

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

**PRIVÁTNÍ
WELLNESS
V ČESKÉM
RÁJI**

**infrasauna
vířivá vana
relax**

MÍSTO, KDE POTKÁTE
JEN SAMI SEBE

WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

Kinghouse[®]
okna • dveře • příslušenství

PORTA
DOORS

Sedmihorky 10(B), Turnov
tel. 774 709 588

MASONITE

partner@kinghouse.cz
www.kinghouse.cz

**AKCE ZIMA 2022...
SLEVY až 20 %
na vybrané modely
dveří a kování**



INTERIÉROVÉ A VCHODOVÉ DVEŘE

DÝHOVANÉ • CELOSKLENĚNÉ • MASIVNÍ • FÓLIOVANÉ
TECHNICKÉ • PROTIPOŽÁRNÍ

ŠIROKÝ SORTIMENT KOVÁNÍ • KOMPLETNÍ REALIZACE NA KLÍČ



DRLES
CZECH WOOD SYSTEMS

Objednávky Po až Pá od 7:00 do 16:00 hod.

777 081 640 • zuzana.havrankova@drles.cz

Závoz dle dohody bez omezení.

**Palivové dřevo štípané
Akce na smrkové dřevo!**

800 Kč/prms

Listnaté dřevo pouze do
vyprodání zásob, 1300 Kč/prms

Kontejner vč. DPH 15 % + doprava
z Lomnice nad Popelkou do 10 km

**CELKEM
7 200 Kč**

Cena platí při odběru 9 prms a více. Doprava nad 10 km = 25 Kč/km

www.drles.cz



**Kovo HoPe
přijme
soustružníka**
na brigádnickou výpomoc,
případně na HPP
pro pracoviště
v Příšovicích.
Jednosměnný provoz.

Informace na tel.
604 743 964

Detesk

MUZEUM A GALERIE DETESK

Náměstí 3. května, Železný Brod - denně 9.00 – 17.00 h

GALERIE DETESK

Milan Metelák - MALÍŘSKÉ DÍLO

Výstavu kreseb a obrazů
nejen významného sklářského
výtvarníka, ale také nadaného
malíře je možné navštívit od
pátku 28. ledna 2022.



MUZEUM DETESK

Rytý pohár, společná práce Aloise
Meteláka a Božetěcha Medka,
← autorská váza Miloslava Janků,
skleněná plastika s názvem
„Půlměsíc“. I o tato díla se rozrostla
sbírka uměleckého skla na
počátku roku 2022.

REPREZENTAČNÍ PRODEJNA

Široký sortiment originálních dárků
z produkce sklárny doplňují vína
a těstoviny exkluzivně dovážené
z těch oblastí Itálie a Francie, do
kterých Detesk dodává největší
objem dárkových láhví.

Ekologická likvidace a výkup všech vozidel a vraků

**VOLEJTE NONSTOP
736 766 357**

- Protokol na počkání, odtah zdarma.
- Peníze vždy za každé úplné vozidlo.
- Odhlásíme i z registru vozidel.
- Výkupem vozu u nás podpoříte výcvik hasičů.
- Vaše vozidlo poslouží k záchraně života.

Nudvojovice 1350, Turnov
Hned za stanicí technické kontroly, RESIM

DETESK s.r.o. přijme do svých železnobrodských provozů nové zaměstnance

na pozici:

- OBSLUHA SKLÁŘSKÉHO SOUSTRUHU
- PRACOVNÍK ODDĚLENÍ DŘEVOVÝROBY
- MANIPULANT



Více informací získáte od odborných pracovníků společnosti. Domluvte si schůzku elektronicky nebo osobně.

Detesk

DETESK s. r. o.
Příkrá 401
Železný Brod
www.detesk.cz

Kontakt:
jitka.vavrova@detesk.cz
483 389 825

NABÍZENÉ POZICE:

- CAD konstruktér/Programátor CNC obráběcích strojů
- Provozní elektrikář
- Pracovník údržby montáže nástrojů
- Pracovník údržby strojů a zařízení
- Pracovník nástrojárny
- Obsluha lisu/montážní dělník



- ☎ 725 435 914
- ✉ personalni@kvfinal.cz
- 📱 @KVFinal
- 🌐 www.kvfinal.cz

Posilujeme tým v Doubí u Turnova



ONTEX HLEDÁME OPERÁTORY

- náborový příspěvek ve výši až 18.000 Kč
- 13. a 14. mzda
- dotované stravování/stravenky
- zdravotní dovolená
- zajištěná svozová doprava z vybraných lokalit
- propracovaný bonusový systém
- odměna za doporučení nového zaměstnance



🌐 www.praceontex.cz
☎ 702 241 873
✉ personalni@ontexglobal.com
Vesecko 491, 511 01 Turnov

KDE NÁM NA VÁS ZÁLEŽÍ **Ontex**

Agropodnik a.s. Jičín

Firma Agropodnik a.s. Jičín středisko Kovos hledá do svého týmu nové

kolegy pro obsluhu CNC strojů

Práce na HPP, 3směnný provoz, mzda až 35 000 Kč, místo pracoviště Jičín.
Více informací na e-mailu: v.vojtech@kovosjicin.cz nebo na tel. 737 213 700



www.kvosjicin.cz

KOUTEK PRO RODIČE: ZUŽUJÍCÍ SE HORIZONTY DĚTSTVÍ – II. díl

V této rubrice se věnujeme vývoji a hře dětí. Jaký vliv má hra na jeho zdravý a podnětný rozvoj? Pokud jste nečetli první díl, najdete ho na www.ceskyrajvakci.cz. Nyní pokračování z minulého vydání...

Proměny se zdaleka netýkají jen samotné hry, ale zasahují hluboko do života každého dítěte, potažmo každé rodiny. Nová podoba dětství a dětské hry se nejdříve objevovaly především ve městech, ale postupně postihly ve srovnatelné míře i venkovské děti. Změny se také neomezují jen na naši zemi, dochází k nim všude ve světě, přinejmenším ve vyspělých průmyslových společnostech. I když docela dlouho unikaly všeobecné pozornosti, na přelomu našeho tisíciletí došlo k jejich lepšímu zmapování a také k pojmenování hrozeb, které s sebou přinášejí. Básník Robert Michael Pyle mluví o „vyhynutí dětské zkušenosti“, expert na riziko Tim Gill o „zužujících se horizontech dětství“ a spisovatel Richard Louv ve svém bestselleru Poslední dítě v lese dokonce o „poruše osobnosti dětí spojené s nedostat-



