat nad rozvojem infrastruktury a urbanismu s ohledem na budoucí vývoj a další generace,“ uvedl k novému prostoru Radim Passer, zakladatel a CEO PASSERINVEST GROUP.

Více informací o BB CENTROOM najdete na straně 20–21.





□ Jitka Kudláčková s muzikálovou pěvkyní Terezou Mátlovou, která na podporu sbírky věnovala svá CD

## Šperkařka Jitka Kudláčková vyzývá k pomoci Venezuele

Přední česká designérka šperků Jitka Mlynářčíková Kudláčková čerpala před lety inspiraci pro svou tvorbu v nádherné venezuelské přírodě a radostné atmosféře v zemi. Proto se jí obzvláště bolestně dotýká krizová situace, která ve Venezuele panuje nyní. A rozhodla se pomoci.

Majitelka a zakladatelka společnosti JK Jitka Kudlaczkova Jewels přichází společně s Českomoravskou asociací podnikatelek s výzvou „Vzdej se oběda pro Venezuelu“, která navazuje na humanitární projekty organizace ADRA. Dárci mohou přispět na účet libovolnou částkou a každý z nich se může těšit na odměnu za svou štědrost. „Oslovuji známé osobnosti, které na podporu akce darují své autobiografie, knihy a CD s věnováním,“ říká Jitka Kudláčková. „Tyto předměty pak předáme dárcům jako poděkování. Sama věnuji svůj osobní šperk z kolekce SOL, která je inspirována právě Jižní Amerikou,“ dodává. Finanční prostředky z této sbírky poputují na nákup základní potraviny, kterou je pro Venezuelu kukuřičná mouka. Situace nenechává chladnými ani osobnosti českého kulturního života. Výzvu podpořila například zpěvačka Leona Machálková, herečka Kristýna Janáčková nebo operní a muzikálová pěvkyně Tereza Mátlová. \_

**Jak můžete pomoci Venezuele? Vzdejte se svého oběda a peníze pošlete na konto humanitární organizace ADRA 66888866/0300, variabilní symbol 397. Dárci budou odměněni právě předměty, které věnovaly známé osobnosti. Nebo si pořídte designový šperk z kolekce SOL, její výtěžek putuje na konto ADRA. Více informací získáte na [www.jk.cz](http://www.jk.cz) nebo [jitka@jk.cz](mailto:jitka@jk.cz).**



**5 otázek pro:  
Jiří Majer  
Property Manager  
PASSERINVEST  
GROUP, a.s.**

### Čím jsem chtěl být jako dítě?

Když nepočítám nejrannější tradiční dětská přání být popelářem, kosmonautem, policistou, tak mi dlouho vydržel plán být ošetřovatelem zvířat v zoo. V mládí mě totiž nejvíc bavily knihy o zvířatech, například od Geralda Durrella, které mě inspirovaly k tomu chovat doma kdejakou „havěť“ a prozkoumávat louky, lesy, louže a rybníky a sledovat tam všechny možné druhy živých tvorů.

### Můj oblíbený literární žánr či autor / poslední kniha, kterou jsem přečetl?

Protože za rok přečtu jen několik knížek, mám obrovskou výhodu, že si můžu pořád vybrat z těch nejlepších knih. Těch, které člověk zkrátka za život přečíst musí. Žánry průběžně střídám, v poslední době čtu hlavně historické a válečné romány a sci-fi. Za poslední rok jsem si nejvíc užil Zlodějků knih, Dva proti říši a Stopařova průvodce galaxií.

### Kdybyste mohl dělat jakoukoli profesi na světě, kterou byste si vybral?

V průběhu života se moje vysněná profese průběžně mění. Nemít žádné závazky, tak bych aktuálně chtěl dělat dive mastera (potápěčský průvodce) v nějaké krásné přímořské destinaci. Například na Maledívách nebo v Egyptě bych určitě pár let vydržel. Alespoň trochu reálnější vysněná profese, která by mohla být slušitelnější s rodinným životem, je pilot. Létat dlouhé lety a povinně si v exotických destinacích dát pár dní volna a procestovat si část světa.

### Co jste si koupil z první výplaty?

Z prvních výplat za brigádu na stavbě a za rozvážku papírenských potřeb jsem si pořídil první pořádné horské kolo, které mi ještě teď parkuje v garáži.

### Který předmět vás ve škole nejvíc bavil?

Když přeskočím tělocvik, který pro mě byl s velkým náskokem nejoblíbenější, tak bych určitě vybíral z technických předmětů. Na základní škole mě nejvíc bavila matematika, na střední a vysoké pak deskriptivní geometrie.



## Budova A v BB Centru je po rekonstrukci opět „áčková“

Administrativní Budova A v pražském BB Centru prošla v loňském roce celkovou revitalizací. Rekonstrukce proběhla ve spolupráci s výhradním nájemcem budovy, přední českou bankou MONETA Money Bank, jejíž centrála má zde své sídlo.

Nejvýraznějším zásahem je úprava fasády. Původní omítku nahradily hladké plechové kazety v bílé barvě, předsažená ocelová konstrukce směrem do Vyskočilovy ulice dostala výrazný tyrkysový nátěr. Nově vznikla na střeše v 7. nadzemním podlaží střešní rozlehlá zahrada s altánky, vzrostlou zelení a odpočinkovými zónami a další zelené plochy v prosklených atriích v přízemí. Budova je nově vybavena šesticí výtahů s inteligentním cílovým řízením, vytápění a chlazení zajišťuje plošný sálový stropní systém aquatherm black.

Během rekonstrukce Budovy A proběhla oprava přilehlých chodníků a vznikl přechod pro chodce přes Vyskočilovu ulici i nový záliv pro autobusovou zastávku MHD.

Majitelem objektu je investiční a developerská společnost PASSERINVEST GROUP. Celková investice do rekonstrukce Budovy A dosáhla částky 500 mil. Kč. Citlivou a účelnou renovaci navrhl architektonický ateliér A8000.



**Barbra Strýcová**  
profesionální tenistka  
a bronzová olympijská  
medailistka z čtyřhry

# Moje energie pomáhá tam, kde si vyberu

Stáhněte si zdarma **EPF** ku a pomáhejte také.

#pomahejpohybem



NADACE ČEZ



SKUPINA ČEZ

## GolfProfi

Vše pro golfisty.  
A ještě něco navíc

→ Budova G

Stačí jen málo. Otevřít dveře a vstoupit. A rázem se ocitnete v místě, kde se golfové sny mění ve skutečnost a plní se golfová přání. Vítejte v GolfProfi Store v Budově G. Najdete tu vše, po čem srdce golfisty touží – od golfového vybavení přes oblečení, obuv až po skvělý servis a fitting.

**P**ražský značkový obchod GolfProfi Store s prodejní plochou 500 metrů čtverečních je doslova a do písmene vlajkovou lodí společnosti GolfProfi, která je největším řetězcem golfových obchodů v České republice. Nejen v pražské prodejně, ale také v dalších dvou v Brně a Ostravě a dvanácti pro-shopech v golfových resortech po celé republice nabízí GolfProfi špičkové značkové zboží více než šesti desítek renomovaných světových výrobců pro všechny kategorie hráčů – od úplných začátečníků až po zkušené profesionály.

„Žádné golfové přání pro nás není nesplnitelné. Naši zkušení prodejci pomohou vybrat nejvhodnější golfové hole, jednotlivé i celé sety, bagy, oblečení, míčky, golfové vozíky a další golfové sortiment. Z naší pestré a kompletní nabídky si vybere každý, všechny kategorie hráčů – výkonnostní i věkové,“ poznamenal ředitel společnosti GolfProfi Tomáš Krebs.

V GolfProfi vás zkrátka vybavíme tak, abyste si mohli golf užívat naplno a dobře se při hře cítili. Vybrat můžete nejen hole, ale také



oblečení a obuv všech renomovaných golfových značek. Nejen s garancí elegance, ale především se zárukou funkčnosti všech modelů.

Pestrá a bohatá škála golfových produktů je ale jen jednou částí toho, co je v GolfProfi k máni. Vybrat tu správnou hůl, která opravdu padne do ruky, může i chvíli trvat. „I s tím ale v GolfProfi pomůžeme,“ prozradil Tomáš Krebs. Součástí nabídky GolfProfi je totiž i servis golfových holí, takže leckdy stačí vyměnit shaft nebo grip, a rázem můžete mít v rukách tu pravou hůl.

Bez sebemenší nadsázky se dá říct, že odborníci v GolfProfi dokážou vybrat hole pro každého, kdo chce odhalit kouzlo golfu, a doslova na míru. Vedle odborného servisu a poradenství totiž GolfProfi poskytuje přímo v pražském GolfProfi Store i fitting golfových holí, což je skvělá služba

pro všechny, kdo to myslí s golfem vážně nebo zkrátka chtějí hrát lepší golf a posunout svou výkonnost na vyšší úroveň. „Většina hráčů, kteří si jednou vyzkoušeli, jaké to je nechat si udělat fitting svých holí a hrát s holemi „ušitými“ na míru, pak už nechce vzít do ruky žádné jiné,“ konstatoval fittingový specialista Jan Kubín.



GolfProfi

**GolfProfi**  
Budova G  
www.golfprofi.cz

### GolfProfi Store Praha

- Moderní obchod i zázemí, profesionální služby
- Golfové vybavení pro všechny kategorie hráčů
- Pestrá škála golfových produktů
- Fitting, servis a poradenství

## Sushi Time

Váš čas nejen na sushi

→ Budova  
FILADELFIE

Loňský rok znamenal pro značku Sushi Time výraznou expanzi. Sushi Time vstoupil na nové trhy, otevřel nové provozovny v dalších městech a přišel s novým konceptem, kterému říká Sushi Time Corner. V jedné z těchto provozoven si můžete pochutnat na kvalitním a čerstvém jídle i v našem areálu BB Centra.

**S**ít restaurací Sushi Time započala svoje působení v roce 2010 jako první donáška sushi na Slovensku, o rok později se slovenským majitelům podařilo expandovat na český a maďarský trh. Nabízí přitom tři koncepty provozoven: Kiosky, Bistro a nově i „Corner“.

Kiosky, svoje nejmenší prodejní místa, situuje Sushi Time do frekventovaných nákupních center, aby byly zákazníkům co nejbliž. Na výběr jsou zde sushi sety nebo asijské saláty – fresh boxy přímo z vitriny, které si můžete odnést bez čekání. Bistra jsou naopak typem větší provozovny, ve které si může zákazník dopřát zdravý oběd nebo večeři na místě a samozřejmě si může odnést jídlo i s sebou. Zákazníci se mohou občerstvit v pěti kioscích v Praze, dvou v Brně, třech v Bratislavě a dvou v Budapešti a dále ve čtyřech



pražských a dvou bratislavských bistrech. Širokou škálu jídel nabízí také e-shop.

#### Zdravě a rychle i v BB Centru

Zcela novým konceptem je Sushi Time Corner. Jeden z nich se nově otevírá také v areálu BB Centra. Velikostí prostoru a nabídky se nachází někde mezi Kioskem a Bistrem. Nabízí zhruba 20 míst k sezení a kromě sushi setů a fresh boxů také vybraná teplá jídla. Každý den si lze pochutnat na několika druhích polévek, například oblíbené Tom Yum, Pho Bo nebo Pork Ramen. Rovněž nabídka oblíbeného kari je bohatá a pravidelně se obměňuje.

