

balanced life
balanced lifebalance
club
BRUMLOVKA

novinky zimní sezony

news for the winter season

Podělte se o své zážitky se svými blízkými! Vánoce jsou doslova za dveřmi, a vy stále nevíte, čím obdarovat své blízké? Zapřemýšlejte, zda by neměli zájem o návštěvy v Balance Clubu. Darujte energii, radost ze života i zdraví!

☞ **Klubový ručník není suvenýr!** V poslední době se stává, že na recepci dojdou zásoby ručníků a ve sprchách kosmetické přípravky. Je to smutné, ale bohužel jsou mezi členy klubu tací, kteří ručník s osuškou schovávají do své tašky. Je to opravdu neslýchané, ale máme o tom ověřené informace. Jedná se jistě jen o zavrženíhodné výjimky, ale pokud by tento trend neklesl (výše škod brzy dosáhne milionové částky), budeme nuceni prádlo vydávat oproti záloze, nebo servis dokonce zpoplatnit. V této souvislosti vás chceme informovat, že jsme u vstupu do šaten nechali nainstalovat kamerový systém, který nám v poměrně krátké době napověděl, se kterými členy klubu se máme rozloučit. Řešení těchto situací nás netěší, nicméně je naší povinností udržet pro poctivé členy stále vysoký standard služeb. Rovněž chceme poděkovat těm, kteří nás na konkrétní osoby (v tomto případě opravdu zloděje) upozornili a stále upozorňují.

Rozšířená Stříbrná karta – Po téměř dvouleté zkušenosti a na přání držitelů Stříbrné karty jsme se rozhodli její platnost rozšířit. Znamená to, že její

držitelé mohou klub navštěvovat každý den do 16.00 hod., a to i o víkendech či svátcích. Držitelé karty mohou toto rozšíření provést za doplatek 400 Kč/měsíc. V případě nezájmu zůstávají v platnosti dosavadní podmínky i cena. Pro nové členy klubu je cena této „staronové“ Stříbrné karty 1900 Kč/měsíc. Nová Stříbrná karta bude v prodeji od 1. 1. 2009.

☞ **Summary: News for the winter season**

Share your experiences with your loved ones! Christmas is just around the corner and you don't know what to give your loved ones? Consider whether they might be interested in visiting Balance Club. Give energy and enjoyment from life and health as a gift!

A club towel is not a souvenir! Stocks of towels at reception have recently been running out, as have cosmetic preparations in the showers. It's sad, but unfortunately there are members of the club who hide towels in their bags. It really is unheard of, but we have verified information proving this. If this trend doesn't decline, we will be forced to request a deposit for these towels or even introduce a charge for this service. With regards to this matter, we would like to inform you that we have installed a CCTV system at the entrance to the changing rooms, which lets us know over a relatively short period of time, which members of the club we should be parting ways with. We would also like to thank those who have notified us of specific persons and who continue to do so.

Extended Silver Card. After two years of experience with the system and subject to the request of holders of Silver Cards, we have decided to extend their validity. This means that holders can visit the club every day until 4:00 pm, even at weekends or on public holidays. Card holders can arrange this extended service for a surcharge of CZK 400.00/month. The price of this card for new club members is CZK 1,900.00/month. The new Silver Card will go on sale from 1/1/2009.

zaostřeno

A proč k nám nechodit...?
why not to come...?

☞ „Bylo by to fajn, ale je to přece jen moc drahé!“ Pravda, levné to skutečně není. Každá kvalitní věc má svou cenu.

I ta nejlevnější členská karta stojí – přepočteno na den – téměř padesátku. To je na druhé straně méně než krabička cigaret! A víte, kolik lidí vydávají za kosmetiku, neúčinné diety, doplňkové preparáty a hormony, které si tělo při dostatku pohybu vytváří samo? Cenu zdraví si však často uvědomujeme, až když se nám ho nedostává. Zatím nebyl vynalezen efektivnější anti-aging, než je integrace rozumně dávkovaného pohybu do každodenního života. Na zmírnění následků nehod a neštěstí jsou tu pojišťovny. Na pohodu a pocit štěstí jsme tu my. Sami zvažte, kde je třeba více investovat.

☞ **Summary:** "It would be great, but it's just too expensive!" That's true, it really isn't cheap. All quality things have their price. Even the cheapest membership card costs – calculated per day – almost fifty crowns. But on the other hand, that's less than a pack of cigarettes! And do you know how much people spend on cosmetics, diets that don't work, supplement preparations and hormones, when the body can shape itself with enough movement? However, we often don't realise the value of our health until we lose it. So far no more effective anti-aging treatment has been discovered than integration of a reasonable amount of movement into our everyday lives. The insurance companies are there to alleviate the after-effects of our accidents and misfortunes. We are here for your wellbeing and feeling of happiness. Decide for yourself where you need to make the biggest investment.



energie a zdraví jako dárek



☞ **Horká témata tohoto léta** jako globální oteplování a silná koruna vybledla ve srovnání se zpomalením hospodářského růstu – recesi. Turbulence na americkém trhu ale nebyly jedinou příčinou „konce konjunktury“. Zapomněli jsme totiž na starou pravdu, že po letech tučných příjdou léta hubená a patřičné rezervy jaksi nejsou. Sféra služeb reaguje na ekonomické trendy citlivě – lidé začínají šetřit. První „běduje“ gastronomie – lidé více jedí doma, pak cestovní ruch; ušetřena není ani naše branže. Naivní představa přenesení tréninku a relaxace do obýváku a koupelny může vést k výpo- vědím členských smluv. To však platí jen o službách obecně. Paradoxně v krizi nejlépe prosperují exkluzivní služby – nejdražší hotely a špičkové restaurace zůstávají plné, exotické destinace a business třídy letadel jsou vyprodány, to vše možná díky touze po útěku od reality hospodářské de- prese formou luxusní služby. Nejinak tomu je i ve fitness. Vždy to „odskáčí“ studia střední kategorie s cenově senzitivní klientelou. Nejlépe jsou na tom nejlevnější a nejdražší zařízení. Nejlevnější proto, že

skoro nic nestojí a mají minimální režii. Exklu- zivní, k nimž – při vši skromnosti – náš klub počítám, proto, že se vždy najdou klienti, kteří se nemusejí omezovat a životní kvalitu mají jako prioritu. Víím, nezní to moc sociálně, ale vycházím ze zkuše- ností, které několik obdobných hos- podářských cyklů zažily. Setkávám se i s názorem: „Zvýšením tlaku ve světě práce a businessu roste po- třeba kompenzace a zdraví!“ Tedy budoucnost klubu vidím i přes tuto recesi optimisticky.

Jsem přesvědčen, že pro řadu z vás je pravidelná návštěva klubu součástí standardu, ze kterého neslevíte. O přílivu nových členů rozhodne příští léto a pod- zim – rádi bychom se co nejdříve přiblížili k bodu „stop-stav“, kdy budeme přijímat členy jen výměnou za ty odcházející.

