

tina

je jen jedna



ŠEŘÍKOVÉ RECEPTY:
med, čaj, tinktura...

MÓDA A LÍČENÍ
pro ženy-romantičky



O NATÁČENÍ
VYŠEHRADU VYPRÁVÍ

LUKÁŠ VACULÍK

Prachař, Chýlková,
Neužil a další...

Kvěťáková
DIETA

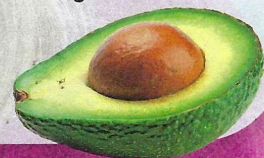
- Zbaví vás kil,
zkrášlí pleť...
+ jídelníček
uvnitř



PSYCHOLOGIE
Jak odlehčit
mozku

52
tipů

- ✓ Jak správně
ohřívat **PIZZU**
- ✓ Aby **BRAMBORY**
doma neklíčily
- ✓ Co s příliš
tvrdým **AVOKÁDEM**



CHYTŘEJŠÍ
ZA PÁR MINUT
Krok za krokem
k sebelásce



**SNĚHOVÉ
MOUCNÍKY**

VZALA JSEM SI K SOBĚ MÁMLU
VÁŠ PŘÍBĚH Jak se z toho uvezbláznit

číslo 18 ● 30. 4. 2025 ● 19 Kč ● 0,99



18 >

9 771802 181006

OSUDY SLAVNÝCH SEDMDESÁTNÍKŮ: Od Stašové po Willis

26 Rozmarýnový vlasový olej

Vrací vlasům život, hebkost a přirozený lesk. Stačí jenom pár kapek a vaše kadeře se promění v jemné a lesklé prameny, které budou na dotek jako hedvábí. Rozmarýn s lopuchem a jetelem se snoubí v dokonalé harmonii a společně pečují o suché a křehké koncečky vlasů. Lehká aplikace do délek podpoří pružnost kadeří, zatímco omamná bylinná vůně vám pomůže zapomenout na stres a shon všedního dne. Více najdete na www.weleda.cz



27 Flapjack plný energie

Potřebujete rychle doplnit energii během náročného dne? Protein Oat z řady Just Live Well od značky Nutrend vám jistě přijde vhod.



Tato lahodná flapjack tyčinka plná ovesných vloček dodá tělu komplexní sacharidy a vlákninu, takže vás výborně zasytí. K tomu je bez lepků a konzervantů. Ideální na cesty nebo do práce. Více na www.nutrend.cz

28 Jogurty z Valašska

Jogurty z Mlékárny Valašské Meziříčí se vyrábějí dle tradiční receptury. Nejnovější z nich je smetanový jogurt stracciatella, ale ochutnejte i ty klasické bílé neochucené anebo varianty s příchutí broskve, jahody, oříšku, čokolády, višně a borůvky, prima je také jahoda s vanilkou, višně s vanilkou, malina s vanilkou či smetanový jogurt brusinka plus ostružina s vanilkovou příchutí.



Kuchyňské skřínky a zásuvky si zaslouží vonný prvek, jen ho nikdy nedávejte tam, kde se skladuje jídlo.

29 Vlažnou, prosím

Broušené sklo nikdy nemyjte v horké vodě, nedělá mu to totiž dobře, ztrácí původní lesk. Vlažnou vodou se mu zvděčíte příhodněji. Nečistoty v brusu vysmýčíte zubním kartáčkem.

30 Wellness pro smeták

Zalomily se vašemu oblíbenému smetáku štětiny? Není třeba hned sahat po novém, místo toho je zkuste chvíli podržet nad párou, tak se opět narovná. Přesto nezapomeňte o štětiny pečovat, občas je propláchněte mýdlovou vodou, a aby byla zachována jejich pružnost, pamatujte, že smeták by neměl stát opřený někde o zeď, ale vždy viset násadou dolů.

31 Domácí čistidlo

Spojením kyseliny citronové a obyčejného přípravku na mytí nádobí vám vznikne perfektní čistící na WC. Přidejte pár kapek citronového oleje a naředte ho vodou. Roztok, který příjemně voní, vám uchovaný v lahvi vydrží i několik měsíců. Míchejte v poměru jeden díl prostředku na nádobí na dva díly kyseliny citronové a dvacet dílů vody.



32 Rýžové drhnutí

Konvici na kávu plnou hnědých skvrn a usazenin dáte do puců tím, že do ní nasypete hrstku syrové rýže a dolijete ji vodou. Uzávřete a zlehka s ní třepejte, dokud se všechny usazeniny neuvolní. Ve finále vodu s rýží vylijte a konvici opláchněte.

33 Ochrana špiček

Nožům se rády tupí ostré špičky, při neopatrné manipulaci se někdy dokonce ulomí. Abyste tomu předešli, vyrobte jim jednoduché chrániče. Stačí na ně napíchnout korkové zátky.

34 Jedině studenou

Prosévání mouky je nezbytnou součástí mnoha receptů, ale jak pak udržovat sítko? Po použití ho ihned opláchněte studenou vodou. Teplé se raději vyhněte, mouka by se jen slepila.

35 Ochrana před rzí

Používáte rádi klasickou drátěnku, ale stále bojujete s tím, že je na ní rez? Nejlepší ochranu jí poskytnete, když ji budete zavinovat do alobalu.

36 Pro bílé límečky

Zažloutlé límečky a manžety košil se mnohdy nepodaří v pračce vybělit úplně dočista. Před samotným praním je proto zkuste ošetřit žlučovým mýdlem nebo směsí namíchanou ze lžice alkoholu a trochy hrubozrnné soli.

37 Voňavé skřínky

Line se vám z kuchyňských skříněk nepříjemná aroma? Důkladně je vyčistěte octovou vodou. Také se dá dovnitř vložit trochu kávové sedliny, která šikovně neutralizuje pachy. Kávu zabalte do filtru a ten upevněte lepicí páskou zevnitř na dvířka, nebo ji nechte v malé misce v rohu některé z poliček či zásuvek.

38 Za málo peněz

Přemýšlíte, jak nejlépe vyčistit linoleum? Zkuste to vodou, v níž se předtím vařily brambory. Nic vás to nebude stát a výsledný efekt potěší.

39 Kulinářský trumf

Moderní způsob ochucení jídel nabízejí kořenící pasty Podravka Natur. Díky svému čistě přírodnímu složení a minimu soli vám výrazně usnadní úpravu pokrmů, zkrátka dle chuti přidáte už připravenou kořenící pastu. Na výběr jsou hned čtyři verze: česneková, cibulová, bazalková či zeleninová. Více informací na www.podravka-eshop.cz



40 Systém úklidu

Proč jde někomu úklid báječně od ruky a jiný jen chaoticky pobíhá a šílí? Protože i gruntování chce systém! Čas i nervy vám ušetří, když se budete držet dvou jasně daných pravidel. Postupujte zásadně shora dolů a zezadu dopředu. To v praxi předpokládá, že se jako první zaměříte na stropy a skončíte u podlah, vysmýčíte podkroví a dojdete k přízemí. Směřujte pokaždé od nejzapadlejšího koutu ke dveřím.