



balanced life

balanced life



podzim v plném proudu
autumn in full swing



and those of you who have to think and plan ahead
 this year you can also "give" your loved ones energy



Package, Exercise
information at th
on the ground f

balance club
BRUMLOVKA

energie a zdraví jako dárek

relax a pohyb na 1 rok
ve wellness & fitness centru Balance Club Brumlovka

Popis benefitů

- zápisné (včetně vstupní diagnostiky)
- členství na 12 měsíců
- solárium (120 minut)
- masáže 16 x 30 minut
- hodina s osobním trenérem (8 hodin)
- konzumace služeb klubovního kreditu ve výši 600,- Kč

číslo poukazu _____

datum vystavení _____

poukaz vystavil _____

Všechny služby a programy nabízené klubovnou Brumlovka jsou určeny pouze pro členy klubu. Vstup do klubu je možný pouze po předložení členské karty. Klubovna Brumlovka není přístupná veřejnosti. Pro více informací kontaktujte telefonicky nebo e-mailem administraci klubu.



PUMA



Balance Club Brumlovka
 88 Centrum, budova Brumlovka
 Vysoká 2/1190 140 00 Praha 4
 tel.: +420 234 749 811 - 11
 fax: +420 234 749 813
 e-mail: info@balanceclub.cz
 www.balanceclub.cz



Otevírací doba klubu

Pondělí – pátek	06:30 – 23:00 hod.
Sobota – neděle (svátky)	08:00 – 23:00 hod.

Balance Club Brumlovka je fitnessový klub pro zmodernizovanou tělesnou a duševní obnovu a udržování dobré kondice. V klubu se nachází špičkové vybavení a fitness odborníci, instruktoři na každém stroji, neustálá péče o individuální přístup. Klienti v Balance Clubu Brumlovka mají podle svých potřeb různé kondiční, ale také a schopnosti číst se školu se svým zdravotním tělem.

zdraví



☛ Vážení členové,

Médii proběhla poněkud kuriózní zpráva: Třetina mladých Američanů je pro pokročilou obezitu nepoužitelná v armádě. Nevedou se do uniform a v případě nasazení by „pro své rozměry byli příliš snadným cílem“. Může snad obezita ovlivnit strategickou rovnováhu ozbrojených sil ve světě? Proč vlastně, když zhubnout je tak snadné! Jak tvrdí nabídka zaručené fungujících preparátů, kterou jsme denně bombardováni. Snaha věst zdravý způsob života a přiblížit se i estetickému ideálu je vlastní většině lidí. Přesto se obezita šíří jako epidemie s nepříjemnými důsledky – zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění, vysoký krevní tlak, cukrovka a další civilizační choroby.

V čem je příčina? Je obezita důsledkem stravovací zvláštnosti? I na tom něco může být. Výzkumy prokázaly, že fast food vyvolává u pokusných zvířat podobné reakce jako např. kokain, s potřebou stupňování dávek. Nabízené zážračné prostředky mohou někdy plnit podpůrnou funkci, ale „krocení“ obezity je bez změny stravovacích návyků a integrace pohybu do každodenního života prohraným bojem. Přitom zdrojem problémů je hlavně tuk uložený pod břišními svaly. Use it or lose it, co nepoužíváš, o to přijdeš – bývá často varovně citováno v souvislosti s našimi přibližně 640 svaly v těle. Naše tělo má totiž tendenci nepoužívané svaly přeměnit v tuk. Ten je lehčí, nepotřebovává energii a je zásobárnou pro případ nouze. Každou dekádu se tak při neaktivním způsobu života mění 5 kg svaloviny v tuk. Jiné zdroje uvádějí 1 % ročně. Oslovit stávající svaly (nebo třeba i jejich zbytky) se vyplácí. Svaly totiž spalují kalorie i v klidovém stavu. Neefektivnější cesta při spalování tuků je kombinace vytrvalostního a silového tréninku.

Stanovení optimálních dávek je velmi individuální a vyžaduje velkou odbornou kompetenci. Ta se neobejde bez podpory měření kompozice těla a jejích změn v tréninkovém procesu. To, že v klubu jsou k dispozici jak nejmodernější diagnostické přístroje, tak odborníci, kteří je pro vás interpretují a integrují do individuálního tréninkového plánu, nemusím možná připomínat. S přáním, ať se vám podaří zbavit se případné vánoční nadváhy již nyní.

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

P. S. V nejbližších dnech obdržíte elektronický dotazník k spokojenosti s jednotlivými službami v našem klubu. Prosím, věnujte několik minut jeho vyplnění. Pomůžete odhalit naše slabiny i silné stránky a v rámci možností spoluurčovat budoucí koncepci.

☛ Summary: Dear members,

There was quite a curious piece of news in the media: one third of young Americans are not suitable for army service because of developed obesity. They do not fit in the uniforms and they would be an easy target due to their size during service. Could obesity possibly influence the strategic balance of armed forces in the world? Why should it if losing weight is so easy? At least that is what is claimed by the dozens of offers of various preparations whose ads bombard us every day. The effort to lead a healthy life and to approach the aesthetic ideal is pursued by many people. Yet, obesity is spreading almost like an epidemic with geometric progression. The consequences include an increased risk of cardiovascular illnesses, high blood pressure, diabetes and other "civilization diseases". Research has shown that fast food causes a similar reaction in trial animals as cocaine does, with the need to increase the doses. The offered miraculous preparations may successfully fulfil their supplementary function but "taming" obesity is shadow boxing if you do not change your eating habits and integrate movement into your everyday life. The source of problems is mainly the fat stored under the abdominal muscles. Use it or lose it – this is often cited in relation to the 640 muscles in our bodies. Our body has the tendency to convert unused muscles into fat. Fat is lighter, does not use energy and is stored in case of emergency. Each decade, 5 kg of muscles are converted into fat if you do not live actively. Thus, it pays off to address the muscles (or whatever is left of them). Muscles burn calories even in their resting state. The most efficient way of burning fat is to combine endurance and strength training. The determination of optimal amounts is very individual and requires high professional competence. This includes measurement of the body composition and its changes in the training process. I do not have to remind you that the Club offers both the latest diagnostic machines and professionals who can interpret them for you and integrate them into your individual training plan.

Your J. V.

běžecký kurz running course

Dne 11. 9. 2010 někteří naši členové spolu s organizátorem systémového běžeckého tréninku Liborem Hrubým zakončili tuto dlouhodobou přípravu běžeckým závodem noční Prahou.

