

ZOOT.

LEDEN / ÚNOR 2016 ZDARMA

VĚŘTE NEVĚŘTE:
VYVRACÍME MÝTY
O ZIMNÍM OBLEČENÍ

ATHLEISURE:
Nové slovo,
které hýbe
světem
módy

PRO CHLAPY:
ELITNÍ PILOT
MARTIN ŠONKA:
Letět několik
hodin rovně by mě
moc nebavilo

DRONY
DOBÝVAJÍ
SVĚT

EVA
SAMKOVÁ:
Mít vysoké cíle
neznamená
nemít
pokoru

TRENDY NA
JARO
2016

ČÍSLO V POHYBU

O tom, jak se posunout

www.le.cz



Výlet na Moravu, obsluhu, večeři i šampaňské zajistíme. O ruku už ji musíte požádat sami

Ve stošedesátikilometrové rychlosti totiž nemá kam
utéct. Jízdenku si uschovejte, je na ní datum vašeho
budoucího výročí. Kupujte lístky online na www.le.cz

LEOEXPRESS

Čí je to práce?

Šéfredaktorka
THEA KUČEROVÁ
Vizuálno
ALINA SHUPIKOVA
Foto
LUBICA MARTINCOVÁ
Redaktoři
MARTIN MAXA
ZUZKA KUČEROVÁ
RACHEL SMÉKALOVÁ
Styling
GABRIELA KOUTSKÁ
DOMINIKA KONEČNÁ
MIROSLAV ROMANIV
Produkce
ANETA JOCHIMOVÁ
Online verze
ZUZKA KUČEROVÁ
Vize a identita
BARBORA PILNÁ
Make-up artist
ADÉLA ANDĚLA BURSOVÁ

www.zoot.cz

Je libo kontakt?

info@zoot.cz
pro jakékoliv otázky jen tak

Je libo spolupracovat?

nikola.andera@zoot.cz

Všechno je proměnlivé. I ceny.
Proto jsou jejich případné změny
vyhrazeny.

Vydává: ZOOT a.s.
Evidenční číslo: MK ČR E 22046
Tisk:
Typos, tiskařské závody, s. r. o.
Podnikatelská 1160/14
320 56 Plzeň

Pojďme se bavit

f / udelejteisiradost

@zoot_cz

@zoot_cz

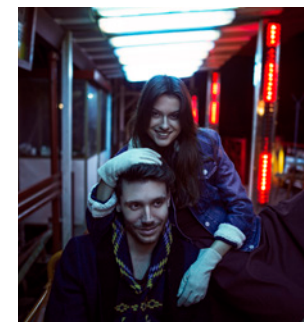
YouTube / udelejteisiradost



4 TRENDY Jaro 2016



8 ROZHOVOR Eva Samková



24 FASHION STORY Ráno poté



36 PRO CHLAPY Ze světa dronů

EDITORIAL



Naše produkční Anetka

K pohybu

Nejlepší nápady mě většinou napadají v pohybu. Na dlouhé cestě, kdy se zdá, že okolní svět někdo rozmazal po okýnku auta, na lanovce, která mě veze mezi špičaté vrcholky hor, nebo na kole s 60 kilometry v nezkušených lýtkách, kdy ještě netuším, že mě to druhý den bude mrzet.

Začátek nového roku a pohyb mají mnoho společného. Zasvěcení sportovci dobře vědí, že prvních 14 dnů v lednu se vyplatí dát si pauzu. Posilovny jsou totiž narvané k prasknutí nadšenci, kteří si cvičení dali jako předsevzetí. Nový rok je jakýmsi obecně uznávaným symbolem toho, že se posuneme zase o kousek dál. A tak se i my rozbíháme vstříc šestnáctce.

Hned na startu od zimy utečeme a rozejdeme se jarními trendy roku 2016. Vyvrátíme pár mýtů o zimním oblékání a zjistíme, jestli jsou palčáky opravdu lepší než prstáky, tak jak to vždycky tvrdila babička. S Evou Samkovou prosvíštíme trať a dozvíme se, jak hledala směr a proč chce jezdit jako kluk. Pohyby a transakce se nedějí jen na našem bankovním účtu, ale i na tom vnitřním. Jak nebyť v minusu, nám poradí psycholog Radvan Bahboud, kterého jsem pro vás odchytila na konferenci Women@Work. O té si můžete přečíst na našem novém ZOOTím blogu na blog.zoot.cz

Cílovou páskou tentokrát neproběhneme, ale proletíme na dronech. Také jste zbožňovali film Top Gun? S pilotem stíhaček Martinem Šonkou zjistíme, co to znamená mít opravdu těžkou hlavu, tedy 80kilovou.

A ať ji naopak vy máte
v novém roce v oblacích.



Thea Kučerová
šéfredaktorka měsíčníku ZOOT

@casopiszoot

MÓDNÍ FAKTA

+ Vánoce jsou za námi, ale z dárků máme radost ještě teď. **Kolik jsme jich letos rozdali a dostali? A co nám vykouzlilo úsměv na tváři?** Díky výzkumu **Fashion Report**, který vzniká ve vzájemné spolupráci ZOOTu a výzkumné společnosti Perfect Crowd, víme, že:

Rozdáme:



Dostaneme:



DOSPĚLÍ ROZDÁVAJÍ VÍC

Smířme se s tím: rozdáme víc dárků, než dostáváme. Ženy dostávají víc dárků než muži a také z nich mívají větší radost.

RIZIKO

Jeden velký dárek je největší riziko – ti, kdo bývají obdarováni pouze velkým dárkem bez doplňujících menších, nejčastěji vykazují zklamání.



RADOST

Více nás potěší kombinace většího dárku s několika menšími.



Líbí se vám nějaký kousek z časopisu?

Všechny do jednoho je najdete na prorado.st/kolekce. Nenechte si je upláchnout!

WWW Více zajímavých pravd o módě najdete na www.fashionreport.cz

KDE NÁS V LEDNU A V ÚNORU POTKÁTE?



CELÝ LEDEN A ÚNOR

VELKÝ VÝPRODEJ ONLINE #NOACO

www.zoot.cz

Ty boty jsou mi o číslo menší a kravata s Bartem Simpsonem je vlastně trochu divná, ale bylo to ve slevě, takže #noaco. Nekupujte všechno, co je ve výprodejích – vyberte si na ZOOTu z tisíce kousků **se slevou až 50 %** přesně to, co vám padne!



11/2

DEN SRDCAŘŮ

Nejdůležitější člověk ve vašem životě je ten, na koho si vzpomenete po přečtení této věty. Tak zvedněte telefon a zavolejte mu. Den srdcařů slaví všechny podoby lásky na jakoukoliv vzdálenost. Nejedná se jen o tu romantickou, slavíme lásku mezi kamarády, sourozenci, víru v dobro nebo lásku k umění. Slavte s námi!



28/2

OSCAROVÁ NOC

Na konci února se rozdají filmové ceny Akademie. Máme pocit, že pokud DiCaprio tu sošku nevyhraje, někdo už by měl vytvořit novou cenu pojmenovanou přímo po něm. Kromě filmů je ale na Oscarech ostře sledovaná také móda. A i vy se můžete blýsknout – v našich Výdejnách radosti vytáhneme červené koberce, budeme pít sekt a oblečeme se do večerních rób. Přijďte si pro objednávku ve velkém stylu.



PROJEKT / VRTĚTI ŽENOU

Designérka Anna Marešová, přezdívaná královnou Venušiných kuliček, přichází na trh s novou sexuální hračkou, za kterou se žádná slečna nemusí stydět. Na vašem nočním stolku se bude **vibrátor Whoop-de-Doo** přímo vyjímat. Pokud vám Ježíšek nenadělil to, po čem jste toužila, je načase udělat si radost sama!

WOW EFEKT / LUXUSNÍ TENISÁK

Dokážete si představit diamant o velikosti tenisového míčku? Od teď nemusíte těžce přemýšlet, v Botswaně byl totiž objeven 2. největší diamant na světě a tudíž 6. největší drahokam vůbec - váží 1111 karátů. Odhadovaná cena se pohybuje okolo 70 mil. dolarů. Že by přišla příležitost konečně se zasnoubit? Namakejte bicepsy a nechte se okroužkovat.



KNIHA / POSILUJTE BRÁNICI

Pátý díl knihy **1000 věcí, co mě serou** je v regálech, což znamená jediné – era jednoho z nejoblíbenějších českých blogů je za námi. Gratulujeme autorům, že to dotáhli až do vytyčeného konce i přes skeptické názory kritiků. Jako divadelní hru uvádí populární hejty soubor Divadla pod Palmovkou v pražském klubu Rock Café. Všechny díly s pepnými fejetony koupíte v knihkupectví **Martinus**.



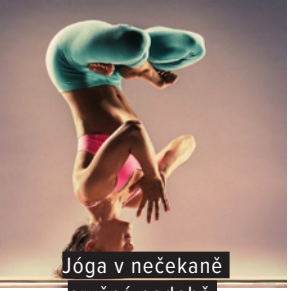
4 INSTAGRAMY, KTERÉ VÁS NABUDÍ K POHYBU



Baletky, které umí roztančit města. [@BALLERINAPROJECT](https://www.instagram.com/ballerinaproject)



Přes mlhou zahalené lesy na opuštěné pláži. [@ALEXSTROHL](https://www.instagram.com/alexstrohl)



Jóga v nečekaně pružné podobě. [@BRYCEYOGA](https://www.instagram.com/bryceyoga)



Kluci z On the Roofs lezou až nad mrak(odrap)y. [@MAKHOROV](https://www.instagram.com/makhorov)

WWW Další novinky ze ZOOTí kuchyně hledejte na blog.zoot.cz



MAGAZÍN / VOLÁNÍ DÁLEK

Co takhle vydat se na novoroční výlet? Přihod'te si do kufru **SUITCASE** – první časopis, který spojuje cestování a módu způsobem, jenž odpovídá životnímu stylu dnešní mladé generace. Vyhýbá se turistickým klišé a předraženým letoviskům a nechá vás nahlížet na svět kolem nás novými očima. Jeho šéfredaktorka Serena Guen byla dokonce zařazena mezi 25 nejvlivnějších Londýňanů pod 25 let.



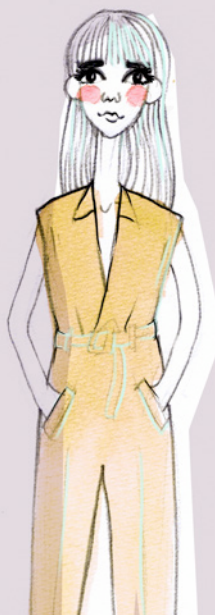
FILM / ŽENY, KTERÉ SE NEBOJÍ JÍT PROTI PROUDU

Těšte se na filmové novinky, jejichž hlavním tématem je ženská краса, lesbická láska a rovnoprávnost mezi pohlavími v nekonečných podobách. Ať už uvidíte zazářit Eddieho Redmayna v Dánské dívce, stále krásnější Cate Blanchett v posteli s Rooney Marou ve snímku Carol, nebo Carey Mulligan jako první opravdovou Suфраžetku, můžete se spolectnout na velmi dlouhou a dramatickou dámskou jízdu.

TREND

Sofistikovaná bohéma

Že jste se po posledním Woodstocku rozloučili se zvonáči a barevnými halenkami a pohřbili jste členku do vlasů s posledním albem Jimyho Hendrixe? Chyba! Vliv sedmdesátek přichází v nové, uhlazenější podobě. Kombinuje hravost a barevnost z dob hipíků a obohacuje trend o módní sofistikovanost posledních let. Nasadte klobouky, oblečte overaly a odhalte ramena.



overall NEW LOOK, 929 Kč



Denisa Nova, MBPBY

TRENDY 2016

Připravte se na sezónu jaro/léto 2016, která bude plná her s detaily, divokých kombinací a odvahy. Probudte v sobě rafinovanou smyslnost, zahrajte si na romantickou princeznu, drsňačku z ulice nebo na kovbojku, o kterou by svedl pistolnický souboj i mladý Clint Eastwood.

Text: Rácheľ Směkalová



negliže Y.A.S, 1 099 Kč



Denisa Nova, MBPBY

TREND

Negliže

Carrie ze Sexu ve městě udala trend nahých šatů už v první sezóně seriálu. Letos se tento odvážný trend opět vrací. Navěčer se oblečte do jemného hedvábného či saténového negliže, které připomíná vášnivou letní noc. Nebojte se krajek, průsvitných materiálů a střihu lichotícího siluety.

Foto: fashionpicanteria.blogspot.cz



Fotky z přehlídek: Mercedes-Benz Prague Fashion Week

TREND

Tvrdá holka

Nemusíte být součástí pouličního gangu, abyste se cítila jako holka, se kterou je lepší si nezahrávat. Stačí nasadit otrhanou denimovou vestu nebo kultovní leteckou bundu bomber a vojenské boty určené pro přežití v mezních podmínkách. Nezapomínejte ale na pár ženských detailů – zkuste military styl nakombinovat třeba s krajkou.



bunda MAMA.LICIOUS, 1 169 Kč



vesta DESIRES, 999 Kč



boty BLINK, 1 649 Kč



Foto: milkwoman.cz



šaty LAVAND, 1 679 Kč



šaty DOROTHY PERKINS, 2 859 Kč



Jasmin Poláková, MBPBY

TREND

Romantické vlnění

Jarní sezóna je hravá a romantická a svádí k tomu, nechat se okouzlit. Až vám bude váš vyvolený šeptat „drahoušku, dovol mi rozepnout ti knoflíčky a rozvázat tkaničky“ a ve vzduchu bude atmosféra jak z filmu Pýcha a předsudek, budete si jistá, že jste outfit zvolila správně. Letos totiž letí titěrné květované vzory, nekonečné volány a rozevláté materiály.





