

balanced life
balanced lifebalance
club
BRUMLOVKAbabí léto v balance clubu
indian summer at balance club

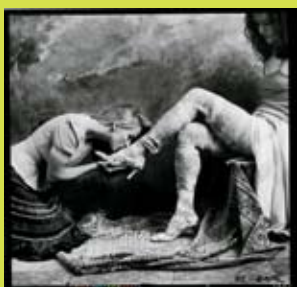
Věříme, že po načerpání sil během letních dovolených se již nemůžete dočkat novinek, které jsme pro vás připravili pro nadcházející období. Plni energie se vrhněte zpět do zlepšování své fyzické kondice!

🇨🇿 V prostorách u diagnostiky (u strojů Dr. Wolfa) přibyl nový rehabilitační trenažér Apollo, sloužící k uvolnění a protažení zádočných svalů. Odtud se přesuneme do kardiozóny, ve které zcela určitě stojí za povšimnutí nový stroj, díky němuž můžete vyzkoušet první kardio-vaskulární trénink pomocí horní poloviny těla. Ve fitness i v mokré zóně jsme opět rozšířili sortiment v baru, takže není problém odměnit se po cvičení výbornou müsli tyčinkou nebo doplnit po plaveckém tréninku energii osvěžujícím čerstvým džusem. Abyste se u nás cítili stále příjemně, nezapomněli jsme se věnovat také květinové výzdobě, takže i zde jistě zaznamenáte změnu. Od 14. 9. 2009 vešly opět v platnost rozšířené rozvrhy hodin, které jsou plné zajímavých novinek. Jde o taneční lekce zumbly, o kterých se více dozvíte na str. 2, a také jsme zařadili novou lekci ADK s Martinem Zavoralem. Do rozvrhu hodin se po prázdninové pauze opět vrací flamenco i orientální tanec a přibude jedna hodina tai chi. Navíc se můžete těšit na nové cvičení s naším skvělým instruktorem fitness Radimem Báčou, který se zaměří na posilování břicha a zad.

Přejeme vám krásný podzim.

🇨🇿 Summary: We have prepared a lot of new things for you in the new season after the summer holiday. Energetically throw yourself into improving your physical condition! There is a new rehabilitative trainer, Apollo, for relaxing and stretching back muscles in the diagnostics area (next to Dr. Wolf's machines). In the cardio-zone, there is a new machine with which you can try cardiovascular training with the use of the upper body. In the fitness and wet zone we have expanded the bar assortment so you can have a muesli bar after the gym or a refreshing juice after swimming. We have also paid attention to the floral decorations, so you will notice changes there, too. The new extended schedule after the summer is valid from 14/09/2009. It includes new lessons, e.g. Zumba dance lessons (information on page 2) and a new ADK lesson with Martin Zavoral. After the summer break, the schedule again includes flamenco as well as oriental dance and there is a new tai chi lesson. Moreover, you can look forward to new training with our great fitness instructor, Radim Báča, who will focus on tummy and back strengthening.

We wish you a beautiful autumn.



🇨🇿 Jedním z cílů Balance Clubu Brumlovka je také příjemné a inspirativní prostředí. Proto můžete v Galerii Brumlovka zhlédnout výstavu českého umělce Jana Saudka. K vidění jsou zde fotografie a malby patřící k jeho novější tvorbě. Připomeňme, že Jan Saudek je jedním z nejocetňovanějších tuzemských tvůrců, vyzname-

naným cenou Artis Bohemiae Amicis za šíření dobrého jména vlasti v zahraničí.

🇨🇿 Summary: One of the goals of the Balance Club Brumlovka is to provide a pleasant and inspiring environment. Therefore you can see an exhibition of photographs and the latest paintings by the Czech artist Jan Saudek in the Brumlovka Gallery. Jan Saudek is one of our most valued domestic artists, awarded the Artis Bohemiae Amicis prize for promoting the good name of our country abroad.

zaostřeno

A proč k nám nechodit...?

Why not come here?

🇨🇿 Sport mohou dělat kdekoli. K tomu nepotřebuji žádný fitness klub!

Proti tomu se skutečně nedá nic namítat. Platí to zejména pro zkušené sportovce, kteří mají za sebou řadu let systematického tréninku a dobře znají své tělo. Ale i většina z nich s přibývajícím věkem výkonnost ztrácí, i když zůstávají sportovně aktivní. K nejčastějším i nejzdravějším činnostem patří běh, plavání a jízda na kole. Trénink je efektivní při dodržení určité délky, optimálního srdečního tepu a následné regenerace. Samozřejmě, že relaxovat lze i na břehu jezera. Ale upřímně: kolikrát týdně si to vše můžete dovolit? Chceme být vašim kompetentním partnerem, který je vám k dispozici kdykoli a na jak dlouho potřebujete.

🇨🇿 Summary: I can engage in sports anywhere. I do not need a fitness club for that!

There is no use contesting that. It chiefly applies to experienced athletes who have trained systematically for years and who know their body well. However, their performance mostly tends to drop with growing age even if they remain active. The most common and healthy activities include jogging, swimming and cycling. Training is effective when maintaining specific exercise times, an ideal heartbeat rate, and subsequent regeneration. You may, of course, relax on the lake shore, but frankly, how many times a week can you do that? We want to be your competent partner available at any time and for as long as you need.



Krise a fitness branže. Pojmy finanční a hospodářské krize poněkud zevšedněly, ztratily svůj emocionální náboj a stávají se součástí každodenního slovníku. Ne že by to snad zmírnilo jejich důsledky, ale nějak jsme se naučili s tím žít a hledat efektivní protiopatření. V lepším případě neopakovat chyby minulosti. Jedním z mála pozitivních průvodních jevů je potřeba šetřit. Mám na mysli efektivní kontrolu výdajů a hledání míst, kde se s prostředky prostě plynulo. Při této „inventuře“ se nevyhneme velmi nepříjemné otázce, zda fitness a zejména wellness nepatří mezi rezervy, kde lze bez následků úspěšně škrtat. Mou odpověď asi znáte, ta ale není důležitá. Kladná odpověď na zmíněnou otázku by měla fatální dopad na celou oblast fitnessu. To se naštěstí nestalo. Schopnost naší branže čelit krizi je závislá na tom, za co lidé fitness považují. Jde o konzumní zboží, nebo dlouhodobou investici? Pokud považujeme návštěvu wellness klubu za jednorázový příjemný zážitek, pak se ho můžeme snadno zříct. Ale většina našich klientů považuje své členství za investici do sebe sama, do vlastní výkonnosti a duševní vyrovnanosti. Naléhavost této investice se pak projevuje zejména v době krize.

