

# Madam<sup>®</sup> BUSINESS

PROSPERITA

červen 2024

Když ráno kokrhají kohouti

Eva Brixi

Když v neděli ráno kokrhají kohouti  
Jsem svěží  
A nic mě nermoutí  
Když ráno kokrhají kohouti  
A člověka lehce budí  
Je to jako po pouti  
Něco ze vzduchu mne studí  
Zdálky tóny kapel dohrávají  
V příkopech zmožení hoši dospávají  
Vesnice se modlí k zítřku  
A ne k pánubohu  
Šeptanda odpočívá  
Na každíčkém rohu  
Já asi nejsem zdejší  
Mám ráda léto obyčejné  
Nejteplejší  
Paprsky slunce zašívají tmu  
I přání nechtěná  
A kapky z nebe  
Smývají pravdy  
I když nezaprší  
Záhady se vrší  
V louži vyschlé zrcadlí se zahrady  
A přátelí se s mojí duší

## Simona Myslikovjanová

Každý, kdo vás chce potopit,  
vás naučí ještě lépe plavat  
rozhovor na stranách 10–11

INZERCE

### Nové knedlíky v nabídce e-shopu Rohlik.cz

Knedlíky zažívají comeback. I proto se zabydly v sortimentu e-shopu Rohlík. Dvorním dodavatelem je firma Knedlíky Láznicka, která od května nabídku na online platformě rozšířila o dva produkty.

Prvním z nich jsou Brynzáky, které v loňském ročníku soutěže o nejchutnější potraviny získaly ocenění Česká chuťovka, Dětská chuťovka a Cenu novinářů.

Úplnou novinkou, kterou tým Knedlíky Láznicka vyvinul výhradně pro Rohlík.cz, je knedlík s názvem Láznicka houbový – hříby. Jde o bramborový knedlík plněný hřibovou směsí. „Chtěli jsme vytvořit delikatesu, kterou si příznivci hub zamilují,“ nastínil šéfkuchař firmy Petr Kosiner.

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



# Až pak přicházejí na řadu papíry



PhDr. Jana Podoláková

## Jaké obory lze u vás studovat a čemu se mladý člověk naučí?

Hotelová škola Poděbrady je škola s jediným maturitním oborem, který se nazývá Hotelnictví, a standardně má připravovat zejména manažery ubytovacích zařízení a stravovacích služeb. Naši prvořadou prioritou je maximální propojenost školního vzdělávání a praxe. Snažíme se nabídnout žákům co nejvíc možností a příležitostí, aby se mohli seznámit s co nejširším spektrem činností a aktivit, které s sebou nesou služby v gastronomii, v hotelnictví a v cestovním ruchu. Naši renomovaní partneři jsou velmi často absolventy školy, kteří naše současné žáky přijímají do svých hotelů, restaurací nebo cateringových služeb na praxe a pomáhají nám v takto koncipovaném praktickém odborném vzdělávání utvářet profesionály s těmi správnými návyky a přístupy, které nejdou vyčíst z žádné učebnice a na kterých stojí kvalita služeb v současném cestovním ruchu.

## O vaší škole je známé, že přikládá mimořádný význam praxi...

Už za měsíc po zahájení studia v prvním ročníku musí žáci v gastronomickém servisu absolvovat „naostro“ výuku ve školní restauraci. To nejdůležitější, co se jim zde snažíme vštípit kromě standardů práce v obsluze, jsou tzv. měkké kompetence neboli soft skills, kde na prvním místě stojí úsměv a vstřícná komunikace. A samozřejmě flexibilita, protože pro hosta a jeho spokojenost je zkrátka nezbytné, abych udělal všechno, co je zrovna potřeba, i když jsem s tím původně nepočítal. Zůstat na pracovišti o půl hodiny déle, sehnat rychle potřebnou surovinu

Máte chuť si dát k nedělnímu obědu něco méně obvyklého a trochu zážitkového? Zajít do noblesní restaurace nebo originálního rodinného podniku, užít si tamní prostředí vychutnat si služby skvělé obsluhy, cítit se skutečným hostem? Zastesklo se vám po pravidlech stolování a uctivosti, které znáte z filmů s prvorepublikovou tematikou? Pak jste na správném místě a zavítali jste do zařízení, kde určitě šéfuje absolvent Hotelové školy Poděbrady. Jak se to pozná? To naznačila PhDr. Jana Podoláková, ředitelka:

nebo scházející inventář, přesvědčit hosta, aby si objednal úplně jiný druh kávy... A já zastávám názor, že když žák pochopí tyto přístupy k práci a k hostům, když si je má od koho osvojit, je to daleko důležitější než leckaká konkrétní teoretická vědomost.

## Vidina seberealizace je nesmírně motivující. Kam osud vaše absolventy zavane?

Veřejnost se mnohdy neorientuje v tom, jaký je rozdíl mezi učilištěm připravujícím kuchaře, číšníky a cukráře a naším maturitním oborem Hotelnictví, protože mnoho osvojených pracovních zkušeností může na první pohled vypadat podobně. Náš maturant však zpravidla na postu číšníka nebo kuchaře svoji kariéru pouze začíná, měl by se vypracovat minimálně na pozici středního manažera (např. provozního v restauraci nebo F&B manažera v hotelu). Naši čerství absolventi nastupují často do hotelů, kde pracovali během svých povinných školních praxí, aby zde po nějaké době obsadili posty manažerů a pomáhali utvářet další generace našich žáků. Spousta maturantů se chystá k vysokoškolskému studiu, další si plní své podnikatelské sny s vlastní cukrárnou či pražírnou kávy, jiní nastupují do firem svých rodičů nebo se rozhodnou pro sbírání zkušeností u zahraničního zaměstnavatele. Naše kompetenčně pojaté odborné vzdělávání s důrazem na ekonomické předměty a výuku jazyků dnes připravuje kvalitní odborníky pro oblast managementu či marketingu zdaleka nejen v hotelnictví a cestovním ruchu. Absolventi školy nacházejí na trhu práce široké uplatnění, především díky vytrénované flexibilitě a zvládnutí běžného pracovního stresu, díky přístupům k práci s hostem a ke každé nové výzvě a také díky celé řadě dalších důležitých měkkých dovedností.

## Čím je povolání hotelového a gastronomického manažera dnes zajímavé, v čem tkví jeho kouzlo?

Pokud si žáci a žákyně vybrali působení ve službách gastronomie a hotelnictví, mají před sebou krásnou práci. Její kouzlo spočívá především v tom, že cílem je splnit klientovo přání a udělat mu radost. Dobrou kávou, úsměvem, milou příjemnou komunikací. A je známou skutečností, že když děláme radost druhým, žijeme i my sami v radostném nastavení mysli.

## Poděbradská hotelovka patří mezi ty nejprestižnější v republice. Čím si toto postavení vydobyla?

Určitě zde hraje velkou roli to, čemu se dříve říkalo tradice a pověst školy. Ve své práci jsem mohla navázat na skvělé ředitele, kteří v Poděbradech hotelovou školu budovali od roku 1968. Dnes je moderní říkat značka, nebo brand, který utváříme jako taková docela už velká komunita. Patří do ní žáci a žákyně, vyučující a všichni další zaměstnanci, samozřejmě rodiče, a v neposlední řadě naši úžasní absolventi, kteří se k nám hlásí a kteří jsou našimi partnery a podporovateli. Jak už jsem říkala, funguje nám sounáležitost našich absolventů, kteří na manažerských postech gastronomických a hotelových zařízení a firem jako bývalí žáci pomáhají profesně utvářet žáky současné. Prestižní postavení školy stojí na našich společných hodnotách, mezi nimiž je na prvním místě určitě dobře odvedená práce. A také vzájemná pomoc a podpora, dobré vztahy mezi žáky a učiteli, slušnost a respektování pravidel.

## Máte široké spektrum partnerů, ale ti nepřišli jen tak. Je to výsledek manažerské zdatnosti vašeho týmu?

Jak už jsem napověděla, naši partneři jsou velmi často svázáni s absolventy. Za více než padesát let existence školy jich už pěkná řádka pracuje na významných pozicích v hotelových a restauračních zařízeních, nebo jsou sami podnikateli. Nemohu zde vyjmenovat všechny, a tak uvedu jako příklad hotelových zařízení hotel Four Seasons Prague nebo Chateau Mcelly, k renomovaným společnostem Zátíší catering a Aramark přibyla v roce 2024 společnost MAKRO Česká republika. Mluvila jsem o vysoké propojenosti teoretického vzdělávání s praxí u partnerů školy. Ti nám kromě praktického vzdělávání umožňují realizovat u nich exkurze, nebo naopak přijíždějí do školy a vedou praktické workshopy i teoretické přednášky k aktuálním trendům, ať už je to moderní restaurační cukrářina, čepování piva, problematika hotelových řetězců, nebo moderní marketingové nástroje a řada dalších aktuálních témat z hotelového provozu. Mnoho z nich se stane tématem závěrečných maturitních prací, které studenti čtvrtého ročníku zpracovávají a obhajují před maturitní komisí. Pokud se nevěnují práci v rodinném zařízení u svých rodičů

čů nebo příbuzných, získávají potřebné údaje pro svoje ekonomické analýzy nejčastěji právě u partnerských zařízení školy.

Samostatnou kapitolou by bylo povídání o našich zahraničních mnohaletých partnerech a stážích, které žáci mohou vykonávat ve Francii, v Irsku, ve švýcarské hotelové škole v Luzernu a na dalších místech v Evropě. Zahraniční zkušenosti z francouzské gastronomie nebo švýcarského hotelového průmyslu jsou nepochybným přínosem vzdělávání v poděbradské hotelové škole.

### Co vám dává spolupráce s profesními uskupeními?

Jestliže chceme jako škola zprostředkovat žákům aktuální problematiku a moderní přístupy v oboru, předpokládá to vysokou míru vzdělávání samotných učitelů. Zde jsou pro nás důležitými partnery profesní asociace, jako je Asociace hotelů a restaurací ČR, Asociace kuchařů a cukrářů ČR nebo Česká barmanská asociace. Jejich prostřednictvím se dostanou naši učitelé ke kvalitním vzdělávacím kurzům a seznamují se s moderními trendy a aktuálními problémy, které se potom objevují také v žákovských maturitních pracích, a některé z nich se začlení do osnov školního vzdělávacího programu. V gastronomických a hotelových zařízeních dnes žaky zajímá udržitelnost a klimatická zodpovědnost nebo problematika eventů. S oblibou sledují moderní marketingové nástroje a možnosti marketingu na sociálních sítích, využívají QR kódů v nabídce a propagaci produktů, nejmodernější digitální nástroje a aktuální možnosti, které v marketingu nabízí umělá inteligence. Moderním trendům chceme být v našem týmu učitelů otevření a zprostředkovat žákům co nejvíce zkušeností v partnerských zařízeních.

### Promítají se tyto trendy do výuky?

Představte si maturitní zkoušku, kterou skládáte ze čtyř maturitních odborných předmětů, ale ani z jednoho si nelosujete žádnou maturitní otázku. Při kompetenčně koncipované alternativní maturitní zkoušce maturant napíše absolventskou práci a komplexně ji potom prezentuje před maturitní komisí. V rámci podrobné hodinové prezentace musí prokázat svoje znalosti a dovednosti ze všech čtyř zkušebních maturit-

ních předmětů. Na přípravě obdrží několik pracovních listů „na míru“ k tématu své práce a v rámci ústní prezentace potom aplikuje poznatky z ekonomické a jazykové vzdělávací oblasti na svém konkrétním tématu, které zpracovával, a se kterým je tudíž dobře obeznán. Některé odborné otázky zodpovídá v angličtině, ve které vysvětlí grafy nebo schémata, další obrázky komentuje francouzsky, během hodinového vystoupení postupně přechází od jednoho zkoušejícího učitele k dalšímu, a musím říct, že celé toto hodinové maturitní zkoušení před asi osmičlennou komisí dává nám i maturantům daleko větší smysl. I když příprava a samotné zkoušení jsou mnohem náročnější pro obě strany maturitního stolu a tato alternativní forma maturity zdaleka není vhodná úplně pro každého. V Česku se, pokud vím, zatím ve formě pokusného ověřování MŠMT nabízí maturantům tato alternativa ve čtrnácti odborných školách.

