

DVAKRÁT ZA KANADU, TEĎ TAKÉ ZA ČESKO

SJEZDAŘ JAN HUDEC POJEDE I NA OLYMPIÁDU V PCHJONGČCHANGU STRANA 6



metro

Největší deník v ČR

Úterý, 30. ledna 2018

Č. 21, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Robin/Erna

ODS má jasno: Příští prezident bude od nás

Volba hlavy státu v roce 2023. Může být ve znamení souboje stranických uchazečů. **Babiš.** Na Hrad se sám nehrne, jeho hnutí ANO však kandidáta nominuje. **Otec versus syn.** Klausovi by mohli stát proti sobě STRANA 2



Čerstvý chléb. V olympijském Pchjongčchangu vyrostе česká pekárna

Na olympijských hrách v Koreji najdou čeští reprezentanti každé ráno na stole čerstvě upečený chléb nazvaný Karel. V Českém domě v Pchjongčchangu vyrostе pekárna, která bude zásobovat obě olympijské vesnice. „Jsem chlebem odkojený a deset let, co jezdím po závodech, mi vždycky v cizině hodně chybí. A myslím, že to tak často mají i ostatní sportovci,“ řekl jeden z autorů myšlenky, vodní stalomář a stříbrný kajakář z londýnské olympiády Vavřinec Hradílek (první zleva). Jméno Karel dostalo pečivo podle kvásku, který si doma připravuje jeho matka. Pekárna i tuna mouky cestovaly po moři do Koreje dva a půl měsíce. Pecny budou vznikat v Českém domě pod dohledem pekařů ze Sušice. „Každý den napečeme přibližně osmdesát bochníků,“ prozradil Karel Rendl, jemuž budou v Koreji pomáhat další dva pekaři včetně syna. Část produkce bude odebírat také Slovenský dům.

ČTK



Hrad 2023. Do boje o úřad by mohli jít proti sobě syn a otec

Václav Klaus mladší už figuruje na listině sázkových kancelářů. Jako příští český prezident má kurz 7:1.

Zatímco před pěti lety nasadily své kandidáty jak ODS, tak sociální demokracie, letos velké strany na vlastní kandidáty zcela rezignovaly. Kandidáti nominovaní malou ODA a Realisty zcela propadli.

Jako první téma stranických kandidátů na Hrad rozehrál v sobotu večer předseda hnutí ANO Andrej Babiš. Pro iDNES řekl, že hnutí svého kandidáta příště vyšle. „Máme na to pět let. Bůh ví, co bude. Uvidíme,“ řekl premiér v demisi. On sám kandidovat nebude, prezident není podle něho manažerská funkce. A co další strany?

„My samozřejmě plánujeme s velkým předstihem,“ uvedl pro deník Metro předseda Pirátů Ivan Bartoš. Zatím se prý soustředí hlavně na příští sně-

movní volby, kde chtějí porazit hnutí ANO. „Jako rostoucí strana ale budeme logicky uvažovat o tom, že bychom svého kandidáta stavěli,“ tvrdí předseda Bartoš. Piráti vydali pro prezidentské volby 2018 programové body, které by měl uchazeč o funkci splňovat. „Není vyloučené, že pokud se najde, může to být příště i kandidát Pirátů.“ Bartoš nevylučuje, že by to mohla být také žena.

Podobně jako ANO vidí i lidovci příští prezidentský zápas zatím příliš vzdálený. „V podstatě jen několik desítek hodin od skončení aktuální prezidentské volby je předčasně hovořit o podobě volby prezidenta za pět let,“ potvrdil deníku Metro šéf KDU-ČSL Pavel Bělobrádek.

Vlastní stranický kandidát je momentálně mimo úvahy Starostů. Podle jejich mluvčího Karla Kremla o tom neuvažují. Jinak to ale vypadá v táboře komunistů. „Myslím, že za pět let bude potřeba hledat taky stranické kandidáty,“ řekl předseda strany Vojtěch Filip. „Tedy i KSČM pravděpo-



Citát

Příštím českým prezidentem bude zvolen kandidát ODS. Plánovaný termín voleb je ale za pět let, to je nejen v politice dlouhá doba.

PETR FIALA, PŘEDSEDA ODS

dobně bude kandidáta hledat. Pokud vhodného najde, jistě jej také navrhne,“ uvedl Filip.

Konkrétní jméno sice Občanská demokratická strana neuvedla, ale její předseda Petr Fiala předpokládá, že stranický kandidát, když ne přímo nominovaný, tak minimálně podporovaný jeho stranou, v příští volbě uspěje. „Letos se

Za pět let Klausovi?

Pravidla nevylučují ani možnost, aby proti sobě za pět let stáli otec se synem.

- Prezidentem může být zvolen státní občan České republiky, který alespoň druhý den prezidentské volby dosáhl věku nejméně 40 let.
- S pětiletou pauzou se do prezidentské volby může zapojit i bývalá hlava státu, tedy také Václav Klaus starší.
- Nikdo nemůže být zvolen více než dvakrát za sebou (čl. 57 Ústavy České republiky a § 5 zákona o volbě prezidenta republiky).

ODS Petr Fiala není charizmatická osobnost. Těžko říci, jestli budou mít strany koho kandidovat,“ říká Dvořáková.

Podle politologa Jana Kubáčka do prezidentských voleb za pět let strany a hnutí možná promluví. Není prý vyloučená kandidatura někoho, za koho se postaví tři čtyři strany. „Voliči jsou ochotní do takové volby jít,“ říká pro deník Metro Kubáček. Bez druhé šance nejspíš u poražených Pavel Fischer a Marek Hilšer. „Tipoval bych také nějakou ženu,“ myslí si politolog Kubáček.

Bývalý ministr Klausovy vlády za ODA v 90. letech Pavel Bratinka se naopak domnívá, že za pět let vstoupí úspěšně do boje o Hrad někdo, kdo stojí zcela mimo politiku. Jako teď ve Francii současný prezident Emmanuel Macron. „Také Andrej Babiš nebyl politik, do politiky vstoupil a uspěl,“ připomíná Pavel Bratinka.

PAVEL HRABICA
pavel.hrabica@metro.cz



Prezidentské krátce

Babiš se omluvil

„Ujel jsem, do rodiny se nekope,“ omluvil se premiér Andrej Babiš novinářce DTV Emmě Smetana. Šlo o jeho slova na sobotní tiskové konferenci k výsledku voleb. Babiše Smetana konfrontovala s jeho výroky z roku 2013, kdy Babiš kritizoval Zemana. Letos ho ale podpořil. Babiš se opřel o matku Emmy Smetana, o které řekl, že ze svazky se cestou na Albertov stala revolucionářkou. Babiš tak chtěl ko-

mentovat přístup médií ke své osobě. **ČTK**

Sázka za 285 milionů

Letošní volba prezidenta byla z pohledu sázkařů velmi úspěšná. Lidé vsadili 285 milionů korun, což je šestkrát více než při volbách v roce 2013. Nejvyšší výhru si odnesl sázkař, který v kurzu 1,91:1 vsadil na vítězství Miloše Zemana dva miliony. **MET**

Čapí hnízdo. Zaplatí ho Češi?

