

# Madam® BUSINESS

## PROSPERITA

prosinec 2024

### Jak ubývá čas

Eva Brixi

Já vím přesně  
Kolik prodala jsem let  
Svému času  
Po pěšině svůdné  
Míjím vlastní tóny  
Někdy veselá a jindy zase nudná  
Usrkávám hořký čaj  
Tvé duše  
Sušenky zní trochu suše  
Listí píše  
Vonné vzkazy malířům  
Barví nížiny  
I strmé srázy  
Tiše snáší  
K zemi klid  
V dálce zmizeli už letní ptáci  
V rybníce se znova zabydleli raci  
Podzim v barvách káže létu  
To se ztrácí pod nohama z květů  
Zimní kabát s plavkami si pleť  
A nevím  
Zda to všechno správně chápu  
Předbívám hodinkové ručičky  
A dívám se prostopášně  
Na ty naše chvíličky  
Na ty poodkryté vášně  
Vrstva pudy sládně měkce  
Na pokraji polibků  
Sil mi ještě neubývá  
I když kdoví  
Korálky navlékám si ze zlyků

# Renata Rýglová

Touha po zdraví a vitalitě  
je přirozená

rozhovor na stranách 10–12

náš tip

### Vánoce podle Astrali jsou plné smyslných rituálů péče o pleť

Do své vánoční nabídky francouzská značka Astrali zařadila exkluzivní službu. „Po konzultaci s naší kosmetičkou můžeme klientkám přichystat speciální balíčky na míru dle potřeby jejich pleti. Vedle toho máme připravené sestavy s oblíbenými produkty v nápaditém vánočním provedení,“ uvedla brand manažerka Astrali Irena Vlčková. Krásným vánočním dárkem jsou i kosmetické sety Astrali. Set Coffret Anti-Ageing Care pro zralou pleť a pokožku s prvními známkami stárnutí přináší díky peptidům dokonalou hydrataci, výživu a zjemnění vrásek.

- čistící mléko Make Up Remover (50 ml),
- tonikum Tonic Lotion (50 ml),
- zpevňující krém proti vráskám Anti-Ageing Cream (40 ml),
- hydratační a vyživující krém s regeneračním a zklidňujícím účinkem Comfort Cream (15 ml).





# České investorky jsou oproti mužům opatrnější

České ženy vydělávají v průměru téměř o 18 % menší množství peněz než muži, což je v peněžním vyjádření zhruba o 8400 Kč méně. Zvýšit povědomí o tomto stále přetrvávajícím fenoménu má Equal Pay Day, symbolický den rovných platů pro ženy, který letos připadl na 15. listopad. I přes nižší výdělky ženy zvládají zodpovědně odkládat stranou, u investiční společnosti Portu činí jejich průměrná úložka 73 % průměrné úložky mužů. Ženy jsou také zodpovědnější a opatrnější investorky, což jim v dlouhodobém horizontu hraje do karet.



ireeba Pixabay

V průběhu produktivního života vydělávají Češky podle Eurostatu v průměru o 17,9 % méně než muži, což je třetí největší rozdíl v rámci EU. Nejvyšší pay gap mají v Estonsku (21,3 %) a nejnižší v Lucembursku (1,3 %). Ženy na Slovensku jsou na tom obdobně jako u nás se 17,7% platovým rozdílem. Průměrný plat v Česku je přitom vyšší než na Slovensku. Průměrná hrubá měsíční mzda v Česku se ve druhém čtvrtletí vyšplhala na 45 854 Kč, zatímco na Slovensku dosáhla ve stejném období 38 440 Kč. „Nižší výdělky znamenají pro ženy omezenější možnosti. Ovlivňují nejen jejich aktuální finanční situaci, ale i výši jejich důchodu, která se odvíjí od odvedených prostředků na sociální pojištění,“ řekl Lukáš Raška, analytik Portu. V roce 2022 vydělávaly ženy v Česku v prů-

měru o 8397 Kč měsíčně méně než muži, ženy v důchodu pak pobíraly v průměru o 3271 Kč měsíčně méně.

I přesto, že ženy vydělávají méně, zvládají si zodpovědně odkládat stranou. Data online investiční platformy Portu, kde má zainvestováno už více než 200 000 Čechů, tvoří ženy už 37% podíl. V průměru zde mají zainvestováno 87 200 Kč, muži pak 119 400 Kč. České ženy tak dokážou odložit 73 % toho co muži. Na Slovensku jsou ženy dokonce ještě zodpovědnější – jejich úložka má v průměru 98 850 Kč, což je více než v případě českých investorek, slovenští muži mají u Portu průměrný vklad 117 675 Kč. Slovenky tak dokážou odložit 84 % toho, co jejich mužské protějšky. „Situace je v obou zemích z pohledu platové nerovnosti

podobná. To, že mají české ženy u nás zainvestovány v průměru tři čtvrtiny toho co muži, vnímám jako dobrý počín. Ženy se většinou v oblasti financí chovají uvážlivě a zodpovědně, což je v pořádku především pro delší investiční horizont, který také samy preferují,“ doplnil Lukáš Raška.

Ženy mají v průměru vyšší dosažené vzdělání, jejich orientace v oblasti investic je však nižší než u mužů. Dokazují to i výsledky Indexu investiční gramotnosti, kterým Portu každoročně mapuje, jak jsou na tom Češi, Slováci a Poláci se znalostmi v této oblasti. Muži mají sice v investiční gramotnosti před ženami náskok, ten se však poměrně rychle snižuje. Zatímco v roce 2021 byl rozdíl ve znalostech ve prospěch mužů 50 %, nyní činí 35 %. Stejně tak počet žen investorek v čase přibývá a roste rychleji než v případě mužů. A platí to pro oba regiony, v Česku je pak tento nárůst o něco příznivější. Zatímco před dvěma lety tvořily ženy 32,7 % všech českých investorů v Portu, dnes je to 37 %. Pro porovnání, na Slovensku stoupl za dva roky podíl žen z 29 % na 30,2 %. Podle studií jsou ženy investorky oproti mužům opatrnější a rozvážnější, což je v případě dlouhodobého investičního horizontu výhodnější a přispívá to k dlouhodobě dobrým výsledkům. „Ženy mění svá portfolia méně často než muži, což šetří transakční náklady a vede k vyšším výnosům v dlouhodobějším horizontu,“ uvedl Lukáš Raška. Podle studie americké společnosti Fidelity z roku 2021 překonávají ženská portfolia ta mužská v průměru o 0,4 % ročně. Investiční gramotnost žen, stejně jako jejich zájem o investování, roste. Něžnější pohlaví si zároveň u Portu častěji vybírá zodpovědnější ESG portfolia. Společensky a environmentálně zodpovědně investuje v Česku 11 % mužů a dvojnásobek žen, na Slovensku je to 26 % žen vs. 19 % mužů. Význam finančního zajištění a dlouhodobého investování pro ženy je z výše uvedených informací a dat zřejmý. Ženy by neměly svou finanční budoucnost podceňovat, ale aktivně se na ni připravovat. Důležité je odkládat si stranou na důchod, k čemuž se snaží motivovat i stát. Využit lze například i letos spuštěný dlouhodobý investiční produkt (DIP) s podporou státu ve formě daňových úlev až do výše 48 000 Kč ročně, což může ušetřit až 7200 Kč za rok. (tz)

# Nekonečné zážitky v centru Prahy



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

**Začala jste řídit jeden velký projekt, který je nejen o kongresové turistice, ale také se týká zábavy, svateb a dalších akcí, které lze připravit v horních prostorách zrekonstruovaného objektu Máj v Praze ve Spálené ulici. Oč přesně jde?**

Přesně tak, jsem součástí, za mě, velkolepého projektu, který skýtá nespočetných možností. Působím zde jako CEO – Chief Events Officer, kdy nejen v horních prostorách objektu můžete uspořádat akce, večírek, party, business snídani, svatbu a další, se kterými vám rádi pomůžeme. Prostory Levels ve 3. a 4. patře nabízíme v dopoledních hodinách pro uspořádání workshopů, minikonferencí – různých druhů fóra, nebo jako prostory pro skupiny s turisty. Jinak se jedná o unikátní zábavní centrum. Co nesmím určitě opomenout, je zmínka o novém multifunkčním kongresovém sále se skvostným designem, který se již brzy otevře.

**Je to pro vás výzva, která se neodmítá?**

To určitě. A já se na tuhle jízdu moc těším. Přiznávám, jsem ve svém živilu.



Jestli hledáte vhodné místo pro uspořádání konference, předváděcí akce, setkání obchodních přátel, pak by vaší pozornosti neměl ujít Máj v Praze. Po své rekonstrukci nabízí nespočet příležitostí, které vás mohou zaujmout a inspirovat. Právě tyto prostory má nyní na starost Ing. Simona Myslikovjanová, Ph.D., MBA, MBE, pro niž je například kongresová turistika oborem, který ji nejen velmi baví, ale jemuž dokázala i v minulosti věnovat spoustu dobré energie:

**Čím jsou ještě prostory ojedinělé a co všechno mohou zájemci vidět?**

Devět pater nekonečného množství zábavy a zážitků na ploše 17 000 m<sup>2</sup>.

V kostce bychom mohli říci:

- Luxusní interiéry s fascinujícím designem.
- Dynamické osvětlení, které vytváří nezapomenutelnou atmosféru. Světlo, které reaguje na každou událost a emoci.
- Exkluzivní mramorový bar, to je elegance v každém detailu. Místo, kde se každý drink stává speciálním okamžikem.
- Panoramatický výhled na Prahu, ohromující scénérie, která se zapisuje do srdcí všech hostů. Výhled, který si budete chtít vychutnat znovu a znovu, uspořádat zde zásnuby, popř. party.
- Moderní školici a eventové centrum. Místo, kde se každá akce promění v úspěch.
- Jedinečný multifunkční kongresový sál pro vaše akce. Prostor, který vyniká svou atmosférou a flexibilitou.
- Dvoupatrový bar – originální zážitek. Prostor, který nabízí více než jen skvělý drink.
- Setkání s legendárními superhrdiny. Vaši oblíbení hrdinové v plné velikosti – skutečný zážitek!
- Stylový ice bucket – osvěžení ve velkém stylu.
- Křišťálové lustry – zářící symbol luxusu. Světelné skvosty, které oslní každého hosta.
- Zábava a aktivity pro každého. Prostor plný možností, kde každý najde to své.

Vstupte do světa závodů a nechte se pohltit rychlostí.

- Špičková herní zóna – výkon bez kompromisů. Prostor, kde se technologický pokrok potkává s herní vášní.
- Provokativní Spitfire s křídly motýlů je dílo, které vyvolá diskuzi a zanechá hluboký dojem.
- 18jamkový minigolf v centru Prahy. Neopakovatelná zábava přímo v srdci města.

**Údajně se zde nachází největší a originálně pojatý bar v České republice...**

Ano, nejdelší bar v Evropě, měří 37 metrů. Je to dlouhý italský bar z bílého mramoru. Já bych si dovolila říci, že jde o nejdominantnější prvek v Máj – House of Fun.

**Jaká nejmenší, případně komorní, akce se zde může odehrát? Lze si rezervovat místo třeba pro letošní vánoční večírek firmy? Nebo už je vyprodáno?**

Prostory se zaplňují nejen do konce letošního roku, dělá nám velkou radost, že se již plní eventy a připravovanými akcemi na rok 2025 a další léta. Jeden z našich „nejmenších“ je Champagne bar, který se pyšní nádherným výhledem na Pražský hrad. Já osobně jej ráda nabízím, neboť je to za mě naprosto fantastické místo pro pořádání business akcí, snídaní, obědů a dalších setkání. Prostor, který si zaslouží, abyste jej poznali.

ptala se Eva Brixl







## Nebaví mě mlsat

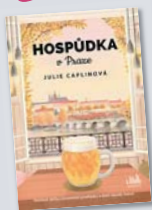
Měla jsem na mysli mlsání času. Stalo se zvykem posílat si k vyjasnění určité záležitosti milión e-mailů. Pořád dokola, sem a tam, desítky odpovědí, doplnění, dodatků, čísel, výmyslů. Nad přepinkáváním strávíme hodiny, aniž se dostaví výsledek. U počítače sedáváme déle, než je zdrávo, abychom odpovídali na stoupající počet dotazů, jimiž se navzájem s druhou stranou ujišťujeme, že vlastně nic nevymyslíme. Výkonnost ekonomiky tím rozhodně neroste. Lidé přestávají komunikovat osobně, telefonicky. Jen si píšou cizoslovnou hatmatilkou, z níž se nezrodí nic než závěr o dvou písmenech: ne. Důkaz, že pracují, i když je to k ničemu. Buchty se ale takhle neupečou.

