

SPOLU

INŠPIRÁCIE NA KAŽDÝ DEŇ

Jar/Leto 2014

MUST HAVE VO VAŠOM ŠATNÍKU

POZRITE SA,

ČO NA SEBA

TÚTO SEZÓNU!

OBLEK NA MIERU

nielen pre vyvolených

SPOZNAJTE

RYTIEROV NA MALTE!

PRIPRAVTE SVOJU PLEŤ

NA LETO

OLEJE V KUCHYNI

POUŽÍVATE TEN SPRÁVNY?



POLUS CITY CENTER

DIGIPOINT

MIESTO, KDE ŽIJÚ INOVÁCIE



Polus je miestom, kde okrem nákupov a zábavy žijú aj inovácie. Jedine u nás nájdete **DIGIPOINT**, vzdelávací priestor, kde zažijete **prednášky, workshopy, prezentácie najnovších technológií a zariadení**. Projekt realizujeme v spolupráci s FIIT STU v Bratislave a so spoločnosťou Microsoft.

- vzdelávanie, prednášky
- inovatívne technológie
- workshopy, prezentácie
- najnovšie modely technických zariadení
- odborné poradenstvo
- prvá X-boxová obývačka

Program pripravovaných aktivít nájdete na www.digipoint.sk.



**POLUS
CITY
CENTER**

RADOSŤ KAŽDÝ DEŇ



Dlhšie dni, štekľivé slnečné lúče, čo nás ráno ťahajú z postele a ľahké oblečenie – to sú jasné znamenia, že jar je konečne tu! A k nej už tradične patrí aj nové číslo nášho časopisu SPOLU, ktoré vás pozývam čítať.

Celú zimu ste sa schovávali pod vrstvami hrubého oblečenia a s príchodom jari zisťujete, že to v lete v plavkách zase nebude celkom ono? Ak sa v týchto riadkoch spoznávate, nezúfajte. Ešte stále máte dostatok času dostať sa do formy. Tréneri vo FitlInn vám ukážu ako na to. V našom článku sa dočítate o častých chybách v posilňovni i o tom, ako naskočiť do tréningového procesu len krátko pred letom.

Nestačí však len cvičiť, dôležitá je aj úprava stravy, tej sa však často mnohí z nás vyhýbajú. Prijmite teda pozvanie do našej Školy varenia – Radosť variť, kde vás naučíme veľa užitočného o jedle a jeho príprave. Zistíte, že zdravé varenie nie je vôbec náročné a so skvelou partiou vie byť aj zábavné. Skúsili ste už malý zázrak quinoa či kokosový olej, ktorý má v kuchyni veľa využití? Alebo jedlá, ktoré netreba variť, no sú rovnako chutné ako tie bežné? Naše kurzy prebiehajú takmer každý deň, pridte sa naučiť niečo nové!

Ak však už ste v kuchyni zbehljší, istotne oceníte zaujímavé informácie o olivovom oleji, ktorý každodenne používate. Je veľmi zdravý, no viete, podľa čoho si vyberať zo širokej ponuky v obchodoch? Nechajte si poradiť priamo od Gréka – v článku o našej predajni Greek Farm.

Správnou motiváciou pri cvičení a dosahovaní vašich vysnívaných kriviek vám môžu byť aj krásne jarné a letné kúsky z aktuálnych módných kolekcií v našich predajniach. Módná blogerka sa s nami podelila o trendy a vychytávky súčasnej sezóny, ktoré vnesú štýl a veselosť aj do vášho šatníka. Stačí len zvoliť správnu farbu, strih či materiál a radosť z pekného outfitu je hneď na svete.

A dámy, ak zatúžite len tak si urobiť radosť, pridte si užiť skvelý deň v našej Zmenárni, kde vás bude rozmaznávať tím profesionálov a domov odídete s novým účesom, krásne nalíčená a s cennými poznatkami o obliekaní a kombinovaní módných kúskov vhodných k vášmu typu postavy. Naša Zmenáreň je však aj pre páňov, ktorým poradíme s výberom toho správneho oblečenia na rôzne príležitosti.

V Poluse pre vás máme aj mnoho ďalších zaujímavých aktivít. Preto nezabudnite, že o všetkom dôležitom, čo sa u nás deje, sa dozviete na našom facebooku a na www.polus.sk.

Želám vám príjemné a inšpiratívne čítanie.

Zuzana Špičková

Zuzana Špičková
marketing manager Polus City Center

MÔJ POLUS

Jediné nákupné centrum, ktoré vám vracia peniaze za nákupy	4
V Poluse je Radosť variť!	5
Digipoint – zoznámte sa s budúcnosťou	6
Radosť zažiť aj na jar a v lete	7
Rodinné centrum – oveľa lepšie ako len detský kútik	8
Prídte k nám na bicykli!	9
Dobite si u nás baterky!	9
Ako sa vám u nás páči?	9

MÔJ ŠTÝL

„Must have“ a „in“ tejto sezóny	10
Kate Hudson pre Lindex	14
Elegantné a pohodlné	17
Prečo muži nosia obleky na mieru?	18
Svadba? Áno!	19
Ako na pleť a vlasy po zime	20
Rozžiarte svoj svet vôňami a farbami!	22

MOJA RODINA

Prebudte sa do jari!	24
Chcete kuchyňu, ktorá je stále ako nová?	26
Kráľovné v kuchyniach aj vďaka Tescome	28
Spoznajte rytierov na Malte!	30
Vaša jednotka na Jadrane	32

MOJE ZDRAVIE

(Ne)rafinovaný výber	34
Olivový olej je malý zázrak. Naučte sa rozoznať ten najkvalitnejší!	36
Zdravé a chutné sendviče	38
Príbeh, ktorý chutí...	39
Zdravie a vitalita z čajovníka	40
Sila rastlín pre vašu krásu	42

MÔJ SVET

Do leta fit!	44
Nábytok, ktorý žije s vami	47
Svet elektronovínok	48
Krížovka	50
Sudoku	50

Magazín **SPOLU 1/2014**

Vydavateľ: POLUS, a. s., Bratislava, **Redakčné a grafické spracovanie:** Mayer/McCann Erickson, s. r. o., www.mccann.sk, tel.: 02/672 67 101, **Fotografia titulná strana:** Shutterstock, **Redaktor:** Katarína Tehlárová, **Miesto, dátum a číslo vydania:** Bratislava, 22. 4. 2014, 1/2014. Distribuované zadarmo.

Kontakt: nákupné centrum Polus City Center, Polus, a. s., Vajnorská 100, 831 04 Bratislava, www.polus.sk, **email:** spolu@poluscitycenter.sk.

Nájdete nás aj na:



Vydavateľ a redakcia nezodpovedajú za obsah a za prípadné chyby v inzercii.

JEDINÉ NÁKUPNÉ CENTRUM, ktoré vám vracia peniaze za nákupy

VYNOVENÝ VERNOSTNÝ PROGRAM POLUS KLUB JE ÚPLNE UNIKÁTNY.

Kto by nechcel ušetriť takmer pri každom nákupe? Ale poznáte to, niekde vám dajú zľavu raz, inde zasa ponúkajú zľavu na tovar, ktorý nechcete, alebo nepotrebuje, inde vás odmenia poukážkou na ďalší nákup, ktorú vzápätí niekde založíte a nikdy nevyužijete. My v Poluse to robíme inak!

Vynovili sme náš vernostný program **Polus Klub**. Nová karta **Polus Klub** funguje systémom **vracania peňazí**. Keď nakúpíte v jednom zo 70 partnerských obchodov označených nálepkou **Polus Klub**, získate zľavu formou vrátenia určitej sumy vašich peňazí (podľa toho, akú zľavu obchod poskytuje). Čím viac budete platiť v partnerských obchodoch, tým viac peňazí získate späť. Peniaze sa vám sporia na vašej Polus Klub karte a vy si ich môžete, už od našetrených 10 €, kedykoľvek vybrať v predajni **GG Tabak v Poluse** na prízemí. Je len na vás, či tak urobíte hneď, ako si našetríte sumu 10 €, alebo si nasporíte viac a vyberiete si svoje peniaze naraz.

PRÍKLAD ZO ŽIVOTA

Prídem do Polusu a pri infopulte si za 5 minút zriadim členstvo v Polus Klube. (Ak už ste členom, ušetrili ste 5 minút.:)) Nakúpim v predajni, ktorá je označená nálepkou **Polus Klub** a poskytuje zľavu. Pri platbe za tovar sa **preukážem Polus Klub kartou**. **Automaticky tak dostanem zľavu** vo forme reálnych peňazí, ktoré sa načítajú na moju kartu. Obehnem ešte pár obchodov, všade sa preukážem kartou a získavam (sporím) na **Polus Klub kartu** ďalšie peniaze. **Príde mi esemeska**, že na mojom konte už mám našetrených 10 €. Zbehnem do GG Tabak, preukážem sa SMS-kou a **dostanem 10 € v hotovosti**. Ak práve nemám čas, nechám si ich uložené na karte a **sporím si ďalej** pri každom nákupe. Nasporenú sumu si môžem vyzdvihnúť kedykoľvek, až do dvoch rokov.



STÁLE RASTIEME

Nový systém vernostného programu **Polus Klub** prináša zákazníkom viac voľnosti, jedinečnú možnosť sporenia peňazí a šetrí časť hotovosti. Za prvé mesiace sa o tom presvedčilo takmer **6 000** spokojných zákazníkov, ktorí spoločne ušetrili viac ako **2 400 €**. **A to ešte mnohí nevedia, že pre nich chystáme množstvo súťaží a vylepšení.** Tak prečo ešte nenakupujete výhodnejšie? Rýchlo do Polusu a za 5 minút môžete byť bohatší!

Viac na www.polus.sk alebo pri infopulte v Poluse.

AJ V TÝCHTO OBCHODOCH ZÍSKATE ZĽAVY S POLUS KLUBOM

MÓDA

Desigual, Mustang, Tom Tailor	zľava 3,8 %
Levi's	zľava 3,8 %
Jasmine	zľava 4,5 %
Favab	zľava 3 %
Tailor Made	zľava 2,3 %
Lamarc	zľava 3,8 %
Wojas	zľava 8 %

ELEKTRO

iStores	zľava 2,3 %
Shark computers	zľava 1,5 %
Brloh	zľava 4,8 %

POTRAVINY, FAST FOOD

Fit Restaurant	zľava 5,3 %
Greek Farm	zľava 4,7 %
Fruitissimo	zľava 7,5 %
McDonald's	zľava 10 %
Nagltreiter	zľava 2,3 %
Sandwich House	zľava 7,5 %

SLUŽBY

Autoumyváreň	zľava 7,5 %
FIRO-tour	zľava 11,3 %
Neckermann Slovakia	zľava 4,5 %
Satur	zľava 2,3 %

Rodinné centrum	zľava 6 %
5àSec	zľava 4 %

INÉ

Domestav	zľava 3,8 %
Panta Rhei	zľava 1,7 %
Tea Shop	zľava 7,5 %
M-Original	zľava 7,5 %
Fokus očná optika	zľava 11,3 %
Fann Parfumerie	zľava 10 %
Sofia	zľava 7,5 %
Green art	zľava 7,5 %

V POLUSE JE RADOŠŤ VARÍŤ!



Projekt Škola varenia - Radosť variť je u nás v Poluse už takpovediac zabývaný. Na jeseň 2013 sme sa rozhodli byť prvým nákupným centrom, ktoré otvorí svoju vlastnú školu varenia. Naša škola je zameraná na zdravšie varenie, spoznávanie nových jedál a ingrediencií, pretože zdravý životný štýl je v súčasnosti nielen trendom, ale aj nevyhnutnosťou. Ako lektorku sme si vybrali známu propagátorku bio stravovania - Henrietu Peškovičovú.

PREČO JE ZDRAVÁ STRAVA TRENDOM

Dnes už azda každý vie, že od stravy sa odvíja hádam všetko - naša hmotnosť, postava, naše zažívanie, zdravotný stav... Henrieta, ale aj



ostatní lektori, ktorí v **Škole varenia - Radosť variť** realizujú workshopy, sa však rozhodli ísť ďalej a predstaviť „žiakom“ aj potraviny a jedlá menej známe a pre niektorých možno úplne nové. Ten, kto sa prihlásil na niektorý z mnohých kurzov, sa dozvedel, čo je to amarant, ako chutí quinoa, prečo sladieť stéviou či xylitolom, ako sa dá stravovať raw a ako piecť bez cukru či bielej múky. A musíme skonštatovať, že kurzy zdravšieho varenia zaznamenali veľký úspech. Už prvé dni v mesiaci sa takmer všetky obsadia a nadšencov stále pribúda. Do dnešného dňa kurzy absolvovalo viac ako 300 spokojných účastníkov. Pochvalujú si nielen atmosféru, príjemné prostredie, ale najmä vynikajúce jedlo. A nesmieme zabudnúť podotknúť, že nám pribúda stále viac mužov.

KTO U NÁS VARÍ

Ak sa na kurz prihlásite, budete variť predovšetkým vy. Samozrejme, pod vedením lektorky, ktorá vám všetko vysvetlí, oboznámi vás s ingredienciami, prípadne odporučí, kde v Poluse ich nakúpite. Témy sú rôzne. Najpopulárnejšie sú raw strava, raw dezerty, chlap v kuchyni, či populárne smoothies a pod. Nájdete tu aj workshopy vedené špeciálnymi lektormi, ako napríklad Foodstyling s Jardom Židekom, Bobor varí rybu s Erikom Bobrom - šéfkuchárom hotela Sheraton alebo Čo ješť po cvičení s Martinom Šmahelom, prípadne Ajurvédské stravovanie a mnohé iné.

KEDY VARÍME Škola varenia - Radosť variť

funguje denne od pondelka do soboty - čiže okrem nedele. Maximálna kapacita kurzov je 15 ľudí, avšak kurzy sa veľmi rýchlo plnia. Celý program je zverejnený nielen na



letáčikoch u nás v Poluse, ale aj na facebookovej stránke **Radosť variť - Škola varenia v Poluse** a na webe či facebooku Polusu. Prihlásiť sa môžete mailom na nasledujúcej adrese: varenie@poluscitycenter.sk.

NA ŠKOLU VARENIA SME HRDÍ

Na kurzoch sa účastníci často pýtajú, kde môžu nakúpiť suroviny či potreby, ktoré používajú pri varení. Sme hrdí, že môžeme konštatovať, že všetky suroviny dostanete u nás v Poluse. Keďže súčasťou nášho nákupného centra sú obchody ako Tescoma, Biopark, Grécke potraviny - Greek Farm, dm či Starý Otec, všetko vybavíte na jednom mieste. Už vám teda nič nebráni splniť si sen a naučiť sa variť zdravo a chutne. Alebo sa len prídte pozrieť a vyskúšajte niečo nové.

Viac na www.polus.sk.

DIGIPOINT – zoznámte sa s budúcnosťou

Jedinečný priestor, kde zažijete mnoho inšpiratívnych stretnutí, prednášok či workshopov z oblasti najnovších technológií.

Možno už viete, že **Digipoint** je priestor v Poluse, kde prezentujeme nové trendy v informačných technológiách. Je to miesto, kde nájdete najnovšie modely technologických zariadení fungujúcich na rôznych platformách. Dokonca aj takých, ktoré ešte nenájdete v bežných obchodoch.

Digipoint vznikol v októbri 2013 v spolupráci s **Fakultou informatiky a informačných technológií STU** a so spoločnosťou **Microsoft Slovensko**. Ak ste ho navštívili, mohli ste zažiť rozličné prednášky, napríklad Výzvy v IT vzdelávaní na Slovensku, Facebook pre váš biznis či Spoznajte

zábavnú tvár vedy. Logopédom sme zas predstavili jedinečnú pomôcku tréningu správnej výslovnosti pomocou projektu SPEEKLE.

V januári sme rodičom odporučili, aký mobil je najvhodnejšie kúpiť dieťaťu za vysvedčenie a oživilo to výstavou historických mobilov a ukážkou tých najnovších modelov. Tento projekt zaznamenal veľký úspech a vysokú návštevnosť. Ľudia, ktorí na výstavu prišli, si „zaspomínali“ na svoje staré telefóny, ukázali deťom mnohé už historické kúsky, ktoré si ony nemôžu pamätať.

Vo februári sme diskutovali spolu s dekanmi vysokých škôl z Fakulty informatiky a informačných technológií STU, Fakulty riadenia a informatiky

Žilinskej univerzity, ako aj so zástupcami podnikateľov (Alcatel-Lucent, First data Slovakia, Asociácia na podporu internetovej ekonomiky) na tému Výzvy v IT vzdelávaní.

Okrem výstav sme zrealizovali aj niekoľko workshopov, ako napríklad Právo v IT, Aj ty v IT – vytvor si domácu sieť. Oboznámili sme vás s rôznymi typmi čítačiek kníh aj s novým operačným systémom Windows 8.

Špecialitou **Digipointu** je **X-box obývačka s najnovším modelom X-box, jediným v Bratislave**.

Ak vás Digipoint zaujal a chcete sa oboznámiť s novými aktivitami či programom, všetko nájdete na www.digipoint.sk, FB stránke Digipoint či na www.polus.sk.



RADOSŤ ZAŽIARIŤ aj na jar a v lete

Nová, ešte lepšia Zmenáreň v Poluse

Ak túžite po zmene alebo chcete vyskúšať niečo nové a pozmeniť svoj imidž či šatník, neváhajte a vyskúšajte vynovenú Zmenáreň.

Náš profesionálny tím na čele so stylistkou Miroslavou Dobiš Michalkovou sa postará o celkovú zmenu vášho imidžu, čoho výsledkom bude nielen nový styling, ale aj vaše vysoké sebavedomie.

V minulom roku sme v našej Zmenárni úspešne zmenili 22 dám a pánov. Ich premeny zaznamenali veľký úspech na portáli FEMINITY.sk.

Novinkou Zmenárne je odborná úprava vlasov našich zákazníčok priamo v kaderníckom salóne Štúdio krásy PIEROT v Poluse. Skvelé ruky profesionálov vykúzlila dokonalé strihy a oživia farbu vlasov.

O pohodu vybraných dám sa teda okrem spomínanej stylistky postarajú aj renomovaní kaderníci či vizážisti. Ich „odborné oko“ nájde vhodnú vizáž či styling pre každú dámu, bez ohľadu na vek či vzhľad.



Samozrejme, nezaбудeme ani na pánov, pretože Polus ponúka najviac skvelých módnych značiek s pánskou módou spomedzi všetkých nákupných centier.

Ak si teda, dámy, chcete dopriať od-dychový deň a zažiť atmosféru našej Zmenárne, stráviť príjemný čas v Poluse, domov odísť krásne nalíčené, učesané, plné dojmov a módnych inšpirácií, navyše aj s malým darčekom,

Projekt Radosť zažiť je spoločným projektom Polus City Center a portálu FEMINITY.sk, takže všetky dámy či všetci páni, ktorí sa podrobia úžasnej zmene imidžu a stylingu, budú prezentovaní na tomto portáli.

FEMINITY



Začiatkom roka 2014 sme sa preto rozhodli v zmenách pokračovať a spustili sme druhý ročník úspešného projektu **Radosť zažiť**. Zmenáreň sme vylepšili o styling vlasov, ako aj ďalšie módne značky a tohtoročné premeny naozaj stoja za to.

PRIHLÁSTE sa!

Pošlite nám email na adresu zmenaren@poluscitycenter.sk, uveďte svoje meno, vek a pripojte svoje foto.

RODINNÉ CENTRUM – oveľa lepšie ako len detský kútik

Príjemné, a najmä bezpečné prostredie pre vaše deti je u nás samozrejmosťou. Ak však nie ste zástancom „odkladania detí“ do detského kútika, naše Rodinné centrum určite oceníte. Je určené nielen deťom, ale aj vám rodičom, pretože nám záleží na tom, aby ste svoj čas trávili s deťmi.

Rodinné centrum v Poluse sme nedávno vynovili a teraz slúži nielen na hranie, ale najmä na zmysluplné trávenie voľného času pre vaše deti, ale aj pre vás a pre celú rodinu.

lezeckú stenu a mnohé iné zaujímavosti.

Samozrejmosťou je zorganizovanie detskej oslavy či narodeninovej párty.

Vaše deti si užijú oslavu v peknom a príjemnom prostredí plnom hračiek a navyše so skúseným animátorom. Počas sviatkov, akým je napríklad MDD, môžete zažiť detské divadielko, inokedy zasa karneval a pod.

Profesionálne opatrovatelky z Babynanny sa o vaše dieťa dobre postarajú a mamičky a oteckovia si môžu zatiaľ pose-

dieť pri dobrej káve v jednej z našich skvelých kaviarní, či pochutnať si na občerstvení z Fit Restaurant.



Alebo sa môžu zapojiť do spoločných aktivít so svojou ratolesťou.

Ak nakúpite v Poluse v minimálnej hodnote 40 €, získate jeden hodinový vstup pre vaše dieťa zdarma. Stačí sa len preukázať pokladničným dokladom z toho istého dňa. Keď vás teda prekvapí upršané počasie, či vaše dieťa omrzia hračky, ktoré má doma, neváhajte a užite si pekný deň v našom **Rodinnom centre**. Viac informácií vám poskytneme v Rodinnom centre v Poluse.

Okrem zaujímavého vybavenia vnímavými hračkami vás Rodinné centrum zaujme napríklad množstvom spoločných aktivít pre deti a rodičov. Okrem cvičenia pre mamičky s deťmi môžete navštevovať hodiny angličtiny – **Baby English a Mami English**, zúčastňovať sa rôznych workshopov, pohybovej výchovy a aktivít. Nájdete tu trampolínu, vežu so šmyklavkou, drevený domček pre bábiky či



PRÍĎTE K NÁM NA BICYKLI!

Vyskúšajte Bike spot a bezpečne zaparkujte v Poluse.