### Pořádáte spousty nejrůznějších akcí, jimiž se prezentujete i široké veřejnosti. Mají velký ohlas?

Teď máme právě období, kdy jsou za námi bankety pro rodiče. Všechny třídy druhého ročníku musí tento projekt připravit a realizovat v týmech kuchyně a servisu: spolu se svými učiteli vybírají pokrmy do čtyřchodového menu, trénují jejich přípravu, sestavují kalkulace, vymýšlejí dekorace slavnostní tabule, dosáhnou zběhlosti a suverenity v systému banketové obsluhy, aby své rodiče naprosto okouzlili téměř dokonale profesionálními výkony. Hned následující týden po banketech jsme v naší škole vítali kuchařské týmy z gastronomických škol čtyř partnerských regionů našeho zřizovatele, Středočeského kraje, v projektu Youth Meeting Central Bohemia. Mladí gastro-nomové z Burgundska, Opolského vojvodství, ze spolkové země Porýní-Falc a z poděbradské hotelovky připravili slavnostní čtyřchodový oběd pro delegace nejvyšších regionálních představitelů, hostů naší paní hejtmanky. Týden s YMCB utekl, jeho účastníkům ještě pořádně neoschly slzy loučení, a už se museli rychle seznámit s pravidly a podmínkami práce v společnosti O2 Catering, která s naší školou uzavřela smluvní partnerství pro zabezpečení cateringu na Mistrovství světa v hokeji. Takže další zkušenosti v kuchyni nebo v prodeji, další



možnost seznámit se s cateringovými profesionály, nutnost zvládnout nároky na svoji fyzickou a usmívat se na klienty i přes vlastní únavu. A zatímco bylo na začátku května mistrovství v O2 Aréně v plném proudu, u nás paralelně vrcholily přípravy tradičního gastronomického festivalu School food fest. Ten jsme pořádali už popáté na poděbradské kolonádě jako velké setkání celé té naší hotelovkácké komunity se všemi příznivci a partnery. Nechyběl tradiční festivalový highlight v podobě soutěže v pojídání knedlíků plněných uzeným, vystoupení regionálních kapel a tanečních uskupení, skvělé dobroty na stáncích absolventů, škola čepování piva s pantátou výčepním, představil se tradiční generální partner festivalu, společnost Aramark, i nový partner školy firma MAKRO Česká republika, stánek Fresh & Tasty společnosti Zátíší, nové partnerství s Kocourem Preventistou ze spolku Zachraň život... Poděbradské hotelovce se podařilo ve středu 8. května uspořádat setkání spousty příjemných lidí s dobrým jídlem, pitím, zábavou a naprosto skvělou atmosférou. Dnes si povídáme uprostřed maturit a hokejového mistrovství, a na stole už mám další prestižní výzvu. Czech Street Party 2024 na náměstí Place de la Monnaie v Bruselu proběhne 31. května 2024 a pro nás je ctí splnit zadání zahraničního oddělení paní hejtmanky Středočeského kraje a připravit pro návštěvníky do Bruselu sladké a slané fingerfoody.

### V roli ředitelky školy jste jistě nasbírala řadu zkušeností. Která je ta nejcennější?

Za téměř dvacet let v této funkci jsem se setkala s celou řadou tzv. srdcařů v oboru. Jsem dokonce přesvědčená, že úspěšný business v gastronomickém a hotelovém průmyslu či podnikání se jinak než „přes srdce“ dělat nedá. Zvolila jsem stejný přístup i ve školství a snažím se ve své manažerské práci dávat na první místo lidi, a až pak teprve přicházejí na řadu papíry. Dnes mi připadá, že když toto svoje prioritní nastavení uplatňuji už takovou dobu, podařilo se mi jej snad přenést na celý náš učitelův tým, a vlastně na celou školu. Přes všechny složitosti doby a obtíže českého školství si to u nás na hotelovce umíme udělat hezké. Prostě to tak máme. Asi proto se u nás ve škole vždycky všem líbí a jsou z nás nadšení, i když například technologické zázemí a vybavení odborných učeben pro výuku gastronomie a servisu budou brzy slavit svoje třicáté narozeniny.

za odpovědi poděkovala Eva Brixí





## Rozhovor s kámoškou

Setkáte se s kámoškou, těšíte se, co si navzájem řeknete. A ono nic. Odcházíte od šálku kávy s pocitem zmaru. Celou hodinu jste totiž slyšely jen to, jak se má úžasně, čeho dosáhla, co se jí podařilo, co kvete pod jejíma rukama. Budiž, dobrých zpráv není nikdy dost. Ale co kdyby se taky zeptala na to, jak se daří vám, jestli může být něčemu nápomocna, zda byste dohromady nevymyslely malý zázrak? Kdepak, tohle už není v módě. Natož si povyprávět o krásném obraze, výjimečné knížce, charismatickém kolegovi. Umíme se ještě potkávat? Chápu, každá potřebujeme být úžasná. Ale můžeme být, a nemusíme si to psát na vizitku. I když, co já vím, časy se mění... **Eva Brixí, šéfredaktorka**



### Tip Grady

**Dokážeš mnohem víc, než si myslíš!**

**Thimon von Berlepsch**



Naučte se ovlivnit nevědomé a automatické vzorce svého mozku a od základu změňte svůj život. Strach potom přestane být strachem, trauma už nebude tak bolestivé a ve vašem partnerském vztahu bude panovat větší vzájemné pochopení. Poznejte, jak funguje váš mozek, a začněte s ním pracovat. Je čas na restart vašeho podvědomí!

## partneři [www.madambusiness.cz](http://www.madambusiness.cz)

hlavní partner:



partneři:



### Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 18, červen 2024

Vydává RIX, s. r. o., Ocelářská 2274/1, 190 00 Praha 9

**Šéfredaktorka:**

PhDr. Eva Brixí-Šimková, e-mail: [brixii@iprosperrita.cz](mailto:brixii@iprosperrita.cz), mobil: 602 618 008

**Redakční tým:**

Bc. Kateřina Šimková, Dana Halušková

**Šéfredaktor [www.madambusiness.cz](http://www.madambusiness.cz):**

Martin Šimek, e-mail: [martin@iprosperrita.cz](mailto:martin@iprosperrita.cz), mobil: 606 615 609

**Grafický design:** Michal Schneidewind, **Korektury:** Mgr. Pavla Rožničková

**Tisk:** Triangl, a.s., [www.trianglprint.cz](http://www.trianglprint.cz) **TRIANGL print**

**Distribuce:** 5 P Agency, spol. s r. o.

Placené textové materiály jsou označené grafickým symbolem

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

**Internetový marketing:** Media Know, [www.mediaknow.net](http://www.mediaknow.net)

Nenechte si ujít novinky na blogu [intuitiveidiary.com](http://intuitiveidiary.com) naší redaktorky Kateřiny Šimkové a příspěvky Evy Brixí v záložce Stará blogerka.

Na [www.madambusiness.cz](http://www.madambusiness.cz) se zaposlouchejte do podcastů o rovnováze těla a duše Na vlnách krásy GERnétic.



### Pomáhá vám umění v osobním či profesním životě?

**Prof. Ing. Růžena Petříková, CSc.**  
Rada kvality ČR  
členka

Pevně věřím, že umění obecně (krásný obraz, inspirativní fotografie, dobrá hudba, emotivní divadelní představení, komediální film) může pomoci odpočinout si od v současnosti často náročného profesního i osobního života. Může pomoci odbourat stres, negativní pocity, když se vám z mnoha nejrůznějších důvodů nedaří, a najít zpět tolik potřebnou pozitivní energii, očistu mysli, klid v srdci. Výstavní a koncertní síně, divadla, kina, galerie, a pro nás ženy kupříkladu i přehlídková mola, se tak často stávají kouzelnými místy pro setkání s přáteli, přinášející nezapomenutelné zážitky... Bezmoc, smutek, únavu tak často střídá pocit pospolitosti, radosti a štěstí. Proto bych měla reagovat jednoduše, několika slovy, sdělila bych pouze, že umění má tu zázračnou moc dělat lidi šťastnými...



### Co by prospělo ženám v budování kariéry?

**Ing. Jiří Jemelka, MBA**  
JPF Czech s.r.o.  
majitel

Svoji náturu a schopnosti ženy uplatňují velmi dobře při rozvoji vlastního podnikání nebo jako šéfky firem, kde mají možnost působit dlouhodobě. Rády vyhledávají projekty, v nichž budou moci naplnit potenciál firmy a lidí. Manažerky se častěji soustředí na vztah se zaměstnanci. Mnohdy ke svým kolegům přilnou jako k přátelům, k pracovní rodině, na níž jim záleží. Když ale nastane problém, třeba propouštění, pro manažerky s hlubokým sociálním citěním a vysokou emoční inteligencí to bývá vnitřně jeden z nejsložitějších momentů v kariéře, který musí zpracovat. Mají pocit, že nezbytným krokem zrazují kolegy, uvědomují si, že je i jejich rodiny mohou dostat do tíživé životní situace, a velmi silně to prožívají. Často vedou vnitřní dialog, jak to, že tomu nedokázaly zabránit. Pro ženy je to silná zátěž spojená s vyšší mírou stresu, která může vést až ke ztrátě víry ve svou profesi. Prospělo by jim, kdyby se od toho dokázaly oprostit a vyrovnávaly se s takovými okolnostmi bez emocí. Zbylo by jim tak více energie na řešení dalších nezbytností. Určitý nadhled a odstup nabízí také prostor, jak postupovat objektivně a pro firmu v daném čase optimálně. Což může přinést další příležitosti ke kariérnímu úspěchu.



### Informace do kabelky

## Papelote vydal průvodce

Cestovní průvodce s názvem Do všech stran je určen všem, kteří milují cestování. Nevšední cestovatelský deník od papelote vás provede celým cestovatelským dobrodružstvím od začátku do konce. Využijete jej, ať už jste dobrodruzi tělem i duší, nebo si děláte jen výlety na jedno odpoledne. Set obsahuje cestovatelský checklist, deníky na krátkou i dlouhou cestu a bucket list. Svými podněty přispělo k vývoji deníku mnoho českých cestovatelů, mezi nimiž byli například horolezkyně Klára Kolouchová, která pokořila tři nejvyšší hory světa, dobrodruh, cestovatel, fotograf a přispěvatel do magazínu Lidé a země Pavel Svoboda či Aneta Vachová, která ušla tisíce kilometrů na dálkových trasách v čele s Pacifickou hřebenovkou. (tz)

# Skoro všichni jsme ve stresu

Nejnovější průzkum farmaceutické společnosti STADA Česká republika odhalil, že až 74 % Čechů alespoň občasně čelí stresovým situacím, 18 % z nich se s nimi potýká velmi často, a 6 % dokonce neustále. Výjimečně stres zažívá 22 % dotázaných a pouze 4 % lidí si užívají život zcela bez stresu. S nepříjemnými fyzickými či psychickými stavy vyvolanými stresem se tedy setkává většina z nás.

Krátkodobý stres sice může být užitečný pomocník při překonávání nepříjemných situací, ale jeho dlouhodobé působení může způsobit závažné problémy v podobě celé řady psychosomatických obtíží, jako jsou např. zažívací, dýchací a kožní problémy, bolesti na hrudi, oslabená imunita, poruchy spánku aj. Chronický stres může být spojen také se vznikem a rozvojem úzkostných a depresivních poruch. V případě déletrvajícího stresu je důležité nebát se o něm hovořit a hledat řešení – s rodinou, blízkými či odborníky.

Občasné se cítí ve stresu polovina dotazovaných žen i mužů. V případě častého, či dokonce neustálého stresu však ženy výrazně převyšují muže, a to o celých 12 %. Obecně se též více stresuje mladší věková kategorie dotazovaných od 18 do 44 let. Pocity neustálého stresu v největší míře přiznali mladí lidé ve věku od 18 do 29 let (téměř 11 %). Mezi nejčastějšími důvody uvedli obavy z budoucnosti (60 %), ale například i studium. Lidé ve věku 30–44 let nejvíce trpí nedostatkem času sami na sebe (46 %).

Nejčastěji uváděné důvody stresu napříč všemi věkovými kategoriemi zahrnují obavy z budoucnosti (39 %), finanční situace (31 %) nebo náročného zaměstnání (30 %) – poslední zmíněné je typičtější pro muže. S rostoucím věkem míra stresu obecně klesá, pokud se starší lidé s něčím trápí, jsou to převážně vlastní zdravotní problémy.

Stresové situace Češi nejčastěji řeší odpočinkem (45 %), procházkami v přírodě (43 %) a časem stráveným s blízkými (35 %). Muži ve srovnání s ženami častěji volí k odbourání stresu sport, a bohužel také alkohol. Ženy se více svěřují blízkým nebo sáhnou po sladkostech. Lidé z velkých měst více zmiňují relaxa-



ni techniky a volnočasové aktivity. Starší respondenti častěji užívají doplňky stravy na podporu psychických funkcí, díky kterým mohou být schopni stres lépe zvládat. Vždy záleží na míře a závažnosti. Prvním krokem je zjištění spouštěčů stresu a práce s nimi, případně osvojení technik, které pomáhají vypořádat se s nastalou situací. Pokud na nás současná životní situace vyvíjí příliš velký tlak, je na místě změna životního stylu v podobě dodržování kvalitního spánkového režimu, zařazení pravidelné fyzické aktivity a pestrého

tělu pomáhá adaptovat se na stres a překonat únavu, podporuje mozkovou aktivitu a pomáhá zvýšit koncentraci a bdělost.

Dalšími užitečnými doplňky v náročnějších životních situacích jsou například ginko biloba a magnesium. Ginko biloba působí jako silný antioxidant, který přispívá k mentální výkonnosti, pomáhá udržovat paměť, koncentraci a duševní pohodu. V kombinaci s magnesiem přispívá ke správnému nervovému a mentálnímu fungování. Právě toto složení nabízí doplněk stravy GinkoPrim Max od Walmarku.