Ministerstvo financí vyňalo Čapí hnízdo z evropského financování, oznámila včera na schůzi středočeského zastupitelstva hejtmanka Jaroslava Pokorná Jermanová. Kvůli padesátimilionové dotaci pro rekreační a konferenční areál Čapí hnízdo obvinila policie 11 lidí, mezi nimi premiéra Andreje Babiše a místopředsedu hnutí ANO Jaroslava Faltýnka. Ministerstvo již dříve uvedlo, že z hlediska rozpočtu je vyjmutí nejlepší řešení, jinak by Česku hrozilo krácení už přidělených evropských peněz. „Rozhodnutí o vynětí, či nevynětí sporných výdajů z evropského financování žádným způsobem nezasahuje do probíhajícího trestního řízení na národní úrovni ani nemá vliv na případná budoucí správ-

ní řízení o odebrání dotace příjemci ze strany poskytovatele dotace,“ sdělil mluvčí ministerstva Michal Žurovec. Středočeská hejtmanka Pokorná Jermanová je přesvědčena o tom, že se premiér Babiš v kauze obhájí. Vyjmutí Čapího hnízda z evropských fondů není jediné, týká se to dalších 44 projektů ze šesti českých Regionálních operačních programů (ROP). Uvedené rozhodnutí znamená, že dotaci pro Čapí hnízdo prakticky zaplatí čeští daňoví poplatníci, pokud se stát nerozhodne částku vymáhat po vlastníkově farmy. S vyjmutím Čapího hnízda z evropských dotací ale nesouhlasí opozice – tímto krokem se kauza přenesla na národní úroveň a nemusí být českými orgány důsledně vyřešena. **ČTK**



Útok u Zemana. Sranda i paranoia

„V první lekci probereme: pravý hák – levý hák – pauza – levý hák,“ píše se na jedné facebookové stránce. Ta je jednou z těch stránek, které si dělají legraci ze sobotního incidentu ve volebním štábu Miloše Zemana. Tam se do potyčky dostalo několik novinářů s příznivci Miloše Zemana. Jeden z nich – Karel Slezák – tam pěstmi atakoval reportéra serveru iDNES.cz Alexandra Šulce (na snímku). O co šlo? Jednomu příznivci Miloše Zemana, Milanu Rokytkovi, se udělalo špatně po alkoholu a zkolaboval. Novináři začali celou věc natáčet a fotit. Proti nim zasáhl mimo jiné Karel Slezák. Případem napadení novinářů se už zabývá policie pro podezření z výtržnictví. Sám Rokytko, autor dezinformačního webu Parlamentní listy, svůj kolaps okomentoval slovy: „Najemní mediální vrazi se mě zřejmě pokusili otrávit,“ uvedl například Extra.cz. **MAFRA**

Změňte zákon, vyzývají Izraelci polskou vládu

Polský premiér odmítá tlak Izraele kvůli vině za holokaust.

Vlnu kritiky mezi izraelskými politiky vzbudil návrh zákona, který v pátek schválil Sejm jako první ze dvou komor polského parlamentu. Soud tak může za používání termínů jako „polské tábory smrti“ udělit až tříletý trest vězení. Podnětem k návrhu zákona bylo dlouhodobé používání geografického označení „polský“ například v souvislosti s vyhlazovacím táborem v Osvětimi, což řadu let vyvolávalo popuzené reakce části polské společnosti.

Polská vláda odmítá výzvu Izraele, aby změnila podobu zákona trestajícího připisování jakékoli odpovědnosti za holokaust Polákům. Premiér Mateusz Morawiecki uvedl, že stanovisko sdělil předsedovi izraelské vlády Benjaminu Netanjahuovi.

Část izraelských politiků se nechce smířit s tím, že se Poláci zcela zřekají jakéhokoli podílu na smrti Židů, kteří byli během nacistické okupace země zavražděni na polském území. „Vymysleli to Němci, ale stovky tisíc Židů byly zavražděny, aniž potkaly německého vojáka,“ uvedl na Twitteru názor části Izraelců poslanec a někdejší ministr financí Jair Lapid. Kritická slova k roli mnohých Poláků zvolil i izraelský prezident

Reuven Rivlin. Premiér Netanjahu vyzval velvyslance v Polsku, aby tlumočil nesouhlas jeho vlády se zněním zákona, což vyústilo v nedělní telefonát šéftů obou vlád. Konzervativně nacionalistická vláda strany Právo a spravedlnost si jako jeden z cílů stanovila ochranu dobrého jména Polska a jedním z výsledků je současný návrh zákona.

Na území Polska bylo za války zavražděno okolo dvou milionů Židů. Někteří historici připisují vinu za smrt části z nich Polákům. Podle amerického historika polského původu Jana Tomaszeho Grosse, který se pro svůj názor dostal v rodné zemi do právních sporů s vládou, jsou Poláci odpovědní za smrt nejméně 100 tisíc Židů. **ČTK, MET**



Čekání na prezidenta

Dívka s indonéskou vlajkou čeká u kábulské silnice v dešti na příjezd indonéského prezidenta Joko „Jokowi“ Widodo. Ten včera v rámci své státní cesty jednal v prezidentském paláci v hlavním městě Kábulu. **AP**



Stále v Belgii

Před volbou nového katalánského premiéra roste nejistota kolem možnosti zvolení bývalého předsedy vlády Carlese Puigdemonta. Ten v obavě ze zatčení španělskou policií stále pobývá v Belgii. **AP**

Zprávy krátce

Donald Trump tweetuje i z postele

Americký prezident Donald Trump občas píše na sociální síť Twitter z postele, sociální média jsou údajně pro něj způsobem obrany v éře falešných zpráv. Řekl to v rozhovoru s britskou televizní stanicí ITV. Při něm došlo také na obraz amerického prezidenta v Británii, kde vyvolal nevoli například sdílením obsahu protimuslimských médií, která na internet původně umístila místo předsedkyně britského krajně pravicového uskupení Britain First (Británie na prvním místě). Trump uvedl, že si myslí, že je v Británii velmi populární. **ČTK**

Druhá manželka. Mohl ji přivést do Německa

Syrskému uprchlíkovi, který nyní žije v Německu, místní úřady povolily, aby za ním do země přišla jeho manželka a matka jeho čtyř dětí. Případ vyvolal pozornost především proto, že s mužem v Německu už jedna manželka a matka dalších čtyř dětí žije. Úředníci sice připouštějí, že tak v podstatě trpí bigamii, která je v Německu trestná, ale argumentují zájmem dítěte.

