

# metro

& 5<sup>PLUS</sup>2

PROFIMEDIA



## Asa Steinars z ledového království

Fotografka Asa Steinars **zkoumá jedinečné islandské ledové jeskyně**, které vznikají pádem ledu z ledovce. Jeskyněmi **proniká jasné světlo, které osvětluje rozsáhlé modré stěny tunelu**. Dramatické fotografie pořídila Asa **z islandského Reykjavíku uvnitř zamrzlé ledovcové laguny**.



Častým důvodem pro přihlášení se do školy lyžování je i touha rodičů naučit se lyžovat, aby si mohli sport užívat se svými dětmi. Zkouší také běžky a snowboard.

2x VALACHY.CZ

# Lyžařské školy lákají stále více dospělých

## Zájem je také o výuku snowboardingu i běžkování.

Už dávno neslouží pouze k výuce dětí. Stále více dospělých se rozhoduje zdokonalit své dovednosti, nebo se dokonce učít od základů pod vedením profesionálů, a vyhledávají lyžařské školy. Tento trend potvrzuje i Jakub Neubauer z lyžařské školy Razulák ve Velkých Karlovicích.

„V posledních letech pozorujeme nárůst zájmu dospělých, kteří se chtějí k lyžová-

ní vrátit po dlouhé pauze, případně si osvěžit techniku. Nejčastěji se jedná o lidi ve středním věku, kteří obvykle už kdysi lyžovali, ale cítí nejistotu a chtějí začít pod dohledem profesionála, který jim zajistí odborný dohled a dodá sebedůvěru,“ říká Neubauer.

Dalším, velmi častým důvodem pro přihlášení se do školy lyžování je také touha rodičů naučit se lyžovat, aby si mohli tento sport užívat se svými dětmi. A není výjimkou, že se na sněžná prkna poprvé staví i senioři. „Společně sdílené zážitky jsou velkou motivací. Na svazích tak

dnes potkáme všechny generace. A naučit se lyžovat nikdy není pozdě,“ podotýká instruktor z lyžařské školy Razulák Resortu Valachy.

### Rozdíl ve výuce

A v čem se výuka dospělých liší od lekcí pro děti? „Dospělým můžeme vysvětlovat techniku více do hloubky a používat odbornější výrazy. S dětmi naopak pracujeme zábavnou formou, aby si nové dovednosti osvojily přirozeně, a využíváme hry. Dospělí také obvykle kladou více otázek a chtějí pochopit teoretické základy, což je při výuce

dětí výjimečné,“ vysvětluje Neubauer.

Na objevení krásy lyžování navíc podle odborníka není třeba hned investovat do výbavy, protože kvalitní lyžařské školy disponují půjčovnou. „Stačí přijít vhodně oblečen a o zbytek už se postaráme. Nabízíme kompletní vybavení – od helmy přes lyže až po boty a hole. Totéž platí i pro snowboardisty a běžkaře,“ dodává Jakub Neubauer. Moderní a servisované vybavení podle něj navíc zajistí, že každý začne svou lekcí v maximálním pohodlí a bezpečí.

### Nejen na lyžích

Vedle tradičního sjezdového lyžování nabízejí lyžařské školy i výuku snowboardingu a běžkování.

O obojí roste v posledních letech zájem. „Snowboarding je velmi populární, a to nejen u mladších lidí, ale také u těch starších, kteří chtějí zkusit něco nového. Běžkování je naopak oblíbené u těch, kdo dávají přednost klidnějším aktivitám, a nutno podotknout, že ve Velkých Karlovicích jsou pro tento sport ideální podmínky,“ podotýká Jakub Neubauer. **MEET**

## Na lyžák i za 14 tisíc. Kvůli sněhu a davům jezdí školy už před Vánoci

V adventu stihnout napsat hromadu testů a nechat prostor i pro vánoční dílničky? Na tuzemských školách zavedený program pozvolna nahrazují výjezdy na lyžařské výcviky. Školy kurzy pořádají dříve kvůli sněhu i výhodnějším cenám. Cena deset tisíc korun za týdenní kurz přitom není výjimkou.

• Sedmáci královéhradecké Základní školy Úprkova absolvovali kurz v prosinci v alpském středisku Mölltal Gletscher. „České hory jsme odpískali už dávno, jistotu sněhu tu nemáme. Do Rakouska míříme na ledovec. Jde o cenově příznivější

termín před hlavní sezonou. A také na sjezdovkách nebylo tolik lidí, což je pro školní kurz lepší z hlediska bezpečnosti,“ vysvětluje ředitel Petr Lehký, proč lyžák naplánoval ještě před Vánoci. Za čtyři dny lyžování, dopravu, ubytování a jídlo každý z žáků platí 10 400 korun. K tomu je potřeba připočítat koupi nebo půjčení lyží či snowboardu, helmy a oblečení. I přesto ale zájemce z dalších tříd musel odmítnout. „Naopak těm, kteří by si nemohli zájezd dovolit, škola pomůže penězi ze sponzorských darů. Cenu jsme některým takto dorovnávali i letos,“ dodává.

• Do rakouského Schladmingu zamířili ještě před Vánoci i kladenští gymnazisté. „Přestože týdenní zahraniční kurz podražil zhruba o desetiinu na 14 400 korun, měli jsme jej plný. Cena zahrnovala dopravu, ubytování, stravování i skipasy. Tuzemský základní výcvik nezdražil a stojí kolem devíti tisíc, ale bez permanentek na vlek. Takže ve finále se ceny s ohledem na kvalitnější lyžování v Rakousku zase až tak neliší,“ porovnává kladenský tělocvičkář a lyžařský instruktor Jiří Beran.

• I přes stále čtenější výjezdy škol do zahraničí je o výukové lyžování na tuzemských svazích podle provozovatelů velký zájem. „Ani nestihám tu poptávku vyřizovat. Zájem je takový, že bychom potřebovali dva areály,“ přiznává provozovatel Skiareálu Troják v Hostýnských vrších Jakub Juračka. Podle něj se v zájmu propisuje hlad po lyžování, ale i to, že někteří jeho kolegové branži pomalu opouštějí. A skupiny lyžařů se tak zákonitě potkávají na méně sjezdovkách. Na Trojáku skipasy zdražily oproti loňsku asi o desetinu.

• Podle ředitele Asociace horských středisek Libora Knoty se nicméně ceny skipasů ve dvou třetinách areálů udržely na loňské úrovni. „Zhruba čtvrtina areálů zvýšila ceny ve zcela minimální úrovni. A poměrně dost středisek naopak oproti loňsku ceny snížilo,“ tvrdí Knot. Školy mají výhodnější ceny.

• Na rozdíl od plavání lyžařské výcviky pro žáky na většině škol striktně povinné nejsou. Žáci mají právo na bezplatné vzdělávání, náklady by tedy musela nést škola. **IDNES.cz**

# Festival Pop Messe oznámil první jména

Na Velodrom přijdou v červenci **Orbital**, **Danny L Harle**, **Leon Vynehall and Batu**, **Frost Children** nebo **Toccororo**.

Brněnský hudební festival Pop Messe, který se zaměřuje na současnou zahraniční i domácí elektronickou, rap, pop a indie scénu, přichází s prvními potvrzenými jmény letošního ročníku. Vůbec poprvé v létě do Brna zamíří legenda taneční klubové hudby **Orbital**, ale také třeba jeden z nevlivnějších producentů současnosti **Danny L Harle**, který produkoval alba **Caroline Polachek** nebo napsal hity pro **Charli XCX**, **Duu Lipu**, **Tommyho Cashe** nebo **Rinu Sawayamu**.

Organizátoři oznámili, že přijdou také zástupci britské dýdžejské scény **Leon Vynehall and Batu**, americká hyperpopová dvojice **Frost Children**, královna španělské klubové scény **Toccororo**, polské elektronické duo **Wczasy**, pětičlenný pařížský kolektiv **15 15** neboli **Quinze** **Quinze** míchající globální undergroundovou kulturou s tahitskými kořeny, fran-

couzská taneční dvojice **Atoem** nebo **Mikuláš Příhoda aka Kewu**, jehož set doprovodí tanečníci z česko-slovenské ballroom scény **Viktor Velvet** a kolektiv **Kiki Dancers**.

Pátý ročník Pop Messe proběhne od 24. do 26. července opět v areálu Velodromu a jeho okolí na výstavišti BVV. Celkově na několika venkovních i vnitřních scénách zahraje přes šedesát zahraničních i domácích kapel, hudebníků a dýdžeů, program nabídne konferenci **Pop Talks**, Kinostage České televize i slevy a volné vstupy do brněnských turistických cílů. Třídenní vstupenky na celý festival jsou v prodeji za zvýhodněnou cenu 1750 korun. Jednodenní na čtvrtek, kdy zahrají **Orbital**, jsou k dostání v limitované vánoční edici.

„Po letošních nadšených ohlasech cítíme vůči našim návštěvníkům velkou zodpovědnost, ať už co se týká programu, nebo i celého organizačního zajištění. Přivezeme opět nejzajímavější současná jména z mnoha žánrů – od taneční elektroniky přes elektro-soul, dub, rap až po jazz. A po loňských legendách **Leftfield** další velké taneční jméno – dvojici **Orbital**“, zdůrazňuje programový ředitel festivalu **Tomáš Kelar**. **MET**



Do Brna přijde i legenda taneční klubové hudby **Orbital**.

2x POP MESSE



Producent **Danny L Harle** napsal hity pro **Charli XCX**, **Duu Lipu** či **Tommyho Cashe**.

# PENNY.

OD ČTVRTEK DO STŘEDY  
9. 1. – 15. 1. 2025

Protože jídlo je láska



VIVESS  
více na [www.penny.cz](http://www.penny.cz)



90%  
masa

15,90  
29,90

DEBRECÍNSKÁ  
PEČENĚ  
ŘEZNÍKOVÝ TALÍŘ  
krájená | 100 g

46%



530

3  
BALENÍ  
v ks / den

99,90

ČERSTVÁ VEJCE VELIKOST S\*  
30 KS | 1 ks 3,33 Kč

JEDINEČNÁ  
NABÍDKA!



109,90  
216,90

KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZKY  
chlazené | cena za 1 kg

49%



JEDINEČNÁ  
NABÍDKA!

79,90

3

16x

TOALETNÍ PAPIR  
WIPPY\*  
různé druhy | 3vrstvý  
16 rolí | 271,04 m  
1 m 0,29 Kč



49,90  
89,90

44%

HROZNY RÉVY  
VINNÉ BÍLÉ  
bezsemenné, balené  
500 g | 100 g 9,98 Kč



POMERANČE  
volné | cena za 1 kg

22,90  
49,90

54%



RAJČATA  
CHERRY  
cena za 100 g

11,90  
14,90

20%

ilustrační foto

‡ Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změnit. Další podmínky nabídky na [www.penny.cz](http://www.penny.cz). \*Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. \*\*Doporučená prodejní cena výrobce. Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat od 9. 1. 2025 do 26. 3. 2025. Získané body lze uplatnit do 2. 4. 2025. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market. Fotografie je pouze ilustrační. Podrobná pravidla na [www.penny.cz](http://www.penny.cz).