#### Asijské chuti pro Evropany

Sushi Time chce přinést to nejzajímavější z exotických národních kuchyní s důrazem na kvalitu a čerstvost. „Je to zdravější fast casual,“ říká manažerka kiosků Olga Pavlíková. „Inspirujeme se asijskou kuchyní, která je zdravá, snadná na přípravu a lehká. Menu obměňujeme podle přání zákazníků i sezonně. Zákazníci se mohou těšit na korejské, indické, japonské, indonéské a mnohé další pokrmy. Recepty se snažíme trochu přizpůsobit evropským chutím, abychom nabízeli zákazníkům lehké stravitelné jídlo, ale aby nemuseli bojovat například s extrémní pálivostí. Velký podíl nabídky tvoří sushi, které se chystá čerstvé po celý den. Pražské pobočky při tom spotřebují dvě tuny lososa za měsíc,“ dodává.

### Co je koncept „fast casual“?

„Fast casual“ lze volně přeložit jako „rychle a neformálně“. Princip vychází z omezení servisu, na který jsou zákazníci zvyklí ze standardních restaurací, ale zároveň si uchovává špičkovou kvalitu nabízených pokrmů. Suroviny jsou vysoce kvalitní, čerstvé, nepoužívají se mražené polotovary ani nešetné způsoby přípravy, které známe z klasických fast foodů. Zákazník si může sníst jídlo na místě nebo si ho vzít s sebou.



**Sushi Time**  
Budova FILADELFIE  
www.sushitime.cz

# Nové Společenské centrum v Sedlčanech bude klidným zálivem v centru města

Křesťanská organizace Maranatha zaštitěná Radimem Passerem buduje Společenské centrum v Sedlčanech.

Již na podzim tohoto roku se můžeme těšit na zajímavá setkání, přednášky či volnočasové aktivity pro děti i dospělé. Otevřené prostranství před budovou bude hostit nejrůznější komunitní aktivity, jako například jarmark nebo menší kulturní akce apod. Společně s tímto projektem vznikne i modlitebna, jejíž architektonické i interiérové zpracování je oproti obdobným stavbám poměrně netradiční. Vchod a další části budovy budou prosklené a interiér tak bude rozzařený přirozeným světlem.

Raritou bude i viditelná křtitelnice.

„Společenské centrum i modlitebna budou sloužit ke sdílení naděje, kterou jsme poznali skrze víru v Ježíše Krista. Naděje na plnohodnotnější životy, lepší vztahy, zdravější životní styl i odpuštění. Společenské centrum bude

## Maranatha z.s.

Křesťansky orientovanou organizaci 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. Odpovědi pocházejí z informací napsaných v Bibli, o které křesťané věří, že je Božím dopisem lidstvu.

nedaleko centra města tvořit takový klidný záliv. V plánu je v jeho těsné blízkosti vybudovat městský park se sportovními prvky a dětským hřištěm. Součástí Společenského centra bude i obchodní jednotka, do které umístíme buď charitativní obchůdek, nebo obchod se zdravou výživou,“ říká Radim Passer, zakladatel organizace Maranatha. \_



Maranatha z.s.  
www.maranatha.cz

# Otázka původu — stvoření, nebo evoluce?

Domníváte se, že máte zcela jasno v otázce vzniku našeho světa i nás samotných? A jak si stojí sto šedesát let stará Darwinova evoluční teorie ve světle soudobých vědeckých poznatků? Podařilo se ji nepopíratelně potvrdit, nebo se nedožije svých 161. narozenin?

V následující minisérii vám přinášíme zamyšlení Mgr. Libora Votočka, absolventa Matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy a bývalého pracovníka Fyzikálního ústavu Akademie věd ČR, nad vznikem a fungováním světa z pohledu dvou konkurenčních modelů – stvořitelského a evolučního. Seznámíte se nejen s mnohými závažnými opomíjenými fakty, ale i s některými odlišnými výklady běžně známých skutečností a jejich dopadem na život jednotlivce i celé společnosti.

## Díl první: Je tzv. přirozený výběr motorem evoluce?

### Přírodní vědy neznají žádnou evoluci

Víra v přirozený výběr, potažmo v evoluci a miliony let, během kterých se měl červ změnit na vás a mě, začala být veřejně masivně propagována jako alternativa biblického stvořitelského pohledu na svět od konce první poloviny 19. století lidmi okolo Charlese Darwina a od té doby nabral tento trend nebyvalý spád. Dnes je tato nevědecká představa, mající své ideologické kořeny ve spiritismu, ze zákona vyučována na všech školách, od mateřské až po vysokou, jako údajně nejrozumnější vysvětlení vzniku a historie světa. Jen málokdo však ví, že Darwinova a obecně jakákoliv evoluční verze historie světa, založená na milionech a miliardách let a téměř nekonečné řadě slepých pokusů a omylů, má ve svých základech fatální trhliny. Přestože nebyla doposud vědecky prokázána, byla oficiálně prohlášena za vědecký fakt a zároveň jediný vědecky relevantní model vzniku a historie světa. Poctivá věda však vítá diskusi s oponenty a těch má evoluční světový názor ve vědeckých kruzích stále více. To se veřejnost ani děti ve školách žet nedozvědí, protože evoluce a miliony let se staly novodobým státním náboženstvím, o kterém se nesmí diskutovat.

### Víra v evoluci vede ke lhostejnosti vůči trpícím

Víra v evoluci totiž dokáže v člověku vzbudit pocit, že v přírodě, potažmo v lidské společnosti, plně zmaru, bolesti a utrpení, je vlastně všechno

v pořádku. Dokonce je podle této teorie velkým zlem, když se pokoušíme postižená nebo nemocná zvířata (ale i lidi) zachraňovat a tím jim umožnit zplodit potomstvo. Když tělesně postižená nebo nemocná srna nemůže přirozeně zplodit potomka ani si obstarat sama potravu, je v prostředí bez přítomnosti milosrdného člověka, který by ji chránil, krmil a ošetřoval, odsouzena k jisté smrti. Ke svému domácímu mazlíčkovi nebo k blízkému člověku bychom se však takto nezachovávali, i když i zde často selháváme. Touha chránit slabší nám již zkrátka není úplně přirozená, navíc je zcela v rozporu s teorií evoluce, která nás vede k sebestřednosti a nezdravé samostatnosti. Jinými slovy, naše víra určuje naše slova i skutky.



### Smrt jako vetřelec a život jako naprostý zázrak

Věřit v evoluci a miliony let znamená věřit, že člověk se na Zemi objevil jako výsledek slepého a nemilosrdného zápasu o přežití stovky milionů let poté, co se ze zemských prvků měly samy od sebe vyvinout první živé organismy. Nutno říci, že umírání je v tomto světě, žet, přirozené (ve smyslu zákonité), rození a žítí však přirozené není – naopak je to naprostý zázrak, navíc evolučně nevysvětlitelný. Jinými slovy narození je velmi nejisté, smrt však vždy jistá. Smrt a rozklad se tedy zdají být paradoxně přirozenější a silnější než rození, zdraví a život. Proto evoluční světový názor stojí a padá na existenci smrti. Evoluce se totiž bez smrti neobejde, protože jediné smrt může likvidovat její nepovedené „pokusy“ a uvolnit tak prostor pro „pokusy“ nové. A o tom je právě tzv. přirozený výběr.

### Přirozený výběr není evoluce

Lidé dnes často hovoří o přirozeném výběru, protože si ho představují jako nějakou kouzelnou hůlku na vysvětlení všeho. Ale není to nic jiného než diferenciální reprodukce, tzn. že ve všech živých systémech jsou jedinci, kteří se množí lépe než ostatní, a to jsou z definice ti „nejschopnější“. To nám samozřejmě nevysvětluje původ prvního nejschopnějšího jedince či páru daného druhu ani původ života či přírody jako takové. Samotné vysvětlení vzniku světa je tak jednou z mnoha Achillových pat evoluční teorie. Kromě toho výběr je nerozlučně spjat se zavrhováním. U neživých věcí to není problém, u živých bytostí to znamená utrpení a smrt a to je vážná věc. Teze přirozeného výběru je tedy jakýmsi suchým konstatováním faktu, že nemocní, slabí a opuštění v narušeném, nemilosrdném prostředí zkrátka umírají mezi prvními, často bez potomků, a to jinými slovy znamená, že milosrdenství a soucit jsou vlastně vzpourou proti přirozenému běhu věcí. To může některým lidem posloužit jako skvělá omluva, či dokonce záminka pro bezohlednost a tvrdost. Nabízí se tak otázka: Jak dlouho je svět takto poškozený a co je toho příčinou? \_

*Pokračování příště*

Perfect Canteen

## Dobré jídlo je lék

Kuchař a podnikatel Filip Sajler je perfekcionista. Nikdy není úplně spokojený a úspěch vnímá jako cestu, na které se nesmíte nikdy zastavit, protože gastronomie zkrátka běží pořád.

I proto se síť firemních restaurací, kterou založil, jmenuje Perfect Canteen. „Není to proto, že bychom byli tak arogantní a sami sebe vnímali jako perfektní. Je to připomínka toho, že musíme mít cit pro každý detail. Pokud ho totiž v naší branži nemáte, ztrácíte,“ říká při rozhovoru v jedné ze svých kantýn v MONETĚ Money Bank v Budově A.

**Věnujete se vaření, vlastnímu podnikání, natáčení pro televizi, automobilovému závodění i rodině. Jak se vám daří při takovém žonglování udržet všechny míčky ve vzduchu?**

To, co dělám, si rozděluju na tři světy. Tím prvním je rodina – ta je na prvním místě a je to asi ten nejtěžší projekt. Pak je to byznys, který je pro mě taky velmi důležitý a navíc by bez něj ani rodina nebyla šťastná. A kromě toho mám ještě silný koníček, což je motosport. Každý z těch světů má jiný biorytmus a je nutné mezi nimi hledat rovnováhu. Mám štěstí, že mě všechno, čemu se věnuju, baví. A dělat věci srdcem je pro mě naprostý základ.

**Takže se každému ze svých tří světů věnujete se stejnou vášní?**

Vášeň v tom přece musí být vždycky, jinak by to byl jen takový půlživot. Díky vášni se zároveň mohou všechny ty věci protnout a z každé si pak můžu něco odnést.

**U vás vše začalo vařením. Když jste začínal, měl jste nějakou metu, které jste chtěl dosáhnout? Třeba získat michelinskou hvězdu?**

Nic takového. Hledal jsem něco, co by mě bavilo a naplňovalo. A čím bych si mohl vydělávat. Později jsem měl vizi, že si otevřu vlastní podnik, ale člověk rychle zjistí, že na to ještě nemá a potřebuje získat spoustu dalších dovedností. Takže jsem postupoval krok za krokem, projekt po projektu. Michelinská hvězda je kuchařský Oscar, za kterým je obrovské kvantum práce. Ale nad

všechna taková ocenění je, když to děláte dobře a lidé se k vám vracejí. Pro mě je michelinskou hvězdou to, co se nám povedlo udělat mezi firemními kantýnami. Uvědomil jsem si to z reakcí našich globálních dodavatelů, kteří nám říkali, že je úžasné, co jsme tu vybudovali. A stejně povzbuzující jsou třeba i ohlasy na naši kantýnu v Avastu. To je firma, která působí po celém světě, ale její zakladatelé Eduard Kučera a Pavel Baudiš říkají, že nejlepší firemní restaurace je v Praze. Mají přitom srovnání i se záze-mím takových gigantů, jako jsou Google nebo Apple.