kem kontaktu s přírodou“. Nejde tedy jen o to, že dnešní děti mají méně hry, ale také o to, že ztrácejí příležitost si některé druhy hry vůbec prožít. V tomto smyslu pak dochází k „herní deprivaci“ monstrózních rozměrů. Že jsou změny reálné a nejde jen o nafouklé dojmy rodičů, že za jejich mládí byl svět lepší, také postupně prokázaly různé výzkumy. Například už v roce 1990 architekt a urbanista Mayer Hillman s kolegy přesvědčivě zdokumentovali, jak ve Velké Británii došlo v důsledku narůstající dopravy k dramatickému omezení dětské svobody pohybu v průběhu jediné generace. Za postupným snižováním dopravních nehod, při kterých byly srazeny děti, nestálo lepší řešení dopravní situace, ale pouze to, že rodiče přestali děti pouštět ven, částečně ze strachu, který šířily vládní kampaně s názvy jako „Jeden špatný pohyb a jsi mrtvý“. Kam měly dříve dovoleno jít sedmileté děti, směli o necelých dvacet let později pouze téměř desetiletí. Hillman s kolegy píše: „Z naší analýzy vyplývá, že nárůstu osobní svobody a možnosti volby díky stále rozšířenějšímu vlastnictví aut bylo dosaženo na úkor svobody a možnosti volby dětí. ... V roce 1971 mělo v Anglii 80 % sedmiletých a osmiletých dětí dovoleno chodit do školy samostatně. Do roku 1990 toto číslo kleslo na 9%. ... Tato změna se odehrála většinou bez povšimnutí, bez komentářů a bez jakékoli snahy situaci zvrátit.“

TIP NA DĚTSKOU HRU: HOUPÁNÍ Houpání uklidňuje malé i velké. Houpačky jsou místo, kde se umí zastavit čas. Řádění na houpačce může skvěle uvolnit napětí, zahnat špatnou náladu, vyladit jedince i skupinu. Pro někoho je pravidelný houpavý pohyb uklidňující, někdo potřebuje spíše akci a adrenalin. Zkusme se s dětmi rozhoupat, kde to jen jde.

• **Jaké hry s houpačkou můžete vyzkoušet?** Vytvořte jednoduchou houpačku z prkna a špaluku, kde se trénuje stabilita i odhad. Na prkně mohou děti vystřelovat spoluhráče na druhé straně houpačky, houpat mohou děti i své hračky (a i ty mohou vystřelovat). Kluci si mohou z prkna udělat houpavou silnici a jezdit po ní autíčky. Z houpačky se dá udělat i opičí dráha. Pokud máme houpačku pověšenou na stromě, mohou jí děti proskakovat, udělat si z ní loď. V hamace pak mohou zažít surfování, kajak, prolézání či se zakuklit jako motýl a mohou zde i usínat...

SOUTĚŽ O KNIHU

SVOBODNÁ HRA

Otázku a formulář pro účast v soutěži najdete na

www.ceskyrajvakci.cz



Tomuto obsáhlému tématu se budeme věnovat dále v únorovém vydání • Text pochází z knihy Svobodná hra – Jak nechat vyrůst radostně, odolně a samostatně děti autorů Justiny a Petra Danišových • www.smartpress.cz • Foto: Justina Danišová

CESTOVNÍ KANCELÁŘ FISCHER JIČÍN

nabízíme zájezdy

EXIMtours

FISCHER

NEV-DAMA

eTravelCZ

DĚR
Touristik
Eastern Europe

FIRST MINUTE LÉTO 2022 prodlužujeme do 31. 01. 2022



LAST MINUTE ZIMA A EXOTIKA 2022



Nakupujte teď za nejlepší ceny

- **STORNO ZDARMA** ještě 30 dnů před odletem (výjimky dle VOP + neplatí pro DX)
- **Děti ZDARMA** a nejvýhodnější ceny až 42%
- **Změna ZDARMA 10 dní před odletem** k objednanému pojištění (výjimky dle VOP, neplatí pro DX a EXO – vyjma RKT na charteru)

CESTOVNÍ KANCELÁŘ FISCHER
HUSOVA 192, JIČÍN; TEL.: 739 61 00 06; E-MAIL: JICIN@FISCHER.CZ
OTEVÍRACÍ DOBA: PO – PÁ: 9.00 – 17.00

FISCHER
GROUP



TIP NA ČESKORAJSKOU PROCHÁZKU KOLEM ŽABAKORU

Dnes vás pozveme do příjemného, klidného kouta Českého ráje - k Žabakoru. Jde o přírodní rezervaci v obci Březina, jejímž jádrem je rybník napájený potokem Žehrovka, dále k ní patří i menší rybník Oběšenec v oddělené části chráněného území. Rezervace s celkovou rozlohou přes 80 ha je významnou botanickou a ornitologickou lokalitou. Ptáky můžete hned od hlavní silnice sledovat ze zbudované ptačí pozorovatelny, doporučujeme si vzít dalekohled s sebou. Při troše štěstí uvidíte moudivláčka lužního, budníčka pruhového, cvrčilku slavíkovou, žluvu hajní, chřástala kropenatého, motáka pochopa a mnoho dalších. Rybník je lovištěm pro výry, čápy, volavky a jestřáby. Pokud se vydáte po klidné cestě vpravo dozadu, půjdete dlouhou dobu podél rybníku (není k němu přímý přístup), a pokud se vypravíte na delší trasu, pak dojdete až k aleji vedoucí do Přihrazských skal. Příjemnou cestou v lukách často potkáte běžce, rodiče s dětmi či „pejskaře“. Slunce je zde poměrně dlouho, hodí se tedy i pro podvečerní procházku. Jde ale o nechráněné místo, proto se připravte na úpornější vítr a pocitově méně stupňů. Pokud třesutě mrzne, je Žabakor fajn místem pro bruslení. Ale pozor, je nutno pozorovat i bruslit s ohledem na okolní přírodu a s pokorou.



moudivláček lužní

CHCETE MÍT PRÁCI BLÍZKO? V MAHLE MÁME MÍSTO!

MAHLE Behr Mnichovo Hradiště hledá nové kolegy na pozice:
CIP INŽENÝR, FINANČNÍ ANALYTIK JUNIOR, IT TECHNIK JUNIOR,
NÁKUPČÍ - TRAINEE, OPERÁTOR VÝROBY, SEŘIZOVAČ, SKLADNÍK

Můžete získat náborový příspěvek 21.000,- Kč!
Zaujali jsme Vás? Zavolejte nám!