A odměnou za vaši věrnost jedna dobrá zpráva: „Chystané legitimní zdražení se nekoná.“ Jaké zdražení a proč legitimní? Ceny energie se za poslední dva roky rapidně zvedly, inflace kolísala kolem 6 %, DPH vzrostlo o 4 %. Tyto nákla- dy bývají většinou přeneseny na klienty zvýšením příspěvků. Tzv. přizpůsobení cen tržním podmínkám je i obsahem naší vzájemné smlouvy, nechceme vám však kazit vánoční náladu a ochladit vaše sympatie. Proto zůstává téma „přizpůsobení cen“ alespoň do příštího podzimu tabu. Nezbyvá než popřát vám pohodové Vánoce a notnou dávku optimismu do nového roku.

PhDr. Jan Vrabec, CSc., Managing Director Balance Clubu Brumlovka

☞ **Summary:** This summer's hot topics, like global warming and the strong crown, paled in comparison with the slowdown in economic growth – the recession. But the turbulence on the American market was not the only cause of the “end of prosperity”. We forgot the old truth that after fat years come lean years and the required reserves aren't there. The service sector is reacting to economic trends sensitively – people are starting to save. The first to “lament” is cuisine – people are eating at home more – followed by tourism and even our sector is feeling the ef- fects. The naive idea of moving training and relaxation to the living room and bathroom could lead to membership contracts being cancelled. However, this only applies to services in general. Paradoxically, exclusive services prosper most during a crisis – the most expensive hotels and top restaurants are packed and business class seats in aircraft are sold out, possibly due to the desire to escape the reality of the economic depression trough luxury services. The same applies in the fitness sector. It is always mid-category studios with price sensitive clientele that “pay dearly” for this. The cheapest and the most expensive centres always come out best. The cheapest, because they cost almost nothing and have minimum overheads. The exclusive ones, which – with the greatest of humility – I rank our club among, because there will always be clients who don't have to restrict themselves and for whom quality of life is a priority. I know it doesn't sound very socially correct, but my statement is based on experience from several similar economic cycles. I see the future of the club optimistically despite the recession.

I'm convinced that regular visits to the club are part of a standard, which many of you will not be lowering. Next summer and autumn will be de- cisive for the influx of new members – we would like as soon as possible to reach the point of a “stop-status” when we will only take new members when existing ones leave.

And I have good news: “The planned legitimate price increase will not happen.” Which price increase and why legitimate? Energy prices have risen rapidly these past two years with inflation fluctuating around 6 % and VAT having grown. These costs are usually transferred to the clients by increasing their fees. The adjustment of prices to market conditions is also contained in our contract, but we don't want to ruin your Christmas mood and cool your sympathies. This is why the topic of “price adjustment” will remain taboo at least until next autumn. Now all that remains is to wish you a pleasant Christmas and a great deal of optimism for the New Year.

nová energie do života

new energy for life

Přinášíme další příběh čtenářky, která se sama na vlastní kůži přesvědčila o tom, že cvičení je nezbytné.

☞ **Jmenuji se Věra Fialková a jsem členkou klubu.** V květnu loňského roku se mi stal vážný úraz kolena a dlouhé čtyři měsíce jsem nemohla klub navštěvovat. Pohybovala jsem se pouze s francouzskými holemi a teprve od září jsem mohla začít pod vedením osobního trenéra rozcvičovat nejen zraněné koleno, ale posilovat i celé tělo. Hodně mi také pomohlo plavání a aqua aerobc. Díky tomu byla další rehabilitace po odstranění dlahy a šroubů rychlejší a já mohla konečně letos v březnu hole definitivně odložit.

Ten nešťastný úraz mi přinesl i něco pozitivního. Měla jsem více času přemýšlet o větě, kterou říká řada z nás: „Nemám čas na sebe pro velké pracovní vytížení a starost o rodinu.“ Z nutnosti najít čas pro rehabilitaci nohy jsem musela změnit časový harmonogram. Zjistila jsem, že vyhradit si čas pro sebe je možné i při velkém vytížení.

Sportování v Balance Clubu se již nevzdám. Hodně mi pomáhá jak fyzicky, tak i psychicky. Nepatřím mezi nejmladší členy klubu, ale cítím se lépe než řada mých vrstevníků. Cvičení s osobním trenérem a hodiny hydrobiku mi připomínají dobu, kdy jsem se sportu věnovala vrcholově. Mám radost, že zvolené aktivity zvládám, a děkuji za to celému týmu Balance Clubu.

Závěrem mi dovoluť vzpomenout s vděčností na toho, kdo již bohužel není mezi

námi – osobního trenéra Jardu Šenkýře, který mi velmi pomohl i psychicky, zejména v nelehkém začátku mého snažení.

Věra Fialková, členka klubu

☞ **Summary:** My name is Věra Fialková and I am a member of the club. I suf- fered a serious knee injury last May and was unable to come to the club for four long months. I was only able to move around on crutches and it wasn't until September that I was able, under the instruction of my personal trainer, to begin to exercise not only my injured knee, but also to strengthen my whole body. Swimming and aqua aerobics also helped me a lot. Thanks to this, further physiotherapy after the splints and screws were removed was quicker and I was able to discard the crutches for good this March.

I won't be giving up sports in Balance Club anymore. It helps me a lot both physically and mentally. I'm not one of the youngest members of the club, but I feel better than many of my contemporaries. Exercising with a personal trainer and hydro-aerobics sessions remind me of the time when I practised sport at the highest of levels. I'm happy that I can manage the chosen activities and would like to thank the whole of the Balance Club team for that.

masáže

masáž shiatsu – doteky léčí

shiatsu massage – healing touch

Shiatsu je masážní metoda odvozující své kořeny z filozofie a tradic léčení Dálného východu. Ve 20. století byla v Japonsku zdokonalena a její vývoj neustále pokračuje (zen shiatsu, shin tai...). Název shiatsu znamená v doslovném překladu „tlak prsty“. Spíše než tlak by snad bylo lépe použít výraz „dotek“, jehož kvalita je při masáži klíčová. Při shiatsu pracuje terapeut s energetickými drahami jednotlivých tělesných orgánů a akupresurními body – využívá se mj. principů tradiční čínské medicíny, teorie pěti prvků, učení o jin a jang...

☞ **Masáž shiatsu** je založena na pohledu na lidské tělo jako celek a na všechny jeho úrovně. Pomocí diagnostiky vycházející z poznatků tradiční čínské medicíny lze určit případnou energetickou nerovnováhu a vybrat dráhy, které ošetření potřebují. Cílem není léčit, ale srovnávat a harmonizovat tok energie v těle, což může následně léčebný efekt způsobit.