Foto: the-aesthet.com

TREND Řeč ramen

Letošní móda lichterá dámským klíčným kostem. Odhalte svá ramena a poukažte na jedny z nejkřehčích ženských partií. Buďte smyslná a staňte se zranitelnou. Oblečte šaty na špagetových ramínkách či francouzské balonové rukávy. Jen si dejte pozor, aby nebylo vidět až přesprilíš.



sukně CLOSET, 1 099 Kč



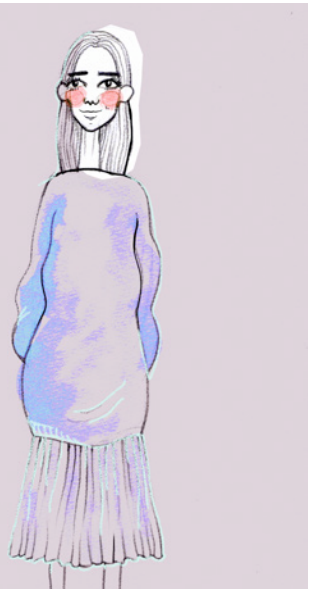
Clarity MBFW

TREND

Uvolněnost a plisování

Skládání se vrací v nečekaných podobách. Na módních molech se objevují plisované kalhoty i sukně a J. W. Anderson je hravě kombinuje se svetry, které vypadají, jako kdyby vypadly ze skříně vaší babičky. Vrací se prvorepubliková silueta a francouzská uvolněnost.

vesta VILA, 1 389 Kč



minišaty AX PARIS, 819 Kč



ZNAČKA MĚSÍCE

VANS: PŘÍBĚH BOT Z ULICE

Příběh ikonických plátek Vans začíná v kalifornské továrně bratrů Van Dorrenových v roce 1966. V době, kdy se boty šily na míru a čekací lhůta trvala až několik týdnů, jste si najednou mohli odnést Vansky rovnou domů. Tenkrát se zrodil kultovní model **Authentic**, který se vyrábí dodnes. Už v sedmdesátých letech se ve Vanskách projížděl jeden z nejslavnějších skejtrů na světě Tony Alva, který pro značku navrhl model **Era**. Konec tkaničkám a nerozchoditelné kůži přišel ze zrodem oblíbených plátěných **slip-onů**, které stačí navléknout jako bačkory. Byli to právě skejťáci, kdo si oblíbil plátěné tenisky s gumovou podrážkou, která perfektně přiléhala ke skejtu. Vans letos slaví 50. narozeniny a kromě streetové obuvi s sebou nese životní styl ulice, ramp a nekonečných večírků.

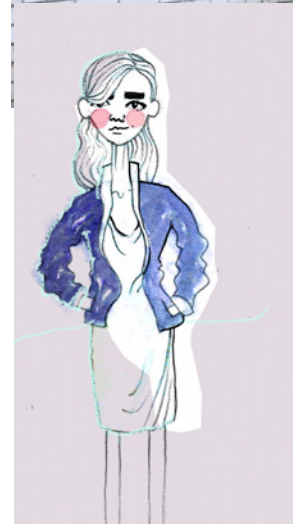


Foto: fashionpicanteria.blogspot.cz

TREND

Sci-fi

Marty McFly se minulý rok vrátil z vesmírných cest do budoucnosti a kromě informací měnících chod vesmíru přinesl také důležité trendy pro jaro 2016. Podlehnete metalickým materiálům. Future is now!



sandálky SIXTYSEVEN, 1 159 Kč



šaty AX PARIS, 529 Kč



svetr S. OLIVER, 1 339 Kč



Clarity MBFW



TREND

Kimono nejen pro gejšu

„Wafuku“ neboli oblečení japonského střihu je historickým oděvním kouskem, do kterého se na jaře můžete znovu pyšně zabalit. Podle tradice se váže zleva doprava a vytváří siluetu ve tvaru T. Nechte se namotat na japonskou minimalistickou estetiku.



kimono PIECES, 829 Kč

BEAUTY VYZKOUŠENO NA EVĚ

HRDINA PÁTEČNÍ NOCI

Běžíte z fitka rovnou na party a vaše vlasy mají... ehm, zrovna kocovinu? Suchý šampon z řady Glamour od značky Toni & Guy vás zachrání. Nejen že eliminuje mastnotu, ale zároveň vašim vlasům dodá objem. Pomocník, který by rozhodně neměl chybět ve vaší SOS taštičce.



TONI & GUY 299 Kč



PARFUMÉ DOUGLAS 399 Kč

PUŠAPKA PRO VAŠE ŘASY

Reklamy na push-upku Wonderbra kdysi odváděly pozornost řidičů od řízení. Stejně nebezpečně působí i řasenka Devil Eyes, která kromě push-up efektu zvýrazní každou řasu. Než příště půjdete přes přechod, raději dvakrát zamrkejte.



EVA SAMKOVÁ

Mít vysoké cíle neznamená nemít pokoru

Je studený podzimní den a my jsme právě dofotili věčně rozesmátou Evu Samkovou ve skateparku na Štvanici v Praze, který letos opět ožil módou – místo Evy na skatu se tu proháněly modelky na zářijovém Fashion Weeku. Eva by tu ráda postavila pump track neboli dráhu s boulemi, na které se dá jezdit na kole nebo na longboardu, a tak na ni shání sponzory. Sedí proti mně v duhovém svetru, na krku se jí houpe etnický přívěsek a všechno se najednou zdá v naprosté pohodě.

Ptala se: Thea Kučerová Foto: Tereza Červinková

MŮJ CÍL JE JEZDIT JAKO KLUK.





NEBAVÍ MĚ SI POŘÁD NĚCO FOTIT, RADŠI SI TO ZAPAMATUJU.

Vnímáš leden jako nový začátek? Dáváš si předsevzetí?

Dávám si je skoro každý den. U mě nefunguje říkání si, že začnu od zítřka. Proč nezačít rovnou? Ale ano, přes zimu, kdy jezdím na závody, mám mnohem víc řád, který dodržuju. Je to období, kdy se posouvám fyzicky. Je to pro mě fáze zlepšování. Letos jsou moje předsevzetí asi dělat i věci mimo sport. Učím se teď na ukulele, takže bych se ráda zlepšovala. Kamarád ho měl na Srí Lance a já ho hned musela mít taky. Taky chci víc číst. Nejvíc čtu na soustředěních, jenže pak když jsem zpátky v Praze, se to hrozně nakumuluje a zase nestíhám. Takže určitě nezapomínat číst.

Která kniha tě za poslední dobu nejvíc ovlivnila?

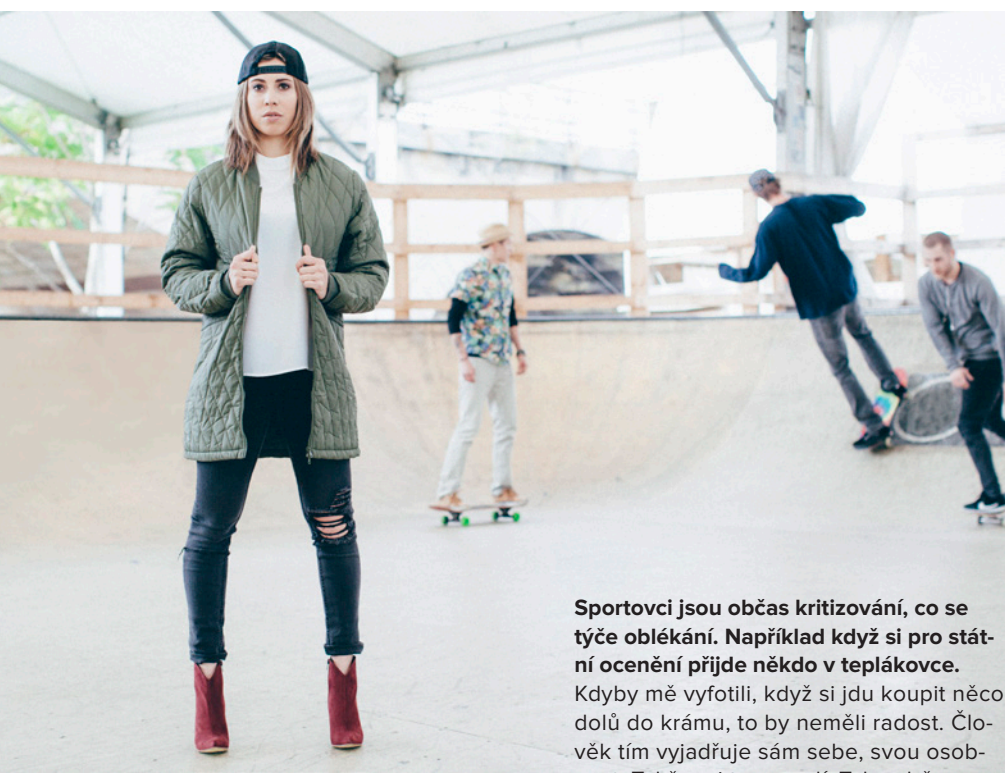
Poselství od protinožců. To je skvělá knížka o australských Aboridžincích, ve které najdeš spoustu životních moudr. Strašně se mi líbí, jak je tam popsán styl jejich života. Momentálně čtu Hackery snů, knihu o snění.

Jsem ráda, že boříš předsudky, že sportovci čtou jen časopisy. Baví tě kultura?

Jeden z mých trenérů je sochař, takže mě k tomu tak trochu vychovával. V pondělí jsem byla na Jatkách na Cirk La Putyka. Nový cirkus mě baví. Minulý rok jsem byla na Letní Letné na vystoupení Losers, koukám na ně a říkám si: „Ten týpek je mi povědomý.“ Pak jsem zjistila, že se mnou chodí do tělocvičny na gymnastiku. Akorát já tam dělám jen kotouly a oni různé veletoče.

V několika rozhovorech jsi říkala, že tě nezajímá móda. Já jsem ale našla pár tvých fotek v šatech ODIVI. Vnímáš nějak české návrháře?

Iva je skvělá. Když potřebuju šaty na nějakou slavnostní akci, jdu za ní. Je taková moje dvorní stylistka. Já mám ráda etnické věci, třeba indiánské, ale zároveň se mi líbí v kombinaci s minimalismem. A právě to se mi líbí u Ivy, že její věci zaujmou střihy, ne šílenými vzory a blýskavými kamínky. To moc nemusím. Čím jednodušší, tím víc se mi to líbí. Dřív jsem si vždycky něco koupila jen proto, že se mi to v tu chvíli líbilo, a pak jsem měla klasicky pocit, že nemám co na sebe. Ale už se lepším, víc nad tím přemýšlím, jestli to unosím a s čím, a teprve potom kupuju.



CHTĚLA BYCH, ABY ZA MNOU JEDNOU PŘÍŠLA VNOUČATA A ŘEKLA MI, ŽE DOBRĚ VARÍM.

Sportovci jsou občas kritizováni, co se týče oblékání. Například když si pro státní ocenění přijde někdo v teplákovce.

Kdyby mě vyfotili, když si jdu koupit něco dolů do krámu, to by neměli radost. Člověk tím vyjadřuje sám sebe, svou osobnost. Takže mi to nevadí. Taky občas ráda provokuju. Minule jsem měla šaty, které měly výstřih skoro až nad zadek, a hrozně mě to bavilo.

Jak je to u tebe s hledáním směru? Věděla jsi odjakživa, že budeš sportovkyní?

Nevěděla jsem to skoro ani dva roky před olympiádou. Už jsem na ni sice trochu myslela, ale že bych ji mohla vyhrát...? Směr jsem našla až teď, ve dvaadvaceti, protože vím, že mě to baví, že to chci dělat. A zároveň vím, že chci dělat školu. Hledání směru je zdoluhavý proces, nemělo by se spěchat. Když na tebe třeba tlačí rodiče, můžeš se rozhodnout špatně a pak litovat. Slyšela jsem teď super myšlenku, že když člověk neví, co má dělat, stačí poslouchat své okolí. Zjistit, s čím za tebou lidé chodí pro radu. Podle toho poznáš, v čem jsi nejlepší. Když se tě budou lidi ptát, co jim sluší, tak třeba můžeš dělat stylistu. Možná mají ale dnes mladí lidé víc pochybností. Dřív nebylo nic moc na výběr, tak nad tím člověk tolik nepřemýšlel.

Kdybys nebyla sportovkyně, čím bys byla?

Vždycky jsem chtěla tancovat, protože jsem tancovala do deváté třídy. Představovala jsem si, že bych byla trenérka nebo choreografka, že bych učila třeba děti tancovat, ale zároveň jsem si nevěřila.

Podle toho, co jsem o tobě četla, máš k dětem hodně blízko.

