pátek 24. července 2026 / č. 141 metro.cz

metro

& 5 PLUS 2

PROFIMEDIA

Jezero v srdci Azor vypadá jako okno do nitra Země

Na portugalském ostrově **Sao Miguel** v souostroví Azory se v nadmořské výšce přibližně **700 metrů** skrývá přírodní klenot s názvem **Lagoa do Pau Pique**. Toto unikátní kráterové jezero má téměř dokonale kruhový tvar a nachází se uvnitř vyhaslého vulkanického kráteru, který je součástí rozsáhlého **sopečného systému Sete Cidades**. Krajina připomíná třeba **obří zelené oko** nebo okno do nitra Země.

NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Konec kariéry? Byl to i souboj s egem

Bývalý profesionální hokejista Patrik Valčák, kterého draftovali Boston Bruins, prošel během kariéry 11 zeměmi a získal trofeje v Evropě i Severní Americe. Po konci aktivní kariéry si musel znovu vybudovat vlastní identitu. V současnosti žije v Dubaji, věnuje se longevity *(viz box – pozn. redakce)* a fitness a s projektem Nozono chce proměnit longevity z abstraktního trendu v konkrétní každodenní péči o energii, regeneraci a zdravou budoucnost.

Svůj domov našel Patrik Valčák v Dubaji. ARCHIV P. V.

Když se dnes ohlédnete za svou hokejovou kariérou, na co jste nejvíce hrdý?
Největší hrdost ve mně paradoxně nevyvolává jediná trofej. Vyhrát Memorial Cup, Kelly Cup nebo mistrovské tituly je něco, co vám už nikdo nevezme, ale ještě víc si cením toho, že jsem dokázal sedmnáct let fungovat v profesionálním sportu, projít jedenácti zeměmi a pokaždé se znovu adaptovat. V každém klubu začínáte prakticky od nuly. Musíte si získat důvěru, pochopit jinou kulturu a každý den dokazovat svou hodnotu. Hokej mě naučil disciplíně, odolnosti a schopnosti pokračovat i ve chvíli, kdy se život nevyvíjí podle původního plánu. NHL se mi nesplnila, ale získal jsem zkušenosti, které dnes využívám při podnikání. Kariéru proto nevnímám podle jednoho nesplněného snu, ale podle toho, jakého člověka ze mě udělala.

Hrál jste v řadě zemí. Která hokejová destinace vás nejvíce překvapila a proč?
Měl jsem možnost projít profesionálními kluby ve Finsku, Švédsku, Francii, na Slovensku i v rodných Vítkovicích. Když se ale ohlédnu zpět, nejvíce vzpomínám na dvě destinace. První byl Grenoble ve Francii. V té době Francie ještě nepatřila mezi tradiční hokejové velmoci, ale podmínky, které nám klub vytvořil, byly opravdu špičkové. Strávil jsem tam dvě nádherné sezony, během kterých jsme získali mistrovský titul i pohár. Druhou byla Dukla Trenčín. Za mého působení to byl největší klub na Slovensku a podpora fanoušků byla opravdu výjimečná. V mladých letech jsem si angažmá v těchto dvou klubech opravdu užil a dodnes na ně velmi rád vzpomínám.

Byl jste draftovaný klubem Boston Bruins. Jak blízko jste podle sebe byl splnění snu o NHL?
Možná nejpřesnější odpověď je, že jsem byl dost blízko, abych věřil, že je to reálné, ale ne tak blízko, abych mohl tvrdit, že jsem NHL měl jistou. Draft Bostonem byl obrovským potvrzením potenciálu, nikoli vstupenkou do NHL. V Severní Americe jsem se dostal mezi špičkové mladé hráče a vyhrál Memorial Cup, ale na této úrovni rozhodují detaily: výkonnost, konzistence, psychická vyspělost, správná rozhodnutí i timing. S odstupem vidím, že jsem některé věci mohl udělat lépe. Zároveň jsem se naučil důležitou lekci: jeden nesplněný cíl nesmí definovat celý váš život. Draft vám otevře dveře, ale žádný další krok za vás neudělá. To platí ve sportu, podnikání i v péči o vlastní zdraví.

V jednom rozhovoru jste zmínil, že po konci kariéry přišla určitá ztráta identity. Jak náročné období to bylo?
Nejtěžší nebylo přestat trénovat. Horší bylo přestat se definovat jen jako hokejista. V profesionálním sportu máte od rána do večera jasný režim, tým, další zápas, výsledky a okamžitou zpětnou vazbu. Když to skončí, nezmizí jen práce. Zmizí struktura, prostředí a část identity, kterou jste si budoval od dětství. Bylo to náročnější, než jsem čekal. Musel jsem přijmout, že moje hodnota není daná tím, kolik lidí zná moje jméno nebo co jsem vyhrál. Znovu jsem hledal směr a bojoval i s vlastním egem. Nakonec mě zachránilo to, co jsem znal nejlépe – pohyb, disciplína a práce s lidmi. Z hokejisty jsem se postupně stal trenérem a později podnikatelem. Nyní tuto etapu vnímám jako bolestivou, ale zásadní transformaci.

V posledních letech jste působil jako fitness trenér. V čem vám pomohla zkušenost profesionálního sportovce při práci s klienty?
Profesionální sport mě naučil, že výkon nevzniká jen tím, co odtrénujete. Je výsledkem správného zatížení, regenerace, stravy, spánku, psychiky a dlouhodobé konzistence. A přesně to se snažím předávat klientům. Neprodávám jim motivaci na dva týdny, ale pomáhám jim postavit systém, který dokážou žít. Zároveň vím, že každý člověk reaguje jinak. To, co fungovalo u profesionálního sportovce, nelze bezmyšlenkovitě přenést na člověka, který má náročnou práci, rodinu a omezený čas. Dobrý trenér proto nemá klienta trestat, ale pochopit. Sleduji nejen váhu nebo svaly, ale i energii, spánek, sílu, stres a to, zda je plán dlouhodobě udržitelný. Právě tím se pro mě fitness postupně propojilo s longevity: nejde o krátkodobou formu, ale o tělo, které vám bude dobře sloužit i za deset nebo dvacet let.

V longevity segmentu začínáte právě podnikat. Jak vznikl tento nápad?
Jako sportovec jsem měl přístup k trenérům, lékařům a odborníkům na výživu a viděl jsem, jak obrovský rozdíl vytvářejí malé každodenní návyky. Jako trenér jsem potom sledoval opačný problém: většina lidí začne zdraví řešit až ve chvíli, kdy jim začne chybět energie, zhorší se spánek nebo tělo přestane fungovat tak, jak byli zvyklí. Postupně jsem si uvědomil, že nechci jen žít déle. Chci zůstat co nejdéle silný, soustředěný, samostatný a naplno přítomný pro rodinu i práci. A právě to pro mě znamená longevity, není to honba za nesmrtelností, ale více kvalitně prožitých let. Když za mnou přišel kamarád František Vašíček s tím, že s jeho ženou Michalou chtějí rozjet byznys s longevity produkty, hned jsem věděl, že chci být jeho součástí.