Eva Brixi, šéfredaktorka



### Tip Grady

### Hospůdka v Praze Julie Caplinová



Anna získala vytoužené místo stážistky v pražském pivovaru a nemůže se dočkat, až se začne učit od skutečných mistrů v oboru. Několik měsíců v samém srdci Evropy, ochutnávky vyhlášené kuchyně a nejlepšího piva na světě, to zní jako sen. Avšak jen do chvíle, než zjistí, kdo je druhý stážista a její nový spolubydlící – Leonardo, kterého roky neviděla a doufala, že to tak i zůstane. Bude mít kouzlo Prahy takovou moc, že je znovu svede dohromady?

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

hlavní partner:



partneři:



### Prosperita Madam Business

vychází jako příloha časopisu Prosperita, ročník 18, prosinec 2024

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

Šéfredaktorka:

PhDr. Eva Brixi-Šimková, e-mail: [brixi@iprosperita.cz](mailto:brixi@iprosperita.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@iprosperita.cz](mailto:martin@iprosperita.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 Brixi v záložce Stará blogerka.

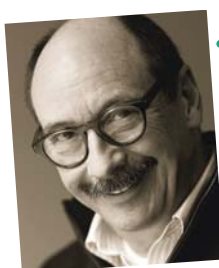
Na [www.madambusiness.cz](http://www.madambusiness.cz) se zaposlouchejte do podcastů o rovnováze těla a duše Na vlnách krásy GERnétic.



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

Ing. Kateřina Látalová, Ph.D.  
Kapka Plus s.r.o.  
general manager

Dovolila bych si definovat umění, jak je vnímám já (a nemusíte se mnou souhlasit), jako činnost, která vyjadřuje určitou emoci, zážitek, myšlenku... prostřednictvím hudby, slova, pohybu... či nástroje (štetce, tužky, dláta, nože...). A zda mi umění pomáhá v životě? Jsem žena, která zcela neodděluje profesní a osobní život, vše se děje tak nějak současně, vše se prolíná. A jako každý, kdo vnímá, cítí, slyší, vidí, i mne tyto vjemy ovlivňují. Převážně hudba, a to v jakékoli formě: u hudby ráda pracuji, nabíjí mne energií a je podnětem pro další nápady, a ráda hudbu využívám i třeba k „tanečnímu řádění“ pro cílené od-reagování. Rozhodně se neřadím mezi znalce umění (ať jde o jakoukoliv oblast), buď se mi něco líbí, nebo ne, a podle toho si vybírám. Neodpustím si však poslední poznámku: největší inspirací co do umění je pro mne sama příroda a s tím vše, co doposud vytvořila.



### Co by prospělo ženám v budování kariéry?

Jadran Šetlík  
umělecký fotograf

Budovat kariéru, profesně růst, ano, ale jedním dechem dodávám, že by ženy neměly zapomínat na rodinu. Úspěch a radost z práce je nádherná věc, ale souznění s rodinou by s tím mělo jít ruku v ruce. Myslím si, že právě harmonická rodina se pak odráží v úspěchu ženy, že ji nejen v roli matky a manželky dostatečně naplňuje a posouvá dál, nabízí prostor být špičkovou podnikatelkou nebo manažerkou. Tak, aby se cítila šťastná, což se jednoznačně propíše i do její image v pracovní pozici, v týmu.



### Informace do kabelky

## Voňavé Vánoce s Frosch

Provoňte svůj domov uklidňující levandulovou vůní pomáhající

při stresu, nespavosti, a přispívající k celkové harmonii. Nebo jemnou vůni aloe vera obsaženou ve sprchovém gelu Frosch Senses Aloe vera a mýdle vhodném pro citlivou pokožku. Či jemnou pomerančovou vůni ulevující

při neklidu a úzkosti a nabíjející pozitivní energii. Vychutnejte si sprchování s jemným gelem, který hýčká vaši pokožku. Nechte se osvěžit svěží vůní citrónu a máty a užijte si lázeň s péčí přírodního sprchového gelu, který je šetrný k vaší pokožce. Řada sprchových gelů Frosch Senses má šetrnou recepturu na bázi přírodních látek s neutrálním pH 5.5. Jejich složení je obohaceno o panthenol pro hydrataci pokožky. Volba vhodného dárku nemůže být snadnější. Značka Frosch nově přichází pro letošní Vánoce s eko dárkovým balením, a to v podobě Frosch Dárková sada Levandule, Frosch Dárková sada Sensitive, Frosch Dárková sada pro děti, Frosch Dárková sada Citrón a máta, Frosch Dárková sada Sprchové gely a Frosch Dárková sada Pomerančový háj. Pro nová ekobalení byla vybrána pro letošní rok nejoblíbenější vůně sprchových gelů, mýdel a bytových parfémů granátové jablko. (tz)



# Dárková limitka vzácných káv slibuje zábavu

Růžový bourbon a geisha, to jsou v současnosti nejvyhledávanější a nejvzácnější kávové odrůdy na světě. Díky doubleshotu si je můžete koupit obě ve speciální Fun vánoční limitce. V krásné dárkové krabičce čeká dárek pro každého, kdo rád rozmazluje své chuťové buňky, a jídlo a pití ho prostě baví.



Doubleshot má v sortimentu zcela novou řadu káv – Fun. Pražírna ji popisuje jako vrchol své nabídky. Jsou to nejlepší kávy, které producenti na svých farmách pěstují. Jde o exkluzivní odrůdy nebo experimentální zpracování a pod logem Fun najdete vždy jedinečné kávy pro nevšední chuťový zážitek. Nabídka káv v řadě Fun se průběžně mění, podle toho, jaké čerstvé sklizně ze světa do pražírny přicházejí. A díky tomu je pití kávy vždycky fun! Ve vánoční limitce doubleshot tuto zábavu posunul ještě o stupínek výš. V krásném dárkovém boxu (který je snad škoda pod stromeček balit) jsou hned dvě vzácné kávy. Obě pocházejí ze stejné kolumbijské farmy Buenavista, o kterou se stará Carlos Imbachi, farmář, který je zákazníkům doubleshotu dobře známý. „Prošim Carlose!“ je totiž v kavárnách doubleshotu naprosto běžná objednávka a jeho kávy patří

už 14 let k těm zákaznický nejoblíbenějším. Protože vánoční dárek vyžaduje něco extra, vybral tentokrát doubleshot na farmě Buenavista, pro kterou je jinak typická odrůda cattura, mikroloty dvou v současnosti nejvyhledávanějších odrůd – růžový bourbon a geisha. I kávový neznalec musí z jejich názvů tušit, že jde o něco extra. Když je pak ucítíte v šálku, poznáte, že opravdu nejde jen o dobrý marketing. V kávkách se objevuje tolik chutí, že možná zaváháte, jestli je to ještě vůbec káva. Tolik ovocných a květinových tónů pohromadě jiné odrůdy nenabízejí. A když si je navíc připravíte vedle sebe, můžete vyzkoušet, že nejen u vína je odrůda naprosto zásadní a dává nápoji specifický charakter. Obě kávy vypěstoval stejný farmář na stejné farmě a zpracované byly obě stejnou promytou metodou, ale přitom jsou každá tak odlišná. (tz)

## O doubleshotu:

Doubleshot s.r.o. je českou lokální pražírnu výběrové kávy a společným projektem kávových nadšenců. Společnost byla založena v létě 2010 s cílem nabízet kávu bezprecedentní kvality a zároveň si vážit přírody a mít úctu k práci farmářů. Většina káv nabízených na [www.doubleshot.cz](http://www.doubleshot.cz) nese označení Káva z rukou farmáře – doubleshot se zaručuje za to, že osobně navštívil alespoň jednou danou kávovou farmu, je s farmářem v přímém kontaktu a minimální cena zaplacená producentovi je vždy alespoň o 25 % vyšší než minimální garantovaná cena v systému Fairtrade.

INZERCE

# Česká kuchyně je sexy!



**Ano, naše česká kuchyně je přitažlivá, má dlouhou tradici, je rozmanitá a velmi chutná, proto je potřeba podporovat a zviditelňovat restaurace, které mají česká jídla na jídelním lístku. O to se snaží již 16 let projekt Czech Specials – Ochutnejte Česko, jehož hlavním cílem je podpora a certifikace restaurací, které dobře vaří česká jídla, ať už v tradiční, nebo moderní podobě.**

Od roku 2022 je podpora a certifikace rozšířena i o cukrárny a kavárny, které nabízejí kvalitní české zákusky. Letos bylo certifikováno 20 restaurací a čtyři cukrárny, v současné době je certifikováno 76 restaurací a 21 cukráren a kaváren po celé České republice a další mají o certifikaci zažádáno. Letos například získaly certifikaci restaurace Tři Grácie a Vikárka

v Praze, Vtipná kaše z Loučně nebo cukrárna Mlsná chvilka ze Třtic.

V květnu byla již podruhé pod záštitou projektu Czech Specials udělena čestná cena Nositel tradic české gastronomie, získal ji Václav Frič z restaurace Na Pekárně v Čakovičkách.

Příští rok plánuje Czech Specials zapojit své certifikované restaurace do akcí věnovaných české gastronomii, a připravuje i zajímavé vzdělávací semináře pro kuchaře i pro obsluhující. Na rozvoji a administraci projektu Czech Specials – Ochutnejte Česko spolupracují agentura Czech Tourism a Asociace kuchařů a cukrářů České republiky.

**veškeré informace o projektu a možnosti certifikace najdete na [www.czechspecials.cz](http://www.czechspecials.cz)**





# Jsme v tom společně s dárci i dalšími neziskovkami



Dana Pavlousková

## Kdy jste oděvní banku založila? A co vás k tomu vedlo?

Byl to logický krok, kterým jsme rozšířili působení naší první neziskové organizace Klub svobodných matek. Ta funguje už sedm let a poskytuje komplexní pomoc rodinám samoživitelů z celé České republiky. Jednou z oblastí byla materiální pomoc v podobě oblečení, a jak poptávek přibývalo, rozhodli jsme se rozšířit cílovou skupinu kromě samoživitelů na všechny osoby v nouzi a v září 2022 vznikl projekt Oděvní banky. Po dvou letech působení se aktivity rozšířily tak, že se Oděvní banka letos osamostatnila a funguje jako svébytná nezisková organizace.

## Na jakých základech koncept stojí?

Princip je takový, že přijímáme oblečení od firem i jednotlivců, a potom ho třídíme tak, aby splňovalo požadavky na kvalitu. Ta se opravdu hodně liší, někdo nám pošle krásné, vyžehlené a úhledně poskládané věci téměř bez vad, jindy nám dorazí pytlé, které musíme složitě přebírat a část věcí je už hodně poškozená. Dále pak vše rozdělujeme na dámské, pánské a dětské podle jednotlivých velikostí. Vznikají tak kompletní krizové balíky oblečení pro potřebné, díky kterým se obléknou od hlavy až k patě, jen s výjimkou spodního prádla. Jen za minulý rok jsme jich s pomocí

Potravinových bank už v Česku funguje spousta, a přibývají i ty nábytkové. Místo, kde by se soustředil dostatek oblečení pro potřebné, ale ještě donedávna chybělo. Dana Pavlousková se tedy rozhodla poskytovat oděvní pomoc v rámci své neziskové organizace Klub svobodných matek. Postupně ale oblečení přibývalo, a tak se letos Oděvní banka osamostatnila.

našich zaměstnanců a dobrovolníků sestavili přes 10 000, což odpovídá zhruba 40 tunám oblečení.

## Kam je možné oblečení poslat nebo přinést? A jak dále probíhá distribuce?

Firemní dárci z hlavního města využívají naši centrálu v Praze 9-Třeboradicích a soukromí dárci naše partnerské charitativní obchody Fashion Charity Shop v Holešovicích a v Hořovicích. Mimopražští dárci nám posílají balíky oblečení přes Zásilkovnu oproti kódu pro bezplatné zaslání, protože chceme, aby měli všichni stejné podmínky. Jedinou nutností je, aby balík splnil váhový limit 5 kg, nicméně kód lze použít opakovaně. Vlastní pobočkovou síť nemáme, ale pro distribuci využíváme spolupracující regionální potravinové banky a lokální neziskové organizace po celé České republice. Aktuálně jich je přes 200.

## Máte i pravidelné dárcy z řad jednotlivců?

Ano, naší výhodou je hodně vysoká retence a zpravidla to funguje tak, že kdo nám poskytne dar jednou, stále se k nám vrací. I kód od Zásilkovny pak může použít ten samý. Spousta pravidelných dárců nám ale oblečení vozí i přímo do charitativních prodejen.

## V ulicích Prahy jsou i textilní kontejnery s vašim logem. Je tedy možné donést oblečení přímo i tam?

Přesně tak, spolupracujeme se společností Potex, která provozuje kontejnery v Praze a ve Středočeském kraji a je pro nás jakousi pojistkou pro měsíce, kdy máme od lidí méně darů. Zajišťuje nám totiž oblečení první kvality. Množství je každý měsíc různé, ale minimálně nám vždy poskytne deset pytlů po 25 kg. A na druhou stranu je pro nás i odběratelem oblečení od dárců, které nesplňuje kvalitativní parametry, což je v průměru asi 40 % z celku. Může ho nabídnout dalším neziskovkám, jako třeba Armádě spásy, která má méně náročné požadavky. A zbytek pak posílá na likvidaci.

