



8/2009

magazín

solárních studií Bodysun

solárium? nebo

**V čem se liší opalování
v soláriu a opalování
na slunci?**

**Názor odborné kožní lékařky
MUDr. Šimony Holcové (str.8-11).**

ZMĚNY PROVOZNÍ DOBY

V OBDOBÍ SVÁTKŮ

BRNO

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

24.12. 7 hodin – 15 hodin
25.12. – 27.12. 10 hodin – 22 hodin
31.12. 7 hodin – 15 hodin
1.1. zavřeno

Lidická – hotel Slovan

24.12. 7 hodin – 15 hodin
25.12. – 27.12. 12 hodin – 20 hodin
31.12. 7 hodin – 15 hodin
1.1. zavřeno

Křenová

24.12. 7 hodin – 15 hodin
25.12. – 27.12. 10 hodin – 22 hodin
31.12. 7 hodin – 15 hodin
1.1. 14 hodin – 22 hodin

Omega

24.12. – 27.12. zavřeno
31.12. zavřeno
1.1. zavřeno

ZLÍN

24.12. – 26.12. zavřeno
31.12. 7 hodin – 15 hodin
1.1. zavřeno

TŘEBÍČ

24.12. – 26.12. zavřeno
31.12. zavřeno
1.1. zavřeno

PROSTĚJOV

24.12. 7 hodin – 15 hodin
25.12. – 27.12. 9 hodin – 21 hodin
31.12. 7 hodin – 15 hodin
1.1. zavřeno

HODINKY ZDARMA pro věrnostní zákazníky.

Při nabití kreditu minimálně 1000 Kč obdržíte hodinky ZDARMA. Akce platí do 1.1.2010.

Od 19.12. bude na pobočkách Bodysun malé vánoční občerstvení pro všechny zákazníky Bodysun. Srdečně vás zveme k malému zastavení a odpočinku v předvánočním shonu.

OLOMOUČ

Wolkerova

24.12. 7 hodin – 15 hodin
25.12. – 27.12. 10 hodin – 22 hodin
31.12. 7 hodin – 15 hodin
1.1. 14 hodin – 22 hodin

U Kapličky

Pobočku právě dokončujeme, aktuální otevírací doba bude na našich internetových stránkách.

PRAHA

Břevnov

24.12. 7 hodin – 15 hodin
25.12. – 27.12. 10 hodin – 22 hodin
31.12. 7 hodin – 15 hodin
1.1. 14 hodin – 22 hodin

Petržilkova

24.12. 7 hodin – 15 hodin
25.12. – 27.12. 10 hodin – 22 hodin
31.12. 7 hodin – 15 hodin
1.1. zavřeno

**Nový rok - Bodysun Praha – Břevnov,
Brno – Křenová, Olomouc - Wolkerova**

OPALOVÁNÍ ZDARMA

pro věrnostní zákazníky

modrá karta Bodysun

10 minut na 100 W soláriích a křeslech

5 minut na 160 W soláriích

stříbrná karta Bodysun

10 minut na všech soláriích

zlatá karta Bodysun

neomezené dávky na soláriích



Obsah

Bodymagazín 8/2009

str. 3	Úvodní slovo
str. 4	Nová technická norma
str. 6	Slunce nebo solárium
str. 10	Test: Mějme slunce pod kontrolou
str. 12	Rozhovor s Monikou Absolonovou
str. 18	Sushi Point
str. 20	Jak bojovat proti nemocem a stresu
str. 22	Listárna



Profese: obsluha solárního studia

Víte, kdo vás obsluhuje ve vašem solárním studiu? Většinou pěkná slečna. To je obvyklý první dojem našich zákazníků. Ale tato slečna je nejen pěkně upravená obsluha v pracovní uniformě, ale také odborník na svém místě. Má kvalifikaci a její profesí je: OBSLUHA SOLÁRNÍHO STUDIA. Již řadu let jde o kvalifikovanou práci, ke které musíte projít rekvalifikačním kurzem, praxí a složit závěrečnou zkoušku.

Firma Bodysun takto činila i před 15 lety, kdy to ještě nebylo povinností. Nyní na to máme od Ministerstva školství ČR oprávnění a pracovníky si školíme oficiálně.

Má to velkou výhodu. O tyto lidi se můžeme starat i další roky po složení jejich zkoušky. Každý obor se vyvíjí a i obor solárního opalování se musí přizpůsobovat novým poznatkům.

Jako zákazníci tak máte jistotu, že budete vždy profesionálně obsluženi.

(Lenka Baláková, jednatelka)

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

Redakce:

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

Grafická úprava:

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



V této normě se stanoví limity, které může maximálně solárium vyzařovat, aby nedošlo k toxickému zatížení pokožky.

NOVÁ technická norma

ČSN EN 60335 – 27 ED. 2:2004 – A1:2009, PLATNOU PRO SOLÁRIA OD 1.4. 2009.

Tato norma vešla v platnost 1.4. 2009 a ihned docházelo ke kontrole jejího dodržování ze strany státních orgánů. Solární UV zdroje, které byly na konci března v pořádku už od 1.dubna novou normu nesplňovali. Jistě si pamatujete na mediální informace o některých studiích (Bodysun tam nebyl), že mají ve svých soláriích až o 50% silnější UV záření než povoluje norma. Považujeme to za nefér jednání a tato studia jsou dnes již v soudních sporech s médii a státem. Je technicky neuskutečnitelné reagovat na změnu normy ze dne na den a to navíc i za cenu velkých ekonomických ztrát, kdy každý provozovatel musí vyměnit trubice, ačkoliv je má třeba téměř nové. Z této normy pro zákazníka vyplývá šetrnější opalování s menší zátěží, ale pro dosažení stejné pigmentace větší počet dávek opalování. Ve výsledku by se takto mělo jednat o menší zátěž pokožky i když se celkově bude ozařovat delší dobu.