Co je hlavním cílem značky Nozono a v čem se chcete odlišit od stovek jiných firem nabízejících doplňky stravy?
Pro nás to není jen značka doplňků stravy. Je to určitý „feeling“. Feeling dobré energie, vitality a pozitivního přístupu k životu. Chceme, aby naše značka lidem nepřinášela jen kvalitní produkty, ale také pozitivní energii, inspiraci a motivaci starat se o své zdraví a žít naplno. Na trhu jsme v minulosti viděli mnoho izolovaných produktů, módních ingrediencí a složitých biohackingových protokolů. Chyběl nám u nich srozumitelný, důvěryhodný systém pro běžný život, který propojí energii, metabolickou rovnováhu, buněčné zdraví, spánek, regeneraci, mentální výkon a imunitu. My spolupracujeme s odborníky, používáme ingredience ověřeného původu a řešíme nejen to, co je napsané na etiketě, ale také čistotu složení, biologickou dostupnost a synergii jednotlivých látek. Nechceme používat ingredience jen proto, že jsou právě populární. Každá musí mít ve formuli jasný důvod.

IVETA BENÁKOVÁ

VÍCE NA METRO.CZ

O CO JDE?

Poslední dobou stále častěji skloňované anglické slovo longevity znamená v překladu dlouhověkost.

- Je to vědní obor a životní styl zaměřený na prodloužení lidského života. Na rozdíl od pouhého navyšování věku řeší i to, aby se člověk vysokého věku dožil v co nejlepší kondici, vyhnul se chronickým nemocem a zůstal soběstačný.
- „Téma dlouhověkosti vzbuzuje ve společnosti velký zájem. Výzkum v této oblasti probíhá, ale odborníci upozorňují, že nejvíce let nám zatím přidá především dodržování zásad zdravého životního stylu. Češi v tom mají mezery, a věk dožití by si tak mohli v průměru výrazně prodloužit. Profesorka Eva Topinková nicméně připomíná, že na stáří je potřeba se tak jako tak připravit, a to nejen fyzicky, ale i duševně.“ uvádí na webu 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, která se tématem zabývá. IBE

Poznáváme
pohraniční
opevnění
OBJEVTE
PŘÍBĚHY
UKRYTÉ
POD ZEMÍ.
Poznejte Dělostřeleckou tvrz Bouda a Podzemní město Osówka – dvě výjimečná místa česko-polského pohraničí, která díky společnému projektu ožívají novým způsobem a přibližují historii intenzivněji než kdy dříve.
Více o projektu:
www.poznavame-opevneni.eu
Interreg
Česko - Polsko
Spolufinancováno
Evropskou unií
Projekt je spolufinancován Evropskou unií v rámci
Programu Interreg Česko–Polsko 2021–2027
z Evropského fondu pro regionální rozvoj.

HOTEL LÁZNĚ KOSTELEC

CHYTRÁ DOVOLENÁ

1745 ZALOŽENO

Náš areál je dokonalým místem pro relaxaci, letní radovánky, báječnou dovolenou i regeneraci. Voda v bazénech teplá 28°C zahřeje, když je zataženo a ochladí, když má slunce svůj den. Vydatný sirný pramen s nejvyšším obsahem sirovodíku v České republice zase pohladí Vaše bolavé tělo. Tři desítky různých pobytů a bezmála sedmdesát typů lázeňských procedur je opravdu slušný výběr.

Sirný pramen plný zdraví

Přijeďte k nám a užívejte si.

Doporučujeme vyzkoušet

BEZVA DOVČA
(7 dní / 6 nocí)
relax pax, animační program

- 1 osoba
- polopenze
- **11 720,- Kč**

POHODOVÁ RELAXACE
(5 dní / 4 noci)
6 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze
- **9 400,- Kč**

Samostatné ubytování a plná penze s doplatkem.

www.hotel-kostelec.cz
E. info@hotel-kostelec.cz, T. 577 152 159

SEDLEC - KUTNOHORSKÉ LÉTO

Nakoukněte do večerní kostnice

Sedlecká katedrála a kostnice se během letních prázdnin opět promění v kulisy výjimečných večerních prohlídek. V rámci 18. ročníku festivalu Kutnohorské léto mohou návštěvníci každý červencový a srpnový pátek podniknout noční návštěvu kostnice i katedrály, v pondělky jsou prohlídky jen katedrály, v úterky pak pouze kostnice. Na prohlídkách je budou provázet kostýmovaní cisterciáčtí mniši nebo řádové sestry. Atmosféru večera dotvoří světlo stovek svíček, živá hudba a jedinečné historické prostředí. Prohlídky probíhají až do 31. srpna. **MET**

Jak poznat kvalitní oliváč?

Základem letního vaření je použití správných tuků.

V létě se olivový olej stává jednou z nejpoužívanějších surovin v kuchyni. Čerstvé saláty, grilovaná zelenina, těstoviny, focaccia i lehké večeře se často obejdou bez komplikovaných omáček. K dochucení zpravidla stačí kvalitní olej, který podtrhne přirozenou chuť jednotlivých ingrediencí. „Na jednoduchém složení staví například extra panenský olivový olej s chilli od Vilgainu. Je vyrobený z krétských oliv odrůdy Koroneiki a doplněný přírodním chilli. Už několik kapek dokáže dodat salátu, focaccii nebo zelenině z grilu výraznější a lehce pikantní chuť, aniž by bylo nutné používat další omáčky či dochucovadla," říká Markéta Hantáková, nutriční specialistka ve společnosti Vilgain.

Proč sledovat kvalitu?
Extra panenský olivový olej patří mezi hlavní součásti středomořského způsobu stravování. Ten je jedním z nejpodrobněji zkoumaných stravovacích režimů a bývá spojován s dlouhověkostí i nižším rizikem některých civilizačních onemocnění. Pokud jsou olivy zpracovány šetrným způsobem, může si olej zachovat přirozeně obsažené polyfenoly a další látky typické pro olivy. Jeho výsledné vlastnosti však neurčuje pouze způsob výroby. Významnou roli hraje také použitá odrůda, oblast pěstování, zralost oliv při sklizni nebo podmínky, ve kterých je olej následně skladován.

V čem se olivové oleje liší?
Při výběru nestačí kontrolovat pouze označení „extra panenský". Na chuť i celkovou kvalitu oleje má vliv například konkrétní odrůda oliv, stupeň jejich zralosti, země původu nebo metoda zpracování. U ochucených olejů je navíc důležité sledovat, jakým způsobem výrobce požadované chuti dosáhl. Zatímco některé produkty obsahují skutečné bylinky, koření nebo chilli, jiné jsou postavené na přidaných aromatech. **TES**

NA CO SE ZAMĚŘIT

Když čtete etiketu u oleje, je dobré zaměřit se na pár věcí.