## Jak se vám daří shánět finanční prostředky?

Naším hlavním sponzorem je společnost JT International, která nás podporuje v podstatě od začátku, kdy byla Oděvní banka ještě součástí Klubu svobodných matek. Vítáme ale samozřejmě i drobné dárcy, protože stejně jako Klub svobodných matek nedostáváme žádné státní dotace. To, že jsme nezisková organizace, nám automaticky nezajišťuje žádnou pomoc od státu a česká legislativa zatím na oděvní banky nepamatuje. My zároveň na



pomoc nijak netlačíme, protože se nám nejvíce osvědčil koncept lidé lidem, respektive firmy lidem. V konečném součtu možná funguje ještě lépe, ale na druhou stranu nám s přibývajícím dary rostou i náklady, a vítáme tak každou pomoc.

### Jaké množství oblečení vám přijde týdně nebo měsíčně? Pozorujete sezónní výkyvy?

Tím jste přesně vystihla jednu z našich nevýhod, kterou jsou právě sezónní výkyvy. Práci si zkrátka nemůžeme úplně naplánovat, protože lidé častěji třídí oblečení na jaře a na podzim než v létě a v zimě. Přes prázdniny máme tedy spíš okurkovou sezónu, zatímco teď na podzim nám od jednotlivců chodí až 300 zásiłek týdně a kulminuje kolo zaměstnaneckých sbírek oblečení firem, které s naší Oděvní bankou spolupracují.

### Zmiňujete i firemní dárcy, ti mají určitě také velký potenciál...

Firmy s námi spolupracují na dvou úrovních. Máme štěstí, že během času naši strategii pochopily i ty neznámější korporace, které dvakrát ročně pořádají zaměstnanecké sbírky oblečení. Zároveň k nám posílají zaměstnance v rámci dobrovolnictví, a ti u nás většinou jeden až tři dny pomáhají přímo v provozu. Společností je opravdu spousta a nechybí ani velké značky, včetně Amazonu, Nestlé nebo Vodafonu.

### Kdo vám pomáhá šířit povědomí o vaší činnosti? Jsou to tradiční média? Nebo spíš známé osobnosti na sociálních sítích?

To je hodně individuální. Někdo nás najde na Instagramu, někdo v rádiu. V tradičních médiích jsme měli kampaň před dvěma lety, když



jsme Oděvní banku otevírali. S trochou nadsázky bych ale řekla, že v tradičních médiích dobré skutky nikoho nezajímají. Ta jsou zaměřená trochu jinak. Hodně tedy využíváme i možnost komunikace přes naše partnery a nahrává nám, že s mnoha z nich už máme dlouholetou spolupráci, a tedy i vybudované vztahy. Stejně tak disponujeme databází soukromých a firemních dárců a neziskových organizací, které pomoc předávají, a nejlépe tak funguje to, že si o tom lidé mezi sebou řeknou.

### Plánujete své zaměření rozšířit? Nebo chystáte jiné novinky?

Rozšiřování probíhá víceméně samospádem, pokud chcete dělat charitu dobře a efektivně,

není potřeba neustále vymýšlet novinky. Hlavní je šířit to povědomí – směrem k potřebným i dárcům. To je náš hlavní a největší úkol, aby o nás vědělo co nejvíce lidí. Jinak spolupracujeme například s Úřadem vlády ČR a nově je naším partnerem i Poslanecká sněmovna, která pro nás také realizovala zaměstnaneckou sbírku. Dále si velmi vážíme i pomoci Kanceláře první dámy Evy Pavlové, od které jsme dostali záštitu v rámci kampaně Jsme v tom společně. V té spolu s potravinovými a nábytkovými bankami ukazujeme, jak může v praxi fungovat vzájemná synergie neziskových organizací.

ptala se Dana Halušková

## Módní značka Vuch zakládá novou platformu Vuch Laboratory

**Česká módní značka kabelek, batohů, peněženek, bot a módních doplňků Vuch zakládá novou designovou platformu Vuch Laboratory. Ta bude sdružovat vlastní designéry z týmu Vuch, který navíc aktuálně posiluje, například o Antonína Šimona. Projektově pak bude spolupracovat s osobnostmi designového světa na tvorbě nových kolekcí a limitovaných edic.**

Společnost Vuch se prosadila díky svému originálnímu designu, který je klíčovým prvkem a DNA značky. Tento přístup umožnil úspěch na českém trhu, nově pak expanzi do Německa a západní Evropy. „Je to nový krok pro Vuch, který znamená vstup do ještě unikátnějších kolekcí, variací a barev. To, na co jste byli u nás zvyklí, ve Vuch Laboratory neplatí. Každá kolekce vznikne v kooperaci s návrhářem či návrhářkou, a ponese i její jméno. Designéři z Vuch týmu budou celou dobu proce-

su v úzkém kontaktu s návrhářem a vše se bude ladit do posledního zipu. Hledáme nové cesty, nové barvy, nové materiály i nová pojetí, na které jste u nás nebyli zvyklí,“ řekl šéf-



designér a spoluzakladatel Vuch Martin Kůs. Prvním výsledkem Vuch Laboratory je kolekce Antonína Šimona, který má zkušenosti s návrhy bot, kabelek i dalších doplňků. Kabelky v sobě nesou unikátní kombinaci designu a skryté symboliky, která se odráží jak ve vnějším vzhledu, tak i v jejím nitru – duši kabelky. Vnější design kabelek vychází z klasických vintage tvarů a přetváří je do moderního pojetí New Classic, který vyznačuje eleganci a sofistikovanost.

Duše není černobílá a stejně je tomu i v kolekci Vuch Laboratory × Antonin Simon. Duši kabelky zde ztělesňuje její interiér, který skrývá něco navíc. Autorská podšívka je navržena v jedinečném spojení iniciál VVV AS, které symbolizují nejen propojení značky Vuch a autora projektu, Antonína Šimona, ale také metaforickou otázku „Was?“ (německy „Co?“). Tato myšlenka odkazuje na nekonečný proces hledání nových interpretací, kdy se každý detail stává součástí hlubšího příběhu. (tz)



# Kosmetické služby, které mění vystresovanou dobu



**Kosmetické salóny jsou jedním z míst, kde lze nářek adrenalinu a napětí uspat ve jménu relaxace. Kde má každý prostor užít si čas jen pro sebe, a ještě udělat něco pro svou pleť a sebevědomí. Právě na to chce poukázat prestižní soutěž pro kosmetické odborníky Česko-Slovenská Hvězda Partnerských salónů**

**GERnétic, již pořádá firma LK Servis, výhradní zastoupení kosmetické značky GERnétic pro český a slovenský trh. Její vyhodnocení se konalo v říjnu v rezortu Medical Spa v Léčebných lázních Bohdaneč.**



Vítězky soutěže Česko-Slovenská Hvězda Partnerských salónů GERnétic

foto © GERnétic

„Žijeme v době, která je enormně rychlá. Ne-ní snadné zvládnout to množství požadavků a stresorů, které na nás denně útočí. Máme pocit, že musíme být neustále ve střehu. Všudypřítomný tlak na výkon je nemocí západní civilizace. Lidský organizmus potřebuje rovnováhu, kterou tvoří i odpočinek, nicnedělání a obyčejné radosti dne. Mysl potřebuje pravidelně vypnout, aby posléze dokázala přicházet s brilantními nápady. My v GERnétic proto přinášíme jiný svět, kde si můžete dovolit odpočívat, zklidnit se a nabrat energii. Svět, kde vás za nicnedělání odměňujeme krásnější pleť a lepším pocitem. Ale nešlo by to bez našich kosmetiček Gerneticienne, které se starají o klienty v Česku i na Slovensku. Abychom zviditelnili jejich výjimečnou práci i celý obor, vznikla soutěž Hvězda GERnétic. Letošní již čtvrtý ročník by mohl nést klidně podtitul Měníme dobu vystresovanou,“ vysvětlila Ing. Andrea Trčková, výkonná ředitelka generálního zastoupení GERnétic pro český a slovenský trh.

## **Tři ocenění, včetně titulu absolutní vítězky, putovaly do Bratislavy**

V rámci klání se soutěží v šesti kategoriích. Dvě další ocenění jsou udělována jako mimořádná. V rámci letošního ročníku vynikla Sylvia Šulíková, majitelka Partnerského salónu GERnétic v Bratislavě. Stala se absolutní vítězkou soutěže a získala titul Hvězda Partnerských salónů GERnétic 2024. Vedle toho si odnáší prvenství i v dalších kategoriích: Ocenění za neaktivnější zviditelňování GERnétic na sociálních sítích a Ocenění za nejvíce prodaných zákaznických balení GERnétic. Sylvia Šulíková o povolání ve světě krásy snila od dětství. Zkušenosti získávala na Slovensku i v zahraničí. Ráda čelí novým výzvám. Svou odvahu se rozhodla prověřit také v náročné soutěži krásy Miss Slovensko 2021, kde vybojovala titul 1. vicemiss:

„Úspěšný kosmetický salón se mi podařilo vybudovat právě díky tomu, že mě hnala vášeň. Věděla jsem, že se pouštím do něčeho, co mě nesmírně baví, naplňuje, co miluji. A taky

jsem měla vždycky v koutku svého srdce neochvějnou víru, že to dokážu, že se mi podaří si svoje sny splnit. Koneckonců svůj vlastní salón jsem otevřela v té nejkritičtější době, v době covidové pandemie. Právě tohle nastavení se snažím přenést i na klientky – vše je možné, když věříte a milujete. Cíle vám zkrátka dávají směr. Člověku to nesmírně pomáhá v každé době. Moje motto je posouvat se neustále vpřed, abych si za rok mohla říct, kde jsem byla, a mohla si svůj pokrok porovnávat,“ popsala Sylvia Šulíková.

## **Iva Kleinerová z Hradce Králové ohromila proklientským přístupem**

Ocenění za profesionální a systematický clientský servis získala Mgr. Iva Kleinerová, majitelka Partnerského salónu GERnétic v Hradci Králové. Přestože ji od malička srdce táhlo k profesi kosmetičky, byla její cesta k americkému snu klikatá. Nejprve studium humanitního oboru, práce s pevnou pracovní dobou. Avšak v průběhu rodičovské dovolené uzrál čas na změnu, kdy se Iva Kleinerová už nechtěla vrátit k práci „od-do“ a toužila po větší flexibilitě, aby se mohla věnovat také rodině.

„Všechno se mi krásně pospojovalo. Při povolání kosmetičky mohu využít i svoje zkušenosti z práce na Lince důvěry a v manželské poradně. Často stačí naslouchat. Klientky se na lehkáku uvolní a řecknou spoustu informací, které třeba nemají komu svěřit. Mají pocit, že tady můžou. Je to o velké důvěře. Ať už žena preferuje tichou relaxaci, nebo si ráda povídá, vždy se snažím být vnímavá, empatická a naladěná na její potřeby. Mým cílem je, aby každá odcházela s pocitem, že byla vyslyšena, hýčkána a odborně ošetřena přesně tak, jak potřebovala,“ vylíčila Iva Kleinerová.

## **Cena za loajalitu ke značce GERnétic a komunitě Gerneticienne**


Ocenění za loajalitu ke značce GERnétic a komunitě Gerneticienne putovalo do rukou Jitky Šilhové, majitelky Partnerského salónu GERnétic v Praze. Celou její profesí ji provází holistický přístup, v němž zohledňuje jak potřeby těla, které se na pokožce odrážejí, tak psychiky, která zrovna tak tiše promlouvá prostřednictvím stavu pleti.

„Mám ráda motta. Klientkám se snažím často předat následující: Když nemůžeš, nepřidávej. Jdi si nejdřív odpočinout a jakmile se ti vrátí elán, tak se do toho zase pusť,“ zdůraznila.

## **Titul Hvězda na startu zamířil do Písku**

Hvězdou na startu se stala Kamila Rendlová, která vlastní Partnerský salón GERnétic v Písku. S GERnétic se nejprve seznámila jako zá-





GERNétic

kaznice. Ve chvíli, kdy se sama rozhodovala, jak svou kariéru dráhu nasměrovat, dávalo jí spojení se značkou smysl. Těší ji, že klientky si mají možnost v salónu odpočinout, na chvíli schovají seznam povinností, který jim neustále běží v hlavě, a jsou jen samy se sebou. Kosmetický salón podle ní funguje jako vzpruha pro pleť i jako špičková duševní hygiena.