Solární studia Bodysun si k tomuto účelu pořídila vlastní měřicí zařízení, které používá náš technik a sám tak může průběžně kontrolovat jednotlivá solária. I když jsou používány UV zdroje u všech solárií v Bodysun shodné, jsou to pouze značkové a ve kvalitě špičkové UV lampy Philips, síla záření je v jednotlivých soláriích odlišná. Jde totiž o počet lamp a dále o tzv. "tunel", tedy

V praxi to pro solární studia znamená povinnost používat pouze takové UV zdroje, jejichž celkové účinné záření nesmí překročit 0,3 W/m².

vzdálenost lamp a jejich uspořádání kolem ozařované osoby. Tímto měřidlem nelze v žádném případě však zjistit provozní dobu lamp, na tuto účinnost nemají vliv provozní hodiny daného solária. Kontrolami lze pouze zjistit a omezit sílu záření, tedy pouze tak omezit celkový opalovací výkon tohoto stroje.

Solária o výkonu 100W tuto normu splňovala vždy. Ve studiích Bodysun užíváme 100W lampy Philips s výkonem UVA 26 W a s poměrem UVB/UVA 1,4%. Tyto lampy způsobují účinné a rychlé hnědnutí pokožky, působí nepřímou pigmentací – tvorbu pigmentu. Limit, který nyní nová norma stanoví, tyto lampy ani nedosahují v polovině. Jsou tedy účinné a šetrné a tak tomu bylo i v minulosti. Problém je s UV zdroji o výkonu 160W, tedy „turbo stroji“. Tam se musel výkon UV zdrojů snížit. Cena opalování zůstala shodná a přímá pigmentace – hnědnutí pigmentu se u těchto strojů určité snížilo a tedy se snížil i požadovaný efekt.

V SOLÁRIU JE TEDY PŘESNĚ DEFINOVANÉ A KONTROLOVANÉ ZÁŘENÍ,

které má limity a k pokožce je tedy šetrnější než slunce. To žádnou definici nemá a jeho paprsky vyzařují široké spektrum UV záření, které tak působí na pokožku beze zbytku a má tak vliv na její poškození.

PRO OPALOVÁNÍ NA SLUNCI NEJSOU STANOVENA ŽÁDNÁ PRAVIDLA A TEDY NEJDE KONTROLOVAT JEJICH DODRŽOVÁNÍ.



V srpnu letošního roku nastala takřka celoevropská kampaň proti opalování v soláriích. Opálená pokožka je již mnoho let módním trendem, symbolem svěžesti a úspěchu. Opalování na slunci přináší našemu tělu mnohá pozitiva, ale postačí nám k tomu pouhý pobyt v přírodě? Na tuto, ale i několik dalších otázek jsme se zeptali odborníka:

rozhovor s odbornou
kožní lékařkou
Mudr. Simonou Holcovou

Opalovat se NA SLUNCI nebo V SOLÁRIU?

Paní doktorko, jak je tomu s opalováním obecně – je pro naše tělo a jeho zdraví skutečně tak nebezpečné nebo ne?

Obecně slunce vytváří pocit pozitivní nálady a pozitivního myšlení. Bez slunce by nebylo života. Sluneční paprsky potřebuje i naše kůže, ale samozřejmě v rozumné míře. Opálená kůže přitahuje zraky okolí, ale tento jev může mít i některé nežádoucí účinky. V první řadě záleží na typu kůže, pak na jejím stáří a konečně na faktu, zda je zdravá nebo trpí nějakými kožními chorobami. V neposlední řadě je také důležitá vhodná ochrana a způsob opalování.

Máte vy osobně ráda slunce - užíváte si ho alespoň o dovolené?

Slunce mám ráda, ale s opalováním jsem to nikdy nepřeháněla. Slunečním paprskům se vystavuji s mírou a vždycky používám ochranné preparáty. Můj fototyp kůže mmě umožňuje pouze opálení do středně hnědé barvy, ale spálená jsem nikdy nebyla.

Poslední dobou se v médiích o slunci příliš nemluví. Letní radovánky u vody si ale bez sluníčka umí představit málokdo. Přistupujeme-li k opalování obezřetně, používáme kvalitní UVA a UVB filtry, vyhýbáme se polednímu slunci a nedopustíme, aby se nám pokožka spálila - můžeme si slunce užívat i nadále - anebo je škodlivé?

Slunce je stále stejné, jen se díky civilizačním vlivům zhoršují podmínky v ovzduší. Při průniku slunečních paprsků tímto médiem se následně mění jejich kvalita a tím může snadněji dojít ke spálení kůže, které potom sekundárně způsobuje předčasné stárnutí pleti a může mít vliv i na

častější vznik karcinomu kůže. Proto je nutné nevystavovat kůži slunci bez ochranných filtrů, v poledním čase a ani v nadměrné míře.

Pokud chceme být opálení - je z hlediska zdraví vhodnější se několik dní klasicky opalovat na slunci - tedy namazat se krémem a potom se hodiny otáčet na dece, abychom se krásně opálili ze všech stran? Mnoho lidí na to dnes již nemá čas a také si stěžuje, že jim ze slunce nabíhají na pokožce pupínky.