- Jednak určitě na vysoký podíl extra panenského olivového oleje či třeba na krátké a srozumitelné složení bez aromat. **MET**

KRÁTCE

Výzkum zoo

Zlínská zoologická zahrada má nový výzkumný projekt v Jihoafrické republice. Zaměřený je na to, jak moderní zemědělství ovlivňuje populaci hadilovů písařů. Hadilov písař patří k nejvýraznějším ptákům afrických savan, patří však k ohroženým druhům. Důvodem je využití travnatých ploch na zemědělskou půdu, intenzivní hospodaření i postupná ztráta vhodného prostředí pro život.

Bobule počtvrté

Vinařská komedie Bobule pokračuje čtvrtým dílem Bobule a bobulky, ve kterém se Kryštof Hádek s Lukášem Langmajerem vracejí na Pálavu. Přijíždějí jako otcové dospívajících synů, kteří po nich zřejmě zdědili nejen smysl pro humor, ale i talent dostávat se do problémů. V kinech bude od 11. února. **ČTK**

Úspory na penzi. Spočítej si, jak dlouho budeš žít

České penzijní spoření se řadí k nejhorším na světě. Takhle naspořené peníze vám zřejmě důchod moc nevylepší.

Finanční poradci láteří nad tím, že se Češi do investic skrze penzijní spoření nehrnou. Není divu. I u těch nejrizikovějších fondů za třicet až čtyřicet let pravidelného ukládání sežerou poplatky klidně i polovinu uložených peněz.

Čech musí dvacet let ukládat měsíčně přes čtyři tisíce korun, aby si pak, i se státním příspěvkem, mohl přilepšovat deseti tisíci korunami. Slovákovi stačí na stejné přilepšení ukládat měsíčně čtyři sta korun. A Švédovi? Tomu stačí měsíčně jen 167 korun.

Když zalovíte na internetu, před nějakými deseti lety radili finanční experti, že do penze by měl jít člověk s asi milionem korun, aby si pak udržel životní standard z ekonomicky aktivního období. V posledních třech čtyřech letech se už ale hovoří o dvou naspořených milionech.

Ještě nám, prosím, povězte, kdy hodláte umřít

„Penzijní spoření jsem zrušil," říká Václav, kterému do penze schází ještě deset let. „Spočítal jsem si, že i při mírné inflaci mi pak vyplatí méně, než jsem do spoření celou dobu vyplácel," konstatuje budoucí penzista. To si ty peníze raději užije teď.

Deník Metro položil otázku Michalu Strakovi, sociologovi a analytikovi výzkumné agentury Ipsos. Ta nyní zpracovala průzkum veřejného mínění pro Českou bankovní asociaci (ČBA), mimo jiné na problematiku plánování penze u Čechů, jak se na ni připravují a kolik by si v ní představovali peněz.

Otázka zněla, zda si respondenti dokážou představit, na jak dlouho jim soukromě naspořené peníze vystačí, jakou částku by si měli měsíčně vyplácet, aby úspory vydrželi po celou dobu jejich důchodu. „To se opravdu neptáme, je to to samé, jako bychom se jich dotazovali, kdy hodláte umřít," říká s pochopitelným úsměvem Straka. Průzkum ale ukázal, že očekávaná výše penze je u většiny dotazovaných mnohem vyšší, než ta reálně vyplácená.

Nereálné představy o budoucí penzi

Také proto přišla ČBA s projektem Máš to spočítaný? Ten má lidem radit s přípravou na důchod tak, zorientovat se, s čím do něj půjdou a kolik si mají odkládat, aby jejich životní úroveň příliš neklesla.

„Lidé si většinou myslí, že jim státní penze nahradí polovinu až sedmdesát procent současných příjmů," říká Jaromír Šindel, hlavní ekonom ČBA. Současná průměrná penze však odpovídá 43 procentům oficiální průměrné mzdy v Česku. **PAVEL HRABICA**

NA JAK DLOUHO?

Právě jste odešli do penze v 65 letech a máte naspořeny dva miliony korun.

- Při měsíčním vybírání 6600 korun si s nimi vystačíte do svých 90 let.
- Pokud si odteď každý měsíc vyberete 10 tisíc, vydrží vám dva miliony do věku 81 a půl roku. **MET**

INZERCE

TIPY NA VÍKEND

Swingové léto

Karlova Studánka na Bruntálsku se zítra na jeden den vrátí do časů swingu a prvorepublikové elegance. Návštěvníci horského lázeňského městečka se mohou těšit na živou hudbu, tančírnu, dobovou módu, stylový piknik, workshopy i program pro děti. Spolek Elegant připravil mimo jiné promenádní koncert Swingového orchestru Bedřicha Pukovce, výstavu historických fotografií či přednášku o módní revoluci 20. let. Stylové oblečení inspirované první republikou je vítáno, není však podmínkou. Akce se koná v areálu Hudební haly a lázeňského parku od 11.00 do 17.00, vstup je zdarma.

Gulášfest

Areál letního kina v Orlové na Karvinsku hostí zítra Gulášfest. Akce pro celou rodiu však nebude jen o jídle. V programu, který odstartuje v pravé poledne, vystoupí například Jiří Schelinger revival či kapely Redstone, Nagauč nebo QueenWays. Pro děti bude připraveno smyslové hraní a kreativní tvořivé dílny, samozřejmostí je hlasování o nejlepší guláš – každý platící návštěvník hlasuje.

Běh na Lysou

Kdo by chtěl otestovat své běžecké síly, může se přihlásit na zítřejší Běh na Lysou horu. Tradičního závodu na Frýdecko-Místecku se pravidelně účastní stovky běžců z Česka i z Polska. Start je ve 13.00 nedaleko restaurace Zlatník na rozcestí k Lysé hoře, kde se uskuteční prezentace a vyhlášení vítězů. Běží se po účelové komunikaci Lesů ČR celou dobu – po asfaltové silnici až na vrchol Lysé hory.

Fauna trhy

Výstaviště Černá louka v Ostravě bude v neděli dějištěm chovatelské a pěstitelské burzy. Na burze bude v největším zastoupení akvaristika, teraristika, drobní savci, exotické ptactvo, holubi, drůbež, krmiva, terária, dekorace a další potřeby pro chovatele. Nechybí ani pokojové rostliny, kaktusy nebo orchideje. Akce je vhodná nejen pro zkušené chovatele, ale i pro rodiny s dětmi. Můžete tam objevit nejen nové mazlíčky, ale také získat kontakty a inspiraci pro další chovatelskou činnost. Otvírací doba je od 8.00 do 12.00, pro chovatele exotického ptactva od 6.00 do 9.00.