+420 774 773 486

prace@mahle.com

Více volných pozic naleznete na:
www.jobs.mahle.com/czechia

MAHLE

ORIGINÁLNÍ PÍSKOVCOVÝ KÁMEN

Přírodní unikátnost, výjimečné vlastnosti, všestranné využití

Specifické složení, vysoká pevnost a značný obsah křemene = velmi nízká nasákavost. Unikátní je také téměř vodorovný povrch.

Realizace interiérů i exteriéru, luxusní design, úžasný architektonický prvek

- pro obklady koupelen, plotových korpusů, soklů staveb
- pro zídky, jezírka, gabionové sítě a koše
- pro dlažby, přírodní šlapáky, speciální formátované dlažby a schody

Svými vlastnostmi se řadí mezi nejkvalitnější stavební kámen na trhu. Jednotlivé desky jsou v tloušťce od 1 do 40 cm. Nejtenčí s tloušťkou do 3 cm se používají na obklady, kameny od 3 do 15 cm na zdivo a přírodní šlapáky.

Kinghouse® tel. 774 709 588
Sedmihorky 10(B)
Turnov
Více info a fotografií na www.kinghouse.cz

po domluvě
MOŽNOST
OSOBNÍHO
ZHLÉDNUTÍ
REALIZACE



Tradice
se nevzdáme



SVIJANY, SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST
WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ



Firma **ProScan a.s.** autorizovaný servis vozů Scania,

hledá do svého týmu nové kolegy na pozice:

mechanik nákladních vozů mechanik elektro

Práce na HPP, 2směnný provoz, mzda až 43.000 Kč, pracoviště Jičín.
Více informací na tel. 737 213 727 nebo e-mailu petr.sykora@proscan.cz



JEŠTĚ SPÍ A SPÍ A SPÍ DOMEK ZAROSTLÝ...

Otázky ze života realitního makléře Petra Friedricha

Je tedy opravdu výhodnější koupit starší dům než stavět na zelené louce?

Starší dům už stojí na místě. Jednoznačně máte mnohem méně starostí s úřady. Nemusíte řešit zdoluhavé stavební povolení, ušetříte také poměrně dost peněz za projekt. Odpadnou vám průtahy a dohady na životním prostředí, s hasiči... Lákadlem starších domů bývá hlavně lokalita. Zarostlá nemovitost v centru obce – taková místa se obtížně shání. A nemusíte zde většinou řešit ani nové přípojky elektřiny, plynu nebo vody. Také kanalizace už zde obvykle je...

Všechno to je většinou ve špatném stavu.

Ano, někdy to tak je, ale jednou už v domě přípojky prostě jsou a to je nezpochybnitelná výhoda. A nadále tam tedy i budou. Nikdo vám je nezruší. Někteří zájemci kupují starší domek, protože si chtějí pořídit levnější bydlení, a předem už počítají s tím, že opravy budou provádět postupně, v závislosti na finančních možnostech. Pro někoho může být výzvou právě možnost upravit si starý, chátrající dům podle vlastních představ

a vkusu. Máte před sebou prostor s historií a přichází nové myšlenky a nápady!

Říká se ale, že starý dům je dvojitá práce. Nejdřív všechno vyklidit a pak začít znovu.



Na cokoliv, co nezvládnete svépomocí, si můžete někoho najmout. Pokud mají klienti zájem, doporučím jim prověřené řemeslníky. Výhodou také je, že si sami můžete kontrolovat průběh prací a renovací. Když zvážíte všechna pro a proti, zjistíte, že vás finančně tato varianta může přijít o dost levněji a můžete bydlet mnohem dřív.

Pro více informací a domluvu schůzky kontaktujte: Petr Friedrich, vedoucí infocentra M&M reality tel.: +420 604 64 84 64, web: pfriedrich.mmreality.cz e-mail: pfriedrich@mmreality.cz

SUCHÉ DŘEVO

na topení IHNEDE

...
Syrové dřevo
tvrdé a měkké

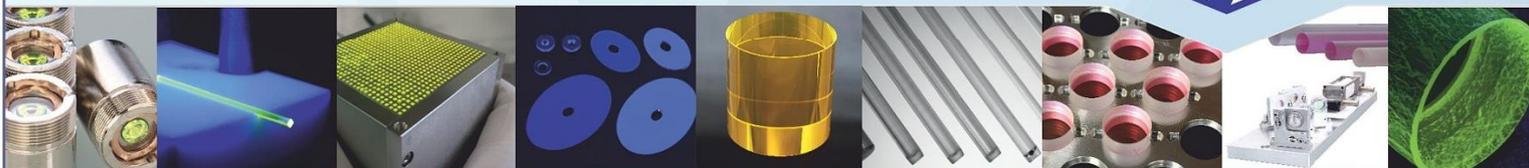
MĚKKÉ • TVRDÉ
4 m • 1 m
ŠPALKY • ŠTÍPANÉ

Martina Vrabcová
Svatoňovice 5

511 01 Karlovice (Turnov)
tel. 603 178 964 • 732 642 353

Po telefonické domluvě nás můžete navštívit a dřevo vybrat.

Crytur je přední světovou společností zabývající se výrobou a opracováním syntetických krystalů pro špičkové vědecké aplikace a náročné průmyslové technologie. Jsme ryze česká dynamicky a trvale se rozvíjející společnost s více než 320 zaměstnanci a ročním obrátem přesahujícím 500 mil. Kč.



S OHLEDEM NA STÁLÉ ROZŠIŘOVÁNÍ VÝROBNÍCH KAPACIT HLEDÁME NOVÉ KOLEGY NA TYTO POZICE:

➤ Laborantka montáže optických prvků



➤ Laborantka povrstvování optických prvků



➤ Projektový technolog

➤ Brusič/ka

➤ Technolog vývoje opracování

➤ Technolog – elektro

➤ Konstruktor

➤ Technolog tenkých vrstev

PODÍLEJ SE I TY NA PŘÍPRAVĚ TECHNOLOGIÍ PRO BUDOUCNOST!

Životopisy zasílejte k rukám Šárky Ševčíkové:

CRYTUR, spol. s r.o. | Na Lukách 2283 | 511 01 Turnov

+420 481 319 597 | +420 481 322 323 | sarka.sevcikova@crytur.cz

ÚPLNÝ POPIS POZIC A POŽADAVKŮ NAJDETE NA

<http://www.crytur.com/career>



CESTY KE ZDRAVÍ: LEDNOVÉ POSÍLENÍ ORGANISMU

Počátek roku si říká o posílení organismu. A to nejen fyzicky, ale i psychicky. K pravidelnému pohybu proto přidejte vhodnou stravu. Můžete se třeba nechat vést tipy Ivy Georgievové, které jsou inspirovány ájurvédou – vědou o životě, jež se řídí tím, že jídlo má léčit.