Bicykle, alebo ak chcete biky, sú IN! V Bratislave, a najmä v Novom Meste často stretávame ľudí, ktorí sa už pohybujú len na svojom dvojkolesovom miláčikovi. Považujú to nielen za ekonomické, ale aj ekologické, a najmä štýlové. Hipsterský štýl života k nám prišiel z Ameriky a získava si ďalších

a ďalších stúpenčov. Zdravá strava, pohyb, joga, tajči... a, samozrejme, bicykle! Stále viac ľudí však zároveň premýšľa, kde by svojho tátoša mohli uzamknúť, keď vyrazia na nákup alebo na kávu či večeru. V Poluse už tento problém riešiť nemusíte.

Bike spot je moderný stojan na odkladanie bicyklov hneď vedľa hlavného vchodu do Polusu. Cyklistom

umožňuje pohodlný prístup priamo z ulice. Je pod dohľadom kamerového systému, čiže váš bicykel je v bezpečí. Väčšina cyklistov si nosí na uzamykanie bicykla svoju vlastnú zámku. My v Poluse sme však mysleli aj na tých, čo si zámku neprinesú. Priamo na infopulte, v blízkosti hlavného vchodu, si môžu za depozit zapožičať bezpečnostnú zámku.

DOBITE SI U NÁS BATERKY!

Ak sa vám vybije telefón, v Poluse to už nie je problém.

Určite sa vám už mnohokrát stalo, že ste boli nakupovať a zistili ste, že váš telefón sa vybil. Potrebujete si zavolať taxi, či spojiť sa s kamarátkou, s ktorou si chcete dať kávu. Nedá sa. V Poluse to však nie je žiaden problém.

Na prvom poschodí nájdete dve nabíjačky na mobilné telefóny, ktoré sú vhodné na 90 % telefonov vyrobených po roku 2011. Je jedno, či máte

iPhone, Noki, HTC, prípadne iný telefón s operačným systémom Android. U nás si baterky dobijete. Stačí teda zájsť na prvé poschodie. Vo **Food Courte neďaleko McDonald's je prvá nabíjačka a v malej rotunde pri FitINN je druhá nabíjačka.** Obe vás upútajú nápisom „Tu si nabíjate mobil“, čiže ich určite neprehliadnete. Nemusíte sa vôbec báť, že nabíjačka bude obsadená, v každej sa môže naraz nabíjať až 6 mobilov.

Takže ak sa náhodou ocitnete v nemilej situácii a zistíte, že vám

„dochádza šťava“, v Poluse to ľahko vyriešite. Stále totiž prinášame nové a nové vychytávky, aby sme boli nákupným centrom, ktoré je blízke a priateľské k ľuďom a robí ich život príjemným a jednoduchým.



AKO SA VÁM U NÁS PÁČI?

Ohodnoťte svoje obľúbené obchody v Poluse cez facebookovú aplikáciu Top Shops.

Aj vy radi chodíte nakupovať do Polusu a často zažijete niečo príjemné? Usmeje sa na vás predavačka, čašník v kaviarni urobí dobrú kávu, iná predavačka ponúkne svoju pomoc pri výbere oblečenia. Dajte najavo svoju spokojnosť. Alebo naopak, niekto vás neobslúžil ochotne? Povedzte to jednoznačne svojím hodnotením na facebooku.

Vďaka unikátnej facebookovej aplikácii **Polus Top Shops** teraz máte možnosť vyjadriť svoju spokojnosť a názor na **viac ako 160** prevádzok v Poluse. Váš názor je pre nás dôležitý, preto sme radi, že od spustenia aplikácie pridalo svoje hodnotenie už takmer **1 800 z vás**.

V oblasti služieb ste zatiaľ najlepšie hodnotili Telekom centrum a Prima banku. Z rýchleho občerstvenia sa vašej priazni tešia McDonald's, Fresh Salad & Pasta bar a Chris Soups. V móde zatiaľ bodujú Desigual, Intimissimi či Paul Frank. Ak sú vašim favoritom iná predajňa či reštaurácia, tak neváhajte a ohodnoťte ich na našom facebooku v aplikácii **Top Shops**.

Samozrejme, aj pre prevádzky je vaša spätná väzba prínosom a motiváciou na zmenu či vylepšenie. V súčasnosti máme na facebooku už viac ako **40 000 fanúšikov** a ich počet neustále rastie. Naše prevádzky tak môžu získať stále viac a viac relevantných hodnotení od svojich zákazníkov. Sledujte v najbližších mesiacoch náš facebook a web, pre všetkých vás, ktorí ohodnotíte predajne, pripravujeme zaujímavé prekvapenia.

„MUST HAVE“ a „in“ tejto sezóny

ÚVODNÉ SLOVO BLOGERKY

Na úvod, skôr, než vám poradím, čo by ste túto sezónu vo svojom šatníku určite mali mať, sa predstavím. Volám sa Zuzka, mám 25 rokov a módny blog. O trendoch ako takých mám jednoducho prehľad. Takže sa pozrime spoločne na sezónu jar/leto. Nebudem však hovoriť iba o móde, ale aj účesoch, líčení, parfumoch a určite zabrdnem aj do trendy miest na tohtoročnú dovolenku. Poviem vám o všetkom, čo bude najbližšiu sezónu cool a do čoho sa rozhodne oplatí investovať. Pohodlne sa usadte a čítajte.

Začneme módou a moja rada znie: **Tento rok zabudnite na jednofarebné outfity. Jar a leto 2014 budú totiž patriť vzorovej rozmanitosti.**

Tak po prvé – **kvety**. Tento trend nemohol prekvapiť nikoho. Vo filme Diabol nosí Pradu Miranda Priestly s neskrývanou dávkou irónie povedala, že nápad kvetov na jar je „tak originálny“.

Nie je, no a čo? Potlač kvetov sa u módnych návrhárov vyskytuje každý rok a ani tento tomu nebude inak. Tohtoročná sezóna bude taká rozkvitnutá, ako to len pôjde a kvety sú dovolené naozaj na všetkom – či už pôjde o topánky, šaty, tašky, alebo spodnú bielizeň. A to vrátane pánskeho oblečenia. Kvetované potlače nájdete vo všetkých obchodoch, najrozkvitnutejšie je to však v obchodoch Orsay a Promod.



MÓDNA BLOGERKA
ZUZKA GAŠPAROVIČOVÁ
ALIAS RED POPPY

Cukríkovo ružová, zelenkáva, žltá alebo modrulinko-modrá.

Pastelové odtiene sú tu zas! Odvážnejší sa môžu do týchto farieb zahaliť od hlavy až po päty. Ak si na to netrúfate, môžete pastelky kombinovať s neutrálnymi odtieňmi či nosiť ich na menšej ploche, napríklad na doplnkoch. Ak patríte k tým menej odvážnym, púdrová kabelka je pre vás to pravé, nájdete ju v predajni Lindex.

ŠPORTOVÝ ŠTÝL – obliecť si mikinu k opätkom alebo ju nosiť namiesto šiat nebolo ešte nikdy tak trendy. A také pekné veci, ako vyrábajú módne reťazce teraz, by bola škoda nosiť iba do posilňovne. Najnovšia kolekcia od Adidas je priam božská.



TREND JARNEJ SEZÓNY – KVETY, KVETY, KVETY!



VELKÉ LOGÁ A VELKÉ POTLAČE SÚ INI!

LOGOMÁNIA. Tejto sezóne velia logá a potlače, veľké a do očí bijúce – s tričkom Coca-Cola zaručene vyhráte.

Trendu **veľkých sukni** sa páni určite nepotešia, veď ne jeden obľubuje stále teplejšie počasie najmä preto, že dámy dĺžku svojich sukni skra-

cujú. Chcete sa však páčiť sebe alebo im? Ja osobne mám sukne po až pod kolená vo veľkej obľube. Sukne až po zem budú tento rok navyše viac v kurze ako kedykoľvek predtým. Takže, dámy, na výber máte z tzv. pencil skirt (obtiahnutá sukňa), midi skirt (sukňa po kolená) alebo maxi skirt, ktorých dĺžka sa končí až kdesi pri členkoch. Ak bude sukňa navyše pastelová alebo s kvetovanou potlačou, u módných kritikov máte vyhrané. Takisto budú in aj plisované sukne, ktoré si

svoju slávu užili už minulý rok. Z našich obchodov ich nájdete napríklad v H&M alebo Orsay.

Skrátené bundy a výrazné bombery.

Slnko je na jar ešte, ako sa hovorí, zúbaté a trendy bundičky sú zásah do čierneho. Bundičkami a bomberkami nemyslím také, aké nosia vyhadzo-

vači a iní „pobudovia“, ale pekné farebné, pokojne z lesklého materiálu, ktoré navyše pôsobia veľmi dievčensky. Ide o univerzálny kúsok vhodný aj k sukni, aj k nohaviciam.

Medzi ďalší populárny motív sezóny budú rozhodne patriť bodky. Dodajú vášmu outfitu hravosť a pozitívnu náladu. Bodkované ponožky, bodkované nohavice alebo bodkovaná taška do ruky. Tentoraz platí – čím menšie, tým lepšie a bodkované nohavice z predajne Lindex sú must have tejto sezóny.

ŠIROKÉ NOHAVICE

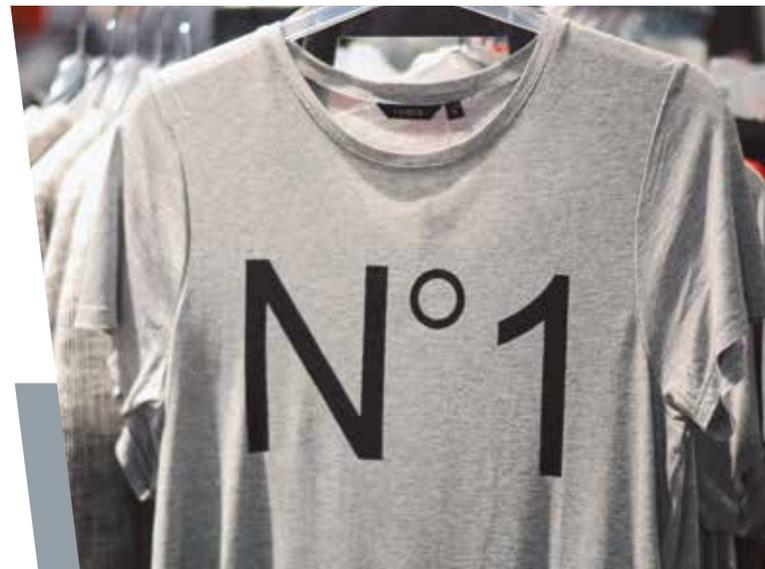
Voľne vanúce, široké nohavice, dlhé až po zem... Existuje na svete niečo pohodlnejšie? Široké nohavice vás zlákaajú na svoju ležérnosť a street style, ktorý z nich vyžaruje. Hodia sa tak k opätkom, ako aj nízkym tenis-kám a sú pravdepodobne to najpohodlnejšie, čo na sebe môžete mať.

(PRE)ZDOBENIE

Čím viac, tým lepšie! V znamení tohto hesla sa návrhári zhostili trendu zdobenia a oblečenie ozvláštnili farebnými aplikáciami a výraznými kameňmi. Aby ozdoby na šatách



PASTELOVÉ FARBY, PÚDROVÉ ODTIENE – S NIMI URČITE NEUROBÍTE V JARNEJ SEZÓNE CHYBU.



ŠPORTOVÝ ŠTÝL A LOGOMÁNIA

orsay

Stripes

promod

H&M

LINDEX



KRÁTKE ŠORTKY VEDIA VYČARIŤ SEXY OUTFIT.



BODKY NA NOHAVICIACH, ŠATÁCH, ŠÁLOCH,
JEDNODUCHO VŠADE.

poriadne vynikli, doplnky by mali byť nenápadnejšie. V predajni Favab na prízemí nájdete mnohé spoločenské modely dozdobené krištálikmi **značky Swarovski**. Dámy teda majú v lete možnosť očariť nielen svojimi postavami v priliehavých šatách, ale aj drobnými luxusnými detailmi.

Módu máme za sebou, pozvoľna prechádzame k **účesom**. Vlasy dostanú v zime naozaj zabrať, prechod zo zimy do vyhriatych miestností, neustále fénovanie a nosenie čapíc... Pred príchodom jari ich treba dať do parády. Aby vlasy neboli dehydrované, bez lesku, bez objemu alebo krehké a lámavé, je potrebné ich vyživovať z hĺbky. Najlepšou voľbou sú hydratačné a výživné masky, správne zvolený šampón a vlasové prípravky. Všetko, čo vaše vlasy potrebujú, nájdete v dm drogerie markt, osobne odporúčam značku Balea a jej kolekciu na poškodené vlasy.

Keď už máme vlásy v plnej paráde, môžeme pristúpiť k trendy účesom. Tejto sezóne velia mokrý vzhľad, rovné vlasy a odkrytá tvár, zapletené vrkôčiky okolo hlavy a nízky kónský chvost.

MOKRÝ VZHĽAD

Tento účes sa niekedy stane skôr náhodou – preženieme to so stylin-govými prípravkami a „mokrý“ vlasy sú na svete. Pre koho tieto účesy nie sú? Najmä nie pre tie z nás, ktoré máte skutočne riedke vlasy. Mokrý look by vám z objemu ešte viac ubral. Naopak, tento štýl je zaujímavo využiteľný, ak sa vám rýchlo mastia vlasy.

ROVNÉ VLASY A ODKRYTÁ TVÁR

Trendom je nechať tvár čo najviac vyniknúť! Vlasy bez ofiny môžu padať z rovného vyžehleného účesu po stranách tváre, alebo si ofinu či vlasy z čela môžete vypnúť. Ak vytvárate na hlave cestičku, robte ju vždy uprostred hlavy. Povinnou výbavou pre tieto účesy je žehlička na vlasy.

SUPER NÍZKY KÓNSKÝ CHVOST

Vrkoče a chvosty zažívajú svoju veľkú renesanciu. A v sezóne jar a leto 2014 je extra módny predovšetkým **jednoduchý nízko posadený chvost**



**BUNDIČKY DO PÁSA, TZV. BOMBERY A KVETY
K TOMU AKO BONUS.**

zopnutý skutočne „prekliato nízko“ – čiže niekde v oblasti krku. Vyzerá skvele na rovných aj vlnitých vlasoch a úžasne sa kombinuje s rôznymi módnymi vlasovými doplnkami.

ZAPLETENÉ VRKÔČIKY

Nemyslím tridsať zapletených vrkôčikov, každý inak hrubý a s inou gumičkou na konci, ako sme nosili ešte v škôlke. Reč je o úhľadnom vrkôči omotanom okolo hlavy, ktorý rozneží každú tvár. Budete v ňom vyzeráť ako víla a ak sa chystáte na svadbu a vaše vlasy dorastú do požadovanej dĺžky, neváhajte. O tom, kde zoženiete tie najlepšie doplnky na svadbu a párty, si prečítajte na strane 19.

Šaty podľa poslednej módy, trendy účes... Váš celkový look dovedie k dokonalosti už iba dokonalé líčenie. Čo bude in tento rok? Takmer všetko, či už preferujete jemnejšie, alebo výraznejšie líčenie. Na tvári sa nosia výrazné farby, ale rovnako aj jemné telové tóny. Vyberajte teda s ohľadom na vlastný vkus a ak máte náladu na malý experiment, na jar bude ten najlepší čas.

Jeho základom je perfektne zjednotená pokožka bez viditeľných flakov, žiliek alebo vyrážok. Určite si pomôžte mejkapom, ale veľmi jemným a farebne ladiacim s vašou pleťou. Navyše stačia už len maskara, lesk na pery, troška farby na líčka a upravené obočie.

ODVÁŽNY POHĽAD

Protipólom k „nude“ líčeniu sú výrazné očné tieň. Ak sa teda farieb nebojíte, neváhajte, výrazný pohľad je jednou z tohtoročných TOP vychytávok. Vládnúť budú sýte jasné farby ako levandulová, tyrkysová, modrá či oranžová. Tieto odtiene si možno spájate skôr s večerným líčením, no tentoraz by mali dostať priestor aj v úplne bežný deň. Nezabúdajte na linky, ktoré krásnemu pohľadu nemôžu chýbať a sýtu maskaru pre výrazné mihalnice.

Všetko, čo budete tento rok potrebovať, nájdete v Marionnaud na prízemí.

Na dokonalý letný mejkap vám stačí jeden malý pomocník – rozjasňujúci pudier. Ten dodá pleti oddychnutý opálený vzhľad a vďaka ľahkým trblietavým odleskom získa vaša pleť sviežosť a iskru. Prirodzenosť nad prirodzenosť víťazí aj túto sezónu. Líčenie s prívlastkom „nude“ je veľmi nenápadné, jemné a vhodné na každú príležitosť.

ORANŽOVÝ RŮŽ

Hovorí sa, že každá žena by mala vlastniť červený rúž, tento rok to však bude platiť o oranžovej. Farba mandarínok a pomarančov bude kraľovať sezóne jar/leto 2014, a preto by tento odtieň nemal chýbať ani vo vašej kozmetickej taštičke.

Písať o tipoch na letnú sezónu a vynechať čas dovoleniek by bol do neba volajúci hriech.

Ak chcete vybaviť všetko pod jednou strechou, zájdite si do FIRO-tour. Tejto sezóne vraj veľí Malta, ostrov menší ako Bratislava, na ktorom slnko svieti celý rok.

Neznie to krásne? :)



**NÁPISY VO VŠETKÝCH JAZYKOCH
A LEŽERNOSŤ AKO ZÁKLAD TOHTO LETA.**

KATE HUDSON pre Lindex

S príchodom jari zhadzujeme hrubé a tmavé kúsky, v šatníku máme prievan, pretože vyťahujeme čoraz veselšie a tenšie kúsky. Ak ste žena z mesta, ktorá chce byť neustále štýlová a obľubujete mix kultúr, v tohtoročnej kolekcii jar/leto v predajni Lindex sa určite nájdete. Stačí u nás na prízemí zabúdiť medzi regály a nové modely a razom sa ocitnete ako na ceste okolo sveta.

Kolekcia Púšťový príbeh je inšpirovaná západom slnka a púšťovými dunami. Prevládajú farby, ako sú purpurová, pomarančová či farba teplého piesku a tabaku. Sviežosť do tejto „púšťovej“ kolekcie dodávajú odtiene bielej farby s džínsovinou. V predajni Lindex v Polus City Center majú z tejto kolekcie krásne saká, sukne či sexy blúzky z džínsovinu. Láska návrhá-

rov k ležérnym a štýlovým kúskom je viditeľná aj v ďalšej kolekcii Mestské základy. Voľné nohavice či legíny, pohodlné svetry a kardigany pôsobia osobne a veľmi moderne. Vy ako žena z mesta si vyberáte módu, nie móda vás!

V Lindexe z tejto kolekcie nevynechajte kúsky s efektom „pokrčenia“ či rôzne uzlíky, rafinované detaily vo výstrihu alebo vrstvenie. Elastický materiál dodáva niektorým kúskom športový nádych. Noste veci tak, aby ste pôsobili žensky za každých okolností!

Tohtoročná jar bude plná kvetov, a to nielen v parkoch, ale aj vo vašich skrinách. Kúsky inšpirované tradičnými ženskými kimonami vnášajú do kolekcie hravú veselosť a koketnosť. Aj v predajni Lindex nájdete kimono bundičky, rovné nohavice, jemné blúzky s detailmi na rukávoch alebo trojštvrťové rukávy. Nemali by ste vynechať ani šaty či sukne s výstrihom do V a s asymetrickým strihom.

Tvárou jarnej kolekcie značky Lindex sa stala herečka Kate Hudson. Americká herečka účinkovala vo viacerých filmoch, pamätať si ju môžete napríklad z filmov Ako stratit chlapa za 10 dní, Vojna neviest či My dvaja a magor, kde si zahrala po boku Owena Wilsona či Michaela Douglasa. Vidieť ste ju mohli aj v seriáli Glee.

ČO VÁS PRÍTAHOVALO NA SPOLUPRÁCI SO ZNAČKOU LINDEX?

Jednou z vecí, ktoré ma oslovili, bolo to, že som mala možnosť nahliadnuť do ich kampane a Lindex robí naozaj úžasné kampane! Mám rada kampane, ktoré sú cieleň na ženy a ktoré



podporujú každodenný život žien. A práve na to sa podľa mňa Lindex zameriava, na každodenný život žien, ktoré sa zaujímajú o módu - Lindex ponúka oblečenie pre každodenný život žien.

ČO SI MYSLÍTE, PREČO VÁS LINDEX OSLOVIL, ABY STE SA STALI TVÁROU ICH JARNEJ KOLEKČIE?

Mám pocit, že chceli do svojej jarnej kampane vnieť trochu energie a tej ja mám naozaj neskutočné množstvo. To bol možno jeden z rozhodujúcich aspektov, pre ktorý sa Lindex rozhodol osloviť práve mňa.

MOHLI BY STE UVIESŤ NIEKOĽKO SVOJICH VLASTNOSTÍ, KTORÉ Z VÁS PODĽA VÁŠHO NÁZORU ROBIA IDEÁLNU ŽENU PRE LINDEX?

Z pohľadu väčšiny ľudí to možno bude pôsobiť, že mám trochu neobvyklý život a odlišný životný štýl, ale ja si myslím, že najdôležitejšie je moje napojenie na ženy a na ľudí vôbec. Je pre mňa veľmi dôležité, aby som cítila, že som na ľudí





LINDEX®



napojená na rovnakej úrovni. Ako na ženy – matky, priateľky, ženy poskytujúce oporu a ženy poskytujúce pomoc iným ženám – práve na to sa vo svojom živote silne zameriavam a myslím, že by to tak mala robiť každá spoločnosť, predovšetkým spoločnosť, ako je Lindex. Myslím, že je to v skutočnosti predovšetkým o ženách, ktoré pomáhajú iným ženám.

