



6/2008

magazín

solárních studií Bodysun

Alice Bendová:

**„Miluju jarní
a letní období,
teplo a sluníčko“**

ZMĚNY PROVOZNÍ DOBY

V SOLÁRIÍCH BODYSUN V OBDOBÍ
VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ 2008

BRNO

J. Obrovského, Dobrovského,
Žarošická, Lidická, Mendlovo nám.

24. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
25. 12. – 28. 12. 10⁰⁰ – 22⁰⁰
31. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
1. 1. zavřeno

Křenová

24. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
25. 12. – 28. 12. 10⁰⁰ – 22⁰⁰
31. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
1. 1. 14⁰⁰ – 22⁰⁰

Omega

24. 12. – 28. 12. zavřeno
31. 12. zavřeno
1. 1. zavřeno

ZLÍN

24. 12. zavřeno
31. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
1. 1. zavřeno

TŘEBÍČ

24. 12. – 26. 12. zavřeno
31. 12. zavřeno
1. 1. zavřeno

PROSTĚJOV

24. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
25. 12. – 28. 12. 9⁰⁰ – 21⁰⁰
31. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
1. 1. zavřeno

OLOMOUC

Wolkerova

24. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
25. 12. – 28. 12. 10⁰⁰ – 22⁰⁰
31. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
1. 1. 14⁰⁰ – 22⁰⁰

Denisova

24. 12. – 28. 12. zavřeno
31. 12. zavřeno
1. 1. zavřeno

PRAHA

Břevnov

24. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
25. 12. – 28. 12. 10⁰⁰ – 22⁰⁰
31. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
1. 1. 14⁰⁰ – 22⁰⁰

Petrohradská

24. 12. zavřeno
25. 12. – 28. 12. 13⁰⁰ – 21⁰⁰
31. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
1. 1. zavřeno

Panská

24. 12. – 28. 12. zavřeno
31. 12. zavřeno
1. 1. zavřeno

Petržilkova

24. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
25. 12. – 28. 12. 10⁰⁰ – 22⁰⁰
31. 12. 7⁰⁰ – 14⁰⁰
1. 1. 14⁰⁰ – 22⁰⁰

Ostatní dny je běžný provoz.



Obsah

Bodymagazín 6/2008

str. 3	Úvodní slovo
str. 4	Novinka: Partneři Bodysun
str. 8	Démon jménem stres
str. 12	Rozhovor s Alicí Bendovou
str. 16	Ničitelé tuků
str. 18	Jak stará je vaše pleť?
str. 22	Listárna

Buďme šťastní ve své kůži

Nastalo zimní období a určitě máte ve skříni kabát, který rádi nosíte. Ochrání vás před deštěm, zimou i větrem. Určitě byste ho nedali do pračky. Ale po zimě jej odnesete do čistírny a uskladníte na další zimu. Je to v podstatě vaše DRUHÁ KŮŽE.

Ale co ta PRVNÍ KŮŽE? Ta skutečná a pravá! Věnujete jí také takovou péči? Vždyť je to náš první ochranný frak. Odráží nejen povětrnostní vlivy, ale i útok bacilů. Staráme se o ni aspoň jako o ten kabát? Dejme pokožce to, co jí patří, hýčkejme ji a neubližujme ji.

BUĎME ŠTĚSTNÍ VE SVÉ KŮŽI.

(Lenka Baláková, jednatelka)



Pro zákazníky solárních a relaxačních studií vydává firma Bodysun. Majitelům věnostního programu zasíláme magazín ZDARMA.

Redakce:

Brno-Bystrc, Jakuba Obrovského 1
tel.: 546 210 113, www.bodysun.cz

Grafická úprava:

Poring, s.r.o., Hoštická 4, 642 00 Brno
tel.: 547 219 582, www.poring.cz



Partneři Bodysun

Přehled slev u našich partnerů



Restaurace
U měděné pánve
a pivnice
Masný růžek

SLEVA PRO ČLENY VĚRNOSTNÍHO KLUBU BODYSUN:

Všední dny:
snídaně 7⁰⁰–11⁰⁰:
sleva 20%
večeře 15⁰⁰–23⁰⁰:
sleva 20%
O víkendů:
sleva 20% celý den



carena pneu

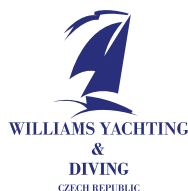
Sít pneuservisů
www.carena.cz



Speciální cena pro majitele věrnostních karet Bodysun:
Praha, Village Cinemas Anděl:
129 Kč u standardních sálů
249 Kč u luxusních sálů Gold Class
Praha, multikino Černý most:
129 Kč u standardních sálů



SUSHIPOINT nabízí držitelům věrnostních karet BODYSUN **slevu 15% z celkové útraty** po předložení této karty.



Slevy: pronájem plachetnic a motorových lodí **8%**, potápěčské expedice Filipíny, Maledivy **5%**, kurzy potápění **5%**, prodej nemovitostí v Chorvatsku.



Slevy 5–40% na zájezdy do Chorvatska, Itálie, ČR a SR a další slevy.
Detailní přehled na **www.bodysun.cz** v sekci Partneři.

AEROBIK studio MUŠA

sleva 10% na permanentky a členství ve studiu Muša.



Věrnostní zákazníci Bodysun mají v salonu Butterfly **zvýhodněné ceny za služby o 10 %.**



ZLATNICTVÍ
Zdarma VIP zákaznická karta na slevu z každého nákupu, bez nutnosti splnění základní podmínky (nákup v hodnotě 2.000 Kč).



www.bodysun.cz

Věrnostní kartu Bodysun nyní nevyužijete jen v soláriích Bodysun. Získáte díky ní slevu i u našich partnerů!



Majitelé věrnostních karet BODYSUN od nás obdrží **slevu 5% na každý nákup.** Při nákupu nad 500 Kč navíc získají **hodnotný dárek.**



www.luxusnipradlo.cz

Sleva 10% na nákup veškerého zboží z eshopu
www.luxusnipradlo.cz
Podmínky na **www.bodysun.cz** v sekci Partneři.