Změnilo se to minulý rok. Děti jsem nikdy neměla moc ráda, ale pak jsem zjistila, že jsou vtipné. Je s nima hrozná sranda, člověk nemusí nic řešit. Jezdila jsem s nima na kempy a tam byly skvělé. Nakonec vždycky přijeli i rodiče a hrozně mi děkovali. To je pak moc dobrý pocit.

Co ses od dětí naučila?

Bezstarostnost. My dospělí už to nedokážeme a vlastně asi ani nemůžeme být tolik bezstarostní. Máme povinnosti. Ony žijí momentem. V dospělosti děláš jednu věc, ale už myslíš na další, nebo co by kdyby. Je to zbytečné, stejně nezměníš, co bylo, a ani moc nevíš, co bude. Existuje fórek, že jestli chce člověk pobavit Boha, má mu říct o svých plánech.

Ty ale působíš tak, že sis dětskou bezstarostnost udržela.

Je to čím dál tím těžší. Dřív jsem se bála velké písemky a teď mi to přijde směšné. Bylo to to jediné, co jsem řešila. Dospělost je ale zase docela zábava v tom, že se člověk vyvíjí a rozvíjí. Jsem ráda, kde teď jsem, jaké mám možnosti, jaké jsem potkala skvělé lidi. Neměnila bych. Akorát si člověk musí zvyknout.

Jak tě ovlivnil tvůj přesun z horského Vrchlabí do stověžaté Prahy?

Pro mě to bylo spojené i s tím, že jsem začala jezdit na světáky. Najednou jsem začala jezdit na závody, dostávat peníze od sponzorů a být finančně soběstačná. To byl skvělý pocit, ulevila jsem tak rodičům



CHČI MÍT NĚCO,
KVŮLI ČEMU JEDNOU UKONČÍM KARIÉRU.

EVA SAMKOVÁ (22) je zlatá česká olympionička. Závodí ve snowboardcrossu, pochází z krkonošského Vrchlabí a jejím sponzorem je sportovní značka North Face. Jejím symbolem se stal knírek namalovaný nad horním rtem, se kterým v roce 2014 vyhrála zlatou medaili na olympiádě v Soči. Za tu dostala od rodného města darem koně Pepina. Učí se na ukulele, miluje vaření a jezdí na longboardu.

a taky jsem najednou měla strašnou svobodu. O přírodu jsem nepřišla, protože na hory přece jezdím pořád.

Co se změnilo od té doby, co jsi začala být mediálně známá?

Nejvíc se mi líbí, že můžu ovlivňovat lidi okolo sebe, fanoušky. Pokud je totiž ovlivňuješ dobrým směrem, je to super. Já ráda vařím, takže jim můžu ukázat třeba správné stravování. Můžu taky udělat někomu radost jenom tím, že mu podepíšu kartičku nebo ho pozdravím. Já se většinou setkávám jen s pozitivními ohlasy, ale i to je občas unavující. Teď už to moc neřeším, ale měla jsem období, kdy jsem nechtěla jít ani do hospody nebo na nějakou akci, protože jsem věděla, že mě tam lidi budou poznávat a že si mě budou fotit. V tomhle mi ale dost pomohli kamarádi. Máme takovou partičku, vždycky děláme akci u někoho doma a oni tam pozvou jen ty nejbližší kamarády. Nechtějí, aby si mě někdo fotil, chtějí, abych byla v klidu. Snaží se mě v tomhle chránit. Mám štěstí, že se mezi mnou a mými nejbližšími nic moc nezměnilo. Když jsme třeba měli po olympiádě oslavu v Praze, moji rodiče nakonec ani nepřijeli. Měli jsme pro ně z Vrchlabí zajištěný taxík, ale oni se nepotřebovali ukazovat. Oslavili jsme to pak jen spolu.

My Češi máme tendenci přivlastňovat si úspěchy našich sportovců. Naopak prohry promíjíme těžko. Máš s tím zkušenost?

Češi jsou vlastenci, když se děje něco pozitivního. Když o nic nejde, jen o olympiádu, sednou k televizi a fandí. To není těžké. Ale třeba zvednout se a jít volit? Je mi trochu líto, že se zajímají jen o nedůležité věci, národní hrdost je tu dost naruby. Hlavně vlastní píseček a z cizího krev neteče. Někdy mi taky vadí, že když řeknu, že bych chtěla vyhrát, tak hned podle lidí nemám pokoru. Ale to není arogance, je to cíl a vysoké cíle nejsou špatné. Když už jsem jednou byla třetí, tak se přece nebudu chtít umístit v první desítce, to bych se nikam neposouvala. Ale i tak mám Česko ráda, asi bych se odsud nedokázala odstěhovat. Líbí se mi náš humor, sarkasmus. Třeba v Americe jsou lidi až moc veselí. Češi se nestydí za to, že jsou někdy naštvaní. A vždycky se na ně můžeš usmát ty. Stala se mi taková příhoda – přišel za mnou na zastávce jeden kluk a ptal se: „Můžu se vás na něco zeptat?“ A já si v duchu řekla:

„Dobře, tak se se mnou vyfoť.“ Ale on říká: „Vy jste Eva Samková? A jak se dneska máte?“ To se mě nikdo nikdy v životě takhle nezeptal! Tak jsme prohodili pár slov, pak se rozloučil a šel. Bylo to skvělé!

Máš nějakou mantru, kterou si před startem opakuješ?

Já si v hlavě připravuju trať, říká se tomu ideomotorika. Když si to připravíš v hlavě, tak je větší šance, že to tak zajedeš. Taky mám svoje pohyby, udělám si dřep, fyziolog mi namasíruje nohy. Učím se nemyslet na kraviny. Vždycky se mě trenér do vysílačky zeptá: „Co jsem?“ A já řeknu: „Jsem agresor!“ Děláme si randu z toho, jak do sebe na startu holky vždycky mlátí a dělají huhuhu! Já se to snažím říkat roztomile. (smích)

Co to pro tebe znamená „jet jako holka“?

Snažím se být holka kdekoli jinde než na sněhu. Hrubá, sprostá holka není hezká. Ale můj cíl je jezdit jako kluk. Líbí se mi to víc, líp to vypadá. Kluci jsou sebejistější, holky jsou někdy takové rozevláté. Kluci to umí zajet tak, že to vypadá strašně jednoduché. A tam se chci dostat.

Takže biologicky nemohou být holky na snowboardu tak dobré?

V našem sportu jsou rozdíly menší než jinde. Třeba ve freestyle snowboardingu mají mezi sebou kluci a holky obrovské rozdíly, holky skáčou 900 a kluci skáčou 1 080 triplecore. Je to pro nás složitější, máme míň síly. Ale jsem ráda, že jsem holka.

V čem si připadáš nejvíc ženská?

Asi ve vaření a tvoření. Baví mě dělat si hezký a útulný domov.

Jak vnímáš sociální síť? Pro sportovce je to dost důležitý kanál ke komunikaci s fanoušky.

Začínám už být lehce unavená, jak si pořád někdo něco fotí. To si to radši zapamatuju. Teď jsem byla na Zélandu a jedna slečna se tam pořád fotila a já jí říkám: „Sedni si na zadek a koukej se okolo.“ A ona že si to prý nezapamatuje, když si to nevyfotí. Já se radši koukám na hory.

Ale právě ze zahraničí jsi třeba dělala videa pro Playtvák. Co tě k tomu vedlo?

Nějak jsme si říkali, že to může být zajímavé. Neměla jsem ale čas to dělat pořádně. Radši budu svůj videoblog dělat jednou za měsíc, ale aby to mělo hlavu a patu. U těch



videí jsem měla pocit, že to postrádá sdělení, že je to jen o tom, že se koupou v moři. Chtěla jsem sdělovat něco víc, tak jsem se na to vyprdla.

Taky dálkově studuješ na FTVS. Je to pro tebe taky posun vpřed?
Nad budoucností moc neuvažuju, ale vím, že nebudu závodit do padesáti. Chci mít něco, kvůli čemu třeba jednou ukončím závodní kariéru. Nebyla jsem ale ve škole čtyři roky, takže je to pro mě hrozné. Zatím jsem tam byla jenom jednou, ale bylo to super. Koupila jsem si i nové psací pero.

Měla jsi někdy v životě pocit, že by ses na snowboarding vykašlala?
Minulý rok třeba. Prostě mě to nebavilo. Chtěla jsem, aby mě to bavilo, ale nevěděla jsem, jak to udělat. Přijela jsem na kopec a už jsem chtěla jet domů.

A co tě nakoplo?
Asi to, že jsem nic nedělala. Ukončila jsem předčasně sezónu, dala jsem jenom dva závody. Na zbytek jsem se vykašlala. Učila jsem děti na kempu a nemusela nic. Najednou bylo jedno, jestli dám jednu jízdu nebo dvacet. Nikdo mě do ničeho nenutil, tak jsem si od toho odfrkla.

Dala sis restart, který jsi potřebovala. Co ty a dopingové kontroly? Nedávno Zuza-na Hejnová v jedné talkshow popisovala, že je to extrémně přísné.
Tři měsíce dopředu musím hlásit den po dni, kde se budu nacházet. Když mě tam nenajdou, tak jsem uvedena jako pozitivní. Náš sport je dopingem ovlivněný minimálně, výkony tolik neovlivní, jestli sypeš, nebo ne, stejně do tebe může někdo strčit. Ale třeba u atletiky je to něco jiného.

Jak tyhle kontroly fungují?
Přijdou, jdou s tebou na záchod, sledují tě, odevzdáš jim moč. Ale člověk si zvykne. Čekáš, dokud se ti nechce. Kámoš takhle čekal čtyři hodiny, byl nervózní po závodech. Je to divné, ale bohužel to k tomu patří. Já jsem úplně proti dopingu, ale zároveň chápu, že je těžké odolat. Třeba cyklisti – maká celý život, fakt dře a pak je postavený do situace, kdy buď bude mít práci snů a nasype, protože to dělají všichni okolo, nebo nebude jezdit. Říká se, že je to někdy i v podmínkách stáje, pro kterou jezdí. Mají to opravdu zmáknuté, ale jeden závodník se z toho kdysi vypsál.

Když dopují všichni ostatní, mají podobnou startovací lajnu. Nemám to ráda. Snowboarding je oproti tomu životní styl, je to o zábavě, ne o výsledcích.

Říkala jsi mi, že bydlíš na ubytovně Dukly. Naše zlatá olympionička bydlí na ubytovně?
Jo, bydlím. Třeba s Víťou Veselým, oštěpařem, a další spoustou lidí – a je to docela sranda. Je to samozřejmě luxusní ubytovna, není to kolej. *(smích)* Máme tam svůj klid a pohodu a mám tam zázemí se vším všudy. O patro níž tam mám doktorku a maséra, nahoře atletický stadion. Samozřejmě je to přechodné, nebudu tam do konce života. Trochu mi chybí právě to zabydlování, tvoření si



Za možnost fotografování děkujeme skateparku Švanice.



SNOWBOARDING JE O ZÁBAVĚ, NE O VÝSLEDCÍCH.

domova. Nemůžu si tam třeba pověsit svoje plakáty nebo obrázky. Ale nemůžu mít všechno najednou.

Plánuješ zůstat tady v Praze?
Celoživotně určitě ne, nemám moc ráda davy lidí. Ale je tady skvělé vyžití. Zajít si večer na náplavku a dát si s kámošema drink je skvělé. Vždycky říkám, že jsem kavárenský povaleč. Miluju kavárny a dobré kafe, miluju nedělní snídane. Takže zajít si na snídani do kavárny mi dělá radost. Dejvice jsou navíc docela klidná část Prahy, takže mi tady nevadí bydlet, ale ráda utíkám do přírody.

Budeš babička na snowboardu?
Budu skvěle vařit, aspoň bych chtěla. Jsem na vaření ujetá. Ráda dělám radost lidem tím, že jim něco upeču. Vždycky zjistím, co mají rádi, a pak jim to ve vhodnou chvíli naservíruju. Chtěla bych, aby za mnou jednou vnoučata přišla a řekla mi, že dobře vařím.

Kdo by hrál tvého vysněného muže ve filmu o tobě?
Vůbec nevím! V tomhle jsem úplně marná. Je pro mě důležité, aby se mu líbily podobné věci, aby mu třeba záleželo na tom, v jakém prostředí bydlí, tak jako mně. Aby nechtěl třeba zlaté mřížky do oken. A aby byl takovej vyzevlenej. *(smích)* □



čepice **PIECES**, 359 Kč

MÝTY ZIMNÍHO ŠATNÍKU

Zima je plná pohádek, bájí a mýtů. Jedny z nejoblíbenějších jsou Staré pověsti vaší skříně. Od dětství nás maminky a babičky poučují, jaké oblečení nás nejvíce ochrání před zákeřným větrem a ostrou zimou. Jenže co je opravdu pravda a co mýtus přecházející z generaci na generaci?