☛ Tato akce byla opravdu velkolepá, všichni svěfenci Libora Hrubého, Veroniky Plesarové a Dominika Špiláčka závod dokončili a podrobné výsledky naleznete na www.pim.cz. Přes neúčast některých favoritů z kurzu se v cíli potkali borci Jana Lupoměská, Kateřina Hošková, Michal Frano, Petr Vltavský a Libor Hrubý. Příprava se osvědčila a vynikající výkony padly na 5 i 10 kilometrů trati.

Libor Hrubý
Personal Trainer

☛ Summary: On 11 September 2010, some of our members together with the organizer of the regular running training, Libor Hrubý, completed this long-term preparation with a night race through Prague. This event was truly spectacular; all those trained by Libor Hrubý completed the race. The results are available at www.pim.cz. In spite of the absence of some favourites from the course, the following athletes met at the finish: Jana Lupoměská, Kateřina Hošková, Michal Frano, Petr Vltavský and Libor Hrubý. The preparation paid off and there were excellent performances on both the 5 and 10 kilometre tracks.

stalo se

kebuleho dračí podzim 2010 kebule's dragon autumn 2010

Již počtvrté jsme se sešli na Nové Živohošti v rámci závodu dračích lodí, který je znám pod názvem Kebuleho dračí podzim.



☛ Nádherné počasí a super atmosféra zastihly téměř všechny z 34 posádek v super formě. Program probíhal jako po másle a poháry se nakonec rozdaly těm nejrychlejším ze 6členného velkého finále. Titul obhájila posádka Balance Clubu Brumlovka před Hasiči z Bystřice a týmem Lensers.

V ženské kategorii na zlato dosáhly

ženy, dívky a slečny z Babiho Léta! Gratulujeme a kompletní výsledky najdete na www.dragonboat.cz. Těšíme se na vás příští rok v sobotu 17. 9. 2011!

Libor Hrubý
Personal Trainer

☛ Summary: It was for the fourth time that we met for the race of

dragon boats in Nová Živohošť known under the title Kebule's Dragon Autumn. The superb weather and atmosphere found almost all 34 crews in excellent form. The programme ran very smoothly and the cups were awarded to the fastest ones from the 6 crews in the finale. The Balance Club Brumlovka crew defended the title against the

fire-fighters from Bystřice and the Lensers team. The gold in the category for women was won by the ladies from Babi Léto! Congratulations! The results are available at www.dragonboat.cz. We look forward to seeing you next year on Saturday, 17 September 2011!



„posilování není jen o hrubé síle“ bodybuilding is not only about brute strength

říkají Petr Koukal a Jakub Bitman, reprezentanti ČR v badmintonu, kteří chodí trénovat do Balance Clubu Brumlovka.

☛ Jak jste spokojeni s dosavadním průběhem sezony?

PK: Letošní rok jsem začal už v květnu v Americe a v Kanadě. Tam se mi docela zadařilo na turnajích a moje výkony měly vzestupnou tendenci. Výsledkem byl historicky největší úspěch českého badmintonu v podobě třetího místa na světovém turnaji Grand Prix Gold v Německu, kde jsem porazil asijskou dvojku z Číny a nejlepšího Angličana.

Bohužel pak velmi nečekaně přišla zákeřná nemoc v podobě rakoviny varlat, která se musela akutně řešit nejen chirurgickým zákrokem, ale v nejbližších dnech také začnu s náročnou chemoterapií. Naprosté uzdravení je pro mě teď samozřejmě největší prioritou a všechno ostatní jde stranou.

JB: Já za sebe mohu říct, že letní příprava se mi celkem povedla a zatím mám daleko lepší pocit než loni. Teď všechno směřuji k mistrovství ČR, které se koná 4. až 6. února. A pokud budu nominován, tak o čtrnáct dní později pojedou na mistrovství Evropy smíšených družstev v Holandsku.

Z čeho se skládá příprava profesionálního badmintonisty?

PK: Lidé si často představují badminton jako pohodový lehký sport, který znají z pláže. Ve skutečnosti je ale daleko náročnější než tenis nebo i squash. Tomu odpovídá i příprava, rozhodně nám nestačí jít si dvakrát týdně zahrát. Když se chceme udržet na špičce, musíme absolvovat komplexní několikakázové každodenní tréninky podle profesionálně sestaveného plánu.

JB: V badmintonu jsou nejvíce zatěžované nohy, proto se příprava zaměřuje hlavně na ně, a to jak v oblasti síly, tak také rychlosti. Trénujeme běh na dlouhé i krátké tratě, spoustu času trávíme v posilovně, samozřejmě také na kurtu nácvikem herních situací a úderů, ale zapomenout se nesmí ani na relaxaci a rehabilitaci. Do ní patří masáže, vířivka a bazén, který lze zároveň využít i ke kondičnímu tréninku.

Co všechno z toho absolvujete v Balance Clubu?

JB: Kromě přípravy na kurtu v postatě všechno ostatní. Hodně využívám posilovnu, běžecké trenážéry, ale i relaxační část. Když nejsem někde na turnaji mimo republiku, tak tu trávím 12 až 15 hodin týdně. Oceňuji hlavně to, že všechno je na jednom místě, z posilovny můžu jít rovnou do bazény, nikam nemusím jezdit a nikde nečekám. Kapacita Balance Clubu je tak velká, že se mi ještě nestalo, abych si nemohl zacvičit na stroji, který potřebuji.

PK: Já bydlím kousek odtud na Budějovické, a proto sem chodím hodně často. Využívám posilovnu, občas vyzkouším třeba jógu nebo jiné aerobní cvičení, a pak relaxuji na hře v bazénu nebo v sauně. Bývám tady i 4 až 5 hodin denně a jsem tu naprosto spokojený. Posilovna i vše ostatní je na velmi vysoké úrovni

a bez problémů tady mohou trénovat vrcholoví sportovci.

Liší se vaše tréninky výrazně od toho, co zde dělají běžní návštěvníci?

JB: Já sem nechodím jenom zvedat závaží, ale hodně se soustřeďuji na práci nohou. Jednou jsem tu poskakoval tři čtvrtě hodiny s činkou na zádech a lidé na mě koukali, co to dělám za blbosti. Ale posilování není jen o hrubé síle, ale o tom, jak silu využít a převést ji do rychlosti.

PK: Zvýšení síly a rychlosti je jedna část, ale já posilovnu беру zároveň jako prevenci proti zraněním. Když kolena vydrží 300 kg na leg-pressu, tak potom zvládnou i výpady a zátěž na kurtu.

Jak odpočíváte po náročných turnajích a zápasích?



Petr Koukal

PK: Ve vířivce a v sauně. JB: Nejpříjemnější relaxace je doma v posteli, ale tam tělo moc nezregeneruje. Proto většinou po návratu z turnaje také zamířím hned do vířivky nebo do sauny.