Věrnostní zákazníci Bodysun mají **slevu na parfémy -2%, na kosmetiku La Prairie -6%.**

Podmínky na **www.bodysun.cz** v sekci Partneři.



Sleva 2% na nákup veškerého zboží z eshopu
www.tescoma-eshop.cz

Podmínky na **www.bodysun.cz** v sekci Partneři.



Sleva 5% na nákup veškerého zboží z eshopu
www.dilna-eshop.cz

Podmínky na **www.bodysun.cz** v sekci Partneři.



Sleva 5% na nákup veškerého zboží z eshopu
www.obleceni-eshop.cz

Podmínky na **www.bodysun.cz** v sekci Partneři.



Petra Dostálová
portrétní, módní a reklamní fotografie.
Věrnostním zákazníkům Bodysun nabízí ateliér **slevu 5%** na poskytované služby.



Zdarma **zákaznická karta** a **5% sleva** na každý nákup v parfumerii Ruby. Navíc vzoreček parfému jako dárek.

solární | a relaxační | studio

Body sun

Dny otevřených dveří
v síti solárií Bodysun

Opalování zdarma!

- Dětský koutek s programem
- Solární kosmetika
odborné poradenství – kosmetičky
akční ceny
- Speed Bronzer ZDARMA
(aplikace okamžitého opálení)
- Výhodné bonusy
pro nově registrované zákazníky

16.–18. ledna
Brno

20.–23. listopadu
23.–25. ledna
Praha

30. ledna–1. února
Olomouc, Prostějov, Zlín, Třebíč



urychlovače
a zesilovače opálení

omlazující komplex

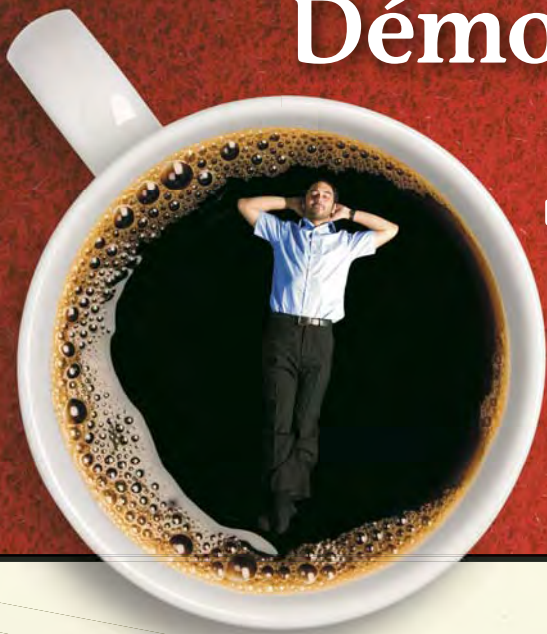
hydratace pokožky

výživa pokožky

zešťihlující aditiva

Solární kosmetika spojuje požadavky vysokého stupně opálení a péči o pokožku. Silná koncentrace **melaninu**, kožního pigmentu, zajišťuje okamžitý efekt zhnědnutí a **tyrosinu**, který je přirozeným výchozím zdrojem pro tvorbu melaninu a zajišťuje dlouhodobý efekt opálení. Komplex antioxidantů a přírodních extraktů zabraňuje předčasnému stárnutí pleti, zvláčňuje, hydratuje a vyživuje pokožku. Jedná se o **vitaminy A, C, E, aloe vera, shea máslo, extrakt z borůvky, pomeranče, citronu a cukrové třtiny**. Pro dokonalý vzhled jsou součástí také zešťihlující aditiva: **karnitin** - účinný spalovač tuků, podporuje přeměnu tukových zásob na buněčnou energii a **kofein** - stimuluje krevní oběh a buněčnou obnovu.

Démon jménem STRES



STRES (odvozeno z anglického termínu stress – česky zátěž) můžeme definovat jako stav organismu, který je reakcí na nepříjemnou fyzickou nebo psychickou zátěž. Při stresovém stavu se mobilizují obranné mechanismy, které umožní organismu přežít nebezpečí, jemuž je vystaven.

Stresory představují stresové podněty, které následně rozvinou řetěz reakcí:

Fáze šoku a protišoku (neboli poplachová reakce), kdy organismus zjistil, že se děje nebo stalo něco, co nezvládá tak, jak bychom si přáli.

Fáze vzestupu odolnosti a optimální adaptace (stádium tzv. rezistence) je následnou fází, v níž se organismus brání škodlivým vlivům a podnětům a normalizuje svůj stav.

Stadium vyčerpanosti nastává v okamžiku, působí-li stresory jako například psychická či fyzická traumata, prudké změny teploty, infekce a jiné intenzivně po delší dobu. V této fázi zaniká schopnost obranyschopnosti organismu. Ten reaguje vysláním poplachových signálů nervového a humorálního (řízení organismu žlázami s vnitřní sekrecí) charakteru.

Druhy stresu

Eustres – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje člověka k vyšším anebo lepším psychickým nebo fyzickým výkonům.

Běžná stresová reakce aktivuje organismus, čímž umožňuje v případě nebezpečí s využitím rezerv podávat krátkodobě vysoké výkony. Tento typ zátěže patří k hlavním motivačním prvkům lidského konání.

Distres – nadměrná zátěž, příliš dlouhé určitou mez přesahující působení stresu, které může jedince poškodit a vyvolat u něho různá onemocnění.

Původně užitečné obranné mechanismy začnou tělu škodit, dlouhodobé psychické problémy vyvolávají zdravotní potíže, které pokračují snížením kvality života a mohou skončit až reálným ohrožením života, v krajním případě dokonce smrtí.

Psychické reakce na stres

Tyto reakce představují přizpůsobení organismu stresu. Jejich důsledkem může být rozhodnutí organismu pro úzkostný stav nebo depresivní chování.

V případě reakce úzkostí nebo depresi, je vedle co nejrychlejšího vyřešení stresové situace třeba organismu dodat živiny a energii do svalů a dalších orgánů, které jsou nuceny podat zvýšený

NEJROZŠÍŘENĚJŠÍ STRESOVÉ FAKTORY



Vystavení stresu v raném období života

– zvýšená reakce na stres u týraných nebo zneužívaných dětí.