Připravila: Dominika Konečná Foto: Ivan Kašša, Ľubica Martincová



čepice **PIECES**, 359 Kč

čepice **VERO MODA**, 429 Kč

čepice **PIECES**, 359 Kč

NEJVĚTŠÍ ZIMA JDE OD NOHOU **FIKCE**

V zimě neustále přecházíme z tepla do zimy a změnou teploty nám je největší zima od hlavy. Odkrytou hlavou odchází až 30 procent tělesného tepla. Proto je důležité mít vždy připravenou čepici v kabelce a nasadit ji ještě před odchodem ven. Tělo je zahřáté a připravené. Lidé bez čepice jsou více náchylní k nachlazení i k migrénám. Čepice na hlavě by neměla být příliš těsná, to proto, aby pokožka mohla dýchat a nepodporovala se stimulace mazových žláz.



čepice **PIECES**, 359 Kč



čepice **DOROTHY PERKINS**, 329 Kč



čepice **BURTON**, 759 Kč



čepice **PIECES**, 359 Kč



čepice **VERO MODA**, 429 Kč



čepice **PIECES**, 359 Kč



šátek **HAILY'S**, 499 Kč
rolák **ONLY**, 429 Kč
křivák **DOROTHY PERKINS**, 1 869 Kč
kabát **VERO MODA**, 2 769 Kč
minisukně **DOROTHY PERKINS**, 859 Kč
palčáky **VERO MODA**, 429 Kč



čepice **VERO MODA**, 359 Kč
brýle **KOMONO**, 909 Kč
košile **BEN SHERMAN**, 2 259 Kč
svetr **VERO MODA**, 969 Kč
bunda **VERO MODA**, 1 929 Kč



džíny **LEVI'S**, 1 989 Kč
tenisky **CONVERSE**, 2 289 Kč

VÍC TENKÝCH VRSTEV ZAHŘEJE STEJNĚ JAKO PÉROVKA **PRAVDA**

V zimních měsících byste na sobě v ideálním případě měli mít čtyři vrstvy oblečení. Nezapomeňte na mamčinu radu, že pořádně zakasaná košilka je základ. Doporučuje se vlněné prádlo, které odvádí od těla vlhkost a zachovává teplotu a sucho. Vrstvení zakryje nedostatky a otevírá řadu možností ke kombinaci a improvizaci.

halenka **ONLY**, 689 Kč



tříčko **ONLY**, 279 Kč



mikina **ONLY**, 749 Kč



kabát **VERO MODA**, 2 769 Kč

NOSIT SLUNEČNÍ BRÝLE V ZIMĚ JE PÓZA **FIKCE**

Sluneční brýle v zimě nepatří jen do Alp. Stejně tak jako je důležité chránit se před silným UV zářením, je dobré oči uchránit i před studeným větrem a následným vysoušením. Nošení brýlí ve městě, i když je zataženo, má svůj účel a překvapivě neslouží jen na okrasu.



brýle **RUBY ROCKS**, 699 Kč



brýle **KOMONO**, 839 Kč



tenisky **CONVERSE**, 1 889 Kč



tenisky **CONVERSE**, 1 889 Kč



tenisky **CONVERSE**, 2 889 Kč

V ZIMĚ SE NENOSÍ TENISKY **FIKCE**

„V těch converskách půjdeš jen přes mou mrtvolu!“ Klasická hláška rodičů, nad kterou můžete zvítězit. Stačí si do tenisek pořídit hřejivé vložky z ovčí vlny. Cena se pohybuje kolem 60 korun, takže vás tahle chytrá investice rozhodně nezruinuje. Doporučujeme koupit vložky s lanolínem, materiálem, který je schopen odvádět přebytečné teplo, vlhkost a pachy. Druhou variantou, za kterou značku Converse milujeme ještě o kapku víc, jsou kožené tenisky s kožešinou uvnitř.



V ZIMĚ SE NENOSÍ LETNÍ OBLEČENÍ FIKCE

Že si nemůžete vzít své nejoblíbenější šaty z letní dovolené v prosinci? Od toho jsou tady roláky, které vaše šaty posunou o příčku výš. Zkuste pod ně rolák ve stylu 70. let a nahoru koženou bundu, která drží teplo. Dalším letním prvkem, kterého se nemusíte vzdát, jsou džínové kraťasy s teplejšími punčochami. Vyvarujte se ale kombinace kraťasů a krátké bundičky. Sáhnete raději po dlouhém kabátu.



šaty VERO MODA, 969 Kč



rolák ONLY, 429 Kč



kožená bunda VERO MODA, 2 489 Kč



šaty DOROTHY PERKINS, 1 329 Kč



šátek HAILY'S, 499 Kč

50 D NA SILONKÁCH ZNAMENÁ, ŽE MI VYDRŽÍ MAX. 50 DNÍ FIKCE

Písmeno D na krabičce opravdu znamená den, jde ale o označení, které vyjadřuje sílu a tloušťku punčocháčů. Samozřejmě platí, že čím více denů, tím jsou punčocháče pevnější, teplejší a méně průhledné. Na jaře a v létě se nosí 8-20denové, v zimním období potom sáheme po 40-140denových punčochách. Tím zároveň vyvrácíme mýtus, že silonky nehřejí. Zaleží totiž na tom, jakou zvolíte tloušťku.

ŠÁLA PŘES OBLIČEJ NÁS CHRÁNÍ PŘED CHLADNÝM VZDUCHEM FIKCE

Omotat si v mrazech šálu kolem obličeje a dýchat přes ni v dojmu, že se v ní zahříváme, je omyl. Po chvíli totiž vlna zvlhne a srazí se v ní voda z teplého dechu. Ta zase okolním vlivem teploty mrzne, a tak paradoxně dýcháme studenější vzduch. Je to zapříčiněno vzniklými krystalkami ledu v šále.



šála INVUU LONDON, 569 Kč



šátek PIECES, 469 Kč



šála PIECES, 469 Kč



kožené rukavice PIECES, 549 Kč



palčáky BENCH, 559 Kč



palčáky PIECES, 359 Kč



kožené rukavice ONLY, 969 Kč

PALČÁKY ZAHŘEJÍ VÍC NEŽ PRSTOVÉ RUKAVICE PRAVDA

Palcové rukavice udržují větší teplo tím, že drží prsty u sebe. Rukavice by měly na ruku těsně sedět, ale nesmí tláčit ani omezovat pohyb prstů. Rukavice by vám při zatřepání rukou neměla spadnout a při pokrčení prstů by neměla na dlani vznikat boule z nadbytečné látky. Pokud jste extra zimomřivá, ale palčáky nesnesete, vezměte si prstové pletené rukavice a na ně si navlékněte ještě kožené. Vrstvení je povoleno s čímkoliv a nikdy nevíte, v jakou nečekanou chvíli se mohou jedny rukavice navíc hodit.



palčáky PIECES, 359 Kč



šátek HAILY'S, 499 Kč

rolák ONLY, 429 Kč



kozačky BULLBOXER, 3 919 Kč



péče o boty JACK & JONES, 199 Kč



kozačky XTI, 1 959 Kč

MÍSTO KRÉMU NA BOTY MŮŽETE POUŽÍT KRÉM NA RUCI PRAVDA

Jednoduše řečeno, kůže jako kůže. Promazat tedy nepotřebují v zimě jen vaše ruce, ale chránit před mrazem a popraskáním musíte i své boty. Použijte mastnější krém na ruce, kožené obuvi svědčí. Vhodná je např. obyčejná Indulona.

ATHLEISURE ALIAS RENESANCE TEPLÁKŮ

Karl Lagerfeld kdysi dávno řekl, že tepláky jsou znak životní prohry. To bylo předtím, než zhubl třicet kilo a zjistil, že bez selfie z ranního výběhu se dneska na fashion week nepodíváte.

Text: Pavlína Louženská

kšiltovka JACK & JONES, 279 Kč
rolák NOISY MAY, 1 099 Kč
mikina ADIDAS ORIGINALS, 1 999 Kč
batoh ADIDAS ORIGINALS, 1 899 Kč
kožené rukavice ONLY, 969 Kč
tepláky ADIDAS ORIGINALS, 1 599 Kč
tenisky ASICS, 2 989 Kč



Tip: VYZKOUŠEJTE SI TO

Zamilovali jste se do nějakého kousku? **V ZOOTích Výdejnách radosti platíte až po vyzkoušení.** Objednáte, vyzkoušíte v kabině, a co vám nesedí, nám tam bez placení necháte. Že máte do Výdejen radosti daleko? **Co vám není po chuti, vraťte do 90 dní zdarma** – poštovné tam i zpět platíme my.



IDEÁLEM JE DNES VYPADAT UPRAVENĚ A CÍTIT SE POHODLNĚ, A TO VŠECHNO V OBLEČENÍ, KTERÉ JE FUNKČNÍ.

Slovo **Athleisure** zařadil slovník Merriam-Webster v tomto roce do seznamu nových slov, která hýbou světem. A to doslova. **Victoria's Secret andílci už nejsou jen sexy, ale mají vypracovaná svalnatá těla.** Gisele sdílí fotky z jógy, Karlie Kloss doporučuje, jak na nejlepší angličáky, a Gwyneth Paltrow udělala ze své trenérky Tracy Anderson globální hvězdou. **Místo vato-vých tampónů napuštěných džusem dnes modelky i herečky polykají kilometry.** Luxusní značky jako Balmain nebo Louis Vuitton uvedly tepláky jako součást svých kolekcí a ta sportovní od Alexandra Wanga pro H&M zmizela z obchodů rychleji, než Usain Bolt zaběhne stovku. Rihanna září v reklamě na sportovní oblečení PUMA a Rita Ora má vlastní kolekci pro Adidas. **Luxusní nákupní portál Net-a-Porter uvedl minulý rok svoji sportovní odnož, kde legíny stojí víc než vaše plesové šaty.** Není divu, že hodnota akcií Nike vzrostla v minulém roce o desítky procent. Ale hlavně nad teniskami už nikdo nezdvihá obočí na fashion weeku ani v zasedačce. Prestižní pánský magazín **GQ** napsal: „**Dnešní muž je neustále v pohybu a oblečení ho nesmí zpomalovat. Ulice se stala jeho kanceláří, místo notebooku používá iPhone, a tak potřebuje oblečení, ve kterém zvládne let přes tři časové zóny, dlouhé jednání i večírek.**“ A rozhodně to neplatí jen pro muže. Návrhářka Tory Burch vysvětluje, že **ideálem je dnes vypadat upraveně a cítit se pohodlně, a to všechno v oblečení, které je funkční.** Něco jako perfektní pyžamo, kterým dáte světu najevo, že po večerech nejen čtete Oněgina, ale i trénujete na půlmaraton. **Kalokagáthia** neboli rovnováha těla a duše, jak říkali už ve starém Řecku. Legíny, neoprenové bundičky nebo tenisky už nejsou jen krásné, ale i chytré. Nad umělými materiály už nikdo neohrnuje nos. A nemusí jen odvádět pot. **Ralph Lauren oblékl Rogera Federera do trička,** které monitorovalo během US Open jeho srdeční tep. Alexander Wang uvedl kabáty, které mění barvu podle teploty těla nositele. A Apple Watch, které prošly redesignem Hermès, nosí i Anna Wintour.



kabát VILA, 1 659 Kč
tříčko ONLY, 279 Kč
tepláky ADIDAS ORIGINALS, 1 499 Kč
lodičky ALDO, 2 399 Kč



+ TIP STYLISTKY:

Co doporučuje naše stylistka Gábina ( gabi_zoot)?

„K ikonické nabírané midi sukni, kterou tolik milovala Carrie Bradshaw, obujte kecky, sportovní bomber vyzkoušejte k podpatkům a pořídte si aspoň jednu luxusní mikinu. Pro kluky jsou výborné tenisky k saku, mikina přes košili do saka nebo roztrhané džíny... nebo ultramoderní tepláky k elegantnímu kašmírovému kabátu.“ Nebo příště zkuste jít do tělocvičny už rovnou v teplákovce a místo sportovní tašky si přes ruku přehodte svoji nejdražší koženou kabelku. Uvidíte, jak vám to bude slušet!

www Kolekci, která vás nabudí k pohybu, najdete na prorado.st/athleisure

Vnitřní účet

Text: Radvan Bahbouh

Motivace je stav energie využitelné pro konkrétní aktivitu. Využitelnost neznamená využití. Je to jako s penězi, které jsou také zakonzervovanou formou energie. Někdy nám stačí vědět, že je máme k dispozici, a přitom je neutrátime. Přestože se energie dá těžko měřit, dobře rozpoznáváme mezní stavy jejího nadbytku i nedostatku. Víme, jaké to je být unavení či vyčerpaní. Dobře víme, jak se snažíme svou energií šetřit, když jsme nemocní. A také víme, jaké to je, když záříme a jsme plní chuti do něčeho se pustit. Aktuální úroveň energie si můžeme nazvat vnitřním účtem. Vnitřní účet má oproti účtu bankovnímu dvě velké nevýhody. První z nich je, že nám od něj nechodí výpisy, a druhá spočívá v tom, že je tento účet debetní, takže nás pustí při našem špatném hospodaření i do záporné bilance. Následky se neprojeví hned, ale mohou se postupem času nashromáždit a způsobit nevíтанý rozvrat. V hospodaření s bankovním účtem máme rezervy. Něco se však přesto naučíme, protože když špatně hospodaříme, dojdou nám peníze, a tak nemůžeme dál bezhlavě utrácet. Tím jsme upozorněni, že je něco špatně. Horší je to s účtem vnitřním. V jeho případě si mnohdy dlouhodobě neuvědomujeme ani jeho aktuální stav, natož trend našeho hospodaření. Stejně jako výše bankovního účtu není ani stav na vnitřním účtu určen pozvolným ubýváním či přibýváním spojeným s našimi každodenními kroky, ale několika klíčovými transakcemi. Ty jsou spíše než na fyzické námaze či fyzickém odpočinku závislé na informacích, které dostáváme. Jestliže nám přijde nepříjemná zpráva, odehraje se náraz velký odečet. Pokud nám naopak dorazí zpráva příjemná, může tím být ovlivněn nejen zbytek dne, ale i mnoho dnů následujících.

