

E-SHOP NOVINY

Č. 3 / 26. MÁJ 2023 / 1. ROČNÍK

SPOLAHLIVÉ A OVERENÉ E-SHOPY

Spravodajský a informačný DVOJTÝŽDENNÍK



JENNIFER

ANISTON

PREHOVORILA

O NÁROČNOM OBDOBÍ ŽIVOTA



VŠETKY ZĽAVY POHROMADE

všetky aktuálne letáky na jednom mieste!

PLOŠNÁ PREZENTÁCIA OBCHODOV



MODERNÉ BÝVANIE GÁBORIKOVCOV



- Zaujímavé infočlánky
- Zľavy v obchodoch
- Top e-shopy
- Všetko zo sveta šoubiznisu
- Rady a tipy
- Aktuálne témy

E-SHOP NOVINY mesačne do 200 000 schránok zadarmo

euironics

ELEKTRONIKA A SPOTREBIČE



SAMSUNG

Samsung QE75QN85B

2 470,44 €



SAMSUNG

Samsung Galaxy S20 FE 128GB
biely

549,00 €



Terno

Našťastie blízko, našťastie slovenské!

☎ 33



179

~~399~~

-55%

HROZNO BIELE VOLNÉ
1 kg



229

~~439~~

-47%

MILKA ČOKOLÁDA
250 - 300 g, rôzne druhy
1 kg = 7,633 - 9,160 €



089

~~139~~

-35%

92%
PODIEL
MÁSA



**TAURIS ZIPSER ORIGINAL
ŠUNKA**
100 g, pultový predaj
1 kg = 8,900 €

Moje najobľúbenejšie potraviny

FAMILY EIDAM TEHLA 45 %
100 g, pultový predaj
1 kg = 6,900 €



069

~~099~~

-30%

ERCE CESTOVINY
200 - 250 g, niťovky, kocky,
rajbanička
1 kg = 3,160 - 3,950 €



079

~~119~~

-33%

VINEA
1,5 l, biela, červená
1 l = 0,500 €



075

~~129~~

-41%



cena
nezahŕňa
zálohu
za
plastovú
fľašu
0,15 €

MAMOU BYŤ TÚŽILA, NO NIKDY SA JENNIFER ANISTON PRE O NÁROČNOM OBDOBÍ Z

Jennifer Aniston celú kariéru prenasledovali otázky o dieťati. Ľudia sa akoby nemohli zmieriť s tým, že ho mať nebude, čím vznikol priestor na špekulácie. Kolovali fámy, že bábätko jednoducho nechce, alebo ho nechce kvôli tomu, že je kariéristka. Dnes poznáme pravdu a tá je úplne iná...

Každá žena je iná a niečo iné od života očakáva. Nie všetky teda túžia po deťoch a keď svoj postoj dajú najavo, stretávajú sa otázkami, z ktorých cítiť výčitky. Spoločnosť má ako keby stále problém akceptovať voľbu žien v otázke materstva, preto ich zvyknú vystavovať nátlaku.

Dlhé roky mu čelila i hollywoodska herečka Jennifer Aniston. Z ani jedného jej stabilného vzťahu nevzišlo dieťa, ľudia si dokonca mysleli, že Brad Pitt ju opustil práve kvôli tomu, že mu pod srdcom nevynosila potomka. Týmto špekuláciám už konečne odzvonilo. Aniston po 50-tke totiž otvorene prehovorila o tom, prečo je bezdetná.

“Koniec jednej éry,” napísala herečka k sérii fotiek na svojom Instagrame, ktoré sú súčasťou nového čísla magazínu Allure. A práve ono vydanie obsahuje rozhovor s Aniston, v ktorom odkryla časť svojho súkromia.

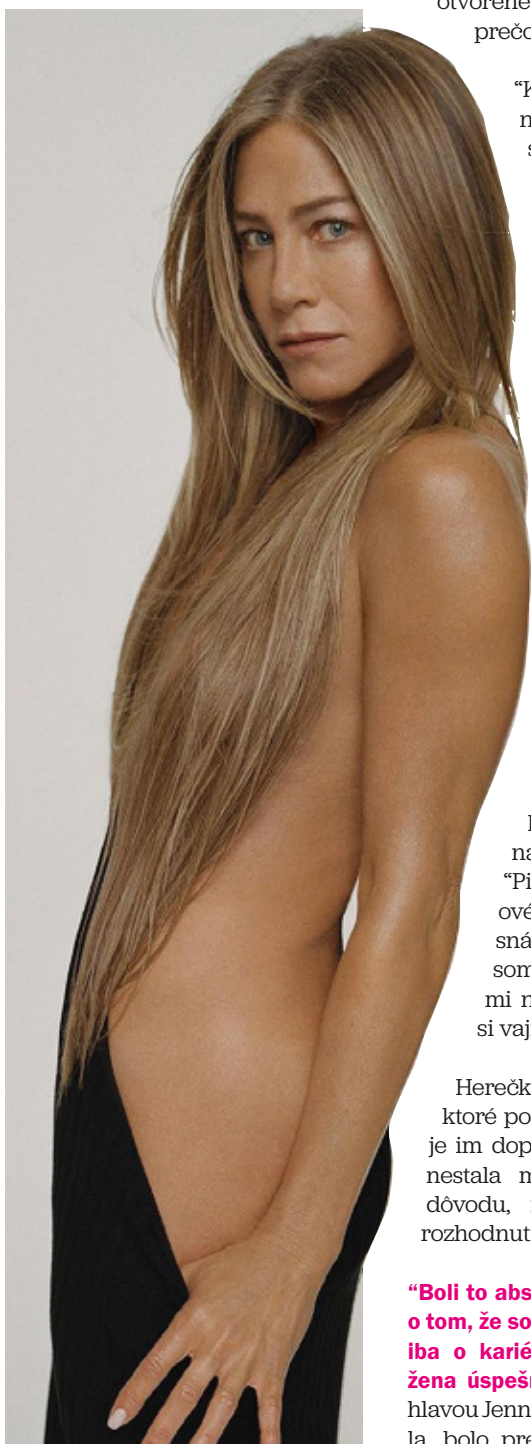
“Snažila som sa otehotnieť. Bola to pre mňa veľmi náročná cesta. Všetky tie roky a roky špekulácií... Bolo to skutočne ťažké,” priznala Jennifer. Po bábätku túžila natoľko, že absolvovala aj umelé oplodnenie a siahala po rôznych alternatívnych riešeniach. “Pila som čínske bylinkové čaje, skúšala som snád’ všetko. Dala aby som čokoľvek za to, keby mi niekto povedal: Zmraz si vajíčka!” dodala.

Herečka tak patrí medzi ženy, ktoré po dieťatku túžia, no nie je im dopriate. Aniston sa teda nestala mamou zo smutného dôvodu, nie kvôli vlastnému rozhodnutiu.

“Boli to absolútne klamstvá. Reči o tom, že som sebecká a že mi ide iba o kariéru. Božechráň, ak je žena úspešná a bezdetná!” krúti hlavou Jennifer. Ako tiež spomenula, bolo pre ňu veľmi bolestivé,



Herečka otvorene o tom, prečo nemá žiadne deti



Ich manželstvo trvalo 5 rokov, dnes vieme, že nie je pravda, že ich vzťah skončil preto, lebo Aniston pred deťmi uprednostnila kariéru

ŇOU NESTALA: HOVORILA ZIVOTA



keď sa v médiách špekulovalo o jej neprichádzajúcom tehotenstve a keď sa po krachu manželstva s Bradom Pittom hovorilo, že pred rodinou dala prednosť kariére. **“Objavili sa správy o tom, že ma manžel opustil, pretože som mu nedala dieťa. Boli to totálne klamstvá. Dnes už nemám čo skrývať.”**

Seriálová a filmová hviezda o svojich trápeniach dosiaľ mlčala, pravdu poznali len jej najbližší. **“Ušiel mi vlak,**

no cítim skôr úľavu, lebo už nemusím premýšľať nad tým, či by to šlo. Povedala by som, že v dobe, keď som mala 30-40, som si prešla naozaj náročným obdobím. Ale ak by som si nim neprešla, nikdy by som sa nestala osobou, ktorou som,” pripustila Aniston s tým, že momentálne sa cíti lepšie než keď mala 20, 30 alebo 40. Na záver už len dodala, že v budúcnosti o svojej neľahkej ceste plánuje napísať knihu.

Zdroj: feminity.zoznam.sk

Sila ayurvédskych rituálov, ktorá zmení váš život: Vstávanie pred svitaním, meditácia, či očista studenou vodou



Viete ako sa to hovorí: “Ráno robí deň”. A je to pravda. Práve preto by ste sa mali sústrediť na to, čo po prebudení robíte o niečo intenzívnejšie. Zamerajte sa na rituály, ktoré sú overené a fungujú.

Pokiaľ potrebujete dostať svoje telo do rovnováhy a harmónie, skúste si hneď ráno osvojiť jednoduché rituály, ktoré sú mimoriadne účinné. Viete takto eliminovať stres, pocity úzkosti, dokonca aj bojovať proti prechladnutiam a posilniť svoj organizmus celkovo.

Rituál č.1

Absolútny základ je nastaviť sa tak, aby ste vstávali spolu s východom slnka. Na tom si filozofia ayurvédy zakladá. Ak sa totiž prebúdzate

celkové nastavenie organizmu. Náš tráviaci trakt je totiž kľúčovým faktorom, pokiaľ ide o zdravie a pocity pohody. Na to netreba zabúdať.

Rituál č.3

Umývanie tváre v studenej vode je tiež mimoriadne dôležité. Mali by ste si ju preplachovať aspoň 30 sekúnd a zároveň netreba zabúdať aj na výplach úst. Na jazyk rozhodne použite škrabku, ktorá eliminuje toxíny. Pomôžete k zdravému tráveniu, detoxikácii, uvoľníte potláčané

Sila ayurvédskych rituálov, ktorá zmení váš život

až po ňom, vedie to k upchávaniu komunikačných kanálov, ktoré potom v negatívnom smere ovplyvňujú naše telo aj myseľ. To sa prejavuje na našej nálade, človek je nervóznejší, cíti sa viac ospalý a unavený.

Rituál č.2

Hneď ako sa prebudíte je dôležité ponahať sa celé telo. Najskôr v posteli a potom si dajte jeden pozdrav slnku. Pokračujte krátkou meditáciou. Následne by ste mali vypíť pohár vlažnej vody (nesmie byť studená).

To aktivuje vnútorné orgány, rozhybe pohyb čriev a zabezpečí

emócie, ktoré mnohokrát vedú až k depresívnym stavom.

Rituál č.4

Hovorí sa, že strava je v ayurvéde kľúčová. Preto by ste raňajky určite nemali vynechávať. Stavte však na teplé jedlá ako polievky, či kaše. Myslite na to, že dôležité je telo zvnútra ráno zahriať.

Obzvlášť v tomto období. Preto sa vyhnite jogurtom, mlieku, či klasickým chlebkom. Takisto by ste mali držať aspoň 6 hodinový rozstup medzi jednotlivými jedlami. Energia, ktorú totiž z jedla prijímame je súčasťou nás a značne nás ovplyvňuje.

Zdroj: feminity.zoznam.sk

ZDENA STUDENKOVÁ TAJILA NEVLASTNÉHO BRATA: PRAVDA O ICH VZŤAHU!

Dlho o jeho existencii mlčala! Aj herečka Zdena Studenková má svoju trinástu komnatu, o ktorej prehovorila len pred pár rokmi.

