

**OCEŇUJEME**

**Vendula Kořínková**

Učí ženy tancovat a hubnout zároveň



V dětství dělala Vendula Kořínková závodně gymnastiku, jako teenager společenské tance a díky aerobiku se stala vítězkou soutěže Miss cvičitelka 1993. Teď skloubila tanec a sport dohromady a jako jedna z prvních v Česku získala certifikát k výuce Zumbly. „Je to tancování v botkách na latinsko-americkou muziku a u žen má velký úspěch. Ženy vyskávají radost, smějou se a z hodiny chodí úplně propocené,“ říká lektorka Zumbly.

**To je ONA!**

**ČÍM NÁS INSPIRUJE:**

Nadšením a odvahou přivést k nám sport, při kterém se můžeme bavit, a ještě hubneme

**VÍCE INFORMACÍ NAJDETE:**

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

INZERCE



Carrie

Miranda

Charlotte

**Společnost**

# Sex ve městě je tu znovu

Mají úspěch v práci, o něco méně ve vztazích. Přesto, nebo možná proto, má jejich příběh takový úspěch. Teď se o nich chystá už druhý film.

**K**dyž se po úspěšném seriálu natáčel první film, tvůrci si mysleli, že historiky Carrie, Samantha, Charlotte a Mirandy skončí. Ale úspěch, film vydělal přes čtyři sta milionů do-

larů, všechny přesvědčil o opaku. V New Yorku se proto před pár dny začalo natáčet znovu. Retro oblečení, ve kterém se hrdinky objevily, dává tušit, že se vrátíme do doby, kdy se čtyři kamarádky seznámily.

## ZDRAVÍ Z KRABICE od mléka a džusů

- ✓ denně sklenici mléka
- ✓ žádné konzervanty
- ✓ hodně pít - voda / džus
- ✓ třídít odpad

Pro ty, které zajímá, co pijí a co mohou udělat pro své zdraví, máme pár užitečných rad.

Denně vypijte alespoň sklenici mléka. Tři sklenice vám již zaručí 100% denní dávku vápníku a trvanlivé mléko v kartonu neobsahuje konzervanty.

Vyhýbejte se nápojům, které obsahují konzervanty. Umělé látky nejsou pro naše tělo nic dobrého. Šikovný přehled éček najdete na [www.bezkonzervantu.cz](http://www.bezkonzervantu.cz).

Upřednostňujte čistě přírodní nápoje jako jsou 100% ovocné šťávy, voda a mléko.

Šetřete životní prostředí - kupujte nápoje v kartonových obalech, které jsou z přírodních obnovitelných zdrojů.



### ZAJÍMAVOST

#### Jennifer hlasuje pro slipy

Slipy, nebo volné trenýrky? Herečka Jennifer Aniston volí jednoznačně první variantu. Volné trenky a boxerky jsou podle ní nechutné. „Na muži mám ráda upnuté bílé prádlo. Ne boxerky!“ říká herečka, která teď chce v módě spodního prádla podnikat a začít navrhovat pro ženy.

**8%**

**ŽEN NECHCE BÝT MATKOU**

**NOTES:** „Nejlepší věc na stárnutí je sebeuvědomění. Když milujete, musíte přijímat chyby toho druhého tak, jako jeho dary.“  
(B. Streisand, herečka)