Kdy jste s badmintonem začínali a jak se z vás stali profesionální hráči?

JB: Moje matka trénovala badmintonový oddíl, tak mě už od šesti let vodila do haly, protože mě doma neměl kdo hlídat. S tréninkem jsem

začal asi v osmi letech a do dvanácti jsem hrál ještě závodně squash. Pak jsem se rozhodl pro badminton, a teď už se naplno věnuji jenom jemu.

PK: Já jsem ze začátku hrál tenis a zavedl jsem v atletice. K badmintonu mě přivedl táta, který ho hrál. Dlouho jsem nevěděl, který z těch sportů si vybrat jako hlavní, ale nakonec převážil badminton. Zaměřil jsem se na něj zhruba v patnácti.

Jak je na tom český vrcholový badminton ve srovnání se světem?

PK: Řekl bych, že naše mezinárodní výsledky odpovídají situaci doma. U nás badminton nepatří mezi nejpobulárnější sporty, a tak tu není taková základna oddílů a mladých hráčů, z nichž by se každý rok generovalo několik nadějných reprezen-

tantů. V České republice je nás asi osm, kteří jsme schopni se prosadit ve světové stovce. Mně se podařilo po šestnáctileté pauze dostat český badminton na olympijské hry v Pekingu a věřím, že úspěšně zvládnou i kvalifikaci do Londýna v roce 2012.

PK: Když jsem se začal věnovat badmintonu, tak jsem se musel naučit, jak se na něj chová. Dřív lidé chodili po práci na squash nebo na tenis a teď letí badminton. Ve večerních hodinách nebo brzo ráno třeba nemáme šanci trénovat, protože všechny kurty bývají obsazené. To by časem mohlo přinést i postupné zvýšení zájmu o profesionální badminton.

What does the preparation of a professional badminton player involve?

PK: People often think that badminton is an easy sport. In fact, it is way more challenging than tennis or squash. And the preparation corresponds with that. Definitely, it is not enough to play only twice a week. When you want to keep on top, you have to undergo daily complex multiphase training according to a professionally prepared schedule. JB: The legs are the most loaded in badminton and thus the preparation focuses on them. We train in long-distance and short-distance running, we spend a lot of time in the gym and also on the court training in play situations and hits but we also must not forget about relaxation and recovery.

What do you do at the Balance Club?

JB: I often use the gym, running simulators as well as the relaxation area. When I am not at a tournament outside the country, I spend 12 to 15 hours a week here. I appreciate that I can find everything here; I can go straight from the gym to the pool, I do not have to travel anywhere and I do not have to wait. The capacity of the Balance Club is so large that I have never experienced not being able to use the machine I need. PK: I live nearby at Budějovická so I come here very often. I use the gym, sometimes I take yoga or aerobics classes and then I relax upstairs in the pool or in the sauna. I spend 4 to 5 hours here every day and I am completely happy. The gym and all the other facilities are on a very high level.

How do you relax after difficult tournaments and matches?

PK: In the whirlpool and sauna. JB: The best relaxation is in bed at home but the body does not recover a lot there. Therefore, I also use the whirlpool or sauna when I come home from a tournament. PK: When you play tournaments, you also travel a lot and then you are not only tired from the matches, but also from sitting for a long time in the car or on the plane. It is better to do a bit of exercise and stretching than to go asleep.

When did you start playing badminton and how did you become a professional player?

JB: My mother trained at a badminton club and so she took me with her to the hall from when I was 6 be-



Is your training significantly different to what regular visitors do here?

JB: I do not only come here to lift weights but I focus on working my legs a lot. Once I was hopping around with a barbell on my back for forty-five minutes and people were looking at me as if I were crazy. But bodybuilding is not only about brute strength, but about how to use the strength and change it into speed. PK: Increasing strength and speed is one part but I also consider the gym to be a means of prevention from injuries. If my knees manage to carry 300 kg on the leg-press, then I can also deal with the lunges and load on the court.

What is the quality of top Czech badminton when compared to the world?

PK: I would say that our international results correspond with the situation at home. Badminton is not the most popular sport here and so there is not such a base of clubs and young players. There are about 8 players in the Czech Republic who are able to compete with the world top 100. I managed to get Czech badminton to the Olympic Games in Beijing after a sixteen-year break and I believe that I will successfully qualify for London in 2012. I can also see the boom in badminton at the amateur level. People used to go to play squash and now they play badminton. This could also bring an increased interest in professional badminton in future.

JB: The top world players include Asian players – mainly from China – and a few Europeans. In the last championship, Chinese representatives took eight out of the ten final positions.

cause there was no-one to look after me at home. I started playing when I was about 8 years old and I also played squash professionally until age 12. Then I decided to play badminton and now I only play badminton. PK: I started playing tennis first and I also competed in athletics. My father played badminton and so that is how I came to it. It took me a long time to decide which sport I wanted to pursue but badminton won. I focused on badminton from when I was about 15 years old.

What is the quality of top Czech badminton when compared to the world?

PK: I would say that our international results correspond with the situation at home. Badminton is not the most popular sport here and so there is not such a base of clubs and young players. There are about 8 players in the Czech Republic who are able to compete with the world top 100. I managed to get Czech badminton to the Olympic Games in Beijing after a sixteen-year break and I believe that I will successfully qualify for London in 2012. I can also see the boom in badminton at the amateur level. People used to go to play squash and now they play badminton. This could also bring an increased interest in professional badminton in future.

JB: The top world players include Asian players – mainly from China – and a few Europeans. In the last championship, Chinese representatives took eight out of the ten final positions.

Filip Krusberský

Personal Trainer, Fitness Instructor

Sport je pro mě cesta k duševní i fyzické pohodě a rovnováze.

☛ Filipa sport provází již od útlého mládí. Po zranění kolien, kdy musel ukončit svou aktivní fotbalovou kariéru, svou pozornost obrátil ke kondičnímu cvičení a k oborům s ním spojenými. Absolvoval MU v Brně, obor regenerace a využívá ve sportu, na něž později navázal učitelstvím tělesné výchovy. Po studích odchází do Prahy, kde po krátké anabázi ve Factory Pro nastupuje do nově se otevírajícího Balance Clubu Brumlovka. Své VŠ vzdělání si doplnil licenci instruktora fitness, trenéra kulturistiky, instruktora TRX a odbornými semináři (funkční anatomie či zátěžová fyziologie...). Mezi jeho záliby patří vše spojené s aktivním způsobem života (in-line, fitness, kurzové sázení, fotografie, psi a nepochybně pivo, ženy, rychlá auta...).

