

masky na Mikuláše • dětský keramický betlém • návody & postupy

PRAKTICKÁ moderní zeňa

prosinec 2009 cena 55 Kč/2,62 € / 78,90 Sk
předplatné 45 Kč/2,19 € / 66,00 Sk

**PROBLÉM
VYŘEŠENÍ**

Nechcete do
klasický stromeček
VÍME CO DĚLAT

Gurmánské POKUŠENÍ

- Originální menu na slavnostní večeři od A do Z
- 3 cesty k vánočnímu dortu s minimální námahou
- Triky & finty jak se během 5 minut stát mistrem cukrářem

99
TIPŮ NA
DÁRKY

Máme pro
vás nápady
již
50 korun

JEDNODUŠE DOKONALÉ

VÁNOCE

Stačí vám náš časový plán
a můžete si je užít! *Šťastné a veselé.*



SLADKÉ probuzení

Ložnice je tím nejbáječnejším místem ke snění, a stejně báječné může být i probuzení...

Běžné odpovědi, na otázku, co máte dělat správně proto, abyste se ráno cítila plná energie, vás napadnou hned; ale opravdu se jimi řídíte?

Staré dobré rčení – jak si ustelete, tak si lehnete – obecně skutečně platí. Dobře vyvětraná místnost, správná teplota, kvalitní matrace a lůžkoviny, to nejsou

zanedbatelné termíny. Každému z nich věnujte pozornost zvlášť, ale nezapomeňte přitom na své tělo. Neprodyšné prádlo, přemíra hluku nebo světla, ba i váš přeplněný žaludek, může mít lví podíl na neprospané noci. Tak, jako se snažíte kvalitně jíst, stejně tak se věnujte problematice nočního odpočinku. Trvalý nedostatek dobrého spánku má na svědomí nejen výkonost vaší paměti a celkovou únavu, ale i nepopulární sklony k obezitě.

Hřejivé hýčkání těla

Při nákupu lůžkovin si vybírejte podle pocitů. Zimomořivci volí pokrývky s celoročním užitím, ostatní střídají pokrývky s letní a zimní výplní. Většina zboží bývá označena stupněm hřejivosti. Nakonec zbývá rozmazlit se krásným povlečením.



Ze sortimentu
www.ikea.cz

MADE IN NATURE

Pokud toužíte po výplních ze sójových, bavlněných, bambusových nebo kukuřičných vláken, obraťte se na

italské specialisty. Firma Magniflex vstoupila na náš trh a přináší modely z ryze přírodních materiálů.



Luxusní matrace MEMOFORM,
www.magniflex.cz



Klidný prostor

Nemusíte mít přímo lůžko v indickém designu, abyste své místo ke spaní udržela v jednoduchosti. Vzdrušená místnost, světlé, příjemné barvy a dobré zastínění oken, jsou však podmínkou.

Masivní topolová postel OPIUM,
www.kare-design.cz



TAHÁK NA CESTÁCH

Za nákupy se vypravte s pořádným seznamem otázek. Dejte si pozor na označení „zdravotní matrace“. Řada zaručeně zdravotního zboží totiž může postrádat atest i certifikace (klinická hodnocení). Potkáte-li jednoho ze značkových Matracáčků firmy Gumotex, zaručeně označeno je kvalitní zboží.

Nešetřete na dětech

Přesto, že životnost dětské matrace je krátkodobá, ani tady nešetřete na kvalitě. I když jsou rozměry typizované, pro jistotu kupujte nábytek ve shodě s matrací. Zatímco postýlku zdědí další sourozenec, matraci je nutné pořídit vždy novou.

Velkou nabídku naleznete na www.ikea.cz



V LATEXOVÉ NÁRUČI

Až okusíte takovéto pohodlí, rozhodnutí sáhnout hlouběji do peněženky bude snazší. V obchodech je zcela běžné, že si můžete matraci vyzkoušet, doslova na vlastním těle. Udělejte si čas a poležte s Matrací Dual Latex, www.matrace-by-gumotex.cz

Opora páteře

Mix syntetického a přírodního latexu zajistí tzv. bodovou elasticitu. Ta dovolí deformaci pouze v místech, na která je vyvíjen tlak, po každém pohybu hlavy se povrch vrací do původní polohy.

Polštář COMFORT,
Gumotex,
www.matrace-by-gumotex.cz