Magnesium jako takové přispívá k normálním svalovým funkcím a udržování zdravých kostí a zubů a je velmi vhodné při zvýšené mentální a fyzické zátěži.

V kombinaci s vitamínem B6 podporuje energii, společně přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání a jsou nezbytné pro normální nervové a psychické funkce.

Magnesium + B6 od

zmiňované firmy obsahuje ještě laktát hořečnatý, organickou sůl s dobrou vstřebatelností.

V období zvýšené psychické zátěže je vhodná také guarana. Tento přírodní zdroj energie pomáhá zvýšit bdělost a koncentraci, podporuje fyzickou aktivitu a normální duševní výkonnost, a v neposlední řadě povzbuzuje tělo a snižuje duševní únavu. I zde se nabízí řešení od Walmarku – Guarana 800 mg. (tz)



a vyváženého jídelníčku. Může pomoci i zařazení vhodných doplňků stravy na podporu duševní a fyzické pohody. V případě chronického stresu je vhodné vyhledat odbornou pomoc psychologa, psychoterapeuta či psychiatra.

Pro období zvýšeného stresu se hodí například žeňšen korejský, známý adaptogen, který

# Přinášet radost, úsměv a zdraví zákazníkům, ale také sama sobě

**Naše rodina hledala zdroj kvalitních olivových olejů. Nejen proto, abychom si pochutnali, ale proto, že jsme chtěli vyladit náš jídelníček další prospěšnou složkou, a pro nápravu pocuchaného zdraví najít přísun takových prvků, které naši kondici posílí. A povedlo se. Objevili jsme e-shop olivum.cz. Co všechno se zde dá koupit a s jakou přidanou hodnotou, o tom se přesvědčte sami. Majitelka Dagmar Kublová mi o své cestě nejen k olivovému oleji pověděla:**



Dagmar Kublová

**Jaký příběh vás přivedl k olivovým olejům, potažmo k lahůdkám, které nabízíte na e-shopu?**

Téměř dvacet let jsem působila na manažerské pozici v oblasti automobilového průmyslu. I díky tomu jsem hodně cestovala po celém

světě, a měla tak možnost ochutnávat to nejlepší z mezinárodní kuchyně. Mojí oblíbenou destinací byly už tehdy jihoevropské státy. Vždy po návratu zpět do Česka jsem si říkala, proč není možné u nás sehnat kvalitní olivový olej. Mám ráda dobré jídlo, ráda vařím a odjakživa mě přitahoval svět zdravé výživy a al-

ternativních medicín. A tak, když jsem před lety čistě náhodou narazila na Istrii na olivovou farmu Chiavalon a po procházce zdejším olivovým hájem a degustací oleje přišel onen „aha“ moment, rozhodla jsem se pověsit svoji stávající kariéru v bezemočním automotive business světě na hřebík a plně se věnovat tomu, co mě vždy skutečně těšilo a vyvolávalo ve mně pozitivní emoce – dobremu jídlu, cestování a zdraví.

**Je to vaše jediná aktivita, nebo koníček, který provozujete k dalším profesním povinnostem?**

Výživa a zdraví byl nejdříve koníček, který se stal od roku 2020 prací na plný úvazek. V roce 2019 jsem založila společnost OLIVUM s.r.o. a začátkem roku 2020 jsem se chtěla této činnosti věnovat naplno. Bohužel přišel covid, a tak bylo nutné trochu pozměnit plány i strategii. Nicméně i přes zastavení celého světa jsem se držela své původní vize – přivážet do českých kuchyní to nejlepší z olivového světa.

**Kdy váš internetový obchod vznikl? Daří se mu nyní i přesto, že konkurence je velká?**

Původní záměr, jak se prezentovat a jak prodávat olivový olej a další středomořské produkty, byl trochu jiný. Chtěla jsem nabídnout to nejlepší z olivového světa do restaurací, obchodů s gurmánskými specialitami, delikatesami, měla jsem v plánu dělat degustace, přednášky, kurzy vaření středomořské kuchyně. Bohužel covid vše zhatil, a tak e-shop, který byl původně zamýšlený jen jako doplněk, se jako prodejní kanál dostal do popředí, protože lidé trávili spoustu času doma, u počítačů a na sociálních sítích. Byla to pro mě velká výzva, protože v té době jsem byla zapříisáhlým odpůrcem sociálních sítí. Postupně jsem ale byla nucena se vše naučit a dnes tuto oblast vnímám jako jeden z prodejních kanálů a zároveň možnost komunikovat s našimi zákazníky. A konkurence? V pravém slova smyslu neexistuje. Troufám si tvrdit, že po více než čtyřech letech tvrdé dřiny má společnost OLIVUM největší nabídku prémiových extra panenských olivových olejů v ČR i na Slovensku.

**A konkurence? V pravém slova smyslu neexistuje. Troufám si tvrdit, že po více než čtyřech letech tvrdé dřiny má společnost OLIVUM největší nabídku prémiových extra panenských olivových olejů v ČR i na Slovensku.**



Olivová farma Famiglia Orlandi



Ano, jsou společnosti, které dovážejí olivový olej, ale buď je to jejich okrajový sortiment jako třeba doplněk k nabídce vína, nebo je kvalita olivového oleje nevalná.

**Sama sebe představujete na e-shopu jako someliéra olivových olejů. Co to znamená? Máte například nějakou speciální certifikaci, skládáte zkoušky před evropskou komisí, zasedáte v porotě, která hodnotí kvalitu olivových olejů na trhu?**

Úloha someliéra olivového oleje je v podstatě podobná jako someliéra vína. Umět spárovat a propojit všechny chutě tak, aby požitek z jídla byl co nejlepší. Předpokladem k tomu ale samozřejmě je znalost dílčích surovin, v mém případě olivového oleje. Několikrát ročně se jezdím vzdělávat do Itálie na Tasting Panel v Brescii, kde se testují olivové oleje z celého světa pro prestižní soutěž Leone d'Oro International. Mojí učitelkou a průvodkyní je ředitelka této soutěže, Maria Paola Gabusi. Jen pro vaši představu, na Olive Oil Masterclass a Tasting Panelu běžně otestujeme až 50 vzorků olivových olejů denně. Bohužel ne všechny jsou delikátní. I když to vypadá jednoduše, je to dost náročná disciplína, zejména pro trávení. Časem bych se ráda stala technickou degustátorkou olivového oleje s možností zasedat v porotě mezinárodních soutěží.

**Na čem stavíte nabídku?**

Gró naší nabídky tvoří extra panenský olivový olej prémiové kvality. Jde o olej lisovaný z oliv sklizených v říjnu, kdy jsou olivy v nejlepší kondici a nabízejí nejvíce zdraví prospěšných

benefitů, jako jsou antioxidanty a vitamíny. Olivový olej velmi pečlivě vybíráme na rodinných farmách v Itálii, Španělsku, Řecku a v Chorvatsku. I díky tomu, že farmy několikrát za rok navštěvujeme a u každé zásilky děláme namátkovou kontrolu, můžeme garantovat kvalitu, za kterou si stojíme. Každá olivová farma má svůj jedinečný příběh, svoji historii a mě zkrátka baví tyto příběhy vyprávět našim zákazníkům. Svou nabídku stavíme nejen na kvalitě, ale také na pěkném designu balení. Zákazníci tak u nás koupí skvělý olivový olej, kterým mohou obdarovat své milované. Je to jakási alternativa k vínu či jinému alkoholu.

**Dodáváte i gastro provozům, některým šéfkuchařům nebo do prodejen s lahůdkovým zbožím?**

V současné době dodáváme některým vybraným obchodům s delikatesami, sýry a farmářskými produkty. Vždy se snažím ušít nabídku na míru dle zákazníků, kteří takový obchod navštěvují. Bohužel ne vždy spolupráce s obchody funguje k oboustranné spokojenosti. Často narážím na problém, že i specializované obchody neumí prémiový olivový olej prodat. Je to škoda, protože poptávka po kvalitním oliváči je skutečně velká, nicméně zákazníci

v ČR se musí ještě hodně v této oblasti učit. Internet, jako zdroj informací, je bohužel plný nesmyslů, nepravd a mýtů o olivovém oleji.

**Milovnice originálních šperků si také u vás přijdou na své, mohou si vybrat ze široké nabídky přívěsků, náušnic, které vznikají kombinací pryskyřice a až 300letého olivového dřeva v jednom chorvatském ateliéru...**

Ano, šperky z olivového dřeva jsou krásným doplňkem ke středomořským gurmánským produktům a evokují vůni moře a svěžest středomořského vzduchu. Osobně mám Istrii velmi ráda, a tak když přišla nabídka od šikovného

umělce z Puly, neváhala jsem ani minutu. Každý šperk je originál a obzvlášť teď v létě může rozzářit outfit každé ženy.

**Chystáte se portfolio produktů i nadále rozšiřovat?**

Olivový olej je čistě přírodní produkt, je to čistá olivová šťáva, ve které se bohužel odrážejí veškeré rozmary počasí. I proto nikdy před sklizní nevíme, co vlastně budeme další sezónu prodávat. Ne každý rok je pro farmy úspěšný. Proto neustálá obměna a rozšiřování na-

**Olivový olej velmi pečlivě vybíráme na rodinných farmách v Itálii, Španělsku, Řecku a v Chorvatsku. I díky tomu, že farmy několikrát za rok navštěvujeme a u každé zásilky děláme namátkovou kontrolu, můžeme garantovat kvalitu, za kterou si stojíme. Každá olivová farma má svůj jedinečný příběh, svoji historii a mě zkrátka baví tyto příběhy vyprávět našim zákazníkům.**

bídky produktů je pro nás určitě nezbytná. Kromě toho, že neustále vybíráme další značky ze Středozeří, pokukujeme také po olivovém oleji na jižní polokouli. Třeba taková Brazílie nebo JAR dělají famózní olivový olej. Bohužel přivést tuto prémiovou kvalitu do ČR s sebou nese velké papírování v podobě certifikátů a laboratorních atestů a také nemalé logistické náklady. Ale kdo ví, třeba už brzy společně ochutnáme...

### Jsou Češi národem labužníků, nebo ne?

Češi určitě rádi jí a postupně roste i skupina těch, kteří si uvědomují, že zdraví nepřijde samo, ale musí pro něj něco udělat. A kvalitní jídlo nás ovlivňuje mnohem více než si často dokážeme připustit. Bohužel v české kuchyni se stále hojně používá sádlo, máslo nebo třeba řepkový a slunečnicový olej, a pak se lidé diví, že mají vysoký cholesterol, krevní tlak, jsou obezní apod. Česká kuchyně je obecně hodně těžká, díky olivovému oleji ji ale lze odlehčit. Guláš na sádle sice chutná skvěle, ale zkusili jste někdy základ připravit na olivovém oleji? Tuk je obecně nositelem chuti a platí, že čím je kvalitnější a chutnější, tím více chuti dokáže „vytáhnout“ ze základních surovin a také více propojit chutě jednotlivých surovin. Bohužel v Česku stále panuje mýtus, že olivový olej patří jen do salátů. To je ale velký nesmysl.

### Přínos konzumace olivového oleje je známý. Určitě ale máte o jeho benefitech další informace...

Existuje řada vědeckých studií, které dokládají zdravotní benefity olivového oleje. Tajemství

tkví v antioxidantech zvaných polyfenoly. I díky nim je olivový olej silně protizánětlivý, upravuje krevní tlak a snižuje špatný LDL cholesterol, kontroluje hladinu cukru v krvi, a tím působí preventivně proti diabetu 2. typu, harmonizuje trávení, a tím podporuje imunitu, chrání srdce a cévy, a tím významně podporuje celý kardiovaskulární systém, podporuje zdraví kostí, zpevňuje pokožku a nehty, snižuje riziko Alzheimerovy choroby, účinně bojuje s obezitou, podporuje zdraví mozku a zlepšuje paměť, chrání nervový systém a pomáhá při léčbě úzkosti a demence. Na některé benefity jsem určitě zapomněla. Jedno je ale jasné, výsledky a pozitivní dopady na zdraví vidím nejen u sebe a svých blízkých, ale dostávám také zpětnou vazbu od našich zákazníků, za což jsem velmi vděčná. Registrujeme již případy, kdy zákazník po půlročním užívání olivového oleje na lačno odložil léky na cholesterol či krevní tlak, jiný se zbavil refluxu, malé děti přestaly trápit alergie a ekzémy atd. Z takových zpráv mám vždy velkou radost. Dává mi to sílu a smysl, když vše neběží zrovna ideálně, do dalších dní. Vedle zdravotních benefitů je tady ale ještě jedno důležité hledisko, a to je fakt, že olivový olej sblížuje lidi, otevírá srdce a probouzí smysly.