# S TOUTO METODOU ZÍSKÁTE ZPĚT OSTRÉ A JASNÉ VIDĚNÍ - STAČÍ 15 MINUT DENNĚ!

**REFRAKČNÍ  
FOKUSNÍ  
BRÝLE**



**OPRAVTE SVŮJ ZRAK BEZ OPERACE JIŽ ZA 3 TÝDNY**

Nyní díky **nejnovějším Refrakčním Fokálním Brýlím** můžete přirozeně a bezpečně zlepšit zrak – bez drahých laserů! Více než 30 let výzkumu a klinických testů potvrdilo, že každý, bez ohledu na věk nebo typ zrakové vady, může výrazně zlepšit svůj zrak tím, že bez námahy trénuje své oči! A právě k tomu vám pomůže tento inovativní vynález na trénování oční bulvy. Během chvilky se Vám podaří zaostřit zrak a budete moci opět bez problémů číst, šít, dělat kutilské práce, věnovat se svým koníčkům nebo prostě jen sledovat televizi.

## SILNÉ OČNÍ SVALY = DOBRÝ ZRAK

Vaše oči, stejně jako ostatní části těla, potřebují trénink a výživu, aby byly zdravé a viděly jasně. **Refrakční Fokální Brýle** bez námahy procvičují, uvolňují a posilují oční svaly. Tyto terapeutické brýle, vyrobené technologií multi-vision, mají místo běžných čoček vědecky navržené multioptické otvory uspořádané do speciálního vzoru, který regeneruje zrak. Mění způsob, jakým světlo vstupuje do oka. Výsledkem je okamžité uvolnění očních svalů, snížení napětí a únavy očí, což umožňuje **automatickou regeneraci zrakových receptorů a postupné zlepšení zrakové ostrosti**. Již po několika dnech nošení získá obraz vytvořený na sítnici až 430% ostrost.

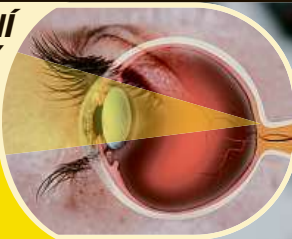
## NASAĎTE A UVIDÍTE ROZDÍL!

Stačí si nasadit **Refrakční Fokální Brýle** a nosit je **15 minut** denně při čtení, sledování televize nebo domácích pracích. Při nošení brýlí se oči při pohledu přes mikrooptiku střídavě zaměřují na vzdálenější a bližší body v okolí. Výsledkem je, že ochablé oční svaly, které jsou zodpovědné za ostrost vidění, se trénují a cvičí. Rychle si všimnete, že díry jakoby zmizely a přestaly rušit vaše vidění – to je známka toho, že se vaše vidění stává ostřejším a jasnějším. Tato multioptická oční gymnastika spolu se správnou výživou oční bulvy **obnovuje přirozenou schopnost očí přizpůsobit se** – vidět ostře předměty z různých vzdáleností, zlepšuje prokrvení očních kapilár a regeneruje zrakový nerv. Mizí suchost, slzení a přecitlivělost očí na světlo a vítr. Poruchy zraku se přestávají zhoršovat a není již nutné nahrazovat brýle silnějšími.

**15 MIN**

**AEROBNÍ  
TRÉNINK  
EYEGLASS**

Nasaďte si **Refrakční Fokální Brýle** a noste je **15 minut denně** při čtení, sledování televize nebo domácích pracích.



**PŘED:** Oslabené, ochablé oční svaly mají za následek rozmazané a neostře vidění.



**PO:** Výsledkem působení Refrakčních Fokálních Brýlí je jasný, ostrý a zřetelný obraz zblízka i z dálky.



„V naší domácnosti jsem jediný řidič, ale s přibývajícím věkem se mi zrak zhoršil natolik, že jsem nemohl normálně řídit. Bála jsem se, že způsobím nějakou nehodu. Manželka se zlobila, že musím všude jezdit autobusem. Díky těmto brýlím zase dobře vidím všechny značky na silnici. Oči se mi neunavují a neslíž!“  
**Richard P. (59 I.) Brno**

„Rok co rok mi předepisovali silnější a silnější brýle. Už jsem toho měla dost, a tak jsem se rozhodla vyzkoušet tyto refrakční brýle. Už po několika dnech jejich nošení jsem viděla lépe. Nic se nerozmazávalo, tvary a barvy byly jasnější. Oční lékař byl šokován, že se mi zrak tak zlepšil!“  
**Hanna V. (67 I.) Plzeň**



„Brýle nosím, co si pamatuji. Neměla jsem je ráda. Ale při mé vadě nepřicházely v úvahu ani kontaktní čočky. Refrakční brýle byly trefa do černého! Můj zrak je ostrý jako nikdy předtím a brýle už nepotřebuji ani na čtení!“  
**Jitka P. (47 I.) Ostrava**

„Tyto brýle jsem používal každý den, když jsem se díval na televizi, v kombinaci s doplňky. Ani nevím, kdy jsem začal vidět lépe. Nejdříve se obraz zaostřil na blízko, televizní program jsem mohl číst normálně bez mžourání. Pak i na dálku bylo všechno jasné. Bylo to, jako by mi někdo vyměnil oči za nové.“  
**Libor M. (72 I.) Liberec**



### Již po 1 týdnu tréninku 15 minut denně:

- ✓ **Snadno přečtete** i drobné písmo bez brýlí
- ✓ **Jasně uvidíte** předměty v dálce
- ✓ **Snížíte únavu**, suchost a slzení očí
- ✓ **Zlepšíte si zrakovou ostrost** na různé vzdálenosti
- ✓ **Zpomalíte proces** prohlubování zrakových vad

## ZÍSKEJTE JIŽ DNES

Refrakční Fokální Brýle **ZDARMA!**

**NABÍDKA pouze do 13.01.2025!**

Díky tomu získáte zpět plnou zrakovou ostrost a zregenerujete svůj zrak **ZA 0 Kč! Akce pouze pro 120 lidí!**

**ZAVOLEJTE IHNEDE:**

**296 330 835**

Po-Pá 8:00-20:00, So-Ne 9:00-18:00  
(běžný místní hovor bez příplatku)

# Závod psích spřežení Šediváčkův long proběhne koncem ledna

Do Deštného se na start závodu sjede kolem 700 těžkých psů a více než stovka musherů z celé Evropy.

Extrémní závod psích spřežení Šediváčkův long odstartuje v Orlických horách 21. ledna. Závodníci čekají dvě trasy o délce zhruba 300 a 200 kilometrů. Závod potrvá do 25. ledna, informovali na webu pořadatelé a zástupci Královéhradeckého kraje. Do Šediváčkovu longu, jehož centrem je osada Jedlová v Deštném v Orlických horách, se každoročně hlásí desítky závodních týmů z Česka i zahraničí.

„Tradiční součástí závodu je přenocování na sněhu, kde se závodníci musí spoleh-



Extrémní závod psích spřežení Šediváčkův long proběhne letos od 21. ledna.

ČTK

nout pouze na vlastní vybavení. Kromě délky tratí bude velkou výzvou také převýšení přes 7 500 metrů, které týmy zdolají,“ uvedli zástupci kraje.

Do Deštného se na start závodu sjede kolem 700 těžkých psů a více než stovka musherů z Česka, Německa, Rakouska, Švýcarska, Francie, Itálie, Holandska, Chor-

vatska, Maďarska a Polska. „Přijíždějí nejen kvůli sportovní výzvě, ale i pro jedinečnou atmosféru a krásu zimní krajiny Orlických hor,“ uvedli pořadatelé.

Šediváčkův long je čtyřetapový a pětietapový závod psích spřežení na 200 a 300 kilometrů po hřebenech Orlických hor s jedním či dvěma povinnými přenocováními na sněhu. Závod se jezdí každoročně navzdory počasí. Kvůli nedostatku sněhu v minulých letech musel být závod dokonce zkrácen či se jelo na cvičných kárách. Jedinou výjimkou byl rok 2021, kdy se závod nekonal kvůli pandemii koronaviru.

Podle pořadatelů je to jeden z nejtěžších závodů psích spřežení v Evropě a nejdlejší závod svého druhu v Česku. Jméno dostal po severském psu, kterého zastříhl myslivec před startem prvního ročníku závodu v roce 1997. Zároveň jde o mistrovství České republiky. Závodí se ve více kategoriích – od běžkařů s jediným psem, takzvaný skiering, až po dvanáctihlavá spřežení. ČTK

INZERCE

## Ušetři se slevovými kódy

Slevy až 30 %

S kódem  
-30 %



oclican

Elektrický zubní kartáček  
Oclican X Ultra

5 čistících programů  
84 000 pohybů za minutu  
3D mapování, smart funkce  
Tlakový senzor, aplikace

Místo 3 290,-

2 303,-\*

\*S kódem: ALZADNY30

S kódem  
-10 %

Barvy:



SONY

Bezdrátová sluchátka  
Sony Noise Cancelling  
WH-1000XM5

Špičkové potlačení okolního hluku ANC  
Podpora rychlonabíjení, výdrž baterie až 40 h  
Připojení ke 2 zařízením současně, Bluetooth 5.2  
30mm měniče, uzavřená konstrukce, 4 mikrofony

Ceny v Kč při využití slevového kódu. Platí od 6. 1. do 20. 1. 2025.  
Více na [www.alza.cz/alza-dny](http://www.alza.cz/alza-dny) a [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama).

Místo 7 769,-

6 992,-\*

\*S kódem: ALZADNY10

alza  
dny



# Překonejte Den slabé vůle a vytrvejte v předsevzetí

**Mezi nejčastější novoroční předsevzetí patří zhubnout, lépe jíst, přestat s kouřením či víc sportovat.**

Pro mnoho Čechů jsou novoroční předsevzetí tradičním způsobem, jak začít nový rok s odhodláním ke změně. Podle reprezentativního průzkumu agentury Konektor, realizovaného prostřednictvím aplikace Instant Research agentury Ipsos, si na začátku roku pravidelně dává předsevzetí téměř třetina Čechů. Nejvíc tuto tradici udržují mladí ve věku 18 až 26 let (42 procent), s rostoucím věkem však tato tendence klesá a v kategorii 54 až 65 let si dává předsevzetí už jen 17 procent respondentů. Více než třetina (35 procent) uvedla, že si předsevzetí dávala v minulosti, ale nyní už si je nedává.