Věk – obecně platí, že čím je organismus starší, tím je zpravidla opotřebovanější, ale konkrétní stav závisí i na mnoha dalších faktorech jako typ zátěže během života a mnohých dalších.



Nezdravý životní styl – nezdravé stravování, kouření, alkohol, nedostatek spánku, přejídání a mnoho dalších neduhů.



Osobní vztahy – například týrání, šikana, konflikt, zklamání a jiné.



Fyzikální faktory – nadměrný hluk, prudké světlo, nízká nebo vysoká teplota.



Frustrace – nenaplněná očekávání.



Škola, práce – termíny úkolů, zkoušky, pohovory.



Události – úmrtí, únos, válka, narození dítěte, sňatek, rozvod, onemocnění.



Pocit zodpovědnosti – nedostatek peněz, dluhy a nedoplatky...

výkon. Právě v těchto okamžicích potřeby organismu doplnit živiny a energii může oslabený jedinec sáhnout po návykových látkách!

Fyzické reakce na stres

Mozeček vyhodnocuje psychickou i fyzickou zátěž. Na jedné straně řídí chování, které má danou zátěž překonat a na druhé v těle vyvolává fyziologické reakce, které nám po určitou dobu umožňují aktivovat naše rezervy. Obranná reakce organismu je náročná na energii a vyčerpává jeho zásoby.

- Zvyšuje se prokrvení svalů a orgánů, které jsou nuceny podat zvýšený výkon.
- Z některých orgánů u strojů se naopak krev odvádí a omezuje se jejich činnost.
- Stres stimuluje srdeční činnost a zvyšuje krevní tlak.
- Uvolňují se energetické zásoby organismu, do krve se uvolňuje hlavní zdroj energie – glukóza.
- Později dochází i na uvolňování tukových zásob.

Vypořádání se se stresem

Určitý krátkodobý stres může být pro organismus užitečný. V každém případě však vyžaduje následný odpočinek pro regeneraci a doplnění energetických zásob.

Psychická nepohoda se podílí na vzniku psychosomatických onemocnění = stav duše (psyché) a těla (soma), které se vzájemně ovlivňují.

Jediným řešením stresu je odstranění jeho příčin.

Léky a potravinové doplňky mohou pomoci vypořádat se s průvodními obtížemi nebo s překonáním těžkých životních situací.

Fyzické cvičení – uvolňuje psychické napětí v těle a odpoutává soustředění na fyzické úkony.

Meditace – uvolňuje tělo i mysl. Toužíme-li po zdravé kůži, včetně nehtů a vlasů, měli bychom se naučit relaxovat.

Chceme-li si uchovat zdravou pleť, pevné nehty a vlasy, měli bychom se stresu vyhýbat a kromě toho si pleť čistit, dostatečně hydratovat a chránit ji před sluncem a jiným zářením. Není od věci v rámci prevence kožních nádorů jednou ročně navštívit kožního lékaře.

Důsledky dlouhodobého nebo nadměrného stresu

Lidský organismus je dnes vystavován bezpočtu reálných i simulovaných stresových situací, které spouštějí jeho obranné mechanismy.

Opakováním nebo přetrváváním těchto situací postupně dochází ke ztuhnutí „obraných“ svalů, jejichž následkem může být například vznik diabetes, zvýšený tlak, s následnou ischemickou chorobou srdeční a mož-

ností infarktu myokardu. Jiným projevem může být snížení prokrvení žaludeční sliznice vedoucí až ke stresovému vředu žaludku. Duševní strádání a zanedbaná duševní hygiena se mohou podílet i na vzniku rakoviny.

Dalším možným důsledkem může být tvorba pupínků, zhoršení ekzémů, lupénky, růže, náchylnost ke tvorbě oparů nebo zvýšená lámavost a špatný stav nehtů. Může docházet i ke špatnému hojení různých ran.

Specifickou reakcí na stres může být i předčasné, či náhlé šedivění vlasů. Zhruba po více než tříměsíčním nadměrném psychickém vypětí mohou vlasy začít i vypadávat.

Jiným projevem stresu je mračení se a následný vznik vrásek.

Každodenní stres ovlivňuje naše duševní schopnosti a pracovní aktivity. Psychicky unavený člověk se dopouští více chyb, jedná emotivně a impulsivně.

Naučme se ODPOČÍVAT a RELAXOVAT

Neodmívejte si odpočinek či relaxaci, lidský mozek i tělo potřebují obojí a pokud se jim toho nedostává, začínají se dostavovat zdravotní problémy a komplikace.

Ověřené TYPY odpočinku a relaxace

- Podle dlouhodobých světových průzkumů patří mezi nejoblíbenější trávení volna s rodinou či přáteli – najdeme si čas na sebe a své blízké a proijme ho příjemně a spolu.
- Udělejme si čas na popovídání si s blízkými osobami, sblíží nás to a upevní náš vztah.
- Najdeme si společné sportovní vyžití nebo kulturního koníčka s blízkou osobou nebo osobami.
- Pro náš dobrý psychický stav je důležitá i spokojenost s fyzickým vzhledem – dopřejme našemu organismu uvolnění vnitřního napětí. S tím nám může pomoci jóga, tai-či, chi-kung, řízená relaxace nebo meditace. Jsme-li v této oblasti začátečníky, měli bychom si vyzkoušet více druhů a z nich vybrat to, co nám nejlépe vyhovuje. Můžeme se i poradit se zkušeným terapeutem. Po relaxaci se budeme cítit spokojenější a šťastnější. Pozor na špatnou aplikaci relaxačních a meditačních postupů!
- Vypneme telefon i počítač a najdeme si čas na klidné posezení například u kávy, sklenky vína, pěkného filmu. Vybraný večer můžeme zakončit například voňavou koupelí.
- Nepodceňujeme význam fyzického cvičení. Ideální je zacvičit si alespoň dvakrát týdně. Navíc cvičení prodlužuje život, o fyzické a psychické kondici ani nemluvě!