Štěrkovna Open

Na hlučínském jezeře dnes a zítra vyvrcholí letošní ročník hudebního festivalu Štěrkovna Music Open. Dnes se na něm představí například herečka a zpěvačka Bára Poláková, Kamil Střihavka, kapela Vltava či „souboj balkánských orchestrů“ Bobana Markoviče a Ekrema Mamutoviče. Sobotními taháky jsou Janek Ledecký s Janáčkovou filharmonií Ostrava či Marpo a Chinaski. (ova)

Foto: Alexandr Satinský, MAFRA

Den pro klobouk

Výjimečný zážitkový program, který propojuje tradici klobučnického řemesla, technické památky i historii města, mužete zítra prožít v Novém Jičíně. Nejprve navštívíte expozici klobouků v Návštěvnickém centru Nový Jičín, kde si v ateliéru vyrobíte svůj vlastní miniklobouček na parním stroji, na památku obdržíte interaktivní balíček k dozdobení. Poté se vydáte na komentovanou projížďku dobovým autobusem značky Tatra z roku 1929 po technických památkách města. Součástí projížďky je i návštěva výrobních prostor společnosti Tonak, které jsou běžně veřejnosti nepřístupné. Na závěr zavítáte do jedné z Hückelových vil. Začátky jsou v 10.00, 12.30 a v 15.00. (ova)

INZERCE

SBĚRNA KRMELÍN HAVÍŘOV
BOJOVNÍCI VE VÝKUPU KOVŮ

VYKUPUJEME VEŠKERÝ ŠROT A DRAHÉ KOVY

Aktuální ceny					
Měď drát nový	250 Kč/kg	Tvrdokov	1300 Kč/kg	Železo plech	3,80 Kč/kg
Měď stará	225 Kč/kg	Stříbro	15 Kč/gr	Železo těžké	5 Kč/kg
Měď kabely	76 Kč/kg	Autobaterie	12 Kč/kg	Papír	1,50 Kč/kg
		Mosaz žlutá	135 Kč/kg	Bronz červená	165 Kč/kg

Ceník platný k 20. 7. 2026. Ceny se mění dle vývoje na burze.

Vykupujeme také bronz, hliník,elektromotory, nerez, olovo, zinek, sporáky/myčky.

Telefon: +420 736 642 927, Email: info@sbernakrmelin.cz

„Dáváme šrotu druhou šanci.“

NOVĚ změříme a vykoupíme drahé kovy: tvrdokov, stříbro, nikl, molybden, platina a jiné

CHCETE LEPŠÍ CENU?
Stačí se zeptat telefonem nebo whatsapp.

Volejte denně 724 330 834

Sběrna Krmelín, Staroveská 567, 739 24 Krmelín
Sběrna Havířov, U Závor 591/3, 736 01 Havířov
Nová pobočka Sběrna Ostrava, Hlučínská 892/14, 702 00 Ostrava

www.sbernakrmelin.cz | www.sbernahavirov.cz | www.sbernacentrum.cz

OBI

Dokážete cokoliv.

VÝPRODEJ

AŽ -50%

V prodejnách OBI a na obi.cz

OBI Havířov, Před tratí 4/1433, 736 64 Havířov, telefon: 703 822 279
OBI Ostrava, Výškovická 46/3123, 700 30 Ostrava, telefon: 296 601 511
OBI Frýdek-Místek, Příborská ul. 2410, 38 01 Frýdek-Místek, telefon: 296 604 111
OBI Opava, Hlučínská 51, 747 05 Opava, telefon: 296 601 011

Nová krása podle generace Z

Mladí chtějí beauty služby rychle, on-line a bez telefonování.

Generace Z proměňuje svět krásy nejen výběrem kosmetických produktů a způsobem, jakým hledá inspiraci, ale také svými požadavky na kosmetické a kadeřnické služby. Stejně jako při nakupování očekávají mladí zákazníci především rychlost, jednoduchost a pohodlné digitální řešení.

Příslušníci generace Z, tedy lidé narození přibližně mezi roky 1995 a 2010, vyrůstali obklopeni chytrými telefony a on-line technologiemi. Samotné telefonování je však ve srovnání se staršími generacemi příliš neláká. Dnešní dvacátníci a třicátníci dávají před hovory přednost několika kliknutím v aplikaci.

Tato změna zákaznického chování se stále výrazněji projevuje také v sektoru služeb, včetně rychle se digitalizujícího beauty průmyslu.

„Pro příslušníky generace Z on-line rezervace není benefit, ale už naprostý standard. Pokud musejí kvůli objednání volat, psát zprávy nebo čekat na odpověď, vnímají to jako zbytečnou bariéru. Pokud službu nemohou objednat na pár kliknutí, často ji odloží nebo si najdou jiný salon," vysvětluje konzultantka pro komunikaci s gen Z Karolína Čumriková, která se zákaznickým chováním této generace zabývá dlouhodobě.

Stejný vývoj sleduje také jeden z předních evropských hráčů v oblasti kosmetiky. „Telefonování je pro gen Z mnohdy nepohodlné. Nejde o lenost, ale o preferenci kontroly. Mladí lidé si chtějí vše zařídit ve svém čase, s možností si věci promyslet a případně je i jednoduše změnit nebo vzít zpět. Jako příklad uveďme rezervaci u kadeřníka. Telefonní hovor s ním je pro ně příliš spontánní," komentuje Tatiana Ilievová, Cluster Partnership Director ve společnosti Notino.

Sociální sítě ovlivňují beauty rutinu i volbu salonu

Péče o vzhled je pro mladé zákazníky běžnou součástí životního stylu. Vyplývá to také ze zprávy společnosti Euromonitor z roku 2025. Generace Z podle ní chápe krásu jako propojení sebevyjádření, wellness a osobní péče, které odráží její identitu i hodnoty. Krása pro mladé současně není pouze otázkou vzhledu. Souvisí také se zdravím, sebevědomím a celkovou emocionální pohodou.

Při rozhodování o kosmetických produktech i poskytovatelích beauty služeb hrají zásadní roli internetové recenze, influenceři a obsah na sociálních sítích. TikTok, Instagram nebo YouTube mladým lidem neslouží pouze ke sledování aktuálních trendů.

Získávají zde také informace o tom, že zdravě vypadající pleť není výsledkem používání jediného zázračného produktu, ale pravidelné rutiny, kvalitních informací a často také kombinace domácí péče s profesionálními službami. Přímo na sociálních sítích zároveň vyhledávají salony a další ověřené poskytovatele péče.

Kvalitní služba sama o sobě nestačí

Pro kadeřnictví, kosmetická studia a další provozovatele beauty služeb znamená tento vývoj potřebu přizpůsobit se novým očekáváním zákazníků. Spoléhat pouze na kvalitní služby poskytované off-line a na dobrou pověst už zpravidla nestačí.

Salony musejí být snadno dohledatelné na internetu a nabídnout zákazníkům pohodlnou cestu k rezervaci, která nemusí vést pouze přes jejich vlastní webové stránky. „Proto širokému spektru beauty služeb umožňujeme zapojení do našeho ekosystému Notino Partner, v němž mohou řešit rezervace i jejich správu. Salonů v našem portfoliu neustále přibývá. Pro uživatele to znamená jednoduché objednávání, pro salony nový zdroj klientely bez nutnosti masivních investic do marketingu," vysvětluje Tatiana Ilievová.