Oslovení německých politiků se vyslovili proti příchodu druhých či třetích manželek, připustili ale, že v zájmu dítěte je možné učinit výjimku. Podle poslankyně sociální demokracie Evy Högllové lze udělit výjimku v případě, že by děti musely v Německu vyrůstat bez své biologické matky.

Podle deníku Die Welt tak úřady trpí v zemi bigamii navzdory tomu, že je v Německu trestná. **ČTK**

INZERCE

NA ♥ JSOU PODĚBRADY

VALENTÝNSKÝ POBYT

Dopřejte si relax v romantickém prostředí města Poděbrady

Termín:

16. – 18. 2. nebo 23. – 25. 2. 2018

Stravování:

snídaně a večere včetně valentýnského menu

Procedury:

- 1x Přísadová koupel Kneipp
- 1x Candella masáž
- 1x Infra sauna

Bonus:

Láhev sektu na pokoj

Cena od
3.195 Kč


LÁZNĚ PODEBRADY
AKČOVÁ SPOLEČNOST

Tel.: 326 530 500

www.lazne-podebrady.cz/valentynsky-pobyt

Sudoku

		7	6		5		9	8
								5
				9	4		1	
4				8			7	2
8	5			2				1
		2		5	6			
7								
1	8		3		7	6		

Počasí

DNES Min. 3 Max. 7	ZÍTRA Min. 2 Max. 6	ČTVRTEK Min. 3 Max. 7	PÁTEK Min. 1 Max. 5
-------------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekordy: -25,8 °C/13,4 °C
Roky výskytu: 1830/2002

Napište svou bublinu



„Odložte růžové brýle, oblečte růžové sukněky.“

JIŘÍ DVOŘÁK
Facebook

f Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- První díl Mezinárodní vesmírné stanice (ISS) byl vynesen na oběžnou dráhu:
a) 1988
b) 1998
c) 2008
- Nejvyšší hora Severní Ameriky, dříve Mount McKinley, se jmenuje stejně jako park:
a) Katmai
b) Kobuk
c) Denali
- Sága rodu Forsytů je knižní dílo britského spisovatele, nositele Nobelovy ceny, který se jmenoval:
a) John Galsworthy
b) John Fowles
c) John Braine
- Dvě z prvních pěti zimních olympiád se konaly ve stejné zemi, jen jiném středisku. A to ve:
a) Francii
b) Německu
c) Švýcarsku
- Tomáš Garrigue Masaryk, prezident Osvoboditel, se narodil v Hodoníně roku:
a) 1830
b) 1850
c) 1880

Znáte správné odpovědi dnešního kvízu? **Řešení:** 1-b, 2-c, 3-a, 4-c, 5-b

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Alimenty
- 14:15 Trumfý Miroslava Donutíla
- 15:10 Doktor Martin
- 15:55 To je vražda, napsala VIII
- 16:45 AZ-kvíz
- 17:15 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Vyprávěj
Seriál (ČR, 2009-2013). Vekslák, nebo metalák? Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová a další. Režie B. Arichtev

- 20:55 Václav
Komedialní drama (ČR, 2007)
- 22:34 Výsledky losování Štátních 10 a Euromilliony
- 22:35 Ve jménu vlasti VI
- 23:25 Taggart
- 00:40 AZ-kvíz
- 01:05 Kde bydlely princezny
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Na stopě
- 02:15 Dobré ráno
- 04:50 Kočka není pes
- 05:20 Postřehy odjinud

ČT2

- 13:15 Čtyři páry bot
- 14:15 Hana a Marta
- 14:30 Po stopách Emíla Holuba
- 15:20 Koleje v srdci Arábie
- 15:50 Kapka z poháru nesmrtelnosti
- 16:50 Bedřich Reicin – Člověk a moc
- 17:50 Dobrodružství archeologie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Návštěva v zoo
- 19:00 Uchem jehly
- 19:30 Zeměpis světa: Austrálie
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Válečné projekty třetí říše II
Nejoddanější a zároveň nejkrutější jednotky nacistického režimu rozsvěly smrt a zážku na všech frontách i v koncentračních táborech

- 20:50 Barbican: Zapomenutá mise
- 21:50 Dům z karet IV (2/13)
- 22:30 Letecké katastrofy: Osudové hlášení
- 23:15 Revoluce v myšlení – altruismus
- 00:10 V pasti (5/10)
- 01:05 V pasti (6/10)
- 01:55 Rodič, nebo únosce?
- 02:20 Přísně tajné vraždy
- 02:35 Ztracené adresy
- 02:55 Ztracené osudy
- 03:15 Cikánská mise

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem IV (8)
- 12:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (133)
- 14:05 Mentalista V (6)
- 15:00 Mentalista V (7)
- 15:55 Kriminálka Miami X (7)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3392)
- 19:25 Seriál (ČR, 2018)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (787)
Seriál (ČR, 2018). Květu šokuje tajemství z minulosti. K jejich překvapení to vypadá, že Jiří vedl hotel skvěle. Nic ale není tak růžové, jak se zdá. Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, K. Leichtová a další. Režie V. Moravec

- 21:35 Víkend
- 22:35 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans III (5)
- 23:30 Vražedná čísla VI (15)
- 00:20 Mentalista V (6)
- 01:10 Mentalista V (7)
- 01:45 Kriminálka Miami X (7)
- 02:30 Krok za krokem IV (8)
- 03:20 Co na to Češi

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:20 Jake a Tlustoch III (26)
- 13:25 Doktor za hor:
- Nové příběhy IV (6)
- 14:25 Návrat komisaře Rexe XIV (1)
- 15:30 Návrat komisaře Rexe XIV (2)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



20:15 Ohnivý kuře II (73)
Seriál (ČR, 2017). Klára s Mikem převzali hotel a teď procházejí účetnictví. K jejich překvapení to vypadá, že Jiří vedl hotel skvěle. Nic ale není tak růžové, jak se zdá. Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, K. Leichtová a další. Režie V. Moravec

- 21:35 Mordparta II (2)
- 22:55 TOP STAR magazin
- 23:50 Policie v akci
- 00:50 Návrat komisaře Rexe XIV (1)
- 01:55 Návrat komisaře Rexe XIV (2)
- 03:00 Rosamunde Pilcher: Když srdce pláče
- 04:30 Doktor z hor: Nové příběhy IV (6)

PRIMA COOL

- 12:15 Futurama V (13)
- 12:45 Simpsonovi III (18)
- 13:15 Simpsonovi III (19)
- 13:45 Simpsonovi III (20)
- 14:15 Simpsonovi III (21)
- 14:45 Teorie velkého třesku VII (10, 11)
- 15:40 Futurama V (14)
- 16:00 Americký chopper III (22)
- Seriál (USA, 2005)
- 17:00 Top Gear VIII
- 18:15 Simpsonovi III (22)
- 18:45 Simpsonovi III (23)
- 19:15 Simpsonovi IV (1)
- 19:45 Simpsonovi IV (2)



