

MAGAZÍN CENTRA

KRAKOV.

BŘEZEN-DUBEN

PANÁČCI
Z OSENÍ

FOTOSOUTĚŽ
PRO DĚTI

NASTARTUJTE SE,
JARO JE TU!

ROZHOVOR NA TÉMA:
PŘERUŠOVANÝ PŮST



**Nově jsme
tu pro vás**

**Náš nový Vodafone
kiosek najdete v přízemí
Centra Krakov. Těšíme se
na vaši návštěvu.**

Budoucnost je úžasná.

Ready?



PÁR SLOV NA ROZJEZD

Milí čtenáři,

čas plyne jako voda, před několika lety jsem Vás vítala na našich marketingových akcích, a nyní je mi ctí zdravít Vás prostřednictvím úvodního slova ředitelky. Za to bych ráda poděkovala především panu Petrovi, který mi svou roli na přelomu roku předal, a také kolegům, se kterými jsem od otevření centra mohla spolupracovat, a kteří se mnou sdíleli své zkušenosti. V neposlední řadě, patří dík i mému partnerovi, který mě maximálně podporoval.

Ve chvíli, kdy píšu tyto řádky se epidemiologická situace stále nevyvíjí dobře, a my Vám tak nemůžeme nabídnout vše jako při běžném provozu. I tak ale nezhálíme a připravujeme pro Vás novinky, jak z oblasti poskytovaných služeb, tedy otevření nových provozoven, tak i zlepšení zákaznického komfortu. Chtěla bych Vás ujistit, že jakmile vláda povolí znovuotevření obchodů, uděláme maximum pro bezpečný nákup v našem obchodním centru.

V jarním čísle našeho magazínu Vám přinášíme inspiraci na kreativní tvoření s dětmi, chutné recepty i rozhovor s výživovou poradkyní s tématem přerušovaného půstu. Aktivně plánujeme také akce na nadcházející období, a doufáme, že se epidemiologická situace zlepší a budeme si moci společně užít mnoho zábavy a radosti.

Na závěr bych Vám ráda představila celý tým, který se na chodu Centra Krakov podílí.



Zuzana Vondrová
Ředitelka obchodního centra

VÍTĚZ VALENTÝNSKÉ SOUTĚŽE

Soutěž Valentýnského speciálu našeho magazínu se nesla v duchu lásky. Ze všech krásných příběhů jsme vybrali 10 finalistů a o výherci rozhodlo losování. Šťastným výhercem se stal pan Štěpán G., který nám příběh seznámení se svojí drahou polovičkou sepsal formou básně. Děkujeme všem účastníkům za zaslané příběhy a panu Štěpánovi gratulujeme k výhře.

Text básně přinášíme i všem našim čtenářům:

Já a moje Martina,
se seznámili u kina.
Vzpomínám si dobře přeci,
při takové zvláštní věci.

Náhoda tak tomu chtěla,
že tehdy lístek zapomněla.
Sama, chudák, stála venku
a žadonila o vstupenku.

Kolemjdoucí křičí na ni:
„Nezlobte se mladá paní,
velmi nás to všechny mrzí,
promítat se začne brzy!“

A jelikož je předem dané,
že vstupenky jsou vyprodané,
měla šanci na novou,
dá se říci nulovou.

Když jsem přišel k této
dámě,
vypadala uplakaně,
smutek u ní vidno velký,
stále hledí do kabelky.

Zřejmě asi něco hledá,
zeptati se, mi to nedá.
Zkusím zjistit, rychle dosti,
podrobnější okolnosti.

„Proč stojíte tady venku?“
„Ztratila jste peněženku?“

„Ale vůbec“, řekla dáma,
pořád ještě uplakaná.

„Jak jsem asi spěchala,
lístek doma nechala.“

„Nespala jsem celou noc,
těšila se na film moc.

„A nyní se mi, drahý pane,
takový to problém stane!“

„Nezoufejte“, povídám.

„Já vám třeba ten svůj
dám.“

„Nuže prosím“, řeknu
slečně.

„Děkuji vám neskutečně!“

**Jak seznámení dopadlo
se dočtete zde:**



PŘIDEJTE SE NA NÁŠ FACEBOOK/IG



OBJEVUJTE NOVÉ RECEPTY



INSPIRUJTE SE NAŠIMI NÁPADY DIY



SOUTĚŽTE O ZAJÍMAVÉ CENY



NASTOLTE STRAVOVÁNÍ ŘÁD S PŘERUŠOVANÝM PŮSTEM

Patříte mezi notorické dietáře, ale ručička na váze se stále ne a ne pohnout doleva? Nebo vám právě naopak ze slova dieta naskakují pupínky? Vyzkoušejte s námi přerušovaný půst, který je založen zejména na nastolení řádu ve stravování. S výživovou poradkyní Natálií Sládečkovou se společně přerušovanému půstu podíváme pod pokličku.