Vychytávky

- USMÍVEJME SE NA SVĚT. NIC NÁS TO NEBUDE STÁT, NAOPAK, BUDEME SE CÍTIT PŘÍJEMNĚJI A STEJNĚ TAK BUDEME PŮSOBIT I NA SVÉ OKOLÍ, ŠÉFY A OBCHODNÍ PARTNERY NEVYJÍMAJE.
- NACHÁZEJME VLASTNÍ SPOKOJENOST SE SEBOU SAMÝM, BUDEME SPOKOJENĚJŠÍ, KLIDNĚJŠÍ, ODOLNĚJŠÍ A VŮBEC CELKOVĚ SILNĚJŠÍ PRO ŘEŠENÍ KAŽDODENNÍCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍ, PRÁCI A KONEČNĚ I ODOLNĚJŠÍ VŮČI STRESU.

Potravinové vychytávky

- VYPIJTE NEJMÉNĚ JEDEN A PŮL LITRU VODY DENNĚ, PROČISTÍTE TÍM SVÉ TĚLO
- OBČAS SI DOPŘEJTE SKLENKU VÍNA, NEJLÉPE ČERVENÉHO
- ZDRŽTE SE PITÍ SLADKÝCH A SYCENÝCH NÁPOJŮ
- DOPŘEJTE SI DENNĚ OVOCE A ZELENINU, ODRAŽÍ SE TO NEJEN NA VAŠÍ LINII
- ZAŘAĎTE DO SVÉHO JÍDELNÍČKU RYBY, MIMO JINÉ PODPORUJÍ FUNGOVÁNÍ MOZKU
- OBOHAŤTE SVŮJ JÍDELNÍČEK O OBILOVINY A CELOZRNNÉ PEČIVO, ZAPLESÁJÍ NAPŘÍKLAD VAŠE VLASY A NEHTY
- NEPODCEŇUJTE VÝZNAM PROBIOTIK, KTERÁ MAJÍ VÝZNAM PRO NÁŠ ORGANISMUS
- NEKUŘTE, NENÍ TO MODERNÍ, A MIMO TO VÁM PŘEDČASNĚ STÁRNE PLEŤ A TVOŘÍ SE VRÁSKY.





„Prožívám krásné období,“

říká herečka, modelka
a mladá maminka
Alice Bendová

Čtenáři ji mohou znát například z filmu Hop nebo Trop, Duše jako kaviár či z televizního pořadu Hádej, kdo jsem nebo seriálu Velmi křehké vztahy.

V nedávno reprízovaném filmu Hop nebo trop jste si zahrála slečnu s ryze nepřirozenými potřebami – jak jste na tom se vztahem k pobytům v přírodě, trampování, vodě...

Trampík rozhodně nejsem, v tom se shodneme. Ne, že bych neměla ráda pobyt v přírodě, ale vadí mi hromadné ubytování spousty lidí na jednom místě, české špinavé umývárny... V zahraničí je to něco jiného, tam jsme s manželem dříve jezdili do kempů, kde je čisto a úplně jiná kultura bydlení v přírodě. Jinak už jako malá holka jsem na dětských indiánských táborech spávala v týpí a bylo to úžasné. Dodnes na to velmi ráda vzpomínám. Takže spaní v přírodě pro mě není problém, vadí mi shluk lidí

a nepořádek. Přírodu mám ráda a jsem připravena, až bude malý Vašík větší, že budeme jezdit do přírody, na vodu a podobně.

Jste herečkou a modelkou, tedy zevnějšek vás živí – jak o něj pečujete?

Občas si s manželem zajdeme do solária a navštěvujeme studio thajských masáží. Máme jedno takové ověřené a oblíbené, kam chodíme pravidelně a užíváme si z jeho bohaté nabídky od masáží celého těla, přes suché masáže, bezolejové, bylinné, drbání hlavy, zad, masáže nohou, akupunktury... Nabízejí tam velký výběr rozmanitých služeb, takže když jsem třeba čekala miminko, využívala jsem speciálních těhotenských masáží. Vedle toho občas chodíme také do posilovny.

Navštěvujete solárium – podle jakých kritérií si je vybíráte?

Do solária chodíme s manželem zhruba jednou za čtrnáct dní tak na deset minut. Při volbě solária mě vždycky zajímá, jestli se na solárních přístrojích vyměňují lampy, zda jsou stroje dostatečně kvalitní a tím i pro pleť bezpečné. Další, čeho si všímám, je čistota provozovny. Pokud vidím, že není všude opravdu čisto, odcházím. Také je pro mě důležitá otázka personálu, zda je příjemný, ochotný a schopný poradit. Zatím, co dříve jsme s manželem využívali služeb různých solárií – podle toho, kde jsme se zrovna nacházeli, dnes už chodíme jen tady nedaleko domečku, kde bydlíme, protože není čas a máme to blízko.

Čím se řídíte při výběru své kosmetiky?

Mám už svou vyzkoušenou a ověřenou kosmetiku, o které vím, že na mně funguje, takže se jí držím. Hodně používám i solární kosmetiku od Dermacolu. Krémy na tělo kupuji zásadně v lékárně. Jsem alergik, takže neexperimentuji s neprověřenou kosmetikou. Krémy na obličej střídám tak, jak je potřeba.

Pokud si vás vybavuji, vždycky máte slušivou barvu pleti. Jak jí dosahujete?

Mám štěstí, že nemám bílou pleť. I když se neopaluju, bílá nejsem. Jsem ráda, že naše rodina má dobrý pigment. Jinak obličej si neopaluju ani v soláriu. Pokud potřebuji něco barevně doladit, tak to dokresluju make-upem.

Musíte si v souvislosti s vaším typem pleti dávat na něco zvláštní pozor?

Jsem alergik, takže musím být při výběru kosmetiky opatrná.

Jste maminkou malého Vašíka, co je pro vás důležité při volbě dětské kosmetiky?

