

„Pánové, máte koule si přiznat, že Vaše prostata není co před lety? A víte, že prostata souvisí s potencí a vitalitou?“

cemio 
switzerland

PÁNOVÉ, VYBERTE SI DOBŘE!

- prostata
- potence
- vitalita

od **299** Kč

Slivoň africká podporuje zdraví prostaty. Maca podporuje sexuální zdraví a fyzickou kondici. Sibiřský ženšen podporuje vitalitu. Nejnovější vědecké studie prokázaly, že fungování prostaty úzce souvisí s potencí a vitalitou.

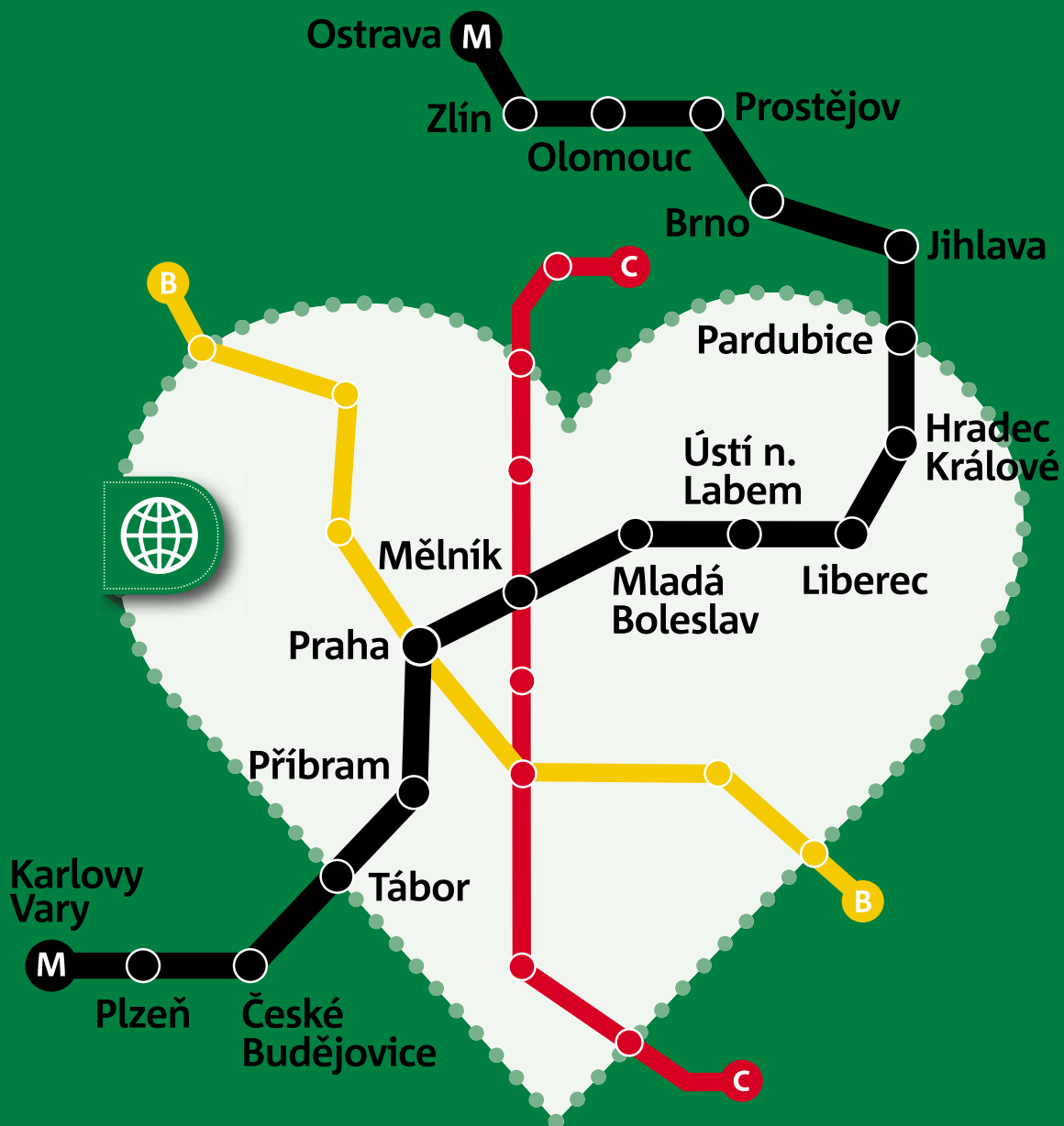


Doplněk stravy

Tři účinky v jedné kapsli

Žádejte v lékárnách nebo na www.red3.cz

MOJE MĚŠTO, MOJE METRO



metro® 

ZDRAVÉ HUBNUTÍ. VÍME, JAK NA TO!

PORADÍME, JAK SE ZBAVIT PŘEBYTEČNÝCH KILOGRAMŮ STRANY 7 AŽ 11

metro



Úterý, 31. ledna 2017

Č. 22, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Marika

Největší deník v ČR



Léky pro děti i seniory budou za rok levnější

Jen tisícovka ročně. Podle rozhodnutí vlády se sníží limity doplatků za léky. **Lidé nad 70 let.** Budou platit pouze 500 korun. **Kontrola.** Ceny předepsaného léku, včetně doplatku, lze ověřit na webu olecich.cz STRANA 2



Nejkrásnější dívkou vesmíru se na Filipínách stala 24letá Miss Francie

Novou Miss Universe je Francouzka Iris Mittenaereová. Druhou nejkrásnější dívkou se v klání ve filipínské Manile stala Haïťanka Raquel Pélissierová a třetí skončila Kolumbijka Andrea Tovarová. Česká Miss 2016 Andrea Bezděková se do první třináctky z více než osmdesátky účastnic neprobojovala. Čtyřadvacetiletá francouzská tmavovláška převzala korunku od vítězky předchozího ročníku, Filipínky Pii Alonzové Wurtzbachové (na snímku). Čtvrtou nejkrásnější dívkou soutěže Mary Esther Wereovou z Keni moderátor Steve Harvey zaskočil otázkou na současného amerického prezidenta Donalda Trumpa, který mimochodem do předloňska tuto soutěž vlastnil. Keňanka po chvíli rozpaků vyjádřila naději, že Trump bude schopný národ sjednotit. AP



Děti a senioři by měli doplácet méně za léky, opozice souhlasí

Od příštího roku by mohli důchodci a rodiny s nemocnými dětmi hradit jen tisícovku ročně.

Úleva pro některé pacienty, ale zároveň zátěž pro zdravotní pojišťovny. To vyplývá z včerejšího rozhodnutí vlády, která schválila snížení limitů doplateků za léky.

„Rodiny s dětmi do osmnácti let a senioři získají nárok na vyšší kompenzaci od zdravotních pojišťoven. Seniorům nad 65 let a dětem by nově měly pojišťovny vracet doplatky za léky na recept hrazené z pojištění už při překročení limitu tisíc korun ročně,“ napsal na Twitter premiér Bohuslav Sobotka. U seniorů nad 70 let bude limit pouze 500 korun.

Návrh novely zákona o veřejném zdravotním pojištění nyní posoudí poslanci. Podle bývalého ministra zdravotnictví a místopředsedy TOP 09 Leoše Hegera ale má norma šanci i u opozice. „TOP 09 ten návrh podpoří. Je to z oblasti ochrany sociálně slabých lidí. Pokud nejsou chráněni, vznikají velké sociální a politické problémy,“ řekl Heger pro web top09.cz.

Podle propočtů ministerstva zdravotnictví vydají v případě schválení novely zdravotní pojišťovny nově ročně asi o 440 milionů korun více než v současnosti. Největší dopady, asi 295 milionů korun, se očekávají u Všeobecné zdravotní pojišťovny (VZP), která je největší. „VZP bude respektovat platnou legislativu. Předpokládáme, že pokud se zákonodárce rozhodne jít touto cestou, bude pamatovat i na to, že tím vzrostou výdaje z veřejného zdravotního pojištění



Levnější léky? PROFIMEDIA.CZ

a bude třeba ten rozdíl nějakým způsobem pokrýt,“ uvedl mluvčí VZP Oldřich Tichý.

Vláda včera také schválila navýšení peněz pro státní pojištěnce. Na roky 2019 a 2020 má jít až o 3,5 miliardy korun ročně. V příštím roce se měsíční odvod zvýší nařízením vlá-

dy ze současných 920 korun o 49 korun. V dalších letech to už bude přes tisíc korun.