Jak probíhá ošetření

Masáž obvykle probíhá na futonu (podložka z bavlněného nebo jiného přírodního materiálu) na zemi v různých polohách podle potřeby a ošetřovaných drah. Provádí se přes pohodlné oblečení, bez masážního oleje. Ošetření spočívá v protahování, rotacích, dotykových a tlakových technikách, k nimž mohou být kromě prstů a dlaní využívány třeba i terapeutovy lokty, kolena a plošky nohou. Poloha na zemi může klientovi poskytnout větší míru uvolnění a terapeutovi zároveň dovoluje přirozené využití váhy vlastního těla.



Účinky

Při shiatsu jsou kromě ošetřování drah jednotlivých orgánů stimulovány i svaly, klouby, krevní i lymfatický oběh. Zvyšuje a zjemňuje se vnímavost těla a funkce autoimunitního systému. Shiatsu může fungovat jako prevence i napomáhat rekonvalescenci. Může ovlivnit bolesti hlavy, nejrůznější psychické stavy a bolesti bez jasné příčiny. Shiatsu je vhodné i pro nastávající maminky. V neposlední řadě jde o velmi příjemnou relaxační techniku ☺

Doporučení k ošetření

- » Oblékněte se do pohodlného oblečení (tepláky, tričko, ponožky) a pokud možno sundejte šperky.
- » Vnímejte svůj dech a přirozený pohyb těla, pokuste se být „tady a teď“.
- » Nechte terapeuta, aby zvedal a pohyboval vašimi končetinami bez vaší aktivní pomoci.
- » Dejte najevo, pokud je vám nějaký dotek nepříjemný.
- » Doporučená délka ošetření je 60–90 minut.

Hana Schmidtová, shiatsu terapeut

☞ **Summary:** Shiatsu is a method of massage, the roots of which can be found in the philosophy and healing traditions of the Far East. The literal translation of the name means “finger pressure” or rather “touch”, the quality of which is the key point. The therapist works with the energy lines of the individual bodily organs and acupressure points – among other things, it uses the principles of traditional Chinese medicine, the theory of the five elements and teachings about the Yin and Yang... Shiatsu massage is based on the view of the human body as a whole and on all of its levels. Imbalance of energy can be determined with the aid of diagnostics and selection of the lines the treatment needs. The aim is not to heal, but to balance and harmonise the flow of energy in the body, which could sub- sequently cause a healing effect.

How treatment takes place

It is performed through comfortable clothing without the use of massage oil. Treatment consists of stretching, rotation, contact and pressure techniques, for which the therapist's elbows, knees and flat of the foot can be used other than their fingers and palms. The position on the floor can provide the client with a greater level of relaxation and allows the therapist natural use of their own body weight.

Shiatsu also stimulates the muscles, joints, blood and lymphatic circulation. It increases and refines the sensitivity of the body and the function of its autoimmune system. Shiatsu can work as preventative treatment and can also help in terms of convalescence. It can help counter headaches, various mental afflictions and pain that has no clear causes. Shiatsu is also suitable for mothers-to-be. Last but not least, this is a very pleasant relaxation technique.

tai chi mě zde ohromně baví

i really enjoy tai chi here

Zora Jandová je divadelní a filmová herečka, malířka a lektorka tai chi. Na MS v tai chi v roce 2002 skončila sedmá. V Balance Clubu vede kurz tai chi a relaxačně-meditačních technik. Je matkou dvou dcer, jejím manželem je hudební skladatel Zdenek Merta.

☞ Můžete čtenářům přiblížit, co je to tai chi?

Tai chi je čínské bojové umění, které se cvičí v sestavách. Existuje více stylů, např. chen, sun. Já cvičím „nejměkčí“ styl yang. V kurzu cvičíme sestavu pro začátečníky s 24 prvky, tzv. čtyřiadvacítku. Jsou to většinou kryty nebo údery prováděné velmi pomalu s důrazem na správně vedený pohyb a dýchání. Vypadá to jako hodně pomalý tanec, pokud se ale pohyby zrychlí, je to velmi účinná sebeobrana. Tai chi je také dobrou prevencí před všemi civilizačními chorobami: cukrovkou, ischemickou chorobou srdeční a všemi stresy, které se na nás v průběhu dne natlačí.

» Jak došlo k tomu, že nyní vedete kurz tai chi v Balance Clubu?

Loni, když se Balance Club otevíral, jsem nemohla vyhovět z časových důvodů kvůli pracovním a maminkovským závazkům. Letos vím, že to Esterka beze mne vydrží, a navíc se mi líbí, že kurzy začínají v pět hodin, takže mohu být v sedm hodin doma a v klidu ji uložím, přečteme si pohádku a povíme si, co se ten den dělo ve škole.

» Kolikrát týdně v kurzu cvičíte?

Jednu týdně. Mé hodiny jsou otevřené, a tak nikdy nevím, kdo do hodiny přijde. Lekce ale na sebe navazují, protože se učíme výše zmíněnou sestavu. Těžko se „chytí“ někdo, kdo přijde jednou za měsíc. Ale když někdo vynechá ze zdravotních důvodů, snažím se s ním vše dohonit.

» Kurzy jsou určené začátečníkům i pokročilým?

Určitě. Kurz tai chi zde rok běžel. Je-li žák připraven, mistr se vždycky najde, říkají Asiaté. Teď jsem přišla já jako nový lektor tai chi. Někdy je lepší být nepopsaným listem, já jsem měla mnoho učitelů i na bojová umění, ale hlavně na zpěv, a každý učitel mě něco nového naučil, i když to byl třeba úplný zlomeček... Zatím mě hodiny ohromně baví a nesmírně se sem těším, protože tu jsou vnímaví lidé. Navíc je učím techniky, se kterými se ještě nikdo z nich nesetkal.

» Jak vypadá vaše hodina?

Protože končím studium oboru kondiční a sportovní specialista na VŠTVS Palestra, dodržuji, že člověk se má připravit na cvičení rozcvíčkou. Rozcvičíme

se a pak zopakujeme naučené části sestavy a k ní přidáme nový prvek a nakonec vše zopakujeme. Někdy se věnujeme meditaci, jindy relaxačním cvičením. Používám i Boya metodu, již jsem se zčásti naučila v Asii. Nejde o nijak objevené cviky, ale posilují posturální svalstvo, na které se kupodivu v posilovnách zapomíná, a spolu s koncentrací a správným dýcháním se odstraňují např. svalové disbalance. Učím i prvky automasáže, která dokáže eliminovat negativní účinky špatného sezení, stresů či špatné životosprávy.

» Navštěvujete Balance Club i jindy?

Zatím ne, ale možnost mám. Mají zde skvělou diagnostiku a taky bazén. Asi si zajdu na kvalitní masáž, sama si totiž záda nenasmažuji...

» Kde vás čtenáři mohou v nejbližší době vidět?