Vašíka se snažíme hlavně stírat a moc nenamáčet, protože miminkům se každým namáčením a mytím narušuje jejich ochranná vrstva. Proto ho spíše sprchujeme a nekoupeme víc jak dvakrát týdně. Mažeme ho mandlovými přípravky a vůbec výhradně přírodními produkty z lékárny. V současnosti mu vyhovuje Hippová přírodní kosmetika, tak ji používáme.

Nastalo podzimní období – jaký k němu máte vztah?

Miluju jarní a letní období, teplo a sluníčko. Když je podzim hezký, venku osmnáct stupňů jako dnes, tak mi nevadí. Studený vítr, padající listí ani zimu nemám ráda. Ale miluju vánoce a celé to vánoční období.

Brzy se počasí přehoupne do zimy, jak obvykle chráníte svoji pleť v tomto čase?

Snažím se pleť dostatečně hydratovat, hodně používám masky. Všechny kosmetické prostředky vybírám výhradně bez přísad a parfémů a všechno od krémů po masky nakupuji v lékárně. Jinak, pokud netočím, tak se nelíčím, aby pleť odpočívala.

Jste na své první mateřské dovolené, jak si tohoto období užíváte?

Mateřská dovolená je nejkrásnějším obdobím v životě ženy, takže se jí snažím užít. Omezila jsem veškerou práci na pět až sedm dní v měsíci a všechn ostatní čas věnuji Vašíčkovi a rodině.

Jak trávíte tyhle společné chvíle?

S Vašíkem býváme spolu doma, hodně chodíme po procházkách, jezdíme za babičkou... Také navštěvujeme kamarádky s dětmi i bez nich a ony zase jezdí k nám. Všichni společně i s manželem jsme spolu doma nebo venku, chodíme do dětských center a podobně.

Stiháte se při tom všem věnovat i nějakým svým koníčkům a zálibám?

Absolutně ničemu. Malého jsme si trochu rozmazlili, domáhá se naší permanentní pozornosti, chce všechno dělat s námi, takže nic jiného nestíhám a opravdu mi to vůbec nevadí.

Kdo hlídá Vašíka ve vaší nepřítomnosti?

Manžel, jedna nebo druhá babička, a nebo manželova sestra, která sama má několik dětí, takže to zvládá na jedničku.

Které pracovní aktivity jste si ponechala?

Dál točím televizní seriál Velmi křehké vztahy, pořad Hádej, kdo jsem a občas přijmu nějakou promotion akci či focení reklamy. Ale striktně si hlídám, aby to opravdu nepřesáhlo těch sedm pracovních dnů za měsíc.

Máte nějaké plány do budoucna, přání a tužby?

Nejsem plánovací typ, neplánuju vůbec. To, co teď prožívám je krásné a doufám, že bude krásné i to, co přijde. A když ne, stejně to teď neovlivním. Jediné, co doma plánujeme, je dovolená nebo to, co budeme dělat doma. Ale na delší horizont žádné plány nespřádáme.

Blíží se čas vánočních svátků – prozradíte, jak je trávíte u vás doma?

O minulých vánocích bylo Vašíkovi teprve půl roku, ale ty letošní si už bude užívat, takže se na ně všichni moc těšíme. Na Štědrý den odpoledne jezdíme k mojí mamče, pak k Vaškovým rodičům a zhruba od čtyř hodin býváme doma a rozdáváme si dárečky. Takže letos se strašně těšíme. Pokud jde o zvyky, tak já kapřika nejím, ale kvůli Vašíkovi ho začneme dělat. Také se chystám začít péct cukroví, protože Vašík ho bude chtít péct se mnou. Doteď nám výborné cukroví pekla maminka. Příští rok také začneme s rozkrajováním jablíček...

Máte své přání pro nadcházející období?

Nepřeji si nic než abychom byli všichni zdraví.



ALICE BENDOVÁ

Místo narození: **Praha, 1973**
stav: **vdaná**
vzdělání: **SUPŠ – obor nábytek**

Filmová a televizní herečka
na volné noze, v současnosti
v hlavním angažmá jako maminka
patnáctiměsíčního Vašíka.





Ničitelé tuků

Kupte si pilulku XY a do týdne zaručeně zhubnete o 5 kilo. Podobně nesmyslných inzerátů najdete v novinách spoustu. A důvěřivé ženy se na ně lepí jako vosy na med. Jisté je, že zaručeně zhubne jen peněženka, ale kila nemizí mávnutím kouzelného proutku. Už je to tak, že nic není zadarmo, ani pěkná postava. Jak by to bylo jednoduché, dát si jeden prášek a ráno mít tělo modelky.

Víme, že bez vyrovnané životosprávy a dostatečného pohybu nebudeme mít tělo pevné a ohebné. Přesto jsou pomocníci, kteří mohou naše snažení efektivně podpořit. Říká se jim SPALOVAČE TUKU.

V lékárnách a drogeriích naleznete mnoho přípravků podporujících hubnutí. Jejich účinnost je různá. Než se rozhodnete do nich investovat, přečtěte si dobře jejich složení. Nevěřte zázrakům, žádný vynález vás nespasí. Kvalitní přírodní produkt může podpořit tělesné funkce a chránit vaše zdraví. Klíč k harmonickému životu, kam patří tělo i duše, ale máte v rukou jediné vy.

ČTĚTE ETIKETY A POTOM NAKUPUJTE!

Co říkají doplňkové údaje na etiketách, které by nás měly zajímat při sledování složení výrobku z důvodu kontroly tělesné hmotnosti:

LIGHT

Snížený obsah energie. Výrobek buď obsahuje nižší obsah tuku a nebo je oslazen náhradním sladidlem.

BEZ CUKRU

Obsahuje méně než 0,5 g cukru na 100 g nebo 100 ml.

BEZ TUKU

Obsahuje méně než 0,5 g tuku na 100 g nebo 100 ml.

S NÍZKÝM OBSAHEM CUKRU

Obsahuje méně než 5 g cukru na 100 g nebo 100 ml.

NEENERGETICKÝ – BEZ KALORIÍ

Obsahuje méně než 17 kJ na 100 ml, týká se jen tekutých potravin.