Pokud jde o rok 2025, plánuje si dát předsevzetí přibližně každý čtvrtý Čech (42 procent), přičemž mezi mladými do 26 let se toto číslo zvyšuje na 56 procent. Ženy jsou v tomto ohledu o něco aktivnější (43 procent) než muži.

Mezi nejčastěji volená předsevzetí v novém roce patří zhubnout (39 procent), nejvíce ve věku 54 až 65 let (téměř polovina, 47 procent), o 7,5 procenta jsou to víc ženy (42 procent). Na druhém místě si lidé plánují v novém roce zdravěji jíst (32 procent), třetina těch, co si plánují dát v roce 2025 předsevzetí, chce začít sportovat (30 procent).

Zbytek žebříčku ovládla tato předsevzetí: zlepšit finanční situaci (27 procent), snížit stres (27 procent), trávit více času s rodinou (19 procent), více cestovat plánuje 12 procent, věnovat se kariéře/seberozvoji chce 11 procent, zlepšit vztahy pak 10 procent. Přestat kouřit si jako předsevzetí stanoví zhruba každý desátý, nejčastěji ve věkové skupině 36 až 44 let (12 procent).

## Jak se Čechům daří předsevzetí plnit?

Udržet si motivaci po celý rok není snadné. Téměř tři čtvrtiny (71 procent) lidí z těch, kteří si dávají předsevzetí, přiznávají, že svá před-

## JAK ZANIKAJÍ NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ?

**Pátek 10. ledna 2025 bude Dnem slabé vůle. Proč? Bylo zjištěno, že pro většinu lidí je ohledně dodržování předsevzetí kritický druhý lednový pátek. Statisticky jde o den, kdy se většina z nás rozhodne vzdát se svých novoročních cílů. Tento den nazýváme Dnem slabé vůle. Mezi nejčastější novoroční předsevzetí patří více cvičit, zhubnout, zlepšit stravování nebo přestat s kouřením.**

- V roce 2019 provedla populární sportovní aplikace Strava rozsáhlý výzkum, podle nějž se zjistilo, že přibližně 80 procent lidí, kteří si dali novoroční předsevzetí, svoji snahu do konce druhého lednového týdne opustilo. Aplikace podle vlastních dat ze zaznamenaných aktivit po celém světě vyhodnotila, že druhý lednový pátek byl tím osudným dnem, kdy motivace většiny lidí, kteří si dali předsevzetí, začala prudce klesat.

- Nové studie pak zjistily, že přibližně dvě třetiny lidí opustí svá novoroční předsevzetí do jednoho měsíce. Jedním z hlavních problémů novoročních předsevzetí je to, že bývají příliš ambiciózní. Lidé obvykle začínají s vysokou úrovní motivace, jejich snaha ale začíná postupně slábnout.

- „Někdy je náročné si vůbec přiznat, proč si některá předsevzetí vlastně dáváme a co se za nimi skrývá. Upřímnost k sobě se vždy vyplácí, a když se nám povede pochopit hlou-

běji naše předsevzetí, naše motivace bude opravdovější a případné krizové momenty lépe zvládneme a ustojíme. Když předsevzetí poctivě přehodnotíme a pochopíme, častěji objevíme to, co skutečně potřebujeme a chceme řešit,“ uvádí Boris Štepanovič, psycholog a psychoterapeut.

- Právě tento den si ale rozhodně nedělejte legraci z těch, kdo své úsilí začínají vzdávat. Den slabé vůle si připomínáme právě proto, abychom naopak tento zlomový moment dokázali překonat a nakonec svých cílů dosáhnout. Jak ale postupovat? „Na začátku je dobré si stanovit lehké dosažitelný první krok. Je to důležité proto, aby nás hned neodradil neúspěch. Je lepší postupovat po krůčcích než dělat velké, ale neudržitelné změny. I tady platí, že všechno potřebuje svůj čas. Důležité bude taky sledovat, jak se nám daří plnit předsevzetí a svoje pokroky náležitě odměňovat a oceňovat. Rád bych zdůraznil důležitost podpory okolí. Pocit, že v tom člověk není sám, může dobře zafungovat právě v krizových momentech,“ míní Štepanovič.

- Předsevzetí na nový rok mohou být různorodá. Mezi ta nejčastější, která lidé často sdílejí i mezi sebou, patří úprava stravovacích návyků, ať už se jedná o hubnutí, nebo nabrání svalové hmoty, s tím související pravidelné cvičení, omezení příjmu alko-



**Proč připomínat Den slabé vůle? Tento den lze podpořit ty, kteří si dali předsevzetí, aby vydrželi a nevzdávali se.** PROFIMEDIA

holu nebo kávy, šetření a finanční plánování, předsevzetí související s rozvojem kariéry a osobních dovedností, nebo jedno z nejčastějších – skoncování s kouřením. Ačkoliv všichni vědí, že kouření cigaret škodí kvůli hoření tabáku a vzniklému dehtu našemu zdraví, je v České republice stále kolem dvou milionů kuřáků.

- Nejlepším rozhodnutím, ať už jej učiníme kdykoliv, je zcela jednoznačně s kouřením přestat. I když to není jednoduché, mnohým se to povede. Pokud jste si dali právě toto předsevzetí, lze se obrátit i na odborníky, kteří vám ve vaší snaze mohou pomoci, nebo využít dostupné náhražky. Jestliže se nikotinu vzdát nechcete, existuje ještě cesta méně rizikových bezdýmných alternativ, jako jsou e-cigarety, zařízení na nahřívání tabáku nebo nikotinové sáčky.

Tyto alternativy jsou sice kvůli přítomnosti nikotinu stále návykové a nejsou nástrojem pro odvykání kouření, ve srovnání s cigaretami však představují i podle nezávislých studií mnohem lepší volbu.

- Hlavním rozdílem je to, že bezdýmné alternativy na rozdíl od cigaret nehoří, nespálují tabák a neprodukuje tak tisíce chemikálií, z nichž kolem stovky je dokonce rakovinotvorných. Mohou být tak cestou, jak jedno z letošních předsevzetí zvládnout a nepodlehnout slabé vůli ani ve dnech, kdy naše odhodláni polevuje. „Nejen kuřáky, kteří se snaží skoncovat s cigaretami, ale každého z nás může překvapit a odradit to, že se něco nedaří přesně tak, jak jsme si představovali a nalinkovali, jako například představa, že se škodlivého zlovyklu zbavím hned napoprvé,“ vysvětluje Štepanovič.

sevzetí plní jen částečně, zatímco plného úspěchu dosáhne jen 12 procent lidí.

Hlavní překážkou je nedostatek motivace, který trápí 60 procent těch, kteří přiznávají, že se jim předsevzetí nedaří plnit. Další časté problémy zahrnují špatně nastavený plán, po něm přichází na řadu nedostatky času, dále pak finanční náklady nebo nedostatek podpory od blízkých.

## Předsevzetí přestat kouřit

Kouření je jedním z nejčastějších návyků, kterého se lidé chtějí zbavit. V minulosti si dal předsevzetí přestat kouřit každý třetí dotázaný, přičemž největší odhodláni

měly osoby starší 54 let. Z těch, kteří se pokusili přestat kouřit, byla téměř polovina úspěšná. Většina z nich (72 procent) zvládla odvykání silou vlastní vůle, 14 procent muselo vyhledat odbornou pomoc a 16 procent přešlo na bezdýmné alternativy, což byla populární varianta zejména u dospělých ve věku 27 až 35 let.

Pro polovinu z těch, kteří své předsevzetí nedokázali splnit, bylo největší překážkou to, že se nedokázali obejít bez rituálů spojených s kouřením, což výrazně více trápí muže (61 procent) než ženy (43 procent). Hned na druhou příčku se ukazuje jako velký problém při přestávání

kouřit stres, 44 procent dotázaných uvedlo, že v době, kdy si dali předsevzetí přestat kouřit, zrovna procházeli stresovým obdobím, a proto jim to nevyšlo. Stres v tomto případě jako faktor zasáhl více ženy (61 procent).

Na třetím místě lidé přiznávají, že se nedokázali obejít bez nikotinu, konkrétně 37 procent. Mužů, kteří se bez nikotinu nedokázali obejít bylo 43 procent, žen 29 procent.

## Rok 2025 a zlovyky

Z těch, co si v roce 2025 plánuje dát předsevzetí, pětina plánuje přestat s kouřením, z čehož 60 procent uvažuje o přechodu na bezdýmné za-

řízení jako cestě ke změně. Novoroční předsevzetí mohou být silným motivátorem k pozitivním změnám. Ať už se jedná o zlepšení zdraví, financí, nebo ukončení kouření, klíčem k úspěchu je dobře promyšlený plán, reálné cíle a dostatečná podpora. Pro kuřáky, kteří chtějí změnit svůj život, mohou být bezdýmné alternativy užitečným prvním krokem.

Průzkum realizovala agentura Konektor pomocí aplikace Instant Research agentury Ipsos. Průzkum se uskutečnil v listopadu letošního roku na reprezentativním vzorku populace ve věku 18 až 65 let, zúčastnilo se ho 1045 respondentů.

# Stovka českých hudebníků uctí na koncertě skladatele Bartáka

**Mezi vystupujícími bude zítra v pražském O2 Universu Helena Vondráčková, Michal David, Monika Absolonová či Marian Vojtko.**

Více než 100 českých hudebníků a zpěváků aktivně zkouší na zítřejší Velekoncert k sedmdesátinám skladatele Zdeňka Bartáka. Autor řady hitů, nezapomenutelných filmových i seriálových melodii a muzikálů oslaví své jubileum koncertem v hale O2 Universum.

Největší hvězdy české hudební scény si společně připomenou Bartákovy autorské písně, jako jsou například Nezapovídej, Sen kovbojů, Nonstop, Kamarád, Na křídlech fantazie, Zůstaň a neodcházej, Jen blázen žárí, Právě za-

čínáme, nebo hudbu k filmům a seriálům, jako je oblíbená Zdivočelá země, Disco příběh, Vít v kapse, Svatba upírů či Nemocnice na kraji města po 20 letech. Chybět nebudou ani muzikály jako například legendární Anděl s ďáblem v těle. Začátek koncertu je v 19 hodin. Vstupenky ještě lze zakoupit v prodeji v oficiálních sítích Ticketportal a Ticketmaster.

Známé hity z pera Zdeňka Bartáka bude možné na koncertu slyšet ve speciálních aranžích i novějších nastudováních z úst řady gratulantů. Popřát hudebně i pěvecky přijdou mimo jiné Helena Vondráčková, Michal David, Monika Absolonová, Marian Vojtko, Petra Černocká, Tereza Mašková, Daniel Barták, Jakub Smolík, Ladislav Korbel, Tereza Králíková, sbor Boni Pueri a další. Chybět nebude Epoque Symphony Orchestra pod vedením dirigenta Alexeje Aslamase a scénická režie



Zdeněk Barták je držitel mnoha ocenění, například Grand Prix – Premio Bocelli či dvou asijských Oscarů za hudbu.