Mohou mě vidat na hokeji, když hraje Slavia. Spolupracuji totiž s týmem trenéra Vladimíra Růžičky. V divadle mě mohou spatřit v činoherní roli ve hře Frida K., což je monodrama o mexické malířce Fridě Kahlo. S manželem Zdenkem koncertujeme v Praze, třeba v Lyře Pragensis, a také jezdíme po republice. Vystupuji v dětském představení s písničkami a povídáním o zvířatech Ryba z Havaje a také v brněnském Městském divadle v novém muzikálu Peklo. Muziku složil Zdenek. Nedávno jsem měla bilanční koncert k padesátinám s písničkami z mé a Zdenkovy nové autorské desky Fifty-fifty. Na jaro chystáme muzikál Nahá múza v MdB. Vedle toho si dělám externě tzv. velký doktorát na FFUKF v Nitře. Jezdím po bývalé republice a užívám si možnost vstřebávat informace, které mě nutí přemýšlet i jinak. Doporučila bych každému trénovat nejen svaly, ale i mozek, nebo nezaměstnávat pouze mozek, ale taky trochu cvičit.

Text: Ladislav Dlabal, foto: ASTRON studio CZ

☞ **Summary:** Zora Jandová is a theatre and film actress, a painter and teacher of tai chi. She came in seventh at the World Tai Chi Championships in 2002. She leads a course of tai chi and relaxation-meditation techniques at Balance Club. She is the mother of two daughters and her husband is the composer Zdenek Merta.



» Can you tell readers a little bit more about what Tai chi is?

Tai chi is a Chinese martial art, which is practiced in set routines. There are several styles, for example Chen and Sun. I practice the "softest" style, Yang. In the course, we practice a routine for beginners with 24 elements, the so-called twenty-four. These are mostly blocks or very slow strikes with an emphasis on correctly channelled movement and breathing. Tai chi is also great prevention against all diseases of civilisation and stress.

Spotřeba a emise CO₂ pro model Mondeo: město/mimo město/kombinovaná 6,6/4,4/5,2–13,8/6,7/9,3 l/100 km; CO₂ 139–223 g/km. Foto je pouze ilustrační.

Přestaňte se jen dívat.
FordMondeo již za 549 990 Kč.



Přijďte se podrobně
seznámit s Fordem Mondeo
do Auto Palace na Spořilově.

Skvělé akční ceny
i na další modely 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

AUTO PALACE
AUTORIZOVANÝ DEALER VOZŮ FORD

FordMondeo

Feel the difference



Libor Hrubý Gym Manager

„Sport vidím jako prostředek ke zlepšení kultury těla i ducha.“

Je bývalý vrcholový judista. Po absolvování sportovního oboru na Karlově univerzitě v Praze začal pracovat v oborech wellness a fitness. Od února 2007 nastoupil na pozici Gym Managera v Balance Clubu Brumlovka. Sport ho provází celým životem a je rád, že své nadšení, vzdělání a zkušenosti může předávat dál. Velmi se zajímá o fyzioterapii a jako trenér funguje již 10 let. Mezi jeho největší koníčky patří horolezectví, jachting a pobyt v přírodě. V současné době sportuje na rekreační úrovni, věnuje se fitness, tenisu, triatlonu a také v tomto roce absolvoval Pařížský maraton.

Libor is a former top-class judoka. After graduating from the Department of Sports at the Charles University in Prague, he began to work in the fields of wellness and fitness.

Starting in February 2007 he took on the position of Gym Manager at Balance Club Brumlovka.

Sport has accompanied him his whole life and he is happy to be able to hand on his enthusiasm, education and experience. He is very interested in physio fitness and has been working as a trainer for 10 years now. His greatest hobbies include mountain climbing, yachting and staying in the great outdoors. He currently practices his sport on a recreational level, devoting his time to fitness, tennis, triathlon and he ran the Paris Marathon this year.

balance břicho & stretch

stomach balance & stretch

Jako horkou novinku bychom vám rádi představili nedávno nově zařazenou lekci – Balance břicho & stretch, která probíhá ve fitness zóně.



Jedná se o lekci, která je zaměřena v první části na intenzivní cvičení břišních svalů pod odborným dohledem fitness instruktora.

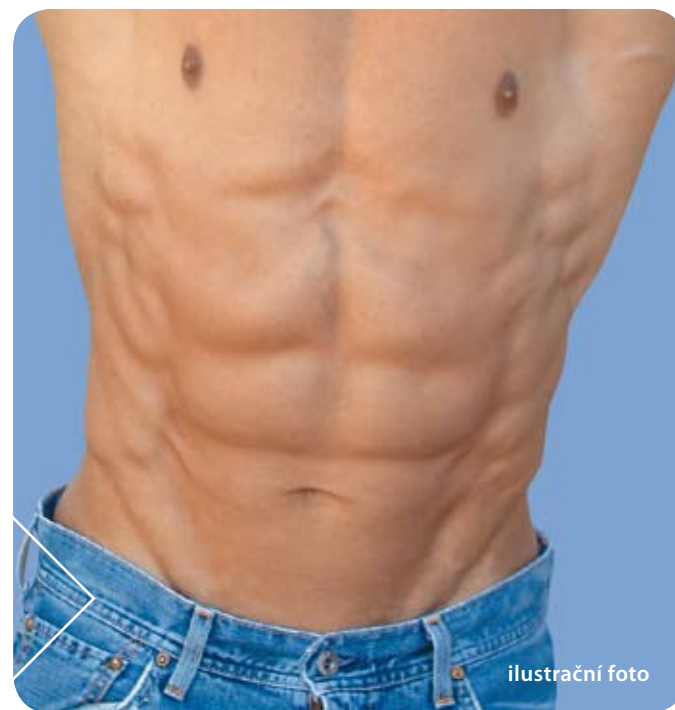
Tato půlhodinová lekce nabízí několik možností provedení cviků na břišní svalstvo na několika stanovištích. Lekce je velmi podobná kruhovému tréninku, který též probíhá pod odborným dohledem ve fitness zóně. Při cvičení se snažíme cílit na správnost provedení a intenzitu cvičení, které

jsou podpořeny motivací a odborným dohledem ze strany fitness instruktora. Ve druhé části se zaměřujeme na regenerační protažení celého těla, zejména na problémové partie (zkrácené a přetížené svalové skupiny). I při této půlhodině dbáme na správnost provedení a samozřejmě nesmíme zapomenout ani na důležitost zdravotního hlediska těchto cviků.