Natálie, vzpomenete si na svoji první dietu?

Slovo dieta moc nepoužívám. Většinu lidí se vybaví nějaké výrazné omezení, odříkání, a s tím spojený stres. Spíš bych to nazvala změnou stravovacího stylu. Já jsem si takovou změnu před mnoha lety prošla. Mimo jiných benefitů to mělo za následek i úbytek hmotnosti.

Vyzkoušíte si dietu sama na sobě, než ji doporučíte svým klientům, nebo na to jdete jinak?

Mám již léta svůj stravovací styl, který pouze přizpůsobuji aktuálnímu dění. Snažím se respektovat své tělo a jeho potřeby. Ty se mohou lišit v závislosti např. na výši fyzické aktivity, nebo třeba ročnímu období. Vím, co mi dělá dobře, a co naopak škodí. To samé se snažím vysvětlit mým klientům. Každý z nás je originál, a každému vyhovuje něco jiného. Existují všeobecná doporučení ohledně zdravého stravování, ale to neznamená, že vše, co je „zdravé“, musí být dobré pro každého. Nejlépe zná každý sám sebe a většinou ví, jak jeho tělo funguje, a které potraviny mu nedělají dobře. Při prvním sezení si klienta proto nejprve podrobně vyzpovídám a podle toho pak spolu pracujeme na úpravě stravy.

Pojďme se podívat blíže na přerušovaný půst. Existuje více druhů, je to tak?

Modelů, které se uvádějí, je více. Asi jako nejčastější to jsou 16/8 pro muže a 14/10 pro ženy. První číslo znamená počet hodin bez jídla a druhé je počet hodin, ve kterém máte okno pro jídlo. Další model je 5:2, kdy máte 5 dní, ve kterých se stravujete „normálně“ a 2 dny, ve kterých omezíte výši přijaté energie až na 500 kcal pro ženy a 600 kcal pro muže za den. Je to v podstatě pouze hodnota jednoho jídla, nebo 2 menších svačtin. Určitě se najdou i zastánci tohoto modelu, ale pro tělo je tento model už poměrně náročný a z mého pohledu, pro zdravého člověka, nebo sportovce z hlediska přijaté energie, ne příliš vhodný.

Vyzkoušela jste sama někdy přerušovaný půst?

Velmi zjednodušeně řečeno přerušovaný půst je již doba spánku, ve kterém takzvaně přirozeně lačníme a tělo si odpočine od trávení. Dodržuji-li také



Natálie působí v oblasti fitness již od roku 2010, kdy začala jako instruktor, dnes velmi oblíbeného, H.E.A.T. programu. Vzdělání ve výživě i trenérství získala v prestižním Fitness Institutu, který patří v této oblasti mezi leadery. Se sportovně relaxačním centrem FIT2B začala spolupracovat v roce 2014, a zde se v současné době věnuje výživovému poradenství a sestavování jídelníčků na míru. V roli trenéra vede individuální tréninky a jako instruktorka fitness má pod palcem skupinové kruhové tréninky, Core s posilováním a lekce kondiční chůze H.E.A.T. programu.

pravidlo posledního jídla řekneme cca 3 hodiny před spaním a přičtu-li nějakou dobu, než se probudím, nastartuji, připravím a usednu ke snídani, tak mám takový „půst“, nebo lépe řečeno časové okno bez jídla vlastně každý den. Vyplyvá to ale tak nějak přirozeně z mého aktuálního denního režimu, není to o tom, že bych se rozhodla držet tento směr nebo jakýkoli půst. Jsou dny, kdy je to okno bez jídla samozřejmě kratší. Řídím se podle svých aktuálních potřeb.

Jaký typ půstu byste doporučila pro člověka, který se rozhodl nastolit řád svému stravování?

Můžete začít třeba tím, že dodržíte pravidlo posledního jídla před spaním, a nebudete potom už nic užívat. To se samozřejmě pojí s dostatkem spánku, a také se správně nastaveným a vyváženým jídelníčkem.

Tkví úspěch této diety v tom, že když mám jíst třeba jen 8 hodin denně, sním toho logicky míň a proto hubnu?

V časovém okně, kdy jíme, bychom měli přijmout potřebné množství energie a poměr živin, které tělo potřebuje. Všeobecně známý fakt je, že chci-li redukovat hmotnost, měl by být příjem o něco nižší než výdej. U přerušovaného půstu se naopak doporučuje dodržet svůj běžný denní energetický příjem, aby tělo nehladovělo a nezačalo energii šetřit.