**Vaše firma Perfect Canteen pořád roste. Jak často se vůbec ještě dostanete k vaření?**

Když vařím, tak hlavně doma nebo při natáčení Kluků v akci. Vaření mě baví pořád, ale v každodenním zaměstnání, což je Perfect Canteen, se k němu už moc nedostanu. Ovšem produktu a jídlu se samozřejmě věnuji i v rámci Perfectu, a to denně. Tak trochu nenápadně jsme vytvořili bestii

s 20 pobočkami a 250 zaměstnanci. K tomu děláme ještě catering a vymýšlíme další projekty. Když jsme před patnácti lety začínali ve sklepě mého domu ve Strašnicích, nečekal jsem, že takto vyrosteme, ale ta cesta byla samozřejmě velmi trnitá.

**Takže máte gastronomický start-up, jen mu tak asi neříkáte...**

Kdysi jsem to používal, ale kolegové mě za to kárali, tak už to neříkám. Ale v zásadě to tak je. Před lety jsme přišli na to, že firemní stravování nedělají globální hráči moc dobře. Ani nevím proč, nechci se v tom nějak patlat, vždy se dívám spíše dopředu. Ale byl to zvláštní trh, hodně orientovaný na cenu. Měli jsme štěstí, že jsme byli ve správný čas na správném místě, a navíc jsme byli připravení. Vždy jsme chtěli dělat firemní kantýnu jako restauraci a jsem rád, že se nám to podařilo a je to vidět.

**Jaké je kočirovat podnik, ve kterém jste během pár let vybudovali 20 kantýn?**

Možná jste viděl dokument Constructing Albert, který zachycuje španělského šéfkuchaře Alberta Adria při budování michelinských restaurací. Nechci se s ním vůbec srovnávat – to je jiná liga –, společně máme ale právě to budování. My jsme v posledních letech taková Constructing Perfect. Pořád něco stavíme, vyvíjíme se. Na začátku roku 2019 jsme otevřeli spoustu nových poboček, a nadto rekonstruovali ty staré. Osobně mám nejradši období, kdy se trochu zastavíme a můžeme ladit to, co jsme vybudovali – kdy máme >



Perfect Canteen Filipa Sajlera najdete v Budově A v MONETĚ Money Bank



► čas věnovat se produktům, našim zaměstnancům a samozřejmě zákazníkům. V naší branži totiž musíme pořád inovovat a koncepty okysličovat, protože konkurence nám šlape na paty.

#### A to nejen cizí podniky, ale i vaše vlastní kantýny, že?

Tak je to v mnoha případech, že jsme sami sobě konkurenty. V BB Centru je to třeba kantýna O2. Myslím, že je to dobře, protože chceme, aby naše týmy soutěžily i mezi sebou. Obchodní model máme nastavený tak, aby klíčoví lidé byli zainteresováni na výsledcích. Díky tomu se snaží, předhánějí, chtějí být úspěšní. A funguje to výborně, což oceňují hlavně zákazníci. Aktuálně bychom rádi Perfect Canteen O2 posunuli stejně jako kantýnu v MONETA Money Bank a už na tom pracujeme.

#### Jak jste vůbec spokojeni v BB Centru?

Především jsem vděčný za příležitost a důvěru, které jsme tu dostali. Měli jsme šanci pustit se do projektů, které jsme měli dlouho v šuplíku. Chtěli jsme změnit segment firemního stravování, udělat to po svém. BB Centrum je unikátní v tom, kolik je tu různých stravovacích jednotek, je to nesmírně konkurenční prostředí. Ale koncept společnosti PASSERINVEST GROUP spočívající v tom, že dáte všem stejné podmínky a pak rozhoduje zákazník, je dobrý. Vidíme, že dnes zákazník volí i podle kvality, což je velký posun.

#### Gastronomie je obor, ve kterém se vždy prolínala řada trendů. Co je teď tím největším?

Začal bych víc zeširoka. Vaření je totiž disciplína jako každá jiná. A proto jejím základem vždy musí být dobré vzdělání. Musíte jednoduše umět základní techniky, pochopit kulinářskou operativu a stavět na propracované teorii a praxi. Bez toho to nejde. Vaření není branže, ve které si můžete jen tak něco navymýšlet. Dalšími důležitými ingrediencemi jsou technologie, místo, kde vaříte, lidé,

pro které vaříte, a čerstvé suroviny. Prvním, kdo všechny tyto prvky sepsal do moderní kuchařské bible, byl na přelomu devatenáctého a dvacátého století francouzský šéfkuchař, restauratér a gurmán Auguste Escoffier. Stále se jím inspirojuj, mám jeho dílo vedle postele a často se do něj dívám. A pořád v něm nacházím věci, které se v gastronomii nějakým způsobem vyčleňují, což ji ovšem dehonestuje. Gastronomie jednoduše musí vždy stát na základních principech – a přesně v tomto duchu pracujeme i s našimi zaměstnanci. Teprve když to všechno pochopíte, můžete nad tím stavět nějaké trendy. Proto jsou ostatně Francouzi, Italové nebo třeba Skandinávci tak daleko. Základ, ze kterého vycházejí, je tak silný, že mohou přicházet s inovacemi, které zase posouvají gastronomii dál. A díky tomu základu nezačíná žádná další generace od nuly.

#### A ten hlavní trend současnosti?

Trendem je podle mě opravdové jídlo. Je jedno, jestli je to párek v rohlíku na rohu, nějaký fastfood, naše firemní kantýna, nebo třeba finediningová restaurace. Vždycky to ale musí být kvalitní, reálné jídlo, za kterým je nějaký příběh. O to se snažíme u nás – vařit dobrá jídla, která mají hlavu a patu, samozřejmě z těch nejlepších surovin, s vysokou kulinářskou dovedností a technikou, s moderními technologiemi. Cílem našeho konceptu je, aby si lidé mohli vybrat jen mezi takovými jídly. Proto jsme úplně jiní než běžné školní nebo firemní jídelny – u nás si mohou zákazníci sestavit velmi pestrý jídelníček přesně podle svého. A je přitom jedno, jakou kuchyni vyznávají. Lidé bohužel dost často jídlo podceňují, ovšem právě jídlo je klíčové pro to, jak se cítíte, jak fungujete a jestli jste zdraví, nebo nemocní. Každé jídlo, pokud je dobře připravené, je vlastně lék. A každá investice do jídla je v podstatě investicí do nás samotných. \_



**Filip Sajler** patří díky úspěšnému pořadu Kluci v akci k nejznámějším českým kuchařům. Má za sebou praxi ve špičkových restauracích a cateringových společnostech v USA, Německu, Singapuru a v České republice. Byl členem Národního kuchařského týmu. V současné době je Filip Sajler CEO ve společnostech Perfect

Canteen a Perfect Catering, které v roce 2006 založil. Soustřeďuje se na fast fine restaurace, moderní firemní stravování a prémiový catering. Jedná se o 20 restaurací v Praze, Brně a středních Čechách a cateringovou divizi; řídí přes 200 zaměstnanců a skupinu s obrátem přes 300 mil. Kč. Ze své pozice se aktivně podílí na vedení společnosti a určuje směr jejího dalšího rozvoje.

Bud,  
anebo

**Hory, nebo moře.** „Pro mě by byly nejlepší hory u moře.“

**Kočka, nebo pes.** „Spíš pes.“

**Knihy, nebo filmy.**

„Jednoznačně knihy. Beletrii nečtu, mám radši odbornou literaturu a baví mě taky inspirativní životní příběhy. Naposledy třeba o jednom z nejslavnějších fotografů světa Helmutu Newtonovi.“

**Android, nebo iOS.** „To je jasné – Apple.“

**Osobní vzor.** „Mám rád perfekcionisty. I když to už možná zní jako klišé, pro mě jsou velkými vzory podnikatelé Steve Jobs nebo Elon Musk, ale i třeba Pavel Baudiš s Edou Kučerou z Avastu, a to i morálně. A zrovna dnes, kdy si povídáme, umřel legendární závodník Niki Lauda, což byl můj velký idol už od dětství. Mám z toho úplně husí kůži... Silné a inspirativní příběhy samozřejmě nejsou jen v byznysu a motorsportu, ale i mezi šéfkuchaři – líbí se mi hlavně lidé s přesahem, kterým se podařilo přes špičkovou gastronomii dostat třeba k charitě nebo dalším oborům. Jedním dobrým vzorem z našeho oboru je pro mě německý šéfkuchař a restauratér Tim Raue, který řekl (a skvěle to sedí): Úspěch znamená, že jste investoval spoustu času, úsilí a peněz do něčeho, za co teď nesete obrovskou zodpovědnost. A člověk by si měl velmi dobře rozmyslet, zda něco takového chce, protože za to v zásadě drazé zaplatí.“

Při jednání  
s lidmi je  
velmi důležitá  
i řeč těla

Jak připravit dobrou prezentaci

## Dobrá prezentace vyžaduje přípravu. Pracujte s hlasem, tělem i emocemi

Takže teď se podíváme na další slide... Co bych vám k tomu tak řekl? To můžeme klidně přeskočit... Tak takhle ne! Ať se snažíte předat posluchačům jakoukoliv myšlenku, je třeba se na to důkladně připravit. Skvělý obsah a precizní vizuální stránka však nestačí. Spojkou mezi posluchači a myšlenkou je řečník, který může prezentaci svým výkonem „prodat“, nebo naopak zcela „potopit“.

# 10

## Desatero povedené prezentace

- 1 Posluchač je král**  
V hlavní roli jsou posluchači. Ujasněte si, kdo jsou, co chtějí a jakým jazykem mluví. Jádrem prezentace by mělo být to, co se potřebují dozvědět.
- 2 Nebojte se emoci**  
Buďte upřímní a entuziastičtí, napojte se na posluchače. Řekněte jim, co je pro vás v prezentaci osobně důležité a na čem vám záleží. Soustřeďte se na jejich odezvy a reagujte na ně.
- 3 Stručně a jasně**  
Během přípravy prezentace si položte zásadní otázku: Jaké sdělení si mají posluchači odnést? A vypracujte stručnou a jasnou odpověď. Někdo doporučuje zformulovat 30vteřinový výtah prezentace, někdo zase krátké sdělení, které se dá napsat na zadní stranu vizitky nebo se dá vyjádřit 15 slovy.
- 4 Úsměv a... sem se mi dívejte!**  
Zní to jednoduše, ale velká část přednášejících na to nebdá. Úsměvem a očním kontaktem si vytvoříte s posluchači vztah, který vám usnadní vzájemnou komunikaci. Zároveň se zbavíte nervozity, protože nebudete promlouvat k anonymní mase lidí, ale ke konkrétním jedincům. Posluchači by proto měli dobře vidět nejen na prezentaci, ale i na vás.
- 5 Silný začátek je základ**  
Začátek prezentace je klíčový. Využijte několika prvních minut před tím, než začne opadat pozornost. Neztrácejte čas představováním vlastní osoby, ale začněte tím, že posluchače pobavíte, zaujmete. Vložte do prezentace příběh nebo si připravte poutavý obrázek.
- 6 Osvojte si jablíčkové pravidlo 10-20-30**  
Inspirujte se marketingovým guru společnosti Apple Guyem Kawasakim, který doporučuje, aby prezentace neměla více než 10 slidů, netrvala déle než 20 minut a font písma nebyl menší než 30 bodů. Nesazte se vměstnat příliš mnoho sdělení na jeden slide. Platí, že dobře vypracovaná slideshow by měla obsahovat spíše méně než více informací a měla by být vodítkem především pro přednášejícího. Pokud chcete předat posluchačům více informací, vypracujte pro ně sylabus a předejte jim ho až po prezentaci.
- 7 Vyprávějte příběhy**  
Všichni lidé rozumí příběhům a mají je rádi. Příběhy nám pomáhají přitáhnout pozornost a porozumět problémům. Existují dvě cesty, jak vystavět kvalitní příběh:
  - Zaměřte se na charakter, nikoliv na věci. Pokud jsou například předmětem vaší prezentace auta, obsaďte do příběhu řidiče, který se v autě bude prohánět, nebo inženýra, který si lámal hlavu tak dlouho, až vymyslel nejušpornější vůz na světě.
- 8 Ovládněte svůj hlas**  
Mluvené slovo je poměrně málo efektivním nástrojem, protože mluví pouze na jeden z pěti smyslů posluchačů. Proto prezentující využívají vizuální pomůcky. Vy si však můžete pomoci tím, že hlas využijete na maximum, budete měnit tempo mluvy, na některé pasáže položíte důraz, jinde naopak hlasem klesnete. Udržte tím lépe pozornost publika.
- 9 Zapojte ruce a nohy**  
Asi vás nepřekvapí, že více než tři čtvrtiny komunikace jsou neverbální. Spoustu práce za vás udělá nejen tón hlasu, ale i vaše postoje a pohyby. Využijte je tedy ve svůj prospěch! Nekřížte ruce, nemějte je za zády nebo v kapsách, nepřecházejte z místa na místo. Pohybuje se přirozeně, dělejte otevřená a sebejistá gesta.
- 10 Uvolněte se, dýchejte, užijte si to**  
Možná jste z prezentace nervózní. Pak je dost těžké působit klidně a uvolněně. Pokuste se soustředit na svůj dech, zpomalte ho a prohlubte. Když si budete prezentaci užívat, vaši posluchači to vycítí a lépe se zapojí.