Z vlastních zkušeností si dovoluji konstatovat, že při pravidelných návštěvách hodiny BBS pocítíte větší flexibilitu a uvolněnost svalů. Lekce BBS vám zejména pomůže posílit břišní svalstvo a zlepšit funkci tzv. stabilizačního systému, jehož správná funkce je nezbytná pro rozvoj dalších svalových skupin. To celé povede k plochému a pevnému břichu, přesně takovému, jaké ho známe z televizních reklam na různé domácí posilovací stroje ☺

Ondřej Walter, Fitness instruktor

Summary: This lesson is focused on intensive exercising of the stomach muscles under the expert supervision of a fitness instructor. While exercising, we aim for correct execution and intensity of the exercises and focus on regenerative



ilustrační foto

stretching of the whole body, especially on the problematic parts (shortened and overloaded muscle groups).

An SBS lesson helps to strengthen the stomach muscles and improve the functioning of the stabilisation system, which is essential for the development of other muscle groups.

gospel time v lucerně

gospel time in lucerna

Srdečně vás zveme na předvánoční vystoupení naší členky Zuzany Stirské do pražské Lucerny – přijďte si vychutnat atmosféru gospelového večera a zároveň oslavit jubileum souboru Gospel Time. Rezervace vstupenek možná na čísle 776 858 808 nebo na recepci Balance Clubu Brumlovka.

We cordially invite all our members to a pre-Christmas performance by our member Zuzana Stirská at the Lucerna Theatre in Prague – come and enjoy the atmosphere of a gospel evening and celebrate the anniversary of the Gospel Time ensemble. Tickets can be booked by calling 776 858 808, or are available from reception at Brumlovka Balance Club.

VELKÝ SÁL LUCERNY
sobota 20. 12. ve 20.00

Zuzana Stirská a Josef Fousek

10 LET GOSPEL TIME

FILHARMONIE HRADEC KRÁLOVÉ

Jiří Suchý

VÁNOČNÍ PÍSNĚ I VERŠE, GOSPELY, SPIRITUÁLY V NEOBVYKLÝCH ÚPRAVÁCH

www.gospevertime.cz

dračí lodě na vltavě

dragon boats on the vltava

Důkazem o tom, že pracovníci Balance Clubu Brumlovka netráví veškerý svůj čas jen v prostorách klubu, jsou naše venkovní teambuildingové aktivity. Utužujeme tak vzájemné vztahy a setkání mimo Brumlovku je vždy příjemnou změnou.



👉 V polovině září se tým Balance Clubu Brumlovka, složený ze zaměstnanců a příznivců klubu, zúčastnil prvního ročníku závodu dračích lodí na Nové Živohošti. Celá akce nazvaná Kebuleho dračí podzim se vydařila nad očekávání. Přes drkotání zubů a prokřehlý prsty se nám podařilo umístit se na krásném devátém místě z devatenácti posádek. Důležité je však podotknout, že jsme jako jediní splnili požadavek na koedukované složení posádky a téměř polovina týmu byly ženy. O to víc jsme se z umístění radovali a v euforii jsme se ihned přihlásili na druhý ročník závodu, pořádaný dne 19. 9. 2009.

Trocha historie: přes 2000 let stará tradice pádlování na dračích lodích pochází ze starověké Číny. Lodě odvozené od boha vod – draka – jsou 12,5 m dlouhé a pojmu 20 pádlujících. Na konečných 22 členů posádky je pak doplní kormidelník stojící na zádi a bubeník sedící na vysoké stoličce vpředu, který údery do koženého bubnu udává rytmus. Přídě a záď lodí zdobí vyřezávaná dračí hlava a ocas. Moderní historie se datuje od roku 1976, kdy se uskutečnil první festival dračích lodí v Hongkongu. Odtud se sport rychle rozšířil do celého světa, v současnosti se mu aktivně věnuje přes 50 milionů sportovců z více než 50 zemí.

👉 **Summary:** In the middle of September, the Balance Club Brumlovka team, made up of employees and supporters of the club, took part in the first year of the dragon boat race at Nová Živohošť. The whole event, called "Kebule's dragon autumn", was more successful than expected. Despite the chattering teeth and the numb fingers, we were able to come in at ninth place among nineteen crews. It is however important to point out that we were the only crew to meet the requirement of having a co-ed crew, with almost half of the team being women. We were all the more delighted by our ranking due to this and in the euphoria we registered immediately for the second year of the race, to be held on 19/9/2009.



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
děvín



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

Inzerce

LIPODEX + GAIN-TECH = 100% JISTOTA REDUKCE VAŠÍ VÁHY

HUBNĚTE ZDRAVĚ!!!



LIPODEX

Je nejprodávanejší spalovač tuku od firmy ALL STARS s úspěšností 94 % u všech dotázaných. Tzn. 94 lidí ze 100 zaznamenalo úbytek tělesné hmotnosti již po 1. měsíci užívání LIPODEXU...

GAIN-TECH

Snídejte GAIN-TECH každý den a uvidíte, že to jde zdravě a bez námahy...



...a to i BEZ CVIČENÍ!



ALL STARS
EFFECTIVE SPORTS NUTRITION

quality

KDO NEZKUSIL, NEUVĚŘÍ...

**Kombinace - LIPODEX + GAIN-TECH
přináší zaručené výsledky i bez cvičení!**

- LIKVIDUJE PODKOŽNÍ TUK
- URYCHLUJE METABOLISMUS
- ZVYŠUJE TERMOGENEZI
- OMEZUJE POCIT HLADU
- DÁVÁ ENERGIÍ A SILU NA CELÝ DEN
- MÁ ANTIDEPRESIVNÍ ÚČINKY (L-Tryptophan)

- KOMPLETNÍ NÁHRADA JÍDLA
- LEPŠÍ TRÁVENÍ A ZAŽÍVÁNÍ (VYSOKÝ OBSAH VLÁKNINY)
- VÝRAZNÉ SNÍŽENÍ CHUTI NA SLADKÉ
- ÚSPORA ČASU A PENĚZ

Inzerce

Barbora Grafnetrová

Aerobics Manager and Instructor

„Cvičím, abych se mohla najíst a měla dobrou náladu.“

🎭 **Absolventka Pražské konzervatoře**, obor herectví, zpěv a tanec. Při studiu hrála v Semaforu, později v divadle J. Grossmanna. Po absolutoriu natočila s J. Krejčíkem inscenaci „Babička se zbláznila“ a s V. Menšíkem mnoho Bakalářských povídek. Tancovala jazz dance a stepovala ve skupině Franka Towna v Klicperově divadle. Absolvovala mezinárodní školení v aerobice IFFA s německým lektorem G. Wallnerem a tyto vědomosti promítla do svého TV pořadu Aerobic s Bárou a do 8 dílů lekcí Body training a aerobic s Bárou Grafnetrovou. Nyní vlastní 2 kadeřnictví a relaxační středisko Barbarella v Rytířské a Valentinské ulici. Od r. 2006 se věnuje manažerské a instruktorské činnosti v Balance Clubu Brumlovka.