20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (1)

- 21:20 Teorie velkého třesku VII (12)
- Sitcom (USA, 2013)
- 21:50 Teorie velkého třesku VII (13)
- Sitcom (USA, 2013)
- 22:20 Partička
- 23:10 Americký chopper III (22)
- Seriál (USA, 2005)
- 00:10 Partička
- 00:50 Killjoys: Vesmírní lovci III (2)
- Sci-fi seriál (Kan., 2017)
- 01:50 Alias IV (16)
- Seriál (USA, 2003)
- 02:45 Killjoys: Vesmírní lovci III (2)
- Sci-fi seriál (Kan., 2017)
- 03:30 Alias IV (16)
- Seriál (USA, 2003)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Očko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- Klipy nonstop
- 13:00 Aktuální klipy
- 14:00 Očko news
- 14:05 Očko trendy
- 15:00 Očko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče



15:05 Mixxer Show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty

- 17:00 Očko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 17:05 Očko trendy
- 19:00 Očko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Očka
- 20:00 Očko hity
- Klipy nonstop
- 21:00 České a slovenské klipy, exkluzivní premiéry nových videoklipů
- 0Čko flirt
- Proud klipů se vzkyazy diváků Očka

Sloupek

JAKUB KOHÁK

DO PAPEŽE DALEKO



MLADÝ PAPEŽ

Myslím, že jsem už jeden svůj sloupek kdysi věnoval televizní seriálové tvorbě – tuším, že to bylo u italské série Gomora, ovšem nyní, při sledování série Mladý papež, musím znovu reagovat. Jednoduše řečeno, je to skvost. Jde v něm o to, že papežem se stane mladý muž – Američan, kterého bravurně ztvárňuje Jude Law. Není jasný jeho charakter, jeho styl přemýšlení, činí nečekaná rozhodnutí a chová se nevyzpytatelně. Ve zkratce: jakýsi zakonzervovaný Vatikán způsobuje pozdvížení – ale takové plíživě, nejasně. Jde vlastně o nejistotu, kdy jsou všichni ostražití a nikdo neví, kdy co přijde. Pro

Cítat

Papež kouří, je inteligentní, vtipný, drsný, temný, zlověstný.

Perníkový táta, to je seriál o muži, který se rozhodne žít ve vaření pervitinu. Téma je jistě nežádoucí, ono je až za hranicí – ovšem to, jak je ten seriál napsaný, zahráný, zrežirovaný a natočený. Ne nadarmo dostal mnoho cen a vyrábí se již několikátá řada. Nebo Dexter. Třebaže na straně dobra, brutálně likviduje padouchy a „zlé“ lidi. Mladý papež je ale ještě dál. Vypadá totiž, že je natáčen přímo ve Vatikánu, všechna prostředí působí naprosto autenticky, kostýmy jsou dokonalé, o herectví ani nemusím mluvit. Papež kouří, je inteligentní, vtipný, drsný, temný, zlověstný. Seriál má 10 dílů, já jsem nyní v polovině a napjatě vstupuji do druhé poloviny tohoto pozoruhodného díla. Navíc – režisér Paolo Sorrentino je fanouškem fotbalu, takže v každém díle je fotbalový odkaz, taková milá značka. Forza calcio, forza Italia!

Dopisy a vzkazy

Dejte na Libeňák staré tramvaje

Navrhuji, aby dopravní podnik využil pro dopravu na Libeňském mostě historické obousměrné vozy, které využívá pro komerční jízdy a provoz nostalgické linky č. 41. Mají zcela jistě nejnižší hmotnost na nápravu, takže by provoz na zchátralém mostě plně vyhovovaly. Mohlo by se na ně přestupovat na Palmovce a v Dělnické ulici, jedna stará tramvaj by mohla pendlovat mezi Libní a Holešovicemi. Bylo by to i hezké kulturněhistorické zpestření. Například v polských Katovicích v souměstí Bytom jezdí na jednokolejné trati dosud stará obousměrná tramvaj německého válečného typu KSW. I v Miláně a Lisabonu stále jezdí lehké staré tramvaje. Navíc je zajímavé, že když chátral most Barikádníků, tak počátkem 70. let až do jeho uzavření v roce 1975 mohly na most pouze tramvaje (staré, ale také T3), nikoli automobily. Pro ně byl postaven vedle takzvaný rámusák. Chce se to jen zamyslet.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/
denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Výrok dne



„Pane bože. Děkuju vám, lidi, strašně moc. Wow!“

BRUNO MARS
AMERICKÝ ZPĚVÁK

Opanoval jubilejní 60. ročník udílení cen americké hudební akademie Grammy. Zvítězil celkem v šesti kategoriích.

Slovo dne

BRAVURA

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Vynikající, efektní dovednost, virtuozita; riskantní odvaha.

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na pondělí 29. 1.



numerolog Alan

PENÍZE A PRÁCE

Mou specializací je finanční a pracovní numerologie, v otázkách vyžadujících přesné odpovědi používám kyvadlo!

Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo pište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 87ZLE a svým datem narození!

Beran 21/3–20/4

Pondělí by vás mělo přesvědčit o tom, že nesmíte neustále brát veškerou zodpovědnost za dění na domácím poli na svá bedra.

Váhy 23/9–23/10

Dnes si zřejmě klidu doma moc neužijete. Můžete čekat nějaký rušivý podnět, jako je nečekaná návštěva nebo zlobení dětí.

Býk 21/4–21/5

Na začátku týdne nepůjde zřejmě nic tak, jak by mělo. Domácí práce vám doslova porostou pod rukama a budete se vztekat.

Štír 24/10–22/11

Určité problémy z minulosti budou dnes námětem diskusí v rodinném kruhu. A je možné, že společnými silami dojdete k řešení.

Blíženci 22/5–21/6

Nuťte děti častěji chodit ven na čerstvý vzduch. I dnes jim vysvětlete, že zasednout hned po škole k počítači jim neprospívá.

Střelec 23/11–21/12

Je to tak, dnes se doma dočkáte malého překvapení. Půjde o návštěvu někoho, na koho jste docela nedávno intenzivně mysleli.

Rak 22/6–22/7

Dnes zřejmě zakusíte trpké ovoce. Rádi svým blízkým vytýkáte určité věci, a nejspíš uděláte stejnou chybu. I to se stává!

Kozoroh 22/12–20/1

Po návratu domů si dopřejte klid a odpočinek. Máte dnes za sebou poměrně hektický den v práci, tak si to plně zasloužíte.

Lev 23/7–22/8

Snažte se naučit vaše potomky, že by se vždy měli snažit jednat podle svého svědomí. Dnes jim to budete muset připomenout.

Vodňář 21/1–20/2

Vaši rodinu opravdu neteší, když přijдете domů a začnete rozčilně vyprávět o problémech v práci. Zkuste to dnes vynechat.