NÍZKOENERGETICKÝ

Obsahuje méně než 170 kJ na 100 g nebo 80 kJ u tekutých potravin.

GUARANA

Jihoaamerická rostlina s přirozeným obsahem guaraninu – přírodního kofeinu a dalších účinných látek. Na rozdíl od kávy neobsahuje karcinogenní látky vzniklé pražením. Zvyšuje rychlost metabolismu tuků, čímž podporuje proces redukce váhy. Pomáhá tělu zvládnout vyšší fyzickou zátěž, zlepšuje mentální funkce, odstraňuje psychickou únavu. Stimulující účinky přetrvávají asi šest hodin po požití.

BROMELAIN a PAPAIN

Najdete je v papai a v ananasu. Jde o enzymy, které umí štěpit tuky a snižují tak hmotnost. Bromelain je silně protizánětlivá látka zmírňující bolest a otoky. Pomáhá rozkládat tuky, pomáhá hojení jizev a podporuje celkovou obranyschopnost organismu. Je vhodný nejenom při odtučňovacích kúrách, ale i při zánětech plic, žil, průdušek, kůže a ledvin.

CHROM

Důležitý stopový prvek, který pomáhá snižovat chuť na sladké i ve chvílích nervového vypětí. Podporuje odbourávání cholesterolu, reguluje hladinu cukru v krvi. Chrom najdete v cukrové řepě, melase nebo v přírodním hnědém cukru.

KARNITIN (L- carnitin)

Obsahuje látky, které jsou zdrojem energie pro práci svalů. Najdete ho v červeném masu a mléčných výrobcích. Naopak nejmenší obsah je ho v ovoci a zelenině. Vede ke snížení hmotnosti, ale musíte mu pomoci tělesnou aktivitou. Nedostatek karnitinu se projevuje zvýšenou hodnotou tuků v krvi a jejich ukládáním. Výsledkem mohou být různá srdeční onemocnění.

LECITIN

Je přirozená látka chránící jaterní buňky při detoxikačních funkcích. Pomáhá při léčbě zánětu jater, snižuje krevní tlak i hladinu cholesterolu. Zlepšuje stav pokožky, schopnost koncentrace, podporuje centrální nervový systém. Nachází se hlavně ve vaječném žloutku nebo v rostlinných semenech. Podílí se na přeměně tuků, urychluje a podporuje redukci podkožního tuku.

CHITOSAN

Látka z krunýřů mořských korýšů, která na sebe váže tuk z potravy. Sám neobsahuje žádné kalorie, jelikož není stravitelný. Má jedinečnou schopnost vychytat tuk v žaludku ještě před jeho zmetabolizováním. Chitosan tuk potápí a zabráni jeho vstřebání v zažívacím traktu. Umí taky čistit trávicí trakt a zachovávat jej tak zdravý.

KOFEIN

Stimulující látka, která sama tuk neodbourává. V kombinaci s vitamínem C zvyšuje výkonnost a přemáhá únavu. Kofein odvádí vodu z těla, proto je nutné dodržovat pitný režim.



Jak stará je vaše plet'?

Znáte to, koupila jste si nový krém. Týden fungoval a pak nic moc. Koupila jste si nový s nadějí, že bude lepší, ale žádný zázrak... Špatný výběr produktů a zanedbávání odličování, přílišný stres nebo nadměrné opalování můžou za to, jakou máte plet'. Ta bohužel může být mnohem starší, než je váš věk. Tento kosmetický kvíz vám poradí, jak se k pleti chovat co nejlépe, a taky vám prozradí, v čem děláte hlavní chyby. Stačí odpovědět na těchto sedmadvacet otázek a dodržovat následující rady.

Myslíte si, že se o svou pokožku staráte správně, ale přesto vypadá unaveně, mdle a staře? Test vám pomůže poznat, kde je problém a jak jej odstranit.

1. Kolik je vám let?

Mezi 20 a 30 1 bod.
Mezi 31 a 40 2 body.
Mezi 41 a 50 3 body.
Více než 50 let 4 body.

2. Kolik máte dětí?

Žádné 0 bodů.
Jedno nebo dvě 2 body.
Tři nebo více 4 body.

3. Vykonáváte samostatnou odpovědnou práci?

Ano 3 body.
Ne 0 bodů.

4. Jak spíte?

Dobře 0 bodů.
Špatně 4 body.

5. Jaká je úroveň vašeho stresu?

Nízká 2 body.
Střední 3 body.
Vysoká 4 body.

6. Pokud jste v menopauze, používáte náhradní hormonální léčbu?

Ano 0 bodů.
Ne 3 body.

7. Jaký je věk vašeho posledního dítěte?

Méně než dva roky 4 body.
Více než dva roky 0 bodů.

8. Podstoupila jste nedávno u dermatologa peeling nebo laser?

Ano 4 body.
Ne 0 bodů.

9. Trpíte alergiemi?

Ano 3 body.
Ne 0 bodů.

10. Máte nadváhu?

Ne 0 bodů.
Ano, méně než 5 kilo 1 bod.
Ano, 5 až 10 kilo 2 body.
Ano, více než 10 kilo 3 body.

11. Jak často podnikáte dlouhé cesty letadlem?

Nikdy nebo zřídka 0 bodů.
Asi jednou měsíčně 1 bod.
Více než 2x měsíčně 3 body.

12. Pijete denně 1,5 l vody?

Ano 0 bodů.
Ne 0 bodů.
Piji více 3 body.

13. Pijete alkohol?

Nikdy nebo výjimečně 0 bodů.
Jedna sklenička denně 2 body.
Několik skleniček denně 3 body.

14. Potíte se hodně u sportu?

Ano 2 body.
Ne 0 bodů.

15. Pijete hodně

Čaje 3 body.
Kávy 3 body.
Čaje s nízkým obsahem teinu 0 bodů.

16. Užíváte doplňky stravy pro plet'?

Ano 0 bodů.
Ne 2 body.

17. Kouříte?

Nikdy 0 bodů.
Občas 3 body.
Hodně 4 body.