☛ **Sport is my way of gaining mental and physical well-being and balance.**

Filip started playing sports when he was a child. When he injured his knees and had to stop his active football career, he focused on fitness training and related fields. He graduated from the Masaryk University in Brno in the field of regeneration and nutrition in sports, which he later followed with physical education teaching. After his studies he moved to Prague where he started to work at the newly opened Balance Club Brumlovka after a brief time at Factory Pro. He has broadened his university education by obtaining licences for operating as a fitness instructor, bodybuilding trainer, TRX instructor and by professional seminars (functional anatomy and load physiology...). He likes doing everything that is connected with an active way of life (in-line skating, fitness, betting, photography, dogs, and undoubtedly beer, women and fast cars...).

trx – „kouzelné popruhy“

miracle straps

Podle našich fotografií si můžete udělat lepší představu, jak TRX systém funguje.

☛ **Summary:** The photos show how the TRX system works.

☛ 1) Dřepy v kombinaci s BOSU

– pomocí kombinace BOSU a TRX docílíte zlepšení koordinace, stability a samozřejmě posílíte svalstvo stehen (vaše stehna pocítí nevýslovnou bolest, kterou si zamilujete). Pokyny pro správné provedení: rovná záda, mírně pokrčené paže s lokty u těla.

☛ **Squats in combination with BOSU** – by combining the use of BOSU and TRX you will improve your coordination, stability and strengthen the thigh muscles (your thighs will experience untold pain which you will fall in love with). Instructions for proper execution: straight back, slightly bent arms with elbows near the body.



1



4

☛ **4) Dřep s rotací** – komplexní cvik, s nímž procvičíte svalstvo stehen, zádové svaly, svaly paží a samozřejmě svaly stabilizační. Pokyny pro správné provedení: rovná záda, špičky chodidel směřující dopředu a neodlepovat paty.

☛ **Squat with rotation** – a complex exercise that trains the thigh muscles, back muscles, arm muscles and stabilizing muscles. Instructions for proper execution: straight back, toes pointing forward, keep the heels on the floor.



2



5

☛ 5) Cvik propokročilejší cvičení.

Tímto cvikem budete rozvíjet stabilitu a posilovat svalové skupiny ramen.

Pokyny pro správné provedení: udržet rovná záda a hlavu v prodloužení páteře.

☛ **Exercise for advanced trainees.** This exercise develops stability and strengthens the shoulder muscle groups.

Instructions for proper execution: keep your back straight and your head as an extension of the spine.



3



6

☛ **6) Rozpažování** – cvik k posílení svalstva hrudníku, paží a stabilizačního systému.

Pokyny pro správné provedení: opět udržení nohou, zad a hlavy v jedné přímce.

☛ **Spreading arms** – an exercise for strengthening the muscles of the chest, arms and stabilizing system.

Instructions for proper execution: once again, keep your legs, back and head in one straight line.

trx pro každého

trx for everyone

Závěsný systém je unikátní tréninkové zařízení, s kterým se nově můžete setkat v našem klubu. Jedná se o dva karabinami nastavitelné popruhy, které lze uchytit k žebřinám, rámu strojů nebo speciálně určeným konstrukcím.

☛ Po celou dobu tréninku pracujete, pouze s vlastní vahou, kdy posunutím těla o pár centimetrů změňte intenzitu prováděného prvku. Díky tomu, že si každý může takto určit velikost zátěže (procento tělesné hmotnosti), se kterou cvičí, je TRX vhodný pro klienty všech věkových skupin i úrovní fyzické zdatnosti – v každém okamžiku lze intenzitu velmi snadno přenastavit. Během cvičení dochází nejen k aktivaci hlubokého stabilizačního svalstva (břicho, záda, trup), ale posílíte i svalové partie nohou a paží. Cviky, při nichž do závěsného systému vložíte pouze jednu končetinu, pro změnu zvýší úroveň vaší koordinace rovnováhy a flexibility. Velkou výhodou TRX je také možnost využití dalších cvičebních pomůcek – BOSU, medicínbalů, stepu apod. Trénink tak může být pokaždé jiný a zajímavý. TRX zatím využíváme pouze při osobním tréninku ve fitness, nicméně uvažujeme o zavedení skupinových lekcí v aerobních sálech.

Text: Filip Krusberský

☛ **Summary:** The suspension system is a unique training device that you can now use in our club. The system includes two straps adjustable by snap-hooks that can be attached to wall bars, a machine frame or specially designated constructions. During the entire training you "only" work with your own weight when you change the intensity of the exercise by moving your body by a few centimetres. Since everyone can determine the load they want to use (percentage of body weight) for their exercise, TRX is suitable for all clients of all age groups and levels of physical fitness. During exercising, the deep stabilizing muscles are activated (abdomen, back, trunk) and you also tone up the muscles of your legs and arms. On the other hand, exercises where you place only one limb in the suspension system increase the level of your balance coordination and flexibility. We are only using TRX for personal training in the gym but we are considering starting group lessons in the aerobic halls.



comfort zone

lázeňské rituály pro dokonalé tělo

spa rituals for a perfect body

Vážení přátelé, dovolte nám, abychom vám představili novinku letošního roku ve wellness, kterou je exkluzivní ošetření těla přípravky italské kosmetiky Comfort Zone.

☛ Dlouholetá tradice této společnosti, hluboké znalosti moderních lázeňských trendů a tradičních ověřených terapií nabízejí zcela jedinečné postupy, které jsou harmonicky sladěny, podpoří a prohloubí vaši relaxaci a uvolnění těla, navíc s ihned viditelnými výsledky. Dochází tak k ojedinelému propojení působení fitness a wellness, zejména při cíleném formování vašeho těla a boji s celulitidou. Všechny procedury jsou zahájeny uvítacím olejíčkem a peelingem. Uvítací olejíček poskytuje hlubokou relaxaci spojenou s vůní, která podpoří účinky následného ošetření a umocní celkový prožitek. Aktivními složkami jsou například amarantový a růžový olej. Aktivní ovocný peeling celého těla pomůže podpořit buněčnou obnovu a zlepši vstřebávání aktivních látek do pokožky. Aktivními složkami peelingu jsou ovocné kyseliny, jako například výtažek z kiwi nebo částečky z jojobového vosku.

mín vody = otoky. Přípravky, které obsahují mj. skořicový esenciální olej, fenylkovou silici nebo kofein, skvěle podporují drenáž postižených partií. Eliminují zbytkové metabolity a detoxikují. Působení bandáží pomocí těchto přípravků je velmi efektivní a přináší kromě zlepšení mikrocirkulace a redukce celulitidy i velkou úlevu při pocitu těžkých nohou. Součástí ošetření je „cellulite attack massage“ = velmi účinná Comfort Zone masáž, která spolehlivě pomůže vašemu boji proti celulitidě.