„GERNétic je víc než kosmetika, je to součást životního stylu. Můžete si ho pravidelnou návštěvou kosmetického salónu nastartovat směrem ke zdraví a rovnováze. GERNétic vám otevírá oči. Najednou se na svou pokožku i zdraví začnete dívat jinak a začnete vnímat ta jemná propojení mezi tím, jak se cítíte, a tím, jak funguje vaše tělo,“ řekla Kamila Rendlová.

#### Do Síně slávy vstoupila hlavní firemní kosmetička a školitelka Alena Kimlová

Do Síně slávy GERNétic byla uvedena Alena Kimlová, hlavní firemní kosmetička a školitel-

ka GERNétic, která značku na českém a slovenském trhu pomohla formovat. Za svou dosavadní kariéru GERNétic proškola během 25 let na 3000 kosmetiček v Česku i na Slovensku. GERNétic se pro ni stal srdeční záležitostí. Mimo jiné i proto, že od zakladatele značky Dr. Alberta Laporte převzala velmi komplexní vědění, o něž se nyní dělí s dalšími generacemi kosmetických profesionálů. „Svět byl v 90. letech, kdy jsem v GERNétic začínala, úplně jiný než dnes. Teď je mnohem těžší najít si chvíli pro sebe, odpočinout si bez přívalu nejrůznějších podnětů. I proto jsem tak hrdá na všechny naše kosmetičky. Jejich salóny se staly oázou, v níž lze dočerpát zásoby energie a dobré nálady. Tady může člověk vlastně své duševní zdraví pravidelně posilovat a pečovat o ně stejně jako o svou pleť. Nenásilně a laskavě. A jsem nesmírně vděčná, že značce GERNétic záleží na celkovém zdraví a pohodě klientů, že má přesah,

### Kosmetika GERNétic

Francouzská kosmetika GERNétic poskytuje komplexní systém špičkové péče o obličej, poprsí a tělo. Je určena pro profesionální práci kosmetiček, lázní a wellness studií a následnou každodenní domácí péči o pleť. GERNétic nabízí individuální řešení pro každého zákazníka. Společnost Mgr. Ladislav Kavan – LK Servis, generální zastoupení francouzské kosmetické značky GERNétic pro ČR a SR, působí na českém trhu již od roku 1996.

„který dnešní svět tak moc potřebuje,“ uvedla Alena Kimlová.

#### Marta Záveská obdržela Mimořádnou cenu za přínos pro kosmetiku GERNétic

Mimořádná cena za přínos pro kosmetiku GERNétic putovala do rukou Ing. Marty Záveské, obchodní manažerky značky. Věnuje se již 19 let péči o kosmetičky a zároveň aktivně buduje renomé vzdělávací platformy Akademie GERNétic, která slouží profesionálům pro zvyšování kvalifikace a kompetencí v kosmetickém oboru.

#### Odborná porota a partneři soutěže

Poděkování patří odborné porotě soutěže, v níž zasedli Mgr. Ladislav Kavan, majitel LK SERVIS, Ing. Andrea Trčková, výkonná ředitelka LK SERVIS/GERNétic, Šárka Stará, firemní kosmetička a školitelka GERNétic, Jitka Stránská, obchodní manažerka GERNétic, Ing. Eva Klánová, zakladatelka časopisu Kosmetika & Wellness, PhDr. Eva Brixí-Šimková, majitelka a šéfredaktorka magazínu Madam Business, Kateřina Šimková, zakladatelka agentury Vita-PR, Alena Čabáková, zakladatelka portálu KamZaKrásou.sk a ÚniaKrásy.sk. (tz)

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

[www.facebook.com/GERnetic.cz](https://www.facebook.com/GERnetic.cz)

[www.instagram.com/gernetic.cz](https://www.instagram.com/gernetic.cz)

### Soutěž Česko-Slovenská Hvězda Partnerských salónů GERNétic 2024, vítězky

#### ● Česko-Slovenská Hvězda Partnerských salónů GERNétic 2024

Sylvia Šulíková – Partnerský salón GERNétic Bratislava

#### ● Ocenění za profesionální a systematický clientský servis

Mgr. Iva Kleinerová – Partnerský salón GERNétic Hradec Králové

#### ● Ocenění za loajalitu ke značce GERNétic a komunitě Gerneticienne

Jitka Šilhová – Partnerský salón GERNétic Praha

#### ● Ocenění za nejaktivnější zviditelňování GERNétic na sociálních sítích

Sylvia Šulíková – Partnerský salón GERNétic Bratislava

#### ● Ocenění za nejvíce prodaných zákaznických balení GERNétic

Sylvia Šulíková – Partnerský salón GERNétic Bratislava

#### ● Hvězda na startu

Kamila Rendlová – Partnerský salón GERNétic Písek

#### ● Síň slávy GERNétic

Alena Kimlová – hlavní firemní kosmetička a školitelka GERNétic

#### ● Mimořádná cena za přínos pro kosmetiku GERNétic

Ing. Marta Záveská – obchodní manažerka GERNétic

# Touha po zdraví a vitalitě je přirozená



**VitaRegen  
clinic**

Ale nejen to, především ženy si přejí být také krásné, půvabné, obdivované, i když se vztah k zevnějšku člověka v současné době trochu mění. Ostatně

to vyplynulo ze slov Mgr. et Bc. Renaty Rýglové, zakladatelky a ředitelky VitaRegen clinic Prague s.r.o., když v rozhovoru zdůraznila, že lidé dnes touží být sice krásní, ale zároveň i zdraví, protože si začínají uvědomovat podmíněnost obojího. Její pracoviště nabízí unikátní službu, která zájemce o soulad zdraví, vitality i krásy k optimálnějšímu stárnutí přivede. Využívá neuvěřitelných možností epigenetiky.



Mgr. et Bc. Renata Rýglová

**Všichni chceme být zdraví, mladí a dlouhověcí. Není toho až příliš? Nejsme neskromní?**

O neskromnosti to zcela jistě není, ale naopak o zodpovědném přístupu k vlastnímu životu. Ve VitaRegen clinic Prague věříme, že touha po zdraví a vitalitě je přirozená a legitimní, zvláště v době, kdy máme k dispozici tolik vědeckých poznatků a možností, jak o sebe efektivně pečovat. Nejde přitom o honbu za věč-

ným mládím, ale o kvalitu života v každém věku. Když investujeme do svého zdraví, investujeme tím i do své rodiny, kariéry a osobního rozvoje. Moderní přístup k anti-agingu není o popírání přirozeného procesu stárnutí, ale o tom, jak projít jednotlivými životními etapami s grácií, energií a vnitřní rovnováhou. U nás propojujeme nejnovější vědecké poznatky s osvědčenými přírodními postupy, protože věříme, že zdraví a dlouhověkost nejsou luxusem, ale přirozeným právem každého z nás.

**Vy takové sny pomáháte plnit. Je to tak?**

Ano, ve VitaRegen clinic pomáháme lidem naplňovat jejich představy o vitálním a kvalitním životě. Naše práce stojí na několika klíčových pilířích. Zásadním je epigenetické mapování, které nám umožňuje „přečíst“ jedinečný příběh vašich epigenetických markerů a zjistit, jak životní styl ovlivňuje genovou expresi. Dále propojujeme sílu přírodních metod s nejnovějšími vědeckými poznatky v oblasti anti-agingu a dlouhověkosti. Ke každému klientovi přistupujeme individuálně a vytváříme programy, které respektují jeho jedinečné potřeby a cíle. S pomocí epigenetického mapování a komplexní péče pomáháme lidem najít rovnováhu mezi tělem a duchem, mezi moderní medicínou a přírodními přístupy, mezi profesním úspěchem a osobní pohodou.

**V čem spočívá kouzlo pomalého stárnutí a co pro to musí zájemce udělat?**

Kouzlo pomalého stárnutí nespočívá v žádném zázračném elixíru, ale v komplexním a vědecky podloženém přístupu k péči o zdraví. V naší klinice začínáme epigenetickým mapováním, které nám odhalí, jak naše geny reagují na životní styl a prostředí. To je klíčový první krok k pochopení individuálních potřeb každého klienta. Na základě těchto poznatků vytváříme personalizovaný program, který zahrnuje několik důležitých oblastí, jako je optimalizace výživy a stravovacích návyků, vhodná pohybová aktivita, kvalitní spánek a management stresu, detoxikace organismu, podpora harmonie mezi tělem a duchem, případně doporučení dalšího vyšetření nebo návštěvu specialisty. Důležité je pochopit, že pomalé stárnutí není o radikálních změnách, ale o každodenních malých rozhodnutích a konzistentní péči o sebe sama. Je to životní styl, ne krátkodobá kúra. U nás podporujeme klienty v postupných změnách, které jsou dlouhodobě udržitelné. Díky epigenetice víme, že naše stárnutí máme ve vlastních rukou. Není to tedy jen o tom, s jakými geny jsme se narodili, ale jak s nimi zacházíme.

**Snad nejskloňovanější je dnes kromě termínu umělá inteligence slovo stres. Opravdu se na naší kondici tolik podepisuje?**

Ano, vliv stresu na naše zdraví a proces stárnutí je skutečně zásadní. Ve VitaRegen clinic pozorujeme, že právě chronický stres je často tím „tichým sabotérem“ našeho zdraví a vitality. Když provádíme epigenetické mapování,



často vidíme, jak stres přímo ovlivňuje genovou expresi, a tím i celkové zdraví. Stres totiž není jen psychický stav – má přímý dopad na kvalitu spánku, imunitní systém, hormonální rovnováhu, metabolismus, regenerační schopnosti těla i proces stárnutí buněk. Proto je management stresu jedním z klíčových pilířů našeho přístupu k anti-agingu.

**Nedat mu šanci, to je asi pravidlo číslo jedna. Jenže ono se to dobře říká...**

Nedat stresu šanci, to se skutečně snadno řekne, ale v praxi je to mnohem složitější. Na našem pracovišti přistupujeme k této výzvě prakticky a s pochopením pro náročnost dnešní doby. Víme, že úplně se stresu vyhnout nelze, ale můžeme se naučit s ním lépe zacházet. Nabízíme proto našim klientům konkrétní řešení. Naučíme je rychlé regenerační techniky, které lze praktikovat kdekoli – v obýváku, v kanceláři, mezi jednáními nebo cestou domů. Pomůžeme jim nastavit denní rutinu podporující odolnost vůči stresu. Chceme jim dát praktické nástroje, jak se stát vůči stresu odolnějšími a jak rychleji regenerovat, když už stresová situace nastane. Je důležité si uvědomit, že zvládání stresu není sprint, ale maraton. Je to dovednost, kterou postupně rozvíjíme a zdokonalujeme.

**I vy sama v roli podnikatelky jistě jedete na plný plyn. Umíte však odpočívat, přiznala jste. Na každého člověka však zabírá asi něco jiného. Někdo tlak doby vyběhá v parku, jiný medituje, další zahradničí nebo plete svetry. Podle čeho se řídit? A jak se to naučit?**

Máte pravdu, každý jsme jedinečný, a to platí i pro způsob, jakým nejlépe relaxujeme. Jako podnikatelka dobře znám ten neustálý tlak a vysoké tempo dnešní doby. Ale právě proto vím, jak zásadní je umět kvalitně odpočívat.

Co funguje skvěle pro jednoho, může být pro druhého zcela neúčinné. Při hledání „svého“ způsobu odpočinku doporučuji řídit se několika osvědčenými pravidly: sledujte, po jakých aktivitách se cítíte skutečně odpočatí a plní energie, nebojte se experimentovat s různými formami relaxace, vybírejte si aktivity, které reálně dokážete včlenit do svého života, kombinujte aktivní odpočinek (sport, práce na zahradě) s relaxačními technikami (meditace, četba).

Umění odpočívat je dovednost, kterou se musíme učit stejně jako cokoli jiného. Je to jako sval – čím více ho trénujeme, tím lépe funguje. U nás vedeme klienty k tomu, aby si vytvořili vlastní relaxační rituály a plánovali odpočinek stejně důsledně jako pracovní schůzky. Z vlast-

**Když investujeme do svého zdraví, investujeme tím i do své rodiny, kariéry a osobního rozvoje. Moderní přístup k anti-agingu není o popírání přirozeného procesu stárnutí, ale o tom, jak projít jednotlivými životními etapami s grácií, energií a vnitřní rovnováhou.**

ní zkušenosti vím, že najít svůj způsob regenerace chce čas a trpělivost. Já sama jsem si našla kombinaci ranních pravidelných procházek s mojí fenkou Emilií Grey Sakké v přírodě a večerní meditace a četby. Někdy však relaxuji tancem ve společnosti svých skvělých přátel.