## Řeč těla. Devět postojů, kterým byste se měli vyhnout

- Zkřížené ruce či nohy působí jako fyzická bariéra, která naznačuje nesouhlas s tím, co vám druhý říká. I přesto, že se usmíváte, může z vás posluchač cítit negaci, která ho spolehlivě odradí.
- Nedostatečný oční kontakt. Vyhýbáte-li se očnímu kontaktu, může to znamenat, že zakrýváte to, co si skutečně myslíte, že nemáte zájem nebo dostatek sebevědomí. V žádném případě se nedívejte do země. S pohledem upřeným na podlahu nebudete působit věrohodně.
- Přehnaný oční kontakt. Druhým extrémem je příliš intenzivní oční kontakt, který si mohou posluchači vyložit jako projev agresivity nebo snahy o dominanci. Důležité je také to, jak oční kontakt přerušujete. Sklopení očí naznačuje podřízenost, pohled stranou naopak sebedůvěru.
- Povytažené obočí je známkou nedostatku respektu vůči druhým.
- Ruce zatáté v pěst. Podobně jako zkřížené ruce nebo nohy naznačují ruce v pěst uzavřenost vůči názorům druhých nebo obranný postoj či výzvu k boji. Vaše posluchače to může znepokojit.
- Pohrávání si s vlasy. Upravování vlasů vyjadřuje nervozitu nebo nepozornost. Posluchači si to mohou vyložit tak, že se soustředíte spíše na sebe než na ně.
- Kontrolování hodinek. Pokukování po hodinkách, případně kontrolování mobilu mohou posluchači vnímat jako neúctu nebo netrpělivost. Dáváte tím najevo, že byste už raději prezentaci ukončili.
- Přehnaná gestikulace. Výrazná gesta mohou druzí chápat tak, že něco skrýváte. Snažte se dělat malá a kontrolovaná gesta, která znamenají sebedůvěru a schopnost vést posluchače. Dbejte na otevřený postoj. Otevřené dlaně a ruce od sebe znamenají, že nic netajíte.
- Ohnutá záda. Správné držení těla vzbuzuje zájem a respekt. Vzpřímený postoj vyjadřuje sílu, protože maximalizuje prostor, který tělem zabíráte. Hrbení a svěšená ramena jsou naopak známkou neúcty, nezáměru, nudy nebo malého sebevědomí.



### Jak se zbavit trémy?

Těžko na cvičišti, lehkou na bojišti. Pečlivá příprava je klíčem k úspěchu. Neznamena to naučit se prezentaci slovo od slova, ale zaměřit se na její začátek a na klíčové myšlenky a přechody mezi jednotlivými tématy. Nápady si nejprve zaznamenávejte tužkou na papír. Škrtejte, gumujte, přepisujte. Teprve pak přistupte k tvorbě prezentace v PowerPointu nebo v jiném programu. Ujasněte si, čeho chcete dosáhnout a kdo bude vaši prezentaci poslouchat. Před vystoupením se pokuste o autosugesci. Představte si sami sebe, jak prezentaci skvěle zvládáte a jak vám posluchači tleskají. Zklidněte a zpomalte dech, rozmluvte se. Po ruce mějte sklenici vlažné neperlivé vody, která zažene sucho v ústech. Když sáhnete během prezentace po sklenici a napijete se, získáte zároveň čas na rozmyšlenou. Přirozeně se pohybujte a gestikulujte. Zbaví vás to napětí a publikum vás zároveň bude vnímat jako dynamického a energického řečníka. Alkohol „na kuráž“ raději vynechte.

**TIP k rozmluvení**  
**Víte, co znamená „ouvex“? Vůbec nic! Vy však můžete toto slůvko použít k rozmluvení před prezentací. Několikrát ho s přehnanou výslovností pomalu zopakujte a přidejte varianty „zouvex“, „mouvex“, „louvex“. Protáhněte tím svaly potřebné k artikulaci.**

Unikátní  
technologie!



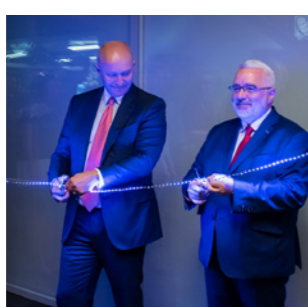
## Zeleň

parky 20 000 m<sup>2</sup>  
ostatní zelené a relaxační plochy 15 000 m<sup>2</sup>  
střešní terasy 11 000 m<sup>2</sup>  
vodní prvky

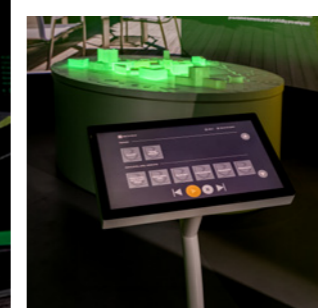
*Zemní akce se stala u každého návštěvníka*



Simona Babčáková a Radim Passer na slavnostním otevření



Radim Passer a Vladimír Klouda při slavnostním přestřižení pásky



Multimediální centrum lze ovládat pomocí dotykového displeje

Zde to žije

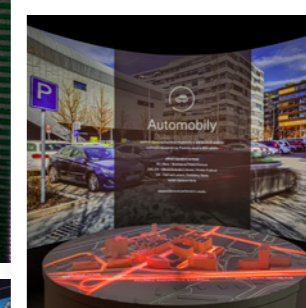
## V budově BRUMLOVKA vznikl BB CENTROOM

Unikátní multimediální místnost slouží pro prezentaci historie, současnosti a budoucnosti rozvoje lokality BB Centra. Návštěvníky doslova pohltí obří prohnutá promítací stěna s imerzivní 180stupňovou projekcí a reálný 3D plastický model v měřítku cca 1 : 450.

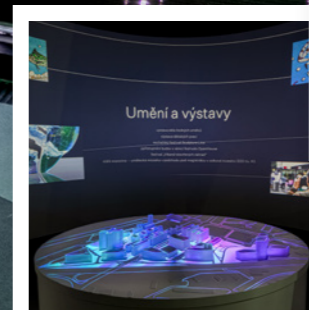
BB Centrum



Na modelu si můžete zobrazit volnočasové a kulturní akce, ...



... nebo zjistit třeba praktické informace pro řidiče



... virtuální procházkou si prohlédnout celý areál...

Balance Club v létě

# Odpočiňte si na nové klubové terase

O prázdninách minulého roku jsme otevřeli zcela novou klubovou terasu, díky které jsme výrazně rozšířili služby Aqua & Relax zóny. O důvod víc, proč si přijít odpočinout do Balance Clubu.

Co všechno s sebou nová klubová terasa přinesla? Kompletně jsme zrekonstruovali stávající japonskou saunu a nevyužívanou místnost jsme přeměnili na saunu finského typu. Obklad obou saun jsme nechali zhotovit z olšového dřeva, jehož povrch je v jedné ze saun opracován ručním hoblováním a kartáčováním. Rastrový obklad druhé sauny pak kopíruje organické linie. Obě sauny teď nabízejí výhled do zeleně, což umocňuje pocit uvolnění a přispívá ke zklidnění. K oběma saunám pak přibýly odpočinkové místnosti s lehátky. Potěší vás také dva nové vodní prvky a nerezová vířivka, ale hlavně ochlazovací bazén, na který jsme se všichni tolik těšili. Příjemnou atmosféru terasy podtrhují i nové zelené plochy.

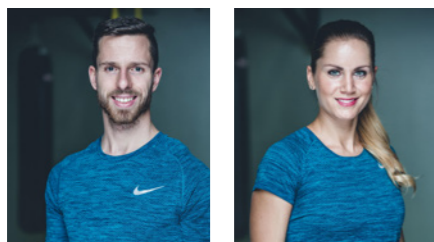
#### Co vás čeká na nové terase?

- 2 sauny finského typu s výhledem do zeleně
- 2 uzavřené odpočinkové místnosti s lehátky
- odpočinková zóna s lehátky pod širým nebem
- ochlazovací bazén s vodou o teplotě 10 °C
- venkovní vířivka s vodou o teplotě 36 °C

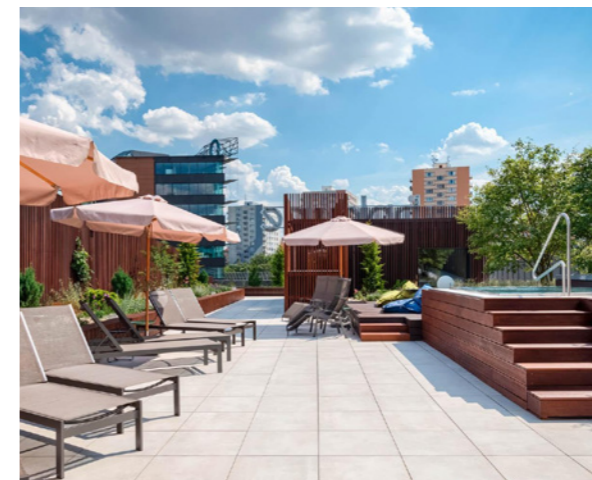


**Balance Club Brumlovka**  
Budova BRUMLOVKA  
[www.balanceclub.cz](http://www.balanceclub.cz)

#### Přijďte se k nám proběhnout!



Každou středu od 18 hodin se můžete přidat k Tondovi Mocikovi a Denise Barešové při pravidelných lekcích Runningu, které jsou určeny pro členy Balance Clubu Brumlovka. Zaměstnanci společnosti sídlících v BB Centru mohou využívat zvýhodněných podmínek členství v klubu. Pro více informací kontaktujte naše Klientské centrum na tel. +420 234 749 810 nebo [info@balanceclub.cz](mailto:info@balanceclub.cz).



**Na nové terase si léto báječně užijete!**





Hory

## V létě do hor? Do Česka i za hranice. Na túry, treky i na ferraty

Proč bychom se nepotili aneb Jak se chodí po horách – to je název dnes už, dá se říci, kultovní a s přívětivým humorem napsané knihy Zdeňka Šmída o partě lidí a jejich zážitcích při zdolávání hor. Kniha sice vyšla už před 35 lety, ale kdo chce odtajnit rozdíl mezi obyčejným turistou a horálem, nechť se do četby ponoří. Může se na ni dívat jako na doplňkovou „disciplínu“ při opravdovém zdolávání horských masivů, stezek a údolí v Česku i za hranicemi. Stačí jen vyrazit. Na jednodenní túry i vícedenní treky, pro více odvážné třeba i na ferraty.