Takže by měl tedy člověk spořádat zhruba stejné množství kalorií jako při „normálním“ stravování?

Je otázkou, co je považováno za normální stravování. Je mylné se domnívat, že pokud v rámci na jídlo určených hodin budu neustále něco mlsat, jíst energeticky vydatné jídlo, nebo hromadu fastfoodu a dostanu tak do sebe víc energie, než vydám, že budu hubnout. Strava musí být vyvážená a správně nastavená. Tam bych určitě začala. Pro mnoho lidí už změna skladby stravy znamená značné odlehčení jídelníčku. Vynechají-li vysoce průmyslově zpracované potraviny, sladkosti, různá dochucovadla, náhražky stravy apod., a do svého jídelníčku zařadí čerstvé a opravdové jídlo s potřebným množstvím všech živin, které je v rámci porce zasytí na delší dobu, je pak snadnější držet se přirozeně na kalorickém příjmu, které naše tělo potřebuje.

Celý rozhovor si můžete přečíst na našich webových stránkách www.centrumkrakov.cz.



3 NÁPADY NA VYDATNOU SNÍDANI I HRAVOU SVAČINU



DOMÁCÍ SUŠENKY Z DALEKÉHO MAROKA

Ingredience:

3 vejce
350-400 g hladké mouky
150 g cukru krupice
1 kostka másla
1 sáček prášku do pečiva
1,5 lžičky skořice
100 g sušených brusinek
100 g kandované papáji
100 g sekaných mandlí
kapka vanilkového aroma

Jak na to:

1: Brusinky, papáju a mandle nasekáme nejmenno, máslo rozpustíme.

2: Vejce vyšleháme s cukrem do světlé pěny. Přidáme všechny ingredience kromě mouky a důkladně prošleháme.

3: Mouku přidáváme po 100 g, až vznikne středně lepivé těsto, ze kterého bude možné v rukou vytvarovat 3 válečky (doporučujeme širší a nižší válečky – sušenky jsou pak křupavější).

4: Plech vyložíme pečicím papírem a válečky pečeme na 180 stupňů na horký vzduch 20 minut. Poté vyndáme z trouby a necháme 15 minut odpočinout/vychladnout.

5: Válečky následně rozkrájíme na jednotlivé sušenky o šířce cca 1,5 cm a pokládáme naležato, řezem dolů, a dáme dopéct na dalších 15-20 minut do zlatova.

JOGURTOVÉ POKUŠENÍ

Ingredience:

Bílý smetanový jogurt
Zakysaná smetana
Jahody
Maliny
Borůvky
Müsli
Ovesné vločky nebo oblíbené sušenky
Ořechy a semínka

Jak na to:

1: Připravte si sklenici, do které budete jogurt aranžovat. Může to být malá zavařovačka, ale i obyčejná sklenka.



2: Ovoce omyjte, osušte a nakrájejte na drobné kousky.

3: Jogurt se zakysanou smetanou vyšlehejte dohladka. Pokud máte rádi sladké, můžete přimíchat i lžici kvalitního medu.

4: Ořechy nasekejte nejmenno, müsli plochou částí nože nadrtte.

5: Začnete vrstvit jednotlivá patra a střídáte jogurt vyšlehaný se zakysanou smetanou/ovoce/müsli a ořechy. Ti, co mají rádi müsli křupavé, nechtě začnou s konzumací hned. Pokud preferujete, když vločky nasáknou vlhkost, připravte si snídani už večer, a ráno jen sáhněte do ledničky.

ZELENINA HRAVĚ A ZDRAVĚ

Ingredience:

2 plátky celozrnného toastového chleba
čerstvý sýr nebo oblíbená pomazánka
2 plátky sýra
2 plátky kvalitní šunky
1 větší mrkev
polovina žluté papriky
kousek okurky, list salátu

Postup:

1: Připravte si svačinový box, oblíbený talířek, nebo krabičku „s překvapením“.

2: Zeleninu očistěte. Kousek mrkve a okurky nakrájejte na kolečka, papriku na velké čtverečky. Pro získání výsled-

ného tvaru použijte vykrajovátko, případně nůž. Z jednoho plátku šunky a sýra odkrojte dva proužky (na křídla rakety), ze zbytku plátku vykrojte hvězdičky.

3: Oba plátky toastového chleba namažte čerstvým sýrem. Na jeden plátek přidejte plátek šunky, sýra, list salátu a přiklopte druhým chlebem. Vykrojte ze sendviče raketu (stačí když sendvič trochu zúžíte a zakrojíte na jedné straně do špičky).