A co vy? Také dáváte přednost nakupování on-line? PROFIMEDIA

Mladí zákazníci očekávají, že celý proces bude rychlý, přehledný a bez zbytečných překážek. Místa, kde nakupují šampon, hledají inspiraci nebo vybírají kadeřníka, se proto stále více propojují. V ideálním případě chtějí všechno vyřešit on-line a na jediné platformě. TES

INZERCE

Paulie Garand a Slávek Pham bodovali na Colours

Projekt Korzuj za snem pokračuje dál. Dvojice úspěšných umělců mění společný projekt v dlouhodobou hudební spolupráci.

Je to sotva pár týdnů, co hudebníci Paulie Garand a Slávek Pham představili svůj první společný singl Chci si být jistej. V současnosti však spolu již pevně stojí na festivalových pódiích a dokazují, že projekt Korzuj za snem nebyl jen jednorázovou spoluprací, ale i začátkem nové hudební cesty.

Na festivalu Colours of Ostrava, který se konal minulý týden v industriálním areálu Dolní oblasti Vítkovice, vystoupili oba interpreti v takzvané Iqos|Veev|Zyn zóně, která letos nabídla dospělým návštěvníkům pestrý program. Nechyběl fotokoutek, festivalový beauty point, možnost seznámit se s limitovanou edicí Iqos Iluma i Remix ani prostorné terasy určené k odpočinku mezi koncerty. Návštěvníci si mohli užít také pub kvízy, soutěže a další doprovodný program.

Fanoušci v hlavní roli

Velký zájem vzbudilo setkání s interprety. Paulie Garand, Slávek Pham a Štěpán Urban se během Meet & Greet dlouhé desítky minut věnovali fanouškům, podepisovali se, fotili a povídali si s nimi. Fronta zájemců se táhla napříč celou zónou a bylo vidět, že právě osobní kontakt je pro všechny tři umělce stejně důležitý jako samotné koncerty.

Od vítězství k pravidelné spolupráci

Slávek Pham se do povědomí fanoušků dostal díky projektu Korzuj za snem, který vznikl ve spolupráci Paulieho Garanda, jeho nového labelu Corso Records a značky IQOS. Ze stovek přihlášených zaujal nejen svými nahrávkami, ale především autenticitou, vlastním hudebním rukopisem a jasnou představou o tom, kam chce svou tvorbu posouvat.

Od vítězství v projektu však Slávek ušel pořádný kus cesty. Vedle společného singlu absolvuje s Pauliem koncerty a pravidelně pracuje ve studiu s producenty Corso Records. Projekt přitom ještě nekončí. Společně je čeká vystoupení ve Ville Lanna a také natáčení videoklipu ke společnému tracku. Do budoucna navíc Paulie, Slávek i Corso Records plánují pokračovat ve spolupráci a rádi by společně pracovali na další hudbě.

„Na projektu Korzuj za snem mě nejvíc těší, že neskončil vydáním jednoho songu. Slávek se stal součástí našeho týmu, pravidelně spolupracujeme ve studiu a dál rozvíjíme jeho tvorbu. Přesně tak jsem si představoval, že by podpora nových talentů měla vypadat," říká Garand.

Léto ve znamení koncertů i nové tvorby

Vedle práce s mladými interprety pokračuje Paulie také ve vlastní tvorbě a koncertování. V létě objíždí festivaly po celé republice a fanoušci se mohou těšit na další novinky, které vznikají pod hlavičkou Corso Records.

„Inspiraci hledám hlavně v hudbě a umění, které mě dlouhodobě baví. Nesnažím se kopírovat trendy, ale všechny vlivy propojit s tím, co je pro mě přirozené. Díky tomu vzniká něco, co je moje a co dává smysl mně i lidem, kteří mou hudbu poslouchají," dodává Paulie Garand.

REKORDNÍ ROČNÍK

53

Zhruba tolik tisíc lidí maximálně pojme festivalový areál Colours of Ostrava. Letos byla účast údajně rekordní. Měla údajně překonat i padesátitisícovou hranici, kterou organizátoři pokořili loni. JAR

Paulie Garand (vlevo) a Slávek Pham během společného vystoupení na festivalu Colours of Ostrava 3x VLADIMÍR ŠIGUT

Návštěvníci si minulý týden v Iqos|Veev|Zyn zóně užívali bohatý doprovodný program i odpočinkové zóny. Součástí byly také beauty point, soutěže, pub kvízy a další festivalové aktivity určené dospělým návštěvníkům.

TV PROGRAM NA 24. 7.

ČT1

13.20 První republika II (12/13)
14.15 Rajské zahrady
14.35 Úsměvy Jaromíra Vašty
15.15 Vlak dětství a naděje (4/6)
16.20 Možná přijde i kouzelník
17.30 AZ-kvíz
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance

20.10 Vyprávěj
Seriál (ČR, 2009-2013)
21.05 Všechnopárty
21.59 Výsledky losování Šťastných 10
22.00 Hercule Poirot
Plymouthský expres / Vosí hnízdo
23.45 Po stopách hvězd
0.15 AZ-kvíz

ČT2

11.35 Tajemství 2. světové války
12.30 Cizinky na Valašsku
13.00 Mistři starých řemesel (2/8)
13.25 Postřehy odjinud
13.35 Tenis: WTA 250 2026 Česko
18.00 S kuchařem kolem světa
18.55 Krajinou vína po Slovensku (4/6)
19.30 Vzkaz Diny Štěrbové
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 Svatý rok
Komedie (Fr./It., 1976)
21.35 Wind River
Krimithriller (VB/Kan./USA, 2016)
23.25 Nebezpečné známosti (3/3)
Historické drama (VB/Fr./Kan., 2002)
0.40 D'Artagnanův skutečný příběh

Nova

13.40 Kriminálka Miami VII (17)
14.40 Kriminálka Miami VII (18)
15.35 Výměna manželek VII
17.00 Odpolední televizní noviny
17.25 Odpolední sportovní noviny
17.45 Na lovu III
18.55 Hospoda (23)
19.30 Televizní noviny
20.10 Sportovní noviny
20.15 Počasí

20.20 Babovřesky 3
Komedie (ČR, 2015)
22.35 Farma Česko II (20)
23.50 Kriminálka Miami VII (16)
Krimiseriál (USA, 2008)
0.45 Kriminálka Miami VII (17)
1.45 Farma Česko II (20)
2.45 Kriminálka Las Vegas X (3)
Krimiseriál (USA, 2009)

Prima

09.20 Ohnivý kuře II (52)
10.50 Mordparta II (3)
12.05 Námořní vyšetřovací služba XV (4, 5)
13.55 Máme rádi Česko
15.40 Inkognito
16.45 Ano, šéfe!
17.55 Prostřeno!
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 Máme rádi Česko
22.00 Máme rádi Česko
23.45 Ano, šéfe!
0.50 Policie v akci
1.40 Námořní vyšetřovací služba XV (4, 5)
Krimiseriál (USA, 2017)
3.15 Máme rádi Česko
4.45 Inkognito

Óčko

06.00 Ranní fresh
10.00 SELENA GOMEZ WEEK
10.15 Óčko hity
11.00 Top 4 Óčko chart
11.20 Óčko hity
12.00 SELENA GOMEZ WEEK
12.15 Óčko hity
13.00 Soundtracky
14.00 SELENA GOMEZ WEEK
14.15 Óčko hity
17.00 SELENA GOMEZ WEEK

17.15 Óčko hity
18.00 CZ & SK
19.00 SELENA GOMEZ WEEK
19.15 Óčko hity
20.00 Party ride
Dance music na večerní mejdan
22.00 O Black Party
23.00 PARTY RIDE D&B
0.00 Party ride

TV PROGRAM NA 25. 7.