Pravda, od okamžiku vydání zmiňované knihy se změnilo mnohé. Od vybavení pro turisty přes ubytování až po dnes nepřeberné možnosti, kam na hory vyrazit. Jedna věc ale zůstává neměnná – každou z vybraných tras musíte zdolat pěkně po svých. A není až tak rozhodující, zda vyrazíte na jednodenní a nijak náročnou túru nebo na vícedenní trek,

který už vyžaduje nejen dobrou fyzickou kondici, ale i kvalitní vybavení.

Takže, kam vyrazit do hor? Třeba na některý z atraktivních treků nebo na ferraty v nedalekých Alpách v Rakousku či Itálii? Nebo k našim východním sousedům na Slovensko do Tater? Na výběr jsou Vysoké i Nízké, ale atraktivní místa lze najít třeba i ve Fatře, pro změnu Malé a Velké. A co doma, v Česku? Faktem je, že u nás sice nevyšplháte do takových nadmořských výšek jako v Alpách, ale užít si naplno trekového i turistického opojení lze i na řadě míst v Čechách a na Moravě.

**Českou hřebenovou klasikou je přechod Krkonoš. Vede na obou stranách česko-polské hranice a jeho vrcholem je výstup na nejvyšší český vrchol Sněžku.**

Hory v Česku sice nedosahují nijak závratných výšek, ale to nic nemění na faktu, že turistům nabízejí nepřebornou škálu cílů včetně jedinečných hřebenových túr, cest skrze skalní města nebo nad hlubokými kaňony řek, zkrátka túry nejen malebné a pohodové, ale i drsné a leckdy zrádné. Vyrazit můžete do nejvyššího českého pohoří Krkonoš, stejně jako Jeseníků, Beskyd nebo na Šumavu či do Krušných hor.

Dá se říct, že českou hřebenovou klasikou je právě přechod Krkonoš. Vede na obou stranách česko-polské hranice a jeho vrcholem je výstup na nejvyšší český vrchol Sněžku (1 603 m). Podle vaší kondice zabere krkonošský trek dva až tři dny. Většina trekařů si vystačí s hřebenem mezi Harrachovem a Pomezními boudami, ▶

## Desatero „Jak, v čem a s čím na hory“

1. Používejte na horách jen vyzkoušené a funkční oblečení, stejně jako obuv.
2. Mějte s sebou vždy náhradní oblečení. Na horách se i v létě může rychle změnit počasí.
3. Túru si pečlivě naplánujte, sledujte počasí a připravte si i náhradní trasu.
4. Vezměte si s sebou nabitý mobil, mějte mapy, baterku a vybavenou lékárníčku.
5. Mějte s sebou doklad totožnosti, kartu pojišťovny a čísla důležitých kontaktů.
6. Stáhněte si a používejte mobilní aplikaci Horské služby.
7. Nechoďte na hory sami, neriskujte, neodchylujte se z naplánované trasy.
8. Vždy dejte vědět třetí straně, kam vyrážíte a kdy se přibližně vrátíte.
9. Dbejte na pitný režim, nepijte alkohol, chraňte se před intenzivním horským sluncem.
10. Používejte při chůzi trekové hole. Ušetří vám síly a pomohou udržet rovnováhu.



### Co na ferraty?

- Základní vybavení, což jsou sedací úvazek, horolezecká helma, rukavice, kvalitní obuv a oblečení a ferratový jistící set.
- Zjistěte si počasí. Bouřky a déšť jsou velkým rizikem a nebezpečím.
- Nepouštějte se na ferratu sami. Naopak pokud možno vždy pod vedením zkušeného lezce.
- Zkontrolujte vždy výbavu a navázání. Dávejte pozor, kam šlapete a za co se chytáte.

▶ ale Krkonoše pokračují ještě dál na východ přes Rýchorský hřeben. Tato část je docela opomíjená. Neprávem.

Krkonoše jsou poměrně hojně navštěvované hory s velmi dobrou infrastrukturou a množstvím horských bud i ve vyšších polohách. I proto se může stát, že v sezoně může být na některých exponovaných trasách hodně plno. Lepší je proto vyrazit mimo sezonu nebo v časech, kdy tláčenice nehrozí, to znamená časně ráno.

Krkonoše ale nejsou jediným zajímavým tuzemským cílem. Jeseníky jsou v Česku co do výšky druhým pohořím v pořadí, ale na rozdíl od Krkonoš jsou některé jejich části mnohem méně dotčené civilizací a nabízejí množství krásných míst. Přes hřeben Jeseníků se dá vyrazit mezi Skřítkem a Rejvízem přes Keprnickou hornatinu nebo přes Medvěďskou hornatinu. Obojí lze projít i v opačném směru a obě hřebenovky se dají zvládnout za dva dny.

Z trochu jiného soudku je přechod Šumavy, která nemá jeden hlavní hřeben, takže lze naplánovat hned několik treků o různých vzdálenostech. Pokud ale hodláte projít Šumavu opravdu poctivě a odskočíte si i do Německa, čeká vás zhruba 150 kilometrů, na což budete podle fyzické kondice potřebovat pět až sedm dní. Ani Beskydy nemají souvislý hřeben, ale trasa přes nejvyšší vrcholy pohoří Smrk a Lysou horu dá rozhodně pořádně zabrat.

Hory našich současných východních sousedů, to byl atraktivní cíl už v době, kdy jsme se Slovenskem tvořili jediný stát. A platí to stále. Tatry jsou nejvyšším slovenským pohořím a Gerlachovský štít se tyčí do výšky 2 655 metrů nad mořem. I na něj se dá vylézt, ale pouze v doprovodu horského průvodce. Totéž platí i pro druhý nejvyšší vrchol, Lomnický štít, kam se ale dá dostat i lanovkou. Zdolat ale lze i další nepřehlédnutelné vrcholky – Kriváň, Rysy a Ďumbier.

Tatry lákají nejen svými vrcholky, ale i zrovna tak kouzelnými plesy – od těch „nejprofláklejších“ (za to slovo se omlouvám), jako je třeba Štrbské pleso, přes lehce dostupná, kam patří Popradské pleso, až po méně dostupná jako např. Zelené pleso, nad kterým zaplesá každá průměrně citlivá duše turistova.

Bohužel, pro Tatry platí totéž co pro Krkonoše. Leckdy doslova úpí pod nájezdy návštěvníků, takže pokud chcete uniknout tláčením, vydejte se na méně frekventovaná místa. Třeba přes hřeben Belianských Tater v jejich východní části. Jsou trochu jiné než ty klasické, ale také platí, že přístup turistů je sem omezený.

Slovensko má ale v záloze ještě další turistické trumfy, například Malou Fatru. Výstup z Vrátné doliny na proslulý vrchol Rozsutce (1 610 m) se dá zvládnout za jeden den. Ve Slovenském ráji nejde ani tak o vysoké vrcholy, jako spíš hluboké a strmé soutěsky, cesty po žebřících a lávkách s pomocí řetězů a skob. Takový Prielom Hornádu, Veľký Kysel' či Suchá Belá, po jejichž absolvování na vás nebude nit suchá, stojí za návštěvu. I tady se ale vyplatí vyrazit hodně



po ráno, abyste se vyhnuli zácpám na žebřících.

Alpy jsou dnes snadno dosažitelným cílem, ale rozhodně není na místě jakýkoliv výšlap podcenit. Některé vrcholky jsou pro normální smrtelníky zapovězené. I nejvyšší hora rakouských Alp Grossglockner (3 798 m) je přístupná pouze horolezcům, ale kochat se pohledem na ni lze z vyhlídky císaře Františka Josefa položené ve výšce téměř 2 500 metrů nad mořem.

Ale vzhledem k tomu, že se Alpy rozkládají na území většiny rakouských spolkových zemí od Tyrolska až po Horní a Dolní Rakousy, je nabídka míst, kam se podívat, takřka nepřehledná. A nejde jen o zdolávání vrcholů, ale v „nabídce“ jsou i jedinečná horská jezera, řeky i vodopády.

Když už nestačí turistika ani náročnější treky, jsou na řadě ferraty – další horské dobrodružství. Stručně řečeno, jsou to stezky těžkým horským terénem a k jejich zdolání slouží různá stoupací železa, skoby, železné žebříky, jisticí lana, visuté mosty a další pomůcky. V nabídce jsou ferraty různé obtížnosti – od těch snazších, které si užijí i naprostí nováčkové, až po ty velice obtížné, které jsou pro opravdu zkušené lezce.

Rakousko je se svými více než 550 ferratami (německy klettersteige) pro tuto horskou „kratochvíli“ zemí zaslíbenou. Skutečnou perlou, kterou ale ocení opravdu zkušené lezce, je ferrata Bürgeralm-Panorama, která je údajně nejobtížnější ferratou světa.

Ač se to na první pohled nemusí zdát pravděpodobné, na ferraty můžete vyrazit i v Česku. Sice nemají takové parametry jako ty v Rakousku či v dalších alpských zemích, ale i na nich zažijete adrenalinu víc než dost. A většinou v několika úrovních obtížnosti. Například můžete na Pastýřské stěně u Děčína zažít Cestu do nebička nebo se pokusit zdolat Vodní bránu u Semil či Slánskou horu se sedmi cestami. \_



## Na hory se zdravou a chutnou svačinkou z drogerie dm

Chystáte se na hory? Vyberte si zdravou a chutnou svačinku z bohaté nabídky drogerie dm. Skvělou volbou jsou ovocné tyčinky, třeba s malinami, brusinkami a borůvkami, stejně jako tyčinky s müsli, ořechy, s čokoládou nebo kokosem. Dětem i dospělým nejen chutnají, ale dodají i novou energii! Ovocné příkrmy z dm, chutnou i zdravou svačinkou jsou i Bio liskové ořechy nebo kakaové sušenky s lahodnou krémovou náplní nejkvalitnějšího kakaového krému.



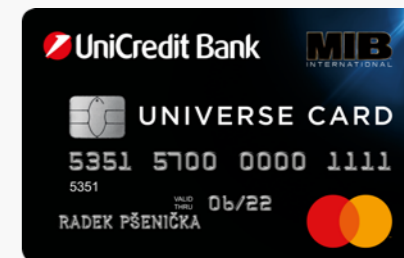
**dm drogerie markt**  
Budova FILADELFIE  
www.dm-drogeriemarkt.cz

## Zdraví, energie a skvělá chuť, to jsou potraviny z Maranathy

Ještě než vyrazíte na hory, zastavte se v prodejně Maranatha v areálu BB Centra v Praze 4 a vyberte si z pestré nabídky potravin v bio kvalitě, z nichž si lehce sestavíte zdravou a chutnou stravu na cestu. Doslova energií nabitě jsou třeba ovocné svačinky v podobě meruňkových, fíkových či banánových tyčinek, nebo chipsů s červenou řepou, mákem nebo semínky chia. Pro náročnější a delší výstupy se určitě bude hodit i některá z polévek z prodejny Maranatha – čočková, italská nebo s cizrnou. Navíc kvalitní, chutné a především zdravé jídlo pouze z kvalitních surovin v bohaté nabídce a v příjemném prostředí můžete ochutnat hned v restauraci Maranatha.