🗣️ **“I exercise so I can eat and be in a good mood.”**

A graduate of the Prague Conservatory, department of acting, singing and dance. She acted in Semafor during the course of her studies and later in the J. Grossmann Theatre. After gaining her leaving certificate, she shot a production of Babička se zbláznila (Granny's Gone Mad) with J. Krejčík and many Bachelor's Tales with V. Menšík. She worked in jazz dance and as a tap-dancer with the Frank Town Company in the Klicpera Theatre. Later, she underwent international IFFA training with the German instructor Gerry Wallner. She applied these skills as an author and instructor in her TV programme. She is also the author of the 8-part course of lessons, “Body training and aerobics with Bára Grafnetrová”. She now owns 2 Barbarella hairdressing and cosmetic salons on Rytířská St. and Valentinská St. She has worked as a manager and instructor in Balance Club Brumlovka since 2006.

darujte krásu

give beauty as a gift!

Bomton Loft salon – první Redken Loft salon v ČR inspirovaný životním stylem a energií 5. Avenue New York City. Pracuje výhradně s americkou vlasovou značkou Redken a garantuje kompletní servis včetně odborného doporučení pro každého zákazníka.

🎁 **Specialitou salonu** je profesionální péče Chemistry Systém pro oslabené vlasy. Pro muže nabízí speciální službu Color Camo, která přirozeně kryje šediny – s konečným efektem „sůl a pepř“.

Provádí kosmetické ošetření La Prairie, prodlužování řas technologií Xtreme Lashes a prodlužování vlasů za studena Hair Extension So Cap. Studio nabízí i exkluzivní službu Top Image – radikální proměnu každé osobnosti přesně na míru. Zákazníci, kteří přijdou do konce roku na pedikúru, obdrží jako dárek zábal na ruce zdarma.

Přemýšlíte, čím udělat na Vánoce radost svým blízkým? Připravte jim překvapení v podobě Bomton dárkového voucheru na kadeřnické a kosmetické služby v hodnotě, kterou si sami určíte!

Krásné a zdravé vlasy, zářivá barva, perfektní střih, slavnostní účesy na plesy, party nebo silvestrovský večírek, relaxace při kosmetice, manikúře i pedikúře... Vypadat skvěle znamená cítit se skvěle. Neváhejte a inspiруйте se odborným doporučením profesionálů!

🌐 **Summary:** Bomton Loft salon – the first Redken loft salon in the Czech Republic. We work exclusively with the American hair care brand Redken and guarantee complete service including professional recommendations. Our speciality is professional care using the Chemistry System for weakened hair.

For men, we offer the special Color Camo service, which covers grey hair naturally. We perform La Prairie cosmetic treatment, lash extension using Xtreme Lashes technology and cold fusion So Cap Hair Extension. The studio also offers Top Image – a radical transformation made to measure for every personality.



BDF ●●●●●
Beiersdorf

KRÁSA JE SKVĚLÝ POCIT

NIVEA

VOLÁ VAŠE POKOŽKA SOS? ZACHRAŇTE JI!

365 DNÍ POHODLÍ PRO VAŠI EXTRA SUCHOU POKOŽKU

- Jedinečné složení s olejem z měsíčku lékařského přináší pokožce okamžitou úlevu
- Hlubkově ji hydratuje a udrží ji vláčnou po celý den
- Pro stále krásnou pokožku a celodenní pocit pohodlí

www.NIVEA.cz/sos

Test účinnosti proveden se 160 ženami.
Účinky prokázány zejména u velmi suché pokožky.

NOVINKA

8 z 10 žen potvrzuje okamžitý
zklidňující účinek.



plastika prsou

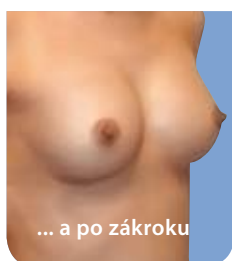
surgery on the breasts

Ne každá nespokojená si jako první volbu vybere skalpel. Plná „fitka“ jsou toho důkazem. Jenže tělo má svoje limity.

ČZ Povislým prsům po porodu či rychlém zhubnutí

pravidelné posilování pevné tvary nevrátí. Ne-podaří se zvětšit ani to, co příroda nenadělala. Pak nastupuje plastický chirurg. MUDr. Roman Kufa, majitel centra plastické a estetické chirurgie Perfect Clinic, je skvělý operátor, jemuž se svěží i ženy, které touží po větších a plnějších prsou.

Zvětšit poprsí lze pomocí silikonových implantátů, a to buď tvaru kapky, nebo kulatého s nízkým či vysokým profilem. Záleží na fyziognomii ženy. Implantáty tvaru kapky působí přirozeněji v případě přechodu hrudníku na prso, kulatý tvar zase lépe vyplní horní část prsa v dekoltu, pokud zde prsní žláza chybí. U povislých prsou je třeba nejdříve odstranit nadbytečnou kůži a teprve potom je zvětšit implantátem – obojí lze provést i současně. Kam se implantát uloží, záleží na tělesných dispozicích i zvoleném typu implantátu. Je-li prsní žláza malá, mívá lepší efekt uložení pod sval, aby nebyl jeho okraj znatelný. Implantát lze vložit třemi způsoby: z prsního dvorce v případě jeho dostatečné velikosti, z podprsni rýhy nebo z podpaží. MUDr. Kufa doporučuje první dva, protože vstup z podpaží neskýtá operátorovi dostatečný přehled při zákroku.



O minimálním riziku možných komplikací při operaci se klientka dozví při konzultaci. Jejich řešení je ale různě náročné. Hrozba vzniku rakoviny je nesmysl. Přímá souvislost s implantáty se nikdy nepotvrdila. Operace se provádí v plné narkóze a pacientka stráví na operačním stole necelou hodinku. Jizvy jsou asi třicetimetové a skryté v okraji prsního dvorce či v ohybu kůže pod prsem. Po operaci zůstává dotyčná na klinice většinou jen do druhého dne. Celý měsíc ovšem musí chránit nová prsa ve speciální podprsence, kterou se doporučuje odkládat pouze při sprchování. Klidový režim by se měl dodržovat ještě asi dvanáct dní. Jsou ženy, které se do práce vrací po pár dnech. Nezbyvá ovšem opatrnosti, protože posun implantátu, dokud není zcela připojen, hrozí ještě pár týdnů. Větší fyzická zátěž se doporučuje až po měsíci.

Tehdy se i ženy přivyklé cvičení mohou bez potíží vrátit do „fitka“ a nemusejí se obávat ani posilování prsních svalů.

en Summary: Thanks to cosmetic surgery, women can actually look like the ideals of their dreams. Breast enlargement is possible with the aid of silicone implants, which are resistant to pressure and mechanical damage. Implants in the shape of droplets look more natural at the cross-over point between the chest and the breast, the rounded shape better fills the upper part of the breast at the neckline. Drooping breasts must first be modelled and only then enlarged with an implant – both can also be performed at the same time. Implants are inserted in three different ways: from the areola, from the crease underneath the breast or from the armpit. I recommend the first two procedures because entrance from the armpit does not provide the surgeon with sufficient overview during the procedure.