Panna 23/8–22/9

Přesvědčte dnes své blízké a přátele, že jejich obavy z toho, že se stáváte samotáři, jsou docela zbytečné a hlavně mylné.

Ryby 21/2–20/3

Pokud si do života potřebujete přivolat harmonii, pusťte se dnes do velkého úklidu u vás doma. Pomáhá to k pořádku v životě.

Řešení sudoku

2	1	7	6	3	5	4	9	8
6	4	9	1	7	8	2	3	5
5	3	8	2	9	4	7	1	6
4	6	1	9	8	3	5	7	2
9	7	2	4	5	1	8	6	3
8	5	3	7	2	6	9	4	1
3	2	4	5	6	9	1	8	7
7	9	6	8	1	2	3	5	4
1	8	5	3	4	7	6	2	9

Anketa Půjdete na masopustní akce? Co na nich máte nejraději?



Šimon Tokar
Půjdu podle počasí. A nejraději tam mám zábavu.



Lucie Urbánková
Masopust budeme slavit s dětmi v jesličkách.



Vašek Krčmář
Nejraději na nich mám, když se konají někde, kde nejsem.

Komiks



Osudové partnerství! ANO ČI NE?

Zeptejte se vykládacích karet!

Pište SMS ve tvaru 96UTX a vaše datum narození na číslo 904 30 46 nebo volejte na 906 70 30 35

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Dvakrát za Kanadu, teď i za Česko

Sjezdář Jan Hudec si splní sen a bude na olympijských hrách závodit za rodnou zemi.

Citát

„Určitě se vrátím, takhle nechci odejít. Ještě bych se rád na olympiádu podíval.“

KRYŠTOF KRÝZL
ČESKÝ SJEZDÁŘ

Bronzový olympijský medailista ze superobřího slalomu v Soči Jan Hudec nahradil zraněného Kryštofa Krýzla v české nominaci do jihokorejského Pchjongčchangu. O změně informoval lyžařský svaz.

Rodák ze Šumperku pojedle na třetí olympiádu, ale poprvé vyrazí v českých barvách. Předtím reprezentoval Kanadu na hrách ve Vancouveru 2010 a o čtyři roky později zazářil v Soči třetím místem v super-G. Předloni v provincii dostal od Mezinárodního olympijského výboru povolení startovat za Česko.

„Když jsem se vracel do České republiky, tak jsem říkal, že mým snem je reprezento-

vat ji na olympiádě. To se nakonec povedlo a jsem za to samozřejmě velmi rád. Na druhou stranu je mi ale strašně líto Kryštofa, je to pro něj velká smůla a přeji mu, aby se dal co nejdříve do pořádku,“ uvedl Hudec. Po „přestupu“ do českých barev se mu nedaří. Řeší časté zdravotní problémy, potýkal se s materiálem a ve SP ani jednou nebodoval. V této zimě jel čtyři závody, dva nedokončil a nejlépe byl 54. v super-G v Kitzbühelu.

Jedenatřicetiletý Krýzl si při obřím slalomu v Garmisch-Partenkirchenu přehrhl přední zkřížený vaz v pravém kolenu a včera byl operován. **ČTK**

1210. Odehraje jedno střídání

Bývalý hokejový obránce František Ptáček bude před dnešním utkáním extraligy s Kometou Brno oceněn za své působení ve Spartě. Pak za pražský tým nastoupí na jedno střídání, aby zaokrouhlil počet startů v nejvyšší soutěži na 1210. Dvaatřicetiletý majitel čtyř titulů se Spartou, jenž ukončil kariéru po minulé sezoně v dresu prvoligového

Kladna a ve Spartě působí jako trenér mládeže, je v historické tabulce druhý za Petrem Kadlecem. Ten má na kontě 1237 utkání a stále vylepšuje maximum v dresu Plzně. **ČTK**

Kladna a ve Spartě působí jako trenér mládeže, je v historické tabulce druhý za Petrem Kadlecem. Ten má na kontě 1237 utkání a stále vylepšuje maximum v dresu Plzně. **ČTK**



Hokejisté před olympiádou. 11 hráčů z KHL

Česká hokejová reprezentace včera v Praze zahájila přípravu na olympijské hry v Koreji. Na ledě bruslilo 11 hráčů působících v Kontinentální lize, další členové kádru se budou připojovat postupně. V kompletním složení bude tým trénovat až v Pchjongčchangu, reprezentanti z extraligových mužstev totiž budou hrát ještě 6. února, kdy první část mužstva odletí do Soulu. Na snímku jsou útočník Jan Kovář a trenér Josef Jandač. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 - 17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Práce - nabídka

• Přijmeme paní na úklid administrativní budovy v Brně na ul. Vídeňská (u ústří. hřbitova). Prac. úvazek PO a ČT od 7:00h do 9:00h. T: 604785750

• Snídaňového číšníka a číšníka na HPP přijme hotel DAP na Praze 6, plat od 21.300 + benefity. Možnost ubytování a náhrad. T: 606738599.

• Kuchaře na HPP přijme hotel DAP na Praze 6, plat od 24.000 + benefity. Možnost zajištění ubytování a náhrad. T: 721867893.

Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M: 776 35 88 65

Finance - nabídka

• Oddlužíme nemovitost! Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Odkup nemovitosti, peníze máte do 48 hod.! V nemovitosti můžete stále bydlet! 737352730



Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 11005 tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let. 1sms/50Kč, 1min/90Kč vč DPH, max. délka hovoru 13 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• **Nadřezný kozatky** pro odvážný chlapáky! Napiš SMS ve tvaru 23DTA a text na 909 15 50

• **Rozvedená podnikatelka** hledá muže na občasný sex. Míša(48). T: 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 72FJH a tvůj text!

STYDLIVÁ BÁRA (21)
Zaučíš mě? Zavolej na 909 801 801 kód SXR50

Chci zažít Lenka 31.

VÁŠNIVÝ SEX

se starším mužem (40+)

Ozvi se mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 30LJC a tvůj text!

Zprávy krátce

Zlepšení jedniček

České tenisové jedničky si po čtvrtfinálové účasti na Australian Open polepšili ve světových žebříčcích. Tomáš Berdych se posunul na 16. pozici, Karolína Plíšková už je pátá. Mužský žebříček dál vede Španěl Rafael Nadal, do čela ženského pořadí se po šesti letech vrátila Dánka Caroline Wozniacká.

Sešivaná remíza

Fotbalisté Slavia Praha v druhém utkání na herním soustředění v Dubaji remizovali s druhým týmem dánské ligy Brøndby Kodaň 2:2.

Jen kolem třiceti

Pouze vybraní handicapovaní ruští sportovci (30 až 35) se budou moji pod neutrální vlajkou zúčastnit paralympiády v Pchjongčchangu. Ta se uskuteční od 9. do 18. března. **ČTK**

Klučinová. Vede světové tabulky

České atletky pod vedením Elišky Klučinové zvítězily v halovém vícebojařském pětiutkání v Madridu. Česká jednička navíc ovládla individuální hodnocení výkonem 4580 bodů a vede světové tabulky.