Pokud vám doktor předepíše nějaký lék, můžete se na složení jeho ceny, tedy i částky, kterou budete doplácet, podívat do databáze na portálu www.olecich.cz. Po rozkliknutí léku stačí najet na záložku ceny a úhrady. „Pod položkou orientační doplatek najdou částku, která představuje nejvyšší možný doplatek v lékárně,“ říká mluvčí Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL) Lucie Přinesdomová.

Pacientům se může stát, že za stejný lék zaplatí po půlroce jinou částku. „Pevně stanovené jsou jen maximální ceny léků hrazených ze zdravotního pojištění, úhrada zdravotní pojišťovny a maximální doplatek na lék. Úhrada pojišťovny se může měnit i každý měsíc. Proto může pacient doplácet za stejný lék pokaždé jinou částku,“ dodá-

Když chcete jiný lék

V případě, že alternativní lék obsahuje rozdílné množství léčivé látky, lékárník upraví dávkování tak, aby odpovídalo tomu, co stanovil lékař.

- Zaměnit předepsaný lék za jiný lék s jinou léčivou látkou s obdobnými účinky nebo v jiné lékové formě může lékárník pouze za předpokladu, že s tím pacient souhlasí, zaměna je od-souhlasena předepisujícím lékařem a provedenou změnu vyznačí na receptu, včetně uvedení dávkování.

vá vedoucí Benu lékárny v Plzni Kateřina Hornická. Podle Přinesdomové ze SÚKL pacient může požádat o jiný, levnější lék, který je ale s předepsaným shodný z hlediska účinnosti a obsahuje stejnou léčivou látku se shodnou cestou podání. **PAVEL URBAN**

INZERCE

ZA ZÁŽITKY A ROMANTIKOU DO PODĚBRAD...

TIPY NA ÚNOR

ÚNOROVÁ RELAXACE

- ubytování s polopenzí (5x noc)
- 1x uhlíčitá koupel, 1x přísadová koupel Kneipp, 1x klasická celková masáž, 1x částečná masáž brusinková, 1x částečný zábal brusinkový, 1x infrasauna, 1x parafinový zábal rukou, 1x poukázka do kavárny
- **cena od 4 990 Kč / osoba**

VALENTÝNSKÝ POBYT

- ubytování v hotelu Zámeček**** s polopenzí (2x noc) v termínech 10.-12. 2., 17.-19. 2., 24.-26. 2. 2017
- slavnostní večeře při svíčkách, 1x přísadová koupel, 1x candella masáž, 1x infrasauna
- **cena 3 190 Kč / osoba**

VÍKEND V RYTMU TANCE aneb LÁZEŇSKÝ PLES V PODĚBRADECH

- ubytování s polopenzí (2x noc) v termínu 24.-26.2.2017
- 1x klasická částečná masáž, 1x solná jeskyně, 1x vstupenka na Lázeňský ples, 1x vstup na taneční večer
- **cena od 2 190 Kč / osoba**

Bližší informace :
www.lazne-podebrady.cz
call centrum 325 606 500



LÁZŇNĚ PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

www.lazne-podebrady.cz



Blíží se dohoda o Krtečkovi?

Spor o dědictví po výtvarníku Zdeňku Milerovi je blíž k dohodě. Soud včera přerušil spor o platnost smlouvy, na jejímž základě Karolína Milerová (na foto) poskytuje licence k výrobě předmětů s Krtečkem. U soudu proti ní stojí správně výtvarníková díla Milena Fischerová. Celý případ je složitý v tom, že Miler po sobě zanechal šest různých závětí, z nichž není patrné, kdo má na jeho díla nárok. **ČTK**

Signál v metru. Zavoláte si

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

Pražské metro hodně využívají nejen obyvatelé české metropole, ale také podnikatelé, kteří do města přijedou domluvat byznys, a samozřejmě turisté. Všem v metru chybí mobilní signál. To se má brzy změnit. Do konce roku by totiž Praha chtěla mít pokrytí na frekventovaném úseku linky C od Muzea po Roztyly. Cestující si tak budou moci bez problémů vyřídit telefonát, e-mail, najít si na mobilu dopravní spoje nebo se podívat na mapy. **ROW**

Únor. Ani pivo, ani panáka!

Celý měsíc ani kapku alkoholu. Taková jsou pravidla kampaně na podporu mužského zdraví – Suchej únor. Akce je určena hlavně mužům. Nadměrná konzumace alkoholu totiž patří k jednomu z největších rizik ohrožujících kvalitu jejich života. Smyslem akce je naučit se konzumaci alkoholu vědomě regulovat. Kampaní organizuje Liga otevřených mužů a zdravotnické organizace. **JAR**

FOKUS[®]
OPTIK

Výprodej • Sleva

30-70%



**na všechny dioptrické obruby
a sluneční brýle včetně letošních modelů!
Na modely pro rok **2017 sleva 20%****

Sleva na dioptrické obruby platí při zhotovení kompletních brýlí (obruba + skla).
Akce platí od 27. 12. 2016 do odvolání ve všech prodejnách kromě outletu FAOC Štěrboholy. Nelze uplatnit na nákupy v e-shopu.

www.fokusoptik.cz

Osoba blízká nově i pro registrované

Zákon o stavebním spoření dozná od zítřka změn.

Loni se legislativa v této oblasti změnila kvůli snazším výpočtům smluv o stavebním spoření nezletilých ze strany jejich rodičů. Také nyní se napravuje určitá nesrovnalost.

Úvěr ze stavebního spoření může totiž stavební spořitelna poskytnout pouze na financování bytových potřeb přímo klienta, případně jeho osoby blízké. „Za tu se považuje přímý příbuzný, sourozenec, manžel či manželka. Od 1. února to bude nově také partner podle zákona upravujícího registrované partnerství,“ upozorňuje na změnu mluvčí Raiffeisen stavební spořitelny Lenka Molnářová.

Novela také stanovuje pokutu ve výši do pěti milionů korun stavební spořitelně, která neposkytne součinnost ministerstvu financí pro účely výkonu a dozoru nad dodržováním

podmínek pro poskytování státní podpory. Tuto pokutu může ministerstvo uložit i opakovaně, úhrn ale nesmí převyšovat 20 milionů korun.

Podle čerstvých údajů Asociace českých stavebních spořitelen (ACSS) byl loňský rok pro stavební spoření opět úspěšný. Úvěry loni dokonce prolomily hranici 50 miliard korun, což je poprvé od roku 2011. Počet nových smluv meziročně vzrostl o tři procenta.

„Existuje hned několik důvodů, aby podobný růst pokračoval, zejména ve sféře sjednávání nových smluv. Naproti tomu v rámci úvěrů se do výsledků negativně promítá nová regulace, která platí od konce loňského roku, a další dorazí,“ říká Jiří Šedivý, tajemník asociace. Před rokem ACSS předpovídala, že růst objemu úvěrů bude rychlejší. Naopak růst počtu nových smluv odhadla prakticky přesně. „Všechno ukazuje na to, že by silné úvěrové měsíce měly i nadále pokračovat, proto letos očekáváme opět výsledek kolem 50

Nové lhůty

Novela upravuje i lhůty, dokdy mají stavební spořitelny povinnost vrátit evidovanou státní podporu, u které se zjistí, že nebyla splněna zákonná podmínka pro její poskytnutí.

- Klient po dobu šesti let ode dne uzavření smlouvy nenakládal s uspořeno částkou.
- Klient do šesti let od uzavření smlouvy sjednal smlouvu o úvěru ze stavebního spoření a částku včetně záloh státní podpory a prostředky z úvěru použil na bydlení.

miliard korun,“ odhaduje. Důvody dobrých časů stavebního spoření potvrzuje i předseda představenstva Ceskomoravské stavební spořitelny Vladimír Staňura: „Stavební spořitelny umějí poskytnout zajištěné úvěry za podobných podmínek jako hypoteční banky. Navíc mají silnou pozici v nezajištěných úvěrech na rekonstrukce a modernizace domácností.“ **PAVEL URBAN**



Hranice pod drobnohledem

Policisté při speciální akci na hranicích se Slovenskem zkontrolovali stovky kamionů a autobusů. Neobjevili žádné migranty, kteří by se pokoušeli nelegálně vstoupit na české území. Prověřují jedno podezření z padělání, v osmi případech zjistili u řidičů mezinárodní dopravy nedostatky v pojištění. Na bývalém přechodu u Lanžhota na Břeclavsku na D2 využili pojiždný rentgen. Kamiony prověřovali i pomocí detektoru pohybu a dýchání. **2x ČTK**

Zprávy krátce

Dálniční známka: vyměňte ji

Pozor, dnes je poslední den, kdy můžete jezdit na starou dálniční známku. Proto si ji nezapomeňte nejpozději zítra vyměnit. **MET**

Pandury za dvě miliardy

Česká armáda koupila 20 obrněnců Pandur. Budou stát dvě miliardy korun. Nákup vláda schválila již v roce 2015, budou ale o 800 milionů dražší. Důvodem je podle ministerstva obrany lepší vybavení – pancéřování a modernější technologie. **ČTK**

Kontroly EET

Finanční správa provedla od zahájení elektronické evidence tržeb 2951 kontrol, v jejichž rámci odhalila 367 porušení pravidel. Kontroloři chodí častěji po vesnických podnicích než po městech. Podle provozovatelů kontroly probíhají v klidu. **IDNES.cz**

Nepálci. Musí se přemlouvávat

Několik let nosil nápad v hlavě, až loni v létě rozjel Tomáš Binder značku vlastního oblečení Snow Leopard naplno.