K opalování je třeba přistupovat individuálně. Jak už bylo řečeno, je třeba brát v úvahu typ kůže a regulovat dobu opalování. Záleží také na místě pobytu a na používané fotoprotekci. Přiměřené opalování s použitím kvalitních UV filtrů je tělu prospěšné, ale s výjimkou pobytu na poledním slunci, který je zcela nevhodný stejně jako dlouhodobé „opékání“ na přímém slunci. Pokud jde o exanthemy na kůži, obecně s přibývajícím množstvím alergických projevů roste i počet patologických projevů na kůži. Jedním ze spouštějících mechanismů může být i sluneční záření, naproti tomu solární ekzémy postihují pouze minimum lidí.

V soláriu je spektrum záření určeno normami, zcela chybí karcinogenní UVC záření a navíc po skončení dávky se solárium vypne, zatímco například z pláže po 30 minutách odejde málokdo. Má-li solárium kvalifikovanou obsluhu, která nejprve určí typ pokožky zákazníka a následně mu doporučí dávky opalování tak, aby se pokožka opalovala pozvolna a nedošlo k jejímu spálení - je i v tomto případě solárium škodlivé, jak se říká?

Positivem solárií by měla být jejich přesně určená doba expozice a samozřejmě kvalita záření. Ne každou kůži je však vhodné opakovaně vystavovat slunci. Čím má klient snědší kůži, tím jeho kůže více toleruje sluneční záření a tudíž i záření v soláriích. Stejně je tedy individuální přístup ke klientům a ona odborná kvalifikace personálu.

Zvolí-li člověk řízené opalování v soláriu, je ze zdravotního hlediska vhodnější využít solária s nižší silou záření, kdy ale k tolik žádanému bronzovému zbarvení pokožky je třeba delší expozice a tudíž je kůže vystavena delšímu UV záření, anebo naopak s vyšší silou záření a kratší expozicí?

Ne každý člověk dosáhne téhož bronzového zbarvení kůže. Záleží na fototypu, množství a distribuci pigmentu v kůži. Obecně však platí, že pozvolnější pigmentace je fyziologičtější a nese s sebou také méně rizik.

Doporučujete užívat na současném trhu dostupné solární přípravky, které obsahují hlavně hydratační a zklidňující aditiva, zesilující složky a bronzery DHA a neobsahují ochranné UV filtry?

Doporučuji používat solární prostředky. Zejména pro

správnou hydrataci kůže a zklidňující aditiva. O něco diskutabilnější už jsou bronzery DHA, stejně jako samoopalovací prostředky.

Jste zastánkyní rčení „všeho s mírou“ - kde spatřujete tuto míru v případě solárií, když někde doporučují deset dávek a jinde třeba třicet? Klientovi se světlým typem pleti může v některých případech ublížit i deset dávek a na druhou stranu není dávka jako dávka.

Opět jsme u otázky kvality služeb a správného vyhodnocení typu kůže klienta a nikoliv u dosažení stejného intenzivního zhnědnutí kůže u všech jedinců. Navíc světlý člověk by se měl intenzivnímu opalování vyvarovat zcela.

Osobně mám slunce velmi ráda, solárium navštěvuji už dvacet let a ještě nikdy jsem se nespálila. Vždy v zimě si zhruba jednou za deset až čtrnáct dní dopřávám solárium a hned při prvním pobytu na jarním slunci se mi pokožka zabarví dohněda a nezčervenám. Na slunce si nelehám, kůže mi hnědne pouhým pobytem venku a svůj jemně hnědý nádech si drží. Je tento přístup k opalování správný?

I při takovémto postupu záleží na fototypu kůže. Osobně bych nedoporučovala kontinuální celoroční opalování v soláriích. A také by se nemělo kombinovat přírodní slunce a solární opalování zároveň. V tzv. přechodových měsících je vhodné nechat pokožku přirozeně odpočinout, nikoliv ji neustále aktivovat zářením. Naproti tomu rozumné slunění pokožce neublíží a má nepochybně pozitivní vliv i na lidskou psychiku.

Pravidelní zákazníci solárního studia Bodysun mají karty s magnetickým kódem. Veškeré jejich opalovací dávky jsou tímto zaznamenávány na jejich osobní účet v soláriu a tak mají permanentní přehled o tom, jak se svou kůží zacházejí. Mimo to mohou své opalovací dávky kdykoliv konzultovat s vyškolenou obsluhou. Měli by se lidé zabývat i historií svého opalování? Určitě ano, je to vhodné. Přírodní opalování ale zatím zaznamenat a archivovat, alespoň zatím, dost dobře nelze.

Jak často bychom měli navštěvovat kožního lékaře a nechat si zkontrolovat pokožku?

Ani na tuto otázku nelze dát jednoznačnou odpověď. Má-li někdo kůži bez patologických pigmentových projevů, viditelných kožních chorob a bez subjektivních nežádoucích projevů jako je například svědění nebo pálení kůže, tak se domnívám, že mu postačí kontrola kůže praktickým lékařem v rámci pravidelných preventivních prohlídek.

Dopřáváme-li si slunečního a solárního opalování více než je obvyklé, je to důvod k častější návštěvě lékaře?

Lidé s větším rizikem vzniku nežádoucích účinků na kůži by se obecně měli vyvarovat většímu kontaktu se sluncem i se solárním opalováním. Návštěva kožního lékaře by měla následovat po každé, kdy zjistíme jakýkoliv posun v pigmentových lézích na svém těle. To znamená zvětšení znamének, změnu jejich barvy či ohraničení, svědění a podobně.

Lze navštívit kožního lékaře za účelem kontroly pokožky bez doporučení praktického lékaře?