AKO BY STE V SKRATKE OPÍSALI MÓDU LINDEX, KTORÚ STE NOSILI POČAS POSLEDNÝCH PÁR DNÍ?

Je to móda založená na nedbalej elegancii a bohémskom štýle, je rozviata, ale zároveň má v sebe niektoré štruktúrované prvky. Vždy je tam jeden kúsok, ktorý má v sebe pohyb. A taktiež je to veľmi expresívna kolekcia, pôsobí mladistvo, je v nej množstvo vzorov.

AKÁ JE VAŠA JARNÁ FARBA?

Dnes som sa nechala ovplyvniť farbou svojich nechtov, čo je broskyňová. Je to podobná farba ako korálová, ale mojou obľúbenou farbou je tyrkysová. S ňou sa cítim šťastná.

BEZ KTORÝCH TROCH KÚSKOV SA TENTO ROK NA JAR ALEBO V LETE JEDNODUCHO NEZAOBÍDETE?

Milujem letné kabáty. A vždy sa mi páčili dlhšie sukne, tak trochu v štýle hippie. A kanadský smoking – to je kúsok, ktorý mám azda zo všetkého najradšej. Nosím ho už celé roky a mám veľmi rada, keď sa takéto veci

vracajú späť do módy. A tiež vrstvený denim.

KEĎ ODCHÁDZATE Z DOMU, ČO MUSÍTE MAŤ ZA VŠETKÝCH OKOLNOSTÍ SO SEBOU?

Moje deti! A tiež nikdy neodchádzam z domu bez balzamu na pery, keď ho zabudnem, tak sa poň – prosťe musím vrátiť. A tiež so sebou vždy musím mať cumlík pre syna. A nakoniec, samozrejme, nesmiem zabudnúť mobil!

AKO KOMBINUJETE POGODLIE A ŠTÝL V KAŽDODENNOM ŽIVOTE?

Myslím, že to je otázka vkusu. Niektorí ľudia jednoducho majú talent na to, že dokážu úžasne kombinovať oblečenie, ale tiež si myslím, že niektorí ľudia majú na štýl a pohodlie jednoducho odlišný pohľad. Nieкто sa na nich pozrie a pomyslí si: „Čo to, preboha, je?!“, ale keď sa v takom oblečení cíti človek pohodlne a štýlovo, tak na tom nezáleží. Je to predsa subjektívna vec, nie? A zmysel pre módu jednoducho spoznáte na prvý pohľad. Keď pracujem s rôznymi stylistami, všimám si, že im stačí vidieť napríklad len farbu alebo materiál a už plánujú celý outfit. Je to vlastne také umelecké dielo, taká koláž.

KEBY STE MALI NA PRÍPRAVU LEN DVADSAŤ MINÚT, KTORÉ TRI VECI BY STE UROBILI?

Zviazala by som si vlasy do drdola, v líčení by som sa zamerala na oči, použila by som veľa maskary a dezo-



dorant. A parfum, aby som pekne voňala.

KTORÝ KÚSOK Z KOLEKcie LINDEX BOHO REMIX BY STE OZNAČILI ZA SVOJ OBLÚBENÝ?

Así sako.

A ZO ZÁKLADNÝCH KÚSKOV?

Sivá úpletová sukňa.

NA PÁRTY?

Sivý overal.

JEDEN ZÁSADNÝ TIP PRE STYLING KOLEKcie LINDEX BOHO REMIX?

Kombinujte rôzne potlače!

Viete si vybrať tú správnu?

Lindex vás počas tejto sezóny nepoteší len krásnou kolekciou, ale aj neoceniteľnou pomocou pri výbere podprsenky. Tiež si nevíete vybrať tú správnu? Prvá vás ťahá, druhá má zlý strih a v tretej sa cítite nesvoja? V Lindexe vedľa, ako odísť z predajne s takým kúskom, ktorý vás nielenže nebude ťahať, ale vám aj vykúzli nádherný dekolt! Navyše,



predavačka je modelka z ich novej kampane Bra-volution!

A povedzte, kto by nechcel, aby mu pri správnom výbere takého intimného kúska oblečenia nepomáhala slávna odborníčka?

Že nemožné? V Lindexe spravili originálnu kampaň, kde sa ako modelky predstavujú ich vlastné zamestnankyne. Cieľom kampane je pomôcť všetkým ženám nájsť si dokonalú podprsenku na každú príležitosť.

Zamestnankyne spoločnosti Lindex dostali príležitosť zažiť v práci trochu iný a vzrušujúci deň. Do kampane Podprsenková revolúcia, ktorá nabáda všetky ženy nájsť si tú správnu podprsenku, sa prihlásilo množstvo žien, no napokon sa vyberie len 5 zamestnankyň, ktoré nafotia v Londýne ako modelky novú kampaň. Zo Slovenska bola vybraná jedna jediná záujemkyňa, a to z predajne Lindex priamo tu u nás v Polus City Center.

„V prvom rade musím povedať, že som bola veľmi prekvapená a potešená, že som dostala možnosť zúčastniť sa kastingu v Štokholme. Prekvapilo ma, že zo Slovenska som bola vybraná ako jediná. Veľmi som sa na kasting tešila a bola som zvedavá, čo všetko nás čaká. Celý deň bol perfektný, spoznala som nové mesto a veľa nových ľudí z Lindexu, ktorí sa o nás starali. Cítila som sa veľmi príjemne,“ hovorí Petra Körmöczyová z predajne Lindex u nás v Polus City Center.

„Vždy sme chceli zapájať našich zamestnancov do rôznych procesov fungovania spoločnosti. Takto môžeme využiť tvorivosť a nadšenie našich ľudí a zároveň im poskytnúť príležitosť vyskúšať si niečo, čo sa výrazne líši od ich každodennej práce v predajni či kancelárii,“ hovorí Sofia Brax, vedúca personálneho oddelenia spoločnosti Lindex.

Podprsenková kampaň motivuje ženy, aby si našli podprsenku, ktorá najviac vyhovuje ich potrebám. Pomôže im pri tom aj nový spôsob, akým spoločnosť predstavuje spodnú



bielizeň, pričom vychádza z potrieb a požiadaviek zákazníčok a bohatých skúseností svojich zamestnancov.

„Naši zamestnanci sú odborníkmi na spodnú bielizeň. Preto je prirodzené, že pokiaľ ide o výber podprsenky na základe rôznych potrieb a postavy, rozhodli sme sa použiť v kampani na predstavenie rôznych strihov naše zamestnankyne,“ vysvetľuje Inger Lundqvist, vedúca oddelenia dizajnu a nákupu spodnej bielizne spoločnosti Lindex.

Kampaň predstaví Lindex v máji a vy sa budete môcť pri výbere vhodnej podprsenky poradiť aj s tvárou kampane. Exkluzívne u nás v Poluse v Lindexe.

VEDELI STE, ŽE...?

Predajňa Lindex v Polus City Center bola koncom roka 2013 spomedzi všetkých Lindex predajní vyhodnotená ako najlepšia? Predajňa sa zúčastnila 60-dňovej súťaže pri príležitosti 60. výročia založenia spoločnosti Lindex. Cieľom súťaže bolo dosiahnuť čo najlepšie výsledky predajne v porovnaní s predošlým rokom. Predajne súťažili od 1. novembra do 23. decembra 2013.

Víťazná predajňa, teda tá naša v Poluse, sa bude podieľať na oslavách 60. výročia značky Lindex. Tie sa uskutočnia tento rok v septembri v Göteborgu.

ELEGANTNÉ A POHODLNÉ

Značka Favab prináša v sezóne jar/leto 2014 milé a veľmi rozmar-né trendové kúsky. Okrem klasického sortimentu spodnej bielizne a pyžama si prídu na svoje aj dámy, ktoré zháňajú klasické malé spoločenské šaty.



V širokej ponuke nájdete farby od tyrkysovej, cyklámenovej cez bielu, maslovú či námornícku modrú až po klasickú čiernu. Dĺžky a strihy šiat sa odvíjajú od ich použitia. V predajni

Favab v Polus City Center nájdete aj mladistvé po kolená, ale aj spoločensky odporúčané tesne pod kolená. Keďže je leto romantickým obdobím, nájdete v ponuke aj romantickejšie strihy šiat – takzvané do A v rôznych dĺžkach. Stačí len prísť a vybrať si podľa toho, čo sa vám páči a čo vám svedčí.

Mnohé spoločenské modely sú dozdobené krištálikmi **Swarovski**. Dámy teda majú v lete možnosť očariť nielen svojimi postavami v priliehavých šatách, ale aj drobnými luxusnými detailmi.

K bezrukávovým modelom ponúka značka Favab aj doplnky ako bolerká či zavinovačky.

V kolekcii jar/leto však nezabudli ani na pánov. Pre silnejšie pohlavie je pripravené bezkonkurenčne kvalitné domáce oblečenie. Môžete ho nosiť ako pyžamo i ako oblečenie na voľný čas. Naša „špičková spodná bielizeň“ je do voza i do koča – či sa už chystáte na svadbu a potrebujete sa vhodne obliecť pod oblek, alebo idete na narodeninovú párty a hľadáte vhodný vtipný darček. Ako dôkaz sme si pre vás pripravili aj súťaž – ak správne odpoviete na súťažnú otázku, dvaja z vás môžu vyhrať pánske boxerky

v zelenej alebo modrej farbe s mimozemšťanom. Či si ich oblečiete na svadbu, alebo na párty, je však už len na vás...



SÚŤAŽNÁ OTÁZKA:

V ktorých krajinách má značka Favab svoje zastúpenie?

Napište aspoň tri krajiny a môžete vyhrať skvelé ceny!

Svoju odpoveď pošlite do 30. 6. 2014 na spolu@poluscitycenter.sk.

Prihlásením sa do súťaže a zaslaním emailu na spolu@poluscitycenter.sk dávate svoj súhlas so spracovaním osobných údajov spoločnosťou Polus, a. s., v zmysle zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov (ďalej len „Zákon“). Údaje budú v poskytnutom rozsahu spracované výlučne na účely súťaže, vrátane vedenia databázy súťažiacich. Súhlas je daný na čas nevyhnutný na dosiahnutie stanoveného účelu, pričom osobné údaje, ktorých účel spracovania sa skončil, budú v súlade so Zákonom zlikvidované. Prihlásením sa do súťaže a zaslaním emailu na spolu@poluscitycenter.sk dávate súčasne svoj súhlas s využitím vašej emailovej adresy na zasielanie informácií ohľadne marketingových akcií a noviniek POLUS CITY CENTER.

Súhlas je možné kedykoľvek odvolať zaslaním správy za týmto účelom na adresu: spolu@poluscitycenter.sk.

PREČO MUŽI NOSIA OBLEKY NA MIERU?



Hádám neexistuje muž, ktorý by si ešte nikdy nekupoval oblek. Niektorí sa pred nákupom zamysleli aspoň nad farbou, iní, naopak, vyrazili z domu s jasnou predstavou, že chcú oblek sivomodrý s jemným pásikom. Keď konečne po hodinách chodenia našli vyhovujúcu farbu, tak just nemali v predajni tú správnu veľkosť. Navyše, nie každý muž má konfekčnú veľkosť.

Aj vy to poznáte? Výsledok celodenného nákupu je, že buď nekúpite nič, alebo v najvyššom stave zúfalstva a únavy

Akí ľudia si teda dávajú obleky šiť na mieru? „Z môjho pohľadu sú dve hlavné skupiny – tí, čo musia a tí, čo chcú. Tá prvá skupina sú „nešťastníci“, ktorí pre svoju nekonfekčnú postavu nenájdu nič, čo by im sadlo. Nemusí to byť vždy len pán s vyvinutým pívny svalom, ale aj veľmi štíhly, prípadne s extrémne atletickou postavou. Konfekčná veľkosť je totiž nejakým priemerom štatistických meraní na obyvateľstve, a kto už je presne taký priemerný? No a tá druhá skupina sú fajnšmekri. Muži, ktorí sa len tak neuspokoja s bežným oblekom. Chcú vyzeráť výborne,

dbajú na to, aby sa na ulici nezrazili s ďalšími piatimi v rovnakom obleku, potrpia si na kvalitu materiálu a jednoznačne vyžadujú, aby im oblek sadol ako uliaty,“ hovorí Andreas Kreutz z Tailor Made. Pri oblekoch na mieru však nestačí len správna veľkosť – musí to byť na mieru úplne presne. Ide predsa aj o prestíž. Kvalitný oblek na mieru bude vždy na vrchole rebríčka, pretože tam, kde sa končí tá najlepšia konfekcia, začína sa svet oblekov

zohnať nejaké referencie, aby ste mali istotu, že s výsledkom budete spokojní.“ Jedna taká prevádzka je aj u nás v Polus City Center. Tailor Made Boutique nájdete na prízemí.

„Zákazník sa môže zastaviť kedykoľvek. Tí, ktorí chcú hovoriť konkrétne so mnou, prípadne si chcú byť istí, že sa im budeme môcť na 100 % venovať, mi predtým zavolajú alebo napíšu. Vždy sa klienta pýtam, akú má predstavu, a najmä, kde bude oblek nosiť. Čím viac informácií mám, tým lepšie viem ponuku zacieliť. Disponujeme totiž asi 5 000 oblekovými a 1 000 košelovými materiálmi a nechať zákazníka prezrieť všetky by znamenalo stráviť len pri výbere látky niekoľko hodín. Dôležité sú aj aspekty farebnej škály a vzorov, pretože aj tá najúžasnejšia látka môže byť pre daný typ muža nevhodná. Po výbere vhodnej látky nasleduje doladenie podšívky, gombíkov, kontrastných obšití a podobne,“ približuje výrobu oblekov na mieru Andreas Kreutz.

Po premeraní ide zákazník domov a z predajne sa mu ozvú do dvoch týždňov, keď je oblek pripravený na vyskúšanie. Vtedy sa doladia rozmery. Páni, ktorí majú veľmi nekonfekčnú veľkosť, si skúšku o nejaký čas pre istotu ešte raz zopakujú. V každom prípade si o dva až tri týždne po skúške môžu páni prísť po svoj hotový oblek. „Prevzatie obleku je vždy taká malá slávnosť. Všetci sú v očakávaní, ako sa bude nový oblek na hrdom majiteľovi vynímať. Mám rád okamihy, keď vidíte na mužovi, že sa sám sebe v zrkadle páči. Ešte si domov neodniesol tento kúsok a už rozmýšľa nad ďalším,“ dodáva Andreas Kreutz.



Andreas Kreutz



čokoľvek, len aby ste už konečne šli domov a nemuseli nabudúce túto tortúru opakovať. Týmto procesom si prechádzal aj Andreas Kreutz z Tailor Made. Napadlo mu, že si dá ušiť oblek na mieru. Dnes už preňho iný oblek či košeľa ako na mieru neexistujú.

a košiel, ktoré sú vyrobené len pre jedného konkrétneho človeka. **Uvažujete, že by obleky na mieru mohli byť riešením aj pre vás? Ako však na to?** Andreas Kreutz radí: „V prvom rade si treba nájsť krajčírku, pánsky módný salón alebo inú prevádzku, ktorá sa šitím oblekov na mieru zaoberá niekde vo vašom okolí. Určite narazíte na rôzne možnosti a cenové úrovne. Zvoľte si tú, ktorá vám vyhovuje a skúste si

SVADBA? Áno!

Svadobné obdobie sa rozbieha práve na jar. Patrite aj vy medzi tých, ktorí sa rozhodli spečatiť svoj vzťah v tomto roku svadobným sľubom? Iste vám už napadlo veľa vecí, ktoré je nutné zariadiť, vybaviť, pozháňať, objednať, aby bol váš svadobný deň dokonalý. Okrem termínu v kostole či na úrade, miesta na hostinu, obrúček a, samozrejme, svadobných šiat, je potrebné zabezpečiť aj svadobné oznámenia, výzdobu a prípadne aj drobné darčeky na privítanie hostí. Zoznam týchto drobností na zdôraznenie výnimočnosti vašich prvých spoločných chvíľ vie byť celkom dlhý. Pomoc nájdete aj u nás v Polus City Center.

V zahraničí sú hitom rôzne agentúry, no u nás je príprava najdôležitejšieho

dňa života zväčša na samotných partneroch, prípadne na známych či blízkej rodine. Dôležité je robiť všetko v predstihu. Nezáleží, či prezeráte výrobky v kamenných obchodoch, alebo objednávate online, nič si nenechajte na poslednú chvíľu. Zájdite do predajne párty doplnkov Celebrate na prvom poschodí na Piccadilly – a nájdete všetko, čo potrebujete! Nielen tradičné doplnky nevyhnutné na prípravu dokonalých svadby, ale aj trendové a vtipné kúsky.

Vyberať si môžete zo širokej ponuky svadobných oznámení, servítkov z netkanej textílie, organzových a saténových štóľ, sviečok, ozdobných kamienkov a perličiek, menoviek, svadobných pierok, kníh hostí... čo si len zmyslíte! K dispozícii sú pre vás aj štýlové škatuľky na dary či ozdobné skatule na zákusky, svadobné čokolády alebo ozdoby na auto.

Bez rozlúčky nepoviem áno!

Nemenej dôležitou súčasťou svadby je rozlúčka so slobodou. Dámy ju zväčša strávia tancovaním a klebením, páni stavia na drinky a sú prípady, keď budúceho ženícha prekvapia kamaráti tanečnicou – jedno však majú spoločné – je to poriadne odviazanie sa, keď sa zábava naozaj každý.



Celebrate

K zábave patria rôzne korunky, klobúčiky, šerpy, rožky so závojom, ozdobné putá... fantázii sa medze nekladú. A všetky tieto doplnky nájdete v predajni Celebrate.



... a keď už po svadbe postúpíte do ďalšieho „levelu“, pomôžu vám aj s oslavou narodenia dieťaťa, krstovými ozdobami a párty výzdobou na detskú oslavu.



AKO NA PLEŤ A VLASY PO ZIME

Na prvé teplejšie dni po zime si musíme pripraviť nielen šatník, ale aj pleť a vlasy. Dôležité je postarať sa o ne tak, aby boli aj v novom ročnom období vlasy krásne a pleť svieža a jemná. Vyskúšajte výrobky zn. Balea, vlastnú značku dm, ktoré sú ľahko rozpoznateľné vďaka dm logu na obale. Najväčšiu predajňu dm v Bratislave nájdete u nás na prízemí.

ZÁKLADOM JE ČISTÁ PLEŤ

V zime sa o seba staráme inak – obliekame sa teplejšie a našej pleti tiež doprajeme ochranu v podobe masťnejších krémov s vitamínmi. Po takejto starostlivosti sa pod tuhými krémami nazbierali nečistoty, ktorých je potrebné sa zbaviť. Čistiace mlieko a pleťová voda by sa mali stať súčasťou každodenného rituálu čistenia pleti.

dm tip:

Balea nature, čistiace pleťové mlieko, 200 ml.

Osviežujúca čistiaca pleťová emulzia s výťažkami z bio uhoriek pleť čistí, hydratuje a odstraňuje mejkap a nečistoty. Ľahké zloženie osviežuje pleť, ktorá je čistená jemne a zároveň dôkladne.



Balea, osviežujúca pleťová voda, 200 ml.

Pleťová voda s extraktom z lotosu je vhodná na každodenné dočistenie normálnej a zmiešanej pleti. Vydávané zloženie s vitamínom B5 hydratuje pleť, uchováva tým jej

prírodnú rovnováhu a chráni ju pred podráždením.

OŽIVME POKOŽKU!

Peelingu sme sa počas chladných zimných dní vyhýbali, teraz by sme ho mali opäť zaradiť k pomocníkom na oživenie pleti. Netreba to však preháňať, aby sme pokožku zbytočne nepodráždili a namiesto krásnej jemnej pleti nevideli len začervenanú a vysušenú pokožku. Peeling môžeme použiť aj na telo, zbavíme ho tak odumretých buniek a pokožka bude nielen pekne vyzeráť, ale rozdiel pocítíme aj na dotyk.

dm tip:

Balea, jemný peelin-gový gél, 75 ml.

Peelingové častice odstraňujú z povrchu tváre odumreté bunky a zabezpečujú dokonalé prekrvenie pleti. Vitamín B5 chráni pleť pred jej vysušovaním a napomáha udržiavať jej rovnováhu.



alverde, sprchovací peeling proti celulitide s citrónovým olejom a rozmarínom, 150 ml.

Alverde sprchovací peeling proti celulitide spája jemné čistenie

s účinkom podporujúcim prekrvenie. Jemné peelingové zrníčka odstraňujú odumreté bunky pokožky, účinná kombinácia prírodných látok a vzácne oleje viditeľne zlepšujú obraz pokožky a robia ju hladšou.

OCHRANA A HYDRATÁCIA PLETI

Na jar už vykukne aj slniečko, ktoré je síce zubaté, ale jeho sila nás môže nepríjemne prekvapiť. Naša pleť po zime ešte nie je na nápor jeho lúčov pripravená a je potrebné sa pred ním chrániť. Základom je kvalitný krém s ochranným faktorom, ktorý nanášame na pleť a dekolt každé ráno.

dm tip:

Balea, Outdoor Aktiv, letný krém na tvár s OF 20, 50 ml.

Obzvlášť jemné zloženie krému sa rýchlo vstrebe a ochráni pleť pred UV žiarením a negatívnymi vplyvmi prostredia aj počas slnečných dní.

Pokožke dodá dlhodobú hydratáciu a zásobí ju cennými vitamínmi. Receptúra s výťažkami z alpskej ruže ochráni pokožku pred UV žiarením a voľnými radikálmi, vitamínový komplex s vitamínmi B5 a E ju ochráni pred vysušením a OF 20 s posilneným UVA-filtrom pomáha predchádzať starnutiu pokožky spôsobenému slnečnými lúčmi.