Kontakt:

Centrum plastické a estetické chirurgie Perfect Clinic
U Malvazinky 5, 150 00 Praha 5
Tel.: +420 603 560 856, www.kufa.cz

Zaostřeno aneb Chtěli bychom vám připomenout

- » K osvěžení vodou z barelů používejte výhradně přiložené kelímky, nikoli své vlastní lahve. Napouštění vody do lahví je zakázáno, v případě potřeby můžete využít sortiment na jednotlivých barelech.
- » Jako podložku v saunách, páře a tepidáriu bezpodmínečně použijte pouze suché čisté prostěradlo, které obdržíte na recepci klubu nebo baru u bazénu. Do těchto prostor je zákaz vstupu v plavkách.
- » V případě použití „spinningové“ obuvi vás vzhledem k dřevěné podlaze v klubu žádáme o její nazutí až v sále na spinning.
- » Mužům není povoleno používat nátělníky a trika bez rukávů.
- » S ohledem na ostatní členy klubu se vždy chovejte slušně, tiše a ohleduplně tak, abyste nerušili či nepohoršovali svým chováním či jednáním jiné členy klubu.

zaostřeno

cvičení na míči

exercising with a ball

ČZ Cvičením na gymnastickém míči prokážete neocenitelnou službu svým svalům a kloubům. Při jeho užití se totiž většina z nich zapojuje do pohybu. Míč vám pomůže zbavit se „kancelářských chorob“ a zlepší vaši celkovou stabilitu. Seznamujte se s ním pozvolna, nezkoušejte hned na začátku obtížné cviky – nejdříve se naučte na míči vzpřímeně sedět.



ČZ Dřep: Je základním cvikem s gymnastickým míčem, při němž je především důležité udržet kolena v pravém úhlu a nepřetěžovat kolenní vazy.



ČZ Posilování břicha a paží: Cvik vhodný na jejich posílení. Uspokojí i pokročilejší cvičence, kteří již umějí do cvičení zapojit pánevní dno.



ČZ Zapojení činek: Začněte vzpřímeným sedem a pokračujte bicepsovým zdvihem činek.



en The squat: This is a basic exercise with the gymnastic ball, in terms of which it is important above all to keep the knee at a right angle and not to overload the knee ligaments.



en Strengthening the stomach and arms: Suitable even for those who already know how to include the pelvic floor into exercising.



en Integration of bar-bells: Begin by sitting upright and continue by using your biceps to lift the bar-bells.

en Summary: By exercising with a gymnastic ball, you perform an invaluable service for your muscles and joints. This is because most of them join in the movement when you use it. The ball helps you to rid yourself of “office illnesses” and improves your overall stability. Familiarise yourself with it gradually, don't try out difficult exercises at the very start – first learn to sit upright on the ball.

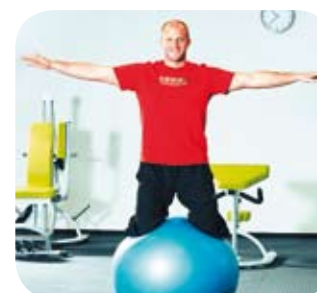


ČZ Kroužení lokty: Zkuste cvik, kterým posílíte břišní svalstvo a zvýšíte svou stabilitu. Lokty je možné kroužit na jednu i na druhou stranu. Pozor – nikdy neprohýbejte bedra!

en Circling your elbows: Try an exercise which strengthens your stomach muscles and increases your stability. You can circle your elbows to one side or the other. Careful – never bend your lumbar region!



ČZ Činky za hlavou: Nejdříve se vzpřímeně posadíte a zvednete činku za hlavou. Snažte se loket zafixovat na jednom místě.



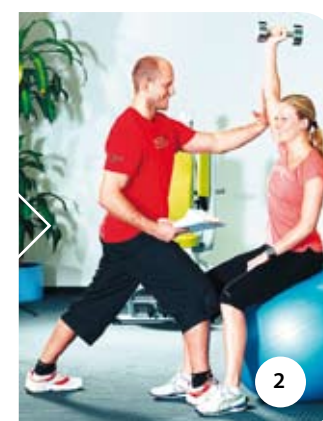
ČZ Cvičení pro pokročilé: Tyto cviky, které aktivují celý balanční systém, jsou velmi náročné. Učte se je za asistence zkušenějšího kolegy, nejlépe trenéra.

en Exercises for the advanced: These exercises, which activate the whole balance system, are very demanding. Learn them with the assistance of more experienced colleagues or better yet, a trainer.



ČZ Leh-sed: Břišní svaly posílí také leh-sed. Gymnastický míč chrání záda před přetížením.

en Sit-up: Sit-ups also strengthen the stomach muscles. The gymnastic ball protects the back against over-exertion.



en Bar-bells behind the head: First sit in an upright position and lift the bar-bell behind your head. Try to keep the elbow fixed in one position.



Cvičili Libor Hrubý,
Veronika Plesarová
trenéři Balance Clubu Brumlovka
Foto: Martin Kovář

Focus or please take note...

- » For refreshment using water from the barrels, only use the plastic cups supplied, not your own bottles. Filling bottles with the water is forbidden. If necessary you can use the product range available at the individual bars.
- » Only use the dry, clean sheet, which you receive at club reception or from the bar by the pool to sit or lie on in the saunas, steam room and tepidarium. Entrance to these areas in swimwear is forbidden.
- » If you use “spinning” shoes, we ask you to not put these on until you get into the spinning hall to avoid damaging the wooden floor in the club.
- » It is not permitted for men to wear vests or sleeveless t-shirts.
- » Please always behave in a decent, quiet and considerate manner towards the other members of the club so as not to disturb or annoy them through your behaviour or interaction.



maranatha vaří

vegetariánské vánoce

vegetarian christmas

Již naše babičky vařily na Štědrý den „kubu“, aby viděly „zlaté prasátko“. Šéfkuchařka vegetariánské restaurace Maranatha Anna Fialová vám ukáže, že i štědrovečerní vegetariánská večeře může být chutná a přitom zdravá. Jídlo nezatíží váš organismus a vy budete moci prožít svátky v plné kondici a bez přebytných kilogramů.