18. Jak byste popsali své stravování?

Vyvážené 0 bodů.
Jak kdy 2 body.
Špatné 4 body.

19. Užíváte orální antikoncepci?

Ano 2 body.
Ne 0 bodů.

20. Jaký je Váš zdravotní stav?

Dobrý 0 bodů.
Průměrný 2 body.
Špatný 3 body.

21. Kde pracujete? (Můžete si vybrat více odpovědí.)

V kanceláři 3 body.
Doma 0 bodů.
U počítače 4 body.
Venku 3 body.

22. Jak cestujete městem?

Pěšky nebo na kole 4 body.
Autem 2 body.
Autobusem nebo metrem 0 bodů.

23. Sportujete?

Ano, v tělocvičně 0 bodů.
Ano, v bazénu 2 body.
Ano, venku 3 body.
Ne 0 bodů.

24. Kolik dnů v roce se opalujete?

10 dní či méně 2 body.
20 dní 3 body.
30 a více dnů 4 body.

25. Jaký ochranný filtr používáte při opalování?

50 0 bodů.
30 2 body.
20 3 body.
Méně než 10 4 body.

26. Při líčení používáte:

Podkladovou bázi a přípravky proti vráskám 2 body.
Tvářenku či pudr 1 bod.
Oční stíny a řasenku 1 bod.
Rtěnku 0 bodů.

27. Kolik kosmetických přípravků používáte?

Téměř nic 0 bodů.
Odličovací přípravky a denní krém 2 body.
Spoustu 3 body.



Sečtete body a na druhé straně zjistíte, jak na tom jste. →

VYHODNOCENÍ TESTU PLETI

Méně než 20: HARMONIE

Pokračujte ve svém stylu, žijete téměř v dokonalé rovnováze.

RECEPT PRO VÁS

Ráno: Opláchněte se vodou nebo pleťovým mlékem. Aplikujte si ráno hydratační krém s UV faktorem minimálně SPF 15.

Večer: Nezapomeňte na odličování. Odličovací mléko by mělo mít relativně kyselé pH, což poznáte jednoduše: pokud nepálí do očí, jeho pH je správné. Masírujte ho prsty neceľou minutu a potom ho opláchněte vodou. Pokud jste byla nalícená, postup zopakujte (objeví-li se po opláchnutí na pleti červené skvrny, znamená to, že pro vás produkt není vhodný). Potom pleťovou vodou odstraňte z pleti zbytek mastnoty. Na noc se potom nakrémujte lehkým hydratačním krémem.

FAKTORY, KTERÉ NEGATIVNĚ OVLIVŇUJÍ PLEŤ:

VĚK: Od 50 let je téměř každá pleť suchá.

VĚK DÍTĚTE: Je mu méně než dva roky? Pleť ještě ovlivňují hormonální změny, způsobující citlivost a a kožní problémy.

NADVAHA: Je-li výrazná, dochází k citlivosti pokožky, dehydrataci a vzniku skvrn.

CESTOVÁNÍ LETADLEM: Tlak vzduchu v letadle pleť silně dehydratuje.

PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ: V kanceláři trpí pokožka klimatizací i počítačem, jehož elektromagnetické vlny negativně ovlivňují její regeneraci.

TOXICKÉ LÁTKY: UV záření, tabák, alkohol, znečištění ovzduší a špatná strava vedou k rychlejšímu stárnutí a citlivosti.

ČAJ: Je v pořádku, pokud má nízký obsah teinu. Jinak stejně jako káva požírá vápník a hořčík a zatěžuje játra. A co škodí uvnitř, je vidět i navenek.

UV FILTRY: Určitě nezapomínejte na vysoký UV filtr. Ovšem pozor, filtry jsou velmi přílnavé, proto je večer musíte důkladně odstranit.

ALERGIE: Svědčí o přecitlivělosti a špatném dýchání buněk.

POT PŘI FYZICKÉ NÁMAZE: Dehydratuje a vede k přecitlivělosti.

ANTIKONCEPCE: Může způsobit cévní problémy a skvrny.

STRES A NARUŠENÝ SPÁNEK: Vede k citlivosti cév a dehydrataci.

LÍČENÍ: Ovlivňuje ekosystém pokožky, je důležité make-up večer odstranit pomocí odličovacího mléka a tonika.

DERMATOLOGICKÉ ÚKONY: Zjemňují pleť, ta pak má nižší obranyschopnost.

KOSMETICKÉ „NEMOCI“: Pokud pleť zanedbáváte nebo ji naopak příliš zatěžujete kosmetikou, bude suchá a přecitlivělá.

20–39: MOHLO BY TO BÝT LEPŠÍ

Není to nic dramatického, přesto můžete pár věcí změnit...

RECEPT PRO VÁS

Ráno: Místo obyčejné použijte termální vodu ve spreji bohatou na minerály. Pak otřete ubrouskem, pak bude čistá a připravená. Dvakrát ročně udělejte dvoměsíční kúry, kdy si pod krém naneste sérum. Pokud jste měli více bodů u otázek 7 až 10, zvolte přípravek na citlivou pleť. A pokud jste měli více bodů u otázek 21 a 27, tak dejte přednost antioxidačnímu séru.

Večer: Používejte-li krém či make-up s faktorem, pečlivě ho odstraňte čistícím gelem bez mýdla. Pak použijte pleťové mléko a vodu. Místo nočního krému naneste sérum (stejně jako ráno) a jednou týdně si udělejte masku.

40–59: VAROVÁNÍ

Riskujete, že vaše pleť bude ve špatném stavu. Může za to převážně časté vystavování se škodlivým vnějším vlivům a špatná péče. Projděte si odpovědi, ve kterých jste získala nejvíce bodů a posuďte, jak můžete změnit své každodenní zvyky.

RECEPT PRO VÁS

Ráno: Dvakrát do roka si udělejte tříměsíční kúru, kdy si pod denní krém budete aplikovat sérum. Mělo by jít o sérum proti stárnutí, bohaté na antioxidanty, revitalizující a regenerační.

Večer: Jednou týdně si dopřejte revitalizační masku. Místo nočního krému pak naneste stejné sérum jako ráno. Noční krém používejte jen, je-li vaše pokožka suchá a podrážděná.