HRACHOVÁ KAŠE

Kvalitní sušený hrách si namočíme asi na 4 až 6 hodin. Vodu slijeme a dáme novou. Přidáme saturejku a dáme vařit. Po uvaření rozmixujeme, osolíme a přidáme olivový olej. Jíme s kvašeným zelím, pečenými jablky nebo čerstvým jablečným kompotem. Výborná je také s červenou řepou (např. červená řepa, křen, jablko).

Hrách – svým složením dodává elán a energii, posiluje nervy, posiluje vlasy a vazivové tkáně, zlepšuje vidění. Opět doporučuji doplnit při vaření o koření, které snižuje plynatost (saturejka, majoránka, kmín).

Olivový olej – chrání cévy, snižuje hladinu škodlivého cholesterolu LDL, aniž by snižoval prospěšný HDL, pomáhá zabránit přeměně škodlivého cholesterolu na toxickou, oksyloženou formu. Snižuje krevní tlak, pomáhá regulovat hladinu krevního cukru.

V CHLADNÉM POČASÍ

bychom měli více konzumovat teplé a zahřívací nápoje. Jídlo může být o trochu těžší na trávení než v teplém období. Více se hodí opět pokrm teplý než studený salát nebo jogurt. V tento čas můžeme jako koření používat např. čerstvý zázvor, pepř, skořici, cayenský pepř, křen, kari – tedy zahřívací koření, které také pomáhá lépe trávit.

V chladném počasí bychom se měli vyhnout všemu studenému, a to nejenom jídlu, ale i prostředí a vztahům. Pokud máme dozrálá jablka a hrušky, velmi dobře se hodí ke svačině, a to i ve formě čerstvých kompotů. Sladká a voňavá, ale lehká jídla nám pomohou ulevit našim starostem a bolesti. K popíjení se také hodí čaje se skořicí, zázvorem nebo z pečených švestek.



ČAJ Z JABLEČNÝCH SLUPEK

- na zahřátí a uklidnění

Nasušené nebo čerstvé slupky z jablek, skořice, hřebíček, kardamom, třtinový cukr.

Slupky dáme i s kořením do vody a necháme přijít k varu. Chvilku vaříme, necháme odstát, přecedíme, přisladíme. Voňavý čajíček krásně zahřívá, uklidňuje, odvodňuje a pomáhá správné funkci ledvin.

KROUPOVÁ POLÉVKA S PÓRKEM (1,5-2 l)

1 hrnek ječných krup, pokud si chcete ušetřit dobu vaření, tak je předem namočte, 1 hrnek nakrájeného póru, kapusta (¼ hlávky), ½ hrnku pohanky, majoránka, pepř mletý, česnek, olivový olej, ghí, pískavice, Solčanka, sůl, kmín.

Na olivový olej a ghí dáme nakrájený pórek, nakrájený česnek a kapustu, necháme chvilku restovat, poté zalijeme vodou a přidáme ostatní ingredience, kromě majoránky. Majoránku dáváme až před koncem vaření. Polévka krásně zahřívá, ječné kroupy čistí játra a jsou syté. Velmi dobře se tato polévka hodí v chladném počasí.

Krátké upozornění - jedná se o přírodní preparáty, které si připravujete z vlastních zdrojů a na vlastní nebezpečí. Nenahrazují léky a reakce je podle okolností a akutního zdravotního stavu, který já nemohu předvídat.

AUTORKA: **Iva Georgievová** – praktická Ayurveda, ivaveda@ivaveda.eu
• www.ivaveda.eu • Recepty pochází z publikace Jídlem k rovnováze.



Jak v zimě doplnit vitamíny? KLIČTE!

Právě teď se – vzhledem k ročnímu období – naše tělo setkává s nedostatkem přísunu vitamínů. Mluvíme o těch přirozených, ze stravy. Co si budeme povídat, multivitamíny z lékárny či nesezónní zelenina z obchodů nejsou to „pravé ořechové“. Řešením pro doplnění vitamínů i minerálů je klíčení. Zcela jednoduché, efektivní, lahodné a levné. Můžete tak podpořit imunitu, trávení a doplnit třeba vitamín C, E, vápník, hořčík, draslík, železo, fosfor a mnoho dalších. Podle druhu klíčků se vždy liší i konkrétní složení vitamínů. Například v mungo klíčcích se po osmi dnech od počátku klíčení zvýší obsah vitamínu C 24x! Fazolky mungo jsou navíc jednou z nejjednodušších, nejlahodnějších a nejrychleji klíčících semen. Pokud nemáte klíčící misku, můžete jednoduše použít zavařovací sklenici se šroubovacím víkem, do kterého uděláte několik děrek. Stačí už jen nechat přes noc namočená semínka, ráno vodu vylít, propláchnout a uzavřít do sklenice. Proplachujte ideálně 2x denně a nechte vodu odtéct. Semínka se probouzí velmi rychle a jsou výtečná. Nenechte je ale příliš vyrůst a jezte je ještě naklíčená, abyste z nich dostali co nejvíce přínosných látek.

PRAVIDELNÉ LEKCE JÓGY V RECALL CENTRU

STŘEDA

♦ JÓGA PRO POSÍLENÍ STŘEDU TĚLA

Efektivní posílení svalů celého těla se zaměřením na střed, který je často ochablý, budování stabilizačního systému páteře, předcházení bolesti zad, hubnutí a celková vitalizace těla.

♦ JÓGA PRO POSILNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA

Skvělá lekce pro ženy po porodu i pro všechny ostatní ženy každého věku! Vhodná a efektivní je ale i pro muže.

♦ FLY JÓGA PRO DOSPĚLÉ (LÉTACÍ, AERIAL...)

Hodiny jsou sestaveny z klasických jógových pozic i cviků na zvýšení flexibility, posilovacích cviků a základů akrobacie. Fly jóga je díky inverzním pozicím skvělá na uvolnění páteře, lymfatický systém, zažívání a prý nás dokáže i omladit.