Členství ve fitness klubu skutečně je dlouhodobá investice, která teprve po určité době přináší úroky (Return of Investment). Kdo slibuje nereálné úspěchy v rekordním čase – ideální postavu za jeden měsíc – může najít důvěřivé a naivní konzumenty a rychle naplnit kasu. Protože ale nedochází ke slibovaným zázrakům, tedy k zúročení investic „Return of Investment“, je pak zpochybňována serióznost celé branže. Důvěru v efektivnost služeb nelze získat, aniž bychom klientům neosvětlili, že jde o dlouhodobý proces a že samotný podpis na členské smlouvě není garancí úspěchu.

Hlavní příspěvek musí přinést klient sám svou návštěvou. Klub je pak povinen své členy profesionálně podpořit správnou výkonnostní diagnózou, individuálním plánem, nabídkou programů, odborným poradenstvím a odpovídající infrastrukturou. Serióznost začíná se stanovením reálných cílů. Není vždy jednoduché vysvětlit potenciálnímu klientovi, že úroky ze svých investic nemůže očekávat již v prvních týdnech. Bylo by mnohem snadnější slíbit dosažení ideálů krásy, atraktivity, výkonnosti či duševní pohody v „šibeničních“ termínech. Atmosféra hospodářské recese a prázdné pokladny k tomu svádějí. Jde však o velmi krátkozrakou strategii. Ze zkušenosti vím, že klienti otevřený a poctivý přístup ocení a následně odmění svou věrností klubu.

PhDr. Jan Vrabec

PhDr. Jan Vrabec, CSc., Managing Director of Balance Club Brumlovka

Summary: The Crisis and the Fitness Industry. The terms financial and economic crisis seem somewhat hackneyed, they have lost their emotional charge and they are a part of our everyday vocabulary. This does not alleviate their consequences, though, even if we have learned to cope and to seek effective countermeasures, to at least avoid our past mistakes. A positive accompanying effect is the need for saving. I mean efficient cost management and identifying waste in spending. When “stock-taking”, we cannot avoid a rather uncomfortable question: are fitness and wellness reserves that may be easily cut? Although irrelevant, my answer is clear. Answering yes would have a fatal impact on the industry. Fortunately, this is not the case. The ability of our industry to manage the crisis depends on how people perceive it. Is it a consumer product or a long-term investment? If a wellness club visit is merely a pleasant one-time experience, we can easily give it up. However, most of our clients see their membership as an investment in themselves, their performance and mental balance. The urgency of such investment manifests itself especially in times of crisis. A fitness club membership is a long-term investment which yields return on investment only after some time. Promising instant unrealistic success – an ideal body in a month – may bring trustful and naive consumers and quick profit, however, since no miracles happen, i.e. no return on investment, doubt is cast on the industry. The clients’ confidence in service effectiveness is impossible without making clear that it is a long-term process and that a signature on a membership application alone does not guarantee success. The main contribution should come from clients and the club should provide professional support through performance diagnoses, individual plans, programme offers, expert advice, and adequate infrastructure. A responsible business starts with setting realistic objectives. Explaining to potential clients that they cannot expect investment returns within weeks is not easy. It is much easier to promise ideal beauty, attractiveness, performance or mental well-being within “cut-throat” deadlines. The recession and low profits may encourage such behaviour, nevertheless, it is a short-sighted strategy. Based on my own experience I know that clients appreciate an open and honest approach and repay with their loyalty.

ploché břicho – zdravá záda

flat tummy – healthy back

Lekce zaměřená na správnou funkci a dokonalý vzhled břišních svalů. Jak zajistit správnou funkci celého břišního svalstva, a tím i jeho dokonalý vzhled (co je zdravé, to je krásné)?

Je třeba si uvědomit, že kvůli dnešnímu sedavému způsobu života dochází k oslabování hlubokých svalů (zádových i břišních) a přetěžování povrchových. Pokud tedy chceme správně cvičit břišní svaly, musíme včas a správně aktivovat svaly hluboké. V tom nám může bránit zvýšená aktivita svalů povrchových. Proto se v této hodině nejdříve naučíme hluboké svaly aktivovat, zapojovat a používat. To povede nejen ke zlepšení vzhledu břišní oblasti (zpevnění a vtažení dovnitř), ale hlavně ke zlepšení funkce celého břišního svalstva. Tak odstraníme přetížení a bolesti zad a zlepšíme i stabilitu trupu, koordinaci a motoriku všech pohybů. V další části se zaměříme na klasické posilování a zpevňování povrchového břišního svalstva. Všechny cviky ale odcvičíme s včasným zapojením a správnou aktivitou hlubokého svalstva. Tím zvýšíme jak náročnost těchto cviků, tak jejich účinnost. V závěrečné části se lehce věnujeme i kyčelní oblasti, kdy protáhneme a uvolníme také svaly kyčelní spolu se zádonými.

Pravidelná návštěva těchto lekcí vám zlepší rovnováhu svalstva v bederní, pánevní a kyčelní oblasti (oslabené svaly posílíme a přetížené uvolníme). Také vám zlepší zapojení těchto svalů, a tím i jejich pohybové stereotypy. To všechno povede k již výše zmiňovanému zvýšení účinnosti cvičení břišních svalů, zlepšení jejich vzhledu, odstranění bolestí zad a zvýšení stability a koordinace všech pohybů.

Radim Báča
Instructor Fitness, Personal Trainer

Summary: The deep muscles (back and abdominal) are weakened and the surface muscles are overloaded due to the current sedentary way of life. To exercise properly, we have to activate the deep muscles frequently and properly. Increased activity of the surface muscles may prevent that. Firstly, we learn to activate, involve and use the deep muscles and that improves the appearance of the abdominal area (strengthening and



drawing in) and the whole abdominal muscle functions. It eliminates the overload and pain in the back and improves the stability of the body and coordination of all movements. Then we focus on classic body building and strengthening of the surface abdominal muscles. Perform all exercises with proper involvement and activity of the deep muscles. Finally, we will also stretch and relax the hip muscles together with the back. Regular attendance of these lessons will improve your muscle balance in the lumbar, pelvic and hip area (strengthening of the weakened muscles and releasing the overloaded ones).

masáže

medová masáž

honey massage

Detoxikační masáže s medem jsou staré a ověřené postupy léčitelství, které málem upadly v zapomnění. Med se používal odedávna při přípravě léků jako látka, která chrání, ulevuje i léčí.