4: Naaranžujte raketu do svačinového boxu. Dozdobte ji a přidejte křídla (proužky ze šunky a sýra). Z mrkve nakrájejte „hranolky“ a raketový box plný energie a zeleniny je na světě.



VLASATÍ PANÁČCI Z OSENÍ



Přinášíme vám inspiraci pro jarní kreativní tvoření s dětmi. Vytvořte si rodinku vlasatých panáčků, která navodí jarní atmosféru i u vás doma. Navíc se mohou děti se svým výrobkem zapojit do soutěže.

Co budete na tvoření potřebovat:

Silonky
Hobliny
Provázek
Tavnou pistoli nebo špendlíky
Nalepovací oči nebo knoflíky
Travní směs – nejlépe osení
Misky pro panáčky
Gumičky, sponky a nůžky na styling účesu

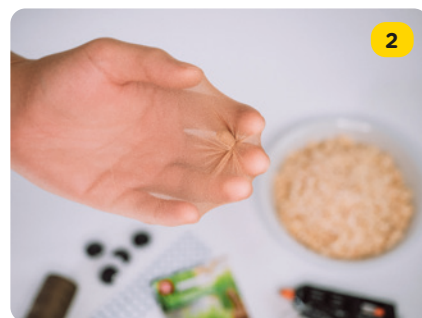
Vychytávka: Vytvořte vlasový styling, který bude děti bavit. Ostříhejte panáčka dohola, zelené vlásky mu za chvíli dorostou. Na vlásky připněte sponku, nebo udělejte panáčkoví culíky. Fantazii se meze nekladou.

TIP od nás: Při modelování nosu dávejte pozor, aby se silonka neprotrhla. Panáčkoví můžete udělat i ouška stejným způsobem, jako se tvořil nos. Namísto očí lze použít i nejrůznější knoflíky.

Upozornění: Tavnou pistoli používejte pouze pod dohledem dospělé osoby.



Na stůl si připravíme všechny potřebné věci. Tavnou pistoli dáme nahřát a hobliny rozdrobíme do mísy.



Ze silonky ustrihneme nohavici (rovnou část), a na jednom konci uděláme uzel. Silonku otočíme naruby, abychom uzlík schovali dovnitř.



Srolujeme silonku a nasypeme do ní 4 polévkové lžíce semínek a několik hrstí hoblin – množství upravíme podle požadované velikosti panáčka.



Hlavičku pevně zauzlujeme a zbývající část silonky nebudeme stříhat, díky cancouru se bude snadněji vsakovat voda do hoblin.



Panáčkovi vytvoříme nos, který podvážeme provázkem. Vezmeme si tavnou pistoli a oči nalepíme a přitlačíme k hlavě. Celou hlavičku namočíme alespoň na 5 minut do misky s vodou, aby hobliny nasály vodu.



Hlavičku usadíme do misky s vodou. Misku dáme nejlépe na parapet okna, kde je teplo a hodně světla. Za pár dnů se hlava panáčka zazelená. Nezapomeňte pravidelně přilévát vodu do misky.



SOUTĚŽ S VLASATÝMI PANÁČKY VYTVOŘ, VYFOŤ, VYHRAJ!

Zapoj se do soutěže o batoh a dárkovou tašku Centra Krakov. Výhra čeká hned na 2 kreativce. Tak neváhej a tvoř. Těšíme se na fotky tvých panáčků.

Jak se do soutěže zapojit?

- 1) Vytvoř jarní dekoraci v podobě panáčka/panáčků z osení.
- 2) Pošli fotku svého výrobku na email soutez@centrumkrakov.cz.
- 3) Sleduj náš Facebook, kde budou zveřejněni 2 vítězové naší soutěže.
- 4) Přijď si pro výhru do Centra Krakov.

Soutěž probíhá od 5.3. do 9.4.2021.

Kompletní pravidla jsou k dostání na www.centrumkrakov.cz

NOVÁ SLUŽBA PICK&CLEAN



VYZVEDNEME, PERFEKTNĚ VYČISTÍME, VRÁTÍME.

Nemáte čas odvézt Váš vůz a čekat na vyčištění? Využijte službu PICK&CLEAN a my obstaráme vyzvednutí vozu u Vás doma, důkladné vyčištění v naší myčce a odvoz vozu zpět domů.

Služba PICK&CLEAN je zpoplatněna částkou 100Kč.