NEDĚLE

♦ FLY JÓGA PRO DĚTI

♦ FLY JÓGA PRO DOSPĚLÉ



Permanentky, info, rezervace:
www.recallcentrum.cz

CO JSTE O SPÁNKU MOŽNĀ NEVĚDĚLI

- **Ranní ptáče nebo spáček?** • Výzkumy hovoří o genetických predispozicích, na jejichž základě se přirozeně přikláníme k brzkému či pozdějšímu vstávání. Pokud však potřebujete vstávat brzy, naučit se to dá. Musíte si však zvyknout na pravidelný režim usínání i vstávání (a to i o víkendech) a dát si práci spát kvalitně (vhodná matrace, dostatek čerstvého vzduchu, ticho...)
- **Snění** • Každou noc strávíte průměrně 2 hodiny sněním. Někteří lidé prožívají barevné sny, jiní pouze černobílé. Pokud někdo tvrdí, že sny nemá, není to pravda. Sny se prý zdají každou noc, jen si je prostě někdo pamatuje lépe a někdo vůbec. Sen si obvykle pamatujeme jen 5 minut po jeho skončení, do 10 minut zapomínáme až 90 % a postupně jeho děj zcela vymizí. Sny si pamatujeme, pokud se probudíme v REM fázi.
- **Přerušovaný spánek** • Už jste o něm slyšeli? Najdou se na něj různé názory i výzkumy. Někdo tvrdí, že naši předci byli zvyklí rozdělovat spánek na dvě etapy s pauzou trvající 1 až 2 hodiny, kdy byli úplně bdělí. Tyto názory se navíc kloní k přínosům přerušovaného spánku. Druhý názor je zcela opačný – přerušovaný spánek naopak škodí zdraví. Co myslíte? A doplníme, že podle autorů studie z roku 2016 mají ženy až o 40 % vyšší riziko nespavosti než muži.
- **Mozek maká i při spánku** • Pokud si myslíte, že ve spánku odpočívá celé tělo, jste na omylu. (Nejen) mozek i během noci maká na plné obrátky, ukládá do dlouhodobé paměti vše, co jsme se přes den naučili, automatizuje to, co děláme pravidelně (i proto se nám o tom mnohdy zdá). Tělo se čistí od toxinů, roste (a to i svaly sportovcům) a celkově se regeneruje a podporuje tak naši imunitu.
- **Ideální délka spánku** • Obecně platí, že dospělí by měli spát 7–9 hodin denně; lidé nad 65 let přibližně 6–8 hodin; děti okolo 9–12 hodin. Dle vědců však určité predispozice mohou potřebu délky spánku měnit. Někomu tak stačí i jen 6 hodin denně. Na druhé straně vědci tvrdí, že u lidí, kteří spí víc než osm hodin denně, se v porovnání s lidmi, kteří spí 6–8 hodin, objevuje vyšší riziko cévní mozkové příhody. Přišli na to při sledování 10 000 lidí ve věku od 42 do 81 let.

CHCETE DOBRĚ A KVALITNĚ SPÁT?

Pak oslovte největší spánkové profesionály! Českorajská firma Matrace Haken vám pomůže k dokonalému spánku.

MH

MATRACE HAKEN

Specialista na české matrace, masivní bukové a dubové postele.

Showroom a prodejna

Všeň u Turnova, čp. 40. Otevřeno o nedělích 9:30 - 13 h nebo individuálně.



Již **10 let** s Vámi!

Spíte jako miminko...

**Doprava, výnos i montáž zdarma
Akce 1+1, rychlé dodání**

www.matrace-haken.cz

telefon: 737 605 082

UŽIJTE SI SOUKROMÝ RELAX V APARTMÁNU WELLNESS V ČESKÉM RÁJI

Nádherné a romantické prostředí Apartmánu wellness pro váš odpočinek a dokonalý relax v soukromí...

PRIVÁTNÍ VÍŘIVÁ VANA A SAUNA

DOKONALÝ ODPOČINEK

PRONÁJEM: 2 HODINY • NOČNÍ • DLOUHODOBÝ POBYT

Doplňkové služby: čerstvé ovoce, víno či šampaňské a čokoláda...

Rezervace a více informací na www.apartmanwellness.cz

**DARUJTE ZÁŽITEK
DARUJTE RELAX**

**DARUJTE DÁRKOVÝ POUKAZ
DO PRIVÁTNÍHO
APARTMÁNU WELLNESS**

DOBĚHNI SVŮJ MOZEK aneb Proč se hýbat?

V našem těle je vše spojeno, ve vzájemné fascinující rovnováze. Když se rovnováha změní, přichází fyzické i psychické problémy. Pokud se však tělu věnujeme, velmi efektivně to působí i na naši psychiku. I proto je nesmírně důležité, aby dítě ve svém vývoji mělo mnoho podnětů pro jemnou motoriku (tj. řízená aktivita drobných svalů, kdy se postupně zdokonalují jemné pohyby rukou, uchopování a manipulace s malými předměty). Jemná motorika zahrnuje motoriku prstů a artikulačních orgánů. A rozvoj ruky má obrovský vliv na rozvoj řeči a rozumového vývoje. Trénuje se soustředěnost, zapojení mysli a učení se. Pozor, nejde jen o vývoj dítěte, tato spojitost pohybu s naším mozkem se postupem let nemění. Stále platí, že pohyb pomáhá dokonce zvýšit IQ, zpomalit proces stárnutí, posiluje paměť, člověk je kreativnější, soustředěnější a dokáže tak lépe dosáhnout svých cílů. Pravidelné cvičení totiž nevídaným způsobem stimuluje mozek. A nyní se bavíme jak o úrovni, kdy stále něco děláte právě rukama (modelujete, malujete, stavíte, šroubujete, pracujete na zahrádce... prostě tvoříte), tak i o úrovni celého těla, když mu věnujete čas a hýbete se (chůze, jóga, HIIT...). Výsledky pravidelného pohybu nepřekoná ani kombinovaný účinek léků, výživových doplňků či pravidelné luštění sudoku, křížovek a jiných mentálních cvičení. Samozřejmě je skvělé, pokud všechny možnosti nakombinujete a opravdu svůj čas věnujete sobě, tělu a mozku. A ještě nám to přidává skvělé pocity z příjemně stráveného času. Nicméně, pohyb je základ. Je spolehlivým způsobem také pro snížení stresu a úzkosti, tedy celkově vás psychicky natolik vyladí, že budete mít zcela jiný náhled na svět i všechny denní starosti. Pokud jste si navíc dali do novoročních předsevzetí více se hýbat, zkuste toto přání vydržet. Udělejte si z něho pravidelnou rutinu, která pro vás bude příjemná a zábavná. Každý den si věnujte čas a nepřestávejte s tím. Učitěte zákrky.