Populárna umelkyňa Zdena Studenková sa nikdy nepochválila tým, že má nevlastného brata Petra. Ten je od hviezdy divadelných dosiek mladší a žije neďaleko Bratislavy. Existencia utajeného súrodca praskla pred štyrmi rokmi, keď Nový Čas Studenkovu, ktorý je synom jej biologického otca Gustáva (+ 87) z druhého manželstva, navštívil. A on si otvoril ústa...



Peter slávnu sestru nezaprel, ale zdieľny o nej príliš nebol. Zdena vtedy najskôr reagovala úskočne, no vzápätí sa otvorene k mužovi pred päťdesiatkou hlásila. Herečka spomínala, že sa stretávajú, no z jeho slov bolo cítiť skôr opak. Skutočná pravda, ako to medzi nimi je, vyšla najavo len nedávno. Na sieti Youtube sa pred pár mesiacmi objavilo video, v ktorom sa Zdeny Studenkovej spýtali, ako bude oslavovať svoje májové narodeniny. Okrem iného hrdo priznala, že má nevlastného brata a že sa stretávajú. Zvedavcom odvetila, že ide za ním a budú mať stretnutie s priateľmi.

Vzťahy súrodencov, o ktorých existencii takmer nikto nevedel, sú tak podľa všetkého v rozkveti. A aj keď boli najskôr prekryté rúskom tajomstva, opäť sa potvrdilo, že krv nie je voda...

Zdroj: sarm.pluska.sk

ROK PO SMRTI MEKYHO ŽBIRKU (†69):

V Bratislave odhalili pamätnú lavičku... Dojatá vdova a kopa bielych kvetov!



BRATISLAVA - Uplynul presne rok od šokujúcej smrti speváka Meko Žbirku (†69).

Je známe, že jeho hudobná kariéra “odštartovala” na bratislavskom Račianskom mýte. A práve tam sa mesto rozhodlo, že legendárnemu hudobníkovi zhotoví pamätnú lavičku. Dnes o 16:00 ju odhalili. Fanúšikovia ju zasypali bielymi kvetmi a vdova neudržala slzy! 10. novembra to bol presne rok, čo Miro Žbirka

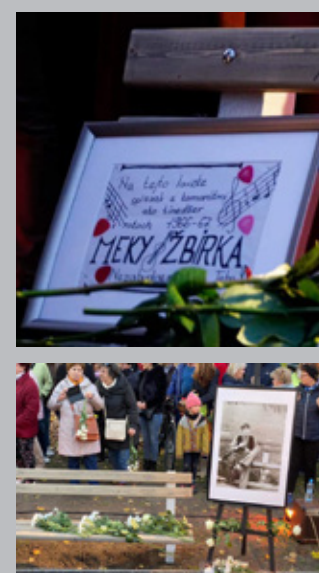
náhle opustil hudobný svet. Pri tejto príležitosti sa mesto Bratislava rozhodlo, že legendárnemu hudobníkovi postaví pamätnú lavičku na mieste, kde so svojou hudobnou kariérou začínal - na Račianskom mýte.

„Meko bol Bratislavčan, vždy mi hovoril, že bratislavský dialekt neprebije čeština ani angličtina, takže on bol Bratislavčan, napriek tomu, že žil v Prahe. A tá lavička je na

mieste, kde vyrastal, je na nej text piesne, ktorú zložil na Strakovej ulici tu v Bratislave, kde sme spolu bývali a keď sa pozeral z okna, videl to mesto ako spalo. Takže je to naozaj autentická lavička,” vyjadrila sa vdova po Mekym, Katka.

Okrem nej sa odhalenia pamätnej lavičky zúčastnil aj primátor mesta Bratislava Matúš Vallo a politik Rudolf Kusý.

Zdroj: topky.sk



ODHALILA SÚKROMIE! PARTNERKA RIŠA MÜLLERA O TOM, KEDY SPEVÁK TRPÍ, AJ AKO VYCHÁDZA S JEHO DEŤMI

Vanda Wolfová (51) prezradila, ako dokáže svojho partnera Richarda Müllera (61) vytiahnuť na dovolenku, čím jej vyráža dych aj ako sa zoznámila s jeho staršími deťmi.



Richard Müller s partnerkou Vandou Wolfovou a ich synom Markusom

Na unikátnej vernisáži svojich fotografií sa spevák, o ktorom je známe, že roky trpí maniodepresiou, podakoval za podporu svojej partnerke Vande. Tá však dodáva, že nielen ona, ale všetky jeho deti - Ema a Filip, ktoré má z manželstva s moderátorkou Soňou Müllerovou, ale i najmladší Markus zo vzťahu s ňou, mu dodávajú energiu a silu v ťažších chvíľach. Energickú a dobre naladenú blondínku sme stretli na nedávnej módnjej šou dizajnéra Marcela Holubca. Prezradila nám, ako si nazíva jej rodina.

Už dvanásť rokov pracujete v Googli. Máte blízko aj k móde, keďže sme vás stretli na prehliadke Marcela Holubca?

Áno, som jeho dlhodobá obdivovateľka. Marcelove veci sa mi veľmi páčia, pretože sú nadčasové a najmä sú aj pre ženy mojej veľkosti. Poznáme sa veľmi dlho, takže ho mám rada aj ako človeka.

Máte zrejme i jeho modely v šatníku.

Áno, a teraz sa chystám zadovážiť si ďalšie. Na prehliadke sa mi veľmi páčila jedna košeľka, kabát a šatka. To budem musieť nejako vymyslieť, aby mi pribudli nové kúsky. (Úsmev.)

Riadite sa známym klíšé, že ženy schovávajú pred mužmi nákupy, aby nevideli, koľko minuli? Vy ste síce samostatná jednotka, pro-

fesijne úspešná žena, ale máte to predsa tak, že sa bojíte priznať partnerovi nové úlovky?

My to máme doma asi tak ako v iných rodinách. Richard sa bojí, že keby umrel, aby som nepredala jeho gitary za ceny, aké mi hovorí, keď si ich kupuje. A u mňa to budú zas kabelky. Dúfam, že pochopí, že nestáli všetky päťdesiat eur. (Smiech.)

Zmenilo sa to aj v tom, že radšej investujete do syna?

Včera som platila jeho krúžky, tak to bol dlhý zoznam... My žijeme v hudobnom svete, takže keď niekde vidíme pekné tričko, napríklad Rolling Stones, kúpime. Najnovšie má Markus od nich krásnu koženú bundu, také veci mu vždy rada kúpim. A tatinkovi sa teraz páčilo zasa tričko Nirvana. Ale to nie sú veľké investície. Investujeme skôr do času, aby sme mohli byť čo najviac spolu.

Markus sa „potatil“? Ide hudobným smerom?

Má k tomu veľmi blízko. Dnes sú u nás na „prespávačku“ traja chlapci a kým som odišla, nehrali ani futbal, ani po sebe nestrieli, ale Markus ich učil hrať pesničky na klavíri, tak som z toho mala radosť. Ale virtuóz z neho rozhodne nebude. To, že príde z hodiny klavíra, ktorý ho baví, a potom to chce aj zahrať kamarátom, je však skvelé.

Aj ste mali spoločné babské chvíľky, išli ste spolu na nákupy, keďže aj ona sa venuje móde?

Určite. Ema mala vždy úžasný vkus a vždy mi vedela poradiť. Ale najviac času sme spolu trávili v divadlách, na výstavách... Teraz sme spomínali, že som s ňou bola v kine na premiére prvej časti Avatara a ako sme i s Filipom videli v Paríži Jamesa Bonda, keď ho prvýkrát hral Daniel Craig. To bolo v roku 2006. Takže tak dlho to je, čo sa poznáme. Ale to mi vyčítali, že som po piatich minútach zaspala. (Smiech.) To sa mi dodnes stáva, keď ideme do kina s Markusom. Zaspím a budí ma záverečný výbuch alebo rovno odchod.

Pamätáte sa ešte na deň, keď vás Richard predstavil svojim deťom? Mali ste stres, ako vás prijímú?

Stres bol veľký, myslím, že na oboch stranách. Z prvého stretnutia s deťmi si hlavne pamätám, že som zrazu uvidela úplne novú Richardovu osobnosť - veľmi oddaného a milujúceho otca. Spolu so zoznámením s jeho maminkou Eliškou to bol veľmi dôležitý krok v našom vzťahu a ja som veľmi vďačná Eme a Filipovi, že ma medzi seba prijali a že sa nám podarilo vybudovať pekný a blízky vzťah. Najviac si vážim to, že majú veľmi pekný a intenzívny vzťah s Markusom, ktorý ich oboch miluje a vždy sa veľmi teší na Emu, keď príde z Paríža, a na Filipa, keď k nám dorazí na večeru.

Vravíte, že z Markusa hudobník nebude. Spomenuli ste krúžky, čomu okrem klavíra sa venuje?

Veľ a športuje. Fakt je to zvláštne, že my dvaja, ktorí športujeme z gauča a sledujeme tak nanajvýš všetky prenosy tenisu, máme pohybovo založené dieťa. To je super. Keby bol s nami celý deň doma, bolo by to divoké. Markus pláva, cvičí, robí jogu. Tú síce nerád, ale venuje sa jej, aby sa pri niečom upokojil. Nemusi mať len akčné športy ako futbal a plávanie.

Čím aktuálne žije rodina Richarda Müllera?

Richard má nové CD Čierna labuť, biela vrana a to stále doma a v aute počúvame. Tým žijeme a máme radosť, že sú super ohlasy, že sa album ľuďom páči. A takisto sa tešíme na Richardovo zimné turné, kde si nenecháme s Markusom ujsť koncerty v Brne a v Prahe.

Nenazdáme sa a sú tu Vianoce. Ako zvyknete tráviť tieto sviatky?

Mávame tradičné Vianoce. Príde k nám Ema, ktorá vždy pricestuje z Paríža, aj Filip. Ja som z Brna, takže chodíme aj tam za rodinou. Máme asi štvoro Vianoc a štedrých večerí. Ja varievam asi tak na dve tri a na jednu som pozvaná.

Má Richard rád vašu kuchyňu? Má nejaké špeciálne chute?

Na Vianoce si užíva nezdravého vyprášaného kapra a majonézový zemiakový šalát, ale inak sa snažíme variť zdravo. Richard s Markusom majú radi pečené kura na rôzne spôsoby, lososa, často varím polievky. Markus má najradšej paradajkovú, Richard zase vývar...

Máte pri tom všetkom, čo pracovne musíte riešiť, čas variť? Aký máte k vareniu vzťah?

Varím celkom rada, ale príliš neexperimentujem. Na to mi nezostáva čas, a tak varím už osvedčené jedlá, ktoré majú chlapci radi. Keď chcem naozaj urobiť Richardovi radosť, príde čas na guláš a u Markusa na šúl'ance s makom.

Je niečo, čím vás Richard za tie roky prekvapil, že si to vždy budete pamätať?

Mňa stále fascinuje jeho hudba, takže ma zakaždým milo prekvapuje práve tým. Keď niečo napíše, nahrá a naspieva, ja mám výhodu, že väčšinou to aj v hrubej verzii počujem medzi prvými. Aj keď chystal to nové CD, boli sme práve v lete na dovolenke na Kréte a keďže Richard má stále tlačidlový telefón a nemá v ňom internet, tak úžasný český hudobník Jan Mulchow, ktorý robil aranžmány, všetko posielal mne. To bolo výborné, lebo som to hneď všetko počula.