Tradiční medicína přisuzuje zpravidla jednotlivým druhům medu stejné léčivé účinky, jako mají léčivé byliny, z nichž pocházejí. Např. med z akátu uklidňuje a obnovuje síly, med z kaštanovníku urychluje krevní oběh, med z eukalyptu, tymiánu a levandule je antiseptický. Med účinkuje na kůži i pod ní, bohatý obsah cukru usnadňuje vázání molekul vody, které chrání kůži před vysušováním. Svými zklidňujícími prostředky a obsahem polyfenolu, který má antioxidační účinky, je med považován za prvotřídní detoxikační materiál při masáži zad.

Summary: Detox massage with honey is an ancient and well-proven healing procedure that has almost been forgotten. As a substance that protects, relieves

and heals, honey has been used in medicine preparation since time immemorial. Traditional medicine attributes identical curative effects to individual types of honey as manifested by the medicinal herbs from which they originate. For example: acacia honey soothes and renews energy, chestnut honey accelerates blood circulation, eucalyptus, thyme and lavender honey is antiseptic. Honey affects both the skin and the subcutaneous layers, its rich sugar content facilitates better binding of water molecules that protect the skin from drying out. Due to its soothing effect and the content of polyphenol, a powerful antioxidant, honey is considered a first class detox material for back massages.

Alena Štrbavá, Masseur

druhý ročník brumlovka cup má vítěze

the second year of brumlovka cup has a winner

V neděli 16. srpna se uskutečnil v blízkosti budovy Brumlovka již druhý ročník tenisového turnaje dvojic BRUMLOVKA CUP, který uspořádala Brumlovka a Balance Club ve spolupráci se Senior Tennis Clubem.

Tenisový turnaj BRUMLOVKA CUP proběhl stejně jako v prvním ročníku na kurtech v areálu BB Centra LTC 1927 v pražské Michli a zúčastnilo se jej celkem 27 dvojic. Nejlepší tři dvojice stanuly na stupních vítězů. Pohár a věcné ceny za první místo si odnesla dvojice Milan Šturm, František Poledna, stříbrní skončili Martin Svoboda, Josef Nykl a na třetím místě se umístili Roman Rudolf, Václav Černý a Luděk Puchýř s Františkem Čermákem.

Na kurtech bylo možné zhlédnout i celou řadu českých celebrit – BRUMLOVKA CUPu 2009 se aktivně zúčastnili například Filip Renč, Ondřej Brzobohatý, Jakub Ludvík, Petr Kolář a další...

Muzikant Ondřej Brzobohatý vstoupil na kurt, zahrál první bekhend a podvrtil si kotník. K zápasu pak nastoupil trochu se sebezapřením,

s notným otokem a „zafačovanou“ nohou. „Myslím, že to trochu půjde. Bude to ve všech směrech maličko pomalejší, ale o to víc se budu snažit hrát takticky. Kamarád mě po roce vytáhl na tenis. Řekl jsem si: „Proč ne, i když jsem absolutní tenisový amatér. Ale nebojím se žádné ostudy. Je mi to srdečně jedno, jelikož si především rád zasportuju.“

Režisér Filip Renč se objevil na kurtech v tričku Brumlovka Cup 2008. „V první řadě, abych tady nedělal ostudu, a za druhé, aby bylo jasno, že jsem hrál už první ročník. Loni bylo ošklivo, chvílemi přšelo, dneska je zase strašné vedro, a tak doufám, že všechno co nejrychleji prohraju, abych nemusel pokračovat dál,“ tvrdil s trochou nadsázky. „Je to tady skvělé, milé prostředí, bezvadní lidé. A hlavně je to blízko od Karlína, nemusím nikam daleko jezdit. Tohle je jediný den, který mám v letošním

létě volný, takže jsem rád, že ho mohu využít sportovně.“

Tenisový turnaj BRUMLOVKA CUP 2009 se tak opět zapsal do kroniky Brumlovky nejen jako společensko-sportovní akce, ale také jako další významný den pro celou budovu Brumlovka, která již více než dva roky výrazně přispívá k pestrosti palety obchodů a služeb v Praze 4-Michli.

Text a foto: redakce

Summary: The second year of the tennis tournament of doubles BRUMLOVKA CUP 2009 took place



on Sunday, 16 August, and was organized by the Brumlovka and Balance Club in cooperation with the Senior Tennis Club.

As in the first year, the tennis tournament took place at the courts in the BB Centre LTC 1927 premises in Praha-Michle and 27 doubles participated. The best three doubles stood at the winner's rostrum. Milan Šturm and František Poledna won the cup and received some material prizes. Martin Svoboda and Josef Nykl were second and Roman Rudolf and Václav Černý and Luděk Puchýř with František Čermák were third. There were a lot of Czech celebrities at the courts – e.g. Filip Renč, Ondřej Brzobohatý, Jakub Ludvík, Petr Kolář and others.

The tennis tournament BRUMLOVKA CUP 2009 was again recorded in the chronicles as a social and sports event as well as an important day for the whole Brumlovka building.

NEJLEPŠÍ CENY u nás!

Nový **Ford Fiesta**

Již od **234.990 Kč**

S bohatou výbavou Trend již za 269.990 Kč:

- 5dveřové provedení
- motor 1,25i 60k
- klimatizace
- rádio s CD přehrávačem
- centrální zamykání s dálk. ovl.
- el. ovl. př. okna a zrcátka
- airbagy řidiče a spolujezdce

+ ZÁRUKA 3 ROKY/60.000 km



Plně vybavený
Ford Fusion Comfort

Nyní již za **259.990 Kč**

Standardní výbava:

- motor 1,4i 80k
- klimatizace
- rádio s CD přehrávačem
- 15" kola z lehkých slitin
- el. ovl. přední okna a zrcátka
- centrální zamykání s dálk. ovl.
- airbagy řidiče i spolujezdce
- kožený volant
- přední mlhová světla

+ ZÁRUKA 3 ROKY/60.000 km



**Ke všem modelům
Fiesta a Fusion
Defend Lock ZDARMA**

Spotřeba a emise CO2 pro model Fiesta 1.25/60 k: 7,3/4,3/5,4 l/100 km; CO2: 128 g/km,
Fusion Duratec 16V 1.4/80 k: 8,5/5,3/6,5 l/100 km; CO2: 154 g/km.
Foto jsou ilustrační. Akční nabídka platí do 30.9.2009 nebo do odvolání.