Najdete nás v suterénu

Centra Krakov na adrese:

Lodžská 850/6 | Praha 8 - Bohnice
Každý den od 9 do 20 hodin

Kontaktujte nás:

☎ 721 169 160

✉ info@drivewash.cz

🌐 www.drivewash.cz



Nechte umýt auto sobě i své drahé polovičce a získáte 50% slevu na druhé auto.*

*(Při návštěvě myčky Drive Wash Vám bude při výběru programu 4 „Complete“, nebo 5 „New Car“ uplatněna v ten samý den sleva -50% na druhý mytý vůz. Akce platí do 31.3.2021. Nabídku nelze kombinovat s jinými slevovými nabídkami.)



VÝSTAVA PRO ZVÍŘATA

PŘIJĎTE SE PODÍVAT!

Výstavu pražské zoo, najdete **v přízemí Centra Krakov**
od 15. 3. do 30. 4. 2021.

Na devíti panelech představujeme nejúspěšnější zvířata z projektu, díky němuž Zoo Praha v těchto těžkých dobách pokrývá část nákladů spojených s krmivy.



PŘISPĚT MŮŽETE I VY!

Na adrese **stravenky.zoopraha.cz** vyberte vaše oblíbené zvíře a kupte mu stravenku, čili krmnou denní (měsíční) dávku. Zároveň se dozvíte mnoho podrobností o jeho jídelníčku.

CENTRUM
KRAKOV.

DĚTSKÉ DÍLNIČKY



Každou neděli od 11:00 do 12:00 v prostoru dětského koutku Milk&Play

Přijďte si užít kreativní dopoledne společně s námi. Dílničky jsou zdarma a navíc v den jejich konání mají děti zvýhodněné vstupné do dětského koutku za 80 Kč.

Těšíme se na vás!

BŘEZEN

7.3. 2021 - Ozdob si květináč!

14.3. 2021 - Lapač snů

21.3. 2021 - Jarní věnec

28.3. 2021 - Velikonoční zajíček

DUBEN

4.4. 2021 - Barvení sádrových odlitků

11.4. 2021 - Jarní stromek

18.4. 2021 - Hop do kelímku!

25.4. 2021 - Dekorace z vařečky

KUDY K NÁM

KOBYLISY

7 minut od stanice metra

KRAKOV

102, 177, 202, 236, 905

MAZURSKÁ

144, 177, 202

NA PAZDERCE

102, 144, 505



PARKOVÁNÍ



2 HODINY ZDARMA

KAŽDÁ DALŠÍ 30KČ/HOD

OTEVÍRACÍ DOBA



OBCHODY

PO - SO

9:00-21:00

NE

9:00-21:00



BILLA

PO - SO

7:00-22:00

NE

8:00-22:00



FITNESS

PO - PÁ

7:00-22:00

SO - NE

9:00-21:00



SAUNIA

PO - PÁ

9:00-23:00

SO - NE

9:00-23:00



POŠTA

PO - PÁ

9:00-20:00

SO - NE

9:00-14:00



KFC

PO - PÁ

8:00-22:00

SO - NE

8:00-22:00

KONTAKTY

Adresa: Lodžská 850/6, 181 00, Praha 8

Infolinka: +420 272 048 950 (9-17 hod.)

E-mail: info@centrumkrakov.cz

Web: www.centrumkrakov.cz



MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN

Kdy: v pondělí 8. 3. 2021

Kde: v přízemí Centra Krakov

Na co se můžete těšit:

Připravili jsme si pro Vás workshop o kávě s ukázkami coffee artu, ale také ochutnávku kvalitních ručně vyráběných pralinek. Abyste si mohly užít svůj den naplno, bude během konání akce zajištěn kreativní program pro děti.



VELIKONOČNÍ VESELÍ

Kdy: ve čtvrtek 1. 4. 2021

Kde: v celém Centru Krakov

Na co se můžete těšit:

Na jedinečné obří dvoumetrové vejce a jeho zdobení. Velikonoční stezku plnou vědomostních, kreativních a sportovních úkolů. Program na pódiu pro malé i velké koledníky a plno soutěží.



MAGICKÉ ČARODĚJNICE

Kdy: v pátek 30. 4. 2021

Kde: v celém Centru Krakov a venku na náměstí

Na co se můžete těšit:

Uvnitř Centra čeká na děti malování na obličeje, a také fotosoutěž o neoriginálnější kostým. Venkovní program zajišťujeme ve spolupráci s MČ Prahy 8, kde vás nemine opékání špekáčků, nebo show na pódiu.



Dětské dílničky a plánované akce se budou konat pouze za příznivé epidemiologické situace.

PŘIDEJTE SE K NÁM NA  

CENTRUM
KRAKOV.