**Prodejna Maranatha**  
Budova BRUMLOVKA  
www.obchodmaranatha.cz



## Cestujte, platte a vybírejte s kartou Men in Black

Svět filmu a platebních karet – že to nejde dohromady? V UniCredit Bank ano! Pro všechny milovníky science-fiction a série MIB (Men in Black), a nejen pro ně, připravila UniCredit Bank ke svému U kontu designové karty UNIVERSE, které začne nabízet v den premiéry Men in Black 4 plánované na 13. června. Jde o stylovou debetní MasterCard, která má černý cool design inspirovaný právě tímto filmem. Využijete ji při placení či výběru z jakéhokoliv bankomatu doma i v zahraničí a ještě budete IN. Všechny výběry jsou v rámci U konta zdarma. Neváhejte a cestujte stylově. U konto s platební kartou s designem MIB bude banka vydávat pouze do 31. července 2019!



**UniCredit Bank**  
Budova FILADELFIE  
www.unicreditbank.cz





# NEJKRÁSNEJŠÍ LES V PRAZE MÁ SVŮJ VLASTNÍ ONLINE MAGAZÍN! PODROBNÝ PRŮVODCE KRČSKÝM LESEM A JEHO OKOLÍM

TIPY NA VÝLETY • ZAJÍMAVOSTI  
HISTORIE • KALENDÁŘ AKCÍ  
INTERAKTIVNÍ MAPA • SPORT



K R Č Á K Ž I J E

www.krcazije.cz

Léto 2019

Zdraví 29

Velké  
téma

# Máte sladký život?

Zkuste to občas bez cukru

Je všude kolem nás, dokonce i tam, kde bychom ho nikdy nečekali. Proto ho máme v jídelníčku víc než dost, i když se pečlivě vyhýbáme všem sladkostem. Pokud si tedy chcete vyzkoušet pár týdnů bez „bílého potěšení“, je potřeba se s ním dobře seznámit.

#### Co je vlastně cukr? Cukry jednoduché...

Sacharidy jsou pro organismus významným zdrojem energie. Existují dva typy sacharidů, které se liší tím, jak je organismus vstřebává. Mezi jednoduché sacharidy, běžně označované jako cukry, patří cukr obsažený v cukrové řepě, ovocný cukr nebo hroznový cukr a další. Jednoduchý cukr se po konzumaci vstřebává rovnou do krve, kde jeho hladinu reguluje inzulín, a odtud se dostává do buněk. Získanou energii tělo využívá ke svému fungování. Pro některé tkáně, jako je např. mozek nebo sítnice, je glukóza jediným zdrojem energie,

a je tedy nezbytná pro jejich správné fungování. Pokud má tělo jednoduchých sacharidů nadbytek, nevyužívá je na činnost orgánů a svalů, ale ve formě tuku je ukládá jako energetickou zásobu.

#### ... a cukry složité

Komplexní sacharidy (polysacharidy) jsou složité cukry, které se musí před vstřebáním do krve nejprve rozštěpit na cukry jednoduché. Z polysacharidů se tedy ve srovnání s jednoduchými cukry uvolňuje energie postupně. Díky tomu nedochází ke kolísání hladiny cukru v krvi a přetěžování slinivky břišní produkující inzulín, jako

je tomu při „zaplavení“ organismu „rychlými“ cukry. Zdrojem polysacharidů, které by měly mít v našem jídelníčku převahu nad jednoduchými, jsou převážně „přilohy“ – ideálně v celozrnné variantě a bez přidaných látek pro zlepšení barvy či chuti. Jsou to brambory, rýže, jáhly, ovesné vločky, kuskus, pečivo a další.

#### Cukr rafinovaný...

Rafinovaný cukr se získává zejména z cukrové řepy a cukrové třtiny. Během výroby je zbavený všech živin, a proto je zdrojem čisté energie bez jakýchkoliv výživových faktorů. Často se tak označuje jako „prázdné kalorie“. Pokud tedy klasický bílý rafinovaný cukr přidáme k potravinám nebo do pokrmu, výrazně převáží jejich energetická hodnota nad hodnotou výživovou.

#### ... a cukr přirozeně se vyskytující

Naproti tomu se v některých potravinách vyskytuje cukr přirozeně, a to především v ovoci, mléčných výrobcích, zrnech a luštěninách. Potravin s přidaným cukrem bychom měli mít v jídelníčku výrazně méně než potravin s přirozeně se vyskytujícím cukrem. Ty totiž nejsou zdrojem „prázdných“ kalorií, ale obsahují důležité živiny. Například v ovoci je sice fruktóza, což je jednoduchý cukr, najdeme v něm však také vlákninu a další podstatné mikroživiny. \_

#### Kolik cukru obsahuje...

- **dětské kakaové cereálie 30 g = 4 kostky cukru**
- **ovocná müsli tyčinka = 2 kostky cukru**
- **jogurt ovocný 150 g = 5 kostek cukru**
- **jedna polévková lžice (15 ml) kečupu = 1 kostka cukru**
- **500 g omáčky bolognese = 6 ½ kostky cukru**
- **plechovka sladké limonády = 40 g cukru**

### Jaká rizika hrozí, když je cukru příliš?

**Zubní kaz.** Mezi největší ničitele zubní skloviny v ústní dutině patří bakterie, které se živí cukrem a podílí se na tvorbě zubního plaku. Pokud se neodstraní lepkavý bezbarvý film pomocí slin a čištění zubů, vzniká v ústech kyselé prostředí, které začne rozpouštět minerály v zubní sklovině. Zubní sklovina se tím narušuje a ničí a je náchylná ke vzniku kazů.

**Obezita a nemoci, které s obezitou souvisí.** Je to především cukrovka 2. typu, srdečně-cévní onemocnění a některé typy nádorů.

**Inzulinová rezistence,** která je charakterizovaná sníženou schopností tkání odpovídat na inzulín, což zvyšuje jeho koncentraci. Porucha rovnováhy mezi glukózou a inzulínem vede k vyššímu krevnímu tlaku, vyšší hladině kyseliny močové a urychluje aterosklerózu, která je příčinou infarktů a mrtvic.

**Narušení rovnováhy střevní mikroflóry** a zvýšení rizika zánětlivých procesů v těle. Často se projevují na kůži ve formě různých vyrážek a ekzémů.

**Zvýšená únava.** Potraviny s vysokým obsahem cukru způsobují, že hladina cukru rychle stoupne a vzápětí rychle klesne. Prudké výkyvy vedou kromě jiného i k nadměrné únavě.

**Poruchy spánku.** Konzumace sladkých potravin později večer totiž může vést k nadbytku energie v době, kdy by se váš organismus měl zaměřit na zpomalení a přípravu těla na odpočinek.

**Oslabení imunity.** Většina imunitního systému souvisí se zdravím střev, které podporují prospěšné střevní bakterie. Strava s vysokým obsahem cukru však prospívá méně žádoucím bakteriím a kvasinkám, což vede k narušení správného fungování imunitního systému.

### Čím si osladit místo bílého cukru?

Ovocem – rozinky, mixované banány, datle, hrušky...  
Obilnými sirupy – sladěnka, rýžový sirup, datlový sirup  
Medem  
Agáve sirupem  
Stévií

## Cukrový detox

Zajímá vás, jak se budete cítit, když vyřadíte z jídelníčku cukr? Vyzkoušejte 8týdenní detox inspirovaný sugarfree dietou australské novinářky Sarah Wilson. Kromě toho, že vyřadíte ze stravy všechny jasné zdroje cukru, jako jsou zákusky a limonády, je třeba se vyhnout i skrytému cukru, například v pečivu nebo hotových jídlech, a dokonce i cukru ovocnému. Základem „cukrfree“ jídelníčku je tedy zelenina, maso, ořechy, vejce, oleje, přílohy, sýry a mléčné výrobky. Je třeba se připravit na počáteční abstinční příznaky, například výkyvy nálad, bolesti hlavy, poruchy spánku nebo nesoustředění. Podle referencí těch, kdo cukrovým detoxem prošli, to ovšem stojí za to.

**TIP: Více informací najdete na webu [www.cukrfree.cz](http://www.cukrfree.cz).**

## Kde všude se skrývá cukr?

To, že se cukr vyskytuje ve sladkostech, bonbonech nebo limonádách, je zcela zřejmé. Věděli jste ale, že cukr se skrývá i tam, kde byste ho nečekali? A to především v průmyslově zpracovaných jídlech, sterilovaných potravinách, mýslí tyčinkách, snídanových cereáliích, omáčkách, ochucovačích, kečupech, sušeném mase, ochucených jogurtech, instantních kávových nápojích nebo v ovocných kapsičkách. I zdánlivě nízkokalorické jídlo, jako je zeleninový salát, se může změnit v energetickou bombu, když ho bohatě zalijete dresinkem, který jako hotový výrobek obsahuje většinou i cukr.

Dejte si pozor také na zdravě se tvářící fitness, vícezrnne nebo tmavé pečivo. To nemusí být vůbec celozrnné, ale může být vyrobeno z pšeničné bílé mouky s příměsí karamelu nebo sladu pro tmavší barvu. To opět znamená nejen skrytý cukr, ale navíc i nedostatek vlákniny, která je tak důležitá pro pomalé vstřebávání cukru a prevenci vysokého GI.

Čtěte údaje na obalech výrobků a věnujte pozornost tabulce s výživovými hodnotami. Sledujte složení výrobku, u kterého jsou jednotlivé složky seřazeny sestupně podle obsahu. Čím výše bude uvedený cukr, tím více ho ve výrobku bude.

Mějte na paměti, že cukr se skrývá za názvy jako sacharóza, glukóza, dextróza, laktóza, maltóza nebo fruktóza, ale i za názvy alternativních sladidel, jako je například melasa a třtinový nebo kukuřičný sirup. \_

### Maximální denní dávka přidaného cukru

**Jako součást vyvážené stravy je dle WHO doporučený příjem přidaného cukru 25 gramů (6 kávových lžiček) na den. Toto množství zahrnuje rafinovaný cukr, sladidla i džusy. Vždy je však třeba zvážit individuální faktory, jako je věk, fyzická zdatnost, zdravotní stav a podobně.**



### Costa Coffee: Smoothie bez přidaného cukru

V Costa Coffee si můžete vybrat ze tří druhů ovocných smoothie, která neobsahují konzervanty, umělá barviva ani přidaný cukr. Příjemně sladkou chuť obstará jen dokonale dozrálé ovoce. Varianta Jahodán kombinuje jahody a banán, Malingo maliny, mango, lesní borůvky a jablko, Kokonas ananas s kokosem a mlékem. Všechny chuťově dokonale vyladěné nápoje připravujeme z kvalitního hluboce zmrazeného ovoce a jablečného džusu.



**Costa Coffee**  
Budova BETA  
[www.costa-coffee.cz](http://www.costa-coffee.cz)



Text byl připraven ve spolupráci s Monikou Divišovou ze společnosti Wellnessia.cz. Monika Divišová je wellbeing koučka, která již 20 let provází klienty na cestě k tomu, aby měli dostatek energie na vše, co přináší život. Jde na to přes výživu, každodenní návyky a práci se stresem.



# Pomalou znamená dobře. Žijte v přesném tempu

Přesouváme se auty, objednávat oblečení přes internet, pereme v automatických pračkách, ohříváme jídlo v mikrovlnkách. Přesto máme málo času. Čas je pro nás nepřítel. Chybí nám, když se chceme sejít s přáteli, když chceme přečíst dětem pohádku před spaním, když si chceme promluvit s rodinou po příchodu z práce. Čím víc zrychlujeme, tím méně času máme. Jediným řešením je proto zpomalit. Neznamená to zlenivět, ale najít svoje vlastní tempo, které nás povede k větší spokojenosti.