Muži skončili druzí za Francií, Adam Sebastian Helcelet nestačil se součtem 5916 bodů jen na Rubena Gada (6014) z vítězných sestavy. **ČTK**

Češi v čele tabulek

Vedle Elišky Klučinové má česká atletika v letošních světových tabulkách ještě jednoho lídra.

- Tomáš Staněk vládne koulařům, na mítinku v Ostravě se blýskl osobním maximum 21,61 metru.

Mareček. Z Letné míří do Lokerenu

Záložník Lukáš Mareček přestoupil ze Sparty do Lokerenu. Trojnásobný reprezentant podepsal smlouvu do konce června 2021. Sedmadvacetiletý fotbalista už v minulosti v Belgii působil v dresu bruselského Anderlechtu. „To, že vím, do čeho jdu, může být moje výhoda,“ uvedl. **ČTK**



Podpis smlouvy SPORT INVEST

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

30. ledna 2018, www.metro.cz



Zdravé

Je to o psychice

Při hubnutí a udržení váhy nestačí znát živiny nebo kalorie. Hubnutí je zejména o změně návyků. A proto je třeba se zabývat i psychikou. Základem je ovlivnit své myšlení a emoce.

hubnutí

Psychika je základ hubnutí

Proč je obezita strašákem, když existují tisíce nabídek na hubnutí?

Dneska je velký tlak na soustředění se na to, co jíme, ale již méně se hovoří o velmi důležitém faktoru, a sice proč jíme a jak jíme. Při hubnutí a udržení váhy nestačí znát živiny, kalorie a podobně, hub-

nutí je o změně návyků. A proto je třeba se zabývat i psychikou.

Vidím tři hlavní příčiny neúspěchu zhubnutí – navrhované postupy od vás chtějí dramatické nepříjemné změny, ovlivňují pouze chování a zabývají se jen hubnutím, i když udržení váhy je daleko náročnější.

Menší změna je trvalejší

Zmítáte-li se v jo-jo efektu, volíte zřejmě cestu, jež pro

vás není příjemná. Většinou slepě následujete způsob hubnutí hlasatele-guru, který vám ho vnucuje buď z fanatičnosti, nebo kvůli finančním ziskům. Opakovaně se hláváte v důsledku kladení si nereálných cílů a myšlení buď, anebo, hop, nebo trop (hubnu, nebo se nekontroluji, jídlo je dobré, nebo špatné a podobně).

Jedna z definic šílenství je dělat stále totéž a očekávat jiné výsledky. Protože zkouší-

te různé přístupy nabízející hubnutí, máte pocit, že tentokrát to vyjde, a pouštíte se do hubnutí znovu a znovu. Princip je však stále stejný. Opakujete tytéž chyby – děláte změny, které vyhovují někomu jinému, nejsou vám vlastní, a navíc jsou změny velké. Od zítřka jako mávnutím zářezného proutku budu disciplinovaný, budu mít pevnou vůli, budu jíst syrovou stravu, bezlepkovou dietu, nebudu jíst sladké, budu denně cvičit... Cím větší změnu uděláte, tím rychleji ji opustíte – protože člověk má rád své zvyky a velká změna je nepříjemná. A co je nepříjemné, je jen provizoriem. Tímto způsobem prohubnete život s výsledkem, že s každým předsevzetím ukáže váha více kilogramů.

Základem trvalého hubnutí je ovlivnit myšlení a emoce vedoucí k takzvanému jídlu navíc oproti plánu. Největším problémem nebývají ani hlavní chody, ale zobání mezi nimi, jídlo ze stresu či umocnění pohody. Prvním krokem k úspěchu je stanovit si reálný cíl (optimálně dílčí cíle) a příjemnou cestu k jejich dosažení. Malé cíle totiž fungují. Dají se vtěsnat do vašich uspěchaných životů. Mísoto bezmocnosti nastoupí sebedůvěra, beznadějí vystřídá optimismus. K dosažení vašich rozumných cílů povede cesta, kterou si budete třeba i užívat. Spíše než přikazovat si být, co nejste (budu štíhlý), trénujte jasně definované malé aktivity, kdy se malými krůčky přiblížíte k větším změnám, jež vám zkvalitní život. Jestliže při změně nebudete mít pocit, že si něco odpíráte, změna se udrží a bude trvalá, vyhráli jste.

Spouštěče k „jídlu navíc“

Stručně shrneme, že spouštěči k jídlu přestaly být fyziologické signály hladu, jsou jimi jiné podněty. Stále více studií ukazuje, že množství jídla, jež člověk sní, je skutečně do značné míry dáno vnějšími vlivy, tedy reklamou, způsobem, jakým se nabízí, servíruje, prodává apod. Nepodceňujte ani v procesu udržování váhy vliv toxického prostředí a upravujte si okolí tak, aby vás neprovokovalo k nadměrné konzumaci.

Nevhodné návyky jste si fixovali třeba desítky let, bude tedy nějakou dobu trvat, než se stanete vůči provokatérům k jídlu imunní. Cílem je, abyste jedli tehdy, když je spouštěčem fyziologický hlad, nikoli toxické prostředí. Aniž si to uvědomujete, při rozhodování nejste často



Zrádná hlava PROFIMEDIA.CZ

sami sobě pánem, protože vaše zlozvyky, preference „jedou na tzv. autopilota“. Vaše chování je často automatické, nevědomé. Autopilot vám život usnadňuje – automaticky se například oblékáte nebo řídíte auto. Autopilot je ale také příčinou nevhodných návyků, jako je „jídlo navíc“, a to nejen ve vztahu k toxickému prostředí, ale i ve vztahu k nevhodným myšlenkám (když už jsem porušil, tak...) a k emocím (stresy zmírňím jídlem). Jsou to jen nacvičené napodmiňované reakce z dřívějšíka, a nejsou-li pro vás život užitečné, je potřeba je postupně tréninkem měnit. I když se daří měnit návyk a v chování děláte nové změny, občas se mihnou preference toužící po starých zvycích, jichž se tak těžko zbavujete. Pokud se vám však podaří zcela přepnout nové trénované chování na autopilota, nový, vhodnější návyk je zautomatizován a k realizaci změněného chování nemusíte vyvíjet žádné úsilí. Stanete se tím člověkem, kterým jste chtěli být hned od počátku, když jste si dříve dávali razantní předsevzetí. A pak si změnu v návycích, a tudíž i váhové úbytky udržíte navždy, a navíc s potěšením.