Do Nepálu jezdil posledních pár let pracovně i čtyřikrát za rok a věděl, že je tam možnost šít kvalitní oblečení. „Před šesti lety jsem si tam koupil bundu za tisícovku a mám ji doteď,“ přidává vlastní zkušenost. U nás by musel za stejně dobrý kus dát několiknásobně víc, a tak si až do dvaadvaceti půjčoval bundu od táty. „U nás jsou ty ceny hrozně přehnané, a tak jsem si myslel, že by takový projekt mohl lidi zaujmout,“ nastiňuje Tomáš, proč se rozhodl pro vlastní byznys.

Napomohl tomu fakt, že loni v srpnu skončil v bývalém zaměstnání, kde už s věcmi z Nepálu pracoval. Měl tedy zkušenosti i kontakty. „Ale nebylo to tak, že bych měl dlouhodobý sen vybudovat společnost s oblečením, ale že tady byla možnost a já ji chtěl využít,“ říká Tomáš.

Všechno musel vybudovat od nuly. Jediné, co už měl, byl název. „Sněžný levhart je symbolem Himaláje. Je dokonale přizpůsobený pro život vysoko v horách, stejně jako



Tomáš s přítelkyní **ARCHIV**

naše oblečení. Navíc jde o ohrožené zvíře, takže bychom ho chtěli dostat do většího povědomí,“ vysvětluje.

Na podzim začal objíždět nepálské továrny a zajímat se, jak to tam vlastně vypadá, jak fungují a jestli by měly zájem. „Přece jen jsme pro ně malé ryby. Nyní pro nás šijí dvě továrny. V jedné vyrábíme špičkové oblečení vhodné i do nejnextrémnějších podmínek. Druhá donedávna šla převážně pro lokální trh. Tam šijeme oblečení na míru

Proces výroby

Nejdříve vymyslí Tomáš s přítelkyní Zuzkou tvary oblečení a pak s rakouskou módní návrhářkou Ingrid zkonzultují velikosti, detaily či barvy.

- „Chceme, aby v tom lidi mohli chodit i do města, tak to musí vypadat,“ říká Tomáš.
- Pak vezme prototyp bundy a nechá ho našít. „Krejčí nám pošlou od každé velikosti jeden kus a my vše otestujeme. Když chceme drobné změny, tak se rovnou dělá objednávka. Když je to něco většího, necháme si poslat nové vzorky,“ popisuje Tomáš proces.

českým podmínkám,“ představuje Tomáš výrobu.

Ani jedna z továren nemá více než třicet zaměstnanců. „My jsme ale nechtěli nic obrovského, jako jsou továrny v Bangladéši. Já v takových výrobnách byl a nelíbilo se mi tam. V úvahu připadaly jen továrny, se kterými budeme naprosto spokojeni. Tedy také, které používají kvalitní značkové materiály, ale zároveň jim záleží na pracovních podmínkách zaměstnanců.“

První kolekce má asi 500

kusů. Jsou to třeba bundy, svetry, kalhoty i doplňky. Jde o test, jestli se budou věci lídit u nás líbit. Prodává se skoro dva měsíce a podle marketingových odborníků si vede značka dobře. Tomáš by byl ale spokojený s dvojnásobným počtem prodaných kusů. Sám lidem, kteří si u něj něco koupí, po pár dnech volá a ptá se na názor. A zatím jsou ohlasy pozitivní.

Mladý obchodník také přibližuje, jak Nepálci fungují. „Musíš je občas přemluvit, protože do tvorby nových stříhů se jim nechce. Většinou krejčím třeba připlatíme. Je to punk, je to Nepál. Takže my mu řekneme: ‚Můžeš tady být o dvě hodiny déle? Tady máš tisícovku navíc.‘ On je šťastný a usije nám to.“

Zatím si lidé můžou výrobky objednat přes web snowleopard.cz, ale v březnu by měla být otevřena prodejna. V Nepálu se snaží i pomáhat. Jeden z bývalých kolegů tam vystavěl školu a Tomáš ji podporuje nákupem mikroskopů či počítačů. Dlouhodobě se chce zaměřit na pomoc s ochranou sněžných levhartů. „Budeme přispívat přímo lidem v terénu,“ dodává. **PUR**

V Kanadě zabili věřící v mešitě

Vandalové na muslimské centrum dali už v červnu prasečí hlavu.

Při nedělním útoku na islámské kulturní centrum v Quebecu na východě Kanady zemřelo podle vyšetřovatelů šest lidí a dalších osm bylo zraněno. Policie včera také oznámila, že útok vyšetřuje jako teroristický čin a že zatkla dva podezřelé. Kanadský premiér Justin Trudeau označil čin za teroristický útok na

muslimy a vyjádřil soustrast pozůstalým tohoto zbabělého činu.

Mluvčí quebecké policie Christine Coulombeová řekla, že zemřelo šest lidí ve věku 35 až 70 let. Někteří ze zraněných jsou podle ní ve vážném stavu. V době útoku bylo v mešitě 39 lidí.

Ředitel mešity Mohamed Yangui uvedl, že se útok odehrál v oddělení pro muže. On sám na místě v době činu nebyl, ale volal mu lidé, kteří se večerní modlitby účastnili. Podle svědků vtrhli ozbrojenci do islámského střediska známého jako velká quebec-

ká mešita a měli na obličejích lyžařské kukly. Motiv činu je zatím neznámý.

Quebecká velká mešita se stala terčem vandalů loni v červnu, kdy k jejímu vchodu někdo umístil prasečí hlavu.

Nedělní útok v Quebecu se udal několik dní poté, co americký prezident Donald Trump podepsal výnos proti vstupu migrantů ze země, s nimiž je spojena hrozba terorismu. Kanadský premiér Trudeau na to o víkendu reagoval prohlášením, že sousední Kanada uprchlíky vítá a nehlídá na jejich vyznání. **ČTK**

Soudci. Doporučují zrušit amnestie

Více než dvě desítky předních slovenských právníků včetně soudců Nejvyššího soudu a bývalých ústavních soudců podpořily ve společném prohlášení možnost zrušení kontroverzních amnestií, jež kromě jiného brání vyšetření únosu syna bývalého prezidenta Michala Kováče do ciziny v roce 1995. Učinili tak před nadcházející schůzí slovenské sněmovny, která by měla rozhodnout o návrhu ústavního zákona o zrušení amnestií. Postup ale odmítá premiér Robert Fico. **ČTK**

Trump. Výnosem obešel ministry

Americký prezident Donald Trump svůj dosud nejdiskutovanější exekutivní příkaz zakazující vstup do USA občanům sedmi muslimských zemí proti zvyklostem neřekl s ministry své vlády. Podle deníku The New York Times se snažil co nejrychleji splnit jeden ze svých hlavních volebních slibů a nedostatečně koordinoval krok s výkonnými orgány, což vedlo k chaosu na letištích a zkomplikovalo život stovkám lidí cestujících do USA.