Balea, Aqua, hydratačný gélový krém s aquacerinom, 50 ml.

Hydratačný gélový krém s vysoko účinným hydrokomplexom zásobuje pleť vlhkosťou, a to 24 hodín denne.



Aktívna účinná látka aquacerin intenzívne uchováva vlhkosť a zároveň zvyšuje pleti vlastné zásoby vlhkosti. UV ochrana predchádza predčasnemu starnutiu pleti, ktoré je spôsobené slnečnými lúčmi.

Balea Men, Outdoor Protection, krém s OF 15, 75 ml.

Krém pre mužov s vitamínovým komplexom a OF 15 účinne chráni pred chladom, slnkom a vetrom a je ideálnou starostlivosťou o namáhanú pokožku mužov. Ochranný faktor a posilnený UV filter pomáhajú predchádzať predčasnemu starnutiu pleti. Zloženie z bambuckého masla a panthenolu vytvára na pleti mierny ochranný film a chráni tak pokožku pred vysušianím.



VLASY – KORUNA KRÁSY

Nielen naša pleť potrebuje po zime maximálnu starostlivosť. Časy, keď sme prechádzali z extrémne studeného počasia do prekurých miestností, vlasy sušili fénom, naťahovali si cez ne roláky a svetre a nakoniec sme ich skryli pod čapice, sú preč a my musíme začať s ich oživovaním. Aby vlasy neboli dehydrované a bez lesku, bez objemu alebo krehké a lámavé, je potrebné ich vyživovať z hĺbky. Najlepšou voľbou sú hydratačné a výživné masky a ich pravidelná aplikácia. Dôležitý je aj výber vhodného šampónu. Ten si vyberajte podľa toho, či sú vaše vlasy farbené, jemné, suché alebo vlnité. Následnou starostlivosťou je kondicionér, ktorý berte ako samozrejmosť. Nanášajte ho iba do strednej časti vlasov a ku končekom, aby ste predišli masteniu pokožky hlavy.

V súčasnosti nie je problém vybrať si z výrobkov doplnkovej starostlivosti o vlasy, ako sú rôzne vlasové kúry. Vyberajte tiež podľa typu svojich vlasov, ale pamätajte na to, že všetkého veľa škodí a ak nechcete mať vlasy ťažké, splasnuté a bez lesku, nanášajte vlasové prípravky s rozumom.

dm tip:

Balea, Professional, šampón na poškodené vlasy, 250 ml.

Šampón bez silikónu s ošetrojúcim arganovým olejom, hydratačným komplexom z pšeničného proteínu, panthenolu a glycerínu stimuluje vlasový koreň a posilňuje suché, lámavé a štiepiace sa vlasy. Pomáha predchádzať dedične podmienenému vypadávaniu vlasov.



Balea, Professional, balzam na poškodené vlasy, 200 ml.

Zdravé a silné vlasy až po končeky. Balzam ošetroje silne poškodené vlasy. Obsahuje ošetrojúci arganový olej a vysoko účinný hydratačný komplex z pšeničných proteínov, panthenolu a glycerínu, ktorý stimuluje vlasový koreň a posilňuje vlasové vlákno. Rozčesávanie vlasov bude vďaka balzamu jednoduchšie.



Balea, Professional, olej na poškodené vlasy, 100 ml.

Olej s arganovým olejom intenzívne vyživuje poškodené vlasy. Vlasový

dm
TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

olej má nemastné zloženie a nezaťažuje vlasy. Suché vlasy vyhladí a dodá im lesk. Je ideálny pre každodennú starostlivosť o vlasy.



Balea, maska na vlasy pre zamatový lesk, 200 ml.

Zamatovo mäkké vlasy, jemné ako hodváb – hodnotná maska na vlasy s jemným zložením bez silikónov, s proteínmi a s efektívnou formulou nechá i splasnuté vlasy opäť zažiarit krásou. Ošetrojúce zloženie s hodnotnými hodvábnymi zložkami dodá vlasom trblietavý lesk. Komplex s vitamínom B3 a B5 vlasy ošetrí a zanechá ich nádherne hladké.



SÚŤAŽ

Teraz máte príležitosť vyhrať balíček kozmetiky značky Balea v hodnote 10 €. Stačí správne odpovedať na súťažnú otázku:

Podľa čoho rozoznáte vlastnú značku dm?

- a) všetky výrobky vlastnej značky dm sú zelené
- b) všetky výrobky vlastnej značky dm majú 150 ml
- c) všetky výrobky vlastnej značky dm sú označené logom dm

Svoje odpovede posielajte na spolu@poluscitcenter.sk do 30. 6. 2014.

Príhlásením sa do súťaže a zaslaním emailu na spolu@poluscitcenter.sk dávate svoj súhlas so spracovaním osobných údajov spoločnosťou Polus, a. s., v zmysle zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov (ďalej len „Zákon“). Údaje budú v poskytnutom rozsahu spracované výlučne na účely súťaže, vrátane vedenia databázy súťažiacich. Súhlas je daný na čas nevyhnutný na dosiahnutie stanoveného účelu, pričom osobné údaje, ktorých účel spracúvania sa skončil, budú v súlade so Zákonom zlikvidované. Príhlásením sa do súťaže a zaslaním emailu na spolu@poluscitcenter.sk dávate súčasne svoj súhlas s využitím vašej emailovej adresy na zasielanie informácií ohľadne marketingových akcií a noviniek POLUS CITY CENTER. Súhlas je možné kedykoľvek odvolať zaslaním správy za týmto účelom na adresu: spolu@poluscitcenter.sk.

ROZŽIARTE SVOJ SVET VÔŇAMI A FARBAMI!

Vlnený kabát i zamračený výraz uložte na zaslúžený spánok na dno skrine. Prvé slnečné lúče volajú predsa po ľahkosti a radosť zo života! Dni sú dlhšie, noci o čosi teplejšie a príroda sa zobúdzá. Zobudte sa s ňou aj vy! Nájdite si svoj voňavý „klenot“, ktorý dokáže zahnať otupenosť a povestnú jarnú únavu. Trendom jari a leta sú svieže vône, v ktorých dominujú ruže, kvety a tropické ovocie.

Po mrazivom období, keď sme svoju pokožku a vlasy chránili pred snehom, dažďom a vetrom, prichádza čas, keď sa vystavíme na obdiv. Nezapúšťajte preto na svoju pleť – s príchodom tepla sa „nosia“ jasné kontúry, pevnosť, vysoká elasticita, jemnosť a rozjasnenosť. Ak chcete svojej tvári dopriať sviežu žiarivosť, zverte ju najnovším kozmetickým produktom, ktoré predstavujú svoje novinky na jar a leto. Sú vzdušné, ľahké, hydratačné, s jemnou textúrou a s rastlinnými výťažkami. Pri výbere kozmetiky sa riadte svojim vekom a typom pokožky. Krém, ktorý používate vy, nie je vhodný pre vašu mamu, a z maminho krému by ste nemali tajne kradnúť ani vy. Najmä po zime by ste si mali dávať pozor na to, čím vyživujete svoju pokožku. Nezapúšťajte ani na to, že prvé silné slnečné lúče, jarná únava, stres – to všetko sa odráža na vzhľade našej pleti.

Dokonalý letný mejkap môžete ľahko docieľiť, aj keď nemáte poruke osobného vizážistu.

Stačí vám jeden malý pomocník – rozjasňujúci púder. Ten dodá pleti oddychnutý opálený vzhľad. Vďaka ľahkým trblietavým odleskom získa vaša pleť sviežosť a iskru. Ak líčenie zakončíte jemnými očnými tieňmi, váš look bude dokonalý.

Pre milovníčky veselých nechťov máme skvelú správu – farebné nechty zladené s očnými tieňmi sú opäť tohtoročným trendom. Stavte na nezvyčajnosť a užite si letné svieže oranžové a ružové farby. Hodia sa k všetkým typom pleti, prinášajú pozitívnu energiu a slnečnú atmosféru a určite budete vďaka nim neprehliadnuteľná.

Všetky produkty kúpite u nás v Poluse v predajni Marionnaud na prízemí.

BRONZUJÚCI PÚDER SUN RADIANCE MARIONNAUD – jemný púder s vysokým percentom minerálov je zamatovej textúry, perfektne drží na pleti a vytvára dojem prirodzene opálenej pleti. Zjednocuje farbu a má veľmi príjemnú letnú vôňu. Ľahké trblietavé odlesky dodajú pleti sviežosť a iskru. Jeden univerzálny odtieň vhodný najmä pre svetlejšie a stredné odtiene pleti. **15,90 €.**

OČNÉ TIENE SILKY EYE MARIONNAUD – tri zmyselné odtiene rozžiaria oči a premenia váš pohľad. Hodvábna krémová textúra umožňuje ľahké nanášanie či už prstami, alebo štetcom/hubkou. Aktívne zložky a kombinácia krému s práškom zaručujú dlhotrvácnu farbu a jemné odlesky dodajú odtieňom šmrnc.



Marionnaud



K dostaniu sú tri odtiene – fialový Mysterious Taupe, zlatistý Sparkling Gold a jemne tyrkysový Precious Jade. **12,90 €.**

KARL LAGERFELD – FOR WOMEN

Kvetinový a svieži tón ruží je sprevádzaný limetkou, magnóliou a zjemnený zamatovou broskyňou. Dokonalý podpis modernej seabavedomej ženy je zahalený zmyselnou vôňou pižma a čierneho ambrového dreva. Informácia o cene v predajni.



KARL LAGERFELD – FOR MEN

Nadčasová, moderná a zmyselná vôňa pre mužov s levandulou odklonenou tónmi zelenej fialky a šťavnatého jablka. Výsledný dojem dokresľuje ambrové drevo s chladivými korenými nótami. Informácia o cene v predajni.



IBUKI

Nový rad kozmetických prípravkov mladú pleť intenzívne hydratuje. Zmierňuje drobné nečistoty, suché miesta a viditeľné príznaky únavy. Tento špeciálne vyvinutý intenzívny hydratačný prípravok dodá pleti novú sviežosť a energiu. Okrem toho IBUKI zvýši odolnosť pleti proti negatívnym vplyvom. Vďaka najnovšej technológii Shiseido sa štruktúra pleti zlepši znútra, pleť získa dokonalú rovnováhu.

PRE MLADÚ PLEŤ

Kozmetika IBUKI bola vyvinutá špeciálne pre mladú pleť po 25. roku.



Tento najnovší rad prípravkov starostlivosti o pleť prispieva k udržaniu prirodzenej rovnováhy. Okrem toho vďaka vysokému podielu hydratačných zložiek zaisťuje perfektný vitálny vzhľad. **Exkluzívne v parfumerii Marionnaud**, informácia o cene v predajni.

Marionnaud laky na nechty

Krásne upravené ruky aj nechty a k tomu lak vo farbe, na ktorú máme práve náladu, to je doplnok každej modernej ženy. Okrem pestrej farebnej škály ženy potešia lesk, sýtosť fa-

rieb, ľahká aplikácia a predovšetkým vysoká odolnosť laku. K dostaniu výhradne v parfumerii Marionnaud. Letné, svieže, vzrušujúce a navyše neskutočne trendy! Oranžové teplé tóny sú pre letný čas ako stvorené, hodia sa k všetkým typom pleti, prinášajú pozitívnu energiu a slnečnú atmosféru. Trend sezóny jar/leto 2014. **4,90 €.**



Burberry Body Tender

Vôňa mladosti, nádeje a prírody oslavuje krásu anglickou rannou rosou a anglickou ružou. Transparentná, šumivá interpretácia vône Burberry Body. Vôňa sa otvára so sviežosťou citróna, jablka a zeleného absintu. Delikátnu zmes ľahkej ruže, bieleho jazmínu a santalového dreva nájdete v srdci. Mäkký základ kašmíru, jantáru a pižma dodáva hrejivosť a ženskosť.

EDT 60 ml, 74 €.



YVES SAINT LAURENT KOLEKCIA MANIFESTO

Každá z vôní v srdci má vzácny kvet, ktorý pochádza zo záhrady bielych kvetín Manifesto a ktorý sa rozoznie pri dotyku esencie vzácného dreva.

MANIFESTO

Tento parfum tvorí vôňa jazmínu, tóny konvalinky dodávajú celému efektu dojem jarného šťastia a zmyselný akord cédrového a santalového dreva.

50 ml EdP, 81 €.



MANIFESTO L'ELIXIR

Je hlbší a ešte tajomnejší. Ide o skutočný elixír žiarivej zmyselnosti.

50 ml EdP, 96 €.



MANIFESTO L'ECLAT

Toaletná vôňa prekročila svoju osobnosť a rozžiarila sa iskrivou, oslnivou a ešte úchvatnejšou sviežosťou.

50 ml EdT, 73 €.



PREBUĎTE SA DO JARI!

Po pochmúrnom a chladnom období sa vždy tešíme z prvého slnka, jeho lúčov - a v neposlednom rade z kvetov. Prvé kvety sú symbolom jari, nového života, zvestujú nám, že svet bude opäť farebnejší.

Aj malé dieťa vie, aké sú prvé jarné kvety, no málokto tuší, že majú aj liečivé účinky a že viaceré z nich nenájdeme len v záhradkách, ale môžeme si ich dopestovať aj doma. Ak nemáte záhradku, ale chceli by ste si spestriť domácnosť, môžete zísť do novootvoreného kvetinárstva Daisy u nás v Polus City Center na prízemí.

Snežienky - biele, jemné, nežné... Patria medzi prvé kvety, ktoré sa púšťajú do bitky s mrazom a so snehom, spod ktorého vystrkujú svoje hlavičky. Aj keď je ešte chladné počasie a naša nálada

ešte nie je pripravená na jar, dokážu rozveseliť každého z nás a umožnia nám pocítiť závan jari. Snežienka jarná má svoj pôvod v Európe, rastie voľne a je prakticky možné ju vidieť kdekoľvek v záhrade alebo v lese. Pozor však - je zákonom chránená.

Fialky - kto by nepoznal príjemnú charakteristickú vôňu maličkých modrých kvietkov? S prvými lúčmi jarného slnka chodíme na prechádzky a domov sa vraciame s malými kytičkami, ktoré prevoňajú celý byt. Na trhu sú však aj dvojfarebné, akoby „čipkované“ varianty. Fialka však nie je len fialová či modrá - na svete sa objavuje od bielej, rôznych odtieňov ružovej, červenej až po bordovú farbu. Vedeli ste, že fialka je liečivá rastlina, ktorej každá časť sa dá na niečo využiť? Fialka bojuje proti depresiám, znižuje teplotu, pomáha pri bolestiach hlavy a fialková masť vám pomôže na kožné problémy. Už najznámejší lekár raného stredo-

Daisy
KVETINÁRSTVO



veku Paracelsus povedal: „Jeden deň bez vône fialky je stratený deň.“

Tulipány - hovorí sa o nich, že sú kráľmi záhrad a parkov. Existuje viac ako 150 druhov tulipánov a mnohé v našich slovenských obchodoch ani nenájdete. Kvet vyrostajú z cibulky a ich farebný kalich dokáže záhradu alebo park skrášliť na nepoznanie. Zaujímavosťou je, že aj keď sú tulipány tradične spájané s Holandskom, ich skutočnou vlasťou je Turecko, teda Malá Ázia. Ako prvý z ich rodu kvitne tulipán Kaufmannov, po ňom nasleduje tulipán Fosterov a nakoniec nás poteší tulipán Gregov. Vďaka tejto postupnosti tulipány kvitnú prakticky od marca až do júna.

Narcisy - hovoríme o nich ako o kvietkoch nádeje a vidáme ich predovšetkým v marci a apríli. Registrovaných je viac ako 9 000 odrôd - podľa tvaru kvetu a ich pôvodu. Aj keď nás narcisy tešia svojimi kvetmi už začiatkom jari, sú niektoré druhy, ktoré kvitnú dokonca už koncom zimy. Ak bývate v byte a chcete mať





radosť z narcisov aj v zime, zaobstarajte si narcis biely.

Prvosienky – len veľmi ťažko by ste si ich pomýlili s iným jarným kvetom. S typickými trúbkovitými kvetmi žltej farby ich nájdete veľmi ľahko a vďaka hrubým koreňom môžu na jednom mieste prežiť aj päťdesiat rokov! Svojimi kvietkami nás prvosenka zvykne tešiť približne od konca marca až do mája. Meno dostala z latinského slova „primus“, čo znamená prvý.

Sedmokrásky – iným názvom chudobky. Rastú v každom trávniku, zdalo by sa teda, že je ich pestovanie úplne zbytočné. Nie je tomu tak, tieto krásky z čeľade astrovité dokážu ozdobiť každú záhradku, stačí si len vybrať správny kultivar. Sú to veľmi obľúbené kvety a ak patria k vašim favoritom, môžete si ich vysadiť priamo na záhony, no vyniknú aj v okenných kvetináčoch a v okrasných nádobách.

Takto by sme mohli vymenovať ďalšie jarné kvety, ktoré nás tešia v našich záhradách. No nielen kvety, ale aj ich farba prezrádza čo-to o človeku. Kvet hovorí svojimi farbami. Môže vyjadriť potešenie, upokojiť myseľ alebo naznačiť náklonnosť. Ak človek pozorne počúva, kvety mu odhalia svoj príbeh. O tomto príbehu a význame farieb si môžeme povedať nabudúce. Tí z vás, ktorí na jeseň nestihli zasadiť cibulky kvetov, nemusia byť smutní,

jarné kvietky môžete mať aj napriek tomu – dajú sa vysadiť do rôznych črepníkov, košíkov, váz a iných nádobiek. Príďte si vybrať k nám do Polus City Center do kvetinárstva Daisy. Dovoľte jari, aby zavítala aj k vám domov.

Kvetinárstvo Daisy ponúka pre svojich zákazníkov donášku kvetín v rámci Bratislavy do 2 hodín. V obchode nájdete široký výber rezných i črepníkových kvetín – vždy čerstvé a v najvyššej kvalite. Ponúka rôzne druhy kytic – gratulačné, promočné, svadobné, smútočné, narodeninové i netradičné. Na mieru pre vás pripraví kvetinovú výzdobu podľa vašich predstáv. Okrem širokého výberu kvetov vás vždy milo prekvapia svojím prístupom a doplnkovým tovarom.

TIP:

Nezabudnite na 11. 5. – Deň matiek a potešte tú svoju peknou kyticou. Príďte si vybrať do kvetinárstva Daisy.



CHCETE KUCHYŇU, ktorá je stále ako nová?

Mnohí máte iste predstavu o tom, ako by mala vyzerať kuchyňa vašich snov. Len málokto vám však vie poradiť, ako zariadiť takú, ktorá bude funkčná, no zároveň pekná. Môžete listovať v časopisoch, inšpirovať sa známymi... alebo ušetriť čas a poradiť sa so špecialistami. Nemusíte chodiť ďaleko, stačí prísť na naše prvé poschodie, kde nájdete predajňu Decodom. Vy poviete svoju predstavu o kuchyni a oni vám pripravia grafický návrh vašej kuchyne. Zadarmo. V grafickom programe vám aj poradia, ako umiestniť všetky spotrebiče čo najefektívnejšie. Samozrejmosťou sú zameranie, doprava, vynesenie a odborná montáž.

NA ČO DÁVAŤ POZOR

Šikvné gazdinky pri kúpe kuchynskej linky nehladia len na efekt a krásu. Všetko musí byť poruke, no zároveň musia mať dostatok miesta pri varení. Čo je nemenej dôležité – pracovná doska musí byť stále čistá. My sme si pre vás pripravili niekoľko tipov, ako vašu kuchyňu udržať stále čistú a ako novú.

FÓLIE NA DVIERKACH

Lesklé fólie na dvierkach sú čoraz častejšie a ich údržba je pohodlná ako pri matnej farbe. Lesklá fólia je zraniteľná len v čase, keď z nej odlepíte ochrannú fóliu, ktorá ju chráni pred poškriabaním počas montáže a prepravy. Je nutné dodržať 72-hodinovú lehotu od odlepenia fólie, počas ktorej nesmiete povrch čistiť. Potom už môžete bez obáv obnoviť lesk na dvierkach. Pri lesklom povrchu nepoužívajte tekuté prášky

ani čistiace prostriedky obsahujúce mikročastice. Ideálna je mydlová voda a mäkká handrička. Leštený povrch nie je pórovitý, a tým je zotieranie jednoduchšie.

PRACOVNÁ DOSKA

Pracovná doska je miesto, ktoré je vystavené najväčšej záťaži. Odložený horúci hrniec, rozliaty ocot alebo údery tľčíkom či nožom kladú na povrch vysoké nároky. Umakartová úprava je preto najideálnejším riešením. Na jej čistenie mô-

žete použiť aj tekuté prášky a bežne používané chemické prostriedky v domácnosti.

PODNOŽ

Háklivým miestom je aj podnož – teda podstavec, na ktorom stoja spodné skrinky. Vyberte si takú linku, ktorá stojí na plastových nohách. Čistenie pod ňou je veľmi jednoduché a navyše je linka chránená pred vlhkosťou z podlahy pri umývaní alebo rozliatí. Nohy prekryjete dekoračnou lištou v ľubovolnej farbe.





AKÝ DIZAJNOVÝ TYP OBLUBUJETE?

Prelistujte si časopisy, katalógy, pozrite si internet a oboznámte sa

KOVANIE

Kvalitná kuchyňa musí byť vybavená kvalitným kovaním. Jeho výhodou je popri používateľskom komforte aj bezúdržbová prevádzka. Mnoho výrobcov poskytuje na kovania doživotnú záruku.

ÚCHYTKY

Úchytka na dverka voľte vždy kovové. Tým, že nie sú striekané ani farbené, nikdy sa vám ani neolúpu, ani nezmenia farbu.

Pri návšteve predajne si môžete vyskúšať každý povrch a už dopredu budete vedieť, ako sa bude udržiavať. Množstvo zákazníkov, ktorí ho skúsili pred vami, sú najlepším testom.