**Kdy jste založila toto zajímavé pracoviště a jaké služby dnes nabízí?**

VitaRegen clinic jsem založila v roce 2023 s jedinečnou vizí – pomáhat lidem žít zdravěji a déle pomocí nejnovějších vědeckých poznatků z oblasti epigenetiky a životního stylu. Jako poradenská společnost v oblasti zdravého životního stylu představujeme komplexní centrum, kde propojujeme moderní poznatky s účinnými terapeutickými postupy. Naše práce stojí na přesvědčení, že klíčem k dlouhověkosti je aktivní přístup ke zdraví a prevence. Proto využíváme nejmodernější technologie a neinvazivní metody, které nám umožňují vytvořit detailní obraz

o stavu organismu každého klienta. Na základě získaných dat sestavujeme personalizované programy pro zlepšení vitality a celkové životní pohody. Jsme unikátní centrum, které klade důraz na individuální přístup a práci s epigenetikou, konkrétně, jak jsem už zmínila,

s epigenetickými testy. Každý člověk je pro nás jedinečný a podle toho vytváříme programy přesně na míru jeho potřebám a možnostem. Využíváme k tomu mimo jiné laboratorní testy, sonografická vyšetření, gemmoterapii, psychoterapie a pohybový koučink. To vše ve spolupráci s partnery. Naším cílem není pouze řešit aktuální zdravotní výzvy, ale především jim předcházet a vytvářet podmínky pro dlouhodobě kvalitní život. A je pro mě radostí po-

zorovat, jak pomáháme nacházet cestu ke zdravějšímu a vitálnějšímu životu.

**Co si můžeme představit pod epigenetickými testy?**

Tyto testy představují nejmodernější způsob, jak získat komplexní přehled o vašem buněčném zdraví. Na rozdíl od klasických genetikých testů, které ukazují pouze dědičné predispozice, odhaluje epigenetické testování, jak váš životní styl a prostředí aktivně ovlivňují vaše geny a celkové zdraví. Pomocí této inovativní německé technologie, rozšířené již v 67 zemích světa, získáte detailní analýzu vitamínů, minerálů a antioxidantů ve vašem těle, včetně vyhodnocení vlivů prostředí na váš organizmus. Součástí je personalizovaná 35stránková zpráva s výsledky a doporučeními, která obsahuje konkrétní návody pro posílení imunity a vitality, stejně jako strategie pro prevenci nemocí a zpomalení stárnutí. Celý proces testování je jednoduchý a neinvazivní. Začíná odběrem vzorku vlasových folikulů, které slouží jako klíčové biomarkery. Tyto vzorky jsou analyzovány pomocí nejpokrokovějších technologií a algoritmů, na jejichž základě vytváříme detailní zprávu o stavu vašeho organismu. Následně sestavíme plán péče o zdraví, který odpovídá přesně vašim potřebám. Epigenetické mapování poskytuje přesné informace o aktuálním stavu organismu a umožňuje hlubší porozumění potřebám vašeho těla. Díky včasné identifikaci potenciálních zdravotních rizik můžete aktivně optimalizovat svou fyzickou kondici a předcházet možným zdravotním problémům.

**Je genetika skutečně taková čarodějka? A můžeme se naučit lépe využívat náš zděděný potenciál například k vyšší výkonnosti, tvořivosti, k plnění snů?**

Genetika sama o sobě není čarodějka, je to spíše kniha možností, kterou jsme zdědili. To opravdu fascinující je epigenetika, která nám



ukazuje, jak můžeme s těmito možnostmi pracovat a aktivně je ovlivňovat. Je to jako mít v rukou návod, jak optimálně využít svůj potenciál. Ve VitaRegen clinic denně pozorujeme, jak pochopení našich genů a jejich aktivace může dramaticky změnit kvalitu života. Představte si to jako klavír – genetika určuje, jaké klávesy máme k dispozici, ale epigenetika rozhoduje o tom, jakou melodii na nich zahrájeme. A právě způsob života, strava, pohyb, spánek a další faktory určují, zda bude výsledkem harmonie, nebo disharmonie. Díky moderním poznatkům z epigenetiky víme, že můžeme významně ovlivnit, jak se naše geny projevují. Například správnou životosprávu můžeme „zapnout“ geny podporující kreativitu, výkonnost a celkovou vitalitu. Stejně tak můžeme „vypnout“ geny, které nám v dosahování našich cílů překážejí. Pomocí epigenetického mapování dokážeme identifikovat oblasti, kde máme největší potenciál pro rozvoj, a navrhnout konkrétní kroky k jeho využití. V praxi to znamená, že můžeme cíleně pracovat na zlepšení koncentrace, kreativity, fyzické výkonnosti i emoční stability. Nejde o zázraky, ale o vědecky podložený přístup, který nám umožňuje lépe porozumět našemu tělu a využít jeho přirozené schopnosti. Klíčem je pochopit, že naše geny nejsou náš osud – jsou to spíše možnosti čekající na probuzení.

**Neobávají se klienti znát pravdu o svém organismu?**

Toto je velmi zajímavá otázka, se kterou se ve VitaRegen clinic často setkáváme. Počáteční obavy jsou přirozené, ale naše zkušenosti ukazují, že většina klientů vnímá epigenetické mapování jako pozitivní příležitost převzít kontrolu nad svým zdravím. Pravda o stavu našeho organismu je totiž prvním krokem ke

změně k lepšímu. Když víme, co se v našem těle děje, můžeme s tím aktivně pracovat. Navíc epigenetické testy nejsou strašákem – naopak, ukazují nám cestu, jak můžeme své zdraví optimalizovat a využít svůj potenciál naplno. V naší společnosti přistupujeme k výsledkům testů citlivě a s důrazem na pozitivní změnu. Klientům vysvětlujeme, že zjištěné informace nejsou rozsudkem, ale mapou k lepšímu zdraví. Každý výsledek doprovázíme konkrétními doporučeními a podporou při jejich implementaci do života. Naši klienti často popisují, že počáteční nejistota se mění v nadšení, když vidí, jak mohou pomocí cílených změn životního stylu pozitivně ovlivnit své zdraví. Znalost pravdy o svém organismu se tak stává motivací a odrazovým můstkem k lepšímu a vitálnějšímu životu.

**Nacházejí k vám cestu spíše ženy, které již mají moudrost v malíčku, ty, jež se rozhodly vrátit čas zpátky? Vyhledávají pomoc i mladší muži?**

V současné době se začíná projevovat zajímavý trend, zájem o zdraví a vitalitu už dávno není doménou pouze zralých žen. Naše klientela je překvapivě pestrá a zahrnuje všechny věkové kategorie i pohlaví. Je pravda, že ženy ve středním věku často přicházejí s jasnější představou o tom, co chtějí. Jsou to dámy, které chápou komplexní souvislosti zdraví a krásy, mají životní moudrost a vědí, že krása vychází zevnitř. Jejich cílem není vrátit čas, ale spíše optimalizovat své zdraví a posílit vitalitu pro další životní etapy. Velmi nás těší rostoucí zájem mladších klientů, včetně ambiciózních mužů. Zejména lidé z korporátního prostředí, podnikatelé a manažeři si uvědomují, že jejich profesní úspěch úzce souvisí s fyzickou a mentální kondicí. Přicházejí k nám preventivně, chtějí být v nejlepší formě a předcházet případným zdravotním problémům.

Mladší generace oceňuje především vědecký přístup a možnost měřitelných výsledků. Epigenetické mapování jim dává přesně to, co hledají – konkrétní data o stavu jejich organismu a jasný plán, jak dosáhnout optimálního zdraví. Zajímají se o nejnovější poznatky z oblasti dlouhověkosti a chtějí aktivně pracovat na své budoucnosti.

Je inspirující vidět, jak se stírají věkové i genderové rozdíly, když přijde na zájem o zdraví. Všichni naši klienti sdílejí společnou touhu žít plno-



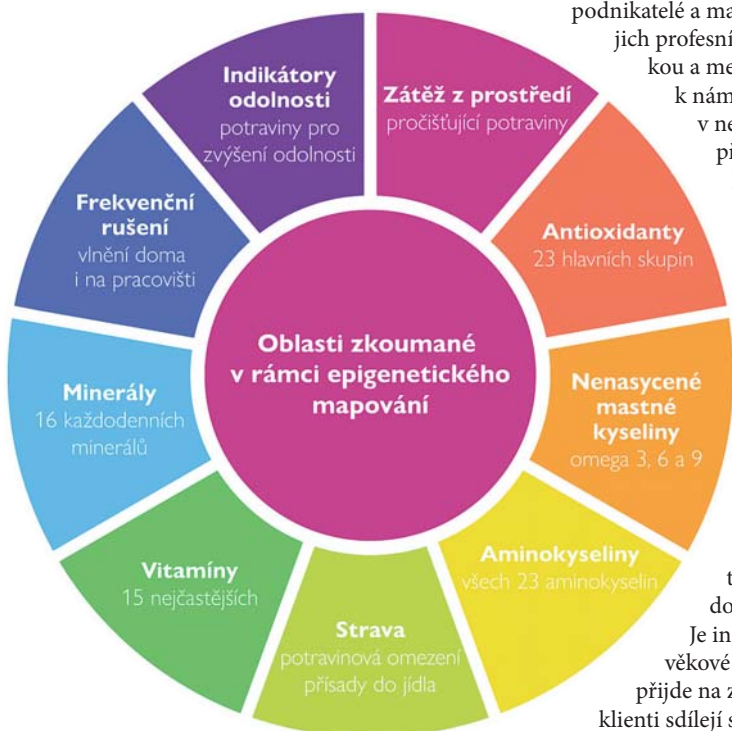
**U nás vedeme klienty k tomu, aby si vytvořili vlastní relaxační rituály a plánovali odpočinek stejně důsledně jako pracovní schůzky.**

hodnotný život v té nejlepší kondici. A právě v tom spočívá krása našeho přístupu – pomáháme každému najít jeho individuální cestu k vitalitě a dlouhověkosti.

**A touží klienti více po zdraví, nebo po kráse?**

Ve VitaRegen clinic pozorujeme zajímavý fenomén – hranice mezi touhou po zdraví a kráse se stále více stírá. Naši klienti přicházejí s poznáním, že skutečná krása je neoddělitelně spjata s vnitřním zdravím. Když se s nimi bavíme o jejich motivaci, často začínají estetickými cíli – chtějí vypadat mladší, vitálnější, energičtější. Postupně ale objevují, že cesta ke kráse vede především přes optimální fungování organismu. Pochopí, že zářivá pleť, lesklé vlasy či pevné tělo jsou vlastně vedlejším produktem dobře fungujícího metabolismu, hormonální rovnováhy a celkově zdravého životního stylu. Naše filozofie stojí na principu, že krása je odrazem vnitřního zdraví. Proto s nimi pracujeme na komplexní úrovni – od epigenetického mapování přes optimalizaci životosprávy až po cílenou péči o tělo i mysl. Výsledkem je nejen lepší vzhled, ale především celková vitalita a energie. Je fascinující sledovat, jak klienti během své cesty mění priority. Začínají si uvědomovat, že když se cítí zdravě a plní energie, přirozeně vypadají lépe. Jejich původní touha po kráse se transformuje v hlubší zájem o celkové zdraví a dlouhověkost. V dnešní době již není třeba volit mezi zdravím a krásou – jedno podmiňuje druhé. A právě tento přístup, který spojuje péči o zdraví s přirozenou krásou, je základem naší práce.

za odpovědi poděkovala Eva Brixi





# Na firemní večírek v lázních zatím není pozdě

Také máte pocit, že na pár dní potřebujete změnit prostředí? Že si po intenzivním podzimním čtvrtletí musíte na chvíli odpočinout, vzít si volno a odjet třeba do lázní? Být jinde než doma nebo v práci? Nedělat nic, jen se toulat parkem, zaplavat si, zajít na voňavou masáž a neuvařit si ani čaj, nýbrž si užívat z gastrozážitků, jež připraví zkušení kuchaři a cukráři? Pak hurá do Mariánských Lázní! Ochutnávka minerálních pramenů, šikovnosti masérů i relaxačního naladění krajiny, to vše je pro vás připraveno. Stejně tak, pokud cítíte, že pracovat lze, ale prostředí je potřeba změnit, můžete zorganizovat v Mariánkách báječnou poradou nebo zde uspořádat setkání obchodních partnerů. A naplánovat velkolepou konferenci na téma, které hýbe světem. Jak jsou zde na vaše přání připraveni, naznačila Ing. Patricie Irlveková, ředitelka obchodu a marketingu Ensana Health Spa Hotels Mariánské Lázně:

**Vaše lázně se rozhodly více než kdy jindy oslovovat firemní klientelu. Co zejména chcete nabídnout?**

Firemní klientelu oslovujeme dlouhodobě, protože máme opravdu co nabídnout. Zcela jistě to jsou unikátní prostory konferenčního a společenského centra Casino, který se skládá z nádherných sálů – Mramorového, Zrcadlového a Červeného s celkovou kapacitou až 700 osob. Mimo unikátních konferenčních prostor a technického zázemí v historickém prostředí



Ing. Patricie Irlveková

lázeňského komplexu je u nás k dispozici též skvělé ubytování, gastronomické služby, a samozřejmě lázeňské a relaxační procedury, které k Mariánským Lázním nepochybně patří.