Trump vydal příkaz zamezující cesty do USA občanům Íránu, Iráku, Jemenu, Libye, Somálska, Súdánu a Sýrie v pátek, ale v sobotu časně ráno celní a bezpečnostní úředníci na hranicích vůbec nic netušili. Podle nejmenovaného představitele celní správy byly první instrukce nejasné. „Pokud nic neví ministr, jak bychom mohli něco vědět my na této úrovni?“ uvedl úředník s odkazem na ministra vnitřní bezpečnosti Johna Kellyho. **ČTK**

Paříž. Bude tam na skok

Belgie včera předala na jeden den Francii Mohameda Abriniho, který je spojován s atentáty v Bruselu a Paříži. Po příjezdu do Francie ho již justice formálně obvinila v případě vražedných útoků z 13. listopadu 2015 ve francouzské metropoli, do 24 hodin bude Abrini převezen zpět do belgické věznice. **ČTK**

Barma. Zastřelili poradce

Přední barský právník a poradce šéfky vládnoucí strany Do Aun Schan Su Ťij byl v neděli zastřelen na letišti v barském největším městě Rangúnu. Právník Ko Ni byl jedním z mála vlivných muslimů v Barmě, kde dominují buddhisté. Střelec, který zabil také taxikáře, jenž ho po



Výročí vraždy Gándhího

Indové si včera u památníku v oblasti Raj Grat připomněli 69. výročí zavraždění Mahátmy Gándhího. Květy tam rozhodila i nynější předsedkyně Indického národního kongresu Sonia Gándhiová (na snímku nahoře). Spolu s generalitou Gándhímu vzdal hold i indický prezident Pranab Mukherjee (na snímku dole). **AP**



Zprávy krátce

Protestovaly tisíce lidí

Na 40 tisíc lidí demonstrovalo v řadě rumunských měst proti plánu vlády omilostnit stovky vězňů s cílem ulevit přeplněným věznicím. Na svobodu by se tak mělo dostat asi 2500 lidí, kteří byli odsouzeni za nenásilné trestné činy k méně než pěti letům vězení. Podle odhadu Vězeňské služby by ale mohlo jít až o tři tisíce sedm set lidí.

Ve Fukušimě našli palivo

Japonská firma Tepco včera oznámila, že se jí možná podařilo lokalizovat

část roztaveného jaderného paliva v elektrárně Fukušima, kterou před šesti lety poničily zemětřesení a tsunami. Pokud by se informace potvrdila, znamenalo by to průlom v náročném procesu dekontaminace a vyřazování jaderné elektrárny Fukušima z provozu.

Evakuovali povstalce

Povstalci, kteří bránili strategické údolí Barada u Damašku, se nechali evakuovat. Z údolí odešlo přes 1100 bojovníků a 760 jejich příbuzných. V údolí je hlavní zdroj vody pro syrskou metropoli a bojovalo se o něj i v době příměří. **ČTK**



Sekretářka Goebbelse

Zemřela bývalá sekretářka šéfa propagandy nacistického Německa Josepha Goebbelse Brunhilde Pomselová. Skonala v Mnichově ve věku 106 let. Filmový tvůrce Christian Krönes natočil s Pomselovou dokumentární film Ein deutsches Leben. Žena v něm hovoří o třech letech práce pro muže, který byl zodpovědný za šíření zhoubné ideologie vůdce nacistické třetí říše Adolfa Hitlera. **AP**

vraždě právníka pronásledoval, byl dopaden.

Vládnoucí strana Národní liga pro demokracii atentát odsoudila a uvedla, že policie pátrá po komplicích zatčeného střelce. Motiv činu zatím není známý.

Poradce nositelky Nobelovy ceny za mír Su Ťij, který ve

řejně prosazoval náboženskou toleranci, byl zastřelen ranou zezadu do hlavy z těsné blízkosti krátce poté, co společně s členy vládní delegace dorazil na letiště z návštěvy Indonésie. V okamžiku vraždy držel v rukou malé dítě, podle médií vlastního vnuka. **ČTK**

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. -1 Max. 3	Min. -2 Max. 2	Min. -2 Max. 2	Min. -2 Max. 2

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekordy: -27,5 °C/13,5 °C
Rok výskytu: 1830/2002

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Želva Timothy byla maskot na britských válečných lodích. Zemřela roku 2004, bylo jí:
a) 65 let
b) 115 let
c) 165 let
- Slovo chromozom kdysi vzniklo ze dvou řeckých slov. Soma je tělo a chroma je:
a) cesta
b) barva
c) světlo
- Anglický král, který vládl v letech 1485 až 1509, zakladatel dynastie Tudorovců, se jmenoval:
a) Vilém II.
b) Jindřich VII.
c) Eduard I.
- Koh-i-noor Hardtmuth je výrobce psacích potřeb v Českých Budějovicích. Založen byl roku:
a) 1790
b) 1840
c) 1890
- Americký klavírista Artur Rubinstein, který zemřel v roce 1982, byl původu:
a) polského
b) ruského
c) bulharského

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy III
- 14:45 Klec
- 14:55 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 15:55 Kojak
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 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 **Dobrodružství kriminalistiky**
Krimiseriál (ČR, 1989). Záhadná loupežná přepadení se podařilo vyřešit vědeckými metodami a především úzkou spoluprací odborníků. Hrají: J. Ornest, D. Kolářová, J. Adamíra, P. Svoboda
- 20:50 Dobrodružství kriminalistiky
- 21:40 Hercule Poirot
- 23:24 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
- 23:25 Motiv IV
- 00:10 AZ-kvíz
- 00:35 Bolkoviny
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Hobby naší doby
- 02:20 Dobré ráno
- 04:50 Kočka není pes

ČT2

- 13:20 Neznámá válka (5/5)
- 14:10 Mlčeti zlato
- 15:10 Propaganda za 2. světové války: Zatajování hrůz
- 15:55 Heydrich - konečné řešení
- 16:20 Modrá krev: Kolowratové
- 17:15 Divocí koně v dunajské deltě
- 18:10 Postřehy Karla Kyncla
- 18:15 Na cestě po jihu Argentiny
- 18:45 Večerníček
- 18:50 Rak
- 19:00 Ztraceni v Česku: Peripetie
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Válečné projekty třetí říše II: Nacistické bitevní lodě**
Hitler nechal postavit Bismarck a Tirpitz, tím ovšem jeho touha po nepotopitelných monstrech nekončila
- 20:55 **Ukrajino, nezlob se**
- 22:00 **Vláda (19)**
- 23:00 **Letecké katastrofy: Šokující odhalení**
- 23:45 **Město žen VI (8/13)**
- 00:10 **Impotence je tabu aneb O drsných mužích a jiné báchorky**
- 01:05 **Nádraží (4/6)**
- 01:30 **Tajemství ukrytá pod hladinou**
- 01:55 **Biokoridory**
- 02:15 **Hornolidečská**
- 02:10 **Řemeslo už nemá zlaté dno?**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Dva a půl chlapa XI (13)
- 12:55 Ordinance v růžové zahradě (82)
- 14:05 Mentalista IV (20)
- 15:00 Mentalista IV (21)
- 15:55 Námořní vyšetřovací služba VII
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3177)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (707)**
Seriál (ČR, 2017). Hanák plní slib, který dal Šarččinu otci. Šárka chce ale víc... Mára hledá v Marice svého spojení. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, R. Fiala a další
- 21:35 **Vikend**
- 22:35 **Stalker (19)**
- 23:30 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XVI (13)**
- 00:25 **Mentalista IV (20)**
- 01:15 **Mentalista IV (21)**
- 01:55 **Dva a půl chlapa XI (13)**
- 02:15 **Robinsoův ostrov**
- 03:20 **Co na to Češi**
- 04:00 **Ordinance v růžové zahradě (82)**

PRIMA

- 12:05 Polední zprávy
- 12:20 Jake a Tlustoch (10)
- 13:20 Komisař Rex III (7)
- 12:55 Krimiseriál (Rak./N, 1996)
- 14:25 Komisař Rex III (8)
- 13:55 Krimiseriál (Rak./N, 1996)
- 15:35 Castle na zabítí II (18)
- 15:15 Krimiseriál (USA, 2010)
- 16:25 Odpolední zprávy
- 16:40 Soudní síň
- 17:35 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **V. I. P. vraždy (3)**
Detektivní seriál (ČR, 2016). I u dalšího případu vraždy musí detektiv Beran snažet přitomnost zvidavé a všetečné spisovatelky Klaudie. Hrají: S. Norisová, P. Děrgel, M. Vladyka, M. Mysíčka, J. Sedláčková, J. Révai, L. Frej, V. Petrová, J. Hána, J. Stryková a další
- 21:35 **TOP STAR magazín**
- 22:35 **Castle na zabítí II (18)**
- 23:25 **Soudní síň**
- 00:20 **Rosamunde Pilcherová: Pouto lásky**
Romantický film (N, 2004)
- 02:10 **Komisař Rex III (7)**
- 03:00 **Komisař Rex III(8)**
- Krimiseriál (Rak./N, 1996)

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi XIX (7-10)
- 14:55 Teorie velkého třesku IX (3)
- Selhání vědeckých principů. Sitcom (USA, 2015)
- 15:20 Teorie velkého třesku IX (4)
- Aproximace roku 2003. Sitcom (USA, 2015)
- 15:50 Futurama II (13)
- 16:20 Hvězdná brána III (2)
- 17:20 Kdo přežije: Jižní Pacifik (7)
- 18:15 Simpsonovi XIX (11, 12)
- 19:15 Simpsonovi XIX (13, 14)