## Chvalme pomalost

Britský publicista Carl Honoré, který napsal světový bestseller Chvála pomalosti, definuje pomalost jako vnitřní zklidnění, poctivost a soustředění. „Budte rychlí, když má smysl být rychlí, a buďte pomalí, když situace vyžaduje pomalost. Snažte se žít rychlostí, které muzikanti říkají tempo giusto, „v přesném tempu,“ osvětluje filosofii pomalosti. Plnit úkol pomalým způsobem totiž často přináší rychlejší a lepší výsledky než zběsilé tempo multitaskingu, přecpaných kalendářů a permanentního připojení k síti. Nezáleží na tom, v jaké oblasti se rozhodnete zpomalit. Volte to, co je vám nejbližší. „Každé přibrzdění dodává pomalé filosofii další impuls,“ říká Carl Honoré. Co to znamená? Možná začnete u pomalého jídla, a skončíte u celkového zklidnění životního tempa.

## Všechno se točí kolem jídla.

### Na začátku byl Slow Food

Jídlo bývá alfou a omegou všeho. A proto není divu, že stálo i u zrodu pomalého hnutí. V 80. letech 20. století došlo v Římě u Španělských schodů k otevření restaurace typu fast food. Mnoho Římanů to oprávněně nazlobilo a zneklidnilo. Proč by měli labužníci Italové navštěvovat zařízení rychlého stravování? Italský novinář Carlo Petrini proti němu vedl kampaň a sepsal prohlášení, ve kterém vyzval čtenáře, aby se namísto fast foodu raději zaměřili na kvalitní lokální jídlo

a poctivou domácí kuchyni. Tak vznikla myšlenka hnutí pomalého stravování, která se rychle ujala i v dalších oblastech lidského života. A do svého loga si zvolila příznačně obrázek hlemýžďe. Také příznivci českého hnutí Slow Food propagují dobré, čisté a poctivé jídlo, chrání místní produkty a kulturu stolování a vytváří paralelu ke globální struktuře fast food.

### Pomalou nakupovat, pomalu vařit, neplýtvat

Myšlenka „slow food“ souvisí také s promyšleným způsobem nakupování potravin a přípravy jídla. Když se osvobodíme od zbytečného stresu a spěchu, zbyde nám více času na domácí vaření pro rodinu a kamarády. Namísto instantních a konzervovaných pokrmů nebo dovážky hotových jídel sáhneme po primárních surovinách,

se kterými vynikne chuť jídla. A kromě toho vyjde vaření i levněji. Vymaníme se tak ze začarovaného kruhu peněz a nedostatku času. Když se soustředíme na vydělávání, nezbyvá nám čas na přípravu jídla, a proto volíme rychlejší a nákladnější varianty.

Pokud budete chtít jít ještě o krok dál, zaměřte se na nákup potravin a dalších výrobků bez obalu.

V České republice prosazuje tento koncept iniciativa Bezobalu, která se inspirovuje zahraničními projekty, jako například italským Negozio Leggero. Jejím cílem je poukázat na zbytečné používání jednorázových obalů, dražích a nešetrných k životnímu prostředí. Do bezobalového obchodu přicházejí zákazníci s vlastními sklenicemi, dózami a plátěnými sáčky. Látkový pytlík nebo papírový obal si můžete zakoupit také přímo v obchodě. Sortiment prodejny tvoří nejen suché potraviny jako rýže, mouka, vločky, semena, luštěniny, ořechy, sušené ovoce, čaj, káva nebo koření, ale i čerstvé suroviny, zelenina, ovoce, mléčné výrobky, drogerie a krmivo pro zvířata. ▶

*Pokud jste na poli pomalé módy začátečníky, řiďte se třeba principem „Five Piece French Wardrobe“ - pět kusů ze skříně Francouzky. Znamená to, že odoláte impulzivním nákupům a výhodným slevám a pořídíte si za sezonu pouze pět kusů podle vlastního výběru. Promyslete si přitom, co vzhledem ke svému životnímu stylu potřebujete a s čím se dají kombinovat.*

## Pomalá móda pro začátečníky aneb Co nechybí ve skříní pravé Francouzky?

1. Pohodlný kašmírový svetr
2. Nadčasové džíny nebo sukně, která se dá kombinovat s lodičkami i teniskami
3. Trenchcoat. Ikonický dámský kabát s dvouřadým zapínáním
4. Oversized košile. Bílá je pořád v kurzu
5. Tmavě modré nebo černé tričko



### ► Móda s rozmyslem šetří peněženku i životní prostředí

Víte, že za rok se na světě spotřebuje 80 miliard tun oblečení? Přílišné nakupování zatěžuje přírodu spotřebou vody na zavlažování bavlníkových polí a používáním fosilních paliv na přepravu materiálů a hotových textilií.

Myšlenka pomalé módy se objevila jako alternativa ke skříním plným módního oblečení, které už za rok nebude IN nebo se rozpadne. Myšlenka módy zaměřené na promyšlený nákup kvalitních kousků, u kterých víme, za jakých podmínek vznikají. Pomalá móda se drží tří hlavních pravidel: Nakupujte méně, dejte přednost kvalitě a lokálním výrobcům. Výhodou kvality je delší životnost a nadčasovost, které odolají zubu času a vlnám módnosti. Ne každý má ovšem peníze na autorskou módu. V tom případě jsou výbornou alternativou second handy, kde můžete najít i skutečné perly za zlomek ceny. Stačí si jen nechat dostatek času na hledání a přehrabování. Nebo se domluvte s přáteli a vyměňujte si mezi sebou již okoukané kousky. \_

## Jak zpomalit? Inspirujte se tipy Světového institutu pomalosti

Geir Berthelsen, zakladatel World Institute of Slowness (Světového institutu pomalého hnutí) a přední propagátor tohoto hnutí, tvrdí, že čím dál tím více lidí odmítá život jako závod. Jeho motto zní: **Pokud si chcete dát život rychle do pořádku, zpomalte. Jeho institut si klade za cíl přispět ke zdravějšímu, šťastnějšímu a produktivnějšímu světu. Jaké jsou jeho zásady?**

- 1 Nespěchejte**  
Pokud musíte spěchat, spěchejte pomalu! Festina lente. Když jste ve spěchu, jste méně produktivní a vaše výsledky jsou podstatně horší. Dopřejte si na každý úkol dostatek času, věnujte se mu na 100 %.
- 2 Nedělejte více věcí najednou**  
Hezký český výraz pro tuto činnost je multitasking. A věřte, že tím ničemu neprospějete. Dělejte vždy jednu věc, a to pořádně. Snažte se strážlivě odhadnout, kolik času na daný úkol potřebujete.

- 3 Nedělejte nic. Sněte ve dne**  
Dopřejte si každý den chvílku, kdy nebudete dělat vůbec nic. Zpomalte myšlenky a nechte je bloudit, jak se jim zachce.
- 4 Nastavte si work life balance**  
Nespočet studií dokazuje, že čím déle a tvrději pracujete, tím více klesá vaše výkonnost. Nastavte si pevné hranice mezi prací a volným časem a dodržujte je. Nekontrolujte si mailovou schránku po večerech a o víkendech.
- 5 Spěte dobře**  
Váš mozek nutně potřebuje kvalitní spánek k tomu, aby mohl zpomalit a obnovit svoje funkce. Spěte 8 hodin v noci, a pokud to potřebujete a je to možné, dopřejte si krátké schrupnutí i přes den.
- 6 Nepřecpávejte si kalendář**  
Neplňte kalendář schůzkami a akcemi až k prasknutí. Dopřejte si před každou událostí trochu času na přípravu a trochu času potom, abyste mohli zážitek vstřebat. Neběhejte ze schůzky na schůzku. Na prázdném diáři není nic špatného.

- 7 Odpojte se**  
Mějte svůj mobil pod kontrolou. Nebuďte otroky zpráv a sociálních sítí. Vypněte ho a odložte, aby vás zbytečně nepokoušel. Neřešte pracovní zprávy o prázdninách ani o víkendech. Užijte si čas pro sebe.
- 8 Chodte včas**  
Naplánujte si čas tak, abyste měli před každou schůzkou desetiminutovou rezervu. Uvidíte, že budete mnohem klidnější. Využijte ušetřený čas a zpomalte.
- 9 Zpomalte svoje načasování**  
Zpomalte svoje osobní „hodiny“. Jděte na dlouhou a pomalou procházku, posaďte se v parku, vypněte mobil a televizi a jen tak sedte a přemýšlejte.
- 10 Darujte svůj čas**  
Nejlepší dárek, který můžete někomu dát, je váš čas. Darujte přátelům a rodině nerušený plnohodnotný čas. Dejte jim najevo, že jste pro ně právě teď a právě tady.



## E-CROSS 29

Kategorie **E-Cross 29** vychází z požadavků dnešní doby, popularita 29" kol a komfortní posed předurčují modely k pohodlným vyjížděvkám po městských ulicích i lesních cestách.

Pro rok 2019 značka Author nabízí nové, cenově dostupnější modely, **ESSENCE** (dámský), **EDICT** (pánský), se středovým motorem Bafang Max drive o výkonu 250 W. Oba modely disponují odpruženou vidlicí **RST VOLANT AIR**, převodovým 9rychlostním systémem Shimano. Díky multifunkčnímu LCD displeji budete mít svůj výkon vždy pod kontrolou.

Více informací o nové kolekci Author 2019 naleznete na [www.author.eu](http://www.author.eu).

**AUTHOR**  
BICYCLES

CENA 43 990 Kč



# Kultura



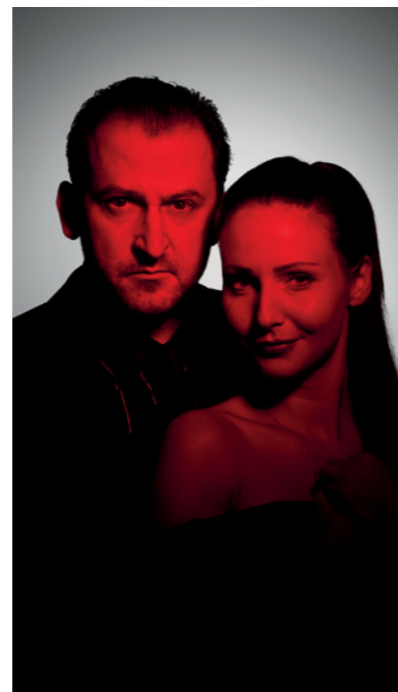
Film

## Nabarvené ptáče

Premiéra 12. 9. 2019

Rodiče posílají syna k příbuzným na venkov kdesi ve východní Evropě ve snaze uchránit své dítě před masovým vyhlazováním Židů. Chlapcova teta však nečekaně umírá, a tak je dítě nuceno vydat se na cestu a protloukat se úplně samo divokým a nepřátelským světem, ve kterém platí jen drsná pravidla, předsudky a pověry. Jeho snahu o doslovné fyzické přežití střídá po válce jiný boj. Je to boj sám se sebou, boj o vlastní duši a budoucnost. Nabarvené ptáče je hluboce dramatický příběh, zabírající se bezprostředním vztahem mezi hrůzou a krutostí na jedné straně a nevinností a láskou na straně druhé. Film je adaptací světového bestselleru Jerzyho Kosínského v režii Václava Marhoulky. \_