ČT1

12.50 Postřehy odjinud
13.05 O vysoké věži
14.20 Sestřičky růží
15.05 Zlý dům
16.15 Hercule Poirot
17.05 Hercule Poirot
18.00 Nemocnice na kraji města (5/20)
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny

20.05 Zázraky přírody
21.20 Chalupáři (2/11)
Kapr. Komed. seriál (ČR, 1975)
22.05 Všechnopárty
22.59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
23.00 Komisař Montalbano
0.45 Plné hnízdo v Ústeckém kraji 2

ČT2

11.15 Podivuhodné přírodní úkazy (3/6)
12.10 Rozdělený svět 1939-1962 (4/6)
13.05 Tajemství železnic (5)
13.35 Tenis: WTA 250 2026 Česko
19.00 Zašlapané projekty
19.20 Žiješ jenom 2x (15)
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 Muž se železnou maskou
Dobrodružný film (VB, 1977)
21.50 Ponorka
Válečné drama (N, 1981)
1.10 Dopamin: Jak aplikace klamou náš mozek
2.05 Záhady starého Egypta (4/10)
První ze sedmi divů světa

Nova

08.25 Víkend
09.05 Na lovu: Hvězdný speciál IV
10.35 Tvoje, moje a naše
12.30 Policejní akademie 4: Občanská patrola
14.10 Manžel na zkoušku
16.30 Tomb Raider
18.55 Hospoda (24)
19.30 Televizní noviny
20.10 Sportovní noviny
20.15 Počasí

20.20 Godzilla x Kong: Nové impérium
Dobrodružný sci-fi film (USA/Austr., 2024)
22.40 Drive Angry
Akční film (USA, 2011)
0.50 Policejní akademie 4: Občanská patrola
Komedie (USA, 1987)

Prima

08.15 Fotr na tripu IX
08.55 Autosalon.tv
10.05 Máme rádi Česko
11.55 Martin a Venuše
14.00 Ryba na suchu
15.50 Dobrodružství kriminalistiky (6)
16.55 Ženy a život
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 Zákony vlka 2 (4)
Vánoční překvapení.
Krimiseriál (ČR, 2023)
21.30 Mordparta II (4)
Motivátor. Krimiseriál (ČR, 2017)
22.40 Zabijákova žena & bodyguard
Akční komedie (USA, 2021)
0.55 Pravá ruka pomsty

Óčko

06.00 Ranní fresh
10.00 YouTube chart: Česko
12.00 SELENA GOMEZ WEEK
12.15 Óčko hity
14.00 Óčko Chart
15.30 Óčko hity
16.00 Soundtracky
17.00 Óčko hity
18.00 CZ & SK
19.00 YouTube chart: Česko
19.20 Óčko hity

19.30 Top 4 Óčko chart
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka. Chceš je udržet či změnit? Tak hlasuj na www.ocko.tv!
19.50 Óčko hity
Klipy nonstop
20.00 SUMMER HITS
22.00 Party ride

TV PROGRAM NA 26. 7.

ČT1

13.05 Princezna Slonbidlo
14.10 Dary hadího krále
15.00 O dvou sestrách a Noční květině
15.55 Monika a hříbě s hvězdičkou
17.05 Vlak dětství a naděje (5/6)
18.05 Chalupáři (2/11)
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance

20.10 Docent (1/3)
Lesní vražda. Minisérie (ČR, 2023)
21.45 Ztracená brána (1/3)
Krimifilm (ČR, 2012)
22.59 Výsledky losování Šťastných 10
23.00 Yellowstone (8, 9/9)
Seriál (USA, 2018)
0.30 Grantchester IX (7, 8/8)

ČT2

08.45 Hledání ztraceného času
09.00 Starověké říše
09.50 Windsorové pod drobnohledem (4/5)
10.40 Archie (1/4)
11.30 Tenis: WTA 250 2026 Česko
17.00 Mistři starých řemesel (3/8)
17.30 Muž se železnou maskou
19.20 Zajímavosti z regionů
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 Culpepperovi hoši
Western (USA, 1972)
21.35 Rocky 4
Sportovní drama (USA, 1985)
23.05 Singapur, sen, či noční můra
0.00 Objevování chutí s Gordonem Ramsaym
Guyana
0.45 Televizní klub neslyšících

Nova

08.20 Zlatá labuť (30)
09.35 Pohlreichův souboj restaurací
10.50 Čekuj Česko (4)
11.30 Záložní plán
13.30 Babovřesky 2
15.45 Kameňák 3
18.10 Na lovu: Hvězdný speciál IV
19.30 Televizní noviny
20.10 Sportovní noviny
20.15 Počasí

20.20 Policie Modrava III (2)
Muž v pozadí.
Krimiseriál (ČR, 2019)
21.30 Kriminálka Anděl III (9)
Panenka. Krimiseriál (ČR, 2012)
22.45 Postradatelní
Akční film (USA, 2010)
0.50 Specialisté (159)
Krimiseriál (ČR, 2022)

Prima

12.50 Libovky Pepy Libického
13.30 Zahradnice po ruce
14.10 Vychytávky Ládi Hrušky
14.50 Vychytávky Ládi Hrušky
15.20 Jak se staví sen – extra
16.25 Deník princezny
18.55 Hlavní zprávy
19.32 Losování loterie Megamaxa
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 Po čem muži touží
Komedie (ČR, 2018)
22.20 Solomon Kane
Fantasy thriller (Fr./ČR/VB, 2009)
0.20 Americké psycho
Horor (USA/Kan., 2000)
2.05 Čas pomsty
Akční film (USA, 1993)
3.50 Norské domy snů II (3)

Óčko

06.00 Ranní fresh
10.00 Óčko Chart
11.30 Óčko hity
13.00 Soundtracky
14.00 Radio top 25
15.50 Óčko hity
16.00 Best of CHARLIE PUTH
16.30 Óčko hity
17.00 ARTIST WEEK: Top 3 TIPY
17.15 Óčko hity
18.00 CZ & SK

19.00 Top 4 Óčko chart
19.20 Óčko hity
20.00 O BLACK FRESH
Výběr z fresh novinek z O BLACK TV
20.30 Óčko hity
21.00 KOŤÁK LIVE
21.30 KOŤÁK LIVE
22.00 Óčko flirt

metro

Vydává: MAFRA, a. s., Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, www.metro.cz. **Kontakty:** 225 065 111, dopisy@metro.cz, jmeno.prijmeni@metro.cz. **Redakce:** šéfredaktor - Petr Holeček, zástupce šéfredaktora - Šimon Merta. **Tištěný náklad** ověřuje ABC ČR, člen IF ABC. **Inzerce:** sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, 225 065 120. **Tisk:** mafraprint – Praha a Olomouc
• Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. **Distribuce:** PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2026 nebo uvedení dodavatelé obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

TV PROGRAM NA 27. 7.