Prvotní prohlídku kůže obvykle provádí praktický lékař v rámci preventivních prohlídek. Teprve pokud má jakékoliv pochybnosti o zdraví a stavu pokožky pacienta, odesílá jej na odborné vyšetření. Vedle toho mají lidé u nás každoročně v rámci celoevropského Dne boje proti rakovině kůže (tzv. Melanoma day) možnost navštívit v měsíci květnu předem určené kožní lékaře a nechat si kůži včetně pigmentových lézí prohlédnout. Tato vyšetření jsou prováděna zdarma a bez jakéhokoliv předchozího objednání či doporučení a seznam vybraných lékařů bývá k dispozici na internetu.

Je z odborného hlediska možné srovnat opalování na slunci s opalováním v soláriu?

Pozitivem solárií by měla být jejich přesně určená doba expozice a samozřejmě kvalita záření.

Tuto otázku považuji za bezpředmětnou.

Jak vidíte budoucnost slunečního opalování?

Domnívám se, že i při zhoršující se kvalitě ovzduší a tím měnícího se charakteru slunečních paprsků, které ovzduším pronikají, že se člověk bez slunce neobejde ani do budoucna. Mění se však vnímání lidí, kteří jsou vesměs stále opatrnější, používají více stínících prostředků, ochranných filtrů a nevystavují se slunci tak, jako dříve. Je to dáno i výchovou a větší informovaností oproti dřívějšímu.

Čím je dáno neustálé zvyšování ochranných faktorů v opalovacích krémech v období posledních dvaceti let?

Ochranné faktory zažily řadu převratných změn jak v samotném vývoji, tak v označování. Určitým předělem bylo jednotné pojmenování faktorů v rámci EU a později i jejich sjednocení v rámci trhu EU a Spojených států. Nelze však opomenout ani marketingový tah celé řady firem, pro které je z komerčního hlediska samozřejmě výhodnější prodávat ochrannou kosmetiku s co nejvyšším faktorem.

Výrobci přípravků s obsahem samoopalovacích složek jsou právě organizátory kampaně proti soláriím. Jak se z lékařského pohledu díváte na tyto přípravky - na jakém principu pracují a lze dnes vůbec porovnat jejich účinek s účinkem skutečného opálení?

Nežádoucí účinky samoopalovacích prostředků nejsou do dnes ještě přesně zmapovány. Je ale pravda, že v některých odborných článcích je poukazováno na určité jejich kladné účinky, například při léčbě akné a psoriasis. Výzkum samoopalovacích složek však stále probíhá a tak nám definitivně odpoví teprve budoucnost.

Test: mějme slunce pod kontrolou.

Užili jste si v létě slunce? Já ano a miluji ho. Již na jaře čekám první krásné dny a slunce doslova nasávám. A je slunce zdravé? Bez něj by přece nebyl život. Ale slunit se? Tak to určitě zdravé už není. Sluníčka si užívejme, ale pod kontrolou. Pokud chceme být opálení, je lepší kontrolovaný zdroj záření, kde je krátkovlnná složka UV co nejvíce eliminována a kde nám záření po uplynutí dávky vypne. Naučte se slunci rozumět a tak si ho i zdravě užívat. Určete si svůj fototyp pokožky a opalujte se šetrně. Připravila jsem pro vás malý test, kde si sami vyzkoušíte, zda alespoň trochu ovládáte základní minimum znalostí o UV záření.

Pokud si nejste jisti, na konci testu máte řešení. Vždy se však můžete obrátit na naši kvalifikovanou obsluhu, která vám ráda poradí. Jako pomůcka v dávkování solária vám např. pomůže vaše karta Bodyfun, kde si můžete zjistit historii svých dávek opalování.

POZNEJME SLUNCE A UŽÍVEJME SI JEHO ZÁŘENÍ!

- 1| Necháte si poradit při určování fototypu pokožky u obsluhy solária?
Ano
Ne
- 2| Kolik dní bychom si měli dát pauzu po první dávce opalování v soláriu?
0 dní
5 dní
2 dny
- 3| Jaký typ solárií by se měl používat při prvotních dávkách opalování?
Solária o výkonu 100 W.
Solária o výkonu 160 W – turbo solária.
- 4| Pokud je pokožka již předopálená a potřebujete zesílit okamžitě bronz, použijete k tomu solária o výkonu:
100 W
160 W
- 5| K čemu slouží solární kosmetika?
K zesílení a urychlení pigmentace.
Pouze pro pocit svěžesti a potlačení pachu ze solária.
- 6| Jaké UV záření vyzařuje slunce?
UVA, UVB, UVC
Pouze UVA.
- 7| Jaké záření vyzařuje solárium?
UVA, UVB
UVA, UVB, UVC
- 8| Jaká složka UV záření je karcinogenní?
UVA
UVB
UVC
- 9| Může se světlý „keltský“ typ pokožky opalovat?
Na slunci.
V soláriu.
Nesmí se opalovat vůbec.
- 10| Mohou se v soláriu opalovat děti do 15 let?
Ano, ale pouze v doprovodu rodičů.
Ne, nesmí.
- 11| Je nutné v soláriu používat solární ochranné brýle?
Jen pokud máme nějakou oční vadu.
Vždy.