### Podle čeho si vybíráte, s kým budete obchodovat?

V prvním okamžiku svoji roli při výběru nového produktu hraje určitě design. Pokud má farma zájem s námi spolupracovat, vyžádáme si vzorky k ochutnání, laboratorní atesty, reference. Při nejbližší možné příležitosti pak farmu navštívíme osobně, abychom viděli, jak je

o olivy pečováno a v jakých podmínkách olivový olej vzniká. S farmáři si musíme oboustranně „sednout“, mít podobnou představu o spolupráci, vyznávat stejné hodnoty. Pokud tomu tak není, top olej ani luxusní balení to nezachrání. Už se nám stalo, že i když jsme o danou značku měli velký zájem, komunikálně to skřípalo a nic dobrého to nepřineslo, tak jsme se raději rozešli. Jsme součástí velké olivové rodiny, jak říká má učitelka Maria Paola Gabusi, a tak se z obchodních partnerů v mnoha případech již stali dobří přátelé, za což jsem skutečně vděčná. Každopádně výběr nového produktu je běh na dlouhou trať. Někdy v řádu týdnů, někdy měsíců.

### Co je na provozu vašeho e-shopu manažersky nejnáročnější?

Nejsem jen majitelkou a manažerkou největšího olivového e-shopu v ČR a na Slovensku, ale také máma. Jen těžko bych mohla vše zvládat bez pomoci a podpory svého partnera, který je ve firmě i v životě mým společníkem. Z hlediska provozu firmy je určitě nejnáročnější správné načasování dodávek s ohledem na poptávku, a následně určení cashflow. Každá země má svá specifika, a i když jsme všichni v Evropské unii a podnikáme na jednotném trhu, občas to skřípe. Navíc mentalita jižanských národů je trochu jiná než ta naše. V takových okamžicích je důležité si uvědomit, že jsou věci, které holt nezměním, i kdybych se na hlavu postavila, a že důvod, proč to dělám, je přinášet radost, úsměv a zdraví, a to nejen našim zákazníkům, ale také sama sobě.

za odpovědi poděkovala Eva Brixí





# Hypotéka také na majetkové vypořádání

**Hypotéku je možné využít nejen na pořízení nemovitosti, ale také na majetkové vypořádání společného jmění manželů nebo dědictví. Jak postupovat a jak získat hypotéku na vypořádání?**

Běžnou účelovou hypotékou Češi nejčastěji financují vlastní bydlení. Peníze od banky tedy využívají například na koupi novostavby či starší nemovitosti, výstavbu nemovitosti nebo její rekonstrukci a modernizaci. Hypotéku je samozřejmě možné využít také na refinancování stávajícího úvěru na bydlení. Hypotéka může být vhodným řešením i v situaci, kdy je nutné provést majetkové vypořádání. „K tomu nejčastěji dochází v případě majetkového vypořádání po rozvodu. Jeden z páru si sjedná hypotéku na vyplacení expartnera a získá nemovitost, která byla do rozvodu součástí společného jmění manželů. Pokud už manželé měli hypotéku na nemovitost, může být tato společná hypotéka po rozvodu převedena na jednoho z nich. Hypotéku je také možné využít na vypořádání majetkových podílů na nemovitosti spoludědiců,“ popsal možnosti využití hypotéky Miroslav Majer, CEO fintech startupu hyponamíru.cz.

## Vypořádání majetku po rozvodu

Při každém rozvodu je nutné řešit majetkové vypořádání manželů. Pokud nebylo upraveno rozdělení majetku a dluhů ještě před sňatkem v předmanželské smlouvě (např. byl smlouven režim oddělených majetků, zúžení společného jmění o vybraný majetek), je součástí společného jmění manželů vše, co nabyt jeden z manželů nebo oba společně za dobu trvání manželství.

Do společného majetku se počítají jak nemovitosti, tak i veškeré finance a dluhy. Pokud jste si tedy v manželství společně pořídili například byt na hypotéku, spadá do SJM byt i nesplacená hypotéka.

## Co nepatří do SJM

Rozdělení majetku při rozvodu nebývá vždy jednoduché. Aby nedocházelo ke zbytečným sporům, co je a není společným majetkem, uvádí zákon případy, kdy se majetek pořízený během manželství nestává společným jměním manželů. Kromě věcí určených pouze k osobní potřebě jednoho z manželů (např. oblečení, hygienické potřeby apod.) se do společného jmění nezapočítávají:

- majetek nabytý dědictvím či darem (pozn. s výjimkou majetku výslovně určeného oběma manželům do SJM),
- náhrada nemajetkové újmy na přirozených právech, kterou získal jeden z manželů (např. bolestné po dopravní nehodě),
- náhrady za poškození, zničení či ztrátu vyhradného majetku jednoho z manželů,



- majetek nabytý jedním z manželů v souvislosti s jednáním vztahujícím se k jeho vylučnému vlastnictví (např. manžel prodá motorku, která byla v jeho vylučném vlastnictví, a ze získaných peněz si pořídí novou).

## Financování takového kroku

Při majetkovém vypořádání manželského páru jde v řadě případů o milióny. Obvykle je nutné vyřešit rozdělení společných nemovitostí, vybavení domácnosti, automobilů a řady dalších hmotných statků nabytých v době manželství. Bez nového úvěru se tedy mnozí neobejdou. Miroslav Majer z hyponamíru.cz k vypořádání podílů na nemovitosti dodal: „Pokud není nemovitost zatížena hypotékou a jeden z exmanželů nemá dostatek peněz na vyplacení podílu druhého, nabízí se jako ideální řešení nová hypotéka na majetkové vypořádání. Existují i alternativy k hypotéce na vypořádání. V případě nižších částek připadá v úvahu také například úvěr ze stavebního spoření či neúčelový úvěr.“ V situaci, kdy je nemovitost zatížena hypotékou, je možný převod hypotéky při rozvodu na jednoho z manželů.

## Možnost pro nesezdané páry

Otázku vypořádání společného majetku mohou řešit také nesezdané páry. V tomto případě nevzniká společné jmění manželů a v okamžiku rozchodu může dojít k neshodám o rozdělení majetku.

Při pořízení společné nemovitosti je nejvhodnějším řešením spoluvlastnictví. Každý z partnerů si drží na bytu, domu či jiné nemovitosti určitý spoluvlastnický podíl – například jednu polovinu vlastní druh a druhou polovinu družka. Rozložení spoluvlastnických podílů může být samozřejmě i jiné, záleží na dohodě obou partnerů. Pokud má každý z partnerů na nemovitosti určitý spoluvlastnický podíl, lze si v případě rozchodu sjednat hypotéku a odkoupit příslušný podíl. Komplikací může být rozdílný pohled na cenu spoluvlastnického

podílu. V tomto případě se vyplatí pozvat na pomoc nezávislého odhadce, který stanoví férovou tržní cenu nemovitosti.

## Jak ji získat

Proces získání hypotéky na majetkové vypořádání se v zásadě neliší od sjednání hypotéky například na koupi nemovitosti. Žadatel o hypotéku sdělí bance výši požadované částky a také účel financování, tím je vypořádání spoluvlastnického podílu na nemovitosti. Dále je třeba dodat veškeré požadované informace k financované nemovitosti. Při schvalování hypotéky se banka vždy zajímá o bonitu žadatele. Pro získání potřebné výše úvěru je důležitá výše i zdroj pravidelného příjmu. Žadatel o hypotéku musí mít rovněž výbornou platební morálku a nesmí mít negativní záznamy v úvěrových registrech.

Banky se také musí při poskytování hypoték řídit limity úvěrových ukazatelů od České národní banky. V současné době je povinné pouze splnění limitu LTV (pozn. limity úvěrových ukazatelů DTI a DSTI jsou pouze doporučené). Pokud zájemce o hypotéku plánuje odkoupit například polovinu spoluvlastnického podílu (tzn. druhou již vlastní), neměl by mít se splněním limitu LTV problém. Pokud banka hypotéku schválí, jeden z exmanželů obdrží požadovanou částku a druhý získá zbývající podíl na nemovitosti.

V případě, že je již nemovitost zatížena společnou hypotékou, je řešením převzetí stávajícího úvěru a současně vyplacení druhého z exmanželů. U jaké banky požádat o převedení hypotéky? Je nutné vždy kontaktovat stávající banku a nejdříve ji informovat o úmyslu převzít hypotéku a vyvázat z ní bývalého manžela či manželku. Ten, kdo na sebe celou hypotéku přebírá, musí bance prokázat dostatečný příjem. Pokud jeden příjem na převzetí úvěru nestačí, může být řešením prizvání dalšího žadatele (např. rodiče nebo nového životního partnera). (tz)

# Každý, kdo vás chce potopit, vás naučí ještě lépe plavat



Ing. Simona Myslikovjanová, Ph.D., MBA, MBE

**SiMyCo s.r.o., firma, o níž jsme několikrát v Madam Business psali. O její majitelce Ing. Simoně Myslikovjanové, Ph.D., MBA, MBE, se například říká: Je to nadšená a empatická žena, plná nových, kreativních nápadů. Je velmi energická, přímá v jednání a spolehlivá. Působí jako výjimečný typ člověka, který snad čerpá vesmírnou energii. Přitom jí zbývá čas na sport, rodinu, je starostlivou matkou neméně ambiciózní dcery. Další tvrzení: Simona je v manažérském svete úžasná anomálie. Dokázala skombinovat na prvý pohled nemožné – obrovskou energii a entuziasmus, dlhoročnú praxou overenú odbornosť a úprimnú autentickú emóciu. Ak hľadáte človeka, ktorý vám rozbije vaše zaužívané formálne predstavy o strednom a vysokom manažmente a zároveň sa stane súčasťou vašej firmy, Simona je ten človek. A do tretice: Spoločnosť pak při vzájemné spolupráci nepředává jen rady a vodítka ke zlepšení procesů, postupů, zvýšení produktivity a výkonu, ale její přidanou hodnotou je přenos osobního nadšení, organizačního talentu a zcela jedinečného a individuálního osobního know-how. Více není třeba dodávat. I když, možná...**

**Máte za sebou samé úspěchy, ten nejčerstvější je ocenění v soutěži TOP MANAŽERŮ ROKU 2024. Jak je vnímáte?**

Ano, je tomu tak. A samozřejmě mne to těší! V dubnu jsem získala ocenění TOP MANAŽERKA ROKU za mimořádný přínos pro společnost v oblasti rozvoje & inovace & růstu a udržitelnosti. Moc si této ceny vážím a děkuji za ni. Je pro mě dalším, velmi příjemným, závazkem pro společnost.

**Myslíte si, že i dnes platí, že výsledky se musí nejprve odpracovat?**

Tot' otázka. Pokud narážíte na spravedlnost v soutěžích, tak jsou na trhu stále ty, kde se

neposuzuje výsledek daného manažera či CEO, nýbrž síla brandu firmy. Mě moji rodiče učili, že na vrchol se dostanu nejlépe takzvaně od píky. A dnes mohu potvrdit, že jsem si svou pracovní cestu skutečně vyšlapala sama, krok po kroku, svou pilí. A když jsem málem přišla před 14 lety o život, oklepala jsem se a pustila se s chutí do pracovních záležitostí znovu. A to jsem si myslela, že jsem jako ředitelka na vrcholu své kariéry. Já jsem vlastně za tento okamžik vděčná, protože jsem díky tomuto zastavení našla své vnitřní já, uvědomila si své hodnoty a začala si sebe více vážit. A nyní to kolikrát učím manažery či jejich tým, a to mě moc baví. Posouvat ostatní k dosažení lepších výsledků.

**Co všechno firmám můžete nabídnout? A rozšiřuje se vaše portfolio služeb?**

Předností naší firmy je specializace na Interim&HR Management, audity, řešení business developmentu. Kromě toho nabízíme konzultace, analýzy, tréninky, vzdělávací programy na míru formou learning by doing. Portfolio našich služeb se rozšiřuje do zahraničí, a to jak v oblasti interim managementu, tak talent managementu.

Já osobně se ve většině případů s vedením stávám Executive Interim Director či Executive Director of Human Resources. Avšak nejčastěji je to v kombinaci. Mojí specializací je Interim Management & HR, tento obor jsem také absolvovala v USA při studiu Ph.D., které jsem zakončila červeným diplomem. Může jít o projekty vyžadující speciální znalosti a zkušenosti, které nemají manažeri daného subjektu, nebo nastává situace, kdy je potřeba ukázat správnou a efektivní cestu řízení společnosti. Právě teď působím v jedné firmě, kde si mě nejprve najali pro zpracování GDPR a zabezpečení dat s tím, že nyní po 14 dnech na základě podnětů od majitelů pronikám i do řízení firmy a působím jako jejich takový Business Development Mentor.