AKO NA DOBRÚ KUCHYŇU ALEBO PREČO SA OBRÁTIŤ NA ODBORNÍKA?

Skúsenosti, ktoré predajca kuchynského nábytku nadobudol, vám ušetrí čas a v konečnom dôsledku aj financie. Najlepšie urobíte, ak prídete do predajne s čo najpresnejšou predstavou, aby vám predajca vedel čo najlepšie poradiť. Vy sa tiež nevyhnete niekoľkým otázkam – a odpovede na ne by ste mali poznať ešte predtým, ako kuchyňu začnete plánovať.

AKÉ SÚ ROZMERY PRIESTORU, V KTOROM SA MÁ NACHÁDZAŤ KUCHYNSKÁ LINKA?

Pri kuchyniach vyrábaných na mieru sa ponúka množstvo variácií, ako poskladať jednotlivé diely. Hoci vaša fantázia nemá hranice, kuchynské steny musíte rešpektovať. Odmeraj-

te všetko, čo sa nachádza na stenách – elektrické zásuvky, potrubia, radiátory, stavebné výklenky, dvere, okná, výšku parapetu od podlahy, výšku stropu. Jednoducho všetko, čo vyčnieva zo steny a mohlo by tvoriť prekážku. Nezabudnite na materiál, z ktorého je stena postavená.



ROZVODY UŽ MÁTE PRIPRAVENÉ?

Bez vody, plynu alebo elektriny kuchyňa neožije. Ideálny postup je takýto – navrhnete si kuchynskú linku a až potom zavolajte elektrikára, vodára a ďalších majstrov. Podľa technickej dokumentácie vypracovanej kuchynským štúdiom vám všetko pripraví tak, aby nevznikla kolízia so spotrebičmi alebo skrinkami.

s rôznorodosťou tvarov, farieb, dekrov a materiálov. Už doma si ujasnite, aký štýl vám je najbližší a do predajne prídte s jasnou (alebo aspoň približnou) predstavou. Dôležité je uvedomiť si, že s kuchynskou linkou budete chcieť zladiť aj stôl, stoličky, jedáleň alebo celú obývačku, ak máte otvorenú dispozíciu.

EXTRA TIPY

Pamätajte, že technické normy platia pre všetkých a ich nerešpektovanie sa vám môže vypomstiť pri reklamácii spotrebičov alebo kuchynského nábytku.

Popremýšľajte, čo všetko budete v kuchynskej linke skladovať – tanier, poháre, príbory, hrnce, kuchynské náradie, potraviny. Toto všetko má vplyv na veľkosť a skladbu skriniek.

Nezabudnite na rozmiestnenie svetelných zdrojov v kuchyni – dôležité je najmä osvetlenie pracovnej a varnej plochy.



KRÁLOVNÉ V KUCHYNIACH aj vďaka Tescome

Najviac času trávim v spálni a kuchyni. Kým počas odpočinku a relaxu si chceme užiť čo najviac pohodlia, pri varení oceníme praktickosť a šikovné pomôcky. Azda niet gazdinky, ktorá by nepoznala obľúbené výrobky spoločnosti Tescoma. Znie to až neuveriteľne, že táto spoločnosť ponúka novinky do kuchyne už vyše dvadsať rokov. Sú nápadité, veľmi účelné, reagujú na nové technológie a varenie s nimi je vždy radostné a jednoduché. Tescoma u nás v Polus City Center nielen spolupracuje v našej Škole varenia, ale vo svojej predajni ponúka široký rad výrobkov na zjednodušenie varenia.

ČÍM SI TESCOMA ZÍSKALA SRDCA ŽIEN?

Najmä nápaditosťou, praktickosťou, moderným dizajnom, variabilnosťou, vynikajúcou prepracovanou ergonómiou a tiež farebnosťou. Zladiť si kuchyňu v obľúbenej farbe a cítiť sa v nej ako kráľovná – to je aj povzbudenie ženskej hravosti, ľahkosti a možno aj snívania.

ČAS NA TVORIVOSŤ

Príprava jedál a pečenie už nemusia byť len každodennou povinnosťou, ale príjemnou tvorivou činnosťou. Ak chcete vo svojej kuchyni farebné a tvarové línie, ktoré sa neustále dajú dopĺňať, navyše za prijateľnú cenu, zájdite do Tescomy. Na prízemí nájdete všetko, čo v kuchyni potrebujete.



VSTÚPTE DO SVETA VYCHYTÁVOK

PANVICE ECOPRESTO SIGNAL

Smaženie na znamenie! Panvice ecoPresto Signal v štyroch farbách, štyroch priemeroch, s keramickým neprilnavým povrchom v krémovej farbe čakajú na štart. Dobre viditeľný indikátor – logo Tescoma – na hornej strane rukoväti signalizuje optimálnu teplotu na smaženie. Šetríte zdravie, čas a energiu.

ŠUNKOVAR PRESTO S TEPLOMEROM

Stáva sa vám často, že stojíte pred regálom údenín a porovnávate, ktorá šunka má vyšší podiel mäsa, menej soli a je najvyššej akosti a nikto vám s týmto výberom odborne nepomôže?

tescoma®



Tak prečo si svoju vlastnú šunku podľa svojej chuti nevyrobiť?

Vďaka šunkovaru Presto je príprava tejto mäsovej pochúťky omnoho ľahšia, a najmä bez zdravotného rizika. Pri kúpe šunkovaru dostanete aj návod na použitie s deviatimi originálnymi receptmi na prípravu niekoľkých druhov šunky a ďalších pokrmov v podobe teriny, paštéty alebo napríklad tradičných českých zemiakov so smotanou.





FORMY A PLECHY DELÍCIA GOLD

Nový rad luxusných plechov a foriem poteší všetkých vášnivých milovníkov pečenia. Plechy aj formy z vysoko-kvalitnej hrubostennej ocele sú opatrené prvotriednym nepríľnavým povlakom proti pripaľovaniu, veľké úchytky umožňujú bezpečnú manipuláciu aj s nasadenými kuchynskými rukavicami. Gulatá a štvorcová rozkladacia forma sa pýšia odnímateľným dnom a presahujúce okraje umožnia štýlové servírovanie a pohodlné zdobenie múčnikov bez starostí o nový obrus. S Delícia Gold

môžete piecť naozaj diétne, formy nepripaľujú a umožňujú pečenie sladkých aj slaných pokrmov s výrazne obmedzeným množstvom tuku!

MISKY FUSION DIET REVOLUTION

Varte zdravo, chutne, revolučne! Misky sú vynikajúce pri príprave diétnych pokrmov, a to tak pokrmov pripravovaných v pare, ako aj pri zapekaní pokrmov v rúre bez použitia tuku. Unikátnou prednosťou misiek je spojenie pružného ziaruvzdorného silikónu s originálnym

dizajnom misiek, masívnych pokrievok a naparovacieho dielu. Doslova na mieru silikónovým miskám Fusion Diet Revolution bola vytvorená Veľká diétna kuchárka s 15 originálnymi a odskúšanými receptmi.



Predajné centrum TESCO MA nájdete na prízemí.

www.decodom.sk






decodom
KUCHYNE A NÁBYTOK

**NAJPREDÁVANEJŠIE
KUCHYNE NA SLOVENSKU**







ODBORNÉ
PORADENSTVO
A 3D GRAFICKÝ NÁVRH



ELEKTRONICKÉ
INFORMÁCIE



PRESNÉ ZAMERANIE
PRIESTORU



VYŇÁŠKA TOVARU
AŽ K VÁM DOMOV



FINANČNÉ SLUŽBY
Quatro Genius Pay



10* - 18* hod.
0202 5082 813
0202 5082 824

ZÁKAZNÍCKY
SERVIS
HOTLINE



RYCHLÁ A BEZPEČNÁ
DOPRAVA



PROFESIONÁLNA
MONTÁŽ
A ROZŠÍRENÁ ZÁRUKA

Nájdete nás na 1. poschodí pri kinách. Tel.: 02 208 50 752, 753

SPOZNAJTE RYTIEROV na Malte!

Počuli ste už o Malte? O ostrove menšom než Bratislava, kde slnko svieti takmer celý rok? Malta bola osídlená už 5 000 rokov pred našim letopočtom a najznámejšia je hádam vďaka Rádu maltézskych rytierov v 16. storočí. Čo však málokto vie, na jej území sa vystriedali Feničania, Rimania či dokonca Napoleon. Prečo by ste ju na pár dní nemohli osídliť aj vy?



LETNÉ PRÁZDNINY NA MALTE - ALL INCLUSIVE PRE RODINY S DEŤMI

Malta je hlavným ostrovom Maltského súostrovia v Stredozemnom mori. Na rozlohu len 246 km² nájdete naozaj všetko – megalitické stavby, stredoveké väzenie, útesy s tajomnými jaskyňami, záhrady a parky, vyše 300 chrámov, kostolov, zvoníc a kaplniek, UNESCO pamiatky, pieskové pláže, podmorský svet, výborné podmienky na vodné športy aj nočný život. Až na výnimky sa dá na Malte všade dostať autobusovou dopra-

vou, ktorá tu funguje veľmi dobre a je lacná. Ak si na spoznávanie Malty požičiate auto, nezabudnite, že sa tu jazdí vľavo.

Nie všetci však milujú spoznávanie histórie. Preto pre vás FIRO-tour u nás v Polus City Center pripravila na toto leto niekoľko tipov.

KAM NA MALTE:

- ak vaše deti snívajú o plávaní s delfínmi, bozkávaní sa s mrožmi, držaní papagájov, hladkaní hadov a leguánov, tak je Mediterraneo Marine Park to pravé miesto pre vás,
- Splash&FunWater Park je určený nadšencom toboganov a vodných atrakcií,
- pre všetkých duchom mladých je

tu zábavný park PopeyeVillage (dedinka Pepka námorníka),

- 175 druhov podmorských živočíchov v 26 vodných nádržiach nájdete v Maltskom národnom akváriu.

Ubytovanie pre rodiny s deťmi odporúča FIRO-tour v jednom z top maltských all inclusive hotelov – v hoteli Seabank Resort & Spa****+.

Hotel po kompletnej rekonštrukcii ponúka priestranné nefajčiarske štandardné izby s výhľadom na bazén až pre štyri dospelé osoby. Okrem výbornej kuchyne v šiestich reštauráciách vás denne čakajú fľaša pitnej vody na izbe či hotelový shuttlebus, ktorý vás odvezie do Sliemy. Bez



starostí budú aj tí z vás, ktorí vyžadujú špeciálnu diétu (bezlepkovú, bezlaktózovú, dia a pod.) – neváhajte sa obrátiť na manažéra reštaurácie, ktorý vám poradí pri výbere jedál alebo zabezpečí ich prípravu.

VAŠE RATOLESTI SA MÔŽU TEŠIŤ NA:

- medzinárodný hotelový detský klub s množstvom kreatívnych aktivít denne 10.00 – 18.00 hod.,
- detský klub Firáčik so slovenskými a s českými animátormi, ktorý bude fungovať v prázdninových mesiacoch júl – august,
- detskú diskotéku,
- živé spievanie a tancovanie na pódiu,
- Jungle Restaurant, jednu z najlepších detských reštaurácií na Malte, ktorá ponúka špeciálne detské menu a americkú kuchyňu a kde sa môžu deti vyšantiť v „džungli“ pod dozorom trénovaných animátorov,
- detský bazén so šmyklavkami pre najmenších,
- detské ihrisko,
- čistú pieskovú pláž s pozvoľným vstupom do mora a priehľadnú vodu.

Medzi dovolenkármi obľúbený hotel Seabank Resort & Spa****+ je naozaj all inclusive. A či už sa rozhodnete pre aktívnu, alebo relaxačnú dovolenku, kvalitné služby tohto hotela sú zárukou bezstarostnej dovolenky.

Viac informácií o hoteli, termínoch leteckých pobytov a cenách nájdete na www.firotour.sk.



SÚŤAŽ

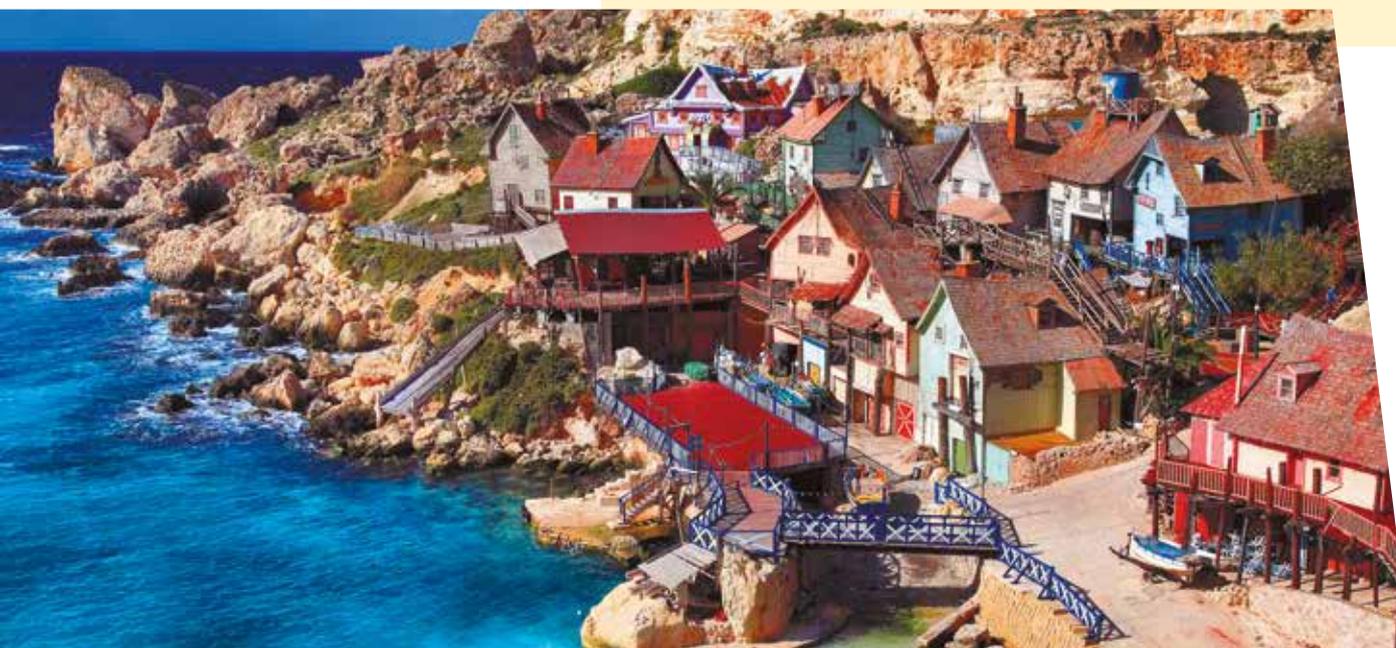
FIRO-tour pre vás pripravila fantastickú súťaž o pobyt v Bešeňovej na dve noci v období apríl – máj a október – november. Stačí, ak správne odpoviete na otázku:

AKÁ JE AKCIOVÁ CENA ZA DETI NA PRÍSTELKE V LUXUSNÝCH ŠTÚDIÁCH GINO PARADISE BEŠEŇOVÁ, KTORÉ PONÚKA FIRO-tour?

Správnu odpoveď nájdete na www.firotour.sk.

Svoje odpovede zasielajte na spolu@poluscitycenter.sk do 30. 6. 2014.

Prihlásením sa do súťaže a zaslaním emailu na spolu@poluscitycenter.sk dávate svoj súhlas so spracovaním osobných údajov spoločnosťou Polus, a. s., v zmysle zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov (ďalej len „Zákon“). Údaje budú v poskytnutom rozsahu spracované výlučne na účely súťaže, vrátane vedenia databázy súťažiacich. Súhlas je daný na čas nevyhnutný na dosiahnutie stanoveného účelu, pričom osobné údaje, ktorých účel spracúvania sa skončil, budú v súlade so Zákonom zlikvidované. Prihlásením sa do súťaže a zaslaním emailu na spolu@poluscitycenter.sk dávate súčasne svoj súhlas s využitím vašej emailovej adresy na zasielanie informácií ohľadne marketingových akcií a noviniek POLUS CITY CENTER. Súhlas je možné kedykoľvek odvolať zaslaním správy za týmto účelom na adresu: spolu@poluscitycenter.sk.



VAŠA JEDNOTKA na Jadrane



Vraví sa, že slovenské more je v Chorvátsku. Ak sa k nemu toto leto chystáte, máme pre vás niekoľko užitočných tipov a rád. Ktoré miesta nevynechať a čo určite zažiť, poradí jednotka na Jadrane – a najnovšie už aj u nás v Polus City Center – VÍTKOVICE TOURS. Každý rok v tejto obľúbenej dovolenkovej destinácii ponúka viac než 520 ubytovacích zariadení, do ktorých môžete cestovať buď svojím autom, autobusom, alebo aj letecky. Od svojho založenia prepravili do Chorvátska vyše milión spokojných klientov. Preto sme sa obrátili priamo na nich, aby nám – a aj vám – poradili, kam sa toto leto ísť zrelaxovať.

PRE RODINY S DEŤMI

Chcete dopriať sebe a svojej rodine skvelú dovolenku na Jadrane plnú zážitkov, krásnych pláží a kúpania? VÍTKOVICE TOURS odporúča nový Neptun klub na ostrove Hvar. Jeho programová ponuka, zábava, športové aktivity a zápasy, hry pre dospelých a deti, ranná rozcvička a každý týždeň prekvapenie v „kresle pre hosťa“ sú v spojitosti s nádherným prostredím jednoducho skutočným zážitkom! A to nielen pre deti, ktoré už

tradične Neptun kluby milujú najmä pre bohatý animačný program.

PRE TÝCH, KTORÍ CHCÚ SÚKROMIE

Ubytovanie v apartmánoch v Chorvátsku je ideálnou voľbou pre tých, ktorí dávajú prednosť súkromiu pred veľkými hotelmi. Privátne apartmány sú umiestnené v apartmánových domoch alebo samostatných vilkách. Hostia majú zvyčajne k dispozícii aj záhradu, v ktorej si môžu grilovať alebo len tak relaxovať. Niektoré apartmánové domy aj vilky majú aj vlastný bazén. Ak túžite po súkromí a zároveň chcete využiť hotelové služby, môžete sa

ubytovať v apartmánoch, ktoré sú súčasťou hotelových komplexov či apartmánových stredísk a rezortov. Pri ubytovaní v týchto apartmánoch máte obvyčajne možnosť dokúpenia polpenzie alebo plnej penzie v blízkom hoteli a tiež možnosť využívať služby hotela (ihrisko, bazény, animácie). Apartmány ponúkajú kvalitné, pohodlné ubytovanie, na ktoré ste zvyknutí z domu – spálňu, obývaciu izbu s kuchynským kútom a chladničkou. Samozrejmosťou sú samostatné sociálne zariadenie a vlastná kúpeľňa. Väčšina apartmánov má aj balkón či terasu. Do niektorých apartmánov môžete dokonca cestovať aj so svojím psikom.

PRE SENIOROV

Veľa seniorov, žiaľ, nechodí k moru, pretože si to nemôžu dovoliť. VÍTKOVICE TOURS však ponúka zvýhodnené pobyty pre dôchodcov, ktorým pobyt pri mori dokáže výrazne zlepšiť zdravotný stav. Na Jadrane majú seniori hneď niekoľko možností – ubytovaciu kapacitu v Promajne, Makarskej a v Baško Polje. Cieľom je, aby mali možnosť si dôkladne prevetrať pľúca, stretnúť sa s českými zdravotníkmi, ktorí budú v klube prítomní, naučili sa podporovať vlastnú vitalitu, ale aby tiež získali množstvo nových informácií pre svoj ďalší život. Súčasťou klubu sú programy Neptun klubu – knižnica, rad hier, aktivít a spoločenský





život. Čo je pre Makarskú riviéru unikátne, je možnosť dlhých každodenných prechádzok, behania alebo vychádzok na bicykli po brehu s priamym účinkom mediteránskej klímy, t. j. jódu, silíc, soli a čistého vlhkého vzduchu.

PRE NÁROČNEJŠÍCH

VÍTKOVICE TOURS vie, ktoré hotely ponúkajú nadštandardné služby a kde budú spokojní aj tí náročnejší klienti. Napríklad 4-hviezdičkový hotel Antonija v Drveniku ponúka kvalitné ubytovanie pár metrov od mora.

K dispozícii majú klienti wifi zdarma, bar, terasu, parkovisko a obchod

v blízkosti hotela. Ubytovanie je v klimatizovaných 2-lôžkových izbách so sprchou a WC, SAT TV, s minibarom, fénom a trezorom.

Snáď každého návštevníka si získa Brela a jej čarovná atmosféra úzkych okruhliakových pláží lemovaných borovicami, ktorých vetvy siahajú až na hladinu mora. „S hlavou v tieni, telom na slnku a nohami vo vode“ – to všetko patrí k Brele, ktorá je jedným z najvyhľadávanejších miest náročných klientov.

MAKARSKÁ je turistickým centrom Dalmácie ležiacom **na úpätí mohutného masívu Biokovo. Nájdete tu**

tiež múzeum s jednou z najbohatších zbierok mušlí na svete.



Novootvorenú **CK VÍTKOVICE TOURS** nájdete v Poluse na prvom poschodí na Piccadilly.



(NE)RAFINOVANÝ VÝBER

Odlíšiť zdanlivo kvalitné potraviny od tých naozaj zdravých môže byť v dnešnej dobe veľmi ťažké. Výber v obchodoch je veľmi široký a nezriedka sa pozeráme len na cenu. Ako ale vybrať to, čo nášmu telu neuškodí, ale práve naopak - prospeje čo najviac?