Správné odpovědi

•1 ano •2 2 dny •3 solária o výkonu 100 W •4 160 W •5 K zesílení a urychlení pigmentace •6 UVA, UVB, UVC •7 UVA, UVB •8 UVC •9 Nesmí se opalovat vůbec •10 Ne, nesmí •11 Vždy.



nové dárky

Sada držáků na vajíčka s minutkou

260 funů

Plastová láhev s obalem 650 ml

230 funů

Kalkulačka - červená barva tlačítek

90 funů

Organizér s kalkulačkou

200 funů

Kapesní nůž

300 funů

Skládací přepravka - černá barva

690 funů

Skládací taška modrá barva

150 funů

Roku 1993 debutovala Monika Absolonová jako zpěvačka albem *Monika*, za které byla o rok později nominována na českou Grammy v kategorii Objev roku. Její první velkou muzikálovou příležitostí bylo v roce 1995 účinkování v původním českém muzikálu *Dracula* v Kongresovém centru Praha a poté již přicházely další nabídky do velkých projektů i repertoárových divadel. Za roli Kleopatry ve stejnojmenném muzikálu Divadla Broadway byla nominována na Cenu Thálie za rok 2002 a roku 2003 se stala Skokankou roku ve Zlatém slávku. Vedle divadelních prken si Monika zahrála také v *Princezně ze Mlejna 2* a v dalších filmech.

„Relaxuji s lidmi, které mám ráda,“

říká herečka
a zpěvačka
Monika Absolonová

Je vám 33 let, spoustu jste toho stihla dokázat – jste úspěšnou muzikálovou herečkou, činoherní, filmovou, zpíváte... Dočetla jsem se, že jste již možná našla i toho „pravého“ - jaké jsou vaše současné mety?

Být zdravá, spokojená s tím, co mám, mít kolem sebe fajn lidi, na které je spolehnutí a dělat práci, která baví nejen mě, ale i pár lidí kolem. To mi momentálně absolutně vyhovuje. Do budoucna bych si určitě přála mít zdravé děti a vyvážený vztah s partnerem... Uvidíme.

Máte za sebou řadu krásných a úspěšných rolí i projektů, který považujete za klíčový a „životní“? Každý projekt, ve kterém jsem měla to potěšení pracovat, byl pro mě svým způsobem klíčový a každý mě někam posunul. Ale nejzásadnější pro mě bylo účinkování v prvním uvedení muzikálu *Dracula*, protože to byl můj první muzikál. O pár let později to pak byl další muzikál - *Kleopatra*, která mě dostala do povědomí lidí.

Místo narození: Benešov, 1976
stav: rozvedená, čerstvě
zamilovaná
vzdělání: První soukromá
hotelová škola v Praze a
Akademie J. A. Komenského

Zpěvačka a muzikálová, činoherní
a filmová herečka, chovatelka
jedenáctiletého labradora Kvida.



MONIKA
ABSOLONOVÁ

Která z vašich rolí byla pro vás zatím tou nejkrásnější?

Na tuhle otázku neumím odpovědět! Bez první role by nebyla druhá a bez druhé zase ta další... Navíc mám pocit, že mám štěstí na samé krásné postavy!

Jak vypadá běžný pracovní den mladé hvězdy?

Na tuhle otázku se mně taky těžko odpovídá. Mám práci různě, takže každý den je v podstatě jiný a zpravidla každý den je pracovní. Co mám podobné, jsou soboty. V divadelní sezóně od září do června mívám v tento den takřka pravidelně dvě představení denně a občas ještě po jejich skončení jednu na vystoupení na plesech a podobných akcích. To pak vstávám zhruba v deset hodin, vyvenčím psa, najím se a jedu na půl jednou do divadla na odpolední představení, po večerním kolem půl desáté se buď přesouvám na další vystoupení a nebo mám volno. V neděli pak hraju většinou pouze jedno představení.

Máte vysněný muzikál, či jinou divadelní nebo filmovou roli, anebo titul, v němž byste si toužila zahrát?

Mám, ale nepovím vám ho, aby mi ho nějaká 'čůza' zpěvačka neukradla (smích).

Zpravidla jste k vidění s krásným úsměvem na rtech – čím se ladíte do dobré nálady?

Děkuju (úsměv). Těžko říct. Nikdo nemáme jen samá pozitiva a sociální jistoty (smích), asi to mám v povaze a navíc, jak se říká: Co tě nezabije, to tě posílí. Ale někdy už mívám pocit, že jsem silná jako silnice.

Kde čerpáte energii – jaká studia navštěvujete a podle jakých kritérií si je vybíráte?

Posilovnu navštěvuji sporadicky, ale mám trenéra Milana Mendu. Vedle toho pravidelně chodím na kosmetiku do salonu La feme k Haničce Doubravové a na manikúru a pedikúru k Evičce Vítů a pak do Visage factory na vlasy. Teď jsem také začala s golfem, takže občas se trápím na odpališti, ale když se mi to povede, pak mám velkou radost! Tam na mě dohlíží Renátka Brýdlová. Takže je možné, že těmto všem kradu energii (smích). Jinak mám moc ráda i masáže, ale protože mám za sebou problémy s krční páteří, musím být opatrná a navíc na to nějak není čas...

Jste chovatelkou jedenáctiletého labradora Kvida. Do čeho všeho vám smí „mluvit“, v čem na jeho „názor“ dáte a v čem naopak nikoliv?

Kvido už v podstatě není pes, ale absolutní součást mé rodiny. Navíc teď je to už spíš starší pán na odpočinku. Podle něj si organizuji čas nejen já, ale hlavně moje maminka, brácha a teď i můj partner. Na Kvida dám skoro ve všem. Jediné, co nesmí, je do postele v ložnici, což kupodivu dodržuje a na sedačku. Na tu ale, když nejsme doma, tak si vyskočí a dokonale ji zaneřádí. Já, když se vrátím domů, tak mu vynadám a on se urazí (smích).



Jste přirozeně krásná svým mládím, ale i tento stav si žádá odpovídající péči o pleť. Podle čeho vybíráte kosmetiku a kde?