JAKUB LUDVÍK

Michala Cabana, které garantují mimořádnou a poctivou audiovizuální koncertní show.

Zdeněk Barták, který se drží desítky let na špičce české hudební scény, se těší na další práci, která je zároveň jeho celoživotním koníčkem, a děkuje bohu, že mu dal talent dělat něco, co přináší lidem radost, a to je pro něj největší odměna.

„No, víte... věk je jenom číslovka a já se cítím opravdu velmi svěží, plný nápadů, energie a radosti. A tak věřím, že jsem jenom na startu další etapy mého uměleckého života. Etapy, která bude ještě lepší než ty dosavadní... plná krásné a poutavé hudby. Vždyť každá melodie, která mě od teď napadne a dostane šanci potěšit mé posluchače, je vlastně zážrak. Tak věřte, že se ještě máte na co těšit... Chystá se toho opravdu hodně,“ říká Zdeněk Barták.

MET

INZERCE

## Portmonka

### Věrnostní karty a kupóny v mobilu

DEJTE PLASTU SBOHEM







KARTU SI PŘIDÁTE ZA 10 VTEŘIN

UŠETŘÍTE SE STOVKAMI SLEV A KUPONŮ



www.mojepormonka.cz

Terry Pratchett: „Život je jako kolo, všechno se (tajenka).“

	ČIVA	DEMOLOVATI	TRNOVATÝ, JSOUČÍ STRNY	LÁVA		VE (SLOVENSKY)	OLOUPAT NOŽEM	MALÝ DRÁK	OTEVŘÍT (NOVOU KONZERVU)	PATŘÍČÍ AJE	ZAPOJENÁ ŘETĚZY		INICIÁLY TENISTY LENDLA	PŘEHNUTÁ LÁTKA	ARY (SLOVENSKY)	OBUŠEK
NADROTMISTR (OZN.)					ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU							SYN ABRAHÁMA				
EVROPSKÉ PENIZE					LEMY INICIÁLY HUDEBNICE ONO							ZARÍKÁVA-DLO (...FÁRY) OBRAZY SVATÝCH				
MÍSTA PRO BOX						PRÁTI SI (ZASTARALE) OBDÉLNÍKOVÉ BATOHY							CITOSLOVCE ZAVOLÁNÍ CITOSLOVCE DUPÁNÍ			
ZAČÁTEK TAJENKY															NAUKA O KRÁSE	SKLÁNĚT „SE“
	JEJÍ OSOBA VALAŠSKÝ CHLAPEČEK				OPOTŘEBIT JÍZDOU VĚZENÍ (MN. Č.)						MENŠÍ ZUB MORŠKÝ HLAVONOŽEC					
CHEMICKÁ PŘÍPONA 6.				PLAČ (HOVOROVĚ) HLODAVEC (TLAMÁK)				BÝV. PODNIK V Kladné HUSITSKÁ ZBRANĚ						SLEČNA (OZN.) JMÉNO MLÁDKA		
GALLIUM (CHEM. ZN.)			DVEŘNÍ ZÁVĚS LÉČKY				TEPNY DRÍVĚJŠÍ HUDEBNÍ NÁSTROJ						ITÁLIE (MEZIN. KÓD) STRKNUTÍ			
SOUBORY MAP							SLIČNÁ RUSKÉ LETOVISKO						SEVERSKÉ MUŽ. JM. (SVENEK) PODSVINČE			
HAZARDY						MRCHOŽRAVÍ PTÁČI ČELÁDKY										
	BÝVALÁ JEDNOTKA TLAKU	TAHLE PLOCHA (KNIŽNĚ)			SBOR, CHÓR (NĚMECKY) OBNAŽENĚ			STREŠNÍ KRYTINA SMIRKOVÝ PAPIR								
BOJOVÉ CVIČENÍ ?-CHI				NA NĚJAKÝ ČAS OBUVNICKÝ NÁSTROJ							USEŇ Z HOVĚZINY TEDY, NUŽE				KUSY (OZN.) VYSOKÉ STROMY	
OREST (DOMÁCKY)			PODVOZEK AUTOMOBILU ČETNÁ					DIPLOMATICKÉ POSLÁNÍ ZNÁT					INICIÁLY EDISONA DEZINFEKČ. PŘÍPRAVEK			
NEROZHODNÉ VÝSLEDKY (SACH.)							ZÁVIT ŠROUBU ZNALKYNĚ VÍN (MN. Č.)					SE (SLOVENSKY) ZADNÍ HRÁČ			ÚZKÉ PRUHY MOŘE	INICIÁLY MEXICKÉHO SPISOVATELE YÁNEZE
MILOSTNÁ SCHŮZKA						VSKUTKU (KNIŽNĚ) TISÍC KILOGRAMŮ					AM. ZPĚVÁK (FRANK) OPAK ‚EPIKY‘					
	NEDOUK (ŘIDČ.)	OLAF (DOMÁCKY) JMÉNO FENKY			ZN. PRACÍCH PRÁŠKŮ SCHRÁNKA MRTVÝCH						UMYVADLA HLUČNĚ NAŠLAPOVAT					
KONEC TAJENKY																HÝKAVEC
ESA (SLOVENSKY)				BAALOVA DRUŽKA OČ				BOJOVÝ POKRIK ŠPANĚL. EX-KRÁLOVNA					AFRICKÝ SLOŇ ALENA, ÁLA (DOMÁC.)			
UTAH (KÓD)			PYTLÁK LÍČÍCÍ OKA UNITED NATIONS (ZKR.)					EPICKÉ DÍLO ASI (ZASTARALE)						ISLAND (MPZ) POHÁDKOVÁ ZEMĚ		
PENĚŽITÁ ZÁRUKA						HAVAJEC							LÁSKA (ANGLICKY)			
POMŮCKY: AREA, AY, ENA, KANAK, ŠASI		MĚSÍČNÍ FÁZE				VÝTAŽKY Z BYLIN							OCHRANNÝ POBYT			



U příležitosti oslav 3 000 000 prodaných balení kultovního přípravku na klouby rozdává výrobce 100 přípravků za 0 Kč!

# BOLESTI KLOUBŮ, ZAD A KOLEN ZMIZELY ZA 6 MINUT

BEZPLATNÉ BALÍČKY ČEKAJÍ NA ČÍSLE: **555 441 920**



Právě v této budově vytvořil profesor James Scott se svým týmem preparát, který obnovuje kloubní chrupavku až o 90 % během 14 dnů.

Za svůj objev získali prestižní ocenění  
Nejlepší lékařský objev roku 2022.

**Toto** je jediná příležitost, jak si zdarma vyzvednout inovativní prostředek na klouby, který odstraňuje bolest, necitlivost a otoky nohou, rukou a zad během pouhých 6 minut. Již více než 3 000 000 lidí po celém světě potvrzuje, že tato vynikající kúra odstraňuje bolesti po úrazech a problémy s artritidou již po 1. aplikaci. Specifický výrobek vyvinul významný odborník profesor James Scott. Jak vznikl?



**„Chtěl jsem najít způsob, jak se zbavit bolesti.“**

Dobré ráno, jmenuji se James Scott. Rád bych vám pověděl o produktu, který mě před několika měsíci zachránil a dnes pomáhá milionům lidí po celém světě. Pravdou je, že donedávna chyběla účinná léčba, která by si poradila s artritidou. Sám jsem si to vyzkoušel na vlastní kůži. Před několika lety jsem se potýkal s hroznými bolestmi páteře a necitlivostí končetin. Bolest byla tak nesnesitelná, že jsem se nemohl soustředit na práci. Upřímně řečeno, už jsem nebyl schopen ničeho, ale nemohl jsem se smířit s myšlenkou, že takový bude od nynějška můj život. Smutný, prázdný... mrtvý.

Rozhodl jsem se bránit. Dal jsem dohromady tým špičkových vědců a společně jsme vyvinuli vzorec, který pomáhá doplnit až 87 % deficitu kloubní synovie. A to znamená, že se vaše klouby brzy přestanou o sebe třít, mikropoškození kloubní chrupavky se zregeneruje a bolest, otoky a záněty navždy zmizí. Přesně to se stalo v mém případě.

Dnes jsem zdravý, fit a aktivní muž, který si užívá života. Doufám, že náš vzorec bude dělat totéž i pro vás.

Věděli jste, že každý, kdo je starší 35 let, musel až dosud počítat s tím, že jeho klouby budou každým rokem tužší a méně odolné vůči zranění? Naštěstí se to díky profesorovi Scottovi změnilo. Lidé v nejlepších letech už nejsou odsouzeni k poklesu kondice. Ne nadarmo je jeho inovativní vzorec mnohými odborníky označován za zázračný preparát proti artritidě. A přestože od jeho uvedení na evropský trh uplynulo teprve několik měsíců, získal již řadu ocenění v oboru.

Jedná se o jednu z nekomplexnějších a nejdražších léčebných metod, které kdy byly vyvinuty. Donedávna byla dostupná pouze na soukromých klinikách v zahraničí. Nyní se vám může dostat do rukou zcela zdarma.

**Nezáleží na tom, zda vás artritida postihla po úrazu či poranění, nebo se objevila s věkem.** Nezáleží na tom, zda trpíte bolestmi zad, kyčlí, kolen nebo loktů - v každém případě můžete nepříjemnosti porazit působením „zevnitř“. To je velký krok vpřed v prevenci a boji proti problémům s klouby.

## Jaké účinky můžete očekávat?

- Okamžitá úleva od bolesti kloubů, kolen a páteře
- Odstranění slzení, necitlivosti a tření kloubů do 6 minut
- Snížení otoků
- 90% rekonstrukce chrupavky
- 3násobné zvýšení produkce kolagenu v těle
- Úleva od revmatické a artritické bolesti
- Urychlení zotavení po úrazech, pohmožděninách a poraněních.
- Obnovení plné pohyblivosti nohou a rukou
- Eliminace vystřelování v kolenou a loktech při ohýbání

## Pro koho je tato akce výhodná?

Každá osoba žijící v České republice, která zavolá na uvedené číslo a odkáže na tento článek. Nemusíte nic podepisovat ani posílat žádná potvrzení.

## Do kdy je nabídka platná?

Tuto nabídku můžete využít do **31.01.2025** v nebo do vyčerpání zásob propagačních přípravků. Proto je velmi důležité zavolat co nejdříve, abyste si mohli balení rezervovat.

## Proč rozdáváme balení ZDARMA?

Protože společnost výrobce letos slaví 20. narozeniny a minulý týden dosáhl prodej jejího nejoblíbenějšího přípravku (nejprodávanějšího přípravku na klouby) 3 000 000 balení! Nejlepším způsobem, jak tento úspěch oslavit, je uspořádat akci, v rámci které mohou ti, kteří ještě neměli tu čest konkrétní preparát užívat, získat za 0 Kč.