Olej mnohí používame len na vyprážanie. Prídeme do obchodu, vezmeme z regálu rokmi používanú značku a hotovo. Sme si však istí, že vyberáme správne? Kupujeme olej, ktorý bol vyrobený z kvalitných surovín? Neobsahuje chemikálie? Boli počas výrobného procesu uchované živiny? Používame na vyprážanie vhodný olej, a nenalievame si na šaláty olej na pečenie?

V predajni Biopark u nás v Polus City Center selektujú produkty tak, aby sme si ich všetci mohli vychutnávať s čistým svedomím. Dnes vám predstavíme dva oleje, ktoré pri správnom použití splňajú naše tri základné kritériá: sú zodpovedné voči vášmu zdraviu, ohľaduplné voči našej planéte a budúcim generáciám, a za ktoré ich producenti a pestovatelia dostali férovú cenu.

AKO SPOZNAŤ NAOZAJ DOBRÝ OLEJ UŽ NA PRVÝ POHLAD?

Je zabalený v malej sklenenej fľaši (väčšinou tmavej, aby bol chránený pred svetlom - napríklad ľanový olej oxiduje veľmi rýchlo). Ten najkvalitnejší olej je lisovaný za studena zo semien a z orechov z ekologického poľnohospodárstva - na obale má značku BIO certifikácie. Keďže je BIO, nesmie sa chemicky rafinovať. Výrobca vyťaží šetrným lisovaním podstatne menej oleja ako výrobca, ktorý olej lisuje pomocou chemických rozpúšťadiel - to je dôvod jeho vyššej ceny. Na zdraví by sme však šetriť nemali. V nerafinovanom oleji sú zachované mnohé cenné živiny. Dá sa s ním pripraviť lahodný pokrm, ktorý sa stane vašim jedlom a liekom zároveň. My sme pre vás tentoraz vybrali jeden „tunajší“ a jeden exotický olej, ktoré môžete využiť nielen vo vašej kuchyni...

ĽANOVÝ OLEJ

Liečivé účinky semienok rastliny so svetlomodrými kvetmi poznal už Hippokrates. Aj na Slovensku sa ľan považuje za tradičnú plodinu, ktorá sa po stáročia využívala na rôzne účely, vrátane kuchyne a medicíny. Mahátma Gándhí povedal: „Všade, kde sa ľanové semienka stávajú bežnou súčasťou stravovania ľudí, zlepši sa ich zdravie.“

Ľanové semienka a ľanový olej sú špecifické tým, že obsahujú veľké množstvo protirakovinových lignanov a nenasýtenej omega-3 mastnej kyseliny.

Čo spôsobuje nedostatok omega-3 mastných kyselín?

Zvyšuje sa riziko srdcových ochorení, infarktov, mozgových príhod, zápalov, artritídy a niektorých druhov rakoviny. Lekári a odborníci na zdravú výživu preto považujú za ideálny pomer 2 až 5 dielov omega-6 na 1 diel omega-3 mastných kyselín. V modernej strave, založenej na rastlinných tukoch, je však veľmi častým pomer až 20 : 1. V BIO ľanovom oleji značky Bio Planete je podiel omega-3 až 43 % (pre porovnanie,



v konopnom oleji približne 19 %, v tučných rybách 12 - 24 %, v olivovom oleji 2 - 4 %, v slnečnicovom oleji 0 %). Vďaka vysokému obsahu vitamínu E je ľanový olej tiež silným antioxidantom, priaznivo pôsobí na elasticitu ciev a pokožky, hladinu cholesterolu, podporuje imunitu. Ľanový olej značky Bio Planete je 100 % čistým produktom, získaným vylišovaním z ľanových semienok, ktoré boli vyprodukované v ekologickom poľnohospodárstve (certifikát BIO). Vďaka špeciálnej 3D filtrácii má veľmi jemnú chuť a je vhodným olejom o. i. aj pre vegetariánsku, vegánsku a surovú/živú/vitariánsku stravu (tzv. RAW food).

POZOR: Ľanový olej sa **nesmie používať na varenie a pečenie**. Keďže tento olej oxiduje a horkne pomerne rýchlo, mal by byť uskladňovaný v chladničke!



KOKOSOVÝ OLEJ - NIELEN DO KUCHYNE

V tropických krajinách sa kokosové palmy nazývajú aj „stromami oblohy“. Rastú až do výšky 30 metrov a sú skutočným darom z nebies. Olej, ktorý sa získava z plodov kokosových paliem, je totiž nielen prírodný liek s antioxidantnou silou, ale je aj neuveriteľne univerzálny, čo sa týka možností použitia. Na kulinárske účely sa hodí predovšetkým preto, lebo má vysoký bod zadymenia (až 230 stupňov Celzia) a nízky stupeň oxidácie.

Okrem toho, že je veľmi chutný, pýši sa celým radom liečivých účinkov a schopnosťou posilňovať imunitu. Kyselina laurová, ktorú obsahuje, má antibakteriálne a antivírusové účinky.

Dokáže inaktivovať aspoň tucet patogénnych vírusov, likviduje kandidu a plesne v črevnom trakte, pomáha zneškodniť streptokoka (bolesti hrdla, zápal pľúc, zápal dutín), stafylokoka (otrava jedlom, infekcie močových ciest), neisseriu (meningitída, kvapavka, vaginálne zápaly), chlamydiu (genitálne infekcie, zápal spojiviek, zápal pľúc, parodontitída) a Helicobacter pylori (žalúdočné vredy). James Duke vo svojej knihe Medicinal Plants of the World napísal, že kokosový orech a kokosový olej sa používajú ako ľudové lieky na liečbu viac ako tridsiatich piatich zdravotných ťažkostí od abscesov až po hojenie rán. Navyše je dobre známe, že absorpcia vápnika, horčíka a aminokyselín je zvýšená, ak deti krmíme stravou, ktorej súčasťou je aj kokosový olej.

MOŽNOSTI VYUŽITIA KOKOSOVÉHO OLEJA:

1. Na pečenie a varenie sladkých aj slaných pokrmov.
2. Ako náhrada masla - nielen pre ľudí s intoleranciou laktózy, vegánov či vitariánov (RAW).
3. Pri redukcii váhy - neobsahuje cholesterol, navodzuje pocit nasýtenia.



4. Na telo - ako telové mlieko po kúpeli či sprche.
5. Ako balzam po holení - je ideálny aj pre citlivú pokožku.
6. Na vlasy - proti lámaniu a vypadávaniu vlasov, skrášluje a ozdravuje vlasy.
7. Na masáže - má príjemnú vôňu, dobre sa vstrebáva, zanecháva pokožku pružnú a hladkú.
8. Ako mlieko po opaľovaní - pomáha predchádzať predčasnému starnutiu kože a vráskam.
9. Ako balzam na pery - zabraňuje popraskaniu pier, vhodný v zime i v lete.
10. Na zuby - bieli zuby a na rozdiel od agresívnych chemických prostriedkov nepoškodzuje sklovinu, upokojuje dásň a predchádza tvorbe áft.



OLIVOVÝ OLEJ JE MALÝ ZÁZRAK

Naučte sa rozoznať ten najkvalitnejší!

Má svoju históriu. Dokonca je súčasťou gréckej mytológie. Svojou chuťou i vôňou je nezameniteľný. A čo je najdôležitejšie – je zdravý. Ak ste ho doteraz používali len pri varení, uvoľnite mu cestu aj do vašej kúpeľne. Olivový olej pomáha telu nielen znútra, ale aj zvonka.

Mnohí ho používame denne s tým, že robíme niečo dobré pre svoje zdravie. Nepochybne, olivový poklad patrí k veľmi zdravým potravinám. V obchodoch máme však na výber zo širokej ponuky. Viete však, že nie každý olivový olej je zdravý?

Na trhu sú aj rôzne lacné varianty vyrobené zo zvyškov olív, z ich šupiek a ostatného odpadu. Tieto oleje sú aj zmesami rôznych olejov



a označujú sa ako „olio d'oliva“ a môžu obsahovať aj chemické látky. Vyrábajú sa z olejových výliskov za pomoci použitia rozpúšťadiel. Sú preto aj veľmi lacné a balené väčšinou v plastových obaloch, čo sú už samy osebe dostatočné indicie poukazujúce na nekvalitu. Rozpoznať pravý olivový olej od jeho nekvalitnej napodobeniny nie je však vždy až také ľahké.

POTRAVA PRE MOZOG, KOSTI I SRDCE

Olivový olej je vysoko cenený pre obsah antioxidantov, minerálov (hlavne draslík) a vitamínov A, D a E. Jeho pravidelná konzumácia pomáha znižovať riziko srdcového infarktu i mozgovej porážky, ale aj iných závažných ochorení, rakoviny prsníka či hrubého čreva. Zlepšuje pružnosť ciev, znižuje hladinu „zlého“ cholesterolu v krvi a pomáha udržiavať vo forme nervy i mozog.

Má svoj význam aj pre správny a zdravý vývoj kostí. Iste ste už počuli o blahodarnom vplyve olivového oleja na výživu srdca. Nenasýtené mastné kyseliny obsiahnuté v olivovom oleji slúžia ako prevencia pred srdcovo-cievnyimi ochoreniami.

Veľa ľudí nevie, čo s takýmto olejom robiť. Mám si ho dať do šalátov? Smiem s ním vyprážať? Áno, ale dá sa použiť aj inak. Nalejte si ho do plytkej misky a namačajte si doň pečivo a chlieb. Je to skvelý a chutný spôsob, ako si zlepšiť jedálny lístok. Olivový olej má špecifickú chuť – výraznú, miestami slanú, trpkastú.

Našťastie, ľudí, ktorí nekúpia hocijaké potraviny a kritériom pre nich nie je iba cena, je čoraz viac. Bielym ostrovčekom a výnimkou sú oleje. „Ludia

si už dávajú pozor na zeleninu alebo mäso, ale oleje si ešte vyberať nevedia a je im dosť jedno, na čom jedlá z kvalitných surovín pripravujú,“ hovorí odborníčka na výživu, MUDr. Alžbeta Béderová.



Vedeli ste, že z piatich kilogramov olív sa vyrobí len 1 liter kvalitného olivového oleja a jeden olivovník vyprodukuje množstvo olív, ktoré postačuje len na výrobu 1,5 až 2 litrov oleja?

„Všeobecne platí, že tie najkvalitnejšie olivové oleje sú balené v sklenených tmavých fľašiach. Akosť oleja je tak chránená pred slnkom a svetlom, ktoré môže kvalitatívny výsledok výrobku negatívne ovplyvniť. Prečo asi? Pôsobenie svetla cez plast výrazne znižuje kvalitu oleja a keď sa pridá pôsobenie kyslíka po otvorení, skaza je dokonaná,“ upozorňuje MUDr. Alžbeta Béderová.

No aj extra panenský olivový olej dobrej kvality môže byť balený v priehľadnej fľaške. Stačí len poznať pár základných informácií.



**ZA KVALITU SA PLATÍ.
OPLATÍ SA TO**

Všeobecne najkvalitnejšie olivové oleje sú z Grécka. Grécko si drží už roky vysoký štandard kvality a v tejto krajine olejom doslova žijú. Kúpíte tu veľmi kvalitný olej za pomerne priaznivú cenu. Pomer výbornej kvality a rozumnej ceny nájdete aj u nás v Polus City Center na prízemí v predajni Greek Farm.

Aký olivový olej kúpiť? Vôbec nezáleží na tom, na čo ho budete používať. Predstavíme vám tri druhy olivového oleja so značne rozdielnym spracovaním, kvalitou a cenou a sami zistíte, že na výber máte len extra panenský.

Extra panenský olivový olej – extra virgin

Tento olej sa získava prvým lisovaním za studena. Je to prvý produkt, ktorý je najvýživnejší a najžiadanejší. Takýto olej má širokú škálu podporných látok pre naše telo. Cena tohto oleja je najvyššia, ale pre tých, ktorí chcú olej zaradiť do svojho jedálnička, ho v Greek Farm odporúčajú. Extra panenský olej je prvotriedna surovina, ktorá sa degustuje rovnako ako kvalitná whisky alebo víno. V minulosti bol takýto olej veľmi cenený a často mal vysokú hodnotu.

Olivový olej z výliskov – Pomace

Tento olej sa získava už z vylišaných výliskov, šupiek a kôstok, ktoré zostali z plodov olív po prvom lisovaní. Je to druhotný produkt výroby a neobsahuje ani zďaleka toľko cenných látok ako extra virgin olej z prvého lisovania. Na etikete býva označený ako „Pomace“, „olivový olej z výliskov“ alebo „olio di oliva“.

Má podobné využitie v kuchyni ako Pomace olivový olej, ale z výživovej strany je na úrovni obyčajných rastlinných olejov.

Najkvalitnejší je teda extra virgin – panenský olivový olej lisovaný za studena. Tento si uchová vo fľaši najvyšší podiel cenných zložiek. Pravdaže, úlohu zohráva aj vhodné skladovanie. Olivový olej by mal byť vždy uložený v tmavej fľaši alebo kovových nádobách a v chladnejších priestoroch s teplotou okolo 10 až 14 °C.

Extra panenský olivový olej sa perfektne hodí do studených šalátových mís. Ak sa chystáte piecť, variť či vysmážať s olivovým olejom, môžete tiež použiť panenský olivový olej, takisto to robia aj Gréci. Je síce pravda, že sa jeho kvalita tepelnou úpravou zníži, ale je stále lepší ako ktorýkoľvek iný olej!

Na niektorých aj extra panenských olivových olejoch je vzadu na etikete uvedené „zmes olejov pochádzajúcich zo spoločenstva“ alebo „zmes olejov z EÚ“. Ten však majiteľ Greek Farm neodporúča: „Aj keby bol takýto olej akokoľvek lacný a extra panenský, určite by som ho na priamu konzumáciu nekúpil. Tento olej je zmesou rôznych olejov z rôznych krajín, ktoré sa možno nepredali, vyliali sa do jednej nádrže a potom opäť plnili do fliaš. Je to mišmaš čohokoľvek,“ dodáva Charilaos Papageorgiou, majiteľ Greek Farm u nás na prízemí.

Takýto olej môžete použiť namiesto rastlinného oleja na vysmážanie alebo ako základ do jedál.

Rafinovaný olivový olej

Tento olej má bledú farbu, nie je zelenkastý ako panenský a prešiel chemickou úpravou. Ak chcete, môžete ho používať na vyprážanie.

VEDELI STE, ŽE...?

Použitie olivového oleja na priamu konzumáciu je výhodné zvlášť v letných mesiacoch, pretože dobre ochladzuje telo.

TIPY PRE VAŠE TELO

Olivový olej neukrývajte len v kuchyni, vezmite si ho aj do kúpeľne. Ak vás trápia suchá, popraskaná koža na lakťoch či kolenách, votrite do nej trochu oleja – pokožka ostane vláčna a jemnejšia. Panenský olivový olej pomáha hojiť jazvy, popáleniny a jemne ošetruje aj citlivú kožu okolo nechtov.

Ak túžite po zamatovo hladkých vlasoch, doprajte vlasom olivový zábal. Ako na to? Do vlasov si votrite olej, zabaľte ich do uteráka, nechajte olej pôsobiť cez noc a ráno vlasy dôkladne opláchnite vodou.

Po sprche si takýmto extra panenským olivovým olejom môžete natrieť celé telo aj tvár. Je to určite lepšie, výhodnejšie a lacnejšie ako drahé telové mlieka plné konzervantov a chémie. Dokonca, ak máte problémy s kĺbmi, môžete používať na preventívne natieranie aj tento olej.



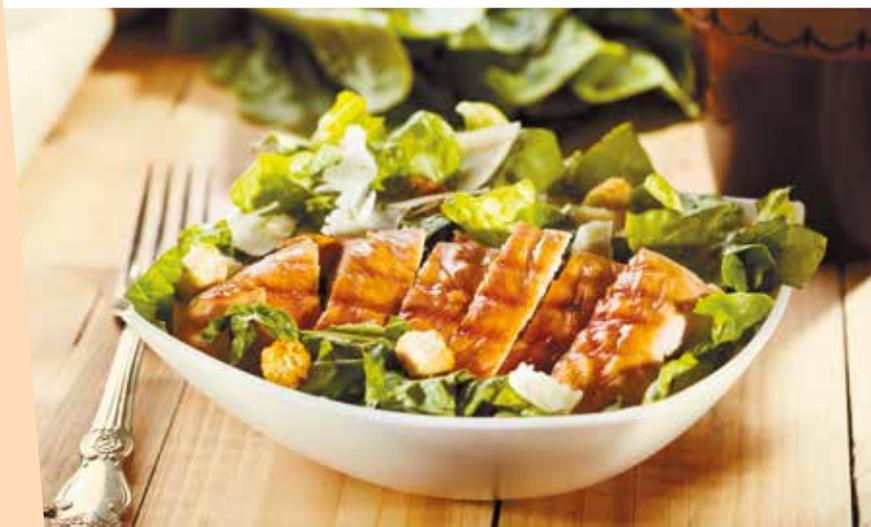
Greek Farm na prízemí Polus City Center vám teraz ponúka prvotriedne kozmetické výrobky OLIVIA vyrobené z extra panenského olivového oleja.

ZDRAVÉ A CHUTNÉ SENDVIČE

Vyhľadli ste počas nakupovania? Máte chuť na chrumkavé kuracie prsia zapečené so syrom, údeného lososa s čerstvo prekladanými rajčinami alebo ste vegetarián a dali by ste si radšej dvojitzú porciu syra s ľadovým šalátom, rajčinou, uhorkou, cibulkou a čímkolievk, čo vám napadne? Navštívte Sandwich House na prvom poschodí.

Môžete si vybrať zo širokej ponuky zdravých, chutných a kvalitných sendvičov, wrapov či zeleninových šalátov. Čerstvé suroviny, ktoré si namiešate podľa svojej chuti, nájdete jedine v Sandwich House.

Sandwich House vám pomôže aj s občerstvením na rodinnej párty či pracovnom stretnutí – pripraví vám lahôdky podľa vášho výberu a privezú ich priamo na miesto. Dokonca v rámci celej Bratislavy úplne ZDARMA!



Sandwich House prináša nový pohľad na stravovanie. Priamo pred vašimi očami vám pripravia to, na čo máte práve chuť. Sendvič malý alebo veľký? Tmavé pečivo, či klasické biele? Kuracie, hovädzie alebo morčacie mäso, lososa alebo radšej bezmäsité? Prosíte si aj cibuľku, alebo si dáte radšej rukolu či ľadový šalát? V Sandwich House vaše chute nepoznajú obmedzenia! Navyše, všetky suroviny sú čerstvé a kvalitné. Okrem toho počas „happy hours“ (od 14.00 do 17.00) máte až 20 % zľavu na všetky stredné sendviče!

Urobte si chutný šalát aj vy v pohodlí vášho domova.

Recept priamo zo Sandwich House.

Potrebujete:

2 stredne veľké jablká, 200 g bieleho hrozna, 2 lyžičky hrozienok, 200 g zeleru, 1 balenie rukoly, 100 g vlaš-

ských orechov, 3 lyžice majonézy, 2 lyžice bieleho jogurtu, šťavu a strúhanú kôru z citróna, soľ, čierne mleté korenie, karí korenie.

Postup:

Zeler ošúpte a nakrájajte na tenké pásiky. Z jablák vyrežte jadrovníky a nakrájajte ich na tenké mesiaciky. Bobule hrozna prekrojíte na polovice. Zeler, jablká a hrozno zmiešajte vo väčšej mise, pridajte rukolu, nahrubo nasekané orechy a hrozienka, ktoré ste si predtým namočili vo vode. Z majonézy, jogurtu, lyžičky citrónovej kôry a šťavy si pripravte dressing, ktorý ochutíte soľou a korením. Pred podávaním pokvapkajte šalát dressingom.

Dobrá chuť!



PRÍBEH, KTORÝ CHUTÍ...

PRAVÉ BELGICKÉ VAFLE LIÈGE UŽ AJ V POLUS CITY CENTER!

Nechajte sa uniešť neodolateľnou a zároveň typickou vôňou sladkého karamelu s príchutou vanilky, škorice, jablák, orieškov alebo mandlí. Preneste sa v čase priamo do 18. storočia na zámok maškrtného princa z Liège a ponorte sa do histórie tejto lahodnej delikatesy, ktorá sprevádza Belgičanov až dodnes.

Vafle by neboli vafľami, keby princ z belgického mestečka Liège jedno ráno nepovedal svojmu kuchárovi, že už viac nechce raňajkovať briošky, ale má chuť na niečo nové a iné. Kuchár sa teda vrátil s odmietnutými briškami do kuchyne a premýšľal, ako by svoj recept obmenil. Tesne pred pečením vložil do cesta hrudky cukru – dovtedy ich kladol len na briošky. Navyše, namiesto toho, aby vložil nádobu s cestom do rúry, vylial cesto na oplátkový plech. Výsledkom boli voňavé horúce vafle pokryté skaramelizovaným cukrom.

Na Slovensku je zvykom pripravovať vafle z mlieka, múky, masla a cukru – cesta ako na palacinky. V La Maison des Waffles – v preklade v Dome plnom vaflí – u nás na poschodí na

Hollywood Boulevard pripravujú vafle z kysnutého cesta. Vafle Liège obsahujú veľké hrudy cukru, ktoré sa z cesta vytápajú na špeciálnej liatinovej platni a následne sa karamelizujú. Vafľa teda akoby sa piekla v karameli – zvrchu po miernom vychladnutí ostáva chrumkavá a znútra mäkká.

Na výber máte až zo šiestich príchutí, ktoré sú zapracované priamo v ceste. Klasickú vanilkovú, škorico-vú, jablkovo-škoricovú, mandľovú, orechovú a obľúbenú čokoládovú.