Nám je najlepšie doma, keď si spolu pustíme nejaký dobrý film či dokument.

Poslal štyri verzie jednej piesne, no ja som to počula všetko úplne rovnako. Ale Richard, samozrejme, registroval rozdiely. (Smiech.) Vravela som si, že je úžasné, ako dokáže tvoriť, že má taký dar. To mi stále najviac vyráža dych.

Máte teda zodpovednú úlohu, aby ste nepoplietli tie nahrávky.

To posielanie cezo mňa bolo len teraz, keďže sme neboli na Slovensku. Inak si to Richard rieši po svojom.

Máte priestor relaxovať alebo tráviť chvíle iba sami dvaja s Richardom? Zvyknete si zájsť na večeru vo dvojici alebo do kina?

Tak spoločné kino plánujeme už dlho. (Smiech.) Obaja sme vyťažení pracovne, a preto si užívame každé spoločné chvíľky v rodinnom kruhu. Do reštaurácií veľmi nechodíme, na večierky už vôbec nie... Nám je najlepšie doma, keď si spolu pustíme nejaký dobrý film či dokument.

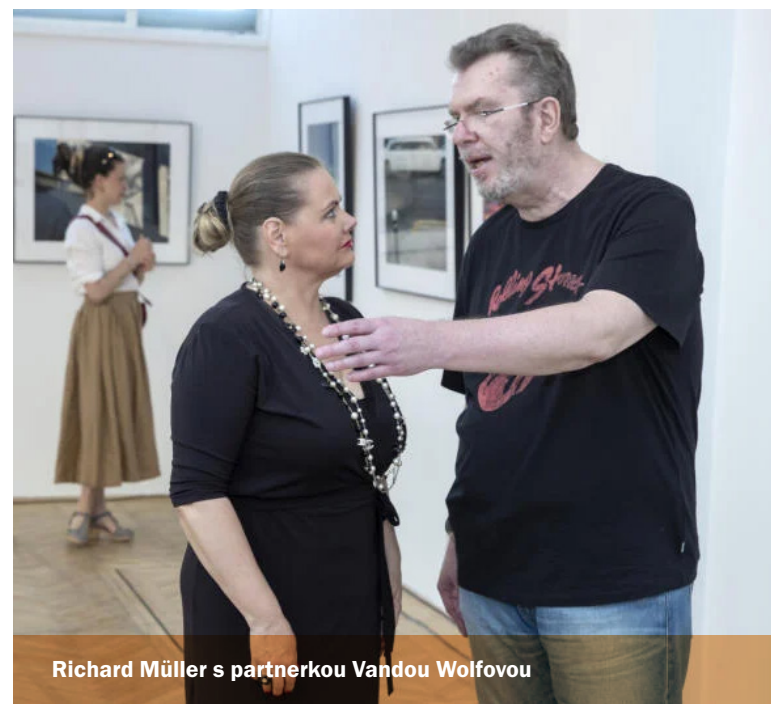
Richard sa pracovne realizuje, vy ste v určitom momente opustili významný post riaditeľky medzinárodnej marketingovej spoločnosti, pracovali ste v New Yorku... Nechýba vám to?

New York, Paríž - mestá, kde som žila, mi chýbajú. Žila som v nich dlho a boli mojim domovom, ale to i Brno či Praha. Pokiaľ to len ide, vyberieme sa za Emou do Paríža. Markusovi som síl'ubila, že čoskoro vyrazíme i do New Yorku.

Nemali ste niekedy pocit obety, keďže sa zrejme všetko prispôbuje Richardovi, aj v rámci jeho zdravia?

To určite nie. Vďaka veľmi unikátnej firemnej kultúre v Googli mám prácu, do ktorej sa teším a ktorá ma baví a naplňa. A núti ma neustále sa vzdelávať a byť v strehu, čo je pre mňa len a len dobre. Vyšli mi v ústrety, a tak môžem veľa pracovať z domova v Bratislave, ale to nie je len kvôli Richardovi. Je to i kvôli Markusovi, ktorý tu našiel úžasnú školu Edulienka. Každé ráno sa tam teší a ak by mohol, chodil by do školy aj cez prázdniny. (Smiech.) Je nám skrátka spolu v Bratislave dobre a to nie je žiadna obet, ale dar.

Zdroj: sarm.pluska.sk

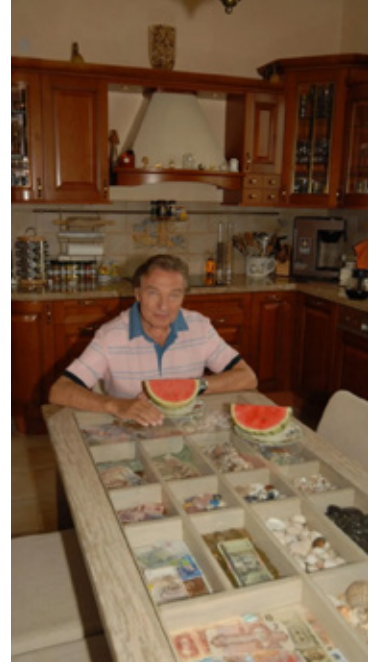


Richard Müller s partnerkou Vandou Wolfovou

Karel Gott vo svojom luxusnom dome: Tieto zábery ste ešte nevideli!

Nie je žiadnym tajomstvom, kde to Karel Gott miloval najviac. Vilu Bertramku kúpil v polovici 70. rokov a strávil v nej veľký kus svojho života.

Láska k tomuto domu bola na prvý pohľad, ale ešte pred Bertramkou obýval Maestro iné nehnuteľnosti. Koncom 60. rokov si na odporúčanie bratov Štáidlovcov kúpil vilu



Bývanie Karla Gotta v Prahe.

V polovici 70. rokov mu "do cesty" prišla historická talianska vila z roku 1931 nad pražským letohrádkom Bertramka. Karel Gott neváhal a sťahoval sa spolu s rodičmi, neskôr tu žil so svojou manželkou a deťmi. Jeho osobným želaním bolo, aby sa vila nepredala a ostala v rukách rodiny Gottových ako dedičstvo aj po jeho smrti.

Vila na Bertramke zaujala Karla Gotta - okrem iného - úžasným výhľadom na Prahu, históriou a luxusným nádychom. Hoci sa interiér časom zrekonštruoval, stále si zachováva svoje čaro.

Zdroj: lepsiebyvanie.pluska.sk

v Jevanoch, kde sa zabývali jeho rodičia, ale jemu k srdcu neprirástla.

Začiatkom 70. rokov si na pomedzí Vršovíc a Strašnic dal vystavať veľký moderný dom, ale nevyhovoval mu kvôli vlhku v spodných priestoroch. Dokonca kvôli tomu trpel častými hlasovými indispozíciami, čo bol dôvod, že sa domu zbavil.



Moderné bývanie Gáboríkovcov prekvapí: V tejto miestnosti si všimnete...



Manželia si nažívajú v rodinnom dome a ich moderne zariadený interiér jednou miestnosťou výrazne vyniká.

Ivana svoj vycibrený vkus neukazuje len v obliekaní sa, ale často sa pochváli aj interiérovým zariadením či rôznymi doplnkami a dekoráciami, ktorými ho skrášľuje. Dom je moderne a dizajnovovo zariadený, no popri neutrálnej farebnej škále v jednej miestnosti vyniká oveľa výraznejšie prevedenie.

Farebná predsieň

Iná ako ostatné miestnosti. Vstupná časť domu, predsieň, dýcha výraznými až žiarivými farbami. Ivana v nej zvolila veľkoformátový vzorovaný koberec. V rovnakých odtieňoch je neprehliadnuteľným kúskom aj obraz na stene a ladia k nemu dve kreslá v mentolovej farbe. Súčasťou je veľké zrkadlo, v ktoré Ivana používa na fotenie outfitov.

Zdroj: lepsiebyvanie.pluska.sk



Využívajte výhody vernostného programu BENU



DARČEK K SVIATKU



VÝHODY V LEKÁRNI AJ NA E-SHOPE



VÝHODNEJŠIE CENY



PONUKY ŠITÉ NA MIERU



MERANIE HODNÔT ZDRAVIA



DVOJNÁSOBNÝ POČET BODOV ZA NÁKUP PRODUKTOV LIVSANE

KUCHYŇA SNOV VYBER SI TÚ SVOJU...



KOMPLETNÉ
RIEŠENIE
VRÁTANE
SPOTREBIČOV

VAŠA ZĽAVA 56% 3 679 €
1 599 €

Viac informácií na strane 3.

ASKO
NÁBYTOK

OVERENÉ A SPOĽAHLIVÉ E-SHOPY

DOMÉNA	KATEGÓRIA	TELEFÓN	E-MAIL	MESTO
www.autovybava.sk	Autodoplnky	+421 944 003 991	shop@autovybava.sk	Podolie
www.4home.sk	Bytové doplnky	+421 220 512 520	info@4home.sk	Praha / CZ
www.dormeo.sk	Matrace a doplnky	02/ 59 220 750	zakaznicke.centrum@studio-moderna.com	Bratislava
www.drogerka.sk	Drogéria	+421 917 791 187	info@drogerka.sk	Bratislava
www.efarby.sk	Farby / laky	041 / 202 88 92	info@efarby.sk	Žilina
www.magnet-3pagen.sk	Doplnky	02/32 20 23 20	servis@magnet3p.sk	Bratislava
www.market24.sk	Zmiešaný tovar	+421 903 80 81 89	objednavky@market24.sk	Bratislava
www.svet-kupelne.sk	Kúpeľne	+421 222 205 164	info@svet-kupelne.sk	Most / CZ
www.svet-svietidiel.sk	Žiarovky	0233 456 870	Kontaktný formulár priamo na web stránke	Bratislava – Petržalka
www.vivaeshop.sk	Kúpeľne	+421 905 575 145	vivaeshop@viva-sk.sk	Bratislava
www.yatonaradie.sk	Náradie	+421 911 595 228	info@yatonaradie.sk	Dolný Kubín
www.invia.sk	Cestovná kancelária	+421 2 2064 8220	poradca@invia.sk	Bratislava
www.pelikan.sk	Cestovná kancelária	02 / 3216 6321	pobyty@pelikan.sk	Bratislava
www.dobra-miska.sk	Chovateľské potreby	+421 948 257 949	info@dobra-miska.sk	Pohořelice / CZ
www.afg.sk	Army shop	+421 38 749 9230	info@afg.sk	Partizánske - Veľké Bielice
www.decathlon.sk	Športové potreby	+421 2 221 16 888	Kontaktný formulár priamo na web stránke	Bratislava
www.efitness.sk	Fitness doplnky	02 / 222 003 99	info@efitness.sk	Praha / CZ
www.gamisport.sk	Športové potreby	+420 604 700 210	info@gamisport.sk	Třinec / CZ
www.insportline.sk	Športové potreby	+421 917 700 098	Kontaktný formulár priamo na web stránke	Bratislava
www.protein.sk	Výživové doplnky	+421 914 777 111	shop@protein.sk	Lubica
www.bezvatriko.sk	Potlač textilu	+420 607 567 213	info@bezvatriko.cz	Vřesina / CZ
www.uzasnedarceky.sk	Zmiešaný tovar	+421 948 943 399	info@uzasnedarceky.sk	Spišská Nová Ves
www.adiel.sk	Dojčenský tovar	+420 730 107 558	obchod@adiel.sk	Praha / CZ
www.aphrodisia.sk	Výživové doplnky	043 / 4 00 1082	info@aphrodisia.sk	Vrútky
www.benulekaren.sk	Lekáreň	+421 249 112 525	podpora@benulekaren.sk	Bratislava-Rača
www.eshop.hillvital.eu	Výživové doplnky	+421 904 408 548	info@hillvitalshop.eu	Poprad
www.mastichaterapia.sk	Výživové doplnky	+421 948 216 625	info@mastichaterapia.sk	Nitra
www.prezdravie.sk	Výživové doplnky	+421 220 512 509	info@prezdravie.sk	Chrudim II / CZ
www.kondela.sk	Nábytok	02 / 40 100 100	info@kondela.sk	Nižná
www.ajprodukty.sk	Zmiešaný tovar	02 / 48 214 712	info@ajprodukty.sk	Bratislava
www.topankovo.sk	Obuv	+421 232 115 471	info@topankovo.sk	Bratislava
www.trenirkaren.sk	Textil	+421 911 060 067	objednavky@trenirkaren.sk	Bratislava
www.sperky-eshop.sk	Šperky	+421 232 179 966	podpora-sk@sperky-eshop.sk	Košice - KVP

ZNÁME TVÁRE NA PREDSTAVENÍ ŠPERKOV



Zdroj: feminity.zoznam.sk

L'ubomír Višňovský s krásnou manželkou Katkou, nestarnúca Soňa Müllerová

Slávnostné otvorenie klenotníctva v znamení luxusu a diamantových šperkov svetových značiek si nenechali ujsť mnohé známe osobnosti.