- 20:15 **Top Gear speciál: To nejlepší z Británie (1)**
- 21:20 **Teorie velkého třesku IX (5)**
- Sitcom (USA, 2015)
- 21:45 **Teorie velkého třesku IX (6)**
- Sitcom (USA, 2015)
- 22:15 **davinci**
- 23:15 **Grimm IV (21)**
- Fantasy seriál (USA, 2015)
- 00:10 **Partička**
- 00:55 **American Horror Story: Freak Show (10)**
- Hororový seriál (USA, 2014)
- 02:00 **Grimm IV (21)**
- Fantasy seriál (USA, 2015)
- 02:45 **Applikace**
- 03:10 **American Horror Story: Freak Show (10)**
- 04:00 **Applikace**

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 11:00 Showroom
- 11:15 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 14:05 Óčko hity
- Klipy nonstop



- 15:00 **Óčko news**
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 15:05 **Mixxxer show**
- Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 **Óčko news**
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 17:05 **Óčko hity**
- Klipy nonstop
- 19:00 **Óčko hity**
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 **Moje destička**
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **CZ & SK**
- České a slovenské klipy
- 21:00 **Óčko hity**
- Klipy nonstop
- 22:00 **Óčko flirt**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

31. ledna 2017, www.metro.cz



Zdravé

hubnutí

Víme, jak na to!

Proto, abyste zvládli shodit kilogramy a dostat se na vaši optimální váhu, nestačí jen ubrat kalorie a přestat jíst to, co je tučné nebo sladké. Důležitá je i psychika.

Vzpruha těla i ducha. Pročistěte organismus!

Naše tělo i psychika trpí v zimě únavou, vyčerpáním. Ideální je začít s celkovým pročištěním organismu. Zbavíte tělo škodlivin, dodáte mu sílu a energii.

Cesta není zase tak těžká, jak by se mohlo na první pohled zdát. Bez trochy námahy to sice nepůjde, ale výsledek stojí za to.

„Pro začátečníky, kteří si chtějí své tělo i mysl dát do pohody, bych rozhodně nedoporučoval žádné drastické hladovky, kterými se pod pojmem detoxikace vyložené hemží internet. Detoxikace je víceméně soubor metod, které zbaví tělo škodlivin, posílí nervový systém a má tak kladný vliv i na naši náladu. Základem je pak hlavně příroda,“ myslí si homeopat a zastánce přírodní léčby Karel Wegert.

Sauna není zbytečnost

Sauna rozhodně nepatří jen mezi zimní radovánky.

Po celý rok je výborným prostředkem, kterým se tělo může zbavit škodlivin. Jestli vám kvůli vysokým teplotám nevyhovuje finská sauna, vyzkoušejte infračervené prohřívací kabiny.

Zelená síla přírody

K očistě těla výborně poslouží také bylinky. Snad nejznámější je kopřiva, která čistí krev, játra a pleť, nebo smetánka lékařská, skvělý pomocník při zažívacích problémech. Pro jarní kúry se dále doporučují i odvary z jahodníku, maliníku, černého rybízu, brízy.

Očistná kúra

Jedná se v podstatě o půst, kdy z jídelníčku „vyškrtneme“ na pár dní své obvyklé dobroty a místo toho si dopřáváme jen odvary, čerstvou zeleninu či ovoce. Tím je nastartován očistný proces organismu, kdy se všechny škodliviny zvolna vyplaví z těla.

Odvarová kúra

Je ideální pro všechny, kteří potřebují pročistit trávicí systém. Z ovesných vloček, drčených lněných semínek nebo rýžových vloček si uvaříte řídkou polévku, propasírujte a ochuťte trochou zele-

ninové či ovocné šťávy. Nápoj pijte v malých doušcích během celého dne. Nezapomeňte ani na celkové doplnění tekutin, nejlepší je neperlivá voda s citronem.

Bílkovinný půst

Během pětidenního bílkovinného půstu se vyžaduje zvýšená pohybová činnost, čímž zaručeně kromě čistoty zhubnete. Pětkrát denně vypijte proteinový nápoj nebo za celý den 1,5 litru syrovátky. Surovátka se doporučuje i při kožních a trávicích potížích. Bílkovinnou kúru vždycky konzultujte s dietologem.

Ajurvédský půst

Harmonie mezi zdravím a krásou souvisí s tím, co a kdy jíte. Ajurvédský půst je kratší, aby se tělo a lidská duše hladovkou příliš nevyčerpaly. Jeden den v týdnu po dobu alespoň dvou měsíců pijete jen zázvorový čaj, horkou vodu s čerstvou citronovou šťávou a minerální vodu bez bublinek.

Zázvorový čaj si připravíte tak, že kořen zázvoru oloupete, nastroháte a zalijete vroucí vodou. Čaj nesláváte, jen přelijete do termosky a pijete postupně během celého dne. **MARKÉTA KRÁLOVÁ**



Detox!

PROFIMEDIA.CZ

Tip na očistu

Pro první celkové osvícení a pročistění těla je dobré naordinovat si jogínský půst.

• Zelenina v první linii

Začíná se zeleninou, výborné jsou zeleninové vývary z mrkve, celeru, brokolice, petržele, ale třeba i zeli (má vysoký podíl vitamínu C). Kdo moc nemusí polévky, může si dělat ze zeleniny jen studené šťávy – vynikající je rajčatová, která je nejen bohatá na vitamíny, ale je hustší, takže zasytí.

• Sladké na nervy

Po zeleninovém dni nastoupí ovoce. Dopřejte si trochu banánového pyré, zasytí vás. A pak zase celý den jen ovocné šťávy lehce ředěné vodou.

• Blížíme se ke konci

Třetí a čtvrtý den vývary a šťávy doplňte syrovou zeleninou a ovocem, jíst můžete dosyta a podle chuti. Od pátého dne můžete jíst zase normálně, pokud možno zdravě věci.

• Šťávy se přes den musí připravovat čerstvé na odšťavňovači. Nepoužíváme žádné šťávy z krabic.

Zhubnout bez operace a se stejnými výsledky

Je všeobecně známo, že bariatrická operace, jejímž principem je zmenšení žaludku a tím omezení přísunu potravy je vysoce účinná metoda pro snížení hmotnosti. Operace je však nepřirozený zásah do těla, který může být spojen s řadou komplikací. Podobného účinku, jako bariatrická operace, lze dosáhnout užíváním glukomannanu, speciální vlákniny, která je na českém trhu uvedena pod značkou Rivierin. Jedná se o přirozený přístup k hubnutí bez zdravotních rizik. Rivierin po zapití zvětší v žaludku svůj objem více než 50x, čímž předčí všechny dosud užívané vlákniny a tím zamezí přísunu většího množství potravy, neboť velmi rychle navodí pocit sytosti.

V kombinaci s nízkenergetickou stravou Rivierin významně přispívá ke snížení hmotnosti. Glukomannan je jediná látka, jejíž účinnost je potvrzena i EU v Nařízení komise (EU) 432/2012. Přípravek je volně k dostání či na vyžádání v lékárnách, na zákaznické lince **800 900 995**, nebo na **www.bwy.cz**.



Doplňek stravy

Je vám více jak 40 let a začala vám vynechávat menstruace?



Podrobnější informace získáte na telefonické lince: **800 100 140.**

Doplňek stravy **SARAPIS Soja** obsahuje kombinaci včelí mateří kašičky, květního a fermentovaného pylu, ke kterým jsou přidány extrakty ze sojových bobů a z červeného jetele. Preparát je dále obohacen o železo a vitamin C.

SARAPIS Soja je určený ženám v klimakteriu. Vitamin C a železo napomáhá při únavě a vyčerpání a je prospěšný pro imunitní systém. Vitamin C přispívá k normální činnosti nervové soustavy. **Předností přípravků se včelími produkty a fytoestrogeny ze sóji a z červeného jetele je to, že přirozenou cestou doplňují organismus výživovými prvky, které optimálně harmonizují funkce lidského těla.**

www.vegall.cz



INJEKČNÍ LIPOLÝZA JAKO PŘEVRAŤ V OBLASTI HUBNUTÍ

Injekční lipolýza

Krásné křivky bez operace!

► **Převratná metoda v oblasti hubnutí a formování postavy**

MedelaDerma

studio lékařské kosmetiky



Cena za ošetření jedné partie:

~~2700 Kč~~ ► **1000 Kč**

Injekční lipolýza je jednou z nejnovějších a nejúčinnějších metod, kterou lze tělo zbavit přebytečného tuku.