**JÓGA KEMP
V ČESKÉM RÁJI**

2022

víkend plný relaxu, jógy,
osobností a zážitků

VSTUPENKY JIŽ V PRODEJI

www.jogakempvceskemraji.cz

INFRAPANELY

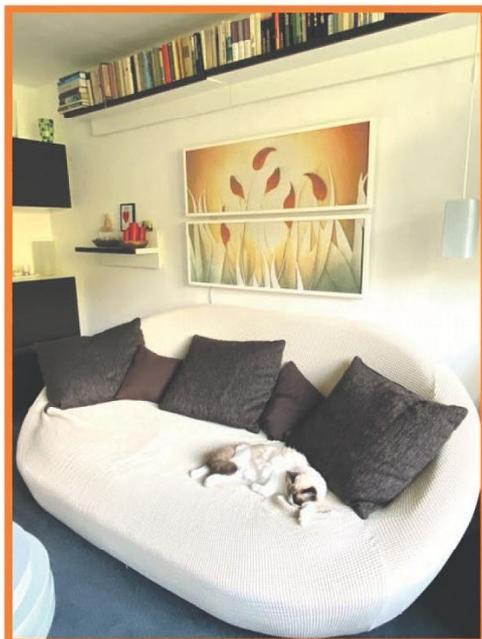


Certifikovaný český produkt



sunnyhouse
teplí jinak a lépe...

jako hlavní zdroj vytápění



- jsou krásné
- nezabírají místo (radiátory, vedení, tech. místnost)
- levné na pořízení
- průměrné až podprůměrné provozní náklady
- snadno přenositelné a modifikovatelné
- nulová poruchovost díky absenci součástek
- životnost 20 let bez servisu a dalších nákladů
- bez revizí
- přenositelné
- nevysušují vzduch
- bez emisí
- snadné připojení na FVE
- standardní elektrické rozvody

prodejna a galerie

SUNNYHOUSE

Nádražní 214

51301 Semily

otevírací doba

po - čt 8 - 15:30 hod

pá 8 - 12 hod

tel: 737 451 167

výroba - projekce - prodej - montáž



MINIELEKTRÁRNY PŘÍMO



DO ZÁSUVKY

...PŘIBRZDĚTE SVŮJ ELEKTROMĚR !!!

...lze i bez předražené dotace :)

- okamžitá a jednoduchá instalace do Vaší zásuvky
- automatický zcela bezobslužný provoz
- bez revizí a papírování



2,5kW - 49.840,-Kč

4,5kW - 122.318,-Kč

5,2kW - 140.850,-Kč

zelená linka 800 100 979

www.sunnyhouse.cz

DECENTRÁLNÍ VĚTRACÍ A VYTÁPĚCÍ JEDNOTKA SE ZPĚTNÝM ZÍSKÁVÁNÍM TEPLA A VLHKOSTI

XROOM 2in1



Kinghouse
beauty of technology

www.kinghouse.cz • showroom Sedmihorky 10(B), Turnov • tel. 774 709 588 • partner@kinghouse.cz

- rekuperační výměník tepla a vlhkosti
- elektrický/vodní výměník
- dostupná ve dvou výkonech (100 m³ nebo 250 m³/h)
- provedení ve dvou barvách (bílá/antracit)
- snadná instalace na zeď pomocí šablony
- zabudovaná digitální regulace

... je unikátní produkt spojující větrací jednotku s vytápěcí. Oba tyto systémy fungují nezávisle na sobě. Xroom je vyráběn ve dvou velikostech, a to jako **Xroom 100** a **Xroom 250**. Jednotky mají široké využití v komerčním i residenčním resortu např. v hotelech, kancelářích, školách, nemocnicích, bytech, rodinných domech... Jednotka vyniká tichým provozem. Díky zařazení jednotky do energetické třídy A+ vyhovuje Xroom dotačním programům (např. Nová zelená úsporám). Jednotka je standardně vybavena čidlem CO₂. Konstrukce umožňuje vybavit jednotku i čidlem vlhkosti a jednotka dokáže spolupracovat i s čidlem radonu.

RADY DO ZAHRADY: Šalvěj lékařská – bylinka pro ženy, při stresu i do pokrmů

Účinky šalvěje lékařské už známe staletí, běžně se užívala ve starověku v Persii, Číně či Egyptě. Kromě toho, že dokáže pomoci s bolestí v krku, zklidnit zažívání, můžeme ji použít také na zpestření pokrmů v naší kuchyni. Její jméno vychází z latinského názvu Salvia, který pochází z řeckého „salvare“ – léčit. Během let se tato trvalka rozšířila z Malé Asie až na východ Středomoří, běžně se vyskytuje v Řecku, Itálii, Francii či Španělsku, a to na především na skalách a svazích. U nás ji pěstujeme v zahrádce či v květináči.

Šalvěj je charakteristická silnou, kořenitou a hořkou vůní. Užívá se vnitřně i zevně. Vnitřně je používána jako „dezinfekce“ při bolestech v krku, zánětech či drobných poraněních v ústech, či při problémech se zuby. Má antiseptické a antibakteriální účinky. Je vhodná pro



podporu trávicího traktu, zklidňuje žaludek, střeva a zamezuje nadýmání. Dokáže bránit nadměrnému pocení a pomáhá při stresu či nespavosti, protože zklidňuje nervy. Dále se doporučuje i při obtížích s menstruací a při klimakteriu. Zevně pak pomáhá při oděrkách, špatně se hojících rankách, vyřeší lupy ve vlasech, plísň i mykózy. Šalvěj obsahuje vitamíny skupiny B (únava, podrážděnost, nechutenství, špatný stav pokožky...), estrogenní hormony (vhodné při gynekologických obtížích), salviol, cineol či thujon (silice s protizánětlivými a baktericidními účinky) a mnoho dalších přínosných látek. I přes všechna pozitiva a přínosy šalvěje se nedoporučuje dlouhodobě užívání. Doporučené množství je 3 šálky odvaru za den, maximálně 14 dní. Lépe užívat při akutních obtížích a dle vašeho zdravotního stavu.

Šalvěj můžete pohodlně pěstovat doma, sklízí se listy od května do konce července. Ty se dají sušit (max. 35 °C) nebo mrazit. Pro přípravu nálevu použijte 3 lžičky sušené bylinky na 250 ml vroucí vody. Louhujte 15 minut. Pro podporu nervové soustavy si udělejte šalvějovou koupel. Zalijte 200 g nati horkou vodou a nechte vylouhovat a přilijte do vodní lázně.



WWW.APARTMANWELLNESS.CZ

PRIVÁTNÍ WELLNESS V ČESKÉM RÁJI

CO DĚLAT PRO ZAHRADU V LEDNU

„Teplu v lednu, sahá bída ke dnu.“

- je čas ošetřit zahradní náčiní (očistit, promazat, naolejovat, naostřit...)
- vypracovat oševní plán, nakoupit osivo a zkusit klíčivost staršího osiva
- odklizený sníh shrnout na záhony, ke keřům či stromům (ochrana, zavlaha)
- kontrolovat zazimované balkonové květiny, občas je zalít
 - přikrmit ptáky
- vysít řeřichu na okno a pěstovat klíčky na přímou spotřebu (dodávají v tomto období mnoho živin)
 - plánovat a zahradnický se vzdělávat



CHALUPÁŘ

veletrh pro chalupáře, chataře i všechny kutily

24. - 26. 2. 2022

souběžně proběhne **LIGNA BOHEMIA**
výstava dřevobráběcích strojů

WWW.VLL.CZ

OTEVŘENO: 9 - 17 HOD.