Festival



## Letní shakespearovské slavnosti 2019 v Praze

Královská zahrada  
Pražského hradu  
25. 6. – 6. 9. 2019

Největší divadelní přehlídka pod širým nebem v Evropě, zaměřená na uvádění děl Williama Shakespeara, potrvá jako každoročně od konce června do začátku září a odehraje se na otevřených scénách v Praze (v Nejvyšším purkrabství Pražského hradu a od roku 2007 také na nádvoří Hudební a taneční fakulty AMU na Malostranském náměstí 13), v Brně (hrad Špilberk), v Ostravě (Slezskostravský hrad) a v Bratislavě (Bratislavský hrad). Letos nás čeká 13 her, 157 představení a hned čtyři premiéry! Letní shakespearovské slavnosti 2019 slavnostně zahájí Zimní pohádka na Pražském hradě, následují Zkrocení zlé ženy v Ostravě a Romeo a Julie v Bratislavě. Pro milovníky Shakespeara v originále nastuduje Prague Shakespeare Company tragédii Othello. \_

Akce

## Otevřené zahrady Černínského paláce

Loretánské náměstí 5, Praha 1  
8. 5. – 30. 9. 2019

Zahrada přiléhající k Černínskému paláci na Loretánském náměstí se začala budovat na konci 17. století podle plánů architekta Francesca Carattioho. Na vzhledu zahrady se podílela celá řada dalších významných architektů své doby, mezi nimi Domenico Rossi a František Maxmilián Kaňka. Do starší, geometricky upravené části zahrady vede palácové schodiště k terase horního bazénu, za kterým se ukrývá dolní kaskádová kašna a pavilonek. Nová část zahrady má volnou kompozici se skupinami stromů. V 19. století se zahrada dočkala obnovy a proměnila se do stylu anglického parku. Dnes se zahrada využívá pro účely Ministerstva zahraničních věcí ČR. Zahrada bude v roce 2019 zpřístupněna veřejnosti v období od 8. května do konce září, a to vždy o víkendech a státních svátcích od 10 do 17 hodin. Vstup je volný. \_



Výstava

## Francouzský impresionismus v paláci Kinských

Národní galerie – palác Kinských  
28. 6. – 20. 10. 2019

Palác Kinských představí nejslavnější jména francouzského moderního malířství, například Cloda Moneta, Edgara Degase, Pierra Augusta Renoira, Alfreda Sisleyho, Camilla Pissarra, ale zároveň nabídne výtvarné přesahy k dalším uměleckým tendencím. Romantickou malbu bude reprezentovat Eugène Delacroix, zatímco realistický způsob zobrazení Gustave Courbet nebo umělci takzvané barbizonské školy, jako byli Jean-Baptiste Camille Corot a Charles-François Daubigny. Ze sbírky obsahující šedesát obrazů vynikají zásadní umělecká díla postimpresionistických autorů Paula Cézanna a Paula Gauguina. Dánskou kolekci doplní drobná plastika a obrazy Národní galerie Praha a několik děl francouzských mistrů z českých soukromých sbírek. \_



Kniha

## Petr Pithart, Osmašedesátý

Vychází 9. 5. 2019

Kniha napsaná na konci „roku Charty 77“ se nejprve šířila jako hojně opisovaný strojopisný samizdat a přetiskla ji exilová nakladatelství v Kolině nad Rýnem (Index) a v Londýně (Rozmluvy). Byla a stále je úporným pokusem dobrat se smyslu „osmašedesátého“, který je do dnes mytologizovaný, ať už pozitivně, nebo negativně. Svůj původní text v tomto prvním knižním vydání na české půdě autor zešířoka komentuje. V rozsáhlém poznámkovém aparátu k původnímu nezměněnému textu doplňuje informace k syrové zprávě z časů disentu, pokouší se interpretovat a místy velmi osobně přemítá nad tím, co bylo i co se od té doby událo v realitě i v našich hlavách. \_

Přednáška

## Přednášky Radima Passera opět otevřou zajímavá biblická témata

Park Drama věků, Štětkovice, 30. 6. – 13. 7.

Radim Passer není známý pouze jako úspěšný developer, ale také jako hluboce věřící člověk, který svou víru přibližuje druhým lidem. Pravidelně každý rok připravuje cyklus přednášek, ve kterých společně s posluchači studuje zajímavá biblická témata.

Kromě otázek, které si kladou nejen věřící lidé, jako je život po smrti, konec světa nebo existence spravedlnosti, se Radim Passer dotýká také svého životního příběhu, který zachycuje bolestivé životní události, ale i radostné chvíle. V přednáškách hovoří i o tom, zda lze skloubit podnikání s vírou.

Pro letošní rok byly naplánovány hned tři přednáškové cykly, z nichž první z nich s názvem „Ježíš, naděje i pro majetné a vlivné“ proběhl koncem března ve Velkých Karlovicích. Druhý přednáškový cyklus s názvem „Ježíš – Tvá naděje“ proběhne od 30. 6. do 13. 7. ve Štětkovicích, a to netradičně ve velkém stanu na louce Parku Drama věků. Program pro děti zajistí rodilý mluvčí mluvící i česky, a bude se tedy jednat o program zážitkově vzdělávací. Třetí série letošního roku, která nese stejný název, proběhne od 20. 10. do 7. 11. v Praze-Kobylisích ve Společenském centru NADĚJE. \_

Vstup na přednášky je volný. Posluchači se mohou těšit na hudební zpestření nebo tombolové výhry v podobě knih, věnujících se vždy danému tématu. Po skončení přednášky si mohou odnést souhrn nejdůležitějších myšlenek nebo biblických veršů, o kterých pak mohou sami uvažovat v klidu svých domovů. Více informací o přednáškách získáte na webu [www.tvnadeje.cz](http://www.tvnadeje.cz).

**30.6. – 13.7.2019**

VSTUP VOLNÝ

**PŘEDNÁŠÍ RADIM PASSER**

SÉRIE PŘEDNÁŠEK  
**JEŽÍŠ TVÁ NADĚJE**

[WWW.TVANADEJE.CZ](http://WWW.TVANADEJE.CZ)

Pořádá: Sbor Církve adventistů sedmého dne Štětkovice a Maranatha z.s.

<p><b>NE 30</b> 18:00 Cervenec <b>ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH RADIMA PASSERA.</b></p> <p><b>PO 01</b> 18:00 Cervenec <b>(NE)JEDNOTNÁ EVROPA? FASCINUJÍCÍ STARÉ PROROCTVÍ.</b></p> <p><b>PO 01</b> 19:00 Cervenec <b>JEŽÍŠ A VYVRCHOLENÍ NAŠICH DĚJIN. KDY?</b></p> <p><b>ÚT 02</b> 18:00 Cervenec <b>JEŽÍŠŮV PŘÍCHOD A NÁBOŽENSKÉ SVODY.</b></p> <p><b>ÚT 02</b> 19:00 Cervenec <b>JSMĚ TU NÁHODOU, ČI ZÁMĚRNĚ?</b></p> <p><b>ST 03</b> 18:00 Cervenec <b>BIBLE A JEJÍ DŮVĚRYHODNOST.</b></p> <p><b>ST 03</b> 19:00 Cervenec <b>PŮVOD ZLA ODHALENÍ KLÍČ K POROZUMĚNÍ NESPRÁVEDLNOSTI.</b></p> <p><b>ČT 04</b> 18:00 Cervenec <b>JEŽÍŠOVO DEFINITIVNÍ VÍTĚZSTVÍ.</b></p> <p><b>ČT 04</b> 19:00 Cervenec <b>POZVÁNKA K VĚČNOSTI. BOŽÍ DAR NEBO NAŠE ZÁSLUHY?</b></p> <p><b>PÁ 05</b> 18:00 Cervenec <b>PŘEDVOLÁNÍ K BOŽÍMU SOUDU.</b></p> <p><b>PÁ 05</b> 19:00 Cervenec <b>DESÁTERO – KLÍČ KE SVOBODĚ.</b></p> <p><b>SO 06</b> 18:00 Cervenec <b>BOŽÍ KATEDRÁLA V ČASE. PŘEKVAPENÍ PRO MNOHÉ.</b></p> <p><b>SO 06</b> 19:00 Cervenec <b>ZMĚNIL ČLOVĚK SVEVOLNĚ DESÁTERO?</b></p>	<p><b>NE 07</b> 18:00 Cervenec <b>CO SE DĚJE PO SMRTI?</b></p> <p><b>NE 07</b> 19:00 Cervenec <b>NEPŘÍTEL BOHA I ČLOVĚKA ODHALENÍ!</b></p> <p><b>PO 08</b> 18:00 Cervenec <b>MŮŽE BYT NÁBOŽENSTVÍ FALEŠNÉ?</b></p> <p><b>PO 08</b> 19:00 Cervenec <b>JEŽÍŠ A PRAVDA.</b></p> <p><b>ÚT 09</b> 18:00 Cervenec <b>JEDNODUCHÉ PRINCIPY KE ZDRAVĚMU ŽIVOTU.</b></p> <p><b>ÚT 09</b> 19:00 Cervenec <b>SMLOUVA ČLOVĚKA S BOHEM.</b></p> <p><b>ST 10</b> 18:00 Cervenec <b>BŮH JAKO FINANČNÍ PARTNER.</b></p> <p><b>ST 10</b> 19:00 Cervenec <b>LZE ROZEZNAT PRAVÉHO PROROKA OD FALEŠNÝCH?</b></p> <p><b>ČT 11</b> 18:00 Cervenec <b>PROČ JE TOLIK CÍRKVÍ?</b></p> <p><b>ČT 11</b> 19:00 Cervenec <b>VATIKÁN VČERA, DNES A ZÍTRA.</b></p> <p><b>PÁ 12</b> 18:00 Cervenec <b>ROLE USA V BIBLICKÉM PROROCTVÍ.</b></p> <p><b>PÁ 12</b> 19:00 Cervenec <b>SEDM POSLEDNÍCH RAN.</b></p> <p><b>SO 13</b> 18:00 Cervenec <b>UKONČENÍ DĚJIN ZLA.</b></p> <p><b>SO 13</b> 19:00 Cervenec <b>NEJLEPŠÍ DEVELOPMENT V DĚJINÁCH VESMÍRU.</b></p>
--	--

**PARK DRAMA VĚKŮ, ŠTĚTKOVICE**  
PŘEDNÁŠKY – velký stan | PROGRAM PRO DĚTI – malý stan



BBCENTRUM

# PŘIJĎTE SI ZASPORTOVAT NA ATLETICKÝ STADION V BB CENTRU

Běžecké dráhy, sprinterské rovinky, doskočiště pro skok do dálky i výšky, floorbalové, badmintonové a workoutové hřiště jsou tu pro vás!

- Otevřeno pro veřejnost denně od 6 do 22 hod.
- Vstup z ulice Baarova či Na Schodech (v blízkosti budovy Filadelfie)
- Vstup možný pouze se vstupní kartou (poplatek 500 Kč/rok)
- O vstupní kartu můžete zažádat prostřednictvím kontaktu:  
tel.: 221 582 111, e-mail: [stadion@bbcentrum.cz](mailto:stadion@bbcentrum.cz)

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



DEVELOPED BY

**PASSERINVEST**  
GROUP



BB CENTRUM

# VEŘEJNÁ PARKOVIŠTĚ V BB CENTRU A HODINOVÉ SAZBY OD 1. 7. 2019

Základní hodinová sazba:  
PO–PÁ 7.00—19.00




50 Kč/hod.

Snížená hodinová sazba:  
Noční sazba, víkendy a svátky

10 Kč/hod.

## PARKOVÁNÍ NONSTOP

15 MINUT ZDARMA pro nakládku a vykládku

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

- Budova BRUMLOVKA  
- Budova FILADELFIE  
- BUDOVA G  
- Budova DELTA  
- ul. ZA BRUMLOVKOU  
- ul. ŽELETAVSKÁ  