Osvědčuje se seřadit si zlozvyky, které vám ještě dělají problémy, podle obtížnosti změny a začít pracovat na návyku, jehož změna je nejnálná a neefektivněji dosažitelná. IVA MÁLKOVÁ

RIVIERIN – nejúčinnější vláknina pro navození pocitu sytosti a snížení hmotnosti

- účinná látka glukomannan
- v trávicím ústrojí zvětší svůj objem až 50x
- spolehlivě snižuje pocit hladu
- navozuje stav sytosti
- reguluje žlučové štávy
- omezuje vstřebávání tuků
- a cukrů z nestrávené potravy



Rivierin je mnohem účinnější než běžně užívané vlákniny pro navození sytosti.

Obdobně jako bariatrická operace (zmenšení žaludku) Rivierin zajistí člověku menší přívod potravin a tím přispívá ke snížení hmotnosti. Nejvyššího efektu lze dosáhnout v kombinaci s nízkoenergetickou stravou.

Příznivého účinku se dosáhne při přívodu 3 g glukomannanu denně ve 3 dávkách po 1 g zapitých 1 - 2 sklenicemi vody, před jídlem a v rámci nízkoenergetické diety.

Žádejte ve své lékárně, prodejně Vitacentrum Jindřišská 5(pasáž), Praha 1, na www.bwy.cz, nebo na bezplatné lince 800 900 995.

Vyrábí: Brainway Inc.

JE VÁM VÍCE JAK 40 LET A ZAČALA VÁM VYNECHÁVAT MENSTRUACE?

NEČEKEJTE AŽ NA ROZVINUTÍ NEPŘÍJEMNÝCH PŘÍZNAKŮ KLIMAKTERIA!

Dovolte, abychom Vám představili vylepšený doplněk stravy **Sarapis Soja**, který přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy, a to nejen přímo v období klimakteria, ale blahodárně působí také v období před menopauzou a po menopauze, kdy příznivě působí na hormonální rovnováhu ženy. Preparát je vhodný také pro ženy, které nechtějí nebo nemohou užívat hormonální substituční terapii.

VYLEPŠENÁ RECEPTURA



Doplněk stravy



Podrobnější informace získáte na bezplatné telefonické lince: 800 100 140 | www.vegall.cz

Další hubnutí

Pokud jste hubli neúspěšně a chystáte se k dalšímu hubnutí, zkuste metodiku STOB.

• Kurz rozumného hubnutí STOB začínají v těchto dnech – informace na www.stob.cz nebo na tel. 608 834 816.

• STOB organizuje i kurz pro muže, pro ty, co nemají vůli či ty, kteří chtějí spojit hubnutí se spinningem. Můžete hubnout i on-line podle kurzu Hubnutí na míru se STOB pomocí 80 videí.

INJEKČNÍ LIPOLÝZA JAKO PŘEVRAŤ V OBLASTI HUBNUTÍ

Tato technika je určena především těm, kteří se nemohou zbavit tukových polštářků dietou ani cvičením a nechtějí podstoupit liposukci. Mnoho žen, které by rády zhubly do plavek, ale bojí se klasické invazivní liposukce, má nyní jedinečnou možnost v podobě injekční lipolýzy, která je srovnatelnou alternativou ke klasické liposukci. Tuto metodu hubnutí aplikují ve studiu Medela Derma v pražských Vysočanech, jehož klientkou je i herečka Bára Kodetová. „**Jako zaneprázdněná herečka**

dodává s úsměvem Bára Kodetová. „**Dají se zmenšit téměř všechny partie těla, nejčastěji se však používá k redukci malých tukových uloženin, např. podbradku, oblast boků, ale i břicha, vnitřní strany stehen, dále k odstranění zbytků tukové tkáně po liposukci a k odstranění celulitidy. Tato metoda také zvyšuje pevnost a elasticitu kůže,**“ vysvětlují aplikaci majitelé studia Petr a Anna Šimonkovi.

Kromě injekční lipolýzy nabízí studio mnoho dalších služeb, jako jsou

INJEKČNÍ LIPOLÝZA JE JEDNOU Z NEJÚČINNĚJŠÍCH METOD, KTEROU LZE TĚLO ZBAVIT PŘEBYTEČNÉHO TUKU.

a matka tří dětí velice ráda využívám služeb studia Medela Derma. Každá návštěva je pro mě chvíle relaxace a odpočinku v příjemném prostředí a kolektivu,” říká herečka Bára Kodetová.

„**Při natáčení a starání se o domácnost mi nezbývá moc času na cvičení v posilovně a nějakého toho špičku jsem se chtěla do léta zbavit, proto jsem využila služeb Medela Derma. Aplikace byla naprosto bezbolestná a už po týdnu jsem začala pozorovat první změny. Zhruba po 14 dnech jsem se přebytečného tuku zbavila úplně a to bez cvičení!**“

přístrojová kosmetika, výplně vrásek, zvětšování rtů, aplikaci botulotoxinu, odstraňování znamének a veškerá další ošetření týkající se pleti a těla.

Výsledek lipolýzy

Efekt injekční lipolýzy je patrný do dvou týdnů, kdy se tuk postupně rozpouští. Velkou výhodou je, že tuk je odstraněn rovnoměrně. Ošetření má příznivý vliv na kolagen, čímž je dosaženo stahujícího efektu kůže. Ideální je podstoupit jedno až tři ošetření s odstupem dvou až tří týdnů, aby došlo k výraznému zmenšení objemu dané oblasti. Výsledek je permanentní při za-



Foto Lenka Hatašová

Cena za ošetření jedné partie:

~~2700 Kč~~

▶ **1000 Kč**

chování stejné hmotnosti. Touto metodou lze srovnat i případné nerovnosti kůže po klasické liposukci!

Jak zákrok probíhá?

Zákrok je naprosto bezbolestný! Během lipolýzy se aplikuje

látka fosfatydylocholin přímo do nežádoucího nahromaděného tuku. Samotný zákrok není časově nijak náročný, trvá přibližně 10 minut. Zákrok je bezbolestný, proto není nutné jej provádět v anestezii, a to ani lokální.

Problémy s hubnutím? Stačí, když na ně nebudete sami

Zhubnout může každý. Přístup ale musí být individuální.

Způsob, jak do cílové stanice „Vysněná postava“ docestovat, je pro každého individuální. Takový musí být i přístup výživového poradce ke klientovi, který se pro redukci váhy rozhodl.“

Hubnutí neznamená jen zbavit se přebytečných kilogramů. Rozhodnutí zhubnout je spojeno se spoustou dalších změn, které mohou být pro někoho další motivací, ale pro jiného těžko zvládnutelnou překážkou.

Rozhodnout se není jen tak

Zapomenout na dosavadní stravovací návyky, začít jíst pravidelně, omezit nebo úplně vynechat to, na čem jste si



Kristýna Báčová

vždy rádi pochutnali, několikrát denně navýšit pitný režim a v neposlední řadě zapojit také pravidelný pohyb. Tolik změn najednou a zvládnout je všechny sami? S tím, aby vás neodradily a dokázaly jste je všechny přijmout a za-

řadit do svého režimu, vám může pomoci výživový specialista Světa zdraví.