**Po čem je největší poptávka?**

Nyní je to určitě po Compliance – Security – Whistleblowing a GDPR. Tedy po správně nastavených a zabezpečených procesech, a to z důvodu již nahlášené kontroly. Nebo velmi často nám firmy volají „že chtějí mít vše v pořádku pro případ kontroly“. GDPR je tu s námi šest let, když nepočítáme zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. Nicméně nyní vyvstávají velmi aktuální otázky na základě poptávek od klientů: Jak jsou na tom vaše vnitřní procesy, předpisy a dokumenty? Jsou stále aktuální a používané v praxi? Kdy naposledy jste je aktualizovali? Nebo leží v šuplíku od doby, kdy jste vyplnili něja-

**Nicméně nyní vyvstávají velmi aktuální otázky na základě poptávek od klientů: Jak jsou na tom vaše vnitřní procesy, předpisy a dokumenty? Jsou stále platné a používané v praxi? Kdy naposledy jste je aktualizovali? Anebo leží v šuplíku od doby, kdy jste vyplnili nějakou šablonu?**

kou šablonu? V roce 2018 jsme všichni řešili, co GDPR v praxi doopravdy změnil. Bylo by ale chybou si myslet, že jednorázovým splněním požadavků GDPR vše skončilo. Ano, GDPR je stále stejný. Pravidla a požadavky pro zpracování osobních údajů se ale vyvíjejí. Mění se legislativa, zpřesňuje se výklad předpisů, přichází nové zákony a ani české soudy nelení. Potvrdilo se například, že pokutu za spam a související neoprávněné zpracování osobních údajů může organizace dostat i tehdy, když k rozesílání obchodních nabídek využívá dodavatele, který garantuje, že je všechno plně legální. Kontroluje ale své dodavatele, zpracovatele osobních údajů? Splňují i nové smlouvy všechny požadavky GDPR? Na to je třeba se vždy ptát, a předejít tak případnému maléru.

Potíže je lepší řešit zavčas. Nebagatelizujme je a nesnažme se je utulát. Dříve nebo později se na každý problém stejně přijde, nicméně škody, které způsobí na vztazích mezi zaměstnanci i na pověsti celé firmy či organizace, mohou být nenapravitelné. Nemluvě o možných finančních ztrátách či ztrátě důvěryhodnosti.

**Už jste zmínila, že se vám letos podařilo expandovat do zahraničí. Podle čeho si vaši firmu klienti našli?**

Přesáhnout hranice České republiky se nám podařilo již před dvěma lety, to bylo na Slovensko. Nyní jsme byli poptáni do dalších zemí, a to Francie a Itálie. Klienti si nás našli ohledně ESG a ve druhém případě právě přes již uvedený Talent Management.

**Jste odvážná a výzev se nebojíte. Bylo tomu tak vždy?**

Výzvy doslova miluji. Zatím jsem z každé profitovala, což mě tím pádem posouvá dál. Výzvy mne motivují. Uvedu jeden z mnoha příkladů, to jsem pro jednu obchodní firmu připravovala kompletní

podklady pro kontrolu z RVDA – Rada pro veřejný dohled nad auditem. To byla pro mě velká výzva s obrovským respektem. V prvé řadě jsem musela s týmem vytvořit inspirativní prostředí, kde se zaměstnanci nebáli sdílet své myšlenky, náměty, podněty a nápady, a kde jim jejich práce dávala smysl. Dokázala jsem se postavit i nepříjemným okamžikům, které jsem řešila strategicky s nadhledem a klidnou hlavou s cílem pomoci celé společnosti. Nastaly i situace, které evokovaly emoce u jednotlivců, stres, napětí a paniku. Našli se i ti, kteří se snažili proces narušit. Vytvářeli negativní atmosféru, přispívali chvilkami i k velmi nepříjemnému prostředí. Nejdůležitější bylo v tu chvíli zůstat nad věcí, nestresovat se, jednat rozvážně a tým dovést do zdár-

ného konce. V takových případech čelím náporu stresových situací, někdy toxických jezdinců, výkřiků, různých emocí, které mě ve finále posilují v tom, co dělám. Někdy jsou to však velmi náročné dny.

S jednotlivými týmy budu loajální, schopnost vytvoření příjemného, bezpečného a důvěrného prostředí, a v neposlední řadě absolutní synergii a symbiózu všech se všemi. Mým úkolem tehdy také bylo mít celou situaci pod kontrolou, hovořit s týmem, respektovat jeho názory, myšlenky, i ty emoce. Současně nám probíhal i systematický vzdělávací trénin-



**I když byl tento projekt velmi náročný jak časově, tak psychicky, dovolila bych si vyzdvihnout, že mě moc bavilo prokousávat se novou problematikou, zákony, vyhláškami, směrnici a předpisy k vytvoření vnitřního řídicího a kontrolního systému.**

kový plán, kde jsem pracovala s každým jednotlivcem na míru. Všichni si uvědomili, že mezilidské vztahy a pracovní atmosféra se dotýkají nejen zaměstnanců samotných. Nastavila se tím atmosféra

k důkladné přípravě na očekávanou kontrolu. A pak jsem se před tuto kontrolu postavila a představila jednotlivé dokumenty, proběhly audity a celý procesní management, včetně nezbytných dokumentů jako např. Sustainable Business Performance, Zpráva o transparentnosti, Intelligence Risk Management-Enterprise Risk Management, ISMS, kompletní zpracování GDPR dokumentů, audit vnitřního kontrolního systému, KPI Process a další. A pak i HR audit a analýzy, kde jsem využila těch nejnovějších metod v podobě sociogramů a sociometrik pro co nejpřesnější výsledky. I když byl tento projekt velmi náročný jak časově, tak psychicky, dovolila bych si vyzdvihnout, že mě moc bavilo prokousávat se novou problematikou, zákony, vyhláškami, směrnice-

mi a předpisy k vytvoření vnitřního řídicího a kontrolního systému.

**Dokážete také nějakou zakázku odmítnout? Pokud ano, z jakého důvodu?**

Ano, již jsem odmítla jak dílčí zakázky, tak před nedávnem velký projekt v desítkách milionů korun. Mám ráda čistou hru a v případě, že cítím, že by to tak nemuselo být, nejdu do toho. Samozřejmě si získaná fakta od druhé strany prověřím, někdy je třeba i mých právních, a zjistím-li, že by mi a mé firmě mohl tento krok způsobit problémy, raději milióny oželím a vyčkám si na novou příležitost. Odmítla jsem velkou zakázku a přišla mi odpověď ve stylu: Toto považuji za K.O. naší spolupráce. Má odpověď zněla, ano, respektuji, to je v pořádku, nicméně se nepustím do akce na základě nerelevantních faktů. Tuto zkušenost jsem vyhodnotila takto: každý, kdo vás chce potopit, vás naučí ještě lépe plavat.

**A měla jste možnost pracovat také jen pro ženský tým?**

Ano, měla. A několikrát. Je to velmi zajímavá zkušenost. Povím vám, někdy je to tedy jízda. A jsem ráda, že mám ve své kariéře možnost mít v sestavě i muže.

**S každým projektem získáváte další a další poznatky. Určitě již dokážete rozpoznat, v čem podnikatelé a podnikatelky nejvíce chybují. Dá se to shrnout?**

Dost často jde o řízení jako takové. Setkávám se s tím, že:

- neznají své lidi, jejich kvality, potřeby a jejich kvalifikaci;
- já, majitel, si to všechno zvládnou sám;
- nemají plán B – strategický plán pro případ nepředvídatelných situací;
- když přijde problém, neřeší ho hned;
- je to jejich srdcovka, do které vkládají finance, které jim protékají mezi prsty, a nejsou tak zcela kontrolovány;
- marketing a sociální sítě nepotřebujeme, oni si nás najdou – nepřemýšlejí strategicky „být o krok napřed“;
- vzdorují změnám, někdy i povinné legislativě, a pak děkují, že na poslední chvíli je implementováno, co je nutné, za účasti celého týmu;
- a také organizace času bývá tabu.

**Věříte v zázraky, náhody, štěstí? Fungují také v businessu?**

Čekat na zázraky je nesmysl. Náhody a štěstí existují. Já osobně vysílám pozitivní energii. Víím to. Děkuji, že mě před 14 lety zachránili, když jsem doslova přežila svoji smrt, a dnes mohu bez jakýchkoli následků plně pracovat a pomáhat ostatním. Tento životní milník mě posunul a já jsem se rozplavala dál, za dalšími obzory, zkušenostmi, které mi přinášejí ovoce.

ptala se Eva Brixi ■■■

# Založením značky MARIELI jsem vzdala hold své prababičce

Jednou z cest k dobrému spánku je určitě i kvalitní ložní prádlo ze stoprocentní bavlny a hedvábí. Takové prémiové kousky seženete u české značky MARIELI, kterou založila Terezie Täubelová v roce 2021. Nedávno navíc připojila k prosperujícímu online obchodu i showroom, kde si mohou zákazníci vše prohlédnout a osahat. V čem je nový prezentační prostor jedinečný? A jaké další produkty od MARIELI tam najdete? To nám prozradila přímo zakladatelka značky.



Terezie Täubelová

**Co vás přivedlo od diplomacie k založení značky povlečení? Navazujete tak na rodnou tradici?**

Do jisté míry ano. Moje prababička Marie Líkařová vedla za první republiky úspěšný podnik s ložním prádlem. Osobně jsem se s ní nikdy nesetkala, ale moje babička mi o ní často vyprávěla. Vyrůstala jsem tedy s tímto obdivuhodným, ale také bolestivým rodinným příběhem – po komunistickém převratu v roce 1948 prababička o všechno přišla. Rozhodujícím momentem pro obrat v kariéře se však stalo mé mateřství. Po narození prvního syna mě začaly v šestinedělí trápit návaly způsobené hormonálními výkyvy. Za noc jsem byla schopná propotit pyžamo i povlečení. A tehdy jsem si všimla, že mé stavy částečně ovlivňuje i to, v jakém materiálu spím. Pustila jsem se tedy do průzkumu a začala zjišťovat, jaké jsou rozdíly mezi jednotlivými typy povlečení a mezi výplněmi. Když jsem se do problematiky ponořila hlouběji, zjistila jsem, že ložní prádlo podle svých představ, a ještě k tomu jednoduše online, v Česku ne-

seženu. A tak jsem je začala vyrábět sama a založila značku MARIELI. Název vychází ze jména prababičky Marie Líkařové. Vrátila jsem se tak na začátek rodinného příběhu a vzdala jí tím hold.

**Z jakých materiálů povlečení šijete?**

U povlečení je zásadní jeho prodyšnost a měkkost, aby dobře odvádělo pot a regulovalo tělesnou teplotu. V tom ještě nic nepřekonalo stoprocentní bavlnu, z níž v MARIELI také šijeme. Rozlišujeme dva typy vazby – saténovou a perkálovou. Bavlněný satén je hebký a měkký, bavlněný perkál zase „křupavý“ a chladivý. Tyto dvě možnosti ještě doplňuje povlečení z pravého hedvábí, což je skutečný luxus, crème de la crème. Kromě samotného povlečení vyrábíme také polštáře a peřiny plněné 100% prachovým husím perím. To je lehké, výborně se větrá, a přesto má skvělou výhřevnost. Do povlaků přidáváme také kašmírskou vlnu, která je velmi hřejivá.

**Proč jste výrobu přesunuli z Portugalska do Česka? Jde vám o lokálnost a etické podmínky?**

Výrobu jsem v Česku plánovala od samého začátku. Jenže v době, když jsem MARIELI zakládala, tuzemské textilky dělaly úplně jiný typ materiálů a metráže, než jsem potřebovala. Nakonec jsem uspěla v Portugalsku a Izraeli. Loni se ale konečně povedlo domluvit výrobu u nás v Česku. Za což jsem ráda – kolekce šijeme často na míru, v netypických rozměrech nebo s personalizovanou výšivkou. Nad tím je lepší mít kontrolu, což lze zaručit jedině tím, že je dílna poblíž. Lokálnost také určitě hraje svou roli. Dává mi smysl dát práci lidem v Čes-

ku a českých dílnách, aby se oblast textilního průmyslu mohla rozvíjet a alespoň trochu se podílet na rozkvětu České republiky.

**V minulých dnech jste v Praze otevřela showroom. Do současnosti jste prodávala výhradně přes e-shop?**

Měla jsem možnost studovat v Americe a pár let zde ze mě udělalo online člověka. Kamené obchody nevyhledávám, frustruje mě, že si nemůžu vyfiltrovat jen to, co skutečně potřebuji. Když vznikalo MARIELI, neexistoval český e-shop, který by splňoval mé představy o kvalitě, designu a jednoduchosti nákupního procesu povlečení a lůžkovin. Proto jsem vytvořila e-shop, který je uživatelsky přívětivý. A doposud své zboží prodávala pouze touto cestou. Postupem času jsem ale v otevření showroomu začala spatřovat velký smysl. Zásadní pro mě samozřejmě bylo přání klientů, kteří si chtějí produkty před nákupem prohlédnout a materiály vyzkoušet na vlastní kůži. Umístění ve 4. patře umožní naprostý klid a také naprosté soukromí – prostor je ukrytý před zraky veřejnosti. Navštívit jej lze na základě rezervace – chci se na každého klienta maximálně soustředit a věnovat mu veškerý svůj čas. Zároveň jsme showroom koncipovali jako byt. Cítíte se tak velmi příjemně, jako na návštěvě u kamarádky při kávě. I pro mě a můj tým je otevření showroomu MARIELI pragmatickým krokem. Bude totiž zároveň studiem, kde budeme fotit nové kolekce, a eventovým prostorem pro workshopy na související témata, které pravidelně pořádáme. Navíc jej můžeme propůjčit zajímavým spřáteleným značkám pro setkání s jejich klienty, pro natáčení podcastů a podobně.