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 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 nezbyvá 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!“ 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 ke zmírnění 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 přístrojová kosmetika, výplně vrásek, zvěšování 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 obvodu dané oblasti. Výsledek je permanentní při zachování 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 fosfatyldylcholin (neboli lecitin) 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.

Psychowalkman. Místo léků

„Měla jsem velké problémy se spánkem, nic nezabíralo a léky mi nedělaly dobře. Tak jsem si pořídila psychowalkman, i když jsem reklamě příliš nevěřila. Ale stalo se – hned první noc jsem zase spala dobře! Asi za dva týdny jsem byla z nehoršího venku,“ říká Petra Joachymstalová z Prahy.

Celkem častý příběh, proč lidé volí psychowalkman. Lékařka Tereza Gabryšová z prestižní pražské kliniky dodává: „Pro lepší spánek je místo hypnotik lepší psychowalkman.“ Odborně se psychowalkman nazývá AVS – audiovizuálně stimulační přístroj. Kromě nespavosti je účinný i v dalších oblastech: navozuje hlubokou relaxaci a tím odstraní během minut stres nebo těžkou únavu, dále se používá na deprese nebo zrychlení učení. Je určený samouživatelům, ale pro vynikající účinky jej používají také někteří lékaři.

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na psychowalkmanu si zvolíte program, například „Rychlé odstranění úna-

Citát

První jsem si přivezl z ciziny asi před 20 lety. V dnešní době bych AVS přístroj doporučil téměř všem, protože zvyšuje hranice psychické odolnosti.

Primář MUDr. Jan Cimický, CSc.

vy“, a zapnete start. Pulzující světlo z brýlí a hudba či zvuky ze sluchátek přeladí biorytmy do stavu bez únavy. AVS přístroj navozuje stavy, které jsou pro organismus přirozené, ale vlivem různé civilizační zátěže je člověk není schopný sám spontánně dosáhnout. Technologii vyvinula už před časem NASA a dva nositelé Nobelových cen.

Celkově si čeští uživatelé AVS přístroje chválí, 48 % z nich dokonce ve výzkumu agentury Agma udává, že psychowalkman předčil jejich očekávání. Informace o AVS technologii najdete na stránce www.psychowalkman.cz.

Mgr. DALIBOR VLČEK



Používají ho světové i české celebrity

Herci Demi Moore nebo George Clooney chválí psychowalkmany i veřejně v tisku. U nás jsou majiteli nejlepšího modelu Laxman Tomáš Klus, Ivana Gottová nebo Lucie Bílá. Znamé uživatele AVS přístrojů a zkušenosti odborníků najdete na www.psychowalkman.cz. Nejlevnější značkové AVS přístroje pořídíte u odborného garanta Galaxy za 5000 Kč. Nejlepší Laxman stojí 30 000 Kč a je vůbec nejprodávanějším AVS přístrojem u nás. Obsahuje i spoustu speciálních programů, například na řešení syndromu vyhoření, vysokého krevního tlaku či program pro sportovce.

2x AVS

AVS přístroj - psychowalkman:
žádné deprese, nespavost, stres, únava - jen krásná relaxace a lepší zdraví.

AVS přístroje 20 let garance účinnosti vyzkoušení zdarma

Jak se AVS přístroj - psychowalkman používá?
Nasadíte si sluchátka a speciální brýle a zapnete vybraný program, např. **Rychlý spánek**. Pulsující světla a speciální zvuk nebo hudba vysílající frekvenci změní frekvenci mozku a tělesné biorytmy a Vy ihned po skončení programu usnete hlubokým spánkem. Po několika použitích se zlepší spánkový model a usnete i bez přístroje nebo odstraníte těžkou nespavost. Desítky programů - účinků, praktické používání, slouží 10-20 let celé rodině. Používají samouživatelé, lékaři, celebrity.

Prim. MUDr. Jan Cimický, CSc.:
„AVS přístroje používáme v našem středisku od roku 1998, kdy jsem si první přivez z ciziny. V dnešní době bych jej doporučil téměř všem.“

Ota Jiráček... ..je dlouholetý uživatel AVS přístrojů:
„Když nemám čas jít do lesa, pustím si AVS přístroj.“

Objeďte nový KATALOGU ZDARMA:
Pošlete SMS s adresou a slovem METRO na telefon: **774 444 795**. Katalog zasíláme ihned. Přidejte email a dostanete navíc Ebook: „*Jak přežít v dnešním světě!*“

Galaxy
Vyzkoušení zdarma, nákup: Prodejny Galaxy Praha a Brno, ESHOP:
www.psychowalkman.cz
Slovensko: www.naj-psychowalkman.sk

Sleva na všechny AVS přístroje 15%!
Mimořádně, jen v únoru!



ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ MUSÍ KOMBINOVAT POŽADAVKY NA NUTRIČNÍ HODNOTY I NEDOSTATEK ČASU DNEŠNÍ POPULACE

V dnešní uspěchané době plně požadavků na výkon a kvalitu mají lidé paradoxně tendenci zanedbávat některé aspekty ovlivňující zdraví a životní styl. Mezi ty patří vynechávání pravidelné sportovní aktivity, ale především také odbývání se v jídle. Mnoho lidí ráno nesnídá, dopolední svačinu nestihnou a oběd si dají za pochodu. Večer již mají žaludek scvrklý tak, že toho do sebe moc nedostanou, nebo to naopak dohánějí a snědí, na co přijdou. Zdravá strava je spolu s pravidelným pohybem ale předpokladem pro pravidelnou výměnu energie, a tedy základem pro dlouhý a kvalitní život.

Se ZDRAVÝM STRAVOVÁNÍM budete jíst zdravě, chutně a do sytosti! Společnost Zdravé stravování se zaměřuje na přípravu krabičkové stravy pro všechny, kdo mají zájem stravovat se chutně a zároveň zdravě.



„Naše jídlo můžete zkusit bez ohledu na to, zda chcete redukovat svou váhu, nebo jen dodržovat zdravý životní styl a přitom ušetřit čas za

nákup a vaření,“ vysvětluje Kateřina Šimková, nutriční specialista a odborná garantka společnosti Zdravé stravování.

Zdravé stravování se zabývá sestavením jídelničky na celý pracovní týden podle zásad správné výživy, jídlo uvaří a doručí zákazníkům až domů. Menu na celý den obsahuje 5 porcí (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře).

Jídelní program podle libosti

Krabičková strava je připravována v několika programech. Oblíbený je program „Pro zdraví“, ale nechybí také programy pro sportovce, pro vegetariány nebo pro kojící maminky. Zákazníci si mohou přiojednat například polévky nebo zeleninu a ovoce navíc. Podle poptávky jsou společností

navrhovány nové programy tak, aby vyhovovaly potřebám zákazníků a zároveň splňovaly zásady zdravého stravování.

Celodenní jídlo si navíc může klient vybrat dle konkrétního programu od 5000 až do 12 000 KJ. „Pokud nevíte, jakou energetickou hodnotu zvolit, můžete využít nutriční poradny Zdravého stravování v Praze, v Brně a v Žilině,“ radí Kateřina Šimková.

Společnost Zdravé stravování si zakládá na zdraví a kvalitě, a proto spolupracuje s erudovanými nutričními specialisty, kteří jídelničky na každý den navrhnou a dohlížejí na jejich přípravu. Celodenní strava je tak správně vyvážená a má potřebné živiny. Díky svým zkušenostem a znalosti potravin jsou navíc pokrmy rozmanité, je u nich využita široká škála surovin a příloh.

Důraz je kladen na individuální požadavky

Pokud má zákazník alergii na některé potraviny nebo mu prostě nechutnají, není problém nahradit danou surovinu něčím jiným. Zdravé stravování připravuje také program bez masa nebo umožňuje objednat si výjimečně bez cukru. Na programech a jejich variantách nutriční specialisté neustále pracují, aby mohli vyhovět

potřebám svých zákazníků.

Moderní metody při přípravě jídla

Společnost Zdravé stravování se řídí přísnými hygienickými pravidly. Používá šetrné technologické postupy a moderní gastronomické vybavení, aby si jídlo uchovalo nutriční hodnotu. Celý proces přípravy podléhá přísné kontrole.

Objednat si jídlo u Zdravého stravování je rychlé a snadné

Na stránkách www.zdravestravovani.cz zájemci najdou aktuální jídelní programy, z nichž si mohou vybrat, který jim nejvíce vyhovuje. Je zde jednoduchý objednávací webový formulář. Jídla jsou dodávána ve všední dny, tedy pondělí až pátek. Dovozy je možný až domů nebo do práce vždy den předem nebo v ten den ráno (záleží na lokalitě). Na stránkách funguje také poradna formou on-line chatu nebo na čísle 800 204 204.