Více než 60: POMOC!

Vaše pleť už ani nemá sílu bojovat proti dehydrataci, pigmentaci a předčasnému stárnutí. Přehodnoťte svůj životní styl.

RECEPT PRO VÁS

Ráno a večer: Čištění a odličování by mělo být stejné jako u kategorie „méně než 20“, dodržujte ale i další doporučení. Pokud vaše pleť zhrubla a ochabla, používejte přípravky s kyselinou glykolovou, která ji zjemní. Aby se rozjasnila, udělejte si jednou týdně peeling a zajděte k dermatologovi na ošetření biostimulačním laserem. Ten působí na pokožku jako elixír. Je-li citlivá a objevují-li se na ní červené skvrny, zkuste krém s manganem. Večer použijte hydratační péči a dvakrát týdně si naneste uklidňující hydratační masku. Trpíte-li pigmentovými skvrnami, použijte ráno krém s vysokým UV faktorem a večer sérum proti stárnutí a pigmentovým skvrnám.



PŘEDSTAVUJEME brněnskou provozovnu Bodysun

Tato provozovna je součástí známého brněnského koupaliště na „DOBŘÁKU“. Celý areál se postupně obnovuje a i naše solárium tak získává příjemnější zázemí.

Dobrovského 29, u vchodu do areálu koupaliště
Telefon: 541 246 431



Vybavení provozovny:

2x Ergoline 200 Super Power
2x Ergoline 300 Super Power
1x Ergoline 6000 Turbo Power
1x Ergoline 600 Ultra Turbo Power

Další vybavení provozovny:

Sprcha a sprchový gel zdarma, možnost zapůjčení ručníku.
Dětský koutek.
Nealkoholické a teplé nápoje.
Dvě parkovací místa přímo před výlohou Bodysun.

Stálá obsluha / poradenství:

Monika Pokorná, Jiřina Pekárková

Listárna

Odpovědi na časté dotazy
našich zákazníků



ČASTO MĚ TRÁPÍ PROBLÉM ZČERVENÁNÍ PLETI. POMŮŽE MNĚ SOLÁRIUM?

Tak jako si všímáme struktury pokožky, jejího vzhledu, tak hodnotíme i barvu pleti, kterou sice nemůžeme změnit, ale může nám leccos o nás napovědět. Je závislá na četných faktorech. Na množství a rozložení kožního barviva, na tloušťce rohové vrstvy, na žluté barvě karotenu v podkožním tuku i na tukových látkách v pokožce, na barvě kožního vaziva, na množství krevního barviva, prokrvení kůže i na stupni nasycení krve kyslíkem. Nepřímý vliv na kůži má i obsah vody. Hydratovaná kůže je bělejší, než kůže dehydratovaná.

Pokud nejde o výrazné zčervenání, způsobené např. vysokým krevním tlakem, či různé pigmentace v obličejí, signalizuje barva pleti spíše nějaké momentální reakce, změny uvnitř organismu.

Např. celkové výrazné zčervenání může být předzvěstí vysokého krevního tlaku, mírné profialování může být známkou dušnosti, špatného oxyličování. Bledost zase může provázet nízký krevní tlak nebo chudokrevnost apod.

I když většinou vlastní barvu pleti kosmeticky ani solářiemi nezměníme, informuje nás alespoň o našem stavu. I opálená pleť totiž na vnější podnět zčervená.

MÁ SOLÁRIUM Kladný vliv při ODBOURÁVÁNÍ CELULITIDY?

Ne, bohužel. UV záření nemá na tento problém pokožky vliv. Snad se vám to jen zdá při pohledu na opálenou pokožku u moře, která tento kosmetický problém trochu „zamaskuje“.

JE VHODNÉ UŽÍVAT PŘI OPALOVÁNÍ BETAKAROTEN?

Ano, a nejen při opalování. Betakaroten nás chrání před nádorovým i infekčním onemocněním, působí jako antioxidant proti volným radikálům, které vznikají UV zářením a znečištěním životního prostředí.

Vyskytuje se ve žlutém, oranžovém a tmavě zeleném ovoci a zelenině. Jeho nejbohatšími zdroji jsou mrkev, brokolice, špenát, meruňky, broskve nebo nektarinky.



POKUD MI BUDE ODCIZENA KARTA BODYSUN, POSKYTNU TAK SVÉ OSOBNÍ ÚDAJE DO NEŽÁDOUCÍCH RUKOU?

Ne, tato skutečnost je ošetřena a předem se s ní počítalo. Krádeže dokladů či ztrátu karet řešíme dosti často a jistě by bylo velmi nemilé, kdybychom tak poskytli osobní údaje dalším osobám.

Karta Bodysun je pouze nositelem čísla karty. Všechny údaje jsou jen v systému Bodysun a pouze se po přečtení čtečkou na recepci k tomuto číslu přiřadí. Karta tak pro nálezce nebo odcizitele prakticky nemá význam, je to pro něj jen plastová kartička.

Při ohlášené krádeži nebo ztrátě Vám číslo karty zablokujeme a kredit převedeme na jinou kartu.

KDY NENÍ VHODNÉ UŽITÍ OPÁLENÍ „NÁSTŘIKEM“?

Pokud sportujete a potíte se, tak v tomto případě tato metoda zbarvení pokožky není vhodná. Pocení narušuje rovnoměrnost barvy a tvoří fleky.

Dále je dobré vědět, že při metodě opálení samoopalovacím nástřikem se živý a strije zbarví v jiném odstínu, než ostatní pokožka.





nové sveží dárky

PRO ZIMNÍ SEZÓNU



310
funů

Will
batůžek



Barbara
taška smetanová **590**
funů



Abiba
teploměr

30
funů



310
funů

Chance

taška na notebook
barva smetanová



90
funů

Channel

peněženka



450
funů

Solange

červený skládací deštník



390
funů

Forum set

karafa a dvě
sklenky na víno



250
funů

Kelly

manikúra



120
funů

Jonathan

dětský batůžek