Vyhodnocení toho, zda jde o zprávu příjemnou, či nepříjemnou, se děje v naší mysli. Takže ovlivněním postoje k té které zprávě jsme schopni ovlivnit stav našeho vnitřního účtu. Stav vnitřního účtu jsme však schopni ovlivnit i svou volbou. Pokud se rozhodneme dívat se na televizní zprávy, bude stav našeho vnitřního účtu po půlhodině jiný, než kdybychom se rozhodli projít se nebo si číst hezkou knihu. Není překvapením, že budeme po půlhodině u televizních zpráv méně spokojeni. Bohužel automaticky neděláme to, co nám může již krátkodobě přinést zisky, protože je řada potenciálně přínosných aktivit spojena s malým

počátečním nákladem. Jít ven je z hlediska vstupního nákladu namáhavější než zůstat sedět u televize. Lidé, kteří se svým účtem nepodnikají, nemohou výrazně zvýšit jeho stav, a tedy ani svou spokojenost. Zbývá doufat, že vyhrájí ve sportce. Lidé, kteří mají vysoký stav účtu, naopak mohou svůj kapitál dále investovat, a tak mohou ve více oblastech snadněji zažívat pocit uspokojení. Vysoký stav vnitřního účtu tedy není spojen jenom se schopností něco dělat, ale také se spokojeností. To se týká i podúčtů konkrétních činností. Když s nimi dobře zacházíme, investice věnované konkrétní činnosti se nám vracejí a nás tato činnost uspokojuje. Není divu, že pak chceme zisky do dané činnosti znovu investovat. Když se však něčemu dlouhodobě věnujeme a žádný efekt to nepřináší, obvykle nám dojde palivo. A i když v jiných oblastech hýříme energií, už se nám ji nechce znovu vydávat tam, kde jsme žádný výrazný pokrok nezaznamenali. Je těžké pustit se znovu do hry na hudební nástroj, pokud jsme se jí už kdysi věnovali, a přitom jsme v ní ani tehdy žádného úspěchu nedosáhli. Proto bychom měli být i v rámci podúčtů jednotlivých činností citliví vůči tomu, zda se nám v nějaké podobě mohou investice vrátit a zda se nám v této podobě skutečně vracejí. To znamená, že bychom měli být vůči svým transakcím všímavější.

MUDr. RADOVAN BAHBOUH je psycholog, lékař a matematik. Dlouhodobě se také věnuje psychologickému koučování, které klade zvláštní důraz na práci s motivací a napojení na emoce koučovaného. Je psychologem štěstí a průvodcem po cestě za spokojeností.

Vnitřní účet je jedna z kapitol knihy **Pohádka o ztracené krajině**, ve které je ústředním tématem cesta za nalezením vlastního potenciálu a rozvoj přirozené osobnosti.

> **Zaujal vás úryvek z knížky Pohádka o ztracené krajině?** Když si knihu koupíte v centru QED Group a zmíníte heslo „ZOOT Vnitřní účet“, máte ji za zvýhodněnou cenu 180 Kč. Jen tak. Více info najdete na www.qedgroup.cz.

Foto: Michael Hull

PO ZÁSLUZE ODMĚNA

UNAVENÉ TĚLO A NATAŽENÉ SVALY SI ZASLOUŽÍ VOŇAVOU REGENERAČNÍ KÚRU. ZOOT BUDDIES JSOU VAŠI NOVÍ NEJLEPŠÍ KAMARÁDI DO KOUPELNY – VE VŮBEC PRVNÍ KOLEKCI NAJDETE PŘÍRODNÍ MÝDLA, BYLINKOVÉ ESENCIÁLNÍ OLEJE I TĚLOVÉ MÁSLA, KTERÉ BYSTE NEJRADŠI SNĚDLI. PROTÁHNĚTE CHVÍLE S VYPLAVENÝMI ENDORFINY A PONOŘTE SE DO HORKÉ VANY PLNÉ BUBLINEK.

sada mýdel ZOOT BUDDIES, 279 Kč
miska na mýdlo UMBRA, 139 Kč
koupelové koule ZOOT BUDDIES, 329 Kč
olej ZOOT BUDDIES, 179 Kč
set sprchový gel a mléko ZOOT BUDDIES, 349 Kč
pouzdro na kosmetiku CGB, 169 Kč
set na manikúru CGB, 289 Kč
tělové máslo ZOOT BUDDIES, 299 Kč

WWW Kosmetiku ZOOT Buddies najdete na zoot.cz/zoot-buddies

RÁNO POTÉ

Potkali se na večírku
a něco je k sobě přitáhlo
a nepustilo. Toulali se spolu
nocí až do svítání. On ji
pozval na snídani, ona jeho
ruku pod kabát. Ať to bylo
jen pro dnešní noc, nebo
do smrti, stačí, že to bylo.
Chvilé netrvá věčně, stejně
jako netrváme věčně my.

Foto: Lubica Martincová
Modelové: Jan Reindl, Paulina Lišková
Styling: Gabriela Koutská



ONA

rukavice INVUU, 399 Kč

bunda LEVI'S, 2 999 Kč

šaty FEVER LONDON, 2 229 Kč

ON

blejzr ONLY & SONS, 3 589 Kč

kardigan BELLFIELD, 1 939 Kč

ONA

křivák DOROTHY PERKINS, 1 869 Kč

maxišaty QUONTUM, 1 729 Kč

náušnice PIECES, 279 Kč

psaníčko ONLY, 979 Kč

boty BRONX, 2 799 Kč

ON

kabát ONLY & SONS, 2 229 Kč

košile CASUAL FRIDAY, 1 129 Kč

oblek TAILORED ORIGINALS, 4 979 Kč

tenisky VANS, 1 799 Kč



ON

kabát **ONLY & SONS**, 2 229 Kčkošile **CASUAL FRIDAY**, 1 129 Kčoblek **TAILORED ORIGINALS**, 4 979 Kčtenisky **VANS**, 1 799 Kč

ONA

kabát **ONLY**, 2 479 Kčšaty **CLOSET**, 1 929 Kčpsaníčko **ONLY**, 979 Kčboty **BRONX**, 2 799 Kč

ONA

kardigan **HAILY'S**, 829 Kčpalčáky **VERO MODA**, 429 Kč

ON

čepice **SELECTED**, 419 Kčšála **PORTIA**, 399 Kčkardigan **ONLY & SONS**, 1 379 Kč



ONA
vesta **ONLY**, 1 099 Kč
bunda **DOROTHY PERKINS**, 1 869 Kč
maxišaty **LAVAND**, 1 499 Kč
pásek **PIECES**, 139 Kč

ON
šála **JACK & JONES**, 559 Kč
kardigan **SELECTED**, 1 939 Kč
bunda **ISOLID**, 2 769 Kč
džíny **LEVI'S**, 2 999 Kč
tenisky **ADIDAS**, 2 299 Kč



ONA
kabát DOROTHY PERKINS, 1 869 Kč
džíný VERO MODA, 1 099 Kč
boty OJJU, 1 499 Kč

ON
čepice SELECTED, 359 Kč
mikina J.LINDBERG, 2 299 Kč
parka BEN SHERMAN, 7 869 Kč
džíný BELLFIELD, 1 429 Kč



OBLEČTE SE PODLE FASHION STORY



kabát SELECTED, 4 149 Kč



mikina QUIKSILVER, 3 649 Kč



boty SELECTED, 3 599 Kč



kalhoty J.LINDBERG, 3 039 Kč



rukavice SELECTED, 359 Kč



šála SHINE ORIGINAL, 549 Kč



kabát ONLY, 1 659 Kč



šaty GODDIVA, 2 249 Kč



vesta VILA, 2 199 Kč



lodičky ALDO, 2 999 Kč



psaníčko ONLY, 829 Kč

www Kousky, ve kterých můžete prožít ráno poté, najdete na proradost.cz/ranopote



Eliška, timetofit.com



Anna,
annastranska.com



Johanka, milkwoman.cz

INSPIRACE Z BLOGOSFÉRY

Co nosí v zimě naše oblíbené blogerky? Kabáty i kožíšky, klobouky i čepice, kabelky i batohy, tenisky i chelsea boty. Zimou cloumají tlumené barvy jako šedá nebo krémová a od ostatních vás odliší barevné detaily. Na rozdíl od loňské zimy se neobjevuje tolik kabátů v pastelových barvách, zato už od podzimu frčí odstíny červené, a to především vínová.

Děkujeme všem blogerkám za fotky a za styl.



Beáta,
fashionpicanteria.blogspot.cz



Adéla, the-aesthet.com



Dominika, dblog.cz



PRO CHLAPY



CHCETE VÍC STYLISTICKÝCH TIPŮ?

V chlapské sekci vám radí naše stylistka Gábi.

satydelajicloveka@zoot.cz

@gabi_zoot

TOP osmička měsíce

NA PIVO PO PRÁCI?
JEDNODUŠE A RÁDI. STAČÍ
SUNDAT KRAVATU A SAKO
A VYRAZI DO VÍRU NOCI.



košile SEIDENSTICKER, 1 669 Kč



boty GANT, 4 459 Kč



ponožky CR7, 179 Kč



parka VANS, 3 849 Kč



kravata PORTIA, 699 Kč



sako J.LINDBERG, 6 199 Kč



sveterník ONLY & SONS, 969 Kč



džíný BELLFIELD, 1 429 Kč

DĚLEJTE SI DRONIES. JEN TAK

SELFIES BEZ TRIČKA
PŘED ZRCADLEM JSOU
PASÉ. NOVÝM, TYPIC-
KY MUŽSKÝM (A MUŽ-
NÝM) FENOMÉNEM
SE STÁVAJÍ DRONIES,
TEDY SELFIES POŘÍ-
ZENÉ VAŠÍ NOVOU
HRAČKOU – DRONEM.
TO JE TEPRVE FRAJE-
ŘINA, KTERÁ DOSTANE
NA KOLENA.



DÍVKA ZOOTU / STÍHAČKA

Že vás její tělo vynáší do nebes? Není divu, tahle sexbomba sestřelila i nás v redakci. Má smyslné aerodynamické tvary, temný uhlazený ocas a propaluje pohledem, který roz(dvou)proudí krev i těch nejvíce obrněných. Ve vztahu je vášnivá, jediný (stí)háček je ten, že své milence všude sleduje a na nevěru má téměř radar. Tahle rozlítaná kráska se každou chvíli objevuje ve filmu, v televizi i v časopise, a ačkoliv je to stíhačka, prozradila nám, že permanentně nestihá.

LETĚT NĚKOLIK HODIN ROVNĚ BY MĚ MOC NEBAVILO

S elitním pilotem a bývalým gripenovým stíhačem Martinem Šonkou jsme se sešli v jeho vlastním prostředí – vysoko nad zemí. Je chladný listopadový den a my stojíme pod betonovými křídly Emauzského kláštera. Jejich zlaté hroty se lesknou ve slunci a Martin se mnou usedá k rozhovoru.

Ptal se: Martin Maxa

Jsi radši ve výšce letadla, nebo v takovéhle výšce?

Ve výšce letadla, samozřejmě. Dokonce mám pár kolegů, kteří by se tady báli. Někdo se bojí vylézt na žebřík, ale v letadle mu to nevadí.

Co bys dělal bez létání?

Nad tím jsem naštěstí nikdy moc přemýšlet nemusel, protože moje letecká kariéra se vždycky ubírala správným směrem. Rok po střední jsem byl na FTVS, protože jsem celý život dělal gymnastiku, takže bych možná dělal trenéra. A taky jsem si tenkrát říkal, že by mě bavila sportovní žurnalistika.

Je gymnastika nezbytná pro vnímání prostoru v akrobatickém létání?

Nemyslím si, že je to nezbytné, ale je to obrovská výhoda například po fyzické stránce – v letadle dostává tělo hodně zabrat. Od

mala jsem byl zvyklý motat se při saltech, takže orientaci v prostoru to pomáhá a v letadle mi nedělá problém vnímat, kde je nahoře a kde dole.

Pamatuješ si na svůj první trik s letadlem?

Už při výcviku na kluzácích, se kterými jsem začínal, musíš cvičit pády. Říkáme jim „vostrý pády“. Tam jsem zažil takový první stav beztlíže. Cvičí se ale taky „vejvrtka“, což je v podstatě rotace letadla při pádu, čehož se docílí odbržděním letadla, šlápnutím směrového kormidla a následným přitáhnutím. A to jsou základní manévry i v akrobacii.

Počkej, jak se ve vzduchu odbržďuje letadlo?

Prostě vytratíš rychlost do bodu, kdy jsou křídla schopná letadlo ještě unést.