AUTO PALACE
AUTORIZOVANÝ DEALER VOZU FORD

AUTO PALACE, s. r. o.
Na Chodovci 2457/1, Praha 4
tel.: 267 286 860 - 4
296 574 860 - 4

www.autopalace-ford.cz

**Skvělé akční ceny
i na ostatní modely!**

Přijďte se s atraktivní
cenovou nabídkou modelů
Ford seznámit do
Auto Palace na Spořilově.



Alena Štrbavá Masseur

„Úsměv, klid a pohodu nám zajistí péče o naše tělo a správný výběr sportu.“

🇨🇿 **Absolvovala střední zdravotnickou školu na Slovensku** a hned po jejím ukončení nastoupila na onkologii přímo ve fakultní nemocnici v Nitře.

Po roce a půl práci s pacienty vystřídal péče o děti v ozdravovně ve Špindlerově Mlýně, kde také učila děti lyžovat. Poté

se začala zajímat o masáže, péči o tělo a absolvovala různá školení. K základním znalostem přibýly různé metody jako např. aromaterapie, což je základ pro maséra, a reflexní terapie, kterou zdokonalila výuka Su Joku u ruské terapeutky. Následně se věnovala problematice lymfatického systému, ovládla 1. a 2. stupeň reiki. Svě vědomosti chtěla rozšířit, a tak přibýla masáž stone therapy (masáž s kameny) a péče o pleť. Po absolvování kurzu kosmetičky s aromaterapií absolvovala typologii, vizážistiku a líčení 1–2. Poslední tři roky působí jako masérka a kosmetička v salonu v centru Prahy, kde s Balance Clubem Brumlovka spolupracuje od ledna 2008.

🇨🇿 **“A smile, peace and quiet provide care for your body and the proper selection of sports.”** She graduated from a secondary medical school in Slovakia and then worked at the oncological department at the faculty hospital in Nitra. Work with patients was replaced by taking care of children at a sanatorium in Špindlerův Mlýn. She became interested in massages, body care and went through various types of training where she also learned about aromatherapy and reflexive therapy, the lymphatic system and Reiki level 1 and 2. She broadened her knowledge by stone therapy and body care. She completed a cosmetic course and aromatherapy and typology, visual styling and make-up 1–2. She works as a masseuse and beautician in the centre of Prague. She started cooperating with the Balance Club Brumlovka in January 2008.

cyklisté na lipně

cyclists at lipno

První zářijový víkend se několik cyklistických nadšenců vydalo pod vedením našich spinning instruktorů do krásného prostředí lipenské přehrady do resortu Landal Marina Lipno, kde Balance Club Brumlovka zorganizoval 1. cyklovíkend.



🇨🇿 **Po úspěšném víkendu plném Yogy**, který se před časem konal v Břežnici, pro vás připravujeme na druhý říjnový víkend další pobyt s Karlem Jaruškem a Vládou Mikulášem, tentokrát v Zátóni u Českého Krumlova.

Více informací naleznete v recepci klubu, popřípadě v sales oddělení u Karla Jaruška.

🇨🇿 **Summary:** After the successful yoga weekend that took place some time ago in Břežnice, we are preparing another stay with Karel Jarušek and Vláda Mikuláš, at Zátón near Český Krumlov, on the second October weekend. More information at the club reception or sales department – Karel Jarušek.

🇨🇿 **Skvělá Hana Lang a Jarda Friede** se naplno pustili nejen do zdolávání šumavských kopců, ale i do organizování zábavy pro všechny účastníky. Původní plány turnaje v beach volejbalu či tenisu se sice nakonec neuskutečnily, ale o dobrou náladu opravdu nebyla nouze. O tom jistě svědčí veselé historky všech zúčastněných. To vše spolu s počasím, které naštěstí stálo na naší straně, předčilo všechna naše očekávání. Jiří, Hanka, Jardo, děkujeme za krásný víkend a na jaře se těšíme na viděnou v některém z krásných koutů naší republiky!

🇨🇿 **Summary:** The first September weekend at the Landal Marina Lipno Resort was the first cycling weekend. The great Hana Lang and Jarda Friede set off to conquer the hills of Šumava as well as to entertain the participants. Everyone was in a great mood, as the funny stories of the participants show. The event together with the weather, which was also on our side, exceeded all expectations. Jiří, Hana and Jarda: thank you for the lovely weekend. We look forward to meeting you at one of our country's beauty spots!



Audi
Náskok díky technice



Nápad, který lze jen těžko popsat. Přesvědčí Vás i beze slov.

Nové Audi A5 Sportback je výsledkem spojení zdánlivě neslučitelného sportovního designu s dokonalou funkčností. Zvenčí proporce klasického kupé, vnitřní prostor však poskytuje pocit z vozu kombi. To vše doplněno dynamickými jízdními vlastnostmi. Inovativní technologie motorů TFSI®, FSI® a TDI® nebo převodovka S tronic® pro inteligentní řazení a ještě větší požitek z jízdy. Audi A5 Sportback. Zveme Vás na zkušební jízdu.

Auto-Exner s.r.o.

Českobrodská 42, 190 00 Praha 9-Dolní Počernice, Tel.: 281 040 011, www.autoexner.cz

Spotřeba a emise CO₂ v kombinovaném režimu: 5,2–9,3 l/100 km a 137–216 g/km.

tréninkový plán

training plan

V neděli večer přemýšlíte, jak tento týden budete cvičit. „Co já budu zase dělat?“ Odpovědí může být kvalitní tréninkový plán.

Při jeho sestavování musí zkušený trenér brát v potaz nejen váš zdravotní stav, sportovní výkonnost, cíle, ale i váš tělesný typ, zažitou životosprávu, sportovní aktivity a mnoho dalších věcí. Kvalitní plán je nutností i v posilovacím tréninku – definice počtu opakování, sérií, vhodnosti cviků a zatížení patří k samozřejmostem. Dále je vhodné do plánu zařadit regeneraci, kompenzační cvičení i relaxační tréninkové jednotky a celkově jej vypracovat pro vaše časové možnosti a zařadit ho do delších tréninkových cyklů. Mít svého osobního trenéra se zkrátka vyplácí. V Balance Clubu Brumlovka máme řadu odborníků a specialistů – na kondiční trénink, bolesti zad, cvičení těhotných, silový trénink, trénink seniorů, kardiotrénink, sportovní trénink, závodní přípravu, rehabilitaci, stravu i na vyvážený a zdravý životní styl. Rádi vám odborně poradíme v našem diagnostickém centru. Bližší informace o osobních trenérech či výživových poradcích získáte v prostorách fitness u trenérského baru nebo na e-mailu info@balanceclub.cz.