**Pozor na podvodníky!** Na trhu je nyní mnoho padělků tohoto opatření. Nechte se oklamat. V naší zemi si originální preparát Prof. Scott nekoupíte v žádné lékárně, získáte ho pouze prostřednictvím specializované infolinky.

**Zavolejte a získejte ZDARMA regenerátor kloubů**

**Prvních 100 lidí, kteří zavolají na číslo 555 441 920, obdrží od výrobce 100 % refundaci.**

**V souladu s podmínkami akce platí omezení: 1 balení na domácnost.**

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

# Devadesátková nostalgie

**Televizní stanice Nova Lady! začala od ledna vysílat Pobřežní hlídku i Beverly Hills 90210.**

Už několik dní se mohou diváci stanice Nova Lady od 18.15 setkávat s hrdiny seriálu Pobřežní hlídka. Kromě toho od 17. ledna začne stejný kanál vysílat také další kultovní seriál 90. let – Beverly Hills 90210, a to vždy od 20.15. Do vysílání půjdou všechny řady obou těchto seriálů.

## Pobřežní hlídka

Americký seriál Pobřežní hlídka z roku 1989 se stal kulturním fenoménem a jedním z nejsledovanějších seriálů na světě. Vysílal se ve více než 140 zemích. Tento dramatický seriál sleduje tým plavčičků pod vedením poručíka Mitche Buchannona, kterého ztvárnil David Hasselhoff. Na



Pamela Anderson vstoupila do Pobřežní hlídky od třetí série.

plážích Los Angeles zachraňují životy, řeší své osobní problémy a bojují se zločinem. Seriál se stal známým nejen atraktivními herci v ikonických červených plavkách, ale i napínavými záchrannými akcemi. Mezi další slavné tváře patřily Pamela Anderson, Yasmine Bleeth a David Chokachi.

Přičemž na začátku to na žádný velký úspěch nevypadalo. Po první sezoně byl



Luke Perry zemřel v roce 2019 na mrtvici. 2x NOVA LADY

seriál kvůli nízké sledovanosti zrušen. Tvůrci však získali zahraniční investory a v roce 1991 seriál obnovili. Následně se stal celosvětovým hitem. Pobřežní hlídka se zapsala do Guinnessovy knihy rekordů jako nejsledovanější seriál na světě, vysílán ve 144 zemích, s přibližně miliardou diváků týdně.

V seriálu se proslavila například Pamela Anderson, vystupovala v něm od třetí série

jako C. J. Parker. Objevna byla náhodou během fotbalového zápasu v roce 1989, když ji kamera zachytila v hledišti. To vedlo k focení pro časopis Playboy a následnému úspěchu v modelingu. Po menších rolích v seriálech jako Ženatý se závazky a Kutit Tim si jí všiml David Hasselhoff a obsadil ji do Pobřežní hlídky. Její přítomnost výrazně přispěla k popularitě seriálu a z Pamelý se stal mezinárodní sexsymbol.

## Beverly Hills 90210

Seriál vysíláný od roku 1990 vypráví o skupině teenagerů z luxusního Beverly Hills. Stal se milníkem televizní tvorby, jenž definoval žánr pro mladé diváky. Brandon a Brenda Walshovi, Dylan McKay, Kelly Taylor, Steve Sanders, Donna Martin, David Silver a Andrea Zuckerman, tedy hlavní postavy seriálu, se stali ikonami.

Na rozdíl od jiných seriálů té doby řešil nejen lásku a přátelství, ale také složitá té-

mata jako drogy, sex, rasismus, alkohol nebo šikanu. Seriál ovlivnil celou generaci diváků, kteří napodobovali styl oblékání i účesy hlavních postav. Úvodní znělka seriálu zůstává stále jednou z nejznámějších televizních melodií.

Beverly Hills 90210 provázelo několik skandálů. Nejčastěji se mluvílo o konfliktech Shannen Doherty (Brenda Walsh) s ostatními herci. Shannen nakonec seriál po několika sériích opustila. I po více než třiceti letech jsou příběhy seriálu stále aktuální. Někteří představitelé hlavních postav již nežijí. Shannen Doherty letos v červenci podlela rakovinu. Luke Perry, který hrál Dylana McKaye, zemřel v roce 2019 na mrtvici ve věku 52 let.

Jason Priestley (Brandon Walsh) pochází z dvojčat i ve skutečném životě. Za roli Brandona byl dvakrát nominován na Zlatý glóbus. Po skončení seriálu se věnoval režii a automobilovému závodění.

MET

INZERCE

MÓDA  
**PROSTĚJOV**

**LEDNOVÁ  
LIKVIDACE**

— minus —  
až **74%**

Využijte našich neodolatelných slev!! **A POZOR! Akce navíc!** Při předložení tohoto kuponu při zakoupení jakéhokoliv obleku (platí i pro zlevněné), si můžete vybrat jakýkoliv dámský nebo pánský kabát **ZDARMA!**  
Platnost kuponu do 31. 1. 2025.

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

**KDE?** ÚSTÍ nad LABEM, Pařížská 1323/2  
vedle stavební spořitelny Raiffeisen

metro

**MOJE  
MĚSTO  
MOJE  
METRO**

” Nechtěla jsem si dávat za rok zase to samé předsevzetí.



Kamila, 32 let

Každý z nás měl jiný důvod. Jaký bude ten váš?



[vasduvod.cz](https://vasduvod.cz)

Přidejte se i vy mezi více než 500 000 bývalých kuřáků, kteří odložili cigarety a udělali změnu.

Nelepším způsobem, jak snížit zdravotní rizika spojená s užíváním tabákových a nikotinových výrobků, je úplně přestat tabákové výrobky a výrobky s obsahem nikotinu užívat.

Skutečný spotřebitel, který byl za svou účast v kampani odměněn.



TV PROGRAM NA 10. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
14.20 Hedvika 15.30 Reportéři ČT 16.20 Úsměvy Petra Vacka 17.00 Na cestě po jižním Altiplanu 17.30 AZ-kviz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Sance	17.15 Stanley Tucci a všechny chutě Itálie 18.00 Hledání ztracených světů – Jižní Kavkaz s Romanem Zachem (1/6) 18.25 Krásné země z výšky 19.20 Bohové a mýty staré Evropy 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	12.25 Ordinance v růžové zahradě 2 (314) 13.40 Kriminálka Las Vegas (4) 14.35 Kriminálka Las Vegas (5) 15.35 Výměna manželek IX 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu V 18.30 Ulice (4828) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	12.40 Námořní vyšetřovací služba VI (1) 13.35 Policie v akci 14.30 Inkognito 15.35 Ano, šéfe! 16.50 Prostřeno! 18.00 ZOO Nové začátky (5) 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 YouTube Chart 10.30 Óčko hity 15.00 1Charted 16.00 Top 4 Óčko chart 16.15 Óčko hity 17.00 New Music Radar 17.20 Óčko hity 17.00 CZ & SK 19.00 YouTube Chart Co trenduje ve světě?
20.10 Bábovky Tragikomédie (ČR/SR, 2020) 21.45 Všechnopárty 22.39 Výsledky losování Šťastných 10 22.40 Hercule Poirot Cornwallská záhada 23.30 Proč bychom se nebalili, když nám Pánbůh archiv dal	20.00 Hrbáč Dobrodružný film (Fr./It., 1959) 21.50 Kráčeji skála Krimidrama (USA, 1973) 23.50 Válečná hra (1/6) Strůjce 0.45 Náherná Amerika Nejhezčí městečka 1.35 Televizní klub neslyšících	20.20 Harry Potter a Tajemná komnata Fantasy (USA/VB/N, 2002) 23.30 Kamarád taky rád Komedie (USA, 2011) 1.45 Kriminálka Las Vegas (4) Krimiseriál (USA, 2000) 2.45 Kriminálka Las Vegas XI Ulice (4828) 3.30	20.15 Máme rádi Česko 22.00 Máme rádi Česko 23.40 Ano, šéfe! 0.45 Policie v akci 1.45 Námořní vyšetřovací služba V (19) 2.40 Námořní vyšetřovací služba VI (1) 3.35 Castle na zabítí VI (15)	19.30 O Black Party Hip hop a R'n'B 21.00 Party ride Příprava na dnešní mejdan 22.00 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy diváků