Ten se v rámci konzultací v poradnách, které najdete v každém větším městě České republiky, neptá klienta pouze na to, kolik kilogramů by chtěl shodit. Zajímá ho také to, jestli jsou jeho doporučení pro klienta přijatelná. Pokud jsou na straně klienta nějaké překážky, které by mu v dodržování těchto doporučení bránily, je na specialistovi, aby ve spolupráci s klientem přišel na nějaký vyhovující kompromis.

Ve dvou se to lépe táhne

A to je pro člověka, který se rozhodne pro životní styl diametrálně odlišný od toho, na co byl dosud zvyklý, velice důležité.

Mít vedle sebe někoho, kdo ho bude nejen odborně vést, ale také mu v případě potřeby dokáže poradit a vyslech-

nout ho. Když klient pochopí, že se na svého specialistu může obrátit s problémy, které mu ve snaze zhubnout brání, stanovený cíl pro něho bude mnohem dosažitelnější. To například znamená, že korpulentní dámu v letech specialista nepožene do fitka mezi vysportované mladé holky, ale že jí raději doporučí cvičební videa pro pohodlnější, a hlavně méně stresující cvičení doma.

Pro člověka po složité operaci kloubů zase nebude navrhovat náročnou vysokohorskou turistiku, ale do plánu fyzických aktivit spíše zařadí

méně náročný nordic walking. Kompromisu lze dosáhnout i u člověka, který pohyb kategoricky odmítá.

Zde se lze domluvit například jen na úpravě (zintenzivnění či prodloužení) procházky se psem.

Každý klient je jedinečný

„I když bude výživový plán, který klientovi doporučíme, na první pohled dokonalý, ale nebude pro něho třeba s ohledem na zaměstnání nebo zdravotní omezení vyhovující, jeho dodržování bude obtížnější.“

Proto většině lidí dlouhodobě nefungují návody na hubnutí z knih či internetu.

Každý člověk je jiný, každý organismus reaguje jinak, a každý tedy musí kráčet po vlastní cestě,“ dodává odbornice Kristýna Báčová, která se kromě práce ve Světě zdraví věnuje také výživovému koučinku.



Váhu spraví SVĚT ZDRAVÍ



Zhubněte natrvalo. Vyzkoušejte náš **unikátní systém hubnutí** na vlastní kůži.

www.svet-zdravi.cz

POCENÍ V NOCI NENÍ PRO KAŽDÉHO. I TO JE VŠAK CESTA K ÚBYTKU HMOTNOSTI



Nejen plet potřebuje rozdílný přístup ve dne a v noci. V každé fázi funguje úplně jinak a je potřeba toho využít. Čím dál více lidí chápe, že stejně je tomu i se zbytkem těla. Nové poznatky dokazují, že tak jako denní a noční krém dokonale pomáhají pleti, tak další látky umí maximalizovat denní a noční výdej přebytečné energie. Noční pocení je bohužel vedlejší efekt, který mnohé odradí.

8 hodin spánku můžeme zajímavě využít

Běhat 10 kilometrů denně umí krátkodobě skoro každý. Běhat denně do konce života je však pro normální lidi utopie. Vědci se zaměřili na 8 hodin, kdy naše tělo „nic nedělá“. A stejně jako v případě nočního krému, který je pro plet

zásadní v noci, objevili přírodní látky, které dokážou podstatným způsobem odpařovat energii celého těla v noci. Jde o třetinu dne, kterou nijak nevyužíváme. Tento poznatek může být zásadní pro někoho, kdo chce zredukovat svoji hmotnost. Vědci zjistili, jak je to zásadní. 8 hodin spánku = 8 hodin odpařo-

vání energie navíc. Čím víc „topíte“ v noci, tím více ztrácíte tuky a celé tělo se zmenšuje. Pocení je bohužel nepříjemný důsledek, který mnoho lidí odradí. 8 hodin hubnutí navíc má samozřejmě viditelné výsledky.

16 hodin den + 8 hodin nočního hubnutí navíc

Spalovat energii 24 hodin non-stop má své výhody i nevýhody. Není to pro každého. V každém případě jsou výsledky zcela jiné, než když se člověk dře v posilovně 1 hodinu obden. Jaké látky se doplňují přes den a přes noc, aby dosáhly maximálního výdeje energie? Do lékáren právě přichází jediný produkt tohoto typu. Reduxil. Obsahuje denní kapsle,

kteří blokují vstřebávání energie z jídla, vylučují přebytečnou vodu a brání otékání, a noční tablety, které brání ukládání energie a vypouštějí ji formou tepla z těla ven. Před den tedy naše tělo nemá z čeho nabírat do tukových zásob, v noci stávající tukové zásoby spotřebovává metabolis-

mus. První úbytky na váze jsou patrné do 48 hodin. Funguje stejně, jako když nastavíte topení naplno a zároveň dokořán otevřete okna. Díky kombinaci obou složek dochází až k pětinasobnému výdeji energie za 24 hodin. Reduxil do vyprodání nově seženete v každé lékárně.



HUBNĚTE

NONSTOP



NOVINKA
NA TRHU

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

www.reduxil.cz



Reduxil
by clineX duo

BEST ★ OF

VÝPRODEJ

SHOW PLNÁ SLEV



AŽ -80%

Získejte zpět až 3 000 Kč

SAMSUNG



K nákupu Galaxy S8/S8+/S7 edge/S7 3 000 Kč, Galaxy A3 1 500 Kč, Galaxy A5 2 000 Kč zpět.

Nezastavuj, tvoř

HUAWEI

HUAWEI Y6 2017 Grey
5" displej s HD rozlišením
Čtyřjádrový procesor, RAM 2 GB
Fotoaparát 13 + 5 Mpx
Dual SIM, kapacita baterie 3 000 mAh
Android 6.0 Marshmallow + EMUI 4.1



obj. kód: HU1522a1b

Tablet na splátky bez navýšení

SPLÁTKY 0% NAVÝŠENÍ

SAMSUNG



Vybrané tablety Samsung nyní pořídíte na splátky bez navýšení! Pospěšte, akce platí jen do konce ledna.

Krásně ostrý obraz

PHILIPS

49" Philips 49PFS4132
49" obrazovka s Full HD rozlišením
Technologie Digital Crystal Clear
2x HDMI, 1x USB
Ultra tenký design



od 9 990,-

obj. kód: WC389k3

Skvělý poměr ceny a výkonu

NOKIA

Nokia 3 White Copper Dual SIM
5" displej s HD rozlišením
Čtyřjádrový procesor, RAM 2 GB
Fotoaparát 8 + 8 Mpx
Android 7.0 Nougat



obj. kód: NOK2630a3e

Show plná slev na  **alza.cz**

Kup na www.alza.cz nebo volejte 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 30. 1. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.