Zlaté šperky, nádherné drahokamy či sofistikované perly. Krása, ktorá je ukrytou investíciou a veľakrát sa dedí z generácie na generáciu. Pri príležitosti slávnostného otvorenia klenotníctva sa stretli mnohé známe osobnosti, ktoré si nenechali ujsť prezentáciu z oblasti najnovších trendov v klenotníckom priemysle.

Magdaléna Šebestová

Area manažérka luxusnej značky šperkov a zároveň bývalá riaditeľka súťaže krásy Magdaléna Šebestová zvolila na otvorenie červene asymetrické šaty s voľne padnutým ramienkom.



Area manažérka luxusnej značky šperkov a zároveň bývalá riaditeľka súťaže krásy Magdaléna Šebestová zvolila na otvorenie červene asymetrické šaty s voľne padnutým ramienkom



Stylistka Zuzana Kanisová prišla na prezentáciu šperkov v nadčasovom looku v podobe midi sukne s vysokými koženými čizmami

Šebestová zvolila na otvorenie červene asymetrické šaty s voľne padnutým ramienkom. Pôsobila veľmi elegantne a žensky.

Lubomír Višňovský a Katarína Višňovská

Bývalý hokejový reprezentant L'ubomír Višňovský prijal pozvanie a do spoločnosti prišiel v doprovide svojej krásnej manželky Katky. Dvojica bola perfektne zladená a obom to veľmi pristalo.

Martina Grešová

Bývalá misska a návrhárka Martina Grešová prišla na slávnostné otvorenie v strieborných mini

šatách kopírujúcich jej čoraz viac rastúce bruško. Z tehotenstva sa veľmi teší a pre ženy je tiež inšpiráciou, ako sa pekne obliecť počas tohto obdobia.

Zuzana Kanisová

Stylistka Zuzana Kanisová prišla na prezentáciu šperkov v nadčasovom looku v podobe midi sukne s vysokými koženými čizmami. Kabelka do ruky bola v tomto prípade skvelou voľbou.

Soňa Müllerová

Moderátorka Soňa Müllerová



Bývalá misska a návrhárka Martina Grešová prišla na slávnostné otvorenie v strieborných mini šatách kopírujúcich jej čoraz viac rastúce bruško



Herečka Andrea Karnasová pri tejto príležitosti zvolila elegantný outfit nohavicového kostýmu

Andrea Karnasová

Herečka Andrea Karnasová vyzera rokmi rovnako, rovnako dobre. Pri tejto príležitosti zvolila elegantný outfit nohavicového kostýmu, spod ktorého decentne vytrel čipkovaný top. Jednoduché, elegantné, krásne.

Lucia Hurajová

Herečka Lucia Hurajová zvolila romantické šaty v Á-čkovom strihu s kvetovanou potlačou, v ktorých sa cítila najlepšie. Styling doplnila čiernymi lakovkami a kabelkou.



Herečka Lucia Hurajová zvolila romantické šaty v Á-čkovom strihu s kvetovanou potlačou

si rokmi vypestovala svoj charakteristický a nenapodobiteľný štýl. Zrejme to robí aj jej osobnosť. V blúzke s nohavicami pôsobila uvoľnene a zároveň si držala svoju eleganciu, status dámy.

Gabriela Drobová

Riaditeľka módnjej televízie Fashion TV Gabriela Drobová zvolila celú čiernu outfit v podobe nohavicového kostýmu s transparentnou čipkovanou blúzkou. Musíme skonštatovať, že toto je jeden z najvydarenejších stylin- gov, v akých sme ju kedy videli.

To nie je možné, takto vyzerá 70-ročná žena? Gregorová po dlhšom čase s Koptíkom vonku



Premiéra komédie *Cirkus Maximum* v kine bratislavského nákupného centra Bory Mall. Na snímke je Hana Gregorová.

Hana Gregorová stále žije so svojím mladým priateľom 37-ročným Ondřejom Koptíkom, no v spoločnosti ich spolu ľudia dlhšie nevideli. Teraz si prišli do kina vychutnať premiéru filmu *Cirkus Maximum* a vyzerali veľmi spokojne a šťastne.

sa o seba stará a v kondícii udržia aj svoju pokožku, čo je vidieť.

Zdroj: zena.pluska.sk

Dvojica sa bola prevetrať v spoločnosti a vybrali sa do kina na premiéru filmu.



Hana Gregorová vyzerá fantasticky.

Hana vyzerala fantasticky. Prišla v čiernych lesklých nohaviciach a čiernom tričku s ružovým perím. Najviac však urobil úsmev na jej tvári a mladistvý výraz. Herečka

Patrila k najžiadanejším herečkám: Dnes je na sexicu z Pobrežnej hliadky smutný pohľad

Kultový seriál *Pobrežná hliadka* herečke Yasmine Bleeth (54) zmenil život, zničiť si ho však už zvládla sama.

Za slávu z hereckej a modelingovej kariéry si kupovala drogy, a keď pre kokaín skončila v roku 2001 v rukách polície, celý Hollywood vedel, že čiernovlasá sexica je časovanou bombou. A hoci patrila v čase svojej najväčšej slávy k najsexi ženám sveta, dnes by ste ju na ulici už nespoznali.

Yasmine filmárov z *Pobrežnej hliadky* v roku 1993 zaujala natoľko, že z pôvodne jednej epizódy sa objavila hneď v 72. Seriál z mladučkej krásy spravil megahviezdu, odštartoval jej modelingovú kariéru, a dokonca vydala aj vlastnú sériu plaviek. Patrila k najžiadanejším ženám filmového priemyslu, ktorý jej ležal pri nohách.

Za filmovou oponou sa však nad Yasmine postupne zmrákal. Získala si reputáciu problémovej osoby, s ktorou sa ťažko spolupracuje. Režiséri, ba dokonca celé filmové štúdiá pred ňou automaticky zatvárali dvere a nedvíhali telefóny. Predchádzala ju totiž drogová povest', ktorá ju nakoniec donútila prihlásiť sa na „odvykačku“. V roku 2001 sa k omamným látkam vrátila. Závislá Yasmine nakoniec skončila pred súdom za prechovávanie kokaínu. Dostala dvojročnú podmienku a 100 hodín komunitných prác.

Po škandáloch s drogami sa herečka stiahla z verejného života. Dnes žije omnoho skromnejšie a na verejnosti sa objavuje len sporadicky. Je tak zázrak, že sa po viac ako dvoch rokoch podarilo paparazzom dnes už 54-ročnú Yasmine zachytiť na



Po škandáloch s drogami sa herečka stiahla z verejného života. Dnes žije omnoho skromnejšie.



fotografiách. Zábery niekdajšej modelky a herečky vznikli 28. októbra, keď venčila svojho psa.

Zdroj: plus7dni.pluska.sk

To že je ona? Takto vyzerala pred rokmi Vémolova manželka Lela: To snád' ani nie je pravda!

Lela Vémola priznala závislosť od plastických operácií, ani sa vám nebude chcieť veriť, že kedysi vyzerala takto!

Len nedávno podstúpila manželka Karlosa Vémolu (37) Lela (33) plastickú operáciu nosa, s ktorou je teraz mimoriadne spokojná. „Najlepšie rozhodnutie v mojom živote bolo ísť na nos. Ktokoľvek ma stretne a pozná ma, tak mi povie, že je to super. O to viac ma teší, že tú zmenu nevidím len ja, ale aj okolie,“ pochvalovala si na sociálnej sieti výsledok zákroku, na ktorý si podľa vlastných slov sama našetrila.

Lela sa za „krásou“ vybrala až do d'alekého Iraku, za renomovaným celebrityným plastickým chirurgom, lebo s prácou domácich odborníkov nebola spokojná, podľa jej slov sa jej zle dýchalo, a zjavne nebola spokojná ani s estetickou stránkou.

Plastika nosa však nie je jediný zákrok, ktorý Lela podstúpila. Naopak, tá podstupovala plastické operácie „ako na bežiacom páse“. Za sebou má dve zväčšenia prs, výplne pier, zvýraznenie čel'uste, rhinoplastiku (operáciu nosa) a nechala si vymeniť aj zuby. Sama priznala, že so zákrokmi začala preto, že sa jej v detstve spolužiaci smiali pre jej postavu, najmä pre „prsia ako lentilky pod kobercom“, a ona tým veľmi trpela.

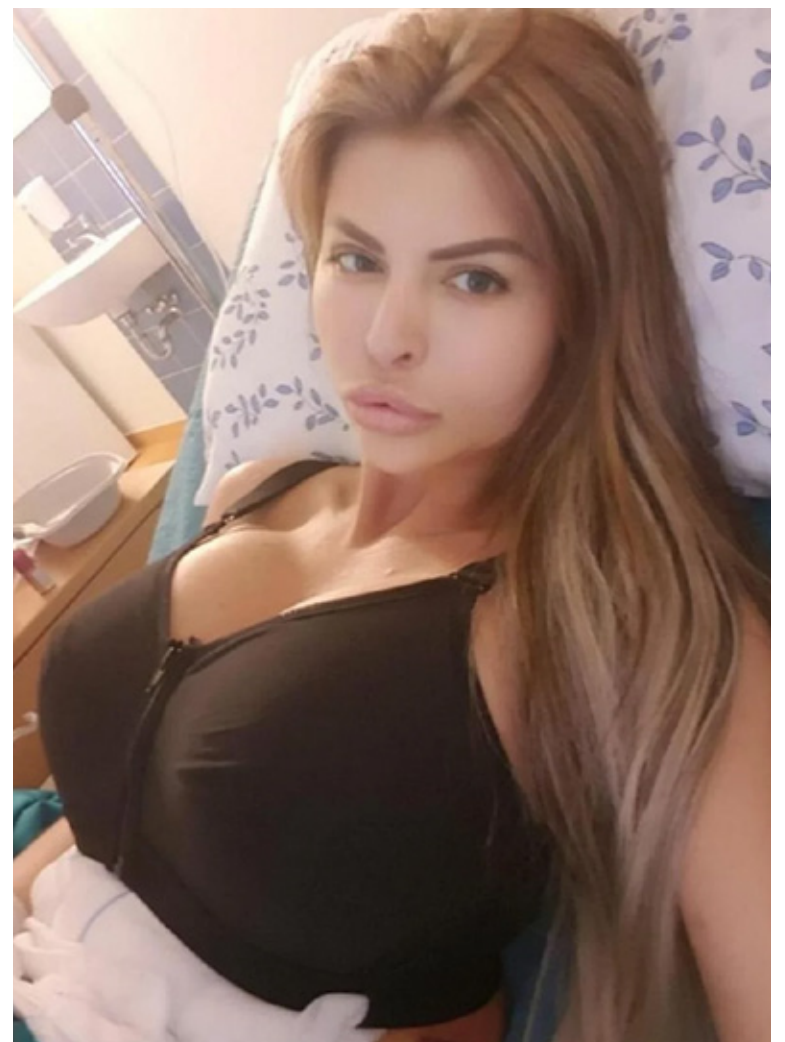
Prvú plastickú operáciu podstúpila hneď, ako dosiahla plnoletosť, ale plánovala ju už od základnej školy. A hoci zákrok bolel, len čo sa prebrala z narkózy, bola veľmi šťastná, a napriek bolesti sa usmievala, lekár nad ňou len krútil hlavou. U Lely to však bol len začiatok. A keďže Karlosovi Vémolovi sa nepáčia prirodzene krásne ženy, ale skôr tie umelo upravené, Lela v úpravách pokračovala...