Vy jste milá. Jak kdy, ale určitě si nechávám radit od své kosmetičky. Jinak si musím dávat pozor, protože divadelní prostředí není pro pleť úplně ideální - světla, prach, pot a líčidla - chudák obličej.

Jste moderní žena, akceptujete svým životním stylem moderní trendy zdravé výživy a zdravého života vůbec?

Myslím, že bych do příručky zdravého životního stylu úplně nezapadla. Jím, co mi chutná, někdy i zdravě, ale tento aspekt rozhodně nepředstavuje hlavní kritérium při mém výběru jídla. Pohybu mám dostatek v práci a s Kvidem. Občas se vrhnu na posilovnu, jsem v ní denodenně, ale pak zase převládá povinnost a já to přeruším a můžu začít zase od začátku. Jinak - já relaxuji s lidmi, které mám ráda. A nebo tím, že jsem úplně sama.

Navštěvujete solárium?

Nenavštěvuji.

Bliží se zimní období - jak se na ně těšíte?

Zima je krásná na horách. Když se koukám z okna chalupy, kde je krb, čaj s mlékem, rumem a medem... Ale já mám právě v zimních měsících nejvíce práce, takže tohle si, bohužel, neužívám. Proto se na zimu ani moc netěším. Takový už je život, ale pak bude zase jaro a bude líp, snad...

Používáte v zimním období odlišnou kosmetiku oproti teplejším obdobím a jakou?

Používám přípravky od Avene, Avonu, Nivei, La Roche-Posay, Darphinu a během roku je různě kombinuji. V zimě si ještě víc mažu rty a ruce.

Co vás čeká na podzim a v zimě pracovní a nač se těšíte soukromě?

Z muzikálů mě čeká Dracula v Divadle Hybernia, Mona Lisa a od prosince opět Kleopatra, obě v Divadle Broadway. V čínohře pak Den na zkoušku v Divadle Radka Brzobohatého a konečně moderování pořadu Atlet roku společně s Alešem Hárou na ČT 1. Vedle toho dávám dohromady písně na nové CD a soukromě - tak to vám nepovím (smích).

Za nepříliš dlouho budou Vánoce - kdybyste mohla vyslovit své velké přání - co by to bylo?

Abychom byli já a moji blízcí zdraví a aby už to zlé, co mě a mé blízké omezuje přestalo...

Co byste vzkázala čtenářům časopisu solárního studia Bodysun?

Mějte se všichni moc krásně a hlavně se nespalte. Přeji vám krásný podzim!





SUSHI POINT

café • restaurant

MÁTE CHUŤ NA EXOTICKÉ, SVĚŽÍ A ZDRAVÉ JÍDLA VYROBENÉ Z TĚCH NEJČERSTVĚJŠÍCH SUROVIN? PAK PRÁVĚ PRO VÁS JE TU NOVĚ OTEVŘENA RESTAURACE SUSHI POINT V OC OLYMPIA BRNO.

Slovo Sushi se po celém světě stává stále známějším a oblíbenějším pojmem – o co se vlastně jedná? - Japonská specialita, jejímž základem je čerstvé maso z rozmanitých druhů ryb a kvalitní rýže, smíchaná se speciálním octem. Tradičně bývá sushi podáváno s wasabi (japonský křen) a nakládaným zázvorem.

V nabídce restaurace Sushi Point na Vás čeká to nejlepší ze sushi specialit, ať už v tradiční či moderně pojaté úpravě – můžete tak ochutnat lahodné a čerstvé rybí maso – např. lososa, tuňáka či úhoře v různých úpravách – jako: sashimi – ryba na plátky se zeleninou, nigiri – ryba na válečku rýže, maki – kousek ryby s rýží a mořskou řasou ve formě rolky.

Navíc jsou tu pro Vás připraveny i speciální maki kreace, které díky pečlivě vybraným ingrediencím a vytříbenému umění sushi kuchařů otevírají dosud netušené horizonty chuti i estetiky.



TIP

TIP ŠÉFKUCHAŘE

Nejpopulárnější jídlo z menu Sushi Pointu je California Special. Selektce, výběr z různých druhů sushi na jednom talíři. Vynikající je i pro začátečníky, kteří se konzumaci sushi teprve učí, jídlo ochutnávají a chtějí se zorientovat.



K HISTORII SUSHI

První zprávy o jeho rozšíření pocházejí ze 7. století, kdy byla v Asii vlivem buddhismu zakázána konzumace masa. Jen málokdo ví, že Sushi v doslovném překladu znamená kyselá rýže.

Sushi se připravuje ze syrových ryb, krevet, chobotnic, sépií, zeleniny a hub. Pokrm zajišťuje bohatý zdroj mastných kyselin, jodu, proteinů a minerálů. Kromě výživové hodnoty je oceňovaná i jeho podoba, často krát přirovnávána k uměleckému dílu. Největšího boomu dosáhla kultura sushi v minulém století a tento rozkvět trvá dodnes.

SUSHI A ZDRAVÍ

Sushi se vždy připravuje z těch nejlepších a nejčerstvějších ingrediencí. Konzumováno by mělo být neprodleně. Profesionální kuchaři vybírají pro přípravu sushi nejvyšší kvality ryby. Krátkodobé zmrazení ryby pod 18° Celsia před samotnou přípravou sushi není na závadu, dokonce jej profesionálové doporučují. Zdravotní studie prokázaly, že sushi má velmi dobrý dietetický vliv na lidský organismus. Syrové ryby obsahují důležité látky, minerály a proteiny. Jiné studie prokázaly, že wasabi (japonský křen) používaný pro dochucení rýže, a látky v něm obsažené, zastavují množení bakterií v ústní dutině, omezují proliferaci rakovinných buněk a mají antiastmatické účinky.

