

5/2023

# Vlasta

**TV**  
program  
uvnitř  
od 6. 2.  
do 12. 2.

**OKNO DO DUŠE**

## *Pekelně* **DOKONALÁ**

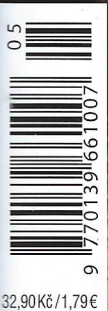
**ZA SLUPKOU  
IDEÁLNÍHO  
ŽIVOTA JE  
ČASTO SKRYTÁ  
DEPRESE**



**DÁREK UVNITŘ  
ČASOPIS  
KONDICE**

**Umanuté  
malířky**

**O sestřích  
Válových vypráví  
Marcela  
Pecháčková**



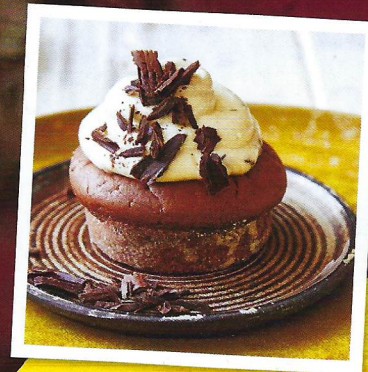
32,90 Kč / 1,79 €

**ROZHOVOR**

# Anežka Rusevová

„Vejde obtloustlá a nevzhledná...“ Když to čtu ve scénáři, vaří se mi v žilách krev.

**OTEVŘENĚ O HUBNUTÍ A ÚZKOSTECH**



**PAŠUJEME  
DO DEZERTŮ**

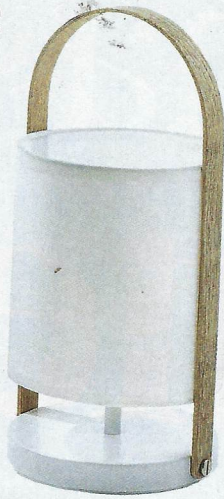
*zeleninu*

**NEODHALÍ JI NIKDO  
Z RODINY!**

## 3x skvělé pro oko

ŠETŘIT NA OSVĚTLENÍ SE NEVYPLÁCÍ. ALE LAMPA SPROTŘEBUJE MÉNĚ ENERGIE NEŽ ŠESTIRAMENNÝ LUSTR.

Originalita, Bonami, 1490 Kč



Zlatíčko, Butlers, 1290 Kč



Jednoduchost, Ikea, 499 Kč

*Když při vaření knedlíků přidáte lžici mouky do vroucí vody, uvolní se škrob, díky němuž se knedlík zatáhne a nerozvarí se.*

## Nejen pro děti

Mezi oblíbenými hračkami Igráček najdete i Ornitologa s krmítkem. Dá se pověsit nebo postavit na místo, kde s dětmi můžete pozorovat ptáčky nebo třeba veverky. Krmítko šetří přírodu, protože hlavní části jsou vyrobené ze 100% recyklovaného plastu. Navrhli ho mladí českí designéři a chválí i ornitolog. Splňuje nároky, aby bylo bezpečné pro malé návštěvníky, dobře se udržuje čistotě a díky odtokovými kanálkům se v něm nezadržuje nechtěná voda.



Eshop.efko.cz, 559 Kč

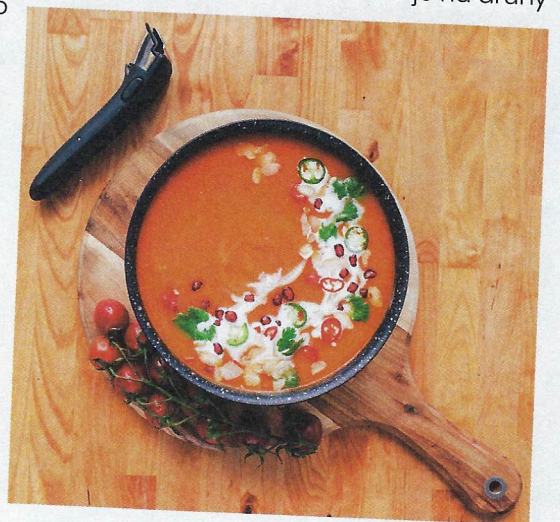


S krmítkem a s Igráčkem ornitologem je v balení pačičí zob a mini atlas známých ptáků.

## Vychytávka: ODEPÍNACÍ RUKOJEŤ

Hrnce s odepínacím držadlem mám už několik let a nedám na ně dopustit. Nezaberou tolik místa v kuchyňské skříňce, ale ani v ledničce, když v nich zbyde jídlo a uložíte je na druhý den. Určitě se to hodí i do myčky, že je dovnitř lépe naskládáte. Nové sady mají povrch, který snese nejen sporák, i indukční, ale také troubu. Obsahují pánev, pokličky a víka.

Tefal Ingenio, 6599 Kč



## Vital Proteins Collagen Peptides

KOMERČNÍ TIP

Kolagen nepatří mezi proteiny, které nabízejí především rychlý nárůst svalové hmoty, ale jedná se o bílkovinu, která má zásadní roli na správnou funkci našich buněk, tkání, kostí i vazů. Společně s tím, jak stárneme, si naše tělo přirozeně vytváří čím dál méně kolagenu, a proto se doporučuje zařadit kolagenový doplněk stravy do vaší běžné stravy: podpoříme tím nejen správnou funkci našeho těla, ale jeho pozitivní vliv poznáme také při pohledu do zrcadla. Vital Proteins kolagenové peptidy jsou bioaktivní, což znamená, že je naše tělo snadno stráví a vstřebá.

www.vitalproteins.cz