## Provádíte také úpravy ložního prádla přesně na míru?

Postel je intimní osobní prostor, kam se každý těší po dlouhém náročném dni. Zachumlat se do peřin, odpočinout si, zregenerovat se. Naším záměrem tak není jen vyrábět povlečení, ale udělat z něj opravdu osobní záležitost, jak zní slogan MARIELI. S tím souvisí i úpravy na míru jako třeba výšivky – to je hodně osobní věc. Výšivka je vždy na zakázku, s přesným popisem, jak má vypadat. Nemusí jít navíc jen o monogram, ale mohou to být různé motivy. Dokonce jsme na polštář vyšivali Skácelovy básně. Čím dál oblíbenější jsou také atypické rozměry, kterým se umíme přizpůsobit podle požadavků klienta. Vyrobitme nejenom povlečení, ale samozřejmě i pérové výplně přesně tak, jak zájemce potřebuje. Stejně tak se snažíme, aby osobní záležitostí bylo i vše okolo – od zabalení do hedvábného papíru s ručně psanými kartičkami uvnitř po balík převázaný stuhou, aby vypadal jako krásný dárek.

Novinkou je rovněž naše exkluzivní hotelová řada. Hotely mají totiž specifické požadavky, co se týče materiálu i způsobu ušití. U koncového zákazníka máme vychtané způsoby, jak zajistit, aby peřina zůstala, kde má. Máme nejvyšší kvalitu zipy na světě a také šňůrky, kterými si peřinu můžete přivázat – a už nikdy se nezbudíte pod prázdným povlakem. Hotely naopak mají úplně jiné požadavky. Zipy se v prádelnách ničí, pokojské potřebují mít povlečeno ihned... Pro ně tedy děláme zapínání obálek. Naše metráž je určena specificky pro hotelové provozy a vydrží až 90 °C při praní. Umíme udělat na míru i třeba hotelová loga apod.

## Jak velký je zájem o produkty s monogramem a dalšími výšivkami?

Upřímně – zpočátku jsem si říkala, že to zkusíme a uvidíme. Mně osobně se to moc líbí a vidím v tom velkou přidanou hodnotu, i když to komplikuje a prodáváje všechny



procesy. Řekla jsem si tehdy, že když o to zájem nebude, tak to stáhneme. Ale on o to zájem je, a dokonce enormní! Takže i všechny další produkty, které chystáme, aktuálně jsou ve výrobě kolekce prostírání a ubrousků, personalizaci umožní. Z ložnice se tak přemístíme i do jídelny a vy budete moci mít nejenom povlečení, ale i ubrousky s monogramem.

## Jsou Češi ochotni si za kvalitní povlečení zaplatit?

Myslím, že se to Češi pomalu učí a že už „vyrostla“ velká skupina lidí, kteří chápou, že je spánek alfou a omegou kvalitního života. V posteli trávíte osm hodin denně, to je třetina života! A proč celou třetinu strávit špatně? Drahá kabelka nebo lodičky jsou fajn, ale kolik času v jejich přítomnosti „odnosíte a odchodíte“? Bez kvalitního spánku nemůže člověk odvádět skvělou práci, je podrážděný, huře jí, sportovní výkony nestojí za nic. A tohle přesně už Češi začínají chápat. Dvacet let staré auto vás taky odveze, kam potřebujete. Ale bude to asi jiný zážitek z jízdy než v novém modelu. A dorazíte daleko unavenější.

## A máte osvědčený způsob, jak nové i stávající zákazníky oslovit? Fungují vám vyladěné sociální sítě a spolupráce s influencery?

Tohle je věc, kterou řešíme, stejně asi jako každá značka. Neustále se to snažíme vyla-



ďovat, je to X věcí, které by měly fungovat dohromady. Spolupráce s influencery je něco, bez čeho už to dnes dělat asi nejde. Ale upřímně, náš produkt si člověk nejspíš nekoupí impulzivně. A právě tyto typy prodeje u influencerů fungují. Nemůžu říct, že bych to viděla v prodeji. Ale určitě nám spolupráce s nimi funguje, co se týče povědomí o značce.

## Prozradíte, v jakých číslech se pohybují tržby?

Máme téměř stoprocentní meziroční nárůst.

## Začínala jste s povlečením, ale dnes toho máte v sortimentu daleko více. Co všechno už tedy prodáváte a jaké novinky připravíte chystáte?

Nabízíme kompletní ložní prádlo – povlečení na peřiny a polštáře i prostěradla. Vyrábíme též peřiny a polštáře jako takové, a to i ve velikostech pro děti. Z ložnice pak postupně pronikáme do dalších místností v domě. Zařadili jsme do nabídky koupelnové rohožky a ručníky, jejichž poznávacím znamením jsou rovněž personalizované výšivky a monogramy. Pokračovat chceme do kuchyně a jídelny, zaměřit se na dekorace na stůl, ubrousky, prostírání nebo běhouny.

za odpovědi poděkovala Dana Halušková

INZERCE

plastia



otoč  
květináč

Přines plastový květináč nebo truhlík, který dosloužil, a my pro něj najdeme využití.

NAČTI KÓD  
A ZJISTI VÍC



www.otockvetinac.cz

# Vlastní zkušenost mě přesvědčila, že kosmetické tejpování opravdu funguje

Velkým trendem kosmetického průmyslu se stávají neinvazivní metody omlazení pleti, ale i odstraňování vrásek nebo akné. A to všechno umí kosmetické tejp, které jsou v Česku teprve na začátku, ale už nyní si je můžete zakoupit na e-shopu Beautytape.cz, který založila Markéta Ježková. Jak se dostala od práce moderátorky k žádané beauty novince? A díky čemu už po dvou měsících vyprodala sklady?



Markéta Ježková

**Pohybovala jste se vždycky v kosmetickém průmyslu? Jaká byla vaše cesta k beauty tejpům?**

Nikdy jsem v kosmetice nepracovala, dělala jsem moderátorku v Ranní show Evropy 2, tiskovou mluvčí ministra Mariana Jurečky, pár let jsem strávila v marketingu národního pivovaru Budějovický Budvar a měla jsem i nějaké menší projekty. Vždy jsem ale chtěla podnikat, ta touha ve mně byla odjakživa. Moderování se věnuji pořád, ale mojí hlavní pracovní náplní, která mě neskutečně baví, jsou nyní tejp. O kosmetických tejpech jsem

se dozvěděla od fyzioterapeuta Richarda Jisla, se kterým jsem spolupracovala. Právě on mi poprvé představil holandskou značku CureTape, od které už přes 20 let odebírá kineziologické tejp. Slovo dalo slovo a od března letošního roku jsem na českém a slovenském trhu výhradní distributorkou této značky. Co se kosmetických tejpů týká, jde o velký světový trend, který přesahuje hranice beauty segmentu. V Čechách se objevil v loňském roce a myslím, že právě letos zažije obrovský boom. Například ve Spojených státech se těší velké popularitě už zhruba dva roky, a v Japonsku nebo Koreji je to ještě déle.

**Většina čtenářů zná asi tejpování jen jako fyzioterapeutickou metodu. Ale opravdu působí i proti vráskám?**

Oba typy tejpů vlastně fungují na podobném principu. Nejdůležitější je to, že jde o neinvazivní metodu, která pracuje s podkožím. Kromě vyhlazování vrásek pomáhají kosmetické tejp také hojit jizvy, což se hodí například po estetických zákrocích, jako je třeba vypalování znamének nebo operace víček. Princip je takový, že tejp místo, kam si ho nalepíte, prokrví, a díky tomu se tam začne dostávat více okysličené krve a živin. Jizva se postupně krásně zahojí a vyhladí, stejně tak jemné vrásky zmizí a hluboké se stanou méně viditelné, protože svaly v obličeji se uvolní a zrelaxují. Tejp nepůsobí jen na povrchu, ale řeší problém uvnitř. A právě to jsou důvody, proč si je pořizují ženy i muži po celém světě.

**Zvládnou tejpování i bez vašeho kurzu? Nebo je lepší si za něj připlatit?**

Když si objednáte kosmetický tejp, přijde vám s ním i návod, jak ho aplikovat. Dámám, které s tejpováním úplně začínají, ale doporučuji, aby si zároveň objednaly i webinář. Tam se dozví další tipy a triky a naučí se beauty tejp i mé oblíbené náplasti CrossLinq používat v běžném životě – třeba na dovolené při poštípání komárem nebo při bolestech zad. Můžete si vybrat základní webinář nebo celodenní kurz kosmetického tejpování, který je určen hlavně pro kosmetičky a firmy z estetického průmyslu, ale i nadšence, kteří se chtějí naučit třeba tejpování při bolestivé menstruaci. Kurzy pořádám po celé republice a také na Slovensku. Termíny máme do konce roku vypsané.

**Kdo CureTape Beauty vyrábí? A jsou tyto kosmetické tejp vhodné i pro citlivou pokožku?**

Výrobce těchto tejpů je holandská firma Thysol, která jako jedna z prvních na světě začala vyrábět klasické kineziologické tejp, známé většinou z nás. Vyrobit kosmetický tejp na obličej, který je vhodný pro všechny typy pleti, jde snadno odlepit a dobře drží na ple-

**Co se kosmetických tejpů týká, jde o velký světový trend, který přesahuje hranice beauty segmentu. V Čechách se objevil v loňském roce a myslím, že právě letos zažije obrovský boom.**

fovém krému, trvalo několik let. CureTape Beauty je totiž jediný kosmetický tejp na světě vyrobený a certifikovaný pro účely kosmetického tejpování obličeje. Tejpy od ostatních značek mohou být vhodné pro citlivou nebo alergickou pokožku, ale nejsou vyloženy určené na obličej.

### Doporučujete kosmetické tejp i na akné nebo jizvy. V těchto případech fungují jak?

Mým velmi oblíbeným produktem jsou už zmiňované náplasti CrossLinq. Primárně se používají na tejpování spouštěvých neboli akupunkturních bodů a na jizvy, ale skvěle fungují i na akutní akné a hluboké vrásky na obličejí. Já jsem si s nimi například vyhladila mračivku, vrásku mezi obočím. CrossLinq nebo zkráceně cross tejp, jsou vyrobeny z ultratenkého materiálu. Při aplikaci na kůži stimulují různé tlakové body, čímž pomáhají zlepšovat krevní oběh a průtok lymfy v místě aplikace. Mám s nimi i nekosmetický příběh. Asi před 14 lety jsem byla na operaci slepého střeva a Richard Jisl mi doporučil tejpovat jizvu právě těmito náplastmi. Jizva byla taková zvláště zapadlá, ale já jsem to nijak neřešila. Po půl roce pravidelného tejpování mě najednou začala jizva šíleně svědit, a následně jsem si z ní pinzetou, naprosto šokovaná, vytáhla asi 4 cm dlouhý nylon. Opravdu, po takové době. To mě absolutně přesvědčilo, že tejpování dává smysl a dokáže tělu pomoci k regeneraci. Velký smysl má i tejpování starých jizev, které jsou často vystouplé a nepěkně zhojené. Ty výsledky jsou prostě fascinující.

### Kdy vznikl e-shop a jak se mu daří? Prodáváte i prostřednictvím jiných kanálů?

E-shop Beautytape.cz funguje od března letošního roku. Ten obrovský zájem o naše produkty mě zaskočil. Za pouhé dva měsíce jsme prodali více než 2000 kosmetických tejpů a minulý týden jsme skladově úplně vybuchli. Čekala bych různé problémy, ale určitě ne to, že se už takto v začátcích budeme na e-shopu zákazníkům omlouvat, že se jim balíčky opozdí z důvodu nedostatku zásob. Tímto se omlouvám ještě jednou. Někdy máme i sto objednávek denně, což už je poměrně vysoké číslo. Bez externího skladu, tedy kompletního fulfillmentového řešení, bychom to vůbec nezvládli. Před rozjezdem e-shopu jsem si říkala, že budu ze začátku balíčky balit sama, protože externí sklad je zbytečný náklad. Když jsem si ale vytvořila podnikatelský plán, bylo mi jasné, že právě to bude naopak základ. Mohu se lépe soustředit na marketing, sociální sítě, konzultace se zákazníky, kurzy a celkové šíření povědomí o kosmetických tejpoch, což mě neskutečně baví. A myslím, že je to vidět.

Nejen v životě, ale i v businessu totiž věřím, že co vysíláte navenek, to ostatní vnímají. Je to jednoduchý zákon energie. Primární je nyní e-shop a online prodej, ale do budoucna plánujeme portfolio firmy Thyssol nabízet i v kamenných prodejnách. Uvidíme, kam se celý projekt posune, ale už nyní nějaké tipy mám. Businessově první oblastí, kam bych ráda vkročila, budou lékárny. Na ty se totiž zákazníci ptají nejvíce.