Body Strategist Recourse Remodelling

Intenzivní bandážové ošetření dolních končetin a břicha při vysokém stupni celulitidy a fibrózní celulitidě. V průběhu bandáže dochází k nastartování lipolytického procesu za pomoci stimulačních éterických olejů, například esenciálního oleje z citronu, pomeranče, kofeinu, karnitinu nebo escinu. Urychlení celého procesu uvolňování tuhé celulitidy dále podpoří „cellulite attack massage“ = velmi účinná Comfort Zone masáž, která spolehlivě pomůže vašemu boji proti celulitidě a formování postavy.

Pro rychlejší dosažení žádaného efektu a vaší spokojenosti s formováním postavy a detoxikací těla je vhodné procedury opakovat nebo je postupně střídat dle vašich potřeb. Veškeré procedury a postupy můžete konzultovat s masérkami Balance Clubu, které jsou profesionálně vyškolené a připravené poradit vám optimální postupy ošetření přímo „ušité“ pro vaše tělo.

Body Strategist Remodeler

Procedura péče proti celulitidě s dvojnásobným účinkem. Jedná se o intenzivní ošetření se zábalem při nižším a středním stupni celulitidy, zaměřeným zejména na oblast stehen, hýždí a břicha. Přípravky ošetření mají silný zahřívací efekt, který tak stimuluje mikrocirkulaci v postižených partiích a podporuje vstřebávání aktivních lipolytických složek. Výsledkem jsou viditelně zmenšené tukové polštářky, zpevněná pokožka a tím ztuhlejší silueta. Součástí ošetření je „cellulite attack massage“ = velmi účinná Comfort Zone masáž, která spolehlivě pomůže vašemu boji proti celulitidě. Vzhledem k silné zahřívacímu efektu se toto ošetření nedoporučuje klientkám s křečkovými kapilárami.

Body Strategist Recourse Relieving

Intenzivní bandážové ošetření dolních končetin a břicha pomáhá boji proti střednímu stupni celulitidy, zejména způsobenému zadržová-

regeneration and improves the absorption of active substances by the skin. The active elements of the peeling are fruit acids, such as kiwi extract or particles of jojoba wax.

Monticelli Spa – Mud Bath

It is a detoxication warming thermal mud wrap that has slimming effects. It contains the natural active substances of thermal mud and water from Monticelli, extracts from elderberry, seaweed, ivy and horse-chestnut. It promotes draining of fluids from the body. It results in a deep detoxification and drainage with the feeling of relief, promoting and helping model body contours. It also relieves stiff and strained muscles. It is an excellent starting procedure for the promotion of further body modelling.

Body Strategist Remodeler

An anti-cellular procedure with a double effect. It is an intensive treatment with a wrap for lower and medium cellulite levels focusing mainly on the area of the thighs, buttocks and abdomen. The preparations have a strong warming effect which stimulates microcirculation in the affected areas and promotes the absorption of active lipolytic elements. It results in visibly decreased fatty cushions, reinforced skin and thus a slimmer silhouette. The treatment includes a "cellulite attack massage" – a very effective Comfort Zone massage that reliably helps fight cellulite. With regard to the strong warming effect, we do not recommend this treatment to clients with fragile capillaries.

Body Strategist Recourse Relieving

An intensive bandaging treatment of the legs and abdomen helping to fight medium-level cellulite, particularly caused by water retention (swelling). The preparations, which also contain cinnamon essential oil, fennel essence or caffeine, excellently help drain the affected areas. They eliminate residual metabolites and detoxify. The effect of wraps made with these preparations is very efficient and it also provides great relief for the feeling of heavy feet in addition to improvements in microcirculation and cellulite reduction. The treatment includes a "cellulite attack massage" – a very effective Comfort Zone massage that reliably helps fight cellulite.

Body Strategist Recourse Remodelling

An intensive wrap treatment of the legs and abdomen that fights the top level of cellulite and fibrotic

cellulite. The lipolytic process starts during bandaging with the use of stimulating essential oils, e.g. essential oils from lemon, orange, caffeine, carnitine or aescin. The acceleration of the whole process of releasing stubborn cellulite is further promoted by a "cellulite attack massage" – a very effective Comfort Zone massage that reliably helps fight cellulite and form your body.

It is suitable to repeat the procedures or gradually change them according to your needs in order to achieve the desired effect faster and get satisfactory results with forming and detoxifying your body. You can consult all of the procedures with the Balance Club masseurs who are professionally trained and prepared to help you choose the optimal procedures "tailored" to your body.

Soňa Majznerová

Masseuse

Ke každé masáži přistupuji s pokorou.

☛ Masáže byly vždy mým koníčkem a jsem ráda, že jsem se rozhodla změnit svého koníčka v zaměstnání. Když vidím, že ode mne člověk odchází spokojený a s pocitem úlevy, mám radost. Po letech masáží vím, že často nestačí jen pracovat na úrovni svalů. Svěřená bolest a trápení méně bolí, když vám někdo naslouchá. U každé masáže se proto snažím co nejvíce navodit celkovou pohodu. Pomáhá mi v tom proudění energie Reiky i cenné zkušenosti z mé nemocniční praxe. Kromě klasických masáží se orientuji na masáže podporující zdraví a detoxikaci organismu. Jsou to různé typy drenážních masáží, ruční lymfatické masáže a reflexní terapie. Výbornou podporou detoxikačních masáží je ošetření kosmetikou Comfort Zone, která je zaměřena na detoxikaci těla a podporu správné funkce lymfatického systému.

☛ I approach each massage with humility.

Massage has always been a hobby of mine and I am glad that I decided to turn my hobby into a job. It makes me happy to see a customer leaving satisfied and with a feeling of relief. After many years of working in massage I know that working only at the muscle level is often not enough. The shared pain and worries are less painful when someone listens. Therefore, I try to create an overall sense of well-being during each massage by using Reiki energy flow as well as the valuable experience from my hospital practice. In addition to standard massage, I also specialize in massage promoting health and detoxification of the body. This includes various types of drainage massage, manual lymphatic massage as well as reflexology. Detoxification massages can be excellently supported by treatment with Comfort Zone cosmetics, which focus on body detoxification and promotion of proper lymphatic system function.