ČT1

20.10 **Místo zločinu Ostrava (4/13)**
Krimiseriál (ČR, 2019)
21.05 **Doktor Martin (9)**
Seriál (ČR/SR, 2015)
22.00 **Svět pod hlavou (5/10)**
Krimiseriál (ČR, 2017)
23.00 **Z Televarieté**
23.55 **AZ-kvíz**
00.20 **Malá farma**
00.50 **Banánové rybičky**

ČT2

20.00 **Dobrodružství rabína Jákoba**
Komedie (Fr./It., 1973)
21.40 **Uprchlíci**
Komedie (Fr., 1986)
23.05 **Vězeň (4/6)**
Seriál (Dán., 2023)
00.10 **Televizní klub neslyšících**
00.35 **Dopamin: Jak aplikace klamou náš mozek**
01.30 **Gejzíry a elixíry**

Nova

20.20 **Specialisté (161)**
Trvalá. Krimiseriál (ČR, 2022)
21.25 **Specialisté (162)**
Jako v nebi
22.35 **Kriminálka Las Vegas X (6)**
Krimiseriál (USA, 2009)
23.30 **Kriminálka Miami VII (19)**
Krimiseriál (USA, 2008)
00.15 **Kriminálka Miami VII (20)**
01.00 **Kriminálka Las Vegas X**
Krimiseriál (USA, 2009)

Prima

20.15 **Polda V (12)**
Tajemství jógy.
Krimiseriál (ČR, 2021)
21.30 **Dobrodružství kriminalistiky (6)**
Krev. Krimiseriál (ČR, 1989)
22.35 **Are You The One? Česko**
23.30 **Kriminálka Kraj II (7)**
00.55 **Policie v akci**
01.45 **Námořní vyšetřovací služba XV (6, 7)**

Óčko

14.00 **ANNET X WEEK**
14.15 **Óčko hity**
17.00 **ANNET X WEEK**
17.15 **Óčko hity**
18.00 **CZ & SK**
19.00 **ANNET X WEEK**
19.15 **Óčko hity**
20.00 **Soundtracky**
21.00 **KOŤÁK LIVE**
21.30 **Óčko hity**
22.00 **Óčko flirt**

TV PROGRAM NA 28. 7.

ČT1

20.10 **Inspektorka Candice Renoirová IX**
Krimiseriál (Fr., 2021)
21.05 **Četnické humoresky (29/39)**
Pamlsek. Krimiseriál (ČR, 2007)
22.35 **Komici na jedničku**
23.30 **Klub vyšetřovatelek z Marlow (1/2)**
Minisérie (VB, 2024)
01.00 **AZ-kvíz**

ČT2

20.00 **Sandokan (3, 4/6)**
Seriál (It./Fr./N/VB, 1976)
21.55 **Tajnosti Paříže**
Romantické drama (Fr./It., 1962)
23.40 **Evropa dnes**
00.10 **Záhady starého Egypta (4)**
00.25 **Pařížské břicho vzpomínek**
01.20 **Vesnicopis**
01.40 **Náš venkov**
02.05 **Buddhismus Diamantové cesty**

Nova

20.20 **Případy mimořádné Marty (7)**
Teplá cola. Krimiseriál (ČR, 2022)
21.30 **Farma Česko II (21)**
22.30 **Kriminálka Las Vegas X (7)**
Krimiseriál (USA, 2009)
23.30 **Kriminálka Miami VII (21)**
Napadrť. Krimiseriál (USA, 2008)
00.25 **Kriminálka Miami VII (22)**
01.10 **Farma Česko II (21)**
02.00 **Kriminálka Las Vegas X**

Prima

20.15 **Zápisník alkoholičky**
Drama (ČR, 2024)
22.10 **Are You The One? Česko**
23.05 **Ano, šéfe!**
00.10 **Policie v akci**
01.05 **Námořní vyšetřovací služba XV (8, 9)**
Krimiseriál (USA, 2017)
02.40 **Máme rádi Česko**
04.10 **Rozpal to, šéfe!**
04.50 **Inkognito**

Óčko

16.50 **Óčko hity**
17.00 **ANNET X WEEK**
17.15 **Óčko hity**
17.30 **O INTERVIEW: CH. PUTH**
18.00 **CZ & SK**
19.00 **ANNET X WEEK**
19.15 **Óčko hity**
20.00 **New Music Radar**
21.00 **KOŤÁK LIVE**
21.30 **Óčko hity**
22.00 **Óčko flirt**

TV PROGRAM NA 29. 7.

ČT1

20.10 **Vyprávěj**
Seriál (ČR, 2009-2013)
21.05 **Doktor Martin (10)**
Seriál (ČR/SR, 2015)
22.00 **Kdyby radši hořelo**
Komedie (ČR, 2022)
23.25 **Inspektorka Candice Renoirová IX**
Krimiseriál (Fr., 2021)
00.20 **AZ-kvíz**
00.45 **Po stopách hvězd**

ČT2

20.00 **Fantomas**
Komedie (Fr./It., 1964)
21.45 **Loft**
Thriller (Belg./USA, 2014)
23.30 **Hitler**
00.15 **Singapur, sen, či noční můra**
01.10 **K pocte zbraň! (5/8)**
01.40 **Před půlnocí**
02.05 **Náš venkov**
02.30 **Poutní místa**
02.50 **Žijeme s vírou**

Nova

20.20 **Extrémní proměny Slovensko**
22.10 **Farma Česko II (22)**
23.15 **Kriminálka Las Vegas X (8)**
Krimiseriál (USA, 2009)
00.10 **Kriminálka Miami VII (23)**
Krimiseriál (USA, 2008)
01.10 **Farma Česko II (22)**
02.00 **Pohlreichův souboj restaurací**
02.50 **Kriminálka Las Vegas V**

Prima

20.15 **Polda VI (5)**
Dokonalý výhled.
Krimiseriál (ČR, 2024)
21.30 **Show Jana Krause**
22.35 **Are You The One? Česko**
23.30 **Ano, šéfe!**
00.35 **Policie v akci**
01.25 **Námořní vyšetřovací služba XV (10, 11)**
Příliv. Krimiseriál (USA, 2017)
03.00 **Máme rádi Česko**

Óčko

14.15 **Óčko hity**
15.00 **YouTube chart: Česko**
17.00 **ANNET X WEEK: Top 3 HITY**
17.15 **Óčko hity**
18.00 **CZ & SK**
19.00 **ANNET X WEEK**
19.15 **Óčko hity**
20.00 **O Black List**
Hip hop a r'n'b
21.00 **Óčko hity**
22.00 **Óčko flirt**

TV PROGRAM NA 30. 7.