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

OBCHOD UHLÍM SEDMIHORKY

PRODEJ
UHLÍ
KRBOVÉHO DŘEVA
DŘEVA NA ZÁTOP
BRIKET
PÍSKŮ
ŠTĚRKŮ
KAČÍRKŮ
MULČOVACÍ KŮRY

SEDMIHORKY U TURNOVA

WWW.MIROSLAVSTROJSA.CZ

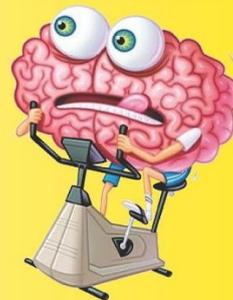
PO – PÁ 9–15, SO 9–12

TEL. 602 612 674

PŘESMYČKY

Najděte v přesmyčkách slova a určete, do které kategorie nepatří např.: OLG 1) zábava 2) práce 3) sport = golf – práce

- TAVLVA - a) řeka b) vodní cesta c) přehrada
 GRUHMAB – a) země b) město c) spolková země
 IKHNANOV – a) květina b) nábytek c) budova



Řešení: Vltava – (c), Hamburg – a), knihovna – a)

SOUTĚŽ S KŘÍŽOVKOU

Zašlete vylustění křížovky přes formulář na www.ceskyrajvakci.cz a vyhrajte knihu od nakladatelství SYNERGIE

POŽÁDEJ A JE TI DÁNO

Naučte se zhmotňovat svá přání

Autorů: Esther a Jerry Hicks

S pomocí této knihy se naučíte zhmotňovat svá přání, tak abyste mohli žít radostným a spokojeným životem, jaký si zasloužíte.



synergie

RECEPT: NEPEČENÉ SMETANOVÉ NOČKY SE SKOŘICÍ

130 g smetany ke šlehání,
 200 g čokolády na vaření,
 ½ čl mleté skořice, 40 g másla,
 2 skořicové cukry,
 4 pl cukru moučky na obalení ...
 Smetanu a nalámanou čokoládu vložte do rendlíku a za stálého míchání rozehejte /nevařte/. Poté přidejte máslo a skořici a ručním mixérem zašlehejte. Nechte vychladnout. Do mělké misky nasypete oba cukry a pomocí dvou lžiček tvořte kuličky nebo noky, které obalte v cukru. Ihned k servírování, uchovávat v lednici.



Stavbyvedoucí domlouvá novému pracovníkovi: „Člověče, takový mladý a už tak líný! Pro tebe by měla být ještě práce potěšením!“ „Když já se prostě nedokážu...“					SMÁJEK	TŘEŠENÍ	ZKRATKA UMELECKÉ VYSOKÉ ŠKOLY	TOHLE	MOTOROVÉ VOZIDLO	ŘEHOLNÍK
POMŮCKA: AEV, BARDO, IN, LINHA, SKI	FÁZE MĚSÍCE	POKRYTÝ OSIVEM	1. DÍL TAJENKY		HLUČNÝ ČLOVĚK					
SEVEŘAN				STŘEDO-EVROPSKÁ UNIVERZITA ZKR.	SADA			ČÍNSKÝ LIT. SOUDCE		
OCHRANNÝ SVAZ AUTORSKÝ ZKR.				NÁZEV HLÁSKY S NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA			CHLAPEC	OBVYATEL INDIIE		
PŘEKÁŽET						ČÍNSKÉ JMÉNO			2. DÍL TAJENKY	PRVNÍ PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY
	ZNAČKA LIMONÁD				ČESKÝ SBORMISTR	MĚSÍC				
KŘÍK SLOVENSKY	ALKOHO- LICKÝ NÁPOJ			ČÁST PRAHY	SUCHÁ TRÁVA					
				PŘEDSTAVA						
ZMOŽENÉ								INICIÁLY HERCE FAIRBANKSE		
PASEKA							ITALSKÉ ŽEN. JMÉNO			
	VELKÝ PTAČÍ ZOBÁK	ORG. ZAHR. OBCHODU			NÁZEV JAP. MĚNY		SOUHLAS NĚMECKY			
	PODZIMNÍ KVĚTINY				KOŽEŠINOVÝ ŠÁL					DRUH TRÁVY
OPĚT					MEZISTAV V BUDDHISMU					
					POHYBOVÉ ÚSTROJÍ					
POČET VRCHOLŮ KRYCHLE				SOBOTA ZKR.			SPZ PRAHY			
				LYŽE ANGLICKY			TAK ZVANÁ ZKR.			
ZNAČKA BULHARSKÝCH CIGARET			SVATEBČAN ZASTAR.					NÁRODNÍ STRANA		
			OBVY. ČÁSTI BRITÁNIE					RUDNÉ DOLY ZKR.		
VŘESOVEC										
							HOSPODÁŘSKÉ KRMIVO			
JEDEN Z VĚROZVĚSTŮ										
							VĚDĚČNOST			

MOZKOVNA, TIPY, ZAJÍMAVOSTI NA WWW.CESKYRAJVAKCI.CZ

Pokud jste nedostali noviny Český ráj v akci do schránky, dejte nám vědět! noviny@ceskyrajvakci.cz

Nechte si noviny zasílat také pohodlně e-mailem. Stačí se zaregistrovat na www.ceskyrajvakci.cz. Aktuální tipy, zajímavosti, recepty, novinky a další čtení také na www.ceskyrajvakci.cz. Vydává Belontis Design s. r. o., IČ 02862581. Korespondenční adresa: Redakce Český ráj v akci, P. O. BOX 52, 511 01 Turnov, e-mail: obchod@ceskyrajvakci.cz, www.ceskyrajvakci.cz. MK ČR E 21748.