**PŘIJĎTE OBJEVIT
NOVÝ SVĚT
EXOTICKÝCH
VŮNÍ, BAREV
A CHUTÍ, KTERÉ
SI JEDNODUŠE
ZAMILUJETE.**



PŘÍRUČNÍ SLOVNÍČEK NÁZVŮ SUSHI

Sashimi sushi – syrové ryby

Temaki sushi – kornoutky z řasy nori plněné rýží a různými ingrediencemi

Nigiri sushi – válečky rýže s plátkem syrové ryby (tuňákem, lososem, krevetou), ale i kaviárem, vaječnou omeletou nebo tofu

Maki sushi – rolky balené v řase nori, plněné rýží a syrovou, marinovanou nebo vařenou rybou, zeleninou či houbami shiitake

SUSHI POINT
café • restaurant

Majitelé zákaznické karty Bodysun mají možnost uplatnit slevu v restauraci Sushi Point

SLEVA 15%



solární | a relaxační | studio

Bodysun

Dny otevřených dveří
v síti solárií Bodysun

Opalování zdarma!

Solární kosmetika
odborné poradenství – kosmetičky
akční ceny

Speed Bronzer ZDARMA
(aplikace okamžitého opálení)

Výhodné bonusy
pro nově registrované zákazníky

15.–17. ledna
Brno

22.–24. ledna
Praha

29. –31. ledna
Olomouc, Prostějov, Zlín, Třebíč

V umělých vitamínech, kde jsou jednotlivé vitamíny a minerály izolované, se kouzlo léčivého účinku může ztratit.

Jak bojovat proti nemocem a stresu na podzim a v zimě?

LÉKY Z PŘÍRODY

- » **CITRUSOVÉ PLODY.** Jsou účinné v boji proti rakovině, nemocem srdce a vrozeným vadám. Nespoléhejte jen na džusy z těchto plodů, v porovnání s celými plody jim chybí docela dost živin. Středně velký pomeranč vám zajistí skoro celodenní dávku vitamínu C.
- » **JABLKA.** Obsahují vysoké procento rozpustné vlákniny, která odvádí z těla cholesterol a tím chrání srdce. Kromě toho jsou v nich látky, které fungují jako prevence plicních nádorů a zpevňují cévy. Snězte proto denně jedno jablko.
- » **BORŮVKY.** Jsou zásobárnou vitamínu C a draslíku, který udržuje stabilní krevní tlak. Zároveň pomáhají chránit před infekcemi močových cest a před rakovinou. Podobnou vlastnost mají také BRUSINKY, které jsou i lékem proti zánětu dásní. Protirakovinné účinky dokázali vědci také u JAHOD. Barvivo v borůvkách a v brusinkách chrání před mozkovou mrtvicí.
- » **LUŠTĚNINY** Jsou plné kyseliny listové, která je prevencí vrozených vad a srdečních nemocí. Rozpustná látka ve fazolích pomáhá stabilizovat hladinu inzulinu.
- » **RAJČATA** Obsahují antyoxidyanty, lykopen a betakaroten. Ty umějí bojovat proti volným radikálům, které poškozují buňky a mohou vyvolat rakovinu. Jsou bohatá i na draslík a kyselinu listovou a obsahují čtyřikrát víc vitamínu C než špenát. Stačí sníst denně středně velké rajče nebo si dát rajčatovou polévku nebo dvě deci rajské šťávy.
- » **ČESNEK, PÓREK, PAŽITKA** Jsou přírodní bojovníci proti infekcím a zabírají množení virů v těle. Česnek navíc funguje jako mírné antibiotikum, pomáhá snižovat cholesterol a chrání srdce.
- » **BROKOLICE** Je dle výzkumů neúčinnější prevence proti nádorům. Je navíc bohatá na železo a kyselinu listovou vědci ji považují za jednu z nejzdravější zeleniny. Pokud ji zařadíte pravidelně do svého jídelníčku, bude vás chránit proti vzniku plicních nádorů, rakovině tlustého střeva a rakovině děložního čípku. Zároveň tělu usnadňuje snášet ionizující záření. Odborníci vzkazují: jezte ji čtyřikrát týdně! Obsahuje také vitamín C, který se i vařením zas tolik neztrácí.

MÁM SI VZÍT TABLETKU NEBO RADĚJI JABLKO A POMERANČ?

Tabletka je pohodlnější a pro dobrý pocit, že děláme něco pro zdraví většinou stačí. Stačí však opravdu jako prevence proti nachlazení, viróze, chřipce nebo proti stresu? To určitě ne. Jíst vitamíny a minerály v tabletách je jen pohodlnější. Tabletka je spíše jakási podpora v období chladných dní, ale pro zdraví je nutné dělat více. Říká se tomu zdravý životní styl, což je zejména pohyb, pobyt na čerstvém vzduchu, otužování, zdravá strava s přísunem ovoce a zeleniny. Rozhodně sem nepatří alkohol, cigarety, tučná jídla a stres.

KAŽDÝ DEN ŠEST PORCÍ.

Jako u všeho i zde platí heslo „všeho s mírou“. Je to i u konzumace ovoce a zeleniny. Pokud sníme mísu kysaného zelí, také nám nebude zrovna dobře. Ovoce a zelenina by se v jídelníčku měla objevit denně a to vyvážené v několika porcích.



KDE NAJDEME VITAMÍNY A ČÍM NÁM PROSPĚJÍ.