Lákala tě někdy dopravní letadla, nebo je to tak odlišná kategorie, že je ta otázka mimo?

Jsme určitě jeden cech a spousta kolegů z reprezentace to má jako povolání, protože uživit se akrobacií je dost problematické. Povede se to jen pár lidem na světě a všichni ostatní si musí létáním vydělávat. Stejně jako já, když jsem byl v armádě. To, co jsem vydělal, jsem pak použil na trénování kotrmelců. V minulosti jsem o dopravním létání uvažoval, ale jelikož jsem se dostal na stíhačky, tak jsem to nikdy řešit nemusel. A přiznám se, že letět několik hodin rovně by mě moc nebavilo. Je to ovšem krásné zaměstnání.

Nechci se ptát přímo na létání v armádě, protože už jsi o tom mluvil několikrát, ale potřebuju vědět, jestli máš rád Top Gun. Splní se ti jako stíhacímu pilotovi sen a staneš se tím Icemanem?

Jasně! Ten film jsem viděl mnohokrát. Dneska už moc nevnímám ten příběh, ale například letecké záběry jsou tam udělané velmi dobře. V Red Bull Air Race je dokonce jeden z race directorů bývalý slavný velící důstojník Top Gunu, a když slyším jeho vyprávění, tak pro mě ten film dostává další rozměr.

On je to snad jediný film, do kterého americká armáda zapůjčila reálnou stíhačku...

Myslím, že ano. Dokonce to snad i spolufinancovala, protože v té době potřebovali lidi do letectva. Filmařům tam jednou i vystřelili reálnou raketu a ten záběr, natočený z různých úhlů, se ve filmu několikrát objeví. To také není úplně obvyklé.

Je o stíhací létání zájem? Zní to jako povolání snů.

Záleží na tom, jak se zvyšují a snižují požadavky armády v závislosti na světovém dění. Piloty nejde vychrlit, protože výchova trvá několik let. Zájem je ale obrovský. Když jsem se hlásil já, tak bylo v Ústavu leteckého zdravotnictví tisíc lidí. Dvě stovky se jich dostalo na další příjímáčky přes zdravotní testy. Dvacet lidí vzali a dvanáct nás to dokončilo, takže přetlak tam je.

Vrátím se k akrobatickému létání a zeptám se, co to všechno vlastně fyzicky obnáší. Moje představa je taková, že kdybys mě teď posadil do letadla a provedl všechny triky jako normálně, tak to vůbec neustojím.

Tělo dostává zabrat hodně. Při manévru 10G je všechno desetkrát těžší, takže třeba hlava má najednou 80 kilo. Nevím, jak na tom jsi s kondicí, ale určitě by sis to neužil. Jedním z faktorů je tedy to fyzické zatížení a bez tréninku v ostrém letu při 10G bys pravděpodobně usnul při prvním manévru. Dalším úskalím je velký stres – na tělo působí velký tlak a do toho jsi přivázaný k věci, která strašně řve a motá se ve vzduchu.

PŘI MANÉVRU 10G MÁ HLAVA NAJEDNOU 80 KILO.

S přetížením ale reálně nějaké fyzické změny nastávají, je to tak?

Omdlení se říká blackout. Krev je najednou třeba desetkrát těžší a srdce má problém vytlačit do hlavy to správné množství. Naprosto normální věc je například greyout, při kterém vidíš jen černobíle. To ale nějak moc nevnímám. Navíc to přetížení trvá relativně krátkou dobu – největší zatáčka v Red Bull Air Race trvá pět vteřin. Kdyby přetížení 10G trvalo třicet vteřin, tak by to možná ani nikdo bez antiG kalhot a dalších věcí nezvládl. Když nás školili na Gripen, tak jsme museli v centrifuze patnáct vteřin držet 9G a to je opravdu záhul.

Takže je tvoje srdce silnější než u ostatních lidí?

Než jsem šel do armády, tak jsem hodně sportoval a faktem je, že velká vytrvalost srdce není pro zvládání přetížení dobrá. Tenkrát mi napsali, že mám hraniční velikost srdce, protože u vytrvalců se snižuje tepová frekvence a srdeční sval roste. Doktoři pro velké přetížení chtějí vyšší

tepovou frekvenci, která je lepší pro jeho zvládnutí. Pro další zatížení těla je ale dobrá kondice podstatná.

Je pravda, že jsi v Red Bull Air Race jedním z nejmladších?

Já jsem tam jako zobák, druhý nejmladší. Vzhledem k chvilkové, leč extrémní zátěži to fyzicky zvládnou i starší a větší roli hrají zkušenosti. Je k tomu ale ještě jeden důvod. Pokud to srovnáš s motosportem, tak ten se dělá na uzavřené dráze, kde můžou jezdit i děti. Začnou ve třech letech na motokárách a ve dvaceti můžou jezdit F1. To je v létání nemyslitelné. V Čechách si můžeš v patnácti udělat papíry na kluzák a v sedmnácti na motorové letadlo, takže je to celé skoro o patnáct let posunuté. Až v tomhle věku začínáš sbírat zkušenosti, takže zhruba po třicítce se můžeš dostat na mezinárodní úroveň. Navíc je zásadní ekonomický faktor na vstupu. Letadlo, se kterým můžeš do Air Race, je nejvytlačenější akrobatický speciál upravený na co největší rychlost, s ničím jiným tu trať nelze proletět. Stíhačku bys někde tři kilometry otáčel a jiné akrobatické letadlo by to proletělo příliš pomalu.

Martin Šonka – Jediný český zástupce v prestižním závodu leteckých akrobatů Red Bull Air Race a bývalý stíhací pilot je sympaták s úsměvem jak vystřiženým z Top Gunu.



bunda LINDBERGH, 4 139 Kč

ZE SVĚTA DRONŮ



Slovem dron nazýváme většinou supermoderní mašinu, která se někde obratně prohání bez pilota. Ve skutečnosti je to obecné označení pro jakékoli bezpilotní letadlo, tedy unmanned aerial vehicle (UAV), a jako takové ho lidé znali už v roce 1916. Výhradně vojenská záležitost začala postupně prosakovat i do civilního života. Díky větší dostupnosti technických vychytávek už dnes volnočasovými drony nejsou pouze klasické RC modely, ale i futuristická vrtulová stvoření. Těm se říká multikoptéry nebo prostě jen koptéry a do jejich světa jsme vlétli s českým fanouškem Janem Mittnerem.

Ptal se: Martin Maxa

„Tohle je úplně nový koníček, který se u nás začal více objevovat zhruba před rokem. Od té doby jsou tu stovky pilotů, kteří se typicky rekrutují z řad modelářů a jsou z malých dronů naprosto nadšení,“ říká Honza a u toho vybaluje smečku vzdušných dravců z kufru auta. Řadu dílů si navrhuje a vyrábí sám na 3D tiskárně a je také velmi úspěšným závodníkem nového fenoménu s názvem FPV Racing*. „Nedávno jsem pro vnitřní závodní dráhy navrhnul a vytvořil **nejmenší koptéru, která je aktuálně k sehnání**. Hned jsem ji nasdílel na Thingiverse ke stažení ostatním a aktuálně takových koptér už nejspíš létají stovky,“ vysvětluje Honza. Záhy vytahuje rybářskou stoličku s tím, že se jdeme proletět. „**Když dron řídíš přes videobrýle, tak je nejlepší sedět a nehýbat se**. Sám si pak vyzkoušíš, že to, co vnímají oči, vůbec neodpovídá vnímání ostatních smyslů. Když půjdeš a do očí se ti bude promítat obraz z koptéry, tak spadneš,“ směje se. K rozvoji multikoptér, jejichž hlavní výho-

KDYŽ PŮJDEŠ A DO OČÍ SE TI BUDE PROMÍTAT OBRAZ Z KOPTÉRY, TAK SPADNEŠ.



dou je to, že jsou schopny téměř nehybně stát ve vzduchu a zároveň létat stodvacítkou, došlo až v poslední době, hlavně kvůli poměrně vysoké technické náročnosti řídicích jednotek dronu. „Je v tom 32bitový procesor a běží na 72 megahertzích, takže je to solidně výkonný počítač. Letoun či vrtulník může fungovat čistě mechanicky, zatímco multikoptéra je odkázaná na řídicí elektroniku postavenou na gyroskopech, akcelerometrech a dalších senzorech. Proto se většího rozšíření dočkaly až

* First Person View Racing je závodní disciplína dronů, v níž má závodník nasazený videobrýle, skrz které dron řídí z jeho pohledu pomocí dálkově přenášeného obrazu. Tyto drony bývají docela malé, okolo 20 centimetrů, velmi odolné a neskutečně rychlé a obratné. Létají se s nimi závody na technicky náročných tratích plných branek, výškových překážek, ostrých zatáček a podobně. Protože se nemůže nikomu nic stát, létají i čtyři závodníci najednou, takže je to velmi atraktivní podívaná jak pro piloty, tak pro diváky.



s příchodem schopné a levné elektroniky. **Ten stroj během jedné vteřiny pětsetkrát kontroluje data ze všech senzorů** a vyhodnocuje je, následně provádí případné korekce. Díky tomu létá tak stabilně,“ dodává Honza. Největší přidanou hodnotou koptér jsou v současnosti určité nejrůznější snímací zařízení. Když se Honzy ptám na vyhlídky do budoucnosti, říká: „V rámci civilního sektoru bych ve střednědobém výhledu neočekával zásadnější změny od současného využití – stále na nich budou zavěšeny kamery nejrůznějšího typu a velikosti a stále s nimi budou lidé létat i jen tak pro radost. Převážně zásilek, kterou již roky testuje třeba Amazon, se podle mě brzkého komerčního nasazení nedočká kvůli celkově nevyhovující legislativě. To je aktuálně nevyřešený problém, protože neexistuje taková část vzdušného prostoru, kde by se mohly drony autonomně pohybovat. Zde je třeba vyřešit spoustu otázek ohledně antikolizních systémů, společného provozu s velkými letadly a podobně. Navíc jsou stále největší limitací baterie. **U ideálně optimalizovaného dronu se dostaneš na maximálně 40 minut chodu, víc nic**. To stačí zhruba na doručení několika zásilek. Začínají se objevovat i první drony, které bych označil jako „létající GoPro“ – malý lehký dron s HD kamerou, typicky ovládaný mobilním telefonem, který i laikovi umožní díky pokročilemu softwaru a senzorům pořizovat krásné letecké záběry nebo se nechat s přáteli sledovat třeba při lyžování. Zde je ještě velký prostor na trhu a samotného mě tato oblast i dost byznysově láká.“

Jan Mittner vysokoškolský pedagog a nadšený znalec v oboru letectví, je majitelem společnosti Vergilio, která stojí za projekty, jako je Jízdomat či Proudly.cz.

BUNDA, JAMES BUNDA

Jasně že se dá zima přežít i v jednom vaťáku. Jenže tak by to udělal El Bunda, a ne James Bunda. Ten totiž ví, že i v zimních bundách můžete vypadat elegantně a že vlněný kabát rozhodně není jen pro bankovní úředníky.

Text: Gabriela Koutská Přípravil: Miroslav Romaniv

sluneční brýle CHEAP MONDAY, 549 Kč
košile SEVEN SEAS, 1 089 Kč
vesta SELECTED, 1 939 Kč
rukavice JACK & JONES, 1 129 Kč
džíny ONLY & SONS, 1 379 Kč
sex-appeal modelův vlastní



parka JACK & JONES, 4 999 Kč
blejzr SELECTED, 3 589 Kč
košile SEVEN SEAS, 1 089 Kč
svetr ONLY & SONS, 1 389 Kč
rukavice JACK & JONES, 1 129 Kč
kalhoty SELECTED, 1 659 Kč
vražedný / zasněžený pohled
HODINY TRÉNINKU, nevyčísleno v Kč

TIP: Dejte si záležet na doplňcích. Jejich kvalita a provedení outfitu buď dodají šťávu, nebo ho naopak zabijí.



boty TIMBERLAND, 2 999 Kč



boty JACK & JONES, 2 229 Kč



sluneční brýle CHEAP MONDAY, 549 Kč

POZOR NA TO

K módním radám nikdy nepřistupujte černobíle. Zvažujte, jestli prvky, které kombinujete, k sobě opravdu jdou. A pozor, šustáková bunda s plastovým zipem se nehodí k žádnému saku.



košile SEIDENSTICKER, 1 669 Kč

KOMBINOVAT, NEVÁHAT

Sportovnější parku s kapucí klidně zkombinujte s elegantním vlněným sakem a obřím rolákem. Dobře si spolu popovídá i obleková vesta s ikonickou prošivanou bundou. Co se kalhot týče, džíny nebo chinos to jistí.