[comfort zone]

comfort zone – rozmazlujte svou pleť

take care of your skin



☞ **Summary:** All procedures include a facial treatment which is provided during the body wrap for your deep relaxation and to further enhance the complete body treatment feeling. The preparations are sensibly selected according to your needs and skin type. We offer:

Hydramemory – hydrating treatment with a deep hydrating mask that renews the pliability and softness of your complexion. The treatment includes a Comfort Zone facial hand massage.

Active Pureness Rebalancing – cleansing brightening treatment with an alginate mask that provides deep cleansing and thus freshness and homogeneity. The treatment includes a Comfort Zone facial hand massage.

Chrono-Reverser = intenzivní a zároveň šetrné vyhlazující ošetření s alfa-hydroxy kyselinami, hloubkový ovocný peeling vyhlazuje a prozáří pleť. Zlepšuje strukturu pleti, redukuje vrásky, pigmentové skvrny a jizvičky po akné. Součástí ošetření je ruční obličejová masáž Comfort Zone.

Active Pureness Regenerating = superaktivní ošetření s ovocným peelingem a alginátovou maskou, která má hloubkový detoxikační účinek. Pleť zanechává zjemněnou, hladkou, projasněnou a barevně sjednocenou. Součástí ošetření je ruční obličejová masáž Comfort Zone.

Active Pureness Regenerating – super-active treatment with fruit peeling and an alginate mask which has a deep detoxicating effect. The treatment includes a Comfort Zone facial hand massage.

☞ **Péče o tělo pro ženy**
Zeštíhlující a detoxikační Bodystrategist + Cellulite Remodeler – zeštíhlující prokrvující ošetření
60 minut = 1490,-
90 minut = 1890,-
Bodystrategist + Concentrates – anticelulitidní ošetření
60 minut = 1490,-
90 minut = 1890,-
Monticelli - zeštíhlující bahenní zábal – detoxikační
60 minut = 1490,-
90 minut = 1890,-

Péče o pleť
Hydramemory pánská i dámská – hloubkové hydratační ošetření
60 minut = 990,-
Active Pureness Rebalancing dámská – pro mastnou, problematickou smíšenou pleť
60 minut = 990,-
Chrono-Reverser dámská – hloubkový peeling AHA s vitamínem
60 minut = 1490,-
Active Pureness Regenerating dámská – intenzivní projasnění a hloubkové čištění – regenerace
60 minut = 990,-
90 minut = 1490,-

Péče o pleť pánská
Manspace Pure – perfektní čistota
60 minut = 990,-
Manspace Hydra – perfektní hydratace
60 minut = 990,-
Manspace Age – perfektní věk – proti vráskám, vyhlazující
60 minut = 990,-

☞ **Care for a woman's body**
Slimming and detoxifying Bodystrategist + Cellulite Remodeler – slimming and blood circulation promoting treatment
60 minutes = 1490 CZK
90 minutes = 1890 CZK
Bodystrategist + Concentrates – anti-cellulite treatment
60 minutes = 1490 CZK
90 minutes = 1890 CZK
Monticelli – slimming mud bath – detoxifying
60 minutes = 1490 CZK
90 minutes = 1890 CZK

Skin care
Hydramemory for men and women – deep hydrating treatment
60 minutes = 990 CZK
Active Pureness Rebalancing for women – for oily, problematic mixed complexions
60 minutes = 990 CZK
Chrono-Reverser for women – deep peeling AHA with vitamins
60 minutes = 1490 CZK
Active Pureness Regenerating for women – intensive brightening and deep cleansing – regeneration
60 minutes = 990 CZK
90 minutes = 1490 CZK

Skin care for men
Manspace Pure – perfect pureness
60 minutes = 990 CZK
Manspace Hydra – perfect hydration
60 minutes = 990 CZK
Manspace Age – perfect age – anti-wrinkles, smoothing
60 minutes = 990 CZK

☞ Pro vaši hlubokou relaxaci a pocit celistvosti ošetření vašeho těla jsou všechny procedury obohaceny o ošetření obličeje, které probíhá v době zábalu těla. Přípravky jsou citlivě voleny podle vašich potřeb a typu pleti. V nabídce jsou:

Hydramemory = hydratační ošetření s hloubkové hydratační maskou, které obnovuje vláčnost a hebkost pleti. Dodává pleti přirozenou pevnost, tón a jas, navrácí svěží mladistvý vzhled díky hloubkové hydrataci a remineralizaci. Součástí ošetření je obličejová ruční masáž Comfort Zone.

Active Pureness Rebalancing = čistící projasňující ošetření s alginátovou maskou, která hluboce čistí, a poskytuje tak pleti svěžest a jednotnost. Masky zajistí dokonalou

čistotu a jemnost jakémukoliv typu pleti vč. citlivé a vyčerpané. Součástí ošetření je ruční obličejová masáž Comfort Zone.

Chrono-Reverser = intenzivní a zároveň šetrné vyhlazující ošetření s alfa-hydroxy kyselinami, hloubkový ovocný peeling vyhlazuje a prozáří pleť. Zlepšuje strukturu pleti, redukuje vrásky, pigmentové skvrny a jizvičky po akné. Součástí ošetření je ruční obličejová masáž Comfort Zone.

Active Pureness Regenerating = superaktivní ošetření s ovocným peelingem a alginátovou maskou, která má hloubkový detoxikační účinek. Pleť zanechává zjemněnou, hladkou, projasněnou a barevně sjednocenou. Součástí ošetření je ruční obličejová masáž Comfort Zone.

Active Pureness Regenerating – super-active treatment with fruit peeling and an alginate mask which has a deep detoxicating effect. The treatment includes a Comfort Zone facial hand massage.

inzerce

soft-lifting obličeje bez jizev

soft facelift without scars

„Současný trend v plastické chirurgii spočívá v minimalizaci zátěže pro organismus i omezení v běžném životě.“