Summary: When preparing a training plan, an experienced trainer has to consider your health condition, sport performance, goals as well as your physical type, diet, sports activities and other matters. A good plan is necessary even for body building training – definition of the number of repetitions, series, suitability of exercises and load are obvious. Regeneration, compensation exercises and relaxing training units are also important.

Our experts and specialists at our diagnostic centre will be happy to help you. For more information go to the trainer bar or send an email to: info@balanceclub.cz.

Libor Hrubý
Gym Manager, Personal Trainer

zumba!

Ještě jste neslyšeli o zumbě? Zumba je žhavá novinka, při které se pěkně zapotíte a dáte si s úsměvem na rtech pořádně do těla!

Je to jednoduchý mix tanečních pohybů a kroků sestavených do lehkých variací, které se během 1–2 lekcí naučí opravdu téměř každý. Vzhledem k tomu, že je u této lekce používána převážně latinskoamerická hudba, přináší vám zumba radost nejen z tance, ale i pohybu jako takového. Lekce je rozdělena do několika částí: zahřívací část, kardio (spalování tuků), posilovací část a na závěr tzv. work out (zklidnění). Během celé lekce vám bude instruktor předávat radost z pohybu a přesvědčí vás, že se dá shodit nějaké to kilo či si vytvarovat své tělo s úsměvem na tváři!

Summary: Zumba is a simple mix of dance moves and steps arranged into simple variations, usually accompanied by Latin American music. The lesson is divided into the warm-up part, cardio (fat burning), work out and relaxation. Come and see for yourself that you can lose weight or shape up your body with a smile on your face!

Barbora Grafnetrová, Aerobic Manager and Instructor

Jiří Musil Sales Consultant

„K osobnímu rozvoji je důležitá fyzická odolnost a psychická stabilita.“

Od mládí se všestranně věnoval sportu, výkonnostně pak především tenisu, kde slavil i určité úspěchy. V současnosti stále působí v týmech Viamont Teplice. V roce 2007 úspěšně dostudoval Fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, obor management sportu a tělovýchovy. V průběhu studia pobýval v USA, kde se účastnil pracovních cestovatelských studentských programů, a dále také v Irsku. Po zkušenostech ze zahraničí nakonec zakotvil v Balance Clubu Brumlovka, kde se snaží na pozici Sales Consultanta pomáhat novým i stávajícím členům k získání lepší fyzické i psychické pohody. Myšlenka, že osobní rozvoj záleží na fyzické odolnosti a psychické stabilitě je dince, neodmyslitelně patří k jeho životu.

“Personal development requires physical resistance and mental stability.”

He has been devoted to sports since his childhood, especially to tennis, in which he has had some success. He still plays for the teams of Viamont Teplice. In 2007, he graduated from the Faculty of Physical Education and Sports at the Charles University, in Sport and Physical Education Management. During his studies he stayed in San Diego, USA, in 2002 and 2004 and in Ireland in 2006. Now he works for the Balance Club Brumlovka where he helps new and existing members improve their physical and mental wellbeing in the position of Sales Consultant. The idea that personal development requires physical resistance and mental stability is an integral part of his life.



la GALERIE restaurant



Zažijte jedinečnou atmosféru české a mezinárodní kuchyně v nejvyšší kvalitě z ekoproductů

Parkování pro hosty zdarma

Ojedinělý vinný sklep s mimořádnou sbírkou vín Mouton Rothschild

Na Slupi 2b, 120 00 Praha 2 – Albertov | tel.: 236 071 028 | www.lagalerie.cz

našla jsem uvolnění a odreagování

i found relaxation and distraction

Jana Doleželová se věnuje pestré škále aktivit. Jistě si ji budete pamatovat jako vítězku Miss ČR 2004, jednu z tanečnic StarDance III a někteří z vás možná i jako tu, která po studiu farmacie otevřela lékárnu. Jaká je její současná činnost a co vše dělá pro to, aby se udržela v dobré psychické i fyzické kondici?



Kolikrát týdně cvičíte?

To nemohu jednoznačně říci. V zimě, kdy je výběr jiných sportů zúžen, cvičím ve fitcentru častěji, cca 2x týdně. Navíc se kromě cvičení, plavání a tanečních tréninků věnuji také lyžování. V létě je výběr širší o golf, kolo a in-line brusle.

Máte svého osobního trenéra? A proč myslíte, že je dobré jej při cvičení mít?

Osobního trenéra mám asi 4 měsíce, je to tedy pro mě relativně nová zkušenost. Jeho přínos vnímám především v tom, že cvičení je rozmanitější a intenzivnější. A co si budeme povídat, s trenérem je cvičení také zábavnější, takže hodina uteče rychleji (smích).

Jak vypadá vaše hodina?

Docela standardně: 10 min. intenzivní běh na pásu, 5 min. strečink, 45 min. posilování a následně tak 20–30 min. plavání.

I needed to think of something else, clear my mind. To take a rest from mental activity through physical activity.

Why did you choose the Balance Club in particular? Was your decision based, for example, on keeping fit after StarDance?

I think its greatest advantage is the large pool with sufficient space for fitness swimming. A couple of years ago, I was used to swimming 1,500 metres two or three times a week. And now, I go for a swim at the Balance Club pool at least once a week. I do not have more free time, partly due to StarDance. My dance partner Michal Necpál and I still dance at various social events and this means that we need to train.

How can a fitness centre benefit a young woman?

I engage in a number of sports; however, a training plan with body building exercises is crucial for shaping your body. A workout followed by sauna and relaxation bring me relief and distraction from work-related thoughts.

What do you do at the Balance Club?

Apart from swimming, working out and the sauna, I also take advantage of the large relaxation zone.

How many times a week do you work out or exercise?

It is not always the same. During winter, when the selection of other sports is somewhat slimmer, I work out at the gym more often, usually twice a week. And in addition to working out, swimming and dance training, I also ski. In the summer, I add golf, in-line skating and cycling.

Do you have a personal trainer? And why do you think it is good to have a trainer?

I have had a personal trainer for some 4 months now, so it is rather a new experience for me. I think the main benefits of a personal trainer are in making the workout more varied and intense. And it is obviously more fun with a trainer and time really flies (laughs).

What does your workout session look like?

It is quite standard: 10 minutes of intensive jogging on a running machine, 5 minutes of stretching, 45 minutes of workout and 20–30 minutes of swimming.

To what activity do you dedicate the most time – to your pharmacy, charity, hosting, or modelling?