TV PROGRAM NA 11. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.25 Hobby naší doby 12.50 Postřehy odjinud 13.05 Loupežnická pohádka 13.45 Pastýřská pohádka 14.30 Modrý kosatec 15.30 Studujeme za školou! 17.00 Hercule Poirot 17.50 Kočka není pes 18.25 Kluci v akci 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny	14.05 Mistři medicíny III (1/13) 14.35 Kněžna de Cleves 16.25 Omán z výšky 17.20 Zázračná planeta: Planeta Země III (2/8) 18.15 Pozoruhodná planeta Země (1/4) 19.05 Vzkaz Karla Hvízdaly 19.25 Zapomenuté výpravy 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	06.40 Chuggington: Veselé vláčky (1, 2) 07.05 Alvin a Chipmunkové (24, 25) 07.55 Pohádka o deštivé víle 09.10 Láska na druhý pohled 11.25 Kameňák (7) 12.40 Wimbledon 14.35 Agent v sukni 16.35 Amazing Spider-Man 2 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	06.00 Bolek a Lolek mezi horníky 06.30 M.A.S.H (122-126) 08.55 Autosalon.tv 10.15 Inkognito 11.20 Máme rádi Česko 13.05 Máme rádi Česko 14.55 Mysli jako pes 16.35 Podzim v New Yorku 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 YOUTUBE CHART: ČESKO 12.00 Óčko hity 14.00 Óčko Chart 15.30 Óčko hity 16.00 Soundtracky 17.00 Óčko hity 18.00 CZ & SK České a slovenské klipy 19.00 YOUTUBE CHART: ČESKO Žebříček klipů z YouTube
20.05 Zázraky přírody 21.20 Všechnopárty 22.40 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony Jak svět přichází o básníky Romantická komedie (ČR, 1982) 23.35 Maigret a smrt účetního Detektivní seriál (Fr., 2000) 1.05 Bolkoviny	20.00 Jih proti Severu Historické drama (USA, 1939) 23.40 Babylon Berlin IV (1/12) Dramatický seriál (N, 2022) 0.25 Incká říše: Nové objevy 1.20 Bohové a mýty staré Evropy Germáni a Seveřané 1.40 Stopy, fakta, tajemství	20.20 Šířra mistra Leonarda Thriller (USA/Fr./VB/Malta, 2006) 23.20 Já, legenda Sci-fi film (USA, 2007) 1.15 Agent v sukni Komedie (USA/N, 2000) 3.00 Kriminálka Las Vegas (5) Krimiseriál (USA, 2000) 3.45 Babčovy dobroty	20.15 Piráti z Karibiku: Truhla mrtvého muže Dobrodružná fantasy komedie (USA, 2006) 23.20 Tenkrát v Americe Krimifilm (USA/It., 1984) 4.05 Apatykář Melchior? Tajemství tallínského vězně Thriller (Estón., 2022)	19.30 Top 4 Óčko chart První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka 19.45 Óčko hity Klipy nonstop 20.00 Party ride Warm-up dance music 22.00 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 12. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
13.05 Velká kočičí pohádka 13.45 O líné Nitce a prstýnku s rubínem 14.20 Jak svět přichází o básníky 15.50 Tažní ptáci 17.30 Ranč U Zelené sedmy (2) 18.25 Co naše babyčky uměly a na co my jsme zapomněli 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Sance	15.40 Tři prasátka bradavičnatá 16.35 Hledání ztracených světů – Jižní Kavkaz s Romanem Zachem (1/6) 17.00 Neuvěřitelná Magalhaesova plavba 18.00 Jeseníky díky 18.25 Krásné země z výšky 19.20 Zajímavosti z regionů 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	08.55 Život na zámku (1) 09.55 My, chalupáři 10.55 Ledničko, vyprávěj! 11.55 Za pět minut dvanáct 13.05 Comeback (15) 13.35 Králíček Petr bere do zaječích Jádru 15.25 Na lovu: Hvězdný speciál 18.05 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	11.00 Partie Terezie Tománkové 11.55 Receptář prima nápadů 12.50 Libovky Pepy Libického 13.55 Zahradník po ruce 14.35 Vychytávky Ládi Hrušky 15.20 Vychytávky Ládi Hrušky 16.00 České chaty snů 16.55 Láska hory přenáší 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 Óčko Chart 11.30 Óčko hity 14.00 Radio Top 30 16.00 New Music Radar 16.25 Óčko hity 17.00 Top 4 Óčko chart 17.15 Óčko hity 18.00 CZ & SK 19.00 Óčko hity Klipy nonstop
20.10 Limity (1/8) Komedie seriál (ČR, 2024) 21.05 Výborná SHOW Cirkus Bukowsky (1/12) 22.44 Výsledky losování Šťastných 10 22.45 Případy detektiva Murdocha XVII 23.30 Dalglish II	20.00 Velký soubor Western (It./N/Fr., 1972) 21.40 Smrt čeká všude Válečné drama (USA, 2008) 23.45 Thajsko: Návrat sexuálních turistů 20.00 Století Miroslava Zikmunda 0.40 Stopy, fakta, tajemství Smrt Malého prince	20.20 Policie Modrava (3, 4) Letenka do Ria / Případ Strnad. Krimiseriál (ČR, 2011) 22.45 Štěpiny 23.20 Bourneův mýtus Akční film (N/USA, 2004) 1.35 Specialista (49, 50) 3.10 My, chalupáři 3.50 Ledničko, vyprávěj!	20.15 Matky Komedie (ČR, 2021) 22.20 Detektiv z Hongkongu Akční komedie (Hk/Cína/USA, 2016) 0.30 Strážci majáku Thriller (VB, 2018) 2.40 Bláznův ráj Komedie (USA, 2023)	20.00 O black Spotify Czech list Rap, co se nejvíc streamuje v Česku 21.00 Hot hity 22.00 Naked Attraction Finland 22.30 Naked Attraction Finland 23.00 Naked Attraction Finland 23.30 Naked Attraction Finland 0.00 Óčko flirt

Rozdáváme 1000 bezplatných balení přípravku proti močové inkontinenci.

# BLOKUJE ÚNIKY MOČI

## od 1. použití

Bezplatný prostředek vrací 100% kontrolu nad měchýřem



Získejte metoda zdarma a zapomeňte na úniky moči stejně jako 16 900 Čechů

Nepříjemné úniky moči, mokré skvrny na spodním prádle a časté návštěvy toalety mohou být minulostí. Díky nové metodě se už téměř 17 tisíc lidí zbavilo pocitu neustálého tlaku na močový měchýř a netrápí je inkontinence, znovu získalo kontrolu nad měchýřem a životní komfort bez nepříjemných překvapení – a to vše za méně než 7 dní.

**TOTO NENÍ CHYBA TISKU – 1000 BALENÍ ZA 0 KČ!**

Metoda, kterou si nechal patentovat britský odborník Thomas Brown, představuje skutečný přelom ve snižování nepříjemných problémů spojených s úniky moči. Až 98 % lidí, kteří použili novou metodu, přiznává, že problémy s nekontrolovaným vyprazdňovacím měchýřem ustupují už v prvních 7 dnech, což znamená, že každý může ovládat svůj měchýř, snížit četnost nepříjemných návštěv na toaletě, zbavit se studu a zlepšit kvalitu každodenního života – a to za méně než týden. Jak je to možné?

### Inovativní přípravek proti příčině problému



**Thomas Brown,**  
odborník na urologická onemocnění

„Pro odstranění problému s inkontinencí je potřebná intenzivní regenerace močové soustavy na buněčné úrovni. Aktivní složky obsažené v novátorském přípravku utěsňují měchýř, obnovují sliznici močové trubice a posilují svaly pánevního dna až o 81 %, čímž navrací kontrolu nad vyprazdňovacím měchýřem už během 24 hodin.“

### Inkontinence se dá snížit

Testy dokazují, že inovativní přípravek účinně tlumí veškeré potíže močové soustavy bez ohledu na věk a pohlaví nemocného a také bez ohledu na stupeň pokročilosti a příčinu obtíží. „V každém případě už po 2–3 dnech kúry se tlak na měchýř zmírňuje, nekontrolované úniky moči ustávají a doba výdrže s plným měchýřem se až 7násobně zvýší, což umožňuje výrazně prodloužit dobu mezi jednotlivými návštěvami toalety,“ vysvětluje Brown.

### Efekty už po 24 h

Tak imponující účinnost kúry vyplývá ze schopnosti aktivních látek brzdit přehnané reakce močového měchýře a díky tomu se v první řadě ztrácí pocit neustálého tlaku na trubici. Pravidelné používání přípravku má také vliv na posílení svalů pánevního dna, regeneruje stěny měchýře, vrací jim pružnost a zlepšuje napětí tkání, z nichž se skládá vylučovací soustava. Navíc nový přípravek využívá přirozenou regenerační schopnost organismu a podněcuje buňky ke zvýšené produkci estrogenů a testosteronu – hormonů odpovědných za navrácení správného vyprazdňování měchýře.

### KONEC STUDU!

První efekty už za 24 h

### NOVÝ PŘÍPRAVEK PŮSOBÍ NA INKONTINENCI:

- ✓ **Z námahy** (např. při kašli, smíchu, kýchní, fyzické námaze)
- ✓ **Naléhavé** (mj. noční močení, úniky spojené se zánětem měchýře)
- ✓ **Z přeplnění** (nejčastěji po porodu nebo v případě onemocnění prostaty)

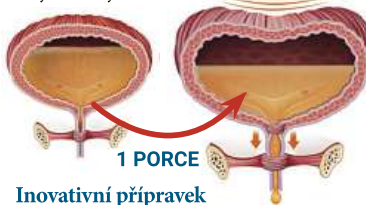
### Vyřešil jsem problém jako muž!

„Mokré skvrny na kalhotách, nekontrolovatelné úniky... Vždyt jsem silný, zdravý chlap! Lékař mi doporučil příslušnou kúru a k tomu jsem začal používat přípravek, který mi koupila moje žena. Stačilo 10 dní, abych získal kontrolu nad svým organismem. Rozhodně se jedná o produkt, který doporučuji.“

Jozef, 65 let, Teplice

### Konec s inkontinencí

Odborníci tvrdí, že na trhu v současné době neexistuje rychlejší a účinnější neinvazivní metoda úlevy od přecitlivlosti měchýře. Aktivní látky obsažené v přípravku jsou 100% přírodní. Podílejí se na výstavbě přiměřeného napětí a jadrnosti tkání vylučovací soustavy. Když se jednotlivé úseky močových cest stanou silnějšími a pružnějšími, celá vylučovací soustava je těsnější.



### Inovativní přípravek

posiluje svaly pánevního dna až o 81 %. Už 1. aplikace přípravku může obnovit sliznici močové trubice, která se stává pružnější a těsnější.

### Neodkládejte to – ovládněte močový měchýř už dnes

Nejsme charitativní organizace. Nabízíme přípravek nejvyšší kvality a víme, že když se informace o této akci na vrácení uhrazené částky rozkřikne, zákazníci nás zaplaví svými objednávkami. Je to vaše poslední šance získat balení přípravku za tak výhodných podmínek.

### 4 SUPER VÝHODY

Originální přípravek může:

- ✓ Výrazně zmenšit problém s úniky moči už za 7 dní
- ✓ Utěsnit vylučovací soustavu za 24 h
- ✓ Snížit tlak na močovou trubici
- ✓ 7krát prodloužit dobu výdrže s plným měchýřem

Zbavit se nepohodlí a nekontrolovaných úniků moči

**RYCHLE, DISKRÉTNĚ, NASTÁLO**

### Úleva pro měchýř

„Vleklé problémy s měchýřem mi znepríjemňovaly život už několik let. Zkoušela jsem různé prostředky, ale teprve tento přípravek mi účinně, rychle pomohl s mým problémem – inkontinencí. Po týdnu kúry jsem už mohla jít volně do bazény, smát se a kašlat bez obav z nekontrolovaného úniku moči. Nemusím už běhat každých 20 minut na WC. Tento produkt mi zlepšil život o 200 %. Děkuji.“

Ludmila, 53 let, Ostrava

## ZDARMA PRODUKT

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 31.01.2025, obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVOLEJTE: **296 183 142**