### Jak se o vás zákazník může dozvědět? A kdo u vás nejčastěji nakupuje?

My se teď soustředíme na to, aby si nás trh všiml a dostali jsme se do zákaznického povědomí. Jak už jsem zmiňovala, trend kosmetického tejpování do Česka dorazil už v loňském roce a letos je na nás, abychom si zákazníky

získali a přesvědčili je na základě našich vlastních zkušeností, že kosmetické tejp skutečně fungují. Naší nadšenou ambasadorkou je například Marta Dřímál Ondráčková, která se primárně věnuje obličejové józe, ale kosmetické tejpování si zamilovala tak jako já. Tejpy CureTape Beauty dokonce představila i v Show Jana Krause, to byl můj splněný sen.

### Chystáte v blízké době rozšíření sortimentu nebo jiné novinky?

Cíle na aktuální rok jsou jasné, jeden z nich bych ráda naplnila nyní – jde o spuštění webu Fyziotape.cz, kde budeme nabízet prémiové kineziologické tejp právě z portfolia značky CureTape. V Česku je už pár let používá například naše ambasadorka sportovních tejpů olympionička Eva Vrabcová Nývltová, která je českou rekordmankou v půlmaratonu. A když si je pochvaluje profesionální sportovec, je to ta nejlepší vizitka. Tím, že jsme na začátku a za necelý čtvrtrok provozu e-shopu Beautytape.cz jsme předčili všechna moje očekávání, na letošek už si žádné velké cíle nedávám, pár menších ale mám. Jsem nesmírně ráda, že co se kosmetických tejpů týká, jde o produkt, který český trh zajímá a rozhodně tu pro něj je místo. A co bych si moc přála? Aby kouzlo tejpů objevilo co nejvíce žen, protože botoxu už podle mě pomalu odzvonilo.

ptala se Dana Halušková



# Při budování značky jsme se vydali cestou edukační



Lucie Králová



Máte právě chuť na dortík? A znáte značku Dortie's? Kolik toho o ní víte? Jestli ne příliš, začtěte se do následujících řádků. Ve světě, kde čerstvost a kvalita potravin jdou ruku v ruce s autentickým gastronomickým zážitkem, zaujímá Dortie's přední místo například díky prvotřídnímu mléku od 423 dojníc. Ročně společnost spotřebuje 45 000 kg másla, což odpovídá spotřebě

mléka nadojeného 115 kravami. Na každý kilogram másla je potřeba zhruba 22,8 l mléka. Fénix, čerstvý sýr, se připravuje z mléka od 248 krav. S roční spotřebou 230 000 kg Fénixu a spotřebou 9,6 l mléka na kilogram produktu se snaží společnost Dortie's udržet vysoký standard kvality a chutě. Pro lahodnou smetanu spotřebují v Nupakách u Prahy 85 000 l mléka ročně. S 6,25 l mléka na jeden litr smetany jsou tak cukráři schopni vytvořit produkt s jemnou chutí a zároveň minimalizovat ekologickou stopu. Tato produkce vyžaduje péči o 60 krav, které jsou klíčem k odpovědné výrobě. „V Dortie's jen nevyrábíme. Tvoříme životní styl, kde je každý krok spojen s důrazem na jakostní a zároveň ekologicky šetrné suroviny. Celý proces výroby Dortie's je zaměřen na kvalitu, udržitelnost a transparentnost,“ řekla marketingová manažerka Lucie Králová. Jí patřily i naše otázky:

## Dorties má za sebou strmý růst. Co k tomu napomohlo?

Tak jako v jiných odvětvích, je i v tom našem cestou k úspěchu především prémiová kvalita našich produktů. Používáme nejkvalitnější suroviny od prověřených dodavatelů. Nenačnete v naší produkci žádné zbytečné konzervanty ani éčka. Pokud náš výrobek obsahuje maslo, tak to nejlepší, pokud vejce, jsou to vejce z bezklecových chovů. Etika původu našich surovin je pro nás také důležitá.

No a pokud dáte dohromady prvotřídní suroviny, neotřelý přístup k vývoji novinek a nadšení k práci všech lidí ve firmě, vzniknou z toho ty nejlepší dezerty, které si vždy svého spotřebitele najdou. Na zahraničních trzích nám také pomáhá účast na světových potravinářských veletrzích, jako je Sial, Gulfood či Anuga.

## Jste velkým exportérem. Které destinace nově obsluhujete, a kam vlastně už vyvážíte?

Momentálně tvoří export zhruba 80 % naší produkce. Vyvážíme do více než třiceti zemí světa. Máme významné odběratele v destinacích Severní Evropy, velkého

a důležitého partnera například v Jižní Koreji. Vyvážíme do většiny zemí Evropy, dále například do Thajska, Singapuru, Austrálie, nebo třeba i do Jižní Ameriky. Aktuálně bychom rádi rozšířili naše působení také o trh Severní Ameriky a vybudovali si silnější pozici na Německém trhu, který je velmi konzervativní.

## Kde například mohu v Čechách a na Moravě ochutnat dortík vaší značky?

Pro milovníky kaváren jsme momentálně součástí sortimentu Starbucks, Costa Coffee či McCafé a KFC. Samozřejmě jsme přes naše distributory v nabídce i mnoha menších kaváren. Pokud by si však spotřebitelé chtěli vychutnat naše dezerty u sebe doma či při rodinných oslavách,

máme aktuálně širokou nabídku retailových produktů na Rohlík.cz, v prodejnách Makro či Tesco (vč. iTesco.cz) nebo také v akcích řetězce Lidl.

## Dodáváte i „dortový catering“ firmám, když chystají oslavy svého výročí, večírek před Vánoci nebo jarní veselici?

Aktuálně musí naši odběratelé splnit minimální odběr, proto se většinou pro tyto příležitosti nabízí spíše nákup například v Makru nebo na Rohlík.cz. V letošním roce však plánujeme rozšířit nabídku o vlastní e-shop. Takže věříme, že uspokojíme i poptávku podobného charakteru.

## Kolik novinek ročně zařadíte?

V průměru kolem deseti. Některé výrobky jsou sezónního charakteru, některé ušité přímo na míru velkých kavárenských sítí. Velkou pozornost věnujeme také vývoji pro retail. V uplynulém roce jsme například přidali veganskou řadu. Chtěli jsme tím nejen reagovat na rostoucí poptávku po veganských produktech, ale především lidem ukázat, že i čistě rostlinný dezert může být delikatesou.





### Kdo je autorem receptur?

Na nich spolupracuje marketing a obchod s naším oddělením vývoje. Inspirujeme se v zahraničí, sledujeme moderní cukrářské trendy a reagujeme samozřejmě také na poptávku z trhu.

### Jaká je vaše marketingová strategie? Co nejvíce pomáhá získat zákazníka?

Tato otázka je pro mě paradoxně tou nejtěžší. Musím říci, že připravit marketingovou strategii pro naši firmu byla pro mě jedna z největších výzev v dosavadní kariéře. Na jedné stra-



### Dortie's v číslech

- V roce 2023 nosnice dodavatele pro Dortie's snesly 3 080 000 vajec.
- Pro výrobu banánového pyrre a mangového pyrre tu spotřebují 65 000 banánů a 23 333 manga ročně.
- V roce 2023 zde zužitkovali 40 000 kg hořké čokolády, což představuje více než 32 t kakaových bobů.
- Každý rok použijí 200 000 ks mrkve na výrobu krouhané mrkve, která je součástí nejoblíbenějšího výrobku Carrot cake with Walnuts.

ně máte k dispozici naprosto dokonalý produkt, na druhé straně pak trh, kde dogma mražených potravin stále ovlivňuje spotřebitelské rozhodování. I proto jsme se v minulých letech při budování značky vydali spíše cestou edukační. Napříč médií vysvětlujeme spotřebitelům, že šokové mražení je vlastně tím nejšetrnějším způsobem konzervace, a my si i díky němu můžeme dovolit nepřidávat do výrobků žádné zbytečné konzervanty. V loňském roce jsme se také zaměřili na propojení kavárenského trhu s naší značkou, protože málo kdo ví, že ten luxusní dezert, který

si rádi vychutnáváme v naší oblíbené kavárně, je tak dokonalý a vždy stejný právě proto, že byl zamražený. Nicméně s příchodem nových generací do produktivního věku cítíme zvýšenou poptávku po našich výrobcích i velmi přirozeně. Málolterá dvacetiletá slečna chce trávit dopoledne pečením dortu pro návštěvu. Zrychlená doba si žádá rychlé řešení a my takové jedno prémiové, chuťově dokonalé a na pohled také krásné řešení nabízíme!

za odpovědi poděkovala Eva Brixí

## Znečištěné životní prostředí ovlivňuje hormony

**Většina z nás si uvědomuje rizika, která současná klimatická krize přináší. Málokdo ale ví, že znečištěné prostředí ovlivňuje i přímo naše tělo. Může totiž působit na naše hormony.**

„Endokrinní systém je taková naše řídicí jednotka složená ze všech hormonů v našem těle. Ty si ženy uvědomují hlavně v souvislosti s premenstruačním syndromem, kdy ovlivňují náladu nebo energii. Ve skutečnosti však hormony pracují neustále a řídí vše, co se v našem těle děje. Regulují hladinu stresu, krevní tlak nebo se starají o zažívání,“ řekl MUDr. Jiří Emmer z Onapharm.

Endokrinní systém funguje dobře, dokud je v rovnováze. Jakmile ji něco naruší, odrazí se to na našem celkovém zdraví. Rakovina, problémy s plodností nebo imunitním systémem, to vše je spojené s tzv. endokrinními disruptory. To jsou chemicky aktivní látky, které mohou hormonální systém nabourat. A co hůř, najdete je všude kolem nás a je v podstatě nemožné se jim vyhnout.

„Některé disruptory, ftaláty a parabeny jsou i v jednorázových menstruačních pomůckách, běžných vložkách či tamponech. To je další důvod, proč je vyměnit za ekologické varianty. Příkladem mohou být ty vyrobené z biobavlny. Jsou zcela bez parfemace, jsou běleny bez

použití chlóru, a navíc jsou i biodegradabilní. Z tamponů se neuvolňují vlákna, protože bavlna má oproti běžně používané viskóze vlákna dlouhá a ta v tamponu dobře drží. Pomůcky z biobavlny dobře absorbují, jsou měkké a prodyšné a během dnů menstruace spolehlivě ochrání,“ doporučuje Ilona Bittnerová, zakladatelka specializovaného e-shopu Maluna.



Spojení BPA free nebo Bez BPA jste možná již zaregistrovali, co ale přesně znamená? Bisphenol A je chemikálie používaná k tvrdnutí plastů a zároveň jeden z nejhorších disruptorů. Studie totiž ukázaly, že se v těle chová velmi podobně jako náš vlastní hormon estrogen. Když se do našeho těla dostane zvenčí, náš endokrinní systém je zmatený. Výzkumy vlivu BPA na naše zdraví stále pokračují, už teď ale

ukazují na spojitost s rakovinou prsu, problémy s plodností nebo cukrovkou. Co dělat lépe? Vyměnit plastové lahve nebo krabičky na jídlo za skleněné nebo nerezové. Úplně se vyhněte ohřívání pokrmů v plastu.

Pesticidy se používají při pěstování plodin a výzkumy jejich vlivu na naše zdraví stále probíhají. Některé ale ukazují na to, že mohou ovlivňovat funkci štítné žlázy, zejména těhotných žen. Ta hraje významnou roli v endokrinním systému – produkuje hormony, které ovlivňují srdce, svaly nebo zažívání, ale i ovulaci nebo menstruaci. Snažte se tedy jíst potraviny s označením bio, které jsou bez pesticidů. Nejen chemikálie, ale také další hormony, které přijímáme zvenku, si mohou pohrát s naším endokrinním systémem. Vědci zjistili, že v posledních letech se v pitné vodě nacházejí hormony, převážně estrogen, které tam nemají co dělat. Na vině je množství spotřebované antikoncepce, která spolu s tělními tekutinami končí v odpadních vodách. Většina vodních filtrů by estrogen měla odstranit, ale při tak vysoké koncentraci zřejmě nějaký propustí. Působení jiného než našeho estrogenu v těle může být spojené s rakovinou prsu nebo prostaty. Jak se vyvarovat problémů? Pitnou vodu můžete kupovat ve skleněných lahvích nebo si pořídit kvalitní filtr. V období menopauzy mohou pomoci také vhodné doplňky stravy. (tz)

# Ovocňák má povidla i z višní

Máte rádi povidla? Jejich chuť si z dětství pamatujeme asi všichni. Neděle by nebyla nedělí bez nadýchaných buchet s vůní švestek. Poctivá povidla bez přidaných cukrů, zahušťovadel a konzervantů nebo dochucovadel. Taková dnes v supermarketu ale jen tak nenajdete. Proto je tady **Ovocňák**, který nově nabízí dva druhy a oba z česko-slovenského ovoce. Ve skleničkách totiž najdete jen švestky nebo višně z jeho vlastních sadů a nic jiného.