☞ říká vedoucí lékař Perfect Clinic MUDr. Roman Kuřa a vysvětluje, „to znamená pro klienta co nejkratší dobu v narkóze, co nejmenší zásah do organismu a co nejkratší dobu hojení a rychlý návrat k běžným činnostem a do práce.“ Do této kategorie zákroků patří i neinvazivní soft-lifting obličeje a obočí, zvaný APTOS. Je to ambulantní metoda liftingu obličeje a čela u pacientek, kde ještě není indikace ke klasickému face-liftingu. „To znamená, že převisy kůže nejsou ještě takové, aby byly vhodné k odříznutí, ale kůže je v obličeji povolena, vznikají záhyby a vrásky“, přibližuje výchozí stav plastický chirurg Jiří Ferra z Perfect Clinic a dodává, že právě proto, že indikace není omezena věkem, ale kvalitou kůže v obličeji, dá se metoda používat i u mladších ročníků. „Častokrát mne navštíví pacient s představou operace víček, která nakonec není třeba, protože příčinou je pokles obočí, řešitelný elegantně právě APTOSem“, uvádí příklad uplatnění této metody bez jizev doktor Ferra a shrnuje její efekt. „Slouží ke zdvižení obočí při jeho počínajícím poklesu, zpevnění partií tváře, vyrovnání nasolabálních rýh a vytzažení valů povolené kůže okolo dolní čelisti.“ Zákrok spočívá v zavedení vstřebatelných „zubatých“ vláken do podkoží, na která se



povoleno kožní kryt zavěsí. Vlákná (někdy též nazývaná nitě) jsou vstřebatelná a během asi jednoho roku jsou nahrazena vlastním kolagenním vazivem, které se dále zkracuje a efekt se může ještě postupně – v čase měsíců – zlepšovat. Vyhazení a vypnutí pokožky obličeje tímto způsobem vydrží asi pět let a dá se opakovat. V případě větších poklesů bývá později vhodné přistoupit již ke klasickému face-liftingu. Podle doktora Ferry patří k výhodám soft-liftingu to, že se provádí jen v lokální anestezii, nezanechává jizvy a po zákroku se objevují jen minimální stopy v podobě modřinek a krátkodobých otoků. Nutný je pouze třídní klidový režim, omezení mimiky bezprostředně po zákroku a po dvou týdnech provádění masáží obličeje. Léčení a další aktivity týkající se obličeje, s výjimkou oněch masáží, lze zahájit již třetí den po zákroku.

☞ **Summary:** “The current trend in cosmetic surgery is to minimize stress on the body and limitations in everyday life,” says MUDr. Roman Kuřa, the managing physician of the Perfect Clinic, and he explains, “For the client it means shorter narcosis, a smaller intervention in the body and shorter healing period and fast return to regular activities and work.” This category of treatment also includes the non-invasive soft-lifting of the face and eyebrows called APTOS. It is a method of lifting the face and forehead of patients in whom the indications are not sufficient for a standard facelift and which is done at the outpatient's department. “This means that the excess skin is not large enough to be cut off but the skin on the face is loose and thus creates folds and wrinkles,” says Jiří Ferra, a plastic surgeon from the Perfect Clinic, as he explains the initial condition and adds that this method can be used for younger women as the indication is not limited by age but by the quality of the facial skin. “I am often approached by patients who think they need eyelid surgery, which is actually unnecessary as the cause is sagging eyebrows, which can be elegantly solved by APTOS,” says Mr. Ferra, giving an example of using this non-scarring method. He summarizes its effect: “It is used for raising eyebrows at the beginning of their sagging, for stabilizing facial parts, for straightening out the nasolabial folds and for pulling the skin folds around the lower jaw.” The treatment is executed by inserting absorbable “toothed” fibres into the subcutis to which the loose skin



cover is attached. The fibres (sometimes also called threads) are absorbable and they are replaced by the patient's own collagen connective tissue in about a year, which continues to shorten, and the effect may gradually – in terms of months – improve. The smoothing and stretching of the facial skin in this way lasts for about five years and can be repeated. When the skin gets looser, it is suitable to perform the standard facelift later. According to Mr. Ferra, the advantage of soft-lifting is that it is performed under local anaesthetic, there are no scars and there are only minimal signs of the treatment in the form of small bruises and short-term swelling. It is only necessary to observe a three-day resting period, to minimize facial expressions immediately after the treatment and to massage the face after two weeks. Putting on makeup and doing other activities related to the face, with the exception of massages, may be done three days after the treatment.

MUDr. Jiří Ferra a MUDr. Roman Kuřa, Perfect Clinic, Tel. +420 603 560 856, www.perfectclinic.cz, facebook.com/plastickaoperace

inzerce

DLOUHODOBĚ ODSTRANÍJE ÚNAVU

SPEED ATTACK

★ MÁTE PŘED SEBOU NÁROČNÝ PRACOVNÍ DEN NEBO ZKOUŠKU VE ŠKOLE?
★ JSTE CELÝ DEN ZA VOLANTEM A JDE NA VÁS ÚNAVA?
★ CHCETE SI JÍT ZACVIČIT A POTŘEBUJETE RYCHLE NĚJAK NAKOPNOUT?

TAK NEVÁHEJTE A DEJTE SI NÁŠ NOVÝ SPEED ATTACK!

➤ RYCHLÝ NÁSTUP ENERGIE
➤ PODPORA SPALOVÁNÍ TUKU
➤ 200 mg TRIMETHYLYXANTHINU V KAŽDÉ LAHVIČCE (lepší forma kofeinu)
➤ NĚKOLIKAHODINOVÝ ÚČINEK

NOVÝ LIPODEX

Po 3 letech prodeje extrémně účinného a velmi oblíbeného LIPODEXU, přichází na trh nová, vylepšená verze tohoto výjimečného produktu!

A navíc jsou v každém balení 2 brožury s podrobným návodem jak zhubnout + krabička na tablety!

NOVÝ LIPODEX má ještě lepší složení účinných látek!
L-Tyrosine • Kayenský pepř • Bílý pepř • L-Tryptophan • Zelený čaj • Černý pepř • Kakao • Taurine • Guarana • Kofein • Žázvorový extrakt • Paprika • Synefrine

✓ LIKVIDUJE PODKOŽNÍ TUK
✓ ZVÝŠUJE TERMOGENEZI
✓ DÁVÁ ENERGII A SÍLU NA CELÝ DEN

✓ URYCHLUJE METABOLISMUS
✓ OMEZUJE POCIT HLADU
✓ MÁ ANTIDEPRESIVNÍ ÚČINKY (L-TRYPTOPHAN)
✓ VŠE NA PŘÍRODNÍ BÁZI

HY-PRO Deluxe

LAHODNÁ TYČINKA DELIKE S VYSOKÝM OBSAHEM PROTEINU!

- VELKÁ 100g TYČINKA S 28 g PROTEINU!
- VYSOKÝ OBSAH MLÉČNÉHO PROTEINU!
- SENZAČNÍ CHŮT!
- PRAKTICKÁ NA CESTY!
- IDEÁLNÍ NÁHRADA JEDNOHO KOMPLETNÍHO JÍDLA!

• PRAKTICKÁ NA CESTY!

• TYČINKA S 30 % PROTEINU! • VÝBORNÁ CHŮT! •

VŠE K DOSTÁNÍ ZDE VE FITKU NEBO V KTERÉKOLI ON-LINE LÉKÁRNĚ!