Especially to hosting various social events, which we sometimes complement with dance exhibitions. The pharmacy at Palladium demanded most of our energy a year ago after it was opened. Today, it is in a phase when we are thinking of how to differentiate ourselves from the competition. We placed a skin diagnostic instrument in the pharmacy quite recently. Examinations are free, their results are quite accurate and our female customers highly appreciate that. As far as charity is concerned, with the aid of the Blue Anchor Foundation Fund we raise funds for the manufacture and clinical testing of a new method of antitumor treatment by means of immunovaccination. It is a long-term project aimed at introducing the treatment method in common clinical practice.

Text: Kateřina Šulcová, foto: ASTRON studio CZ

Je Balance Club vaše první „fitko“, nebo jste cvičila již jinde?

První zkušenosti s fitkem proběhly v Hradci Králové, kde jsem studovala. Ve zkušebním období jsem si tehdy chodila do posilovny vybit energii. Potřebovala jsem přijít na jiné myšlenky, vyčistit hlavu. Zkrátka si relaxaci prostřednictvím fyzické aktivity odpočinout od té duševní.

Proč jste si vybrala právě Balance Club? Souvisí snad vaše rozhodnutí například s udržením kondice po StarDance?

Z mého pohledu je největším plusem velký bazén, ve kterém je dostatek prostoru pro kondiční plavání. Před pár lety jsem byla zvyklá si dávat 2–3x týdně 1500 m. V současné době si do bazénu v Balance Clubu s chutí zajdu minimálně jednou v týdnu. Času na plavání je méně, částečně i kvůli StarDance. S tanečním partnerem Michalem Necpálem se i nadále věnujeme tanečním ukázkám na společenských akcích, čili musíme trénovat.

Čím může fitcentrum obohatit úspěšnou mladou ženu?

Věnuji se mnoha sportům, ale pro formování postavy je bezesporu velmi důležitý tréninkový plán s posilovacími cviky. Cvičení, sauna a následná relaxace mi přinášejí uvolnění a odreagování od pracovních myšlenek.

Čemu se tedy právě v Balance Clubu věnujete?

Kromě již zmíněného plavání, posilování a sauny využívám i rozlehlou relaxační zónu.

Které činnosti nyní věnujete nejvíce času – lékárně, charitě, moderování nebo modelingu?

Především moderování společenských akcí, které někdy doplňujeme i o již zmíněné taneční ukázky. Lékárna v Palladiu vyžadovala nejvíce energie před rokem, kdy vznikala. Dnes jsme již ve fázi, kdy přemýšlíme, čím ji odlišit od ostatních. Nedávno jsme do lékárny umístili přístroj určený pro diagnostiku pleti. Vyšetření provádíme zdarma a výsledky jsou velmi přesné, což naše zákaznice oceňují. Pokud jde o charitu, prostřednictvím Nadačního fondu Modrá kotva zajišťujeme prostředky pro výrobu a klinické testování nové metody protinádorové léčby pomocí imunovakcín. Jde o dlouhodobý projekt, který směřuje k zavedení této metody léčby do běžné klinické praxe.

Summary: Jana Doleželová is known for indulging in quite diverse activities. Most people remember her as the winner of the Miss Czech Republic 2004 beauty pageant or as a competitor in StarDance III, and some as the young woman who, after completing her MA in pharmacy, opened her own pharmacy. What are her current activities and what is she doing to keep herself fit, both mentally and physically?

Is the Balance Club your first fitness centre or have you used other gyms too?

My first experience with gyms began in Hradec Králové, where I studied. I used to go to a gym to release excess energy during the exam period.



firemní akce a školení rodinné dovolené

pokoje se sociál. zařízením / tv / internetem
stylová restaurace
zahradní gril / zahrádka s výhledem
parkoviště u hotelu
skupinové slevy

V místě:
bowling / paintball / golf / lanové centrum
bobová dráha / skluzavky/ bazén / fitness

hotel
devín



Velká Pláň 190,
Pec pod Sněžkou
+420 499 896 352
+420 774 304 095
rezervace@hoteldevin.cz

novinky v plastice

news in plastic surgery

Jedna klinika už nestačí. Plastický chirurg MUDr. Roman Kufa se chystá v lednu 2010 otevřít novou luxusní kliniku v Kartouzské ulici v Pavilonu Jih Centra zdraví poblíž Anděla v Praze 5.

„Používám-li slovíčko luxusní, myslím tím především maximální komfort pro klienty, a to jak ze strany

přístupu personálu, tak i co do jeho kvalifikovanosti, operačních výkonů, pooperační péče a komunikace,“ vysvětluje chirurg. Tato klinika bude moderní, špičkově vybavená dvěma operačními sály a pooperačním zázemím, splňujícími nároky Evropské unie. Součástí pooperačního dohledu bude i monitorovací technika v pokojích pro větší bezpečnost pacientů.

Také tým plastických chirurgů se podle slov Kufy rozšíří. „Z Velké Británie se vrací kolega plastický chirurg Zdeněk Pros a počítáme ještě s dalším posílením stávajícího týmu. Úzkou spolupráci navazujeme i s některými dalšími lékařskými specialisty, aby klient dostal v jedné době a na jednom místě vše, co jeho stav vyžaduje.“ V souvislosti s novým pracovištěm mluví doktor Kufa i o novinkách operačních: „Aktuálně jsme do svého spektra výkonů zařadili operace brady ve smyslu jejího zvětšení nebo zmenšení.“ Je-li totiž bradový výběžek nedostatečně, či naopak více

vyvinutý, může výrazně rušit proporce obličeje. Při zvětšení brady pracují v Perfect Clinic buď s implantátem, jak je dosud běžné, nebo také k posunu využívají vlastní kostní tkáň. Tato metoda citelně snižuje možné komplikace s přijetím cizího materiálu. Od ledna se na nové klinice budou věnovat také operaci nosní přepážky současně s kosmetickou operací nosu ve spolupráci s ORL lékařem



přítomným na sále. U žadatelů o operaci nosu se totiž často kromě estetických důvodů objevují i zdravotní v podobě deviace nosní přepážky. Dosud musel klient podstoupit dvě operace v plné narkóze. Sloučením obou výkonů se citelně ulevuje pacientům v zátěži. Všechny změny ve své praxi komentuje Roman Kufa jednoznačně: „Naším cílem je vybudovat firmu, která nabídne lidem perfektní služby, aby byli spokojeni a cítili se v Perfect Clinic perfektně.“