vesta SELECTED, 1 939 Kč



rolák JACKS, 1 389 Kč



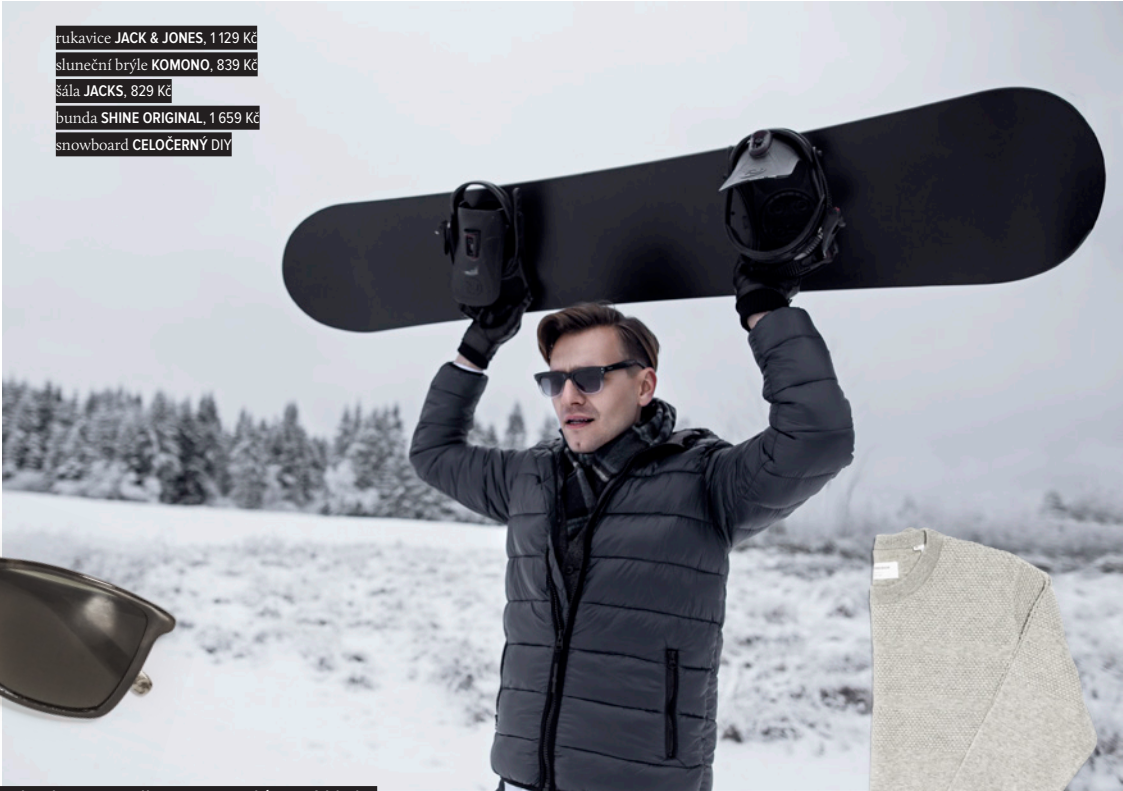
bunda TAILORED & ORIGINALS, 2 769 Kč



sluneční brýle CHEAP MONDAY, 549 Kč
kabát BEN SHERMAN, 6 899 Kč
rukavice JACK & JONES, 1 129 Kč
džíny ONLY & SONS, 1 379 Kč
boty JACK & JONES, 2 229 Kč
kluzák CELOČERNÝ DIY

PRKNEM PO HLAVĚ...

... byste měli dostat, kdybyste si vzali na ježdění péřovku. Tu nenoste nikam, kde se vyplavuje adrenalin (a taky pot). Tomuto opět sportovnějšímu kousku dodáte eleganci kašmírovou šálou a koženými rukavicemi, které jsou mnohem bondov-
štější než pletené palčáky.



rukavice JACK & JONES, 1 129 Kč
sluneční brýle KOMONO, 839 Kč
šála JACKS, 829 Kč
bunda SHINE ORIGINAL, 1 659 Kč
snowboard CELOČERNÝ DIY



sluneční brýle CHEAP MONDAY, 729 Kč

TIP: Ačkoli jsme liberální, jednoho pravidla se nevzdáme: Nikdy nenoste jakoukoli sportovní bundu k obleku. N I K D Y!



svetr SELECTED, 1 119 Kč



sluneční brýle CHEAP MONDAY, 729 Kč
košile SEVEN SEAS, 1 469 Kč
kravata SELECTED, 559 Kč
vesta SELECTED, 1 939 Kč
parka JACK & JONES, 4 999 Kč
džíny JACKS, 1 389 Kč
boty ALDO, 1 999 Kč
rukavice JACK & JONES, 1 129 Kč
sáňky by Adam Šimeček

svetr LINDBERGH, 1 529 Kč



HLAVNĚ NE(NÁPADNĚ)

Kožešínové detaily povýší sportovnější bundy a parky na jinou úroveň a vy si je tak klidně můžete vzít k ultraelegantnímu celočernému outfitu, ke kterému byste si to nikdy předtím nedovolili.



svetr JACKS, 1 099 Kč

> Model **Jiří Hájek (1976)** není v civilním životě žádným modelem, ale hudebním skladatelem. Pravidelně píše hudbu hlavně pro divadlo, film, TV a reklamu. Je autorem celé řady komorních i orchestrálních skladeb, napsal hudbu k filmům a seriálům jako Neviditelní, Nevinné lži či Pot a slzy naděje. Mimo jiné spoluzaložil a dirigoval Symfonický orchestr Prahy 8. Momentálně připravuje hudbu pro Národní divadlo v Praze a pro ČT seriál Četníci z Luhačovic na rok 2016.

007 DŮVODŮ, PROČ SI POŘÍDIT KVALITNÍ KABÁT

- #1 Konečně budete mít co přehodit přes oblek.
- #2 Váš outfit dotáhne k dokonalosti, i když si k němu vezmete jen obyčejné slimkové džíny a tričko.
- #3 Když si pod něj obléknete tenčí prošívanou bundu, budete ve stylu víc než David Beckham.
- #4 Hodí se k elegantním botám, ale i k pérkům a teniskám.
- #5 Díky variabilitě doplňků, které se k němu hodí, vás celou zimu neomrzí.
- #6 I Marek Vašut ví, že geniální je v kombinaci s rolákem. Pokud není rolák váš kámoš, třeba po přečtení našeho módního tématu ze strany 42 změníte názor.
- #7 Drahé hodinky možná vzbuzují závist, drahý kabát respekt.



kabát SELECTED, 3 589 Kč
šála PORTIA, 899 Kč
košile SEVEN SEAS, 1 469 Kč
kalhoty SELECTED, 1 659 Kč
brusle pro pravé drsnáky DIY



bunda LINDBERGH, 2 229 Kč



boty JACK & JONES, 2 199 Kč



svetr SELECTED, 1 659 Kč
kabát BEN SHERMAN, 6 899 Kč
hodinky FOSSIL, 3 629 Kč
kalhoty ELEMENT, 1 399 Kč
charisma modelovo vlastní



hodinky CHEAPO, 1 529 Kč



polobotky GANT, 4 459 Kč



šála PORTIA, 899 Kč

KRK V TEPLE

Šála má **letos výrazného módního soupeře – o slovo se hlásí klasický rolák. Také jste zaznamenali velký návrat klasického pulovru s vysokým límcem neboli roláku? Módní přehlídky, stylové (i méně stylové) časopisy, výběr obchodních řetězců, Daniel Craig v černém roláku v nové bondovce Spectre... Nejspíš vás to neminulo. Než naskočíte na mírně obskurní rolákovou vlnu, přečtěte si pár slov o tomto klasickém svetru, který jedni nenávidí a druzí na něj nedají dopustit.**

Text: Tomáš Otta

Řekněme si to na rovinu – rolák je dost osobitý oděv, který není pro každého. Mužům se obvykle jeví jako složitá stylová disciplína. Často oprávněně. V roláku můžete vypadat dokonale, nebo úplně příšerně a slápnout vedle je velmi jednoduché. Všechno závisí na tom, jaký typ roláku a k jakému oblečení zvolíte. Vezmete-li si volnější rolák v námořnickém stylu a přidáte-li plášť, vplujete rázem do kanceláře jako Steve McQueen. Nasoukáte-li se do úzkého úpletového roláku, který vytuníte zbytečnými doplňky, hned se vám smějí, že jste seladon z venkovské diskotéky ze sedmdesátek. Anebo vás přirovnávají k novodobému králi roláků Stevu Jobsovi, který se – jinak věčná sláva jemu – přívlastkem stylemaker pyšnit fakt nemohl.

Historické stopy roláku se dají vysledovat už ve středověku, ale pevnou součástí naší garderoby se stal až o pět století později. Až do 50. let 20. století jej nosili hlavně studenti, intelektuálové, protispolečenská aktivisté a... lyžaři. Pak v pánské módě nastala velká éra zúžených italských střihů. Stačilo pár filmů s prudce elegantním Marcellem Mastroiannim a roláky ze světa zanícených aktivistů a sportovců rychle zamířily i do mainstreamu. V roce 1968 slávu tohoto svetru navždy stvrdil zmíněný Steve McQueen svou postavou detektiva Bullita ve stejnojmenném filmu. V 70. letech k rolákovému šílenství přispěla polyesterová disko horečka, pak však obliba klesala a klesala a klesala... až se rolák (zvláště pak jeho tenké varianty) v módních kruzích propadl skoro do obskurnosti. V novém miléniu se pulovr se zdviženým límcem zas vrací.

Pro nadcházející zimní období doporučujeme silnější vlněné roláky, přes které přehodíte elegantní kabát a víc neřešíte. V případě tenčích variací k obleku si připlatíte za kašmír či merino vlnu, hlavně žádnou chemii. Na závěr koukněte na pět našich dobře míněných rad pro krásnou rolákovou budoucnost.

Autor je trendolog a pracuje pro časopis ForMen.

rolák JACK & JONES, 1 389 Kč



rolák JACKS, 1 389 Kč



6 pravidel roláku

1/ Slibte nám, že si rolák nikdy nezastrčíte do kalhot (to je znak čisté nerdovštiny).

2/ Zeštíhlený střih sekne mužům s dokonalou postavou, nám ostatním prokazuje nelichotivou službu hlavně v oblasti břicha.

3/ Rolák padne líp mužům s krátkými vlasy, ale rozhodnutí necháváme na vás.

4/ Ukažte, že jste originální, a kašmírovým rolákem v byznys obleku nahradte obligátní duo košile-kravata.

5/ Letošním trendem je nošení dvou pletenin naráz. Zkuste rolák a svetr s výstřihem do V.

6/ Rolák je výrazný oděv, žádné stylové úpravy a doplňky nepotřebuje – právě naopak (Daniel Craig na plakátu k nové bondovce Spectre a jeho rolák doplněný revolverovým pásem je samozřejmě výjimka).

DĚLAT DOBRO.

Konec roku byl na nové DOBRO. kolekce bohatý. Věříme, že si v nich každý najde to své. Ať už třpytivý náramek z Metráže, geometrické triko Nový Prostor, nebo batůžek (třeba i na odpadky) Keep it Clean.

METRÁŽ – UPCYCLING, DESIGN A POMOC ŽENÁM V NOUZI

V rámci projektu Metráž se pod vedením Lucie Kutákové (Leeda) a Kateřiny Jungové daří zapojovat do tvorby designových doplňků ženy v obtížných životních situacích. Scházejí se a pravidelně navrhují v rámci společných workshopů trika a ručně vyráběné doplňky převážně ze zbytkových materiálů. Z jejich výtvorů oči přecházejí, přesvědčte se sami.

metráž

RŮŽOVÉ BUBLINY, KTERÉ POMÁHAJÍ

Pink Bubble je název nadačního fondu, který se snaží co nejvíce zpříjemnit léčbu dospívajícím dětem a mladým lidem, kterým nečekaně zkomplikovalo životní plány onkologické onemocnění. Motivy na trička této kolekce nedělali grafici, ale modelky. Mezi nimi topmodelka Hanka Soukupová, Terezie Kovalová, Jitka Nováčková, Bára Holotová či Aneta Pajak. Vznikla krásná a svěží kolekce, která odstartovala na galavečeru k příležitosti vyhlášení vítězek z castingů #bePHmodel, z něhož byl výtěžek věnován právě „růžovým bublinám“.

DOBŘÉ. ZPRÁVY

335 000 KORUN se vybralo na historicky prvním Radost DEJ. Tato částka byla rozdělena mezi sedm zapojených neziskových projektů. Děkujeme!
11 315 503 KORUN vynesl Centru Paraple speciální díl pořadu Star Dance. Gratulujeme! Podpořte i vy Paraple koupí trička nebo tašky z naší kolekce.

WWW Ještě víc DOBRA. najdete na www.tojedobry.cz



DOBRO. má pod palcem naše DOBRO.družka Marie.

@zoot_dobro



KEEP IT CLEAN – MY TO RÁDI ČISTÉ!

Iniciativa Keep it Clean vyzývá k ochraně toho, co nám přináší radost, tedy přírody. Ať už jste na horách, v lese, či na pláži, všude můžete přiložit ruku k dílu a odlehčit přírodě od nánosů odpadků, kterými je bohužel místy zaplavena. Uděláte tak nejen dobrý skutek, ale potěšíte i mořské panny (na fotce v podání skvělé Evy Samkové), kterým se igelitové sáčky namotávají na ploutve.



NOVÝ PROSTOR DOBRÝ PROSTOR

Podpořte lidi bez domova i jinak než koupí časopisu Nový Prostor. Připravili jsme pro tuto neziskovou organizaci kolekci trik, tašek a batůžků, ze kterých jde výtěžek na fungování dlouhodobě úspěšného projektu pouličních prodejců tohoto dobrého čtení. Nový Prostor jako dárek k objednavce samozřejmostí!