Lela priznala, že od plastických operácií bola dokonca závislá, podstúpila aj množstvo reoperácií, no už s tým mieni skončiť. Je z nej dvojnásobná mama a uvedomuje si riziká. Podľa

Najlepšie rozhodnutie v mojom živote bolo ísť na nos.

jej slov, na budúci rok plánuje ešte jednu, poslednú, ktorá má byť nápravou jej nerozvážneho konania v mladosti. Všetci dnes vieme, ako vyzerá Lela po plastikách, no pozrite si FOTO, ako vyzerala kedysi v mladosti.

Zdroj: plus7dni.pluska.sk



SLOVÁCI OBLUBUJÚ OBCHODNÉ CENTRÁ



www.c-and-a-online.sk



www.pepco.sk



www.newyorker.de/sk



www.dedoles.sk



www.michell.sk



www.pantarhei.sk



www.raiffeisen.sk



www.eshop.tescoma.sk



www.sportisimo.sk



www.bata.sk



www.decathlon.sk



www.mojadm.sk



www.tesco.sk



www.decodom.sk



www.telekom.sk



www.sinsay.com/sk



www.alaindelon.sk



www.paviel.eu



www.dracik.sk



www.mojadm.sk



www.adidas.sk



www.ccc.eu



www.denim.sk



www.dsgl.sk



Študentská pečat'

-48%

3,29**

1,69

• (1kg = 6,50)



Tatranky
• rôzne druhy

376 g

1,79

• (1kg = 4,76)



Snack pre mačky

200 g

2,99

• (100g = 1,50)



Vaječné
vafle

335 g

1,29

• (1kg = 3,85)



10 KG + 1 KG
zdarma

PROPESKO

PEČUJE O VAŠE MAZLIČKY JIŽ OD ROKU 1994

100%
KOMPLETNÍ
MENU

VITALITA

PROTEINY
MINERÁLY
A VITAMÍNY
OMEGA 3-6



VYSOKÝ P

11 kg

9,99

• (1kg = 0,91)

Suché
krmivo
pre psy



Kokosový kmeň
• rôzne druhy

120 g

-26%

0,99**

0,65

• (100g = 0,54)



Mentolové
cukríky

360 g

0,99

• (1kg = 2,75)

**ODHALTE SVOJ OSUD
A BUDÚCNOSŤ PODĽA
MESIACA NARODENIA:**

**AJ TOTO
VIE VEĽA
PREZRADIŤ
O VAŠOM
SMEROVANÍ**

Vedeli ste, že mesiac narodenia, dokáže odhaliť aj tajné zákutia toho, čo vás v živote čaká? Rovnako ako má vplyv na našu budúcnosť životné číslo, to ako sa nám darí, určuje aj mesiac narodenia. V podstate tu ide o klasické štvorfázové rozdelenie podľa ročných období. Pozrite sa, čo vám v tomto smere osud predpovedá.



December, január, február

Pokiaľ ste sa narodili v týchto zimných mesiacoch definuje vás odhodlanosť, dobrodružná povaha, akčnosť, ale aj veľká kritika a nároky voči ostatným. Chcete zo všetkého vyťažiť maximum a podľa toho sa aj správate. Uprudenostňujete vo svojom živote ľudí, ktorí sú na rovnakej intelektuálnej úrovni ako vy. Držíte sa zásad, ktoré odzrkadľujú vaše vnútorné prežívanie a snažíte sa vždy napredovať mil'ovými krokmi.

Marec, apríl, máj

Ľudia narodení v marci, apríli a máji sú veľmi charizmatickí a príťažliví. Mnohokrát sa však až príliš upínajú na svoju kariéru. Nedokážu sa spontánne zamilovať a týmpádom si k sebe naozaj ťažko hľadajú polovičku. Keď sa im to však podarí, zvyčajne to býva láska na celý život. Dokážu vo vzťahu komunikovať, byť otvorení a hovoriť veci narovinu.

Jún, júl, august

Veselí, zvedaví, komunikatívni, nesúci v sebe celý život túžbu niečo vytvoriť. Presne takí títo ľudia sú. Vždy vyjadria svoj názor, nemajú problém otvorene povedať, čo si myslia. Často však hovoria veci bez toho, aby brali ohľad na iných, čo im spôsobuje ťažkosti v osobnom živote. Radi tiež flirtujú a zahrávajú sa tak s citmi iných.

September, október, november

Milí, pracovití, ambiciózni. Presne vedia, čo chcú a majú na seba vysoké očakávania. Nikdy sa neuspokoja s priemerom, vždy idú na úplné maximum. A to sa odzrkadľuje rovnako vo vzťahoch ako aj v kariérnej sfére. Navonok ide o silné osobnosti, ktoré sú však vo svojom vnútri až príliš krehké. Svoju slabosť však nikdy neprezentujú navonok. Neoplatí sa zahrávať ich s citmi, toto druhým nikdy neodpustia.

ODMALIČKA TÚŽILA BYŤ CHOREOGRAFKOU A MALA VEĽKÉ SNY: ALŽBETA FERENCOVÁ JE MIMORIADNE ÚSPEŠNÁ A TOHTO SA DRŽÍ



Odmalička túžila byť choreografkou a mala veľké sny

Sympatická Alžbeta Ferencová je talentovaná tanečnica, speváčka a najnovšie predvádzajú aj svoj veľký herecký potenciál. Aká bola jej cesta k úspechu?

O známej kráske sa hovorí, že tancovala skôr, ako chodila. Takisto aj spev bol súčasťou jej života od útleho detstva. Veľké umelecké nadanie získala do vienka z ot-

covej strany, z matkinej mala zase skvelé ženské vzory. Málokto vie, že jej prababičkou bola Elena Lacková, prvá rómska spisovateľka, ktorá sa dostala na Karlovu univerzitu.

Azda aj vďaka nej má v sebe neuveriteľný drive, chciť a túžbu napredovať. Už ako malé dievčatko mala veľké sny a chcela

byť vrah choreografkou. Tanec ju vlastne sprevádza celým životom. Hoci študovala na pedagogickej

“Keď som vstupovala do šoubiznisu, mala som 18 rokov a bola som prekvapená, ako vás tento svet dokáže zničiť, či veľmi ľahko dostať na cestu, ktorá nie je úplne tá pravá. Myslím si, že som na začiatku bola naivnejšia, i keď nikdy nie hlúpa, len som mala ružové okuliare a verila v dobro,” prezradila v dávnejšom rozhovore



akadémii, cestu do umeleckého sveta si aj tak predsa len našla. No a dnes už v mediálnej sfére nie je žiadnym nováčikom.

Ešte v roku 2010 súťažila v Miss Universe SR, pamätať si ju môžete aj z obrazoviek TV Markíza, kde sa objavovala po boku speváka Lukáša Adamca, v súťažnej show Koleso šťastia. Zahrala si v seriáli Panelák, bola v show Česko Slovensko má talent a absolútne zažiarila v jokerskom seriáli Iveta.

Pár rokov žila v Bratislave, potom bola v Paríži, v New Yorku. Chvilku bývala v Prahe, no napokon sa usadila v Liberci s českým priateľom, rapperom Pauliem Garandom. Známa kráska sa v živote na nič nehraje, je sama sebou a naučila sa, že chrániť si súkromie je tou najlepšou cestou, aby bol človek spokojný aj úspešný.

Raz povedala, že krásna žena je tá, ktorá je šťastná. Z nej veru to ozajstné, nefalšované šťastie vyžaruje vo veľkom. A je dobré sa toho v živote držať! Verte, že to pomáha napredovať.

Zdroj: feminity.zoznam.sk



“Samozrejme, boli chvíle, kedy to boli naozaj super časy, šoubiznis mi pohol vo veľá veciach, ale potom prišli momenty, keď som už nevládala bojovať s nepriazňou v určitých faktoroch. Myslím si, že som oveľa silnejšia teraz a zároveň i opatrnejšia pri pohrávaní sa s myšlienkou, či je šoubiznis to miesto, ktorému chcem venovať 100% svojho JA. Svoju hudbu a spev chcem venovať hlavne ľuďom, ktorí o to majú záujem.”

Tento sexoš môže byť

Prešiel rok a máme tu ďalšieho top muža na celeeeej zemeguli. A my tentokrát s výberom, resp. s výhercom súhlasíme. Iste, našli by sme aj je*avejších pánov (napr. môj prísny, no o to viac sexy šéfko), no ani tento nie je zlý. Teda vôbec nie je zlý, práve naopak. Je hot, bohatý, bezdetný a k tomu ešte slobodný! Och, asi idem omrknúť nejaké letenky do JúEsEj.



Magazín People rozhodol, že Captain America je najsexi mužom sveta. A my to úplne chápeme. Chrisovi Evansovi (41) rozhodne nechýba sexepíl a jeho charizma

„Moja mama bude taká šťastná... Je hrdá na všetko, čo robím, ale toto je niečo, čím sa môže naozaj pochváliť,“ uviedol Chris, ktorý dodal,



vyžaruje už z kilometra ďaleko. Rovnako ako už na dial'ku cítiť jeho sladkú voňavku... Mohol by trochu viac "cítiť" chlapovinou. Avšak, stále je super! Veď sa len na neho pozrite. Nižšie vám pridávam fotky. Každopádne ešte predtým vám napíšem, že ako herec na tento titul reagoval.

že jeho mamča je jeho najväčšia fanúšička. Milé... zlatá teta, no nie? No ešte zlatšia by bola, keby nám dala kontakt na mužov, ktorí "miesia tak kvalitné cesto" na takéto skvelé žemle k nakusnutiu. Či?