Summary: MUDr. Roman Kufa plans to open a new luxury clinic in the South Pavilion of the Health Centre on Kartouzská Street near Anděl in Prague 5 in January 2010. In connection with the new clinic, Dr. Kufa also speaks about new operations: “At present, we have broadened our range of surgical procedures with chin surgery involving the enhancement or reduction of the chin.” If the chin projection is under or over-developed, it may significantly interfere with the overall facial proportions. At the Perfect Clinic, they therefore enhance the chin either with commonly used implants or they use the patient's own bone tissue to enlarge the projection. Starting from January, the new clinic will also perform nasal septum surgery concurrently with cosmetic nasal surgery in co-operation with an ORL specialist present in the operating room. This is because health problems in the form of nasal septum deviations often occur in clients requesting nasal surgery in addition to the usual aesthetic reasons. Previously, clients had to undergo two operations with full narcosis. By combining both surgical procedures, the burden on the clients is significantly reduced. Dr. Roman Kufa's comments on all the changes in clinical practice are quite straightforward: “We aim to build a company that will offer perfect services to people to make them satisfied and feel perfect at the Perfect Clinic.”

Kontakt:

MUDr. Roman Kufa
Perfect Clinic
tel.: +420 603 560 856
e-mail: roman@kufa.cz

Zaostřeno aneb Chtěli bychom vám připomenout

- » Mužům není povoleno používat nátělníky a trika bez rukávů.
- » Klubové prádlo je určeno pro běžné použití v rámci správných hygienických návyků, nikoli např. pro otírání špinavé obuvi či smrkání.
- » Před vstupem do bazénu, vířivky, saun, páry a tepidária se bezpodmínečně osprchujte.
- » Tiskoviny (denní tisk, časopisy, knížky atd.) a potraviny není povoleno nosit do žádného zařízení v relaxační zóně (bazén, vířivá lázeň, sauny, pára atd.).
- » Zákaz konzumace vlastních potravin a nošení skleněných nádob v prostorách Klubu mimo prostor u barů.
- » Voda v barelech je určena k osvěžení členů klubu, nikoli k napouštění do lahví a konzumaci mimo Balance Club Brumlovka.
- » Klubové prádlo (ručník, osuška, prostěradlo, župan) se odkládá do košů umístěných u východu ze šaten, nikoli do vlastních sportovních tašek.

cvičení v těhotenství

exercise during pregnancy

Cvičení během těhotenství si klade za cíl udržet organismus budoucí matky v co nejlepší fyzické i psychické kondici.

Zaměřuje se na posílení a protažení svalových skupin důležitých pro porod (cviky pro správné držení těla a dýchání). V těhotenství lze pokračovat v původních aktivitách, ale opatrněji, raději nezačínáte nové neznámé druhy sportovních aktivit. Ač všem kamarádkám – těhulkám určité cvičení mohlo vyhovovat, pro vás nemusí být úplně vhodné, proto bedlivě poslouchajte své tělo a řiďte se jeho pokyny. Během celého těhotenství není vhodné cvičit v anaerobním pásmu (na kyslíkový dluh). V pokročilejším stadiu těhotenství je třeba se vyhýbat cvikům, které by mohly utlačovat plod. Po čtvrtém měsíci není vhodné cvičit déle v poloze na zádech. Příčné břišní svalstvo se nemá posilovat vůbec. Při cvičení jsme využily posilovací kladkové stroje Human sport, které můžete v domácích podmínkách částečně nahradit gumovými expandéry. Zátěž na strojích volte spíše lehčí.

Summary: During pregnancy you can continue with your usual activities but do not start new sports. Listen to your body and follow its instructions. It is not suitable to use the anaerobic zone and later on you should avoid exercises that could put pressure on the foetus. After month 4, do not stay on your back for long. Do not work out linear abdominal muscles. At the gym we use the Human Sport pulley machines that can be partially replaced at home by rubber expanders. You should use a lower load.

Posílení pánevního dna na gymnastickém míči

Vleže na míči při záklonu hlavy složte paže v týle, s nádechem uvolněte pánev. S výdechem zpevněte pánevní dno a pomocí hýžděového svalstva pánev zvedněte do roviny s trupem (neprohýbejte záda v bedrech).

Strengthening the pelvis on a gymnastic ball

Lie on the ball, bend your head backward, fold your arms under your head and relax the pelvis while inhaling. Exhale, strengthen the pelvis and raise it with your buttocks to the same level as your body (do not bend the loins).



Stahování kladek před tělem (posílení tricepsů)

Nadechněte se a s výdechem kladky stáhněte dolů. Celý cvik provádějte plynule v mírném podřepu či vsedě na gymnastickém míči.

Pulling blocks in front of the body (triceps)

Inhale, pull the blocks down while exhaling. Do the whole exercise smoothly with slightly bent knees or sitting on a gymnastic ball.



Addukce (přinožení – vnitřní strana stehů)

S nádechem unožte, s výdechem přinožte. Chodidlo držte rovnoběžně se zemí a špičkou směřujte spíše dovnitř.

Adduction (Inner Thighs)

Inhale, move your leg to the side. Exhale, close your leg. Keep the foot parallel to the floor with the tip bent inwards.



Posílení mezilopatkového svalstva (stahování kladek)

S nádechem vzpažte poníž, s výdechem a vnitřní rotací paží stáhněte kladky do upažení skřmlo. Po celou dobu cvičení dávejte pozor na eliminaci zapojení horní části trapézového svalu – nezvedejte ramena.

Strengthening the muscles between the shoulder blades

Inhale, raise your arms upwards. Exhale, pull the blocks by inner rotation to extend your arms sideways and tuck. Make sure you do not use the upper part of the trapezius muscle – do not raise your shoulders



Bicepsový tah kladek zespodu

Výchozí pozice s mírně pokrčenými pažemi, s výdechem provedte bicepsový tah. Cvik můžete provést také vsedě na gymnastickém míči nebo v mírném podřepu.

Biceps pulling blocks

Initial position – slightly bent arms, exhale and pull. You can also do the exercise sitting on a gymnastic ball or with slightly bent knees.



Focused or We would like to remind you

- » Men are not allowed to wear sleeveless vests and shirts.
- » Club linen is intended for routine hygienic use, not for cleaning dirty shoes or blowing your nose, etc.
- » A person must shower before entering the pool, whirlpool, saunas, steam rooms, and tepidarium.
- » It is forbidden to take printed matter (newspapers, magazines, books, etc.) and food into the facilities in the relaxation zone (pool, whirlpool, saunas, steam rooms, etc.)
- » It is forbidden to consume your own food and to carry glass containers in the Club outside the bar.
- » The water in barrels is intended for the refreshment of club members and not for topping up bottles to drink outside of Balance Club Brumlovka.
- » Club linens (towel, bath towel, sheet, and bathrobe) are put in the baskets located at the exits of the changing rooms and not in your own sports bags.