SAMI JSME BYLI UPRCHLÍČI

Organizace pro pomoc uprchlíkům působí v České republice už přes dvacet let. Bezplatně poskytuje právní a sociální poradenství, pořádá vzdělávací aktivity a formou svých dobrovolnických programů umožňuje kontakt mezi svými klienty a širokou veřejností. Kampaň, jejíž součástí jsou i naše DOBRO. trika, má titul „Sami jsme byli uprchlíci“ a upozorňuje na fakt, že mezi lety 1969 a 1989 uteklo před totalitou z tehdejšího Československa přes 250 000 lidí. Jeden z motivů pochází například z pera známého umělce Jaromíra 99.

COOLAGENT

SOUTĚŽ

PŘIJMĚTE VÝZVU A VYHRAJTE JAZYKOVÝ POBYT OD COOLAGENT V NEW YORKU!

Máte věc, kterou házíte při balení do kufru jako první a nedovedete si bez ní představit žádný pořádný výlet?

Vyfoťte do 29. 2. 2016 svůj nenahraditelný cestovní kousek na Instagram pod hashtagem **#coolagentonline** a **#zootvyzva**. Na neoriginálnějšího z vás čeká **dvoutýdenní jazykový pobyt v New Yorku od agentury COOLAGENT v hodnotě 50 000 Kč.** Je načase pohnout se z místa!

Soutěžní podmínky najdete na blog.zoot.cz/soutez. Partnerem soutěže ve smyslu soutěžních pravidel je společnost EuroPair, s.r.o.



www.coolagent.cz

Au-Pair a studijně-pracovní programy v zahraničí



SLOVO ZOOTU

V pohybu spočinout

Text: Ladislav Trpák, vrchní zahradník ZOOTu
ladistripis

Když jsem dostal za úkol napsat sloupek na téma „v pohybu“, první se mi vybavila vzpomínka, jak jako prcek běhám kolem školky dokola a děti fandí. Dnes si vybavuji ten pocit euforie z běhu, pohybu. Taky vás v roli rodiče napadá, kde děti pořád tu energii berou? Prý jejich energie ještě není zatížena těžkými emocemi, které máme my dospělí a které ji pak celou zkonzumují, vyčerpají. Možná to znáte, třeba když se po hádce s někým cítíte bez energie.

Vzápětí jsem si vzpomněl na jednu známou, která říkala, že se na stáří odstěhuje do domu bez zavedené vody. Proč? Je to jednoduché - prý když se bude muset pořád hýbat, tak se zkrátka udrží v kondici až do konce. Něco na tom bude, protože když porovnám staříka, kterého jsem potkal v horách na Krétě (čiperný osmdesátiletý bourák, kterému byste tipovali 60), a důchodce, které občas potkávám v tramvaji v Praze (neurotický stěžovatel odkázaný na hromadu různobarevných pilulek), je zde drobný rozdíl.

Ostatně pohyb se netýká jen lidí či atomů, stejné je to i se ZOOTem: pořád jsme v pohybu, i když někdy je ho už pravda trochu moc. Zejména v době psaní sloupku a vrcholícího vánočního šílenství víc než kdy jindy toužím já i ZOOT po klidu.

Aby byl pohyb pohybem, musí být totiž i opak – zastavení. Patří k sobě. Jde jen o to překonat nutkání něco dělat, respektive být pořád v pohybu, a vytvořit si prostor na to se ZASTAVIT, rozhlédnout či prohlédnout a pak mastit dál. Jen tak si dokážeme pohyb užít.

Tak ať se nám daří být v pohybu i v zastavení. Nebo naopak?



HATER

Cvičme v rytme

Text: BB, copywriter

Pohyb. Už od malička nejsprostší slovo hned po koprovce. Vstávat a cvičit, protože proto. Většina normálních děcek pohyb nenáviděla – kvůli tělocvikářce s hitlerovským knírem, kvůli debilnímu volejbalu (přehazovaná FTW), kvůli úchylnému společnému převlíkání v šatně nebo čistě jen proto, že to byli líný zmetci. Na druhou stranu vybijená „všichni proti všem“ nepočítačový generaci solidně nahrazovala Hatred, Postal a jiný laskavosti. A ještě utužovala ramenní klouby, což se o klikání na myšku zrovna říct nedá. Teda jak kterým.

V někom se ale rodičům a zatuchlým systému povedlo rozvinout aspoň takovej ten LOVE-HATE pohybovej vztah (kdy maj koncert Erasure?). Bez pohybu jste nasraný a nebaví vás to, v pohybu jste nasraný, ale jen tak úplně nenápadně, aby se neřeklo, vás to i baví. Tak trochu masochismus, ale pořád lepší než masochismus kalibru současného nicnedělání. Protože většina z těch, co v mládí neproháněj červený trenky jak bratr sokol Saša, se postupným rozpínáním tkání transformuje v monstra, který maj s člověkem společný akorát čtyři končetiny a zubní záznamy a při dobíhání tramvaje trpí jak kotníky Haliny Pawlowský.

Moudrý klaun Jan Dvořák říká, že běhání je nedůstojný. Stejně nedůstojný je i nechat to dojít tak daleko, že uběhnete akorát vzdálenost z gauče na hajzl po dvojité porci burrita.



OBRÁZKY #ZEZIVOTAZOOTU



ZOOT V POHYBU: JSME V RUMUNSKU



Foto: AG Creative Lab / Shutterstock.com

Po pečlivých průzkumech se ZOOT rozhodl otevřít Výdejnu radosti ve třetí zemi po ČR a Slovensku. Vyvolenou zemí se stalo **Rumunsko**. Rumuni totiž milují módu stejně jako my a nabídka online obchodů u nich byla mizerná. Rozhodli jsme se to tedy změnit a přinést i jim nové značky a svobodu výběru.



A tak se učíme nová slovíčka. Už víme, že **pantaloni** jsou kalhoty, **cămăși** jsou košile a **pantofi cu toc** jsou podpatky. Na oplátku ale i my učíme něco je – to, že nejde jenom o hadry. Heslo naší kampaně totiž v překladu do angličtiny zní: **„It's not all about clothes.“**



UDĚLEJTE SI RADOST. JEN TAK.

RĂSFĂȚĂ-TE. PUR ȘI SIMPLU.

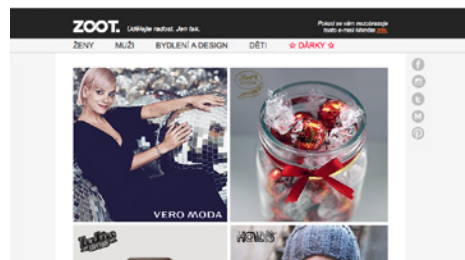
WWW.ZOOT.RO

STALO SE

Značka Burberry vytvořila ve své londýnské pobočce spolu s Googlem interaktivní marketingovou hračku. Zákazníci se tu pomocí aplikace Burberry Booth mohou objevit v krátkém videu po boku celebrit. I **Karl Lagerfeld natočil jedenáctiminutový film Once and Forever. Jedná se v podstatě o film o filmu, kde Kristen Stewart hraje herečku, která má ztvárnit Coco Chanel v jejím životopise.** Co se týče (nejen módních) maloobchodních řetězců, vložily za loňský rok o 200 % více peněz do videoreklam na YouTube než v roce předešlém. I Že módě vládnou internet a technologie, potvrzuje i Digiday.com. Luxusní módní značky podle něj za loňský rok zintenzivnily svou online reklamu, avšak ne na úkor inzerce v tištěných médiích. I **tak staré médium jako kniha má ale v módě stále své místo. Do prodeje přišla reedice knihy od legendární stylistky a bývalé modelky Grace Coddington. Titul Grace: Thirty Years of Fashion at Vogue obsahuje práce nejslavnějších módních fotografů, stejně jako komentáře světových modelek nebo novinářů.** A když jsme u fotografie, již podruhé se stala fotografkou tradičního Pirelli kalendáře Annie Leibovitz. Pro rok 2016 nafotila např. Amy Schumer, Yoko Ono, Serenu Williams nebo Patti Smith. I Na sklonku roku se rozdalo mnoho cen: Cenu Jindřicha Chalupského za rok 2015 získala výtvarnice Barbora Kleinhamplová, která se v různých formách věnuje tématu konzumní společnosti. I Na prestižních British Fashion Awards vyhrál cenu pro designéra pánské i dámské módy londýnský brand J. W. Anderson. Modelkou roku se stala Jourdan Dunn. I Někdo ví, že co vyhrál jednadvacetiletý americký zpěvák Justin Bieber, ale víme, že se na American Music Awards objevil v tričku s nápisem Nirvana. Pobouřil tím nejen skalní fanoušky devadesátkové grunge kapely. I **A ze světa médií do světa zvířátek: V Cornwallu ve Velké Británii žijí matka s dcerou, které už několik let vykupují slepice z klecových chovů a zajišťují jim tak důstojný život. Tuto zimu začaly slepicím plést vestičky, aby neumrzly.** I V České republice se taxislužba Uber rozhodla podpořit zvířecí útulky. Za 300 Kč umožnila lidem objednat si domů koťátko a hodinu se s ním mazlit. Kdo si koťátko zamiloval, mohl si ho nechat. I Na závěr vzpomínka na Vánoce: Na Aljašce se v malém městečku North Pole stal jedním ze zastupitelů muž jménem Santa Claus. Ano, opravdu. I Kromě vánočních svátků proběhly v prosinci Mezinárodní dny vystěhovalců, dobrovolníků, lidských práv nebo Světové dny dětství či počítačové gramotnosti. I ZOOT spustil prodej dětských kolekcí ZOOT Kids. Najdete v nich trička, mikiny nebo krasohledy. Teď už jsme tu opravdu pro všechny.

JAK ULOVIT TY NEJLEPŠÍ KOUSKY?

Na ZOOTu najdete největší výběr módy online: 300 značek a až 300 000 kousků skladem. A to je opravdu hodně. Jak se v nich vyznat a jak najít přesně to, co padne do noty zrovna vám?



.01 Denní novinky u ranní kávy

Čtením našeho newsletteru se příjemně naladíte hned po ránu a ujistíte se, že vám neunikne vysněný kousek ani tajné slevové akce. Nemáme zapotřebí vás obtěžovat frekvencí zasílání novinek si sami nastavíte. Tak se zaregistrujte na prorado.st/registrace a přidejte se k těm, kteří nám nedočkavě píší hned, jakmile má náš vtipný newsletter hodinu zpoždění.

.02 Právě dorazilo

Každý den startují **nové, aktuální kolekce** světoznámých i menších originálních značek. V sekci Právě dorazilo je najdete první týden po spuštění za speciální cenu. **Už jste viděli ty dnešní?** Ne? Tak šup, horní menu, záložka Právě dorazilo!



.03 OOlovky dne

Každý den si také můžete ulovit **jeden kousek** pro ženy a jeden pro muže **s až 50% slevou**, ze které vám poskočí srdce radostí. A to se vyplatí. Ale pozor, OOlovky dne jsou limitované a tak neodolatelné, že se vyplatí na ně číhat už po ránu, nejlépe čtením newsletteru.



.04 Výdejny radosti

- > **Objednáváte bez platby předem** do jedné z 20 Výdejen radosti v ČR i na Slovensku.
- > **Dnes objednáte, zítra máte.** A v Praze dokonce do 3 hodin.
- > **Co vám není, neplatíte.**
- > **Co vám je, v tom s radostí odcházíte.**



**MÁTE DO VÝDEJNY
RADOSTI DALEKO?**

RADOST VÁM ZDARMA DORUČÍME AŽ DOMŮ S MOŽNOSTÍ VRÁCENÍ DO 90 DNŮ ZDARMA.

ZOOT.

AŽ 50%

#NOACO

VŽDYŤ TO BYLO VE SLEVĚ

Nekupujte všechno, co je ve výprodejích, a vyberte si raději na ZOOTu z tisíce kousků **SE SLEVOU AŽ 50 %** přesně to, co vám sedí.

WWW.ZOOT.CZ/VYPRODEJE

**ZOOT JE JEDINÝ ONLINE OBCHOD S MÓDOU, KTERÝ SE
DÁ ČÍST. KROMĚ 300 ZNAČEK A 300 000 KOUSKŮ
SKLADEM NABÍZÍME PROSTOR PRO INSPIRACI VÁM VŠEM,
KTERÍ NEVNÍMÁTE FASHION JEN JAKO VÝKLADNÍ SKŘÍNĚ
V NÁKUPNÍCH CENTRECH. PRO VÁS, KTERÍ STEJNĚ JAKO
MY VIDÍTE V MÓDĚ HRU, RADOST A PŘÍBĚHY LIDÍ KOLEM
NÍ. PRO VÁS VŠECHNY DĚLÁME ČASOPIS ZOOT. JEN TAK.
ABYCHOM SE BAVILI A ABY NÁS MÓDA BAVILA.**

ROZDÁVEJME RADOST

ZNÁTE NĚKOHO, KOMU BY UDĚLAL ČASOPIS ZOOT RADOST? CHCETE HO
ROZDÁVAT SVÝM ZÁKAZNÍKŮM? ŘEKNĚTE NÁM TO NA
WWW.ZOOT.CZ/CASOPISZDARMA A MY VÁM