**Kongresová turistika je kategorie, která má specifické poslání i významný přínos pro naši ekonomiku. Určitě již máte s pořádáním konferencí, nejrozmanitějších setkání, večírků, předváděcích akcí zkušenosti. O čem vypovídají?**

Získali jsme zkušenosti především při pořádání lékařských konferencí a symposií. Vypovídají o tom, že lidé se chtějí pořád setkávat osobně, vyměňovat si zkušenosti a též mají očekávání zažít skvělé zážitky spojené nejen s odborným programem, ale i zajímavými vedlejšími aktivitami.

**Čím byste dnes hosty rádi motivovali k návštěvě?**

Meet well, Be well je název naší nabídky, přijďte do Mariánských Lázní do Ensana hotelů. Právě toto místo splňuje kombinaci všech zážitků. Unikátní historické prostory s nejmodernějším technickým vybavením a vysoká kvalita gastronomických a lázeňských služeb v atmosféře lázeňského města s výjimečnými léčebnými přírodními zdroji. To vše přispívá k popularitě našeho místa a služeb již léta, a kdo u nás byl, určitě to potvrdí.

**Proslavená je vaše kuchyně, kuchaři prý dokážou kulinářské zázraky...**

Klienti si naše gastronomické služby velmi pochvalují, od rautů až po galavečeře. Naši kuchaři umí připravit soukromé večere pro nejnáročnější klientelu a též dokážeme vytvořit skvělý raut přímo uvnitř lázeňské kolonády. Vlastně není v tomto smyslu požadavek, kterému bychom nevyhověli.

**Uspořádat dvoudenní setkání odborníků se určitě neobejde bez využití lákadla lázeňského prostředí, nejruznějších procedur. Oč má firemní klientela největší zájem?**

Ať už jde o firemní, či lázeňskou klientelu, jednoznačně vyhrávají masáže všech druhů. Dalším lákadlem jsou samozřejmě jedinečné Římské lázně. Nesmíme však zapomenout na naše minerální koupele z originálních mariánskolázeňských pramenů. Nabídka toho, jak u nás strávit užitečně a příjemně čas, a ještě něco udělat jak pro fyzické, tak psychické zdraví, je skutečně přeprstrá a každý zájemce si může zvolit podle svých osobních preferencí.

**Když se na poslední chvíli rozhodne management společnosti v ryze ženské sestavě uspořádat závěrečnou poradou roku v Mariánkách, je stále ještě šance na ubytování v prosinci?**

Pár volných termínů ještě v prosinci máme, takže na závěrečnou poradou či firemní večírek zatím není pozdě. Jsme flexibilní, kreativní a připraveni plnit klientům jejich přání. A pro skupinu kamarádek, které se rozhodnou si těsně před Vánoci na pár dní odpočinout v lázeňském prostředí, uděláme rádi vše, co bude v našich silách. A zkušenosti s přípravou pro náročnou klientelu máme, ostatně právě podnikatelky a manažerky k nám jezdí často a rády...

ptala se Eva Bixi



# Pro ty, kteří si přejí vlídné vztahy

Život každého z nás je jedinečným příběhem. Radujeme se, smutníme, smějeme se i pláčeme. Stavíme plnohodnotné vztahy s nejbližšími, stejně tak v práci budujeme zpravidla trvalé vazby, které nás velmi ovlivňují. Poslední dobou se o vztazích mezi lidmi, ať v rodině, v zaměstnání, v nejrůznějších sociálních skupinách, na globální úrovni, v terénu sociálních sítí, hodně mluví. Co všechno je ovlivňuje, jaké jsou a vnímáme je jako horší, nebo lepší než v minulosti? Těžko odpovědět. Přesto se o to pokusily autorky nové publikace Nakladatelského domu GRADA Velký vztahový restart, Jana Fabiánová a Renata Ježková. První jmenovaná je zpěvačka, herečka a koučka, druhá terapeutka:

základech, za které považují vzájemnou úctu, laskavost i vděčnost za to tak často opomíjené teď.

**Když neexistovaly mobily, lidé se více potkávali. Na venkovských tancovačkách, na diskotékách, večerech poezie, na brigádách, při táboráku. Dnes se mladí mnohdy nemají o čem bavit, žijí z e-mailů, SMS, Instagramu. Rande jim sjednávají seznamky. Na pracovišti mají problém s komunikací, natož když jde o komunikaci se zákazníky. Co s tím?**

**Renata:** Já při pohledu na mladou generaci takto skeptická vůbec nejsem. Díky synům, kterým je 14 a 16 let, se setkávám s mnoha teenagery a rozhodně nemám dojem, že by je osobní kontakt nezajímal nebo se neměli o čem bavit. Samozřejmě se baví o věcech, které zajímají je a starší generaci mohou připadat mimo, ale to tak bylo vždycky. Takže bych to za sebe rozhodně nepostulovala jako fakt. Nicméně pokud bych měla navrhnout nějaké řešení pro případ, že to někdo takto vnímá, tak by tím řešením byla právě komunikace. Mám dojem, že problém je spíš mezigenerační komunikace, než to, že by se mladí ne bavili mezi sebou. Bavme se víc s lidmi, kteří jsou mimo naši věkovou kategorii nebo mimo naši sociální bublinu, sice to vyžaduje trochu úsilí, ale rozhodně je to benefit pro obě strany.

**Jana:** Jestli mohu brát své dvě nevlastní děti (15 a 18 let) a jejich kamarády za lakmusový papírek situace ve společnosti, řekla bych, že to není ani tak zlé. A kdyby nebylo online seznamky, nikdy bych nepotkala svého muže ani moje dvě nevlastní děti, což je něco, co si zpětně asi ani nedokážu představit. Můj život bez nich by prostě nebyl ono. Jakákoliv technologie se dá zneužít, ale také použít k dobré věci. Jde jen o osobní přístup. Je to věc osobní volby. Je ale pravda, že mnoho dětí i dospělých si na mobilech vybudovalo závislost a utíkají do iluzorního světa sociálních sítí, aby si odpočinuli od reality. Bohužel jakákoliv závislost je špatně. Ale dá se to snadno řešit, chce jen trochu sebekontroly a práce na sobě, aby se člověk zase vrátil do normy.

**Utlumily technologie přirozenou schopnost nacházet k sobě cestu?**

**Renata:** Technologie jsou, co jsou – nástroj. Můžete ho používat různými způsoby, a ne všechny budou konstruktivní. Technologie mnoha lidem naopak pomáhají propojit se s ostatními, sama mám mnoho přátel, které jsem poznala online a některé z nich možná osobně potkat ani nestihnou. Můžete se bavit s lidmi, kteří jsou na druhém konci světa, a třeba ani nemluvit stejným jazykem. Myslím, že technologie mohou spíš otevírat nové



Jana Fabiánová a Renata Ježková

foto archiv Jany Fabiánové a Renaty Ježkové

**Vztahy. Ty mezilidské, ale také manželské, pracovní, obchodní. Jeden čas jako by je nahradily excelové tabulky a čísla. Jako by tvář člověka nebyla potřeba stejně jako stisk ruky...**

**Renata:** Asi bych řekla, že jak kde. Celkem chápu fascinaci tím, že za pár sekund mohou odeslat velké množství dat někomu na druhém konci světa, aniž bych se pohnula z místnosti. Produktivita, kterou to umožní, může

být ve srovnání se setkáním tváří v tvář neporovnatelná. Pokud se tedy zaměříme na kvantitu, dává to do jisté míry smysl. Nicméně kvalitita už ten skutečný mezilidský kontakt vyžaduje a dřív nebo později se to projeví.

**Jana:** Souhlasím s Renatou, je to individuální, ale také vnímám, jak se naše doba zrychluje skrze technologie. Chce to více vědomě udržovat zdravé tempo, vědomě se dokázat společně zastavit a velmi vědomě ukotvit své vztahy, jak pracovní, tak osobní v pevných



cesty, jak se potkávat a jak komunikovat, a je prostě jen na nás, jak s nimi budeme zacházet.

**Jana:** To si nemyslím. Jsou to nové cesty. Když jsem žila osm let v USA, sociální sítě mi obrovsky pomáhaly, protože jsem skrze ně mohla být v kontaktu s mými přáteli a rodinou v Čechách. Myslím, že technologie dokážou lidi sblížovat.

### A co je to vlastně zdravý vztah člověka k člověku?

**Renata:** Zdravý vztah je takový, který je založen na vzájemném respektu. Občas se říká, že respekt je třeba si zasloužit, což je z mého pohledu jedno z nejproblematičtějších vztahových klíšé, spíš vyožněné škodlivé a destruktivní. Respekt znamená, že přijímám toho druhého bez posuzování a nehodnotím jeho emoce a potřeby. Pokud se ve svém naladění nepotkáváme, neznamená to, že jeden z nás je špatný nebo má druhého přesvědčit. Prostě se jen pokusíme najít společnou řeč, a když se to nepovede, jdeme si každý po svém.

**Jana:** Zdravý vztah je pro mě vztah oboustranně laskavý a bezpečný. Vztah, ve kterém panuje vzájemná úcta a oboustranná ochota komunikovat i konfliktní situace citlivě a produktivně, s cílem nacházet řešení.

### Má rodina stále zásadní roli v návycích, které získáme jako výbavu k tomu, abychom ve společnosti uspěli?

**Renata:** Rodina nebo primární pečující osoby byly a stále jsou zdrojem základních vzorců, které si neseme dál. Jestli s nimi pak ve společnosti „uspějeme“, záleží dost na tom, co si pod pojmem úspěch představujeme. Moje pojetí úspěchu může být jiné, než co si pod tím představují moji rodiče, a pak budu mít logicky pocit, že mě na to zrovna moc dobře nevybavili.

**Jana:** Řekla bych ano, ale i ne. Nevím, kde jsem to četla, ale někdo kdysi řekl: „Inteligentní dítě se vychovává samo.“ Je to samozřejmě velmi nadsazené, ale na druhou stranu si myslím, že mladý člověk, pokud chce, může si vybírat, kdo a jak ho bude ovlivňovat. Pokud pěstuje rozlišovací schopnosti a analytické myšlení, může i dítě kolem třinácti přemýšlet nad vzorci, které vidí kolem sebe a dělat si na ně názor. Obecně mi přijde, že děti vychovává celé jejich okolí, není to jen o rodině. A proč vlastně skončit s prací na sobě v mládí? Člověk má na osobní růst celý život. Vždycky má možnost posunout se dál. A jak říká Renata, co vlastně znamená uspět ve společnosti? V souvislosti s tímto úhlem pohledu mě napadá, že nejdůležitější je osobní pohoda, individuální přístup. Za mě to je rovnováha mezi

naplňující dobře ohodnocenou kariérou, dostatkem odpočinku a hezkými mezilidskými vztahy. Ale každý to máme asi jinak a během života se naše definice úspěchu může také radikálně změnit.

### Zkušenosti podnikatelé potvrdí, že dobrý obchod je také založen na pěkném vztahu, nejen na faktech, argumentech. Bude tomu tak i v příštích letech?

**Renata:** Nevidím důvod, proč by se to mělo nějak zásadně měnit. Naše okolí se proměňuje docela rychle, ale lidská psychika tyto rychlé změny rozhodně nekopíruje. Pozitivní vztah je vždy propojen s prožitkem bezpečí a s pocitem bezpečí se každý obchod dělá lépe.

**Jana:** Přes deset let podnikám v oblasti IT a musím říct, že pár konstant tady vnímám. I v tak racionální oblasti, jako je web development, se velmi cení spolehlivost, jasná a vlídná komunikace a péče a zájem o spokojenost klienta. Takže ano, ve finále i tady vítězí dobré mezilidské vztahy a na tom se, myslím, nic nezmění.

### A nakolik naše vztahy ovlivňují kompromisy? Jsou nutné, jsou samozřejmé?

**Renata:** Každý vztah je ze své podstaty kompromis. Je to dobře vidět na tom, jak se vyvíjí dětská hra. Opravdu malé děti, kolem roku až dvou, si moc nedokážou hrát spolu, a když jsou dohromady, hrají si často tak trochu každé ve svém koutku. Postupně se pak učí do hry zapojovat další vrstevníky, ale to už je vlastně určitý druh kompromisu, protože hledáme způsoby a cesty, jak si hrát tak, aby to všechno bavilo. Proto je důležité neřešit, jestli ve vztahu dělám kompromisy – vždy je budu dělat, ale jaké to jsou.