Brumlovka, balíček zdravého životního stylu... www.brumlovka.com

stalo se

nové společenské centrum

new community centre

Pražský areál BB Centrum developerské společnosti PASSERINVEST GROUP je nejen dobrým místem pro práci, ale i pro život. Tuto myšlenku potvrzuje aktuálně dokončená budova Společenského centra, která obohatila pražskou Michli o prostor pro duchovní růst a také o Křesťanskou mateřskou školku Eliáš.



☞ **Náplň centra, které bylo slavnostně otevřeno 9. 9. 2009**, budou představovat nejružnější kurzy a semináře, koncerty, výstavy, sociální a charitativní programy a samozřejmě též pravidelné bohoslužby a studium Bible. Provozovatelem Společenského centra je České sdružení Církve adventistů sedmého dne (CASD) a přítomný duchovní Pavel Šimek bude vykonávat veškeré služby od pastorační činnosti přes vedení pravidelných bohoslužeb až po církevní obřady.

www.spolecenskecentrum.cz

☞ **Summary:** On 9 September 2009 the new building of the Community Centre at the BB Centrum was opened. The Community Centre includes a new Christian kindergarten, Eliáš; there will be courses and seminars, concerts, exhibitions, social and charity programmes and regular services and Bible studies. The operator is the Czech association of the Seventh Day Adventist Church and Pavel Šimek, the priest, will provide all services from pastoral activity to regular masses to church ceremonies.

služby

trénujete se šampiony!

train with champions!

Mnozí z vás již jistě vědí, že mezi našimi instruktory jsou vrcholoví sportovci, kteří vám díky svým zkušenostem dokážou poskytnout skutečně to nejlepší. V našem magazínu vás budeme s jednotlivými z nich seznamovat a představíme vám jejich sportovní úspěchy.

☞ **Dominik Špiláček** (narozený 17. 5. 1983) pracuje v Balance Clubu Brumlovka jako Fitness Instructor a Personal Trainer .

Mezi největší Dominikovy úspěchy na poli atletiky patří:

- Reprezentace ČR v atletice (sedmiboj, desetiboj, skok o tyči)
- 10násobný mistr republiky v juniorských kategoriích
- Vicemistr republiky (sedmiboj a desetiboj) v mužské kategorii v r. 2007

☞ **Summary:** Many of you already know that our instructors include professional athletes who, based on their experience, are able to deliver you the best. You will get to know all of them and learn about their sports achievements in our magazine.

Dominik Špiláček (born on 17 May 1983) works at the Brumlovka Balance Club as a Fitness Instructor and Personal Trainer.

Dominik's major achievements in athletics include:

- Czech international athlete (heptathlon, decathlon, pole jump)
- 10 times national champion in junior categories
- National vice-champion (heptathlon, decathlon) in the men's category in 2007



zdravý styl

co je obezita?

what is obesity?

Obezita je nazývána epidemií 3. tisíciletí. Podle posledních průzkumů Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 2005 je na světě přibližně 1,6 miliardy lidí trpících nadváhou a 400 milionů dokonce obezitou. Česká republika zaujímá přední místo v počtu obézních lidí v Evropě.



☞ Obezitu nelze vnímat jako pouhé zmnožení tukových buněk v těle a nárůst váhy. Jde o vážné chronické onemocnění přinášející s sebou řadu zdravotních a psychosociálních problémů daného jedince. Obezita či její mírný stupeň – nadváha –, které vznikly špatnou životosprávou a nedostatkem pohybu již v dětském věku, mají horší prognózy než obezita, která vznikla v dospělém věku. Obě však vedou k vyššímu výskytu chronických chorob, jako jsou např. diabetes mellitus II, hypertenze – vysoký krevní tlak, ischemická choroba srdeční, arteroskleróza, onemocnění žlučníku, záněty a degenerativní onemocnění kloubů. Podílí se i na onemocnění rakovinou tlustého střeva a na centrální mozkové příhodě.

Jedná se zejména o tzv. androidní typ obezity, která vzniká abdominálním ukládáním tuku, kdy tvar postavy připomíná jablko. Riziko metabolických komplikací je úměrné obvodu pasu a obvykle se klasifikuje na mírné a výrazné. U žen se tato hranice pohybuje mezi 80–88 cm a nad 88 cm. U mužů pak mezi 94–102 a nad 102 cm. Gynoidní typ obezity, kdy tvar postavy připomíná hrušku, bývá naopak hlavně kosmetickým problémem a metabolické komplikace se jí netýkají.

Pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění je redukce váhy zásadním předpokladem. Změna stravovacích návyků, pohybového a pitného režimu musí být dlouhodobá – celoživotní.

Držení různých drastických diet je jen zoufalým pokusem s často depri-mujícími výsledky a následným „jo-jo“ efektem.

Hana Lang
Fitness Instructor, Nutrition Consultant

☞ **Summary:** Obesity cannot be perceived as mere multiplication of fat cells in the body and weight gain. It is a serious chronic disease accompanied by a number of health and psychosocial problems of the affected individual. Obesity or its moderate degree, i.e. overweight, that are the result of a bad diet and a lack of exercise in childhood have a worse prognosis than obesity occurring in adult age. Nonetheless, both types lead to an increased occurrence of chronic diseases, such as type 2 diabetes, hypertension – i.e. high blood pressure, ischemic heart disease, atherosclerosis, gall bladder diseases, inflammations, and degenerative joint diseases. Obesity is also linked with colon cancer and cerebrovascular incidents. The most severe is namely the android type of obesity, which is the result of accumulation of adipose tissue in the abdomen, where the body is apple-shaped. The risk of metabolic complications is proportionately dependent on waist girth, and it is usually classified as moderate or significant. In women, the limit ranges from 80 to 88 cm and above 88 cm, and from 94 to 102 cm and above 102 cm in men. On the other hand, the gynoid type of obesity – where the body is pear-shaped – is largely an aesthetic problem and it is not associated with metabolic complications. Weight reduction is an essential precondition of cardiovascular disease prevention. Changes in eating habits, exercise and drinking regime need to be long-term – lifelong. Various drastic weight loss diets are nothing but a desperate attempt, often with disappointing results and the subsequent yo-yo effect.