K vafliam patria pravý belgický nugát, krokantový nugát, originálny belgický karamel, deťmi obľúbená nutela, čerstvé ovocie (jahody, čučoriedky, maliny, černice či horúce višne). Ak máte chuť na vanilkový krém, džem, zmrzlinu,

originálnu šľahačku – stačí povedať. **Príďte sa zamilovať do lahodnej chute pravých belgických vaflí do La Maison des Waffles u nás v Polus City Center na 1. poschodí.**



ZDRAVIE A VITALITA z čajovníka

Vedeli ste, že všetky čaje pochádzajú z rovnakej dreviny – čajovníka čínskeho (*Camellia sinensis*)?

Divoko rastúce stromy čajovníka sa objavili v Indii, ale po prvý raz sa začali pestovať v Číne. Počas storočí sa čaj liečebne používal a stále sa používa v tradičnej čínskej medicíne.

V šálke čaju vždy bol a stále je ukrytý určitý význam.

Čaj sa stal zastavením v rušnom kolobehu života, spoločníkom osamelých chvíľ i priateľských posedení, osviežením tela aj duše. Hneď po vode je najrozšírenejším nápojom na zemi a ovplyvnil nielen životný štýl mnohých ľudí, ale i dejiny mnohých štátov.

Príbeh čaju sa začal v Číne. Čaj sprevádzal Číňanov takmer od začiatku ich dejín, čínski učenci ho pokladali za najkultivovanejší nápoj. Naopak, pre Tibeťanov sa čaj s jačím maslom stal prostriedkom na ľahšie prežitie na himalájskych pláňach. Japonci zasa pitie čaju pripisujú veľký význam,

počas tzv. čajového obradu má každý úkon, aj ten najmenší pohyb presne určenú úlohu i filozofický význam. V dávnej Indii sa odohrávalo dobrodružstvo drsných mužov, ktorí sa vydávali do neznámych končín, aby vysádzali kry čajovníka. Čaj sa stal zlatonosným obchodným artiklom, kvôli čaju

sa dokonca viedli vojny, veď vysoké clo na čaj sa stalo zámkou na začatie americkej občianskej vojny.

Prvými Európanmi, ktorí na začiatku 17. storočia prepadli čaju, boli Holanďania, ale až anglický čaj o piatej sa stal pojmom, ktorý vstúpil do kultúrneho povedomia ľudí celého sveta.

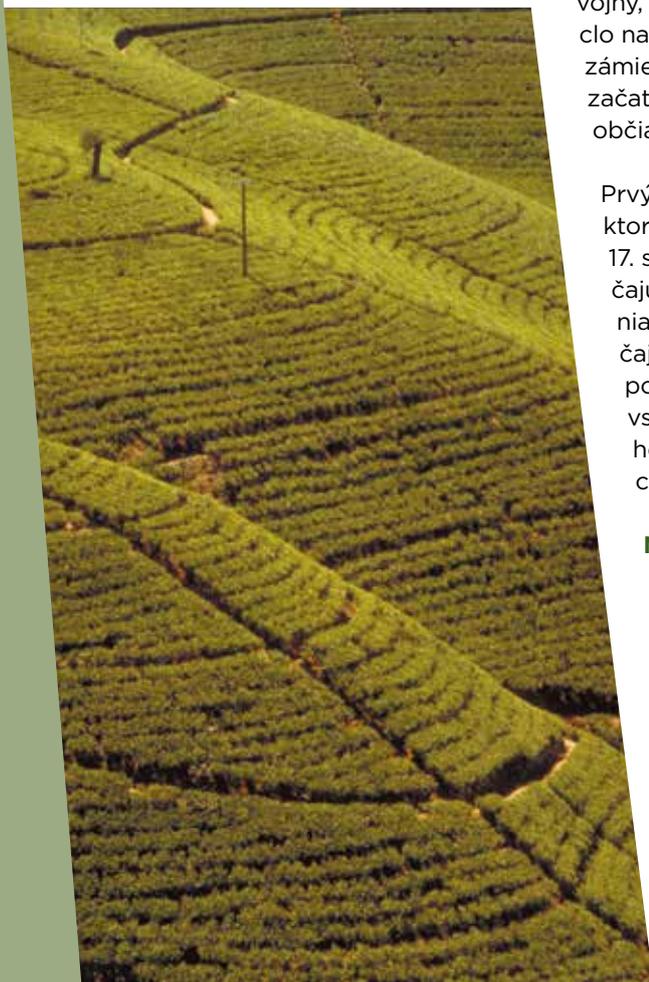
NAPITE SA ZDRAVIA

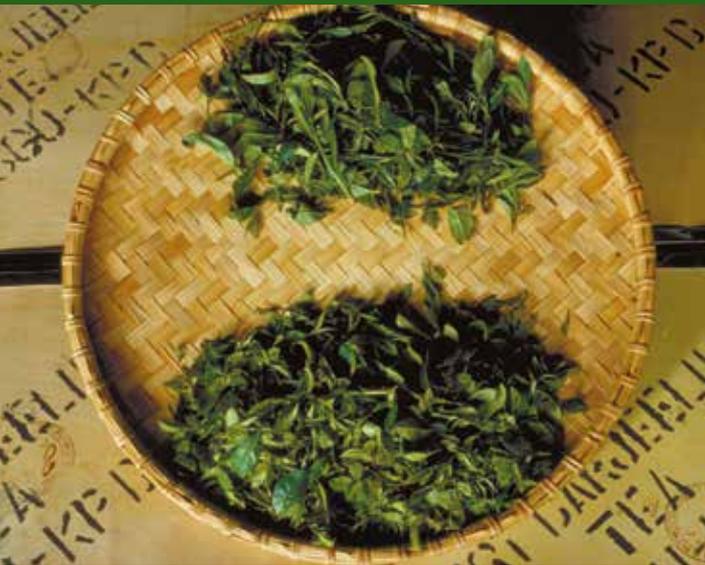
Čaj má za sebou viac ako 3 000-ročnú históriu a kultúrny vývoj. Je ospevovaný intelektuálmi a jeho účinky na ľudský or-

ganizmus sú garantované mnohými vedeckými štúdiami. Zahaňa únavu, zvyšuje imunitu tela proti chorobám a jeho pravidelné pitie predlžuje život. Čo prekvapí páry – čaj dokonca pôsobí aj ako ľahké afrodisiakum!

Čaj má stovky rozličných chutí a vôní, je to nápoj dokonalej harmónie a ľudského súzvuku. K najobľúbenejším čajom patrí nepochybne zelený.

Jeho čerstvo nazbierané lístky sa okamžite prudko sušia alebo zaparujú horúcou parou. Zabraňuje sa tak fermentácii, inaktivujú sa nežiaduce enzýmy a zároveň sa zachovávajú zdraviu prospešné antioxidanty. Tie sú základom liečivých účinkov zeleného čaju. Potom prichádza na rad zviňovanie. Čaj vylúhovaný z takto ošetrovaných lístkov má svetlozelenú alebo žltozelenú farbu, pretože chlorofyl a triesloviny v lístoch sa nezmenili.





Zelený čaj má veľmi jemnú vôňu a chuť, ktorá sa možno niekomu môže zdať horkastá.

ÚČINKY ZELENÉHO ČAJU

Súčasný štúdie poukazujú na to, že zelený čaj môže:

- pomáhať prevencii rakovinových ochorení,
- upravovať vysoký krvný tlak, znižovať cholesterol a hladinu cukru v krvi,
- spomaľovať procesy starnutia, uvoľňovať toxické látky z tela,

- uchovávať zdravú pleť,
- je prevenciou tvorby zubného kazu a chráni nás pred vírusmi, zabraňuje infekcii, posilňuje cievy,
- je prirodzeným diuretikom,
- osviežuje telo a zbavuje ho únavy a napätia; teín v čaji podporuje

a k všetkým jedlám čínskej kuchyne. Japonské čaje sú vhodné k ovociu, šalátom alebo japonským špecialitám.

Čaj Sencha je výborný k hlavným chodom, k sukijaki aj k hovädziemu gulášu. Čaje Hojicha, Bancha Genmicha môžu piť ľudia v každom veku a chutia výborne ku každému jedlu, pretože majú jemnú chuť a mäkkú vôňu.



činnosť centrálnej nervovej sústavy,

- neutralizuje škodlivé vplyvy žiarenia; ľudia, ktorí trávajú veľa času pred obrazovkou, by ho mali piť pravidelne.

Spektrum pozitívnych účinkov zeleného čaju na zdravie človeka sa rozširuje každým ďalším medicínskym výskumom.

VIETE, K ČOMU PIŤ ZELENÝ ČAJ?

Zelené čaje ochladzujú, osviežujú a neutralizujú rôzne chute, takže sa výborne hodia ku koreným jedlám. Čínske zelené čaje bývajú sladšie než jemné japonské čaje. Indické a srílanské sú silnejšie a komplexnejšie, môžu sa piť i k silno koreným jedlám.

Dračia studňa sa výborne hodí k všetkým jedlám z morských živočíchov

Čaje s kvetinovou vôňou alebo ovocím sa hodia k zákuskom. Najlepším spôsobom ako zistiť, aké čaje sa k daným jedlám hodia, je ochutnávať, ochutnávať a ochutnávať.

Ochutnávať teraz môžete aj čaje z Teashopu u nás na prízemí. Obrovský výber nielen zelených čajov vás omámi svojou vôňou a zavedie na čajovníkové plantáže plné slnka. Dajte si poradiť s výberom toho správneho čaju a uvidíte, že neolútujete.

VIETE, AKO SI SPRÁVNE PRIPRAVIŤ ČAJ?

Príprava zeleného čaju: Privedte vodu do varu a potom ju ochladte na cca 60 - 80 °C. Touto vodou zalejte zelený čaj v pomere 1,5 dl na jednu čajovú lyžičku. Nechajte 2 - 3 minúty vylúhovať.

Ďalšie tipy a široký výber nielen kvalitných zelených čajov nájdete v predajni Teashop u nás na prízemí.

SILA RASTLÍN pre vašu krásu

Kráša z prírody aj v Polus City Center! Yves Rocher je značka, ktorá už viac než 60 rokov prináša na trh kozmetické výrobky a rastlinnú kozmetiku. Tá je jedinečným zdrojom krásy pre všetky ženy. Dámy, zabudnite na umelé prípravky, stavte na krásu z prírody!

Vďaka prepojeniu znalosti prírody s vedeckým výskumom odkrýva Yves Rocher najúčinnšie rastlinné výťažky a zahŕňa ich do zloženia výrobkov tak, aby zodpovedali naozaj každému typu pleti. Zároveň má pri vývoji stále na pamäti vplyv na životné prostredie. Yves Rocher každý deň objavuje tajomstvá rastlinného sveta, aby mohla svoje produkty zdokonaľovať. Tajomstvá prírodnej kozmetiky môžete objavovať aj vy u nás v Polus City Center na prízemí.

Yves Rocher je kozmetická značka číslo jeden nielen vo Francúzsku - svojich priaznivcov má vo viacerých krajinách Európy, výnimkou nie je ani Slovensko. Yves Rocher bola založená už v roku 1959 vo francúzskom Bretónsku, kde sa v súčasnosti nachádza viac ako 55 hektárov polí, na ktorých pestujú výrobcovia takmer 1 100 rastlín lokálneho či exotického pôvodu podľa zásad ekologického poľnohospodárstva.

Nová zoštíhľujúca starostlivosť

Výskumné laboratóriá Yves Rocher vyvinuli naozajstný prírodný „kľúč ku štíhlosti“, ktorý odomkne bunku a povolí znovuoobnovenie odbúravania tukov. Skutočný kľúč ku zoštíhľovaniu našli vedci v mangostáne - ovocí z južnej Indie. Pri testovaní až 95 % žien konštatovalo účinnosť v boji proti celulitíde, a to už za 15 dní.



Pokožku pripravíte na starostlivosť pomocou Zoštíhľujúceho peelingu, Tuba 150 ml; 9,90 € a telo spevníte vďaka Zoštíhľujúcemu séru, Flakón 150 ml; 29 €.

Nová jarná vôňa

Kvetinová, iskrivá a svieža vôňa, ktorá podčiarkne vašu ženskosť. Májová novinka vo svete Yves Rocher voní je určená pre ženy, ktoré si užívajú život plnými dúškami. Toaletná voda obsahuje výťažok z ruže stolistej, jednej z najcennejších ruží, výťažok z cédrového dreva a základ tvorí výluh zo sladkého jablčka, ktorý voni dodáva na zmyselnosti. Moment de Bonheur L'eau Toaletná voda 50 ml; 38 €.



Novinky v starostlivosti pri opaľovaní

Užite si prázdniny naplno! Chráňte účinne pokožku vášho tela použitím správnych opaľovacích prípravkov určených pre váš fototyp. V júni už aj do predajne v Polus City Center dorazia opaľovacie prípravky Yves Rocher, ktoré obsahujú výťažok z rastliny aphloia pochádzajúcej z Madagaskaru, ktorá má prirodzené ochranné účinky. Zjemňujúci olej na opaľovanie OF 30, Flakón 150 ml; 20,30 €. Sprej na opaľovanie nezanechávajúci stopy OF 30, Flakón 150 ml; 20,30 €.



Nové sérum v starostlivosti proti starnutiu pleti

Bojujte proti hlavným známkam starnutia pleti už dnes! V predajni Yves Rocher na prízemí objavíte „inteligentný“ výrobok, ktorý obsahuje koncentrované aktívne zložky – rastlinné bunky 4G so špeciálnou schopnosťou autoregenerácie. Po použití budú vrásky redukované a vaša pleť znovu zjednotená a viditeľne pevnejšia. Vaša pleť sa zhydratuje a rozjasní. Sérum sa môže používať ako kúra alebo pod krém na dennú alebo nočnú starostlivosť. Anti-Age Global Sérum proti starnutiu pleti, Flakón 30 ml; 34 €.

SÚŤAŽ

Vďaka nášmu časopisu máte teraz možnosť vyhrať tri balíčky značky Yves Rocher v hodnote 25 eur! Odpovedzte správne na otázku a svoju odpoveď pošlite na spolu@poluscitycenter.sk do 30. 6. 2014.

Kolko patentov má nový rad špeciálnej starostlivosti o pleť Elixir 7.9 od Yves Rocher?

Pomôcka: správnu odpoveď nájdete nielen na stránke Yves Rocher, ale aj v predajni u nás v Polus City Center.

Prihlásením sa do súťaže a zaslaním emailu na spolu@poluscitycenter.sk dávate svoj súhlas so spracovaním osobných údajov spoločnosťou Polus, a. s., v zmysle zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov (ďalej len „Zákon“). Údaje budú v poskytnutom rozsahu spracované výlučne na účely súťaže, vrátane vedenia databázy súťažiacich. Súhlas je daný na čas nevyhnutný na dosiahnutie stanoveného účelu, pričom osobné údaje, ktorých účel spracúvania sa skončil, budú v súlade so Zákonom zlikvidované. Prihlásením sa do súťaže a zaslaním emailu na spolu@poluscitycenter.sk dávate súčasne svoj súhlas s využitím vašej emailovej adresy na zasielanie informácií o marketingových akciách a noviniek POLUS CITY CENTER. Súhlas je možné kedykoľvek odvolať zaslaním správy za týmto účelom na adresu: spolu@poluscitycenter.sk.

DO LETA FIT!

FITINN

Prvé dotyky jarného slnka, ľahké bundičky namiesto zimných kabátov, tenisky vymenené za čižmy... Jar je tu. Spolu so zvyšujúcou sa teplotou postupne zhadzujeme vrstvy oblečenia a pomaly si uvedomujeme, že onedlho skončíme len v plavkách. To viacerých prinúti zamyslieť sa nad svojou postavou a životosprávou. Počas zimy sme dokázali nadbytočné kilogramy zakryť svetrami, no čo v lete? Poradíme vám, ako byť do leta fit!

Fit môžete byť aj u nás v Polus City Center. Na prvom poschodí sa môžete vypotiť, vyskákať, a najmä premeniť svoje telo a posilniť si sebavedomie. Motto FitInn „My cvičíme s cenami, ty cvičíš s nami“, pozná už veľa našich návštevníkov. FitInn ponúka denné cvičenie od 6.00 do polnoci, najmodernejšie kardio a silové prístroje, pre ženy aj oddelený priestor. A to všetko za dostupné ceny – za 19,90 eura mesačne. Ak aj vy uvažujete nad tým, že začnete cvičiť, alebo sa len potrebujete uistiť, že to robíte správne, máme pre

vás niekoľko tipov od skúsených trénerov.

Každý chce v plavkách vyzeráť dobre. Nie všetci sa však potili vo fitnesscentrách už v zime. Ako na poslednú chvíľu získať tehlíčky na bruchu a vyformovať si postavu? Dá sa to vôbec?

Vladimír Hess: Všetko je to otázka pevnej vôle. Predpokladám, že keď niekto pol roka necvičil vôbec, asi tej pevnej vôle veľa nemá. Potom chce každý vyzeráť ako Spartakus za pár týždňov... Žiaľ, telo nie je program a na svoj rozvoj potrebuje dlhší čas. Je to ako s autom – keď na ňom pravidelne meníte filtre, olej a chodíte

do servisu, slúži vám. Takisto aj telo potrebuje celoročnú údržbu. Na viditeľnú zmenu vášho tela (pokiaľ nie ste prvýkrát vo fitku) potrebujete aspoň 2 – 3 mesiace intenzívneho a pravidelného tréningu, samozrejme, s úpravou stravy. Tú veľa ľudí zanedbáva. To si môžete všimnúť na mnohých návštevníkoch fitnesscentier, ktorí trávajú zbytočne dlhý čas cvičením, avšak s nulovým výsledkom, pretože po takom dlhom a náročnom cvičení prídu večer domov a pozdravia chladničku.

Martin Ruman: Dobré výsledky sa dajú dosiahnuť aj v krátkom časovom období. Pri správnej intenzite tréningu a správnej životospráve nie je nikdy neskoro. Za schudnutím, vyrysovaním či nabratím svalovej hmoty sa skrývajú drina a odriekanie. To, že niekto začal na sebe mazať skôr, zákonite nemusí znamenať, že jeho konečné výsledky budú lepšie ako tie vaše, hoci vy ste začali s cvičením až teraz.

Ako naskočiť do tréningového procesu pár mesiacov pred letom?

Martin Ruman: Zostavený tréning by mal byť dostatočne intenzívny, aby bol efektívny. Kombinácia silového tréningu a kardia vo fitnesscentre je jednou z ciest. Predstavte si pod tým precvičovanie jednotlivých svalových partií, či už s vlastnou hmotnosťou, alebo





Martin Ruman,
tréner FitInn v Polus City Center.

Tréningová špecializácia: tréner 1. stupňa v kulturistike, fitness a silovom trojboji, certifikovaný tréner pretláčania rukou (armwrestlingu). Má skúsenosti v oblasti športového tréningu mládeže (armwrestlingu) a osobného tréningu dospelých. Ako interný tréner vás dokáže správne usmerniť pri získavaní a zvyšovaní fyzickej výkonnosti, naberaní svalovej hmoty, redukcii hmotnosti a spaľovaní tukov, formovaní postavy, naberaní sily a kondície. Poskytuje aj poradenstvo v oblasti výživových doplnkov a stravy.



Mgr. Vladimír Hess,
tréner FitInn v Polus City Center.

Tréningová špecializácia: osobný tréner SAKFST (špeciálny pedagóg pre TP), slovenský reprezentant (národný rozhodca AWPC pre silový trojboj a tlak na lavičke), príprava na súťaže v kulturistike, silovom trojboji a fitness bikiní (vypracovanie jedálnička na mieru), usmernenie pri naberaní svalovej hmoty, efektívna redukcia hmotnosti založená na dlhoročných skúsenostiach v príprave mužov a žien na súťaže vo fitness a v kulturistike.

s využitím fitness strojov alebo činiek v kombinácii s kardio strojmi – teda bežiacim pásom, stepperom, stacionárnym bicyklom... Na začiatku by som zvolil celotelové kruhové tréningy, ktoré pripravia organizmus na záťaž a neskôr by som prešiel na kombinácie jednotlivých svalových partií. Tréning by mal byť zložený individuálne podľa toho, čo chcete dosiahnuť – či schudnúť, vyrysovať, alebo nabrať svalovú hmotu.

Vladimír Hess: Ak niekto pravidelne cvičí po celý rok, stačí mu pred letom také 3 mesiace zmeniť jedálniček a zintenzívniť tréningy. Tým mám na mysli naozaj zintenzívniť. Často vidím rôzne typy ľudí, ktorí vyzerajú stále rovnako, odkedy otvorili naše fitko. Prvý typ volám „súťažiaci“. Súťažiaci preto, lebo sa zrejme zapájajú do rôznych SMS súťaží a hlasovania počas tréningu. Len posedávajú na strojoch s telefónom v ruke. Ďalší typ je človek, ktorý zrejme žije niekde v lese na samote a do posilky chodí za účelom sociálneho kontaktu. Rozpráva sa s ďalšími „lesníkmi“ 20 minút po každej sérii. Takýmto cvičencom, žiaľ, niet pomoci...

Má človek cvičiť sám, alebo by mal v tejto situácii vyhľadať trénera? Je to potrebné? Nestačí len odkukať, ako cvičia ostatní?

Vladimír Hess: Začiatočníkovi by som veľmi odkukávať neradil, pretože ho nemá kto upozorniť na to, či odkukáva správne. Môže si tak privodiť nemalé komplikácie, ktoré môžu mať dozvuky aj v neskoršom veku. Čerpať rady a informácie z internetu odporúčam len zo serióznych stránok. Aj na internete sa totiž nájdu rôzni „experti“, ktorí hlavne na internetových fórach radi rozdávali svoje bohaté 5-mesačné skúsenosti mladým ľuďom. A čo sa týka trénera, treba si uvedomiť, že je to človek, ktorý má už niečo za sebou a vie vás nasmerovať tam, kam potrebujete. Tréner vám ukáže cestu, povie vám, čo musíte urobiť, aby ste svoj cieľ dosiahli.