ČT1

20.10 **Most! (5/8)**
Komediální seriál (ČR, 2018)
20.55 **Volha (5/5)**
BALBA. Seriál (ČR, 2023)
22.20 **Okno do hřbitova**
Modrá voda. Seriál (ČR, 2011)
22.45 **Okno do hřbitova**
Mňoukavý hotel
23.15 **Hitparáda televizní zábavy**
00.10 **Komisař Montalbano**
01.50 **AZ-kvíz**

ČT2

20.00 **Sandokan (5, 6/6)**
Seriál (It./Fr./N/VB, 1976)
21.55 **Jesse Stone: Bez výčitek**
Krimifilm (USA, 2010)
23.20 **S kuchařem kolem světa**
00.15 **Rozdělený svět 1939-1962 (4/6)**
01.05 **Náš venkov**
01.30 **Křesťanský magazín**
01.55 **Na moll**
02.40 **Biblická pátrání II**

Nova

20.20 **Případy mimořádné Marty (8)**
Trochu víc víry.
Krimiseriál (ČR, 2022)
21.30 **Farma Česko II (23)**
22.30 **Kriminálka Las Vegas X (9)**
Krimiseriál (USA, 2009)
23.25 **Kriminálka Miami VII (24)**
Krimiseriál (USA, 2008)
00.20 **Kriminálka Miami VII (25)**
01.10 **Farma Česko II (23)**

Prima

20.15 **Deník princezny 2: Královské povinnosti**
Romantická komedie (USA, 2004)
22.30 **Are You The One? Česko**
23.30 **Are You The One? Česko**
00.25 **Policie v akci**
01.20 **Námořní vyšetřovací služba XV (12, 13)**
Krimiseriál (USA, 2017)
02.50 **Máme rádi Česko**
04.20 **Inkognito**

Óčko

14.15 **Óčko hity**
15.00 **Óčko Chart**
17.00 **ANNET X WEEK**
17.15 **Óčko hity**
18.00 **CZ & SK**
19.00 **ANNET X WEEK**
19.15 **Óčko hity**
20.00 **Soundtracky**
21.00 **Top 4 Óčko chart**
21.20 **Óčko hity**
22.00 **Óčko flirt**

METRO.CZ

INZERCE

SUPERPRODUKTY v rámci LETNÍ CENOVÉ NABÍDKY!

Nabídka jen do 31.07.2026!

Geniální produkty, které vám usnadní každodenní život a pomohou pečovat o kondici i krásu z pohodlí domova. Navíc šetří váš čas i peníze.

Magnetický STABILIZÁTOR KOLENA

DOPORUČENO ODBORNÍKY

Přirozeně odstraňuje bolesti kolen, stabilizuje a **uvolňuje klouby a posiluje svaly.** Vestavěné speciální magnety vysílají **zdraví prospěšné magnetické vlny,** které zlepšují cirkulaci, stimulují buněčnou bioenergetiku a přispívají k **rekonstrukci chrupavkové tkáně.** Noste pravidelně, abyste cítili úlevu, **bez ztuhlosti a bolesti.**

~~999 Kč~~ **439 Kč**

- Prodyšný neoprenový materiál
- Snadné zapínání pomocí **2 elastických pásků na suchý zip**
- Na **artritické a revmatické bolesti, degenerace,** křeče a otoky

10 neodymových magnetů o celkové síle 5000 Gs

Univerzální velikost

Mini šicí stroj

~~919 Kč~~ **549 Kč**

Kompaktní a praktický šicí stroj. Díky **automatickému řízení šití** sám upravuje šířku i hustotu stehu a napětí nitě. Nemusíte umět šít, abyste ho mohli používat! Během chvilky zkrátíte kalhoty, sešijete závěsy nebo prošijete i silnou riflovinu.

- Velmi **lehký, praktický a tichý**
- Zámek vypínače
- **Automatická regulace** napětí nitě
- Automatické řízení stehu

20,5 × 6,8 × 3,2 cm; **235 g!**

Opravuje záclony bez sundání

Opraví roztrhanou kapsu

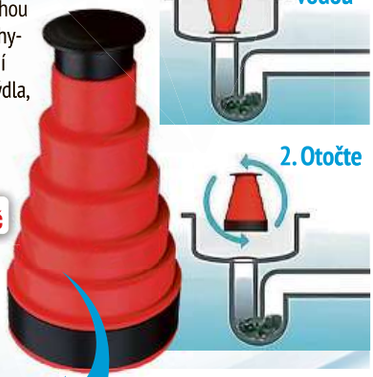
V balení: 3 cívky s nití, náhradní jehla, nástavec pro velké cívky, navlékač nitě

3SEKUNDOVÝ ČISTIČ ODTOKŮ pro sifony, umyvadla a dřezy

Uvolní i silně ucpané odtoky **v umyvadle, dřezu, vaně, sprše nebo toaletě** během 3 sekund! Zapomeňte na boj s gumovým zvonem a chemickými prostředky, které mohou poškozovat potrubí (při dlouhodobém používání mohou způsobit problémy v koupelně nebo kuchyni). Díky vysokotlaké technologii odstraní všechny typy ucpání: vlasy, usazeniny mýdla, papír i zbytky jídla. **Bez námahy a bez nutnosti volat instalatéra.**

- Mimořádně **snadné použití** – okamžitý účinek!
- Žádné stříkání, žádné špláchání, žádný nepořádek a žádné dodatečné náklady
- **Až 10× účinnější** než ruční zvon, tekutiny a granule
- Neutralizuje nepříjemné pachy

~~639 Kč~~ **399 Kč**



Dřez
Umyvadlo
Vana

Flexmarine Collagen Power

Regenerační **formule pro klouby s chrupavkou ze žraloka modrého.** Dodává kolagen typu II a stavební bílkoviny s vysokou vstřebatelností. **Pomáhá obnovovat chrupavku,** podporuje tvorbu kloubní tekutiny a zlepšuje **pohyblivost kloubů** bez injekcí a bez prášků.

- **Odstraňuje bolest, ztuhlost a otoky**
- Hydratuje a zlepšuje pružnost kloubů – **jako přírodní „mazivo“**
- **5 účinných složek:** žraločí chrupavka, kyselina hyaluronová, vitamin C, mangan, měď

~~849 Kč~~ **459 Kč**

STAČÍ 1 ODMĚRKA DENNĚ!

Objednáte pouze telefonicky.
Platíte až při převzetí zboží.
Garance vysoké kvality!

SUPER PRODUKTY

Volejte teď: 483 579 067

Po-Pá 8-20 hod. So-Ne 9-19 hod. (Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

TWT Group Sp. z o.o., Marszałkowska 58, 00-545 Varšava