Za obsah inzerce ručí zadavatel. Vychází v nákladu 50–55 000 výtisků, distribuce Česká pošta, a.s., do schránek v Českém ráji (Turnov, Železný Brod, Hodkovice nad Mohelkou, Semily, Jičín, Sobotka, Mnichovo Hradiště, Lomnice nad Popelkou, Bakov nad Jizerou a jejich spádové obce). Noviny k dostání také v IC daných měst, v IC Mladá Boleslav, Liberec, Jablonec nad Nisou, Nová Paka, Lázně Bělohrad a na dalších místech, seznam na www.ceskyrajvakci.cz. Měsíčník. Zdarma. Vydání č. 89 – leden/2022, vyšlo 24.–27. 1. 2022. • Výherci soutěží z č. 88: výhry ze všech soutěží již byly rozeslány, výherci uveřejnění na www.ceskyrajvakci.cz



MOTIVACE PŘI HUBNUTÍ JE TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ

...splňte si konečně své předsevzetí. Naturhouse Turnov bude váš pomocník i opora.



Několik měsíců jsme se těšili na Vánoce – na domácí pohodu s nejbližšími a samozřejmě i na tradičně dobré, ale většinou vydatné jídlo. Vánoční období je už ovšem za námi, začíná nový rok a s ním nadešel nový čas – čas plánů, životních změn a novoročních předsevzetí. A k těm nejčastějším patří snaha žít zdravě a shodit nějaké to kilo.

Začít hubnout od Nového roku je dobrý nápad, protože začátek roku vnímáme jako důležitý přechod mezi minulostí a budoucností, po kterém se nám změny budou do života zavádět lépe. Navíc když máme pevný termín, nemůžeme každý den říkat „začnu zítra“. A také je potřeba myslet na to, že zdravější životní styl přispívá i k vyšší imunitě, a to je důvod v současné době velice důležitý.

„Zkušenosti ukazují, že týden nebo dva zvládne držet dietu většina těch, kdo se k hubnutí rozhodli,“ konstatuje Taťána Weinlichová, výživová poradkyně NATURHOUSE Turnov. „Největší a nejčastější problém bývá vydržet a dosáhnout

cíle, který si vytyčíme.“ Ne vždycky se totiž hned dostaví úspěch, jaký bychom si představovali, a také se s časem zvyšuje pokušení, kterému jsme vystaveni – proto je stále těžší dodržovat správný režim. **Co tedy s tím, když se hubnutí nedaří?** V naší poradně najdete, jaký jídelníček je vhodný, ale především vám pomůžeme s motivací.

„Motivace je při hubnutí to nejdůležitější,“ potvrzuje Taťána Weinlichová. „Každý týden proběhne s klientem stravování, pitný režim, chutě

gramů.“ Cítím se nepopsatelně. Jsem plná elánu a energie, že bych ji mohla rozdávat.“

Plánujete také shodit přebytečná kila a žít zdravěji? Pak neztrácejte čas a objednejte se do turnovské pobočky NATURHOUSE. Najdete zde podporu a rady, které potřebujete, a s výživovou poradkyní po boku se vám bude hubnout snadněji. Kila půjdou dolů dlouhodobě, a vaše novoroční předsevzetí tak získá mnohem větší šanci na úspěch.

CHCETE SE CÍTIT A VYPADAT SKVĚLE?

NATURHOUSE TURNOV, Hluboká 280

www.naturhouse-cz.cz/pobocky/turnov-108

www.hubnuti-turnov.cz

Případně volejte: 606 541 414

Facebook: naturhouseturnovhluboka



Kateřina -15 kg

a celkový režim. Velmi motivující jsou týdenní úbytky váhy. Pokud se úbytky nedostavují, zjistíme příčiny a poradíme, co dál, aby vás hubnutí bavilo a úbytek byl dlouhodobý.“

Přesně tak to udělala i **paní Kateřina**, která navštívila pobočku Naturhouse a **zhubla 15 kilo-**



NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

VYBERTE SI SLEVOU JAKO DÁREK PODLE SEBE NA SKLA I OBRUBY

dioptra  optik

30%+20%

20%+30% =

VAŠE SLEVA

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

*VÍCE INFORMACÍ V PRODEJNĚ
PLATNOST OD 1. 12. 2021 - 28. 2. 2022

TURNOV Sobotecká 1660, tel.: 734 154 673
(naproti Penny marketu - budova Dioptra)

**ŽELEZNÝ
BROD**

náměstí 3. května 201
tel.: 734 154 354

DEJTE SVÉMU TĚLU TO, CO PŘÁVĚ TEĎ POTŘEBUJE!

SHOP RECALL

www.shoprecall.cz



VÍTAMÍN D 3 + K2
Kombinace vitamínů, které se skvěle doplňují, za výhodnou cenu. Vitamínu D v našem těle s podzimem začíná ubývat a 9 z 10 Čechů trpí nedostatkem vitamínu D3! Doplněte ho pro podporu imunity a v boji proti virům kvalitními kapkami s vysokým obsahem D3 (2.000 I.E.) ve světelně stabilní lahvičce z jantarového skla. Balení 50 ml (1800 kapek – dávka na 3600 dní – pro celou rodinu).



 **Recall**
e-shop



HOŘČÍKOVÝ OLEJ

Vysoce kvalitní hořčíkový olej z čistě přírodního zdroje Zechstein, který je nejvíce doporučovaným hořčíkovým olejem na světě. Nejlepší způsob, jak pravidelně zvyšovat hladinu hořčíku, je přes kůži. Hořčík pomáhá proti stresu, bolestem hlavy, při regeneraci...



TRIO B – KOMBINACE VITAMÍNŮ B6, B9, B12

Receptura dle prof. RNDr. Anny Strunecké, DrSc., skvělá aplikace ve spreji.

- zdravá výživa
- doplňky stravy
- knihy
- sady pro létací jógu
- sady pro aerial hoop
- stylové podložky na jógu
- ekologická kosmetika a drogerie
- ...a mnoho dalšího



PŘÍRODNÍ KELTSKÁ SŮL

Sůl bez rafinace a příměsí je pravou mořskou solí s vysokým obsahem minerálů. Solte zdravě! Využít i pro koupele, peeling a další!

 **Recall centrum**
relax • refresh • revive

RECALL CENTRUM



WELLNESS STUDIO

PRIVÁTNÍ VÍŘIVKA A SAUNA

DALŠÍ VYBAVENÍ • stolek se dvěma ratanovými židlemi • koupelna se sprchovým koutem

EXTRA SLUŽBY NAVÍC • zapůjčení županu • wellness pantofle • mísa čerstvého krájeného ovoce • sýrová mísa s ovocem a ořechy • víno/šampaňské • čokoláda

PRONÁJEM RECALL CENTRA

PRONÁJEM PRO TEAMBUILDINGY, FIREMNÍ AKCE, PŘEDNÁŠKY, WORKSHOPY, CVIČENÍ JÓGY, LÉTACÍ JÓGY...



VÁŠ RELAX V ČESKÉM RÁJI

www.recallcentrum.cz • Sedmihorky u Turnova