V Ovocňáku používají ten nejjednodušší a zároveň nejlepší recept, který znaly už naše babičky. Na 100 gramů povidel nasbírají ve svých sadech v Beckově asi 300 (švestková) až 500 (višňová) gramů ovoce. Trhají ho na vrcholu zralosti, aby obsahovalo co nejvíce přírodních cukrů. Potom ho více než dva dny redukují teplem a výsledkem je hustá a báječně lepivá dobrota, která obsahuje pouze ovoce a žádné další zbytečnosti.

Povidla s příchutí švestek jsou největší českou klasikou. Lesklé fialové plody jsou bohaté na vitamín E a mají vysoký obsah minerálních látek. Velmi dobře pomáhají při střevních problémech a zácpě, podporují funkci ledvin, jater a krevního oběhu. Přednosti višňových povidel je příjemně nakyslá a svěží chuť. Višně ob-



sahují flavonoidy, rostlinné antioxidanty, které přispívají k prevenci srdečních chorob. Jsou také plné melatoninu, který napomáhá delšímu a kvalitnějšímu spánku. Takže lžička před spaním rozhodně neuškodí.

Ovocňák je značka v Česku a na Slovensku vyráběných 100% ovocných a ovocno-zeleninových pochoutek a nápojů. Využívá výhradně české a slovenské suroviny z oblasti CHKO Bílé Karpaty a okolí. Většinu si pěstuje ve vlast-

ních sadech na česko-slovenském pomezí. Ovocňák založila rodina Kořínkových v roce 2011 a prvním vyrobeným produktem byly čisté ovocné mošty. Od té doby se nabídka rozšířila o pyré, sušené ovocné plátky a raketníkové produkty (šťávy, sirupy, marmelády, čaje). Všechny produkty Ovocňáku jsou čisté přírodní, 100% ovocné (případně zeleninové) a neobsahují žádné chemické konzervanty nebo jiná aditiva. (tz)



**Fejeton**

## Zbláznila jsem se, ale nevdává mi to

Bývaly doby, kdy člověka potěšilo, že mu vyvezli popelnici, neb touto operací si nebyl nikdo jist. Popeláři vládli městům podobně jako psi vesnicím. Čas a nároky obyvatel však pokročily. Dnes se radujeme jen z velkých, životně důležitých věcí. Třeba když se potomek dostane na vysněnou fakultu lékařskou či multimediální komunikace a roste z něj věhlasná osobnost. I já jsem ráda v minulosti provokovala svými úspěchy, schopnostmi i vnadami. Ale jak tak moudřím, říkám si, že nejdůležitější je zachovat si zdravý rozum. A co víc, poslechnout ho společně s intuicí. Nehrnout se do všeho, co svody hříšné nabízejí. Neumíte si představit, jak mne potěší, když na los vyhraju desetikačku. Je to taková milá pozornost osudu, která pohladí. Nebo když mi neujede autobus před nosem a já se výjimečně včas dostavím na schůzku, kterou jsme s kolegou měsíc dopředu plánovali. To vám mám potom celý den zarámovaný obličej v úsměvu. Nebo když mi pokladní u kasy naučtuje jen to, co jsem si skutečně naskládala do nákupního vozíku. Ano, lidičky, dnes mě neošidili, to je přece paráda! Moje tvář se rozzáří, když na e-shopu mají přesně to tričko, které nutně za pět dní potřebuju, a co víc, když si koupím tři, mám je levnější. Ano, jsou privilegované drobnosti, které mne povzbuzují k radosti. Třeba včera, když odpoledne přestalo pršet a já mohla pověsit ven



foto Kateřina Šimková

prádlo. Pěkně na sluníčko, kdy lehký větřík zvěstoval, že všechny ty ručníky, utěrky, ubrusy budou vonět jarem a kytkami. Když už jsme u těch kytiček, není báječnějšího okamžiku, než si utrhnout pár trav a vykvetlých plevelů a šup s nimi do vázy, staré sklenice nebo otlučeného hrnku. Není lepšího potěšení, než si svět barev a vůní přeskádat podle vlastní představy a vzdobit si pracovní stůl u počítače jen a jen pro sebe. Všední, přesto v běhu života povznášející. Nejsem malicherná, ale přiznám se, že i mně

přidá na náladě, když zjistím, že podle posledního vyúčtování nebudu muset dopláctet za spotřebu plynu. To se hned lépe vybírá letenka na dovču...

Inu, vnitřní člověčí já se moc nemění, i když vše okolo ano. Drobné radůstky uplétají cop velikosti a rozměrnosti, který udává životní tón všemu, co děláme. Neviditelné prvky miniaturních chvilke, jež rozsvítí oči, ty jsou v nás hluboce zakořeněné. Stačí pootevřít tajná vrátka energie a klubou se ven.

Vážím si takových možností a velebím je. Díky, že jsem dnes večer nespála buchty v troubě. Nitky přítomnosti tahají za konce dobra i zla a vyvažují jsoucno do optimálního poměru. Možná si myslíte, že jsem se zbláznila, když mám čas přemýšlet a psát o takových blbostech. Máte pravdu. Zbláznila jsem se. Ale vůbec mi to nevdává.

Protože, představte si, co se mi právě stalo. Fejeton jsem si chtěla uložit do patričné složky v počítači, ale najednou byl pryč. Ukryl se kdesi v chumlu úplně jiných souborů, o nichž jsem netušila, že existují. A pak se, přísahám, zase zjevil. Ta úleva a tolik veselých emocí! Počkal si zkrátka na pointu svého vlastního konce. A můj den zase zašvitořil. Drobná štěstíčka krouží kolem nás. A blázní je vidí.

Eva Brixi

# Peugeot e-2008

## vás naučí užívat si klid

Před několika týdny jsme v redakci testovali nový Peugeot e-2008 v úrovni výbavy GT. Doznal jistých změn nejen v designu, ale také na straně dojezdu. Značka dává jasně najevo, že chce oslovit mladší cílovou skupinu, dnešní úspěšné třicátníky, pro něž je elektrifikovaný vůz otázkou integrity vlastních hodnot.

Nová e-2008 se rozhodla křivkami udělat větší rozruch. Má sportovnější a agresivnější výraz nejen v přední části karoserie, kde mřížka chladiče vyměnila vodorovný design za svislý. Největší změna je však znatelná na led denních světlících. Pamatujete ikonický dráp zapuštěný až do předního nárazníku? Tak ten vystřídala na každé straně trojice malých drápků. Nám bude původní verze trochu chybět, dávala vozu ojedinělý charakter. V zadní části výrazně vystupují nejen světlometry opět v ikonickém ztvárnění drápů šelmy, ale k tomu se přidává i lišta nad úchytem kufru jasně černým písmem křičící Peugeot. Vše v souladu s novým pojetím vizuální identity značky, která se představila během roku 2021.

Celkově design působí jako harmonie hran a oblín, která je dráždivá a elegantní zároveň. Rozhodně nepatří k okoukanému zpracování, přestože se veze na trendu, který lze sledovat napříč trhem už několik let. Hrany rozbíjejí uhlazenost předchozích roků. Peugeot se ale umí vzhledu chopit vždy výjimečným způsobem. Konec konců na poli designu je to francouzská legenda.

Interiér prošel změnami ryze kosmetickými. Aplikovat nový emblém na volant, přizpůsobit infotainment a grafiku uvnitř vozu. Zůstává však charakteristický styl a kombinace materiálů, ambientní podsvícení v typických barvách, i-Cockpit, a vlastně i vše ostatní. Pochvalu zasluhuje staronový ojediněle tvarovaný věnec volantu, který pěkně padne do rukou.



foto Kateřina Šimková

Samostatnou zmínku zasluhují sedadla, která ve své třídě a cenové kategorii patří k tomu nejlepšímu. V kombinaci s excelentně vyladěným podvozkem, což už je u značky Peugeot už tradicí, tak rozhodně umocňují pocit pohody na cestách. Přesně takové tradice je potřeba si v oblasti automotive hýčkat. Díky této kombinaci se z e-2008, ale ani jiných modelů Peugeot, nebudete za volantem cítit nikdy unavení. Je to jako vozit se na obláčku, který vás nezklame ani na pověstných středočeských výtlucích, které jsou pro tvrdší podvozky postrach, a obvykle tak v zádech i krční páteři cítíte kašdický hrbol. To s komfortním, a přitom naprosto stabilním a jistým projevem Peugeotu nikdy nezažijete. Auto prostě budete řídit rádi. Je to uklidňující. Možná natolik, že vám za volantem ani jinak konfliktní témata nepřijdou zásadně třaskavá. Elektrické pohonné ústrojí e-2008 charakterizuje vyšší výkon. Pod kapotou testovaného modelu tepe 156 koní. Značka dále zapracovala na větší úspornosti a delším dojezdu, který by se měl dostávat až k hodnotě 400 km na jedno nabití vozidla. Baterie o 102 člancích má kapacitu 54 kWh, z čehož lze ale využít 48,1 kWh.

Nám v redakci se podařilo najezdit na jedno nabití přibližně 320 km. Například cesta do centra Kutné Hory a zpět do pražských Vysočan v baterii ponechala na další využití 52 % energie a dojezd 178 km. Podobně tomu bylo při přepravě z našeho sídla na konferenci v Mladé Boleslavi. S jedním znatelným rozdílem. Jízda po dálnici bohužel úspornější spotřebě nepřidá. Šplhá se třeba k hodnotám kolem 17,5 kWh. Mimo dálnice se však auto krotilo a v průměru to bylo kolem 15 kWh. Přestože výkon narostl, Peugeot e-2008 nezapadne do rukou řidičům, kteří vyhledávají sportovnější jízdní vlastnosti a chtěli by se z 0 na 100 km/hod odpíchnout pod pět vteřin. Avšak v režimu sport se dočkáte svižnější odezvy plynového pedálu a v předjížděcích manévrech budete cítit větší jistotu.

Peugeot e-2008 vás bude bavit, pokud preferujete rozvážnost, klid, pohodu, nemáte rádi spěch. Pokud upřednostňujete komfortní jízdu a adrenalin deaktivující zážitek z řízení. Jestli vás auto něco naučí, tak myslet dopředu, víc plánovat a najít pozitiva na pomalejším životním tempu. Rychleji totiž neznamená lépe. A tak zatímco Peugeot doplňuje na nabíjecí stanici energii z 59 % na 99 % (v případě 22 kW nabíjení zhruba 1,5 hod., v případě 100 kW rychlonabíjení cca 35 minut), vy ten čas strávíte produktivně: procházka, meditace, relaxační cvičení, vyřídít e-maily, telefon, svačina, schůzka, to do list, body k jednání, proslov na benefici. Učíte se novému druhu time managementu, uvědomujete si, jak je čas cenná veličina, a nacházíte nové způsoby, aby vám zase říkal pane, ať už křižujete město, nebo na kratší vzdálenosti meziměsto. Nakonec zjistíte, že vy nečekáte na auto, ale ono na vás.

Kateřina Šimková





Mgr. Jarmila Podhorná



KÚRA K24 a pokračovací K24a

# BORELIÓZA

onemocnění přenosné klíšťaty, komáry, muchničkami a jiným hmyzem  
příznaky: velká únava, bolesti kloubů a zad, nervové někdy i zrakové problémy

Většina z nás si pamatuje na okamžik, kdy po procházce přírodou se jim na některém místě na těle přichytilo klíště. Obavy většiny z nás, zda-li klíště není nějak infikováno, jak jej správně odstranit apod. jsou jisté na místě. Onemocnění o kterém se v posledních letech často hovoří a které je přenášeno různými druhy hmyzu, nejčastěji klíšťaty je právě **lymská borelióza**. Letos tomu nebude jinak, neboť již nyní hygienici varují na různé lokality, kde výskyt infikovaných klíšťat je přemnožen a hrozí onemocnění nejen klíšťovým zánětem mozku, ale také **lymskou boreliózou**. Onemocnění lymskou boreliózou, může mít těžké důsledky a následky pro organismus na celý život.

## Jak se bránit?

Antibiotika, která zabírají na tuto nemoc nelze brát dlouhodobě a proto je o to lepší, že je možná a účinná pomoc v bylinných prostředcích, zvláště gemmoterapeutikách. Hlavním prostředkem je tinktura zhotovená z topolu, kterou je možno doplnit také tinkturami, jež pomáhají při konkrétních problémech. Výsledky ukazují, že užívání tinktur působí dokonce i jako dobrá prevence.

Objednávky a informace  
na tel. 582 391 207, 582 391 254  
NADĚJE - Mgr. Jarmila Podhorná  
798 46 Brodek u Konice 3,  
Česká republika  
e-mail: [objednavky@nadeje-byliny.eu](mailto:objednavky@nadeje-byliny.eu)  
[www.nadeje-byliny.eu](http://www.nadeje-byliny.eu)

Doplňek stravy