### Jana:

Myslím, že kompromisy jsou zdravá součást každého vztahu, ale musí se dělat oboustranně a vždy se zájmem

o pohodu obou stran. Je to o rovnováze. Pokud dělá kompromisy jen jedna strana, něco není v pořádku. A také pokud dělám kompromis, uvědomit si, jak ten kompromis komunikuji s druhou stranou. Pokud ustoupím, pak to dávám druhé straně pravidelně „sežrat“, něco tu neseď a není to fér vůči druhé straně. Protože udělat ten kompromis přece byla moje volba, moje svobodné rozhodnutí. To souvisí s ochotou přebírat osobní odpovědnost za naše každodenní rozhodnutí.

### Na vztazích se také hojně podepisuje pozice moci, hlavně na těch kariérních. Jak to vnímáte?

**Renata:** Pokud by šlo o pracovní vztahy, tak by mě to tolik netrápilo, bohužel se stále hodně často setkávám s tím, že jsou takto strukturované vztahy v rodinách. Nemyslím to tak, že by dítě mělo být zvyklé, že může cokoliv, a není, kdo by ho v jeho nárocích omezil, ale to, když rodič nebo jiný dospělý člen rodiny používá svou převahu neadekvátně. Což jsou třeba fyzické tresty nebo příliš autoritativní výchova plná příkazů a zákazů. Dítě je na mně plně závislé, je slabší než já a beze mě nepřežije – ono to dobře vnímá a nemusím ho ani mlátit nebo mu zakazovat oblíbenou činnost. Jediné, co ho tím učím, je to, že by mělo věnovat úsilí tomu, aby se co nejdříve dopracova-

lo k co největší moci nad ostatními, protože jinak naplnění svých potřeb a přání nedosáhne. No a to pak přesně vidíme třeba v těch pracovních vztazích, ale nejen.

**Jana:** Ano, souhlasím s vámi. Myslím, že hlavně pozice moci vyžaduje, aby v ní byl člověk vědomě laskavý a sebekritický a často se na to bohužel zapomíná. Pro mě je pozice moci pozicí služby druhým, ať jde o pozici moci v práci, nebo v rodině.





**Bývá ještě vztah ženy a muže něčím noblesním? Prvkem života, který povznáší? Nebo to jsou jen naivní představy?**

**Renata:** Já bych tu otázku položila trochu jinak, a sice, jestli někdy byl vztah muže a ženy něčím noblesním, co život povznáší, nebo jestli to je jen naivní nostalgie. Nemám pocit, že když se podívám sto let zpátky, že bych třeba viděla něco extra povznášejícího. Není to tak dávno, co i na našem území byla žena matkou, což mi moc noblesní nepřijde.

**Jana:** Za mě, jako šťastně vdanou, ano. Myslím, že hezký mezilidský vztah může v obou posilovat noblesu, grácii a také zdravou seblásku a vděk. Myslím, že krásný milostný vztah může povznášet. Ale jak se říká, jaký si to uděláš, takový to máš. Je to vždycky o lidech a o dohodě, o náladě, kterou dva spolu chtějí ve vztahu pěstovat.

**Když by byly tyto vztahy v souhrně větší úcty a vzájemného respektu, ubylo by ve světě násilí?**

**Renata:** Možná ano, respektive konflikty by samozřejmě vznikaly dál, ale pokud by se řešily s větším respektem, nemusely by někdy tolik eskalovat. V malém to je možné pozorovat v různých společenstvích, kde to takto funguje, ať už to jsou nějaké svěbytné komunity, nebo třeba i firmy či školy, které mají úctu a respekt jako jednu ze základních priorit.

**Jana:** Zcela s vámi souhlasím, ale bohužel ne každý je schopen sebereflexe. Ne každý si uvědomuje, že sám na sobě může pracovat. A ne každý chce. Jako velký problém vnímám, že si lidé občas neuvědomují, že v pozici oběti se může v životě ocitnout každý z nás. Násilí posuzují jako hrozný a zbytečný přežitek, který brzdí nás všechny. Ale to je jen takový můj názor idealisty.

**Co jste chtěly svou společnou knížkou naznačit, nač upozornit?**

**Renata:** Hlavně jsme doufaly, že bychom tou knížkou mohly pomoci lidem, kteří opustili nějaký náročný nebo manipulativní vztah a teď stojí na začátku své další cesty. Protože to vůbec není snadné, takový člověk si nese spoustu zranění, nejistot a strachů, často i destruktivních vzťahových vzorců a poslední, co chce, je skončit znovu v podobném toxickém uspořádání. Což se ale snadno může stát a mnoha lidem se to děje. Proto jsme tu knihu pojaly jako takového průvodce na podobné cestě.

**Jana:** Chtěly jsme napsat knížku, která sice mapuje nelehké období po odchodu z toxické-

ho prostředí (rodina nebo vztah), ale hlavně má naše knížka za úkol dát lidem naději, že existují cesty a velice konkrétní metody, jak může člověk přenastavit své vlastní zažité vzorce, a tím přespřemřovat svůj život tam, kam si sám přeje. Chtěly jsme upozornit na to, že nikdy není pozdě na změnu k lepšímu a že je možné najít bezpečný vztah, i když jsme například ani v dětství hezké mezilidské vztahy nablízko nezažili. Osobně věřím, že mnoho z naší cesty životem je zcela na nás. Chce to jen nelítat na autopilota, být si vědom svých postojů a naučit se lépe vnímat mezilidskou dynamiku.

**A komu je publikace vlastně hlavně určena?**

**Renata:** V podstatě každému, kdo má pocit, že se mu ve vztazích moc nedaří a chtěl by s tím něco udělat. Ale primárně obětem manipulativních a násilných vztahů, které našly tu sílu z nich odejít a teď potřebují najít cestu, jak pokračovat dál a vybudovat si nové, bezpečnější vztahy.

**Jana:** Je určena jak ženám, tak mužům. Psaly jsme ji pro lidi, kteří dokázali odejít z nezdávajícího prostředí a teď sami sebe tak nějak zvedají z popela. Na jednu stranu prožívají velmi posilující období, protože dokázali opustit toxický vztah, na druhou stranu mohou vnímat nejistotu a strach z budoucnosti, protože nikdo přeci nechce znovu opakovat stejné chyby. Naše knížka je tedy určena lidem, kteří si pro sebe přejí bezpečné a vlnidné vztahy, a to jak v práci, tak v rodině či v milostném vztahu.

ptala se Eva Brixí

**Zdravý vztah je pro mě vztah oboustranně laskavý a bezpečný. Vztah, ve kterém panuje vzájemná úcta a oboustranná ochota komunikovat i konfliktní situace citlivě a produktivně, s cílem nacházet řešení.**

## Příběh vánočního stromečku a cesta kolem světa

**Snili jste někdy o cestě kolem světa? Snili jste o zámku, kde se každá komnata pyšní vánočním stromečkem jinak ozdobeným? Takový zámek najdete v Loučeni na Nymbursku. A v něm také spousta informací o tom, jaké zvyklosti spojené se zdobením stromečků a nadáváním dárků se pojí k té či oné zemi.**

Vychutnat si můžete dobu adventu, jemuž je zasvěcena celá výzdoba zdejšího interiéru. Vánoční stromečky tu nachystali tentokrát na téma Cesta kolem světa. Průvodci v kostýmech vás zavedou do nejrůznějších koutů země, seznámíte se při vánoční prohlídce s tradicemi destinací blízkých i vzdálených. Zastavte se na středočeském zámku Loučeni v době od 23. listopadu tohoto roku do 23. ledna 2025 a nahlédněte do tajů vánoč-



ních zvyků v různých světadílech. Sedmý ročník Příběhu vánočního stromečku navazuje spoustou zajímavostí na ročníky minulé. Každý se nesl v jiném duchu. Letos celkem 20 stromečků nazdobených stovkami ozdob potěší oči dětí i dospělých v duchu takřkajíc mezinárodním. Můžete poznat stromeček Cestovatelský, Louskáčkový, Africký, Viktoriánský nebo Befanový. Všechny jsou každým rokem v úplně odlišném pojetí, nic se neopakuje. Veškeré ozdoby jsou české a ty skleněné foukané pocházejí ze sesterské firmy Koulier z Ofrendy.

Kromě prohlídek na vás čeká dílna, kde si můžete nazdobit vlastní ozdobu nebo si nějakou zakoupit domů.

V příštím roce se Příběh vánočního stromečku chystá na vlně tradice: sto let vánočního stromečku v Čechách. (tz)



# Ženy a investování: nižší platy, ale stále silnější portfolia

Statistiky ukazují, že ženy, zejména v pokročilém věku, významně navyšují své portfolio. Ve věkové skupině nad 80 let dokonce překonávají své mužské protějšky. Zajímavé je ale také rovnoměrné zastoupení uživatelů ve věkových skupinách 18–20 let a 55–80 let, což ukazuje, že investování dnes přitahuje jak mladší, tak starší investory. Čísla vycházejí z interních statistik platformy Investown a odrážejí aktuální trendy mezi jejími uživateli.

Nejistý důchod, nízký plat, mateřská, inflace nebo ztráta zaměstnání patří mezi hlavní důvody, proč ženy začínají více investovat a ukládat si finance stranou. „V posledním roce jsme zaznamenali nárůst zájmu žen o investování přes naši platformu. Letos se u nás registrovalo přes 21 000 uživatelů a z toho přibližně 30 % žen. Jde o šestiprocentní nárůst oproti letům 2021–2023,“ řekl Alan Pock, spoluzakladatel a CEO Investown. Ženy si jednoduše více uvědomují důležitost zhodnocení svých úspor. Skupinového investování do úvěrů zajištěných nemovitostmi využívá přibližně stejný počet uživatelů ve věkové skupině 18–20 let jako v kategorii 55–80 let. Zároveň ale mezi investory ve věku 55–80 let stále převažují muži, poměr je nižší než u mladších ročníků. Nejvíce zastoupenou skupinou investorek jsou ženy ve věku 27 let, zatímco u mužů dominují 23letí investoři. Co se týče objemu investic, vrchol nastává u žen ve věku 57 let a u mužů ve 48 letech. Muži v tomto věku investují v průměru 7,5krát více než ženy. Překvapivě, nad hranicí 80 let se tento trend obrací, a ženy dokonce muže ve velikosti svých portfolií převyšují. Ženy v průměru investují menší částky než muži, což může být způsobeno i jejich nižšími



foto Pixabay

platy. Podle webu platy.cz si ženy v Česku vydělávají v průměru o 28 % méně peněz než muži. Ti tak mohou investovat více a rovněž si mohou dovolit i vyšší míru rizika. „Ženy v roce 2024 investovaly průměrně 2613 Kč měsíčně, zatímco muži dosáhli částky 3708 Kč. Tento rozdíl může částečně odrážet stále přetrvávající platovou nerovnost,“ potvrdil Alan Pock. V roce 2024 je rodičovský příspěvek stanoven na 350 000 Kč, což je částka, kterou žena může čerpat po dobu tří let věku dítěte. Pokud žena zůstane doma po dobu tří let, měsíční rodičovský příspěvek bude činit necelých 10 000 Kč. To znamená, že je potřeba se na tuto situaci připravit a pečlivě naplánovat výdaje a příjmy. Kromě propočtů je vhodné mít dostatečnou finanční rezervu. Důležité je také zachovat pravidelné platby, například trvalé příkazy, aby ve finančním portfoliu zůstala zachována určitá pravidelnost. Mnoho lidí o investicích vůbec nepřemýšlí, protože

se domnívají, že investovat lze jen s velkým finančním obnosem. „Investovat můžete i s 500 Kč měsíčně. U nás funguje složené úročení a peníze si můžete kdykoli vybrat, nebo je rovnou investovat do dalšího projektu,“ dodal Alan Pock.

Investown je nejúspěšnější česká investiční společnost, která umožňuje chytré zhodnocení peněz díky skupinovému investování do nemovitostí jak v Česku, tak v celé EU. Platformu si oblíbilo už více než 105 000 investorů, kteří společně proinvestovali více než pět miliard korun s průměrným zhodnocením o 4–5 % vyšším než na spořicíh účtech v bankách. Měsíčně se investorům vyplácejí zisky dosahující 22,6 miliónu korun. Platforma vznikla s cílem nabídnout bezpečnou a snadnou cestu pro zhodnocení úspor a současně i způsob, jak oživit trh s nemovitostmi. Společnost Investown vznikla roku 2019, samotná platforma funguje od roku 2021. (tz)

INZERCE

## Epigenetika jako klíč ke zdravému životu

vítejte v nové úrovni péče o zdraví

- Individuální úprava stravy
- Získání energie a vitality
- Posílení imunity
- Zpomalení stárnutí

S epigenetickým mapováním budete mít jasný plán, jak se cítit lépe, mít více energie a být zdravější a krásnější po mnoho let.