🍴 **Vánoční bramborový salát s jogurtem (5 porcí)**

🌱 **Summary:** Christmas potato salad with yoghurt (makes 5 portions)

Ingredience:

- » Brambory: 1 kg
- » Cibule: 2 ks
- » Mrkev: 1 ks
- » Celer: 100 g
- » Hrášek sterilovaný nebo mražený: 100 g
- » Červená sterilovaná kapie krájená: 50 g
- » Okurky sterilované: 4 ks
- » Sójový párek: 4 ks
- » Šmakoun plátek: 100 g
- » Bílý jogurt: 150 g
- » Citronová šťáva ze 2 citronů
- » Mořská sůl, mletý pepř, plnotučná hořčice, olivový olej
- » Pažitka, bazalka, rozmarýn a citron na ozdobu



Ingredients:

- » Potatoes: 1 kg
- » Onions: 2
- » Carrot: 1
- » Celery: 100 g
- » Sterilised or frozen peas: 100 g
- » Sliced sterilised red pepper: 50 g
- » Sterilised gherkins: 4
- » Soya sausages: 4
- » Slice of Šmakoun: 100 g
- » Natural yoghurt: 150 g
- » Juice of 2 lemons
- » Sea salt, ground pepper, full-fat mustard, olive oil
- » Chives, basil, rosemary and lemon for garnishing

Postup:

» Uvaříme brambory ve slupce, necháme vychladnout a oloupeme. Mrkev a celer uvaříme ve slané vodě s citronovou šťávou. Brambory, mrkev, celer, okurky, sójové párky a plátek Šmakouna nakrájíme na drobno. Přidáme hrášek, červenou kapii, jogurt a dle chuti osolíme a opepříme, poté přidáme ještě tři lžičky hořčice a polévkovou lžici olivového oleje. Jemně zamícháme a necháme v lednici uležet.

Method:

» Boil the potatoes in their skins, allow them to cool and peel them. Boil the carrot and celery in salt water with the lemon juice. Then chop the potatoes, carrot, celery, gherkins and slice Šmakoun into small pieces. Add the peas, red pepper and yoghurt and season according to taste, then add three spoons of mustard and a soup spoon of olive oil. Gently mix and allow to stand in the fridge.

diagnostika

nová diagnostika: cardioscan

new diagnostics: cardioscan

Cardioscan je přístroj měřící EKG, který je schopný odhalit např. srdeční vady, stresované srdce nebo nepravidelnost srdečního rytmu.

🍴 **Je schopný odhalit** také skryté patologické změny kardiiovaskulárního systému i u zdánlivě zdravého člověka. Tyto změny mohou být zapříčiněny psychickým i fyzickým stresem působícím na jedince. Dále také umí určit, v jaké jste vy a vaše srdce kondici, z jak velké části je vaše srdce zatíženo stresem, nebo



dokonce okamžitě vyhodnotit aerobní a anaerobní zóny vašeho metabolismu. Další zajímavostí je, že díky Cardioscanu vám osobní trenér dokáže definovat, kolik minut týdně byste měli v daných zónách cvičit. Cardioscan vychází ze srdeční frekvence, srdečního rytmu, variability srdeční frekvence a aktivity převodního systému srdečního.

V případě zájmu o využití tohoto jedinečného přístroje neváhejte kontaktovat kteréhokoliv fitness trenéra Balance Clubu.

🌱 **Summary:** Cardioscan is an ECG measuring device, which is capable for example of uncovering cardiac defects, a stressed heart or irregularities in the cardiac rhythm. It can uncover hidden pathological changes in the cardiovascular system, which are created through mental and physical stress. It is also able to determine what condition you and your heart are in, to what extent the heart is burdened by stress or even immediately evaluate the aerobic and anaerobic zones of your metabolism. Thanks to Cardioscan, your personal trainer will be able to define how many minutes you should exercise in the respective zones per week. Cardioscan is based on cardiac frequency, cardiac rhythm, variability of cardiac frequency and activity of the cardiac transfer system. Contact any fitness trainer if you are interested.

zdravý styl

hladina cukru

glycaemic index

Glukóza (cukr ve své čisté podobě) je významný zdroj energie pro lidský organismus a je nezbytná pro správnou funkci mozku.

🍴 (1. část)

Tělo si proto hlídá, aby hladina cukru (krevní cukr) v krvi byla pokud možno co nejstálější. Čím stabilnější tato hladina je, tím lépe se cítíme a tím více můžeme předejít různým zdravotním obtížím.

Glykemický index (GI) udává schopnost potravy zvýšit hladinu krevního cukru čili se jedná o sledování odpovědi organismu na podanou stravu ve vztahu k vstřebávání cukrů a potažmo i zvýšení hladiny různých hormonů, zejména inzulinu. Při konzumaci cukru se vyplavuje zmíněný inzulin, který má za úkol snižovat hladinu cukru v krvi a zároveň podporovat ukládání tuků do energetických rezerv. V případě, že vzhledem k produkci inzulinu konzumujeme nadměrné množství cukru, může dojít k hyperglykémii. Naopak nadměrný pokles hladiny cukru v krvi způsobuje u mnohých hypoglykémii – točí se nám hlava, podlamují nohy, svírá se žaludek – a tehdy jsme schopni myslet jen na jídlo. V tuto chvíli většinou dochází k tomu, že máme tendenci sníst vše, na co přijdeme, což samozřejmě vede k již uvedenému vzestupu hladiny cukru v krvi. Čím prudčeji stoupá její hladina po požití potravy, tím hůře si udržíme stálou linii či shodíme nějaké to kilo. Pokud budete tedy stát před rozhodnutím, zda zvolit hyperglykémii, či hypoglykémii, jako „majitel“ diabetes mellitus II. typu mohu potvrdit, že zlatá střední cesta je nejspříjemnější.

Pro získání co nejpřesnějších hodnot musíme vycházet jak z GI jednotlivých potravin, tak i lačné glykémie a glykémie po jídle. Je logické, že měřené hodnoty jsou u každého individuální, takže budou i při stejné stravě jiné u diabetika, obézního či podvyživeného a úplně jiné u zdravého člověka. Předpokládáme-li, že máme v dietě referenční hodnotou glukózu, jejíž GI je 100, můžeme se držet pravidla, že optimální hodnota GI v potravinách by měla být kolem 50. Na základě tohoto předpokladu se dá stanovit, že potraviny s GI nad 50 v dietě moc nepomohou, naopak potraviny s GI do 50 jsou ty, ze kterých bychom měli sestavovat svůj jídelníček. A o tvorbě tohoto jídelníčku se dočtete v příštím čísle.

Daniel Grafnetr
Operating a Marketing Manager

🍴 **Summary: Glycaemic Index (Part 1)**

The body tries to keep its blood sugar level as stable as possible. The Glycaemic Index (GI) denotes the ability of a food to raise the blood sugar level, in other words it monitors the body's reaction to the food consumed in terms of how sugar is absorbed and thus the rise in the levels of various hormones, particularly insulin. When sugar is consumed, this insulin, whose task is to reduce the amount of sugar in the blood and help fats to become deposited as energy reserves, is washed away. With regard to the production of insulin, if we eat excessive quantities of sugar, this can lead to hyperglycaemia. On the other hand, if the blood sugar level falls too low, it causes hypoglycaemia. The optimal GI of foods should be around 50. You can read about how to plan the correct diet, taking these facts into consideration, in the next issue.