Vše na jednom místě ve Vámi zvoleném termínu.

„ŠPIČKOVÁ PÉČE O VAŠE ZDRAVÍ...“

Nadstandardní péče

- organizace lékařských prohlídek a vyšetření lékařem ve Vámi zvoleném termínu a bez čekání
- zázemí Nemocnice Na Homolce
- vyšetření za účasti profesionálního lékařského týmu
- individuální přístup
- veškeré prohlídky na jednom místě

Preventivní programy

- komplexní vyšetření organismu a včetně závěrečného zhodnocení a doporučení na další péči o Vaše zdraví (prevence kardiologická, prevence gynekologická, prevence cerebrovaskulární a další)
- pro jednotlivce i firmy

Závodní péče pro zaměstnance

- základní a rozšířené lékařské prohlídky (vstupní, výstupní, preventivní, periodické)
- laboratorní vyšetření základní a rozšířené
- individuální návštěvy lékaře, hygienika na pracovišti i mimo
- nadstandardní péče

HOMOLKA PREMIUM CARE a.s.
Roentgenova 2, 150 30 Praha 5, tel. +420 257 272 403, e-mail: info@hpcas.cz, www.homolkapremiumcare.cz

BRUMLOVKA

ZVOLTE SI SVŮJ STYL

V budově se nachází na **16 služeb a obchodů**, kde se postarají od vašeho **auta** přes **vylepšení** vaší **postavy** až po **útes**, báječnou **relaxaci** při dobrém jídle a **sportovní vyžití** nevyjímaje.

www.brumlovka.com



Kam na kávu? Do kavárny GAVIOTA.

akce



LA MUSICA
café-lounge bar

vánoční večírek

christmas party

CZ Vážení členové klubu, milí přátelé, letošní vánoční večírek jsme se rozhodli strávit trochu netradičně. Rádi bychom se setkali nejen v úzkém okruhu spolupracovníků, ale v okruhu těch, se kterými se setkáváme téměř celý rok a někdy i denně – totiž s vámi, našimi členy. K tomuto adventnímu setkání jsme zajistili café – lounge bar LA MUSICA (www.cafelamusica.cz) v Rytířské ulici v Praze 1. Vánoční večírek se bude konat **4. 12. 2010 od 19.00 hodin**. Celým večerem vás budou provázet moderátoři Yveta Blanarovičová a Jan Čenský. Čeká vás pestrý program s tombolou a bohatý raut. Prosíme o potvrzení účasti formou zakoupení vstupenky přímo na recepci klubu.

Cena vstupenky: do 26. 11. 2010: **500,- Kč**, 27. 11. 2010 – 04. 12. 2010: **650,- Kč**. Na setkání s vámi, popřípadě vašimi blízkými, se těší celý tým Balance Clubu Brumlovka.

Summary: Dear Club Members and Friends, We have decided to throw this year's Christmas Party a slightly different way. We would like to meet not only with our colleagues but also with those we see almost all year round and sometimes even daily – you, our members. We have booked the party at the café/lounge/bar LA MUSICA (www.cafelamusica.cz) on Rytířská Street in Prague 1. The Christmas Party will take place **on 4 December 2010** and it will start at **7 p.m.** Yveta Blanarovičová and Jan Čenský will be the moderators for the evening. Please confirm your participation by purchasing a ticket at the Club reception.

Ticket price: Until 26/11/2010: **CZK 500**, 27/11/2010 – 04/12/2010: **CZK 650**



vyzkoušeli jsme a doporučujeme!

we have tested and recommend...

CZ Vážení sportovní přátelé, po vzoru renomovaných mezinárodních klubů jsme pro vás zajistili kontingent speciálních filtrů do bot, které působí antibakteriálně, osvěží a provoní obuv, odstraní vlhkost, a prodlouží tak její životnost. Testovací balení můžete obdržet na baru ve fitness zóně za zaváděcí cenu 50 Kč!

Summary: Dear Sports Friends, in the tradition of renowned international clubs we have acquired a line of special shoe filters for you that have an antibacterial effect, freshen up and scent your shoes, remove humidity and thus prolong their usable life. You can now buy a test pack at the bar in the fitness zone for the introductory price of CZK 50!

zdravý styl

strašák jménem obezita

the spectre of obesity

Na obezitu bychom se neměli koukat jen jako na zmnožení tuku v těle.

CZ Měli bychom ji brát jako chronické onemocnění, které je spojené s řadou jiných poruch. Obezita je poslední dobou často nazývána epidemií 3. tisíciletí. Dokonce už se mluví i o tom, že přejídání zabilo mnohem víc lidí než všechny války dohromady. Obezita představuje problém nejen ve vyspělých zemích, ale roste rapidně i v mnoha zemích rozvojových. Vždyť už i věčně vyzábílí Číňané nebo Thajci vítají ve svých řadách další a další „tloušťky“. Mezi součástí správného životního stylu patří pohybová aktivita a dodržování správných stravovacích návyků – pokud budete optimálně kombinovat zdravé jídlo s pohybem, máte vyhráno. A čeho se vyvarovat? Je jasné, že bychom si neměli dopřávat moc knedlíků, smetanových omáček, pizz a velkým obloukem se vyhnout fast foodům. Sice se připravíme o pár tučných hamburgerů, smažených kuřat a přemaštěných hranolek, ale tělo tím jistojistě ušetříte. Dejte raději přednost většinu množství zeleniny, drůbeží a tmavému pečivu.

Summary: We should not look at obesity as a mere increase in body fat. We should consider it a chronic illness that is related to many other disorders. Obesity has been often called the epidemic of the third millennium. It has even been said that overeating has killed many more people than all the wars together. Obesity is not only an issue in developed countries but also in the developing ones. Even the typically thin Chinese or Thai people are welcoming more and more “fatties” in their ranks. A proper lifestyle also includes exercise and observation of proper eating habits – if you optimally combine healthy food with movement, you win. And what to avoid? It is clear that we should not eat too many dumplings, cream sauces, and pizzas, and we should definitely avoid fast food. You might be deprived of a few fatty hamburgers, some fried chicken and a bit too greasy French fries, but you will definitely spare your body. Give preference to more vegetables, poultry and wholegrain baked goods.



OBCHODNÍ PASÁŽ OTEVŘENA

BUDOVA FILADELFIE

Zveme Vás do nové obchodní pasáže, která se nachází v ulici Želetavská 1525/1, v budově FILADELFIE. Můžete se těšit na **supermarket Albert**, **prodejnu dm drogerie**, **Express Sandwich**, **restaurace** a další služby.

- dostatek parkovacích míst
- Baarův park

www.bbcentrum.cz