Zdroj: pikosky.sk



KRÁĽOVNEJ POPU SA UŽ NEPODOBÁ

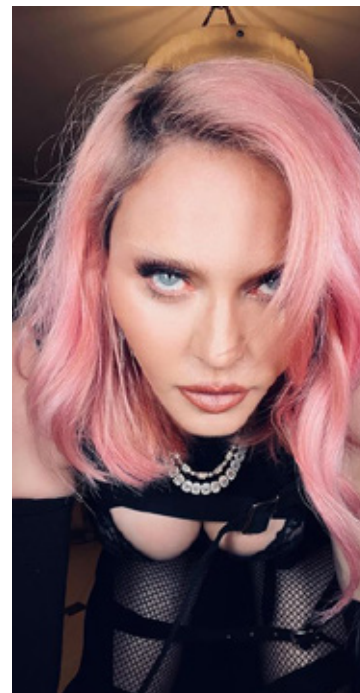


Honba za mladosťou sa Madonne vymyká spod kontroly

Starnutie je prirodzená súčasť života, nedá sa zastaviť. Dá sa len spomaliť. Mnohé ženy (a nielen ony!) tak siahajú po kvalitnej kozmetike a podstupujú rôzne estetické zákroky. Problémom je, keď sa honba za mladosťou vymkne spod kontroly, napríklad ako Madonne, ktorá už nemá zábrany snád pred ničím...

Keď začínala, svet jej ležal pri nohách. V 80-tych a 90-tych rokoch atakovala horné priečky hitparád, bola legendou vtedajšej hudobnej scény, nebol nik, kto by nepoznal Madonnu, svojim štýlom obliekania udávala trendy... v 80-tych rokoch mladé dievčatá a ženy siahali po sieťovaných pančuchách či masívnych náhrdelníkoch s križom po vzore slávnej speváčky, ktorá svojou tvorbou prepísala dejiny populárnej hudby, za čo si vyslúžila titul "kráľovnej popu".

Dlhé roky jej sedel ako uliaty, vydávala jeden album za druhým, vo veľkom koncertovala, jej globálna popularita raketovo stúpala. Spo-



Príkladom je speváčkin Instagram, na ktorom sa bežne objavujú negatívne komentáre týkajúce sa jej prezentácie. Ľudia Madonnu kritizujú za prehnanú obsesiu a výstrednosť, ktorá častokrát prechádza do vulgárnosti. "Kde je moja Madonna? Vráťte ju späť, prosím. Stratila si ma..." znie jeden z komentárov pod interpretkinou sériou fotiek, na ktorých upriamuje pozornosť na svoje prednosti v erotickom kostýme.

"Správaj sa na svoj vek, nie na číslo svojich topánok," znie ďalší nepriaznivý komentár na Madonninom účte s vyše 18 miliónmi sledovateľov. Zdá sa, že speváčka sociálnym sieťam úplne prepadla, hojne využíva filtre, retuš a dá sa povedať, že za každú cenu a do ča najväčšej miery sa snaží zaujať.

"Kde je moja Madonna? Vráťte ju späť, prosím. Stratila si ma..." znie jeden z komentárov

lu s ňou však stúpala i speváčkina túžba po mladistvom vzhľade.

Madonna sa nikdy netajila tým, že na svojom výzore si veľmi zakladá a viackrát pripustila, že si uvedomuje aj prekročenie určitých medzí... Dnes má 64 rokov, na ktoré absolútne nevyzerá. Honba za dokonalosťou z nej spravila úplne inú ženu, ktorú už nepoznávajú ani jej najvernejší fanúšikovia.

O tom, že prekročila pomyselné hranice, svedčia aj ostatné reakcie fanúšikov. Niektorí si myslia, že sa zbláznila, iní sa obávajú o jej psychické zdravie a nájdu sa aj takí, ktorých proste desí. Dnešná Madonna sa jednoducho nepodobá tej, ktorú kedysi titulovali ako "kráľovnú popu".

Zdroj: feminity.zoznam.sk

50%^{zľava}¹⁾

na plánované kuchyne značiek Novel, C'elina a Dieter Knoll

Naplánujte si kuchyňu vašich snov!

e-mail: interier-kuchyne@xxxlutz.com

tel.: 00421 220 300 323
PO - NE: 8 - 19 hod.



vr. spotrebičov značky Mora:

- vstavanej rúry, VTS555DXB, **A**²⁾
- plynovej varnej dosky, VTS555DXB
- digestora, OV686GBX, **B**²⁾

welnova
INNOVATIV • MODERN

XXXL výber predných strán a korpusov



Rohová kuchyňa, vr. spotrebičov, z kompozitného dreva v dekóre duba v bielej farbe, veľký výber predných strán a korpusov za individuálnu cenu, vr. spotrebičov značky Mora, vstavanej rúry, VTS555DXB, **A**²⁾, plynovej varnej dosky, VTS555DXB, digestora, OV686GBX, **B**²⁾, cca 245x225 cm, namiesto 3.540,-* **2.299,-** zadná stena, drez a armatúra za príplatok (18710246/37)

3.540,-*

35%
UŠETRÍTE

2.299,-

ROHOVÁ KUCHYŇA, VR. SPOTREBIČOV

Nezáväzne odporúčaná spotrebiteľská cena. ** Doterajšia predajná cena. 1) Zľava sa vzťahuje na nezáväzne odporúčané spotrebiteľské ceny a platí len pri nákupe plánovanej kuchyne v hodnote nad 2.500 € bez spotrebičov. Nevzťahuje sa na akciový a výpredajový tovar a tovar propagovaný v aktuálnej reklame. Platí len pro novouskutočnené objednávky. Akcia sa nevzťahuje na kuchynské bloky a spotrebiče. Zľavu 10 % ON TOP vo forme poukazu na ďalší nákup je možné uplatniť len na cenu po odpočítaní zľavy „50 % na plánované kuchyne značiek Novel, C'elina a Dieter Knoll Collection“. Po uplatnení zľavy nemôžu byť poskytnuté žiadne ďalšie zľavy. Akcia platí len v obchodných domoch. trúb A+++ až D, chladniček, umývačiek riadu, pračiek a sušičiek.

XXXLutz, váš špecialista na kuchyne!

Collection

zadarmo
doprava a montáž¹⁾
pri nákupe plánovanej
kuchyne v hodnote
nad 2.500 EUR

10%

ON TOP

vo forme poukazu na ďalší nákup

+

+

Happy Shopping Days

XXXLutz

SME
RODINA
Dutz
DOMA SM
V XXXLUTZ

CARRYHOME
XXXLutz

322,-*
149,-
JEDÁLENSKÝ
STÔL

XXXL novinka



285,-

58%
UŠETRÍTE

119,-

STOLIČKA S PODRÚČKAMI,
CENA ZA KS

Jedáľenský stôl, kompozitné drevo, dekór dub divoký, rozkladací, cca 80x110-150 cm, namiesto 322,-* **149,- stolička s podrúčkami**, látkový potah v tmavosivej farbe, kovové čierne nohy, otočná, cena za ks, namiesto 285,-* **119,-** (18130005/02;24030008/01)

XXXL DOMY NÁBYTKU.
TIE S TOU ČERVENOU STOLIČKOU.

XXXLutz

XXXL

výber nájdete
len v XXXLutz -
jednotke medzi
nábytkármi!

TIETO CELEBRITY VYSTRIEDALI NAJVIAC SEXUÁLNYCH PARTNEROV:

Fíha, tie čísla vás ohromia

Ich milostný život je často pretriasaný v médiách. Niektorí však milujú flirt a dvorenie a užívajú si život plnými dúškami. Kto však miluje sex najviac? Z celebrit, ktoré mali v posteli najviac žien, budete prekvapení.



JACK NICHOLSON

Hoci pri jeho mileneckom apetíte sa už nedá hovoriť o presných číslach, tvrdí, že mal sex najmenej s 2 000 ženami.



MICK JAGGER

Podľa spevákovho odhadu spal v priebehu svojho života so 4 000 ženami.



GEORGE CLOONEY

Ak sa ho spýtate na číslo, odpoveď nedostanete. Pretože pri otázke o počte priznal, že to bolo príliš veľa.

CHARLIE SHEEN

Bývalá hviezda filmu Dva a pol chlapa údajne potvrdila, že spala najmenej s 5 000 ženami.



TOM JONES

Napriek tomu, že bol takmer celý život, od svojich 16 rokov, ženatý, spal až s 250 ženami ročne.



SIMON COWELL

Hviezda americkej Superstar spala údajne s viac ako 2 000 ženami.



Zdroj: pluska.sk

Drsný odkaz chorej Bohdalovej: Už ma nikdy neuvidia!

Nestačilo, že obľúbená herečka trpí fyzicky. Ešte sa dočkala aj krivého obvinenia. A poriadne ju to našťvalo.

Romantická vianočná komédia režisérky Ireny Pavláskovej (62) má už po českej aj slovenskej premiére. Premiéra v Prahe udiala v netypický deň - pondelok. Termín sa prispôbil jednej z najväčších hviezd filmu, Jiřine Bohdalovej.

Napriek tomu, že má po deväťdesiatke, stále pracuje. Hrá divadlo aj nakrúca. A žiadne „šteký“, vo Vianočnom príbehu patrí medzi hlavných protagonistov a za partnerov má hneď troch mužov - Karla Rodena, ktorý hrá syna, Pavla Křížu, v role obdivovateľa, a Pierra Richarda, ktorý stvárnil jej francúzsku lásku! Režisérka dokonca priznáva, že práve tejto herečke písala rolu priamo na telo. Jednoducho v snímke je veľmi podstatná, a tak sa jej premiérový termín prispôbil. Preto všetkých prekvapilo, keď Bohdalka napokon neprišla.

Zradilo ju zdravie

Deväťdesiatnička totiž nielen stále pracuje, ale sa aj rada zabáva. Prišla na odovzdávanie Českého slávika, kde živo debatovala s Ivanou Gottovou, predtým si užila krst a pohostenie najlepšej českej cukrárky, ktorá uvádzala do života sladkú kuchársku knihu. Každý sa preto čudoval, ako to, že si kamarátska herečka nechala ujsť jednu z premiér roka? Pavláskovej filmy sú vždy veľkou udalosťou aj preto, že sú nabité najväčšími hviezdami. Teda kamarátmi Jiřinky! Na toto by si nenašla čas?

Ukázalo sa, že herečka spoločnosťou nepohrdla, bola



pripútaná na lôžko. Skočila ju ťažká chrípka. Dokonca skončila na infúziách. Nielenže sa nemohla prísť zabávať, no profesionálka musela zrušiť aj víkendové predstavenia, ktoré mala odohrať v Ostrave.

Tam už neprídem!

Nečakala, že namiesto pochopenia a súcitu sa dočká osočovania. Producent dvoch dohodnutých titulov si totiž neoveril, čo sa stalo, a obvinil ju, že jej Ostrava nebola dosť dobrá a išla hrať lepší kšeft v inom divadle. Dokonca ju nazval temným tieňom minulosti. Profesionálku to veľmi urazilo. Hoci pôvodne ponúkla nové časy, teraz odkázala, že tam viac hrať nebude.

„Hneď som sa pozrela do diára a dala tomu človeku náhradné termíny na 14. a 15. január, keď

by som ochotne prišla. Ale ja som s nikým žiadnu zmluvu nepodpísala, a ak teda som pre tú osobu tieň temnej minulosti, tak jej odkážte, že tým pádom, samozrejme, vôbec neprídem,“ vyjadrila sa nehnevane pre eXtra.cz

Na neúctu producenta teda najviac doplatia ostravskí diváci. Náplasťou by im mohol byť práve výborný výkon Bohdalovej v kine.