Proč zvolit krabičkovou stravu?

Krabičková strava či dieta spočívá v rozložení pěti porcí jídla do celého dne. Porce se však musí vejít do jedné „svačtinové“ krabičky, což lidem umožňuje stravovat se pravidelně s přiměřenou

energetickou hodnotou.

Člověk si tak může vytvořit správné stravovací návyky a zároveň se zbytečně nepřejídat. Strava je nejenom úsporná pro lidské tělo, ale také finančně, neboť daného jídla není přebytek, porce se dají bez problémů sníst, a tak se potravinami obecně neplýtvá. Díky krabičkové stravě mohou lidé předejít obezitě i dalším chorobám spojeným se špatným zažíváním a navíc se u nich prokazatelně zlepšuje jak fyzický, tak psychický stav. Jelikož je u krabičkové stravy nutnost plánování, člověk dopředu ví, co bude ten den jíst a nemusí se tak uchýlovat k nezdravým volbám na poslední chvíli. Tento způsob diety učí lidi především zdravému životnímu stylu.

Proč se stravovat se Zdravým stravováním?

- Dovozy jídla zdarma domů nebo do práce.
- Čerstvě uvařeno na každý den.
- Široký výběr stravovacích programů dle vašich chutí a potřeb.
- Odborně sestavené jídelničky z kvalitních surovin.

Netrapte se nakupováním a vařením – najdete si čas na život.



Dovezeme vám chutné a zdravé jídlo

Programy zdravého stravování pro dietu, hodnotnou stravu i aktivní život.

5 jídel denně za super cenu



ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

volejte zdarma 800 204 204 www.zdravestravovani.cz

Sloupek

JAKUB KOHÁK

MAGDIN KÁMOŠ



MAGDA

Zpravidla mě oslovovala: lump, loupežník, srandista nebo pěkný číslo a občas mě plácla rukou přes zadek nebo přes záda. Její operačním prostorem bylo Letenské náměstí, z čehož úplně nejčastěji postávala před Billa obchodákem. Prodávála časopis Nový Prostor, hýřila energií a dobrou náladou – totiž když ji měla. Pokud ji někdo nebo něco naštvalo, tak dštěla hromy a blesky. Ale hlavně – neodmyslitelně patřila na Letnou. Byla to postava, která dodávala místu kouzlo a osobitou atmosféru, takovou, jakou dodávají zvláštní postavy a postavicky působitím, ke kterým se přimknou. Stávalo se také, že někteří lidé,

Cítát

Ty Jakube jeden! Ty seš pěkný číslo! Cos to tam zase prováděl v tý televizi?!

to tam zase prováděl v tý televizi?!“ Vzpomínám si na pána, který byl pravidelně k vidění na začátku Karlova mostu, hned za mosteckou branou. Na hlavě měl přípevněny růžky, neustále vyplazoval jazyk a podle zrcátka maloval sám sebe. Prodával výhradně obrázky čertů... a vždy mě fascinoval. Kdysi byla Praha plná krásných figurek, jako například Ferda Sirky Evropa, Česká Líza, Pepka Kaprál (ta prý trhala řetězy jako věnce buřtů!), Skleněnka (to byl pán, který si myslel, že je lahev), Myš Fórová, Karlíček Bum, Joža Mrázek Hořícký... Kdeže ty časy jsou, dnes o takových lidech můžeme číst už jen v knihách – například v Pražských figurkách, které napsal Václav Cibula, nebo v Pražském bahně od Karla Ladislava Kukly. Vzdávám tedy tímto hold Magdě Kazdové alias Letenské Magdě, kteréžto jméno jsem jí s dovolením přidělil. Ahoj, tvůj loupežník a pěkný číslo!

Dopisy a vzkazy

Neschopnost

Nedávno si posteskl pan starosta z Prahy 5 nad špatně uklízenými chodníky. Líbivou politikou omlouvá neschopnost radnice. Cituji: „Systém v Praze je pro lidi nepochopitelně nastavený, pak si stěžují, že neuklízíme, a my marně vysvětlujeme, že uklízet má hlavně město.“ Tak se ptám, proč ztrácí čas vysvětlováním a proč nekoná? Příkladem je pan starosta z Prahy 6 nebo Prahy 13. Tam jsou uklízené i cesty, které nejsou chodníky, a hned od rána. V Praze 5 se neuklízí ani zastávky tramvají a některé ulice, například v Radlicích, kde na dlažebních kostkách je tvrdá neschůdná vrstva ledu. Neuklízene jsou chodníky v okolí Farkáně, chodí se zde po silnici. Dokonce není zcela uklizeno ani rušné prostanství Smíchova poblíž radnice. Co ti nezaměstnaní potloukající se kolem křížovatky Anděl, nechtěli by se aspoň někteří brigádně zapojit? Nejde ani tak o počty úrazů na zledovatělých chodnících, ale o nezájem, lajdáctví a nestaráni se pana starosty.

J. SKALICRÁ, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Celé jsem si to užil. Byl to skvělý den.“

WAYNE GRETZKY, NEJLEPŠÍ HOKEJISTA VŠECH DOB

Hokejisté Metropolitní divize vyhráli Utkání hvězd NHL v Los Angeles. Gretzky na lavičce vítězů nahradil Johna Tortorellu z Columbusu, omluveného z rodinných důvodů.

Slovo dne

LUMP

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Člověk vyřazující se pro své vlastnosti a jednání ze společnosti slušných lidí, darebák, lotr

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 31. 1.



LÁSKA V KARTÁCH!

Už nehleďte, ale najděte! Specializujeme se na partnerské vztahy. Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo pište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 73FKJ a svým datem narození!

Beran 21/3–20/4
Nebude pro vás vůbec jednoduché hovořit o některých věcech, které už jste měli dávno spojené s kdysi uplynulou minulostí.

Váhy 23/9–23/10
Malé poplácání po ramenu dovede náladu hned zlepšit, a i když si jistý rodinný příslušník málo věří, začne být akčnější.

Býk 21/4–21/5
Možnosti, které se před vámi rozevrou jako lákavý koberec, zapůsobí na vaši psychiku a vy budete ochotni a schopni hovořit.

Štír 24/10–22/11
Překvapíte někoho ve vašem okolí, nejspíše sousedy, kteří netušili, že máte natolik delikátní vkus, jak bude dnes patrné.

Blíženci 22/5–21/6
Nemarněte v úterý čas hádkami a raději přiložte ruku k dílu. Pak bude všechno přesně tak, jak byste si v domácnosti přáli.

Střelec 23/11–21/12
Dopřejte si v úterý rozlet a dejte si do života mnohem více věcí, které máte rádi. Odpočívat je také umění, tak se ho učte.

Rak 22/6–22/7
Když přijдете na to, co vám dělá dobře, budete hned spokojenější, než když se budete plácát stále ve stejných potížích.

Kozoroh 22/12–20/1
Výchovné problémy vám trochu nabourají plány, ale zase ne natolik, abyste pak večer odešli zklamaně spát bez zážitků.

Lev 23/7–22/8
Vyvinout nějakou půvabnější aktivitu vám dnes půjde hůře, než byste potřebovali, ale odhodlání také udělá svoje, tak hurá na věc.

Vodňář 21/1–20/2
Celorodinná akce se ukáže jako velmi dobrý způsob trávení volného času. Navíc se toho o sobě dozvíte navzájem více než jindy.

Panna 23/8–22/9
Nebudete mít dnes stání u nějakých nudných činností, a pokud můžete, zkuste do nich raději zaúkolovat jiné členy vaší rodiny.

Ryby 21/2–20/3
Sport je třeba nezanedbávat ani v zimě. Když se budete věnovat nějaké společné aktivitě, budete se cítit hned mnohem lépe.

Řešení sudoku

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

Anketa Jak se vyrovnáváte s doplátky za léky?



Bukaj Rakeip
Já R.ozumně U.loženou M.edicinou.

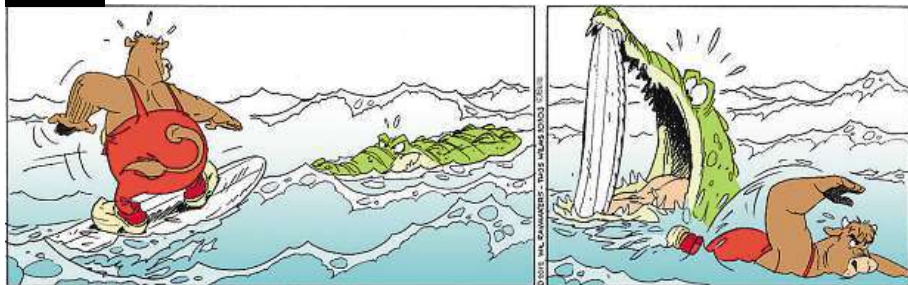


Pavel Pajan Šedivý
Žázvorem a kýblem citronů.