 VitaRegen clinic



+420 722 087 952  
info@vitaregenclinic.cz  
vitaregenclinicprague.cz

# Budují kariéru a rodičovství odkládají



foto Pixabay

„Mezi hlavní příčiny odkladu rodičovství patří faktory spojené s kariérou a vzděláváním. Významnou roli hrají také materiální podmínky, jako jsou dostupnost bydlení a ekonomická

České ženy dohánějí v kariéře muže. Déle studují a budují svou profesní dráhu; v souvislosti s tím odkládají početí prvního dítěte do vyššího věku. Tento trend je dlouhodobý, demografové ho pozorují od 90. let minulého století. Dynamika odkladu je sice slabší než v minulosti, ale stále pokračuje. První dítě mají české ženy průměrně až v 29 letech, upozornila RNDr. Jitka Slabá, Ph.D., z Národního institutu SYRI, která se reprodukci společnosti zabývá.

stabilita. Zásadní je i partnerská situace, tedy otázky týkající se stability a kvality partnerských vztahů, a faktory související se zdravotním stavem,“ uvedla Jitka Slabá. To vše má vliv na pokles porodnosti. V České republice se loni narodilo nejméně dětí od roku 2001. Bylo jich pouze 91 200, což je o více než 10 000 méně než v roce 2022. Negativní trend pokračuje i letos, kdy přišlo na svět za první pololetí jen 41 600 dětí. Jitka Slabá upozornila na jev zvaný fertility timing gap, což je rozdíl mezi plánovaným a skutečným věkem, kdy ženy mají své první dítě. Fertility timing gap ukazuje na nesoulad mezi reprodukčními plány a jejich realizací. Některé ženy odkládáním početí dospějí až do situace, kdy dítě už mít nemohou. „Z našich výzkumů vyplývá, že klíčové reprodukční

události odkládají do pozdějšího věku především mladší generace. Nárůst podílu bezdětných do 31 let, které u generace žen narozených v letech 1985–1991 tvoří až 35 %, by se přitom mohl projevit i v nárůstu podílu bezdětných do 40 let. Pokles plodnosti ale sledujeme i jinde, například v severských zemích, které byly dlouhodobě považovány za vzor v oblasti rovnováhy mezi pracovním a rodinným životem. To vyvolává další otázky,“ zmínila Jitka Slabá. Jedním z důvodů může být proměna partnerských vztahů a jejich časování. „Proměny v partnerském statusu a nové formy soužití mohou mít zásadní vliv na reprodukční plány a jejich následnou realizaci, což by mohlo být klíčové pro pochopení současných výzev v oblasti plodnosti,“ dodala. (tz)



## Fejeton

### Management Vánoc

Dříve to měli lidé jednodušší. Na vánoční čas se chystali, spíš těšili, ale zdaleka je nechtal takový děs jako nás. Určitě neplánovali několik měsíců, jaké dárky komu dají, že je dobré je nakoupit včas, dokud ještě mají kurýři volné kapacity, a také nemuseli kalkulovat s tím, že něco nestihnou. Hostina se konala z toho, co dům dal, a toho nebývalo příliš. A dárky? Skromnost samotná, spíše pospolitost a trocha zastavení. Pravda, na to se u nás doma těšíme taky. Protože, přiznejme si to, čas předvánoční jako by nás v současné době chtěl uštvat. Zvláště v případě, jsme-li společensky exponovaní, vlastníme-li firmu, řídíme-li korporát. Povinnosti jsou neúprosné stejně jako se zvedající tlak doby. Od konce září jako bychom se připravovali rovnou na konec světa. Jsou domácnosti, kde se bez vánočního úklidu neobejdou. Ta moje k nim patří. Stromek by nemohl zářit v prostorách pokrytých prachem, bez umytých oken a nevypulírované knihovny. Nemluví o obýváku, to oplátí pro celý dům. Je to fuška, přiznávám, a chce to dobrou organizaci času. A nepoleví. Mezi tím sepisují plány, koho čím na Štědrý den překvapím. Je to rébus, jelikož máme všichni všechno kromě klidného spaní a do-

konalého zdraví. V jakém e-shopu se objedná dobrý spánek bez prášků, to zatím netuším. Je to výzva pro umělou inteligenci. Avšak zpět k lepší kondici se snažím svým blízkým už léta. Tu a tam se v balíčku objeví výjimečný doplněk stravy, o němž vím, že bude přijat bez výhrad, nikoli ve stresu z toho, že s dotyčným není něco v pořádku. Kupovat dobrou náladu nelze, snažím se alespoň o nějaké legrácky.



foto Martin Šimek

Pravidelně naděluji stírací losy, protože nikdy neříkej nikdy. I sobě, protože, no, co kdyby... Šperky, oblečení, sportovní potřeby, elektroniku, to nechávám jen a jen Ježíškovi, on ví nejlíp, komu co patří. Já si libuji ve výzdobě, originálním balení ve stylu přírodnin, to se opravdu vyřádím. Věřím, že kousek pozitivní energie převedu i do duše obdarovaného. Jenže k této činnosti se zpravidla uchyluji těsně před 24. prosincem, proto-

že dřív fakt nestíhám. Je to v den, když už do slova nemohu stát, všechno mě bolí od nadměrné horlivosti a údy mé hledají příležitost dát si leháro. Kreativita vetknutá do nejrůznějších papírů, obálek, tašek, dřívěk, větviček, šišek, hvězdiček, zvonečků mne znova dokáže postavit na nohy. Vánoce tímto přicházejí. Ale pozor. Nezmínila jsem pečení cukroví. To je moje vášeň. A tak pár večerů a odpadlní odmitám všechna pozvání na večírky, milá setkání i tiskové konference, protože kouzlení z mouky, tuku, cukru, ořechů a čokolády si prostě nemohu nechat ujít. Bývaly doby, kdy jsem pekla 25 druhů a patřila mezi hlavní komodity. A taky jsem měla o dvacet kilo víc než teď. To jde ruku v ruce s tím, že druhů je nyní stále méně a méně, než když bývaly děti malé. A objevil se nový fenomén, totiž úderem 23. prosince se všichni těšíme na bramborový salát s řízkem, chlebičky a slané pohostění, vanilkové rohlíčky začínají mít smůlu. V kurzu je ještě vánočka, ta naopak získává na oblibě i na velikosti. Minule se už nevešla do trouby, a jak jsem ji dopékala, raději nebudu zmiňovat. Sečteno a podtrženo, jsme tradiční rodina, v níž Vánoce bez gruntování, řádění u plotny, přípravy tradičních jídel, vysilujícího shánění dárků a všech těch ceremoniálů, které k nejšťastnějším svátkům roku patří, nemohou být. U stromečku pak všichni pospáváme a já sot z překvapení nad balíčky prokládáme radostí, že už je po všem a že si to konečně zítra užijeme. Eva Brixí



# Česko je top destinace pro zahraniční svatby

**Česko se stále častěji objevuje v hledáčku budoucích novomanželů ze zahraničí. Páry z různých koutů světa volí tuzemsko pro svůj den D nejen kvůli jeho bohaté historii, nádherným hradům, zámkům a dalším místům nabízejícím opravdovou romantiku, a jeho strategické poloze ve středu Evropy, ale také na základě atraktivního poměru kvality a ceny. Svatební turismus získává v poslední době na oblibě a je klíčovým faktorem pro podporu příjezdového cestovního ruchu.**

Pro svatbu v Česku se kromě zahraničních párů nejčastěji rozhodují partneři, z nichž jeden je Čech trvale žijící v zahraničí a druhý cizinec. Největším lákadlem v tuzemsku jsou jedinečné lokality, jimiž se naše země může pochlubit. Zejména jde o hrady a zámky, které nabízejí nezapomenutelnou atmosféru i další možnosti, jako je třeba wellness či skvělé jídlo. V neposlední řadě bývají tato místa zasazena do nádherné krajiny, což ještě umocňuje výsledný zážitek novomanželů. Nejčastějšími zájemci o svatební obřady v Česku jsou páry ze západní Evropy a USA.

„Svatební turismus má v Česku opravdu značný potenciál. A to jak ze strany párů z evropských zemí, tak i ze vzdálenějších trhů, například Indie, na které se aktuálně v rámci naší činnosti více zaměřujeme. Jde o bojní klientelu, které má Česko co nabídnout,“ řekl ředitel České centrály cestovního ruchu – CzechTourism František Reismüller a dodal: „Pokud se snoubenci rozhodnou pro svatbu v Česku, nezůstávají jen u samotného obřadu. Nežádají si svůj pobyt prodloužit, aby mohli poznat krásy naší země. Pro českou ekonomiku je tak tento segment významným zdrojem příjmů. Abychom ho ještě více posílili, podporujeme rozšíření přímých linek ze vzdálených zemí. Praxe ukázala, že hrají, nejen v rámci svatebního turizmu, zásadní roli. V současné chvíli jsou pro nás prioritou linky do Severní Ameriky či na Dálný východ. Kromě New Yorku je to i Philadelphia, případně Chicago, Toronto, Montreal a čínské destinace. Nově také v blízké či střednědobé budoucnosti usilujeme o spuštění linek do Vietnamu, Thajska či už zmíněné Indie.“ Svatební průmysl je v Indii čtvrtým největ-

ším odvětvím s ročním objemem přes 130 miliard USD (více než tři bilióny korun) a každoročně roste o 20 %. V globálním měřítku se řadí na druhé místo po Číně. Indické „destination weddings“ jsou komplexním a rychle rostoucím segmentem s přesahem do cestovního ruchu, cateringu, zábavy, dekorátérství, módy, šperkařství, fotografie nebo třeba logistiky.

## **Střed Evropy jako výhoda**

Česko láká nejen svým šarmem, ale i praktickými výhodami. Díky centrální poloze v Evropě je snadno dostupné pro hosty z celého světa. V rámci podpory propagace proto uspořádal CzechTourism v říjnu press trip pro média a cestovní kanceláře z vybraných zemí.



foto Martin Šimek

Svatební poznávací cestu si „užili“ zástupci z Finska, Tchaj-wanu, USA, Japonska a Spojeného království. „Naším cílem bylo představit Česko jako ideální destinaci pro zahraniční svatby, která zaujme svou výhodnou polohou, bezpečností, kvalitními službami a bohatou historií. Díky příznivým cenám je ideální volbou pro páry hledající krásné, ale cenově dostupné místo. Věříme, že si Česko brzy získá pověst vyhledávané svatební destinace a svůj svatební den zde stráví ještě více zahraničních párů,“ popsala experience manager z CzechTourism Eva Beranová.

## **Největším lákadlem je Praha**

Většina zahraničních svateb v Česku se koná na zámcích, hradech nebo jiných historických památkách. Prim hraje Praha, ale v kurzu jsou i střední Čechy, kde jsou oblíbené barokní zámky a venkovská sídla. Svatební pochod v rámci zahraničních svateb často zní také v jižních Čechách, například na zámku v Hluboké nad Vltavou a v Českém Krumlově, nebo ve středních Čechách na hradě Karlštejn.

„V Česku najdete opravdu pestrou škálu míst, která tvoří dokonalou kulisu pro nezapomenutelné okamžiky. Nádherná honosných hradů, kouzlo gotických městeček, malebných vinic a krásných zahrad odráží bohatou bohémskou kulturu, která posiluje romantický zážitek. Dalším plusem jsou praktické výhody. Párům plánujícím svůj velký den nabízí Česko ve

srovnání s mnoha západoevropskými zeměmi stejně kvalitní služby i možnosti. Cena, kterou za ně zaplatí, je ale nižší. Díky tomu mohou zamilovaní posunout svůj svatební zážitek hned o několik úrovní výš, aniž by překročili svůj rozpočet. Kombinace dechberoucích míst, bohaté historie, rozmanité krajiny a dostupnosti dělá z Česka ideální místo pro vyslovení životního ano,“ shrnula své dojmy jedna z účastnic říjnového press tripu, editorka prestižního časopisu Weddings & Honeymoons Magazine Lulu Eagle ze Spojeného království.

## **Ekonomický přínos svatebního turizmu**

Sečteno a podtrženo – svatební turismus patří mezi segmenty cestovního ruchu, které mají pozitivní ekonomický dopad na regionální ekonomiku. Svatba by měla být jedinečnou událostí, kterou člověk zažije jen jednou za život. Posiluje regionální rozvoj, ale také přináší pracovní příležitosti a významné příjmy do místních ekonomik, což

z Česka činí atraktivní a přínosnou destinaci pro svatební turismus. Zahraniční svatebčané zůstávají v Česku často několik dní, využívají místní služby, jako je ubytování, restaurace či turistické atrakce, čímž podporují místní podniky. Podle studie zaměřené na ekonomické dopady svatebního turizmu tento typ cestování nejen zvyšuje počet turistů, ale díky němu výrazně rostou jejich útraty během pobytu. Autoři studie se zaměřili v rámci výzkumu na Portugalsko, pozitivní přínosy se však dají aplikovat i na další země, včetně Česka. (tz)



SCAN quilt®



LOŽNICE OBÝVÁK KOUPELNA KUCHYNĚ

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