Je lepšie potiť sa vo fitnesscentrách na páse, alebo si ísť zabehať von?

Martin Ruman: Behanie na čerstvom vzduchu má svoje čaro, aj počas behania predsa môžete porobiť nejaké cviky (kluky, brušáky, drepy...). Ak sú



vo vašom okolí preliezačky, môžete pridať aj zhyby. Možnosti fitnesscentra sú však oveľa širšie a ponúkajú pestrú škálu tréningových zariadení, ktoré sú vhodné pre úplných začiatočníkov aj vrcholových športovcov. Komplexný tréning vo fitnesscentre behaním nemôžete nahradiť, no kombinácia oboch je ideálna.

Ktoré športy a cviky sú najlepšie na vyformovanie postavy?

Vladimír Hess: Ak mám pravdu povedať, neverím, že niekto naozaj doma poctivo cvičí, ale ak niekomu krivdím, ospravedlňujem sa a klobúk dole. Ideálne na domáce cvičenie je TRX (pokiaľ susedom nad vami nebude prekážať hrot v podlahe), a taktiež cvičenie s expandermi. Je to super

vec a dá sa s tým v krajnom prípade odcvičiť skoro celé telo.

Martin Ruman: Podobné pomôcky sú však spojené s pomerne vysokými nákladmi, za ktoré si môžete zakúpiť aj ročnú permanentku a odtrénovať si oveľa kvalitnejší tréning. Ďalšou vecou je motivácia – veľa domácich pomôcok skončí nehybne v skrini.

A čo pitný režim? Koľko vody treba vypiť počas hodinového cvičenia?

Martin Ruman: Pitný režim je veľmi dôležitý pred aj počas tréningu, pretože ovplyvňuje výkon. Telo si vodu pýta podľa intenzity tréningu. Minimálne však treba vypiť 0,5 litra, no pri veľmi intenzívnych tréningoch odporúčam aj trojnásobne viac.

Vladimír Hess: Netreba to však preháňať, aby sme počas tréningu nemali z brucha vodnú posteľ. Radšej pomenej a častejšie.

Internetom kolujú rôzne diéty. Dá sa im veriť, sú vôbec účinné?

Martin Ruman: V tejto upoňhlanej dobe chcú ľudia

informácie rýchlo a zabúdajú študovať. To sa týka aj rôznych zaručených diét. To, čo zaberá susedovi, nemusí automaticky pomôcť aj mne.

Vladimír Hess: Tých naozaj efektívnych diét je pomerne málo. Hlavne treba dbať na to, aby sme mali len jedného výživového poradcu/trénera. Najhoršia je kombinácia dvoch-troch diét z rôznych zdrojov. Najlepšie je poradiť sa o strave a doplnkoch výživy so svojím trénerom a zbytočne nečítať internetové fóra a dámske mesačníky s lopúchovými diétami.

A čo prípravky na chudnutie? Viaceré ženám sľubujú, že zhodia bez námahy niekoľko kilogramov – stačí len dvakrát denne jesť tabletku a kilá zmiznú.

Martin Ruman: Žiaden prípravok vás bez tréningu nespevní, často stratíte iba nejaké percento vody v tele. Ak aj naozaj schudnete, tieto rýchlo stratené kilá sa rady vrátia naspäť – jednoducho preto, že ste nezmenili svoj životný štýl a životosprávu. Lebo o tom to celé je.

Vladimír Hess: Áno, určite raz také budú. Je mi jasné, že topiaci sa aj slamky chytí, ale niekedy sa vážne zamýšľam nad tým, čomu všetkému

sú ľudia schopní uveriť. Keď niečo také v roku 2025 bude, tak ten, čo to vynájde, bude najbohatší človek na planéte Mars. A ja si kúpim hneď celý kartón.

Veľa -nástročných dievčat drží hladovky v štýle „čím chudšia, tým krajšia“. Telo však počas rastu potrebuje veľa živín. Čo by nemali adolescenti zo svojho jedálnička rozhodne vypustiť?

Martin Ruman: Vo vývoji by mala byť dodržiavaná pestrá strava. Od pečiva, ovocia, zeleniny cez ryby, syry a mäso. Metabolizmus však musí z niečoho žiť a správne pracovať. Ne prijímaním potravy sa metabolické procesy spomalujú. Hladovka určite nie je správne riešenie. Práve naopak, jesť treba pravidelne a v rozumných množstvách. Problémom v posledných rokoch navyše je, že sa nielen dievčatá, ale aj chlapci systematicky vyhýbajú už od základnej školy hodinám telesnej výchovy. A rodičia to tolerujú.

Vladimír Hess: Veľa týchto dievčat má skôr problém psychického charakteru, čo sa neskôr odzrkadlí aj na vonkajšom vzhľade. V každom období nedostatku živín, ako napr. aj pri redukčných diétach, treba tieto živiny dopĺňať. Počas redukčnej diéty, ktorá trvá zhruba 2 až 3 mesiace, môžeme zvoliť jeden z množstva komplexných doplnkov výživy, ktoré obsahujú potrebnú dennú dávku vitamínov a minerálov, ako napr. železo, vápnik, horčík, zinok, B-komplex, vitamín C atď. Samozrejme, nesmieme zabúdať aj na dostatočné množstvo bielkovín, ktoré by mali pozostávať z rôznych zdrojov.

Pánom ďakujeme nielen za dobré rady, ale aj za príjemný rozhovor. Ak máte aj vy v pláne čo-to do plaviek schudnúť alebo svoje telo spevniť, či sa len poradiť ohľadom stravy, neváhajte a **obrátte sa s dôverou na trénerov vo Fitinn** u nás na prvom poschodí.



NÁBYTOK, KTORÝ ŽIJE S VAMI

Hľadáte pre vás a vaše deti drevený nábytok z masívu, ktorý spĺňa najprísnejšie kritériá na moderný, praktický a variabilný dizajn s dlhou životnosťou? Chcete si zariadiť váš dom, byt, chatu alebo chalupu zdravým, a pritom štýlovým interiérovým vybavením? To všetko nájdete v predajni českej firmy Domestav na prvom poschodí na Hollywood Boulevard.



DETSKÉ IZBY

Každé dieťa sa chce hrať a baviť. Čo myslíte, túži šesťročné dieťa po neutrálnej a vyupratovanej izbe, alebo by si chcelo svoj svet premeniť na pirátsku loď, lekársku ordináciu či džungľu, kde sa po zemi povalujú jeho hračky – poklady? Architekti z Domestavu mysleli práve na deti, keď vymysleli nábytok pre nich ako stvorený. Stavebnicový, hravý a farebný. A čo je dôležité, môže sa kedykoľvek meniť – podľa toho, na čo sa chce dieťa aktuálne hrať. Detské izby Domino podporujú nekonečnú fantáziu a z obyčajnej izby sa razom stanú hrad, bunker, obchod či kadernický salón... Možnostiam sa medze nekladú. K nábytku je možné postupne pridávať rôzne laná, šmyklavky, stanové striešky či poličky a úložné priestory. Všetky detské izby sú navyše bezpečné a zdravotne neškodné.

TOP PRODUKTY NIELEN PRE NÁROČNÝCH

Výrobný program Domestavu je tiež

zameraný na nábytok do študentských izieb a spální, ktorý svojím nadčasovým dizajnom a kvalitným masívom z bukoveho a zo smrekoveho dreva uspokojí aj tých najnáročnejších zákazníkov. K novinkám patria postele pre seniorov, ktoré majú zvýšenú konštrukciu a doplnené sú kvalitným lamelovým roštom s možnosťou polohovania – výnimkou nie sú ani motorové s diaľkovým ovládaním. Najvyšší komfort spania spĺňajú matrace vybavené ortopedickými zónami, ktoré ocenia nielen starší, ale aj tí, ktorí si po namáhanom dni v práci potrebujú poriadne oddychnúť.

ATYPICKÉ RIEŠENIA

Nech si želáte akúkoľvek spálňu, v Domestave vám vašu požiadavku radi splnia. Chcete samostatné lôžko



s úložným priestorom alebo manžel-skú posteľ bez neho? Chýbajú vám doma šatníková skriňa či komoda, no nikde neviete kúpiť správnu veľkosť? Presne podľa vašich požiadaviek vám vyrobia nábytok na mieru.

ZMENY, KTORÉ POTEŠIA

Každého zákazníka, ktorý je prvoplánovo zameraný na kvalitné výrobky, určite tiež zaujíma aj konečná cena, za ktorú túto kvalitu nakúpi. Aktuálne každému zákazníkovi poskytuje Domestav na celý sortiment objednaných výrobkov zľavu vo výške 20 % DPH. Tiež pravidelne mesačne pripravuje rôzne akcie a zľavy na vybrané produkty, ktoré propaguje priamo v predajni Domestav aj u nás v Polus City Center prostredníctvom „akciových letáčikov“.

Ak teda hľadáte kvalitný nábytok z masívu, navštívte predajňu Domestav na prvom poschodí.



SVET ELEKTRONOVINIEK

U nás v Polus City Center nájdete hneď niekoľko predajní s elektrospotrebičmi. Široký sortiment domácich spotrebičov, audio a videotechniky, počítačovej aj telekomunikačnej techniky vrátane príslušenstva. Prinášame vám prehľad noviniek, ktoré by vám počas tohtoročnej sezóny rozhodne nemali chýbať.

V POHODLÍ DOMOVA

Ponorte sa do deja online aj offline s **3D LED televízorom Philips série 5008** s funkciou Smart TV a Ambilight. Vychutnajte si úžasnú kvalitu živého obrazu LED v rozlíšení Full HD, nepochybne možnosti funkcie Smart TV a ten najpohodlnejší divácky zážitok z obrazu v 3D. K televízoru dostanete aj 6 kusov 3D



okuliarov. Nájdete: v Philips na prízemí, info o cene v predajni.

Už nemusíte chodiť na kávy s kamarátkami do kaviarní – spravte si svoju vlastnú kaviareň doma! Pozvite si priateľov a posedzte si pri šálke kávy **Tassimo**. Značky Jacobs Krönung a Milka sú zárukou skutočnej kvali-



ty nápojov. Široká ponuka teplých nápojov ako silné espresso, lahodná Caffé Crema, voňavé kapučino, klasické Latte Macchiato či karamelové Latte Macchiato vám zaručia príjemné posedenie s priateľmi. Deti istotne do svojich raňajok zahrnú aj horúcu Milka čokoládu.

Nájdete: v Datarte na prízemí, info o cene v predajni.

Strihanie vlasov členov vašej rodiny ešte nikdy nebolo také jednoduché ako teraz. S novým **zastrihávačom vlasov Philips QC 5115**, ktorý je mimoriadne citlivý k pokožke hlavy, dosiahnete aj u neposedných detí bezchybné výsledky. Má mimoriadne výkonný a zároveň tichý motor, ergonomický tvar.

Nájdete: v Philips na prízemí, info o cene v predajni.



Niektoré činnosti robíme preto, že musíme, nie preto, že by sme chceli. Žehlenie vám však odteraz už nemusí zaberáť veľa času. **Naparovacia žehlička Philips GC 4410 Azur** zabraňuje vďaka systému Double Active Calc vytváraniu vodného kameňa. Žehliaca plocha SteamGlide je najlepšia žehliaca plocha od spoločnosti Philips. Má vysokú odolnosť proti poškrabaniu, hladko sa kľže



a ľahko čistí. So šnúrou dlhou tri metre nemusíte dávať pozor, či pri žehlení nohavíc nevytiahnete žehličku zo zásuvky. Nájdete: v Philips na prízemí, info o cene v predajni.

NA DOVOLENKU

Spomienky z úžasných dovolení časom postupne vyblednú, no vaše fotografie ich vždy oživia. Zachyťte zábavné, veselé a bezstarostné momenty tohto leta na fotoaparát – stačí si len vybrať! **Digitálny fotoaparát Samsung EC-WB35FZBPWE3** s ultrazoomom a rozlíšením 16 Mpx vám navyše umožní aj nahrávať videá. Ak ste náročnejší fotograf, siahnite po zrkadlovke Nikon D5300 RED. Oproti svojim predchodcom sa pýši enormne zväčšeným rozlíšením aj hodnotou ISO (až 12 800), procesorom EXPEED 4 s vyššou rýchlosťou, 39-bodovým ostrením AF a 2 016 pixelovým RGB snímačom na meranie expozície.

Nájdete: v Datarte na prízemí, info o cene v predajni.



Ak sa chcete o svoje fotografie z dovoleník podeliť s vašou rodinou a priateľmi, zide sa vám kvalitný telefón s výkonnou batériou. Nový Prestigio MultiPhone 7600 DUO s technológiou NFC umožňuje nielen prezeranie obsahu, spúšťanie programov, ale aj aktivovanie funkcií jediným dotykcom. Šesťpalcový displej s technológiou OGS a full lamination poskytuje výnimočne čistý a jasný obraz. Vychutnajte si bleskurýchly výkon vďaka najdokonalejšiemu štvorjadrovému Quad core procesoru.

Nájdete: v Shark Computers na prvom poschodí, info o cene v predajni.

Netatmo Urban Weather Station

je meteorostanica, ktorá umožňuje sledovať, monitorovať a vyhodnocovať priamo na vašom iPhone, iPade alebo iPode touch teplotu, vlhkosť



a tlak vzduchu, emisie CO₂, hluk a ďalšie parametre vnútri aj vonku. Stanica sa pripája pomocou Wi-Fi na internet, čo umožňuje pomocou aplikácie zariadeniam s iOS, ale aj iným mobilným zariadeniam a počítačom pomocou internetového prehliadača okamžitý prístup k nameraným a sledovaným hodnotám. Netatmo vysielala i správy upozorňujúce na zhoršené parametre ovzdušia, čím napomáha zvýšiť kvalitu prostredia. Nájdete: v iStores na prízemí za 179 €.

NA CESTY

Nový Prestigio MultiPad 4 Diamond 7.85 3G je dokonalejší ako diamant nielen zvonka, ale aj znútra. Má mimoriadne tenké hliníkové telo s výrazným dizajnom a diamantovým výrezom pre luxusný a moderný vzhľad. Je skvelou hračkou na cesty. S rýchlym 3G (HSPA+) pripojením môžete zostať v neustálom spojení, vyhľadať správnu cestu pomocou

integrovaneho GPS prijímača a počúvať obľúbenú rozhlasovú FM stanicu. Okrem širokej konektivity podporuje aj telefonovanie a odosielanie správ a je vybavený aj webkamerou na videohovory. Rozhranie Bluetooth umožní rýchlu výmenu dát. Zadnou kamerou s rozlíšením 2 Mpx môžete vytvárať fotografie, a výkonná batéria s kapacitou 4 700 mAh a možnosťou nabíjania prostredníctvom micro USB portu zaisťujú dlhé hodiny práce. Nájdete: v Shark Computers na prvom poschodí, info o cene v predajni.

Štýlový spoločník Lenovo IdeaPad

S410Flex je vhodný aj pre náročné cestovné nasadenie, navyše s výhodou nízkej hrúbky pod jeden palec. Tým sa však výpočet predností notebookov Lenovo IdeaPad radu S zďaleka nekončí. Zariadeniu nechýba moderné rozhranie USB špecifikácie 3.0 ani technológia Intel WiDi a dotykový displej pre ešte jednoduchšie pracovné nasadenie alebo multimediálnu zábavu.

Aj cez svoje rozmery a použitie výkonných procesorov spolu s dotykovým displejom sa notebook pýši výdržou batérie až päť hodín.



Notebook radu S410 dotiahol ovládanie k dokonalosti vďaka dotykovému displeju pre ešte jednoduchšiu prácu a multimediálnu zábavu. Systém môžete ovládať jednoducho bez použitia myši i touchpadu dotykcom po obrazovke. Ovládanie nebolo nikdy jednoduchšie.

Nájdete: v Shark Computers na prvom poschodí, info o cene v predajni.

DO ZÁHRADY

Ak bývate v dome alebo máte záhradku, iste oceníte **Flower Power** – snímač na monitorovanie prostredia a stavu rastlín od firmy Parrot. Pomôže vám vytvoriť ideálne prostredie

pre rastliny, ktoré pestujete. Namerané hodnoty hlási pomocou aplikácie Flower Power priamo do vášho iPhone, iPadu alebo iPodu touch. Flower Power upozorňuje na hodnoty, ktoré sú kľúčom k zdraviu vašich rastlín, ako sú vlhkosť pôdy, hnojenie, teplota či intenzita svetla. Stiahnite si Parrot Flower Power App do vášho smartfónu alebo tabletu. Databáza obsahuje viac ako 7 000 druhov s odbornými radami na pestovanie jednotlivých rastlín. Nájdete: v iStores na prízemí za 49 €.



PRE ŠPORTOVCOV

iBike GPS+ premení váš iPhone na dokonalý cyklopočítač, ktorý zároveň poskytuje iPhone dokonalú ochranu pred extrémnym počasím a vodou. Aplikácia na iPhone analyzuje jazdu, pričom sleduje parametre, akými sú rýchlosť, kadencia, vzdialenosť, čas, spálené kalórie, sklon, nadmorská výška, celkové prevýšenie trasy, GPS súradnice a mapy. Cyklopočítač iBike GPS+ je pripravený čeliť nečakaným nástrahám na cyklotrasách. Mimo-riadne odolné puzdro chráni iPhone pred poveternostnými vplyvmi,



vodou, vibráciami a nárazmi. Montáž na bicykel je jednoduchá a poskytuje stabilné a bezpečné uchytenie vo vertikálnej alebo v horizontálnej polohe. Unikátny uzáver predných dvierok na vloženie iPhone maximálne znižuje možnosť prieniku vody. Nájdete: v iStores na prízemí za 92 €.

Získajte za nákup v Shark a iStores časť vašich peňazí späť! Použite pri nákupe vašu Polus Klub kartu.

LÚŠTITE, POŠLITE, VYHRAJTE!

Vylúštite krížovku, pošlite správne riešenie na spolu@poluscencycenter.sk do 30. 6. 2014 a vyhrajte skvelé ceny:

- 2x denná vstupenka do fitnessštúdia FitInn
- 2x poukážka v hodnote 20 € do predajne šperkov Sofia

Tešíme sa na vaše odpovede.

pomôcka: koralit	urči	nepredvídaná udalosť	značka irídiá	vánok (bás.)	okúzliť	●	týčil sa	hrdina (kniž.)	skratka Európskej komisie	pevná schránka koralov	poopadával	nejestvoval	značka cigár	úskok
rojčivo						zdolal								
vravím nezmysly						neudierame nohou								
						vyrýval								
značka ampérhodiny			plač						český maliar					
			tropický jašter						počítal					
fáza Mesiaca				umýval				začiatok tajničky						
				nikto				zábavný podnik						
zaťažil daňami							štiepal						loptová hra	ohmatel
							pes (det.)							
koniec tajničky						zahatával						predložka		
						časť motora						zátoka		
●	hrádze	spojka			zlava z ceny						hlina			
		poludnie			šikmo						osamelo			
pofovačka				kul							veľká miestnosť			
				cesta lietadlom							lepídlo			
značka kozmetiky			lump						podbradok					
			rímskych 51						solmizačná slabika					
trojzmerný útvar							pustovník							
vydavateľ							čistil prípravkom Tep							

KLASICKÉ SUDOKU

Vyplňte mriežku číslami 1 - 9 tak, aby sa neopakovali v žiadnom riadku, stĺpci ani hrubou čiarou ohraničených štvorcoch 3 x 3.

1		9				8		2
	2		1		8		3	
		3		2		6		
			4		1			
4				5				3
			9		6			
		4		1		7		
	7		6		5		8	
3		8				5		9

Prihlásením sa do súťaže a zaslaním emailu na spolu@poluscencycenter.sk dávate svoj súhlas so spracovaním osobných údajov spoločnosťou Polus, a. s., v zmysle zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov (ďalej len „Zákon“). Údaje budú v poskytnutom rozsahu spracované výlučne na účely súťaže, vrátane vedenia databázy súťažiacich. Súhlas je daný na čas nevyhnutný na dosiahnutie stanoveného účelu, pričom osobné údaje, ktorých účel spracúvania sa skončil, budú v súlade so Zákonom zlikvidované.

Prihlásením sa do súťaže a zaslaním emailu na spolu@poluscencycenter.sk dávate súčasne svoj súhlas s využitím vašej emailovej adresy na zasielanie informácií ohľadne marketingových akcií a noviniek POLUS CITY CENTER.

Súhlas je možné kedykoľvek odvolať zaslaním správy za týmto účelom na adresu: spolu@poluscencycenter.sk.

VŽDY JE DÔVOD NA RADOŠŤ



Polus Klub vám za každý nákup vráti peniaze

Nákupy s kartou Polus Klub sú teraz ešte výhodnejšie. V ktorejkoľvek z viac ako 70 predajní označených nálepkou Polus Klub vám za každý nákup vrátime časť peňazí. Byť členom Polus Klubu s týmto jedinečným benefitom sa oplatí každému.

Viac informácií na www.polus.sk alebo na infopulte.



**POLUS
CITY
CENTER**

RADOŠŤ KAŽDÝ DEŇ

V POLUSE JE RADOŠŤ VARIŤ



Chcete sa zdokonaľiť v kuchárskom umení, naučiť sa zdravšie žiť a spoznať nové ingrediencie či potraviny? Navštívte našu Školu varenia - RADOŠŤ VARIŤ.

- pravidelné kurzy varenia na zaujímavé témy
- prednášky o zdravej výžive, ajurvéde, raw strave a mnohé iné
- workshopy, ukážky a exhibície vo varení
- predstavenie nových postupov a potravín

To všetko v Poluse, v uličke medzi Food Courtom a Cinema City. Ak máte záujem, prihláste sa mailom: varenie@poluscitycenter.sk. Aktuálny prehľad kurzov nájdete na www.polus.sk.



RADOŠŤ VARIŤ

POLUS
CITY
CENTER