Bavili aj kolegov

Vianočný príbeh sme mali vidieť už vlni. Premiéra sa však musela odložiť, lebo sa nakrúcalo v čase pandémie kovidu. Novinku mnohí prirovnávajú k Láске nebeskej, pretože tiež ide o niekoľko navzájom poprepájaných príbehov, ktoré ukazujú rôzne podoby lásky - materskú, mileneckú, manželskú, nevernú, nevyváženú aj tú pravú.

Aby to nebol len romantický sladčák, Pavlásková dala veľký priestor komickým výkonom hercov na čele s Jiřím Lábusom a Oldřichom Kaiserom, ktorí sa spolu na filmovom plátne objavujú po deviatich rokoch. Vtedy išlo o vážnu snímku Klauni, teraz ich však režisérka doslova vypustila do arény vybláznit sa. Z fotografií z nakrúcania vidno, že aj hereckí kolegovia mali o zábavu postarané a neraz sa nemohli ubrániť smiechu. „Áno, čiastočne to boli improvizované scény. Onda si vymýšľal veci navyše a ja som na to reagoval. Niečo vzniklo priamo na pl'aci, ale základom bol scenár,“ opísal spoluprácu Lábus.

Komický Roden

Komediálny talent však mohol uplatniť aj Karel Roden hrajúci politika, ktorý omylom ohovori v rozhlasovom éteri ministerku. Ten si dokonca našiel čas aj na premiéru, hoci spoločenské akcie veľmi nevyhľadáva. „S Karlom sa poznáme veľmi dlho, už od našej dvadsiatky, takže som bola v blízkosti jeho prvých hereckých krôčikov, keď bol na DAMU. Dala som mu jeho prvú hlavnú úlohu v mojom debute Čas sluhov a myslím si, že sa dobre doplníme,“ vysvetlila režisérka, prečo sa bez najväčšej českej filmovej hviezdy nezaobide azda ani jeden jej film. A prečo obsadila Pierra Richarda?

„Pierre Richard, legenda nielen francúzskeho filmu - to je majstrovský výkon producenta Davida Blümela. Bol to jeho nápad a on to celé zorganizoval. Pierre Richard bol dokonca ochotný pricestovať na nakrúcanie do Prahy, ale situácia okolo kovidu a zákaz cestovania nás prinútili zmeniť plány. Nakoniec sme natáčali v Paríži, priamo v autentickom pracovni pána Richarda,“ prezradila Pavlásková v českej tlači.

Zdroj: sarm.pluska.sk

3 VECI, KTORÉ MÔŽETE KAŽDÝ DEŇ UROBIŤ PRE PLOCHÉ BRUŠKO: NA TOTO SA TREBA ZAMERAŤ

Keď sa skutočne chcete dopracovať k nádhernému plochému brušku je čas zamerať sa na veci, ktoré v tomto zohrávajú kľúčovú úlohu. Ak ich zahrniete do daily rutiny, uvidíte výsledky! A to veľmi rýchlo.

Najmä u žien, býva cesta k sexi brušku, mnohokrát kľukatá. Dosiahnuť ho sa zdá často ako najťažší cieľ. No ak sa zamerieme na správne veci, pôjde to. Len treba zaťať zuby a ísť za svojim. No a dobrá správa pre tie, ktoré fitko veľmi nemusia, toto vás veru nečaká.



1. Raňajkuje

Áno vieme, aktuálne je vrámci chudnutia mimoriadne populárny fasting, no ak túžite po plochom brušku, nemali by ste raňajky vynechávať. Je totiž viac ako pravdepodobné, že keď ste ráno hladná a reálne aj ten hlad pociťujete, neskôr toho zjete oveľa viac, ako keby ste si dopriali niečo v čase, keď vám chýba energia. No a tento tuk, ktorý sa potom ukladá, uvidíte ako prvé na bruchu.

2. Urobte si z cvičenia rannú rutinu

Najlepšie je začať deň ľahkou meditáciou a pokračovať krátkou, no efektívnou cvičebnou zostavou. Dajte si pohár teplej vody s citrónom a ešte pred raňajkami sa povenujte svojmu telu. Skvelá je ranná dvadsaťminútovka, na ktorú si naozaj dokáže nájsť čas ktokoľvek.

3. Vynechajte mliečne výrobky

Čerstvé mliečne produkty ako jogurty, mlieko, tvaroh, syry - spája jeden spoločný menovateľ. Väčšinu ľudí v značnej miere nafukuje. Rovnaký efekt však robia aj sytené nápoje. Tieto zložky by ste v strave mali vynechať, pokiaľ chcete mať pekné brucho.

Už počas necelých štyroch týždňov, uvidíte na svojom tele výsledky. Teda keď sa budete držať spomínaných bodov. Za vyskúšanie to stojí, no nie?

Zdroj: feminity.zoznam.sk

KARIN HAYDU TO RISKLA S MUŽOM MLADŠÍM O PÄTNÁŠŤ ROKOV:

ČOMU SA VENUJE JEJ „ZAJACÍK“?

Po tom, čo sa v mužoch sklámala, bola herečka Karin Haydu (45) roky bez oficiálneho partnera. Teraz opäť dala láske šancu. Nerieši ani veľký vekový rozdiel.

Posledný vzťah mala herečka v roku 2018, keď sa rozšla s finančníkom Rasfom Podhorcom. K rozchodu sa vyjadrila stručne. „Rozišli sme sa po vzájomnej dohode pre stagnáciu nášho vzťahu, ale napriek tomu si jeden druhého vážime a naďalej zostávame priateľmi.“

Majú sa kde schádzať

Odvtedy sa s nikým na verejnosti neukázala. Teraz však prestala zahmlievať. Na Instagrame zverejnila fotku s mladým mužom, ku ktorej napísala len stručne:

„Love.“ Podarilo sa však zistiť, že táto láska už trvá niekoľko mesiacov a so zajacikom mladším o 15 rokov si herečka užívala aj na dovolenke v Dubaji.

Karin však teraz asi chodí najmä do Banskej Štiavnice. Jej milý tu totiž prevádzkuje štýlový penzión v historickom centre mesta. Sídlí v budove, ktorá je národnou kultúrnou pamiatkou z 15. storočia a z okien je nádherný výhľad! Milenci tu majú naozaj štýlové hniezdočko.

Zdroj: sarm.pluska.sk



NAY NOVINKY

0%
ÚROK

pri splátkach na
10 mesiacov
bez akontácie



 **NAY**
www.nay.sk

ŽIJEME TECHNIKOU

Kuchyne

METOD/FRÖJERED
Spodná skrinka s 2 čelami
a 3 zásuvkami. Viac na str. 6.

€169/ks



Dostupnosť niektorých výrobkov sa môže meniť. Viac informácií nájdete na IKEA.sk
Právo na tlačové chyby vyhradené.

A JE PO LÁSKE!

KRISTÍNA SVARINSKÁ A YOUTUBER EXPLO NEVYDRŽALI ANI ROK. KTO DAL KOMU KOPAČKY?

Pre herečku Kristínu Svarinskú (33) nebol ani rapper a youtuber Peter Altof (26) ten pravý.



Krásna Kristína oficiálne potvrdila svoj vzťah s extravagantným Petrom Altofom, ktorý je kráľom sociálnych sietí, počas tanečnej šou Let's Dance, kde tancovala.

Urobila to trochu teatrálnym spôsobom. „Áno, áno, blíži sa Veľká noc a ja som si zaobstarala svojho zajačika,“ povedala do kamier v reakcii na narážky moderátorky Martiny Zábranskej o jej srdcových záležitostiach.

Práve táto šou bola pre nich osudová, tu sa zoznámili a preskočila medzi nimi iskra. Na televízne prenosy chodili po vypadnutí Kristíny zo šou už spolu a zamilovane sa držali za ruky. Nová láska bola pre Kristínu najväčšou výhrou, aspoň tak sa vyjadřila.

Prvým verejne známym herečkiným partnerom bol rapper Beyuz, boli spolu len pár mesiacov. „Prišli sme na to, že sa k sebe nehodíme,“ povedala po rozchode



Semifinále Let's Dance: Svarinská prekvapila zmeneným imidžom. Hnedé vlasy si zosvetlila na blond.



Rozchod 2010: Rapper a producent Beyuz.

Kristína Svarinská je opäť sama.

s tým, že ostali kamaráti. Vzťah prežila aj s režisérom Lukášom Hanulákom, nejaký čas sa okolo nej točil aj dnes už ženatý hudobník Martin Valihora či verejnosti neznámy spolužiak z vysokej školy.

„Vždy som si myslela, aká som pohodová baba, ale viem byť aj veľmi komplikovaná a náročná, občas sa zacyklím v niečom, čo

nemá zmysel toľko riešiť. Ale už som to prijala ako svoju súčasť a s tým pocitom sa mi žije oveľa lepšie,“ povedala dávnejšie pre magazín Emma. Možno aj to mnohé vysvetľuje.

Isté je, že ani láska k živelnému Explovi nevydržala dlhšie ako pár mesiacov. Rozchod potvrdil spevák Novému Času. Ako vyplýva z jeho vyjadrenia, „kopačky“ dostal už v septembri. Každý teda ide opäť svojou cestou.

Zdroj: sarm.pluska.sk



POČULI STE UŽ O 4 STRAVOVACÍCH ARCHETÝPOCH? Zistite, do ktorého patríte a ako by mal vyzerat' váš jedálniček

Je dôležité si uvedomiť, že nejde o to, aké potraviny jete, ale prečo tieto potraviny jete.

Zdravý vzťah k jedlu si vyžaduje prácu, rešpekt, ocenenie a dôveru. Je dôležité si uvedomiť, že nejde o to, aké potraviny jete, ale prečo tieto potraviny jete. Na základe toho budete vedieť, do akého stravovacieho archetypu patríte a ako jesť inštinktívnejšie a sebavedomejšie z hľadiska výberu potravín.

Pochopenie archetypu vytvára zdravší vzťah k jedlu

Ako prezrádza hneď na úvod odborník, dietológ, pre portál minbodygreen.com, každý zo 4 konkrétnych stravovacích archetypov má odlišné vlastnosti, úskalí a klúčové riešenia. Práve tie vám pomôžu jesť inštinktívne a sebavedomejšie: „Môžete sa stotožniť iba s jedným archetypom alebo s niekoľkými z nich a časom sa môžu zmeniť,“ podotýka odborník a tiež dodáva, že pochopenie nášho archetypu je dôležitým prvým krokom pri vytváraní zdravšieho vzťahu k jedlu. Ktoré stravovacie archetypy teda poznáme?

Archetyp 1: Nestály jedák

Nestály jedák zvyčajne nemá žiadny časový harmonogram, čo sa týka jedla počas dňa. Každé ďalšie jedlo je pre neho väčšinou dodatočným nápadom. Naopak, keď je v strese, jedlo často vynecháva: „Úskalím nevyspytateľného jedáka spočívajú v tom, že vaše telo nemusí počas dňa dostávať dostatok konzistentných živín alebo paliva. Môžete mať pocit, že sa na konci dňa prejdáte a v dôsledku toho bojujete s problémami s trávením, slabou energiou a spánkom, únavou a častými výkyvmi hmotnosti,“ objasňuje tento archetyp odborník.

Archetyp 2: Závislý jedák

Závislý jedák si urobí často z každého jedla najdôležitejší bod dňa. Už počas raňajok premýšľa, čo si pripraví na večeru. Nie je zlé, ak si jedlo vychutnáte. Avšak úskalím tohto stravovacieho archetypu je to, že možno často používate jedlo na zvládanie silných emócií alebo stresu. „Výsledkom je,

že v skutočnosti nemusíte riešiť tieto nepríjemné emócie alebo chronické stresory,“ hovorí odborník.