- » **VITAMÍN C.** Doporučená denní dávka je 60 mg, v období chřipky 200 mg a při nastupující nemoci až 1 gram. Posiluje imunitu urychluje hojení ran a chrání před volnými radikály. Nejvíce (na 100g) ho najdeme v paprice – 160 mg, brokolici-110 mg, jahodách-62 mg, kvěťáku - 38 mg, kapustě - 34mg, rybízu - 33mg, rajčatech - 22mg.....
- » **VITAMÍN A.** Doporučená denní dávka je 0,8 – 1 mg. Pomáhá především očím a pokožce. Jíme ho v tmavě zelené listové zelenině, žlutém a oranžovém ovoci.
- » **VITAMÍN B1.** Doporučená denní dávka je 1,5 mg. Posiluje srdce, zklidňuje zažívání, podporuje přeměnu energie. Jíme ho mimo jiné v cibuli, špenátu, pórku, červené paprice a petrželi.
- » **VITAMÍN B2.** Doporučená denní dávka je 1,2 až 1,6 mg. Hojí kůži, zmírňuje migrény. Jíme ho např. v petrželi, špenátu, kvěťáku, růžičkové kapustě a v česneku.
- » **VITAMÍN E.** Doporučená denní dávka je 12 mg. Podporuje činnost srdce, pomáhá při zánětu ledvin, skleróze, křečích, nemocích očí a působí jako antioxydant. Najdeme jej např. v listové zelenině, luštěninách a semínkách.
- » **KYSELINA LISTOVÁ.** Doporučená denní dávka je 0,2 mg. Chrání proti vrozeným vadám, snižuje riziko onemocnění srdce a cév. Jíme ji v melounu, rajčatech, petrželi, špenátu.

Listárna

Odpovědi na časté dotazy
našich zákazníků



BUDETE MÍT I V SEZÓNĚ 2009/2010 NONSTOP PROVOZ NA ULICI KŘENOVÁ?

Pro tuto sezónu jsme pro zákazníky Bodysun připravili rozšířenou provozní dobu a to ve všední dny od 6 hodin ráno do 1 hodiny v noci. Pokud bude zvýšený zájem, jsme připraveni i tuto dobu ještě upravit.

NA PODZIM SI NECHÁVÁM ODSTRANIT MATEŘSKÁ ZNAMÉNKA. MOHU NÁSLEDNĚ NAVŠTĚVOVAT SOLÁRIUM?

Ne, pokožka se musí nejdříve zcela zhojit. Informujte se u svého dermatologa.

DCEŘI JE 14 LET A RÁDA BY SE MNOU NAVŠTĚVOVALA SOLÁRIUM. JE TO V BODYSUN MOŽNÉ?

Ne, není. Nejen v Bodysun, ale ve všech solárních studiích by to mělo být samozřejmostí, že by měl být zákazník mladší 18 let odmítnut. V této době je pokožka ještě velmi citlivá a není ji vhodné vystavovat UV paprskům. To stejné platí však i pro slunce! V tomto věku se samozřejmě děti mohou na slunci běžně pohybovat, ale ne se vyloženě opalovat.

Tato hranice však nemá jen zdravotní omezení, ale i právní. Je to jako s alkoholem. Umožnit opalování máme tedy povoleno až od 18 let..

JE SPEED BRONZER NEŠKODNÝ? SMÍ JEJ POUŽÍT I NAPŘ. DÍTĚ?

Ano. Je to aplikace okamžitého opálení a je to zcela neškodná a zdravá aplikace opálení, která vydrží až 5 dní. Službu lze provádět i u zákazníků mladších 18 let, jde vlastně jen o samoopalující látku DHA s přísadkou efektivní složky, která způsobí okamžitý efekt.

PŘI OPALOVÁNÍ SI ZCELA VYPÍNÁM OBLIČEJOVOU ČÁST SOLÁRIA. MUSÍM I V TOMTO PŘÍPADĚ POUŽÍVAT SOLÁRNÍ BRÝLE?

Ano. Oči je nutné si chránit v každém případě, pokud jsme vystaveni silnému UV záření. Je to na místě opět nejen v soláriu, ale i na přírodním slunci. Nestáčí oči jen zavřít. Pokud máte vypnutou obličejovou část, určité záření na oči působí i ze solárních trubíc.

JAK SE MOHU STÁT ZLATÝM ZÁKAZNÍKEM BODYSUN A TAK VYUŽÍVAT VĚTŠÍCH VÝHOD?

Obrat útraty v Bodysun musí činit minimálně 4000 Kč za posledních 6 měsíců. Systém tento stupeň vyhodnocuje každý den a karta tedy může změnit svůj bonus oběma směry. Např. ze stříbrné na zlatou, ale i opačně.

Porovnejte si výhody a nevýhody opalování

slunce

- ⊕ Zadarmo
- ⊖ Není vždy k dispozici
- ⊖ Záření je neměřitelné
- ⊖ Dávku opálení nelze přesně určit
- ⊖ Nutné používat ochranné krémy
- ⊖ Negativní působení vnějších vlivů (kvalita ovzduší, vlhkost, okolí, lom a odraz paprsků)

solárium

- ⊖ Musí se platit
- ⊕ Opalovat se lze kdykoli
- ⊕ Záření je přesně definované
- ⊕ Dávka opálení je přesně definovaná pro daný typ pokožky
- ⊕ Vhodné používat solární přípravky

paradiso
luxusně
vybavené
vířivky
za cenu
základního
modelu

nový partner Bodysun

[www. nejlevnejsivirivky.cz](http://www.nejlevnejsivirivky.cz)

Majitelé zákaznické karty Bodysun
mají možnost uplatnit slevu při
nákupu luxusních vířivek

paradiso

SLEVA 10%

sleva je platná do konce března 2010