Carin Machová
Důchodci to jeď jak lentilky, aspoň ušetří.

Komiks



KLÍČ K BUDOUCNOSTI! LEŽÍ VE TVÉM HOROSKOPU!

Stačí poslat SMS ve tvaru 64TXT a své datum narození na číslo 904 30 46



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

Mladý Růžička je také reprezentant

Tři nováčky zařadil do nominace na Švédské hry trenér českých hokejistů Josef Jandač.

Debutu se v Göteborgu dočkají útočníci Vladimír Růžička mladší z Chomutova, Petr Jelínek z Liberce a obránce Lukáš Klok z Vítkovic. Sedmadvacetiletý Růžička i o pět let starší Jelínek tak obléknou reprezentační dres stejně jako jejich otcové. „Při absenci některých stabilních centrů chceme vidět další kluky,“

Český program

Tým se před třetím dílem série Euro Hockey Tour sejde v Praze pondělí 6. 2. a poprvé bude trénovat o den později.

- Ve středu po dalším tréninku v Tipsport areně zamíří odpoledne do Göteborgu, kde o den později od 19.15 nastoupí proti Švédsku.

- V sobotu v poledne se Češi utkají s Finskem a v neděli ve stejném čase s Ruskem.

řekl Jandač. Poprvé v sezoně se do národního týmu zařadí brankář Jakub Kovář z Čerepovce, obránce Jan Kolář

z Chabarovsku a Lukáš Kašpar z Dynama Moskva. Obránce Tomáš Kundrátek ze Slovanu Bratislava a útočník Michal Birner z Fribourgu obléknou reprezentační dres poprvé od zářijového Světového poháru v Torontu.

V kádru je mezi dvěma gólmány, osmi beky a 12 útočníky celkem 12 hráčů z české extraligy, devět krajánek z Kontinentální ligy a jeden ze švýcarské NLA. Výběr by ještě mohli rozšířit hráči pražské Sparty, která dva dny před startem turnaje v úterý 7. února hraje finále Ligy mistrů právě v Göteborgu s Frölundou. Týká se to Michala Řepíka a Petra Vrány. **SM**



Vítězům šéfoval Gretzky

Hokejisté Metropolitan divize vyhráli Utkání hvězd NHL v Los Angeles, když ve finále zdolali domácí Pacifickou divizi 4:3. Rozhodl o tom vítězným gólem v 16. minutě útočník Wayne Simmonds z Philadelphie, který byl vyhlášen nejúčinnějším hráčem exhibice. Po 23 letech se v All Star Game nepřestavil žádný český hokejista. Loni v Nashvillu zastupoval český hokej pouze Jaromír Jágr, který byl kapitánem Atlantické divize. **AP**

Zprávy krátce

Pokuta je platná

Výkonný výbor Českého svazu ledního hokeje potvrdil Litvínovu pokutu 102 tisíc Kč za porušení licenčního řádu extraligy. Tu severočeskému klubu v listopadu udělila disciplinárníka za to, že v situační zprávě neuvedl neuhrazené závazky vůči hráčům.

Desatero obvinění

Moravskoslezská policie obvinila 10 lidí, kteří se loni v září zapojili do násilností během fotbalového zápasu Baníku Ostrava s Opavou. Jeden z nich byl Polák. Všichni vnikli během zápasu na hrací plochu stadionu. Obžalování byli z výtržnictví. **ČTK**

Univerziáda. Medaile jí unikla o čtyři setiny

Lyžařka Tereza Kmochová měla na úvod zimní univerziády v Almaty na dosah medaili v superobřím slalomu. Nakonec ji však na 4. místě dělily od stupňů vítězů čtyři setiny. O druhý nejlepší výsledek české výpravy v první den bojů o cenné kovy se v Kazachstánu postaral šestým místem na klasické desítce běžec na lyžích Miroslav Rypal.



V běžecké stopě přidal Jakub Pšenička 11. místo. Jakub Antoň byl šestnáctý a Adam Fellner dvacátý. Závod žen na 5 km dokončila na 39. místě Andrea Klementová. V paralelním obřím slalomu snowboardistů skončili všichni čeští reprezentanti v kvalifikaci.

Čeští hokejisté zahájili univerziádní turnaj výhrou 5:0 nad výběrem Švédska. **ČTK**

Necid. Míří do Legie Varšava

Fotbalista Tomáš Necid bude do konce června hostovat v Legii Varšava. Úřadující polský mistr ho získal z tureckého Bursasporu. Na Twitteru to potvrdil agent 27letého reprezentačního útočníka Jiří Müller. V Legii bude Necid spoluhráčem českého obránce Adama Hlouška. **ČTK**

Číslo dne

3

V pořadí WTA se tenistka Karolína Plíšková posunula už na třetí místo a je nejvyšší v kariéře. Na tenisový trůn se po triumfu v Austrálii vrátila Serena Williamsová. Naopak Tomáš Berdych vypadl po Australian Open z elitní desítky žebříčku ATP, je dvanáctý.

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Starozitnosti

- Čínské, mongolské, japonské, turecké, perské obrazy i jiné starozitnosti z těchto zemí, z porcelánu, bronzu, jadeitu ap. koupí sběratel. T: 776358865

Finance - nabídka

- Půjčky! Oddlužíme Vaši nemovitost! Vyplatíme Vaše dluhy, exekuce, zástavy! Nízká měsíční splátka až na 15 let! Vše vyřízeno do 48 hodin! Tel 737352730

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč ve DPH; 1min/50Kč ve DPH, www.ema.cz, www.platmobilem.cz



- **EXTRA FOTKY!** Nahlédni do soukromí žen z okolí! Piš SMS ve tvaru 16PNP a text na 909 15 50
- Miša (47). Mám velké prsa! Co s nima uděláš? Brkni mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 71TBL a tvůj text!

- **NADRŽENÁ VANDA 35!** JSEM TU PRO TEBE! Dožen mě k orgasmu a splním ti všechna tvá tajná přání! Vytoč 909 801 801 kód ZUZ12



- Na stáří jsem se dokázala hodně zajistit, něco mi však chybí! Pořádně chliphný milene! Jsi to ty? **Odměním se ti!** Zdena 62. Tak vytoč 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 49UXG a tvůj text!



Až po čtvrtém prodloužení

Teprve po jedenácté v historii NBA se rozhodlo utkání až ve 4. prodloužení. V nekonečné bitvě, která trvala 68 minut čistého času, Atlanta Hawks nakonec přehrála New York Knicks 142:139. Rozjetý Washington zvítězil v New Orleans 107:94. Tomáš Satoranský při čtvrté výhrě Wizards v řadě odehrál devět minut, ale ani jednou nevystřelil a připsal si jen jednu asistenci. **AP**

VELKÝ VÝPRODEJ

S Norbertem Lichým už jen dnes!



-21%

~~919,-~~

730,-

Bio krb DF-6502 FireFriend, antracitová | Vytvoří příjemnou a pohodovou atmosféru uvnitř i venku. Dodáváno bez paliva (bio-láh), které je běžně k dostání v maloobchodní síti. Nerez a tvrzené sklo. Rozměry 34 x 17 x 16 cm. Obj. č.: 551329



-16%

~~1.303,-~~

1.090,-

Bezdrátová meteostanice s DCF hodinami TFA 35-1125-01-IT Pomocí symbolů předpovídá počasí na 12/24 hod. Měří a zobrazuje vnitřní a venkovní teplotu vč. min./max. hodnot dne. Přesné hodiny řízené DCF signálem, alarm. Velký přehledný displej. Obj. č.: 515989



-13%

~~679,-~~

590,-

Smoothie maker Renkforce EPB-02 s 2 přenosnými lahvemi | Ideální pro přípravu smoothies, koktejlů nebo ledové tříště. Dvě nádoby (600 ml) s funkcí láhve, které jsou opatřeny víkem s otvorem na pití. Nerezový nůž se 4 čepelemi, výkonný 250W motor. Obj. č.: 1388560



-23%

~~769,-~~

595,-

Solární zahradní LED svítidlo Esotec Swing, zapichovací | Ve tmě se světlo automaticky zapne. S výkonným solárním modulem, který nabíjí akumulátor. Studená bílá. Výška 36 cm. Obj. č.: 574591

Právo na chyby vyhrazeno. Ceny jsou uvedeny s DPH a platí do 31. 1. 2017.

Originální elektroniku objednávejte na www.conrad.cz/vyprodej

CONRAD