Volejte: po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

**DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost**

TV PROGRAM NA 13. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p><b>20.10 Případy 1. oddělení II (2/8)</b> Informátor. Krimiseriál (ČR, 2015)</p> <p><b>21.15 Reportéři ČT</b></p> <p><b>21.55 Fenomén doby</b></p> <p><b>22.30 Maigret</b> Detektivní seriál (Fr., 2000)</p> <p><b>00.00 Dalgliesh II</b> Seriál (VB, 2023)</p> <p><b>00.50 AZ-kviz</b></p> <p><b>01.25 Z metropole,</b> Týden v regionech</p>	 <p><b>20.00 Vinnetu a mišenka Apanači</b> Western (N/It./Jug., 1966)</p> <p><b>21.35 Brubaker</b> Drama (USA, 1980)</p> <p><b>23.40 Vražedná místa (1/5)</b> Detektivní seriál (VB, 2000)</p> <p><b>01.25 Gejziry a elixiry</b></p> <p><b>02.10 Industrie (1/12)</b></p> <p><b>02.40 Před půlnocí</b></p> <p><b>03.10 Ta naša kapela</b></p>	 <p><b>20.20 Specialisté (51, 52)</b> Krimiseriál (ČR, 2018)</p> <p><b>22.35 Víkend</b></p> <p><b>23.15 FBI II (6)</b> Outsider. Krimiseriál (USA, 2019)</p> <p><b>00.15 Kriminálka Las Vegas (6, 7)</b> Krimiseriál (USA, 2000)</p> <p><b>02.15 FBI II (6)</b> Outsider. Krimiseriál (USA, 2019)</p> <p><b>02.55 Babicovy dobroty IX</b></p> <p><b>03.25 Ulice (4829)</b></p>	 <p><b>20.15 Forrest Gump</b> Komedie (USA, 1994)</p> <p><b>23.05 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>00.15 Receptář prima nápadů</b></p> <p><b>01.10 Policie v akci</b></p> <p><b>02.05 Námořní vyšetřovací služba VI (2, 3)</b> Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p><b>03.55 Castle na zabítí VI (16)</b> Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p><b>04.50 Rozpal to, šéfe!</b></p>	 <p><b>ÓČKO HITY</b></p> <p><b>19.30 Óčko hity</b> Klipy nonstop</p> <p><b>21.00 Hot hity</b> Žhavé klipy</p> <p><b>22.00 Naked Attraction Finland</b> Finská verze nahé seznamky!</p> <p><b>22.30 Virtuální svět TV</b> Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova</p> <p><b>0.00 Óčko flirt</b> Proud klipů a sexy vzkazy diváků</p>


TV PROGRAM NA 14. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p><b>20.10 Komisařka Florence VII (3/4)</b> Krimiseriál (Fr., 2023)</p> <p><b>21.45 Pupendo</b> Komedialní drama (ČR, 2003)</p> <p><b>23.50 Dalgliesh II</b> Seriál (VB, 2023)</p> <p><b>00.40 AZ-kviz</b></p> <p><b>01.05 V kondici</b></p> <p><b>01.25 Zajímavosti z regionů</b></p> <p><b>01.50 Přes nový práh</b></p>	 <p><b>20.00 Všichni lidé budou bratři</b></p> <p><b>22.05 Letecké katastrofy</b></p> <p><b>22.50 Vzestup a pád nacistů (2/10)</b></p> <p><b>23.45 Operace Barbarossa (1/3)</b></p> <p><b>00.30 Televizní klub neslyšících</b></p> <p><b>01.00 Valtice</b></p> <p><b>01.25 Na moll</b></p> <p><b>02.10 Konfucianství a taoismus</b></p> <p><b>02.35 Co jsme my, budete i vy!</b></p> <p><b>03.00 Legendy kriminalistiky</b></p>	 <p><b>20.20 Jedna rodina (114)</b> Slepá bába. Komedialní seriál (ČR, 2025)</p> <p><b>21.45 Comeback</b> Souboj Titanů. Sitcom (ČR, 2008)</p> <p><b>22.20 Comeback</b> Pomáhat a chránit</p> <p><b>22.55 Na Vaší straně</b></p> <p><b>23.40 Kriminálka Las Vegas (8, 9)</b> Krimiseriál (USA, 2000)</p> <p><b>01.40 Život na zámku (1)</b></p>	 <p><b>20.15 Kamarádi (19)</b> Rodinný seriál (ČR, 2024)</p> <p><b>21.35 7 pádů Honzy Dědka</b></p> <p><b>23.55 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>01.10 Policie v akci</b></p> <p><b>02.05 Námořní vyšetřovací služba VI (4, 5)</b> Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p><b>03.55 Castle na zabítí VI (17)</b> Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p><b>04.50 Rozpal to, šéfe!</b></p>	 <p><b>MIXXER</b></p> <p><b>19.30 Óčko hity</b> Klipy nonstop</p> <p><b>21.00 Hot hity</b> Žhavé klipy</p> <p><b>22.00 Naked Attraction Finland</b> Finská verze nahé seznamky!</p> <p><b>22.30 Virtuální svět TV</b> Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova</p> <p><b>0.00 Óčko flirt</b> Proud klipů a sexy vzkazy diváků</p>

TV PROGRAM NA 15. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p><b>20.10 Srdce (2/16)</b> Dokud nás láska nerozdělí. Seriál (It., 2021)</p> <p><b>21.05 Dcera národa (2/6)</b> Konkurz. Seriál (ČR, 2024)</p> <p><b>21.40 13. komnata Vladimíra Kořena</b></p> <p><b>22.10 Grand Prix</b></p> <p><b>23.55 Komisařka Florence VII (3/4)</b></p> <p><b>01.35 AZ-kviz</b></p>	 <p><b>20.00 Stanley Tucci a všechny chutě Itálie</b></p> <p><b>20.45 Hledání ztracených světů – Jižní Kavkaz s Romanem Zachem (2/6)</b></p> <p><b>21.15 Mistři medicíny III (2/13)</b></p> <p><b>21.45 Babylon Berlín IV (2/12)</b> Dramatický seriál (N, 2022)</p> <p><b>22.35 Záznaky techniky VI</b></p> <p><b>23.25 JFK: 24 hodin, které změny svět</b></p>	 <p><b>20.20 Výměna manželek XVII</b></p> <p><b>21.40 Bachelor Česko (17)</b></p> <p><b>23.00 FBI II (7)</b> Tajemství. Krimiseriál (USA, 2019)</p> <p><b>23.55 Kriminálka Las Vegas (10, 11)</b> Krimiseriál (USA, 2000)</p> <p><b>02.00 FBI II (7)</b> Tajemství. Krimiseriál (USA, 2019)</p> <p><b>02.40 Babicovy dobroty</b></p> <p><b>03.25 Ulice (4831)</b></p>	 <p><b>20.15 Pod hladinou (2)</b> Voda. Krimiseriál (ČR, 2023)</p> <p><b>21.35 Show Jana Krause</b></p> <p><b>23.40 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>00.50 Policie v akci</b></p> <p><b>01.45 Námořní vyšetřovací služba VI (6, 7)</b> Vedlejší ztráty. Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p><b>03.35 Castle na zabítí VI (18)</b> Krimiseriál (USA, 2014)</p>	 <p><b>ÓČKO HITY</b></p> <p><b>20.00 O Black List</b> Hip hop a r'n'b</p> <p><b>21.00 Hot hity</b> Žhavé klipy</p> <p><b>22.00 Naked Attraction Italy</b> Italská verze nahé seznamky!</p> <p><b>22.40 Virtuální svět TV</b> Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova</p> <p><b>0.00 Óčko flirt</b> Proud klipů a sexy vzkazy diváků</p>

TV PROGRAM NA 16. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p><b>20.10 Komisařka Florence VII (4/4)</b> Hvězdná kuchyně. Krimiseriál (Fr., 2023)</p> <p><b>21.40 Máte slovo s M. Jilkovou</b></p> <p><b>22.40 Případy detektiva Murdocha XVII</b> Krimiseriál (VB/Kan., 2023)</p> <p><b>23.25 Dalgliesh II</b> Seriál (VB, 2023)</p> <p><b>00.15 AZ-kviz</b></p>	 <p><b>20.00 Finsko z výšky</b></p> <p><b>21.00 C. a k. Technické památky českých zemí (2/8)</b></p> <p><b>21.30 Krajínou domova (2/8)</b></p> <p><b>21.55 Dětský hazard</b></p> <p><b>22.25 Knihy, které Hitler nespálil</b></p> <p><b>23.20 Thajsko: Návrat sexuálních turistů</b></p> <p><b>00.15 Pochody smrti</b></p> <p><b>01.10 Půvab českých elit</b></p> <p><b>01.35 Na moll</b></p>	 <p><b>20.20 Jedna rodina (115)</b> Koňská láska. Komedialní seriál (ČR, 2025)</p> <p><b>21.40 Bachelor Česko (18)</b></p> <p><b>23.00 FBI II (8)</b> Krycí jméno: Ferdinand. Krimiseriál (USA, 2019)</p> <p><b>00.00 Kriminálka Las Vegas (12, 13)</b> Krimiseriál (USA, 2000)</p> <p><b>02.00 FBI II (8)</b></p>	 <p><b>20.15 Kamarádi (20)</b> Rodinný seriál (ČR, 2024)</p> <p><b>21.30 Inkognito</b></p> <p><b>23.40 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>00.55 Policie v akci</b></p> <p><b>01.50 Námořní vyšetřovací služba VI (8, 9)</b> Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p><b>03.40 Castle na zabítí VI (19)</b> Krimiseriál (USA, 2014)</p> <p><b>04.35 Jak se staví sen</b></p>	 <p><b>MIXXER</b></p> <p><b>19.30 Party ride</b> Příprava na dnešní mejdan</p> <p><b>21.00 Top 4 Óčko chart</b> První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka</p> <p><b>21.15 Hot hity</b> Žhavé klipy</p> <p><b>22.00 Naked Attraction Italy</b> Virtuální svět TV</p> <p><b>22.40 Óčko flirt</b> Proud klipů a sexy vzkazy diváků</p>



# TUTO REKLAMU JSTE ZŘEJMĚ VIDĚLI již mnohokrát.

## A LE T I T O L I D Ě N A N I O D P O V Ě D Ě L I !

### „Ponižující bolest“



„Když se zdravý člověk nemůže hýbat kvůli bolesti zad, je to tragédie! Nečekal jsem, že někdy budu mít problémy s kořenovou bolestí. Ale stalo se – strašná bolest, vztek a bezmoc. První záchvat byl pro mě tak zlý, že jsem si řekl: nikdy více! A slovo jsem dodržel. Magnetický turmalínový pásek na mě spadl jako dar z nebe, po několika dnech bolest byla pryč. Ted' ho nosím jednou za čas. Víím, jak je to s kořenovou bolestí – jedním útokem to nekončí. Proto je lepší se zabezpečit. Doporučil jsem tyto pásky mnoha svým známým, protože jsou opravdu úžasně! Něco tak rychlé působícího na trhu ještě nebylo“.

Radomír R. (53), Cheb

### „Opravdu to funguje!“



„Bez toho pásku bych skončil na operačním stole, protože jsem měl strašně zničené obratle. Sotva jsem se mohl hýbat. V jedné poloze jsem také dlouho nevydržel. Téměř celý důchod šel na prášky a rehabilitace. Nakonec se nade mnou fyzioterapeut slitoval. Řekl mi o tomto pásku proti bolesti, který pomohl několika jeho klientům. Zapíná se na suchý zip a není potřeba nic víc dělat. Po jediném dni jsem byl schopen vysedět ve svém křesle přes celé zprávy. Po týdnu jsem přestal brát prášky. Jsou to 2 měsíce a bolest se nevrátila“.

