

# Glanc

KAŽDÝ MĚSÍC VÍCE ČTENÍ!

BŘEZEN 2023 Cena 74,90 Kč 3,79

## I MUŽI ZAŽÍVAJÍ PŘECHOD

JAK MU POMOCI,  
KDYŽ MU ŘÍDNOU  
VLASY, KULATÍ SE  
BŘICHO A ZTRÁCÍ  
CHUŤ NA SEX

## ROZHÝBEJTE SPALOVÁNÍ

TIPY PRO RYCHLEJŠÍ  
METABOLISMUS. ZJISTÍTE,  
JAK SNADNÉ TO MŮŽE BÝT

## ROZHOVORY

HEREČKY  
MARTINA PREISSOVÁ  
A LUCIE ŠTĚPÁNKOVÁ  
HEREC KRYŠTOF BARTOŠ

HEREČKA

MICHAELA  
TOMEŠOVÁ

„SEBEMRSKÁM  
SE DOCELA  
ČASTO.“

SEZNAMKOVÉ  
POBYTY  
NOVÉ DOBY

ODJÍZDÍTE SINGLE,  
BEZ KAMARÁDKY  
I MATKY A VRACÍTE  
SE S PŘÍTELEM, CO MÁ  
ZÁJMY JAKO VY

# NEJLEPŠÍ WELLNESS A SAUNY

JARO KLEPĚ NA DVEŘE,  
ALE JE JEŠTĚ ČAS  
ZŮSTAT V TEPLĚ



*PUBLICISTIKA*



# UDRŽITELNÝ BŘEZEN



Podrážka z biologicky odbouratelné gumy a celé boty z recyklovaných a biologicky rozložitelných materiálů. Realita budoucnosti, doufejme. Tenisky Xero Shoes Zelen, 3690 Kč



IGRÁČKOVO KRMÍTKO  
Krmítko vyrobené ze 100% recyklovaného plastu s Igračkem ornitologem učí děti pomáhat přírodě. V setu je i ptačí zob a mini atlas známých ptáků. Efko, 559 Kč

## Březen vám dává šanci rozhodnout se, jestli budete pěstitelem roku, nebo spíš objevíte farmáře v okolí.

TEXT: MICHAELA ŠVESTKOVÁ ČERVENÁ

### PŮDA, ZÁKLAD ŽIVOTA

Jaro je ten správný čas, kdy půdu pořádně vyživit, aby ze stabilního půdního systému vzrostla kvalitní rostlina, z níž se zrodí dobré jídlo. Co můžete udělat vy? Použít přírodní hnojivo, nejlépe z vlastního kompostu, vynechat úplně pesticidy bojující proti škůdcům či plísním. A správně se rozhodnout o rostlinách. Na záhon zasadte takové, které se podporují navzájem (třeba zahánějí škůdce mířící na jejich sousedy nebo zadržují vodu pro rostlinu, která tohle až tak neumí). Přelom února a března je pak ideální na naplánování takových záhonkových kreací. Pomůže vám třeba kniha Zelenina z ekozahrady od Jaroslava Svobody.

### ZELENÁ PROTI DEPRESI

Jak často chodíte do lesa? Pěstujete si doma zeleninu? A co ve městě, zajdete do parku nebo komunitní zahrady? Čím víc, tím líp pro vás. Zdravotní přínosy pobytu v přírodě rozebrali finští vědci a přinesl je list The Guardian. Tři až čtyři procházky přírodou týdně (kež bychom alespoň při jedné sesbírali pár odpadků) pomůžou snížit užívání léků

Limitovaná edice 18 veganských produktů zláká i ty, co „jen“ sázejí na zdravou výživu. Veganský toping na těstoviny, dmBio, 69 Kč



na úzkosti, nespavost, deprese (ach, ty neuroly, lexauriny a stilnoxy) nebo vysoký krevní tlak a astma. A ještě jedna zajímavost – u lidí žijících v domácnosti s nejnižšími příjmy to má ještě větší přínos.

### MĚSÍC BEZ ALKOHOLU

Veganuary byl leden bez masa, únor je zase měsícem bez alkoholu. Oba dva mají pro planetu význam. Nahrazení živočišných produktů rostlinnými alternativami jde čím dál snadněji díky dostupnosti veganských dobrot třeba i v drogeriích. A alkohol? Jen si vzpomeňte, kolik lahví od vína zahučí v popelnici na tříděný odpad (sklo je sice nejlépe recyklovatelný materiál, ale...), připočtete nadměrnou produkci cukrové třtiny na výrobu destilátů v místech, kde by byla naopak lepší diverzita, dlouhé přepravní trasy vašeho oblíbeného rumu z Jamajky, a pochopíte, proč radši alkohol vynechat. Co zkusit třeba kombuchu? A v březnu zvolit české víno od malováře, které si přivezete z příští dovolené na Pálavě vlastním autem.

### NENÍ PLAST JAKO PLAST

Surová ropa, která se těší daňovým úlevám, je stále levnější než spotřebitelský recyklát, a proto mnoho společností nadále používá ve svých obalech primární plast. Přitom ten 100% recyklovaný vykoná stejnou službu. Využívá jen životní cyklus výrobků a minimalizuje odpadovou stopu. Kdo na tom pracuje? Třeba značka Frosch, která prosazuje obaly z jednotného druhu plastu, které pak budou lépe recyklovatelné.

### FLIRTUJEME S KLIMATICKOU KATASTROFOU

Ajaj, jedna špatná zpráva. Klimatická hrozba se blíží k bodu, ze kterého už nebude návratu. „Svět flirtuje s klimatickou katastrofou,“ prohlásil rázně generální tajemník OSN António Guterres na Světovém ekonomickém fóru. A tyhle nevrtné změny podle něj podkopou život na planetě, jak ho známe, zničí přírodu i mezinárodní vztahy.

### MĚSTA, DO TOHO!

Některá města do toho šlapou (nebo spíš vysílají první vlašťovky na zelenou cestu). V Příboru zkoušejí projekt na třídění kuchyňského odpadu přes speciální košíky a sáčky. Popelnice na slupky, kosti nebo prošlé potraviny zavádějí v Hradci Králové. V Mníšku pod Brdy mají začít jezdit autobusy poháněné vodíkem. V Rožnově plánují vybudování re-use centra k odkládání věcí. Hurá! Zkuste také vyburcovat svoje zastupitelstvo, nebo pro začátek darujte věci na facebookové skupině sdružující sousedy. Třeba se někomu váš nepoužívaný odšťavňovač bude hodit, a přinese vám za to polníček z vlastní zahrádky. ■