Archetyp 3: Odsudzujúci jedák

Tento stravovací archetyp má často za sebou dlhú históriu diét a aktívnej snahy schudnúť vôbec. Často môžete označovať potraviny ako „dobré“ verzus „zlé“ a máte pocit, že neustále potrebujete jesť čo najčistejšie. Môžete mať tiež veľa stravovacích pravidiel, ktoré sa snažíte dodržiavať, ako napríklad nejesť po určitom čase dňa a/alebo sa vyhýbať určitým skupinám potravín. „Úskalím tohto archetypu tkvie v tom, že sa pravdepodobne nikdy nebudete cítiť pod kontrolou nad jedlom a môžete často zapínať a vypínať diéty. Možno budete bojovať okolo jedla s povestnou mentalitou „všetko alebo nič“. Ak zjete jedno jedlo, desiatu alebo pochúťku, ktoré nie je „v pláne“, môžete sa ocitnúť v rozpakoch tým, že budete pokračovať v jedení „zlých“ alebo „nezdravých“ jedál. Okolo jedla môže byť veľa viny, hnevu, frustrácie a hanby. To môže viesť k drastickým výkyvom hmotnosti, zlému sebavedomiu a telesnému obrazu a častému stresu okolo jedla a jedenia,“ vysvetľuje odborník.

Archetyp 4: Obsedantný jedák

Obsedantný jedák je typ konečného jedáka. Tento typ jedákov je zvyčajne najviac neusporiadaný a dysfunkčný. Môže byť ohrozený vážnou poruchou príjmu potravy. Môžete mať veľa obáv z príberania a konzumácie určitých potravín, ktoré by mohli spôsobiť príberanie: „Úskalím tohto archetypu spočívajú v tom, že sa môže začať stať vážnym problémom duševného zdravia a zhodovať sa s depresiou a/alebo úzkosťou. Bude takmer nemožné cítiť sa šťastne a naplnené a sústrediť sa na dôležitejšie aspekty života ako je vaša rodina, priateľstvá a kariéra, keď sú myšlienky na jedlo tak všestranné. Môžete tiež zápasiť s nerovnováhou elektrolytov, hormonálnou nerovnováhou a nepravidelnou menštruáciou, problémami s plodnosťou, stratou hustoty kostí a problémami s trávením,“ opisuje odborník.

Rada na záver:

Aby ste sa naozaj cítili dobre, musíte sa naučiť dôverovať jedlu a svojmu telu nadovšetko!

Zdroj: feminity.zoznam.sk

Filip a Nela ako najzamilovanejší pár slovenského šoubiznisu: Ich láska je ako z romantického filmu

“Tí dvaja sa našli.” Myslíme, že táto veta prebehne myslou viacerým z nás, pokiaľ je reč o Filipovi Túmovi a Nele Pociskovej. V slovenskom šoubiznise totiž nie je veľa vzťahov, ako je ich.



Bol rok 2013, kedy sa prevalilo, že tvoria pár. Dvaja špičkoví herci, dvaja fantastickí operní speváci si k sebe našli cestu na “pl’aci”. Padli si do oka počas natáčania Búrliavého vína, v ktorom mali i seriálovú svadbu. Zaľúbenci z

Ďakujem za každý deň, keď mám vďaka tebe dôvod sa usmiať, keď viem, že mám kam ísť a že ma tam čakáš ty a tvoja opora. Ďakujem, že si mi ukázal, že ten život nemusím brať až tak vážne a že mi neustále ukazuješ, ako sa z neho dá tešiť,” Nela Filipovi

obrazoviek sa teda ľúbili aj mimo nich, v reálnom živote.

Z veľkej lásky trvajúcej takmer desaťročie už vzišli dve krásne deti - Hektor a Liana. Tie sú pre nich všetkým, najväčším šťastím. A neprehliadnuteľná je aj ich vzájomná partnerská symbióza. Nela a Filip pôsobia ako ukázkový pár. Naprieč rokmi sa im darí udržiavať povestnú iskru, bok po boku žiaria, vyznávajú si lásku a čo je

najdôležitejšie, neprestajú si cenia prítomnosť toho druhého.

“Milujem ju,” toto krásne vyznanie napísal Túma k najnovšej fotke s Pociskovou, ktorá vznikla na ich spoločnej dovolenke pri mori. Obaja na nej vyzerajú šťastne, skrátka si medzi sebou vytvorili silné a pevné puto, to z nich robí nerozlučnú dvojicu.

Filip si je šťastia, aké našiel po Nelinom boku, vedomý, za svoju partnerku je vd’achný. “Ozdobou muža je jeho žena... tak vám poviem... parádnu ozdobu mám,” napísal herec k fotke, na ktorej je so svojou životnou láskou, s Nelou.

Zdroj: femininity.zoznam.sk



Nela a Filip tvoria nerozlučnú dvojicu, ich láska je ako z filmu

Počuli ste už o kontroverznej diéte F faktora vytvorenej dietologičkou celebrit? Je vôbec bezpečná?

Diéta, ktorú vytvorila dietologička celebrit, Tanya Zuckerbrot, vyvolala poriadnu kontroverziu. Potom sa jedna známa influencerka, Emily Gellis Lande, rozhodla upozorniť na potenciálne riziká tejto diéty. A ako je to s diétou F faktora podľa odborníkov?

Diéta F faktora má teda svojich prívržencov aj v rade celebrit, no stále aj veľa odporcov, ktorí upozorňujú na jej potenciálne nebezpečenstvá. Pre portál health.com prehovorila odborníčka, ktorá vám o tejto kontroverznej diéte povie všetko, čo by ste skutočne mali vedieť, ak sa pre ňu sami rozhodnete.

Diéta s vysokým obsahom vlákniny a nulovými kalóriami

Diéta F faktora nie je novinkou, aj keď ste o nej možno doteraz nepočuli. Tanya Zuckerbrot, dietologička celebrit a zakladateľka tejto diéty vydala o nej aj knihu a to ešte v roku 2006. Diéta F faktora predstavuje v najširšom zmysle diétu s vysokým obsahom vlákniny. F písmeno je práve vláknina. Vlákna má nulové kalórie, takže sa môžete nasýtiť bez toho, aby ste pribrali. Ako však pripomína oslovená odborníčka: „Existujú dva typy vlákniny. Rozpustná, ktorá sa rozpúšťa vo vode a vytvára gélovitý materiál a hovorí sa, že pomáha znižovať hladinu cholesterolu a glukózy v krvi. Potom je tu nerozpustná vláknina, ktorá podporuje pohyby čriev a môže zvýšiť objem vašej stolice ... Keďže váš tráviaci systém nedokáže rozložiť vlákninu na energiu, pomáha vám to tiež navodiť pocit sytosti,” objasňuje hneď na úvod.

Trojfazová diéta s príliš vysokým príjmom všetkého

Diéta F faktora pozostáva z troch konkrétnych fáz. Prvá fáza trvá dva týždne a vyžaduje, aby dietéri zjedli 1000 - 1200 kalórií a 35 g vlákniny denne. Fáza 2 známa ako pokračujúce chudnutie spočíva v tom, že dietéri dodržiavajú fázu 1 a pokračujú v nej, kým neschudnú koľko chcú. Odporúčaný denný príjem je 1267 - 1467 kalórií denne pri zachovaní vysokého príjmu vlákniny. Príjem čistých sacharidov sa zvyšuje na 75 g denne a 3 porcie tukov. Fáza 3 je známa ako udržiavacia a dietéri môžu zjesť 1600 - 2000 kalórií denne v závislosti od ich BMI, pričom sa rovnako držia vysokého príjmu vlákniny. 15 - 65 % celkových prijatých kalórií by mali byť sacha-



Tak či onak, hoci je vysoko pravdepodobné, že pri diéte F faktora dokážete skutočne schudnúť ako vám predpovedá, samozrejme za predpokladu, že ju budete dodržiavať, ide len o krátkodobý efekt, horizont. Z dlhodobého hľadiska ju odborníčka neodporúča a pokladá za diétu s vedľajšími účinkami.

ridy. Takže, ak zjete tých 2000 kalórií denne, je to 225 - 325 g sacharidov denne. Odborníčka hovorí, že pri všetkých fázach je odporúčaný príjem kalórií a ostatných zložiek stravy oveľa vyšší než by ste v skutočnosti mali zjesť. Významnou účasťou tejto diéty je aj voda, pretože vláknina potrebuje vodu, aby fungovalo to „kúzlo“, že chudnete. Ľudia dodržiavajúci diétu F faktora by mali vypiť 31 alebo viac ako 12 šálok vody denne.

Čo pri diéte F faktora vlastne jesť a čo nejесť?

Diéta kladie dôraz na potraviny s vysokým obsahom vlákniny ako je ovocie, neškrobová zelenina a strukoviny. Vyberá celé zrná ako sú cereálie s vysokým obsahom vlákniny a bulgur. Avšak ako prezrádza odborníčka ďalej: „Podľa tejto diéty sa neškrobová zelenina

počíta ako „nulové uhl’ohydráty“. Tuk, ktorý nájdete v chudých bielkovinách ako je hovädzie mäso, hydina a mliečne výrobky, nie je zahrnutý medzi „ďalšie tuky“ povolené v strave.“ Extra vlákninu odporúča táto diéta získať cez jej značkové vlákninové a proteínové tyčinky, prášky, krekry atď. Diéta varuje tiež pred konzumáciou mäsa s vysokým obsahom tuku a nabáda ľudí, ktorí držia diétu, aby sa vyhýbali nasýteným tukom a pridanému cukru. No pritom diéta opakovane propaguje, že môžete schudnúť „bez toho, aby ste stratili všetko, čo máte radi“. Zaujímavosťou je napr., že alkohol nie je limitovaný a 4 dcl vína prispieva k vášmu dennému počtu čistých sacharidov. Takže pitie alkoholu s mierou môže byť súčasťou diétného plánu.

Zdroj: femininity.zoznam.sk

E-SHOP NOVINY

Ročník: 1., číslo: 3 /2023,
dvojtyždenník
Dátum vydania: 26.05.2023
Ev. číslo MK SR:
EV 6 121/ 23/PT
ISSN: 2644-6731

REALITY PRESS

Reality Press s. r. o.
Obchodná 39 811 06 Bratislava -
mestská časť Staré Mesto

REDAKCIA

ESHOP NOVINY, s.r.o.,
Lidická 700/19 Veveří, 600 02 Brno

KONTAKT:

+421 948 180 078
INFO@VIPAGENCY-VYDAVATEL.SK

RONALD PETROVIČ - šéfredaktor
TIBOR FELCAN - marketingový riaditeľ

DOKÁŽETE

OBI®

ČOKOLÍVEK



Top cena

49,99

KOVOVÝ ZÁSUVNÝ
REGÁL
NA BREMENÁ L
na strane 2 ▶

S poriadkom DO NOVÉHO ROKA!

Čerstvý náter

na strane 11 ▶

MALIARSKY NÁTER
HET „KLASIK“ 15 + 3 KG



Top cena

28,99

15 + 3 kg

(1,62 €/kg)

Nová podlaha

na strane 14 ▶

LAMINÁTOVÁ PODLAHA
„COMFORT“ (8 MM)
JEDLOVEC RUSTIK¹



Top cena

7,49

m²

¹1rieda 23/31.

Výstavba interiéru na strane 16 ▶

SADROKARTONOVÁ
DOSKA



Top cena

1,69

m²

(4,05 €/ks)