Jan B. (77), Ostrava

### „Na operaci už nemyslím“



„Noční můra začala před 2 lety. Jednoho rána jsem nemohla vstát z postele. Podařilo se mi rozhybat, ale bolest v kříži mi stále vyzářovala podél páteře při každém pohybu. Specialista řekl, že pouze operace. Nejbližší termín byl za 3 roky, do té doby bych se asi zbláznila z bolesti. Když mě sousedka uviděla, jak chodím ohnutá, řekla mi o těchto páskách. Téměř okamžitě po nasazení jsem cítila, jak bolest ustupuje. Nechala jsem ho přes noc. Ráno jsem hned vstala z postele, nebyla jsem ztuhlá ani bolavá. Po 2 týdnech bolest v dolní části zad zmizela“.

Šárka C. (61), Prostějov

# ROZDÁVÁME ZDARMA 120 KUSŮ

magneto-turmalínový pásek proti bolesti HIP KNEE, bojuje až s 5 zdroji bolesti!

## NENÍ TO TISKOVÁ CHYBA

**Pokud jste se narodili před rokem 1976 a:**

- ➔ jste unaveni z dlouhotrvající bolesti kyčle, které se chcete nadobro zbavit,
- ➔ itrpíte artritidou, revmatismem, ischiasem, posttraumatickými bolestmi,
- ➔ stěžujete si na bolesti zad, beder, kolen, loktů a ramen,
- ➔ trpíte degenerací kyčelního kloubu, tenisovým loktem nebo diskopatií,
- ➔ trpíte jiným druhem bolesti způsobené degenerací...

...vyzvedněte si magneto-turmalínový pásek proti bolesti **HIP KNEE**, který bojuje s bolestí způsobenou problémy s kyčlí, bedry, koleny, lokty nebo rameny a zvrátí degenerativní změny bez ohledu na jejich příčinu.

Skladem čeká zabalенých 120 kusů nejnovějšího modelu magneto-turmalínového pásku proti bolesti **HIP KNEE!** Každému, kdo zavolá do **13.01.2025**, je dáme ZCELA ZDARMA – na principu „kdo dřív přijde, ten dřív mele“ Stačí jen ústně telefonicky potvrdit své datum narození.

Nechirurgická, beztabletová a neinvazivní magneto-turmalínová terapie tlumení bolesti odstraňuje chronické bolesti kloubů, které jsou široce známé z odborného tisku. Chcete-li zmírnit bolest, jednoduše nasadte pásek kolem kyčle, ruky nebo kolena a jednoduše jej noste minimálně 2-3 hodiny denně. 2 segmenty biomagnetů vsíté do materiálu o celkové síle až 7500 Gs vytvářejí magnetický obal hluboké buněčné interakce. Jimi generované terapeutické biomagnetické pole zlepšuje mikrocirkulaci a urychluje zánik zánětu, díky čemuž se zvyšuje výživa chrupavek a tvorba tekutin. Díky tomu se klouby regenerují. Přírodní magnetické impulsy generované páskem působí na celou bolestivou oblast, odstraňuje napětí a blokády. Bolest mizí – bez ohledu na její zdroj nebo příčinu. Nanokrystaly turmalínu zapuštěné v materiálu vyzářují povzbuzující infračervené vlny, které dále zesilují analgetický účinek. Zesilují působení biomagnetů, zlepšují cirkulaci a urychlují regeneraci šlach, svalů a vazů postižených zánětem.

Jedná se o nejoblíbenější a nejnovější model, který kdy globální magnát v oboru zdravotnických prostředků vyrobil. Univerzální velikost a snadné

nastavení usnadňují přízpusobení pásku různým částem vašeho těla bez ohledu na vaši postavu a váhu. Bude vám sloužit roky.

### Proč ROZDÁVÁME magneto-turmalínový pásek proti bolesti HIP KNEE?

Nejme charita. Očekáváme, že tato propagační kampaň bude mít ohlas po celé republice, díky čemuž získáme mnoho nových zákazníků.

**Tato příležitost je zaručena pouze do 13.01.2025**

Magneto-turmalínový pásek proti bolesti **HIP KNEE** nebude k dispozici v obchodech. ROZHODUJE POŘADÍ APLIKACÍ. Doporučujeme vám pospíšet si a zavolat na číslo **296 330 834** hned teď, abyste se ujistili, že zásoby produktu ZDARMA se nevyčerpají.

**POZOR:** limit je 1 kus na domácnost.

**Poslední šance!**

**Zbavíte se bolesti a neutratíte ani 1 korunu!**

**Toto je vaše poslední šance získat magnetický turmalínový pásek proti bolesti HIP KNEE zcela ZDARMA!**

Přečtěte si názory lidí, kteří ho již používají. Jsou šťastní, protože se zbavili nepříjemné bolesti. Mohou normálně chodit, běhat a hrát si se svými vnoučaty.

**A NEMUSELI utrácet tisíce korun za návštěvy specialistů a neúčinné terapie.**

**Akční nabídka pouze do 13.01.2025**

**Toto je produkt nejnovější generace. Využijte svou poslední šanci získat jej za 0 Kč! Zavolejte co nejdříve!**

**296 330 834**

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod. (Normální místní připojení bez příplatků)

### „Už chodím normálně“



„Lékaři nic vám nepomohou, když máte revma! Do lidí cpou jen prášky nebo říkají, že v takovém věku je to normální! Někdy mě nohy tak bolely, že jsem nemohla vstát z postele a jít na záchod. Moje muka skončila, když mi děti přinesly tento zázračný pásek. Stačí si ho nasadit na pár hodin denně, ale někdy jsem v něm ležela déle. Nohy mě přestaly bolet tak rychle, že jsem tomu nemohla uvěřit! Ted' už můžu normálně chodit a vycházet z domu!“

Anežka R. (83), Pardubice

### „Ideální pro starší lidi“



„Dala jsem tyto pásky svým rodičům.“ Oběma bylo přes 80 a oba věřili, že když nepomohou prášky, nepomůže nic jiného. A přece silné léky proti bolesti se v tomto věku nedoporučují! Moje máma měla revmatické bolesti. Tátu hodně bolelo koleno. Tento pásek si poradil s oběma problémy. Oba byli překvapeni, jak rychle jejich bolest přestala! Navíc se tak snadno nasázejí, že to perfektně zvládnou i starší lidé, stačí jim to jen jednou ukázat. Tyto pásky byly hitem mezi mými známými a rodinou! Ukázalo se, že pro několik lidí byly spásou. Jsou to lidé různého věku a stěžující si na různé bolesti. Tyto pásky pomohly všem“.

Petra D. (55), Jihlava

### „Ortoped byl v šokovan“



„Když jsem byl mladý, byl jsem cyklista. Říká se, že sport je zdravý, ale když mi bylo přes 40 let, ukázalo se, že mám zničená kolena. Zkoušel jsem různé věci, ale nic nepomáhalo. Pořád jsem slyšel, že v takovém případě pomůže jediné operace, a už jsem se k tomu rozhodl, když jsem se dozvěděl o těchto páskách. Objednal jsem to bez speciálního přesvědčení a pak... Šok! Bolest byla menší už po prvním použití. Ale to můj ortoped byl opravdu šokován, když mě o několik měsíců později vyšetřil a ukázalo se, že moje kolena jsou jako nová! Dokonce jsem se vrátil k sportování, i když už nešlím jako za mých mladých let!“

Otokar T. (46), Prachatice

SKVĚLÁ NABÍDKA



# ZIMNÍ WELLNESS V KARLOVÝCH VARECH

AKČNÍ  
TOP CENA  
**9.990 Kč**  
3 NOCI PRO DVA  
PŮVODNÍ CENA  
19.980 Kč

Využít ji lze ve všech dnech včetně víkendů.  
Příjezdovými dny jsou neděle, úterý, čtvrtek.

Pro sychravé zimní měsíce leden a únor jsme  
si pro vás připravili hřejivý pobytový balíček  
pro dvě osoby za zcela jedinečnou cenu.

Nabídka platí pro období 19. 1. – 28. 2. 2025

## Na co se můžete těšit:

- 3 x ubytování v útulném dvoulůžkovém pokoji **STANDARD COMFORT pro dva**
- 1 x welcome drink „Millénský svařáček“ **pro dva**
- 3 x snídaně formou pestrého švédského stolu **pro dva**
- 1 x servírovaný oběd výběrem z denních obědových menu **pro dva**
- 1 x hotelová obědová specialita „Do křupava pečená Millénská kachnička s dvoubarevným zelím a dvěma druhy knedlíků“ **pro dva**
- 3 x večere formou vydatného bufetu spojeného s Grilováním OPEN KITCHEN před zraky hostů /předkrmy a saláty, polévka, čtyři typy hlavních jídel a mas, zmrzlinový bufet a moučníky/ **pro dva**

- **Volná spotřeba INCLUSIVE rozlévaného vína a čepovaného piva** denně v čase večere 18.00 – 20.00 hodin **pro dva** /Chardonnay, Pinot Gris, Merlot, Cabernet Sauvignon, Krušovice 10°, Bohém 12°/

### Sladká třešnička v našem hotelovém lobby baru:

- 1x lahodná palačinka s domácí marmeládou a šlehačkou **pro dva**

## WELLNESS PROGRAM

- 1 x 30 minut v moderním wellness centru pro dva (komfortní privátní vířivka se sklenkou ledového prosecca a relaxační chůze v Kneippově chodníku)
- 1 x 20 minut teplý rašelinový zábal zad a šíje **pro dva**
- 1 x 50 minut celková aromatická relaxační masáž vonnými oleji **pro dva**
- 1 x 20 minut vonný parafínový zábal rukou **pro dva**
- 1 x 20 minut Aquajet **pro dva** /moderní suchá masážní lůžka/
- 1 x 60 minut v krásném saunovém světě v rámci společných vstupů **pro dva** (finská sauna, infra sauna, aromatická parní sauna a ochlazovna s odpočívárnou)

### nebo

- 1 x 30 minut skvělý relax v kouzelné solné jeskyni s blahodárným účinkem na dýchací cesty a celkové uvolnění organismu **pro dva**
- 20% sleva na dokoupení dalších procedur a masáží

Další pobytové balíčky ZDE



## Zábava v Hotelu Millenium:

- **Každé pondělí a pátek** PÁRTY „BECHEROVKA A VY“.
- **Každá středa a sobota** PÁRTY „KARIBSKÝ VEČER“.
- **Každý čtvrtek a neděle** setkání v našem „VINNÉM SKLÍPKU“ s reprodukcí cimbálkou a ochutnávkou skvělých vín z Vinařství U Kapličky.

Luxury Wellness & Spa Hotel Millenium • 1. máje 27/49, 36006, Karlovy Vary - Dvory  
tel.: +420 353 449 801, +420 737 281 120 • [www.spahotel-millenium.cz](http://www.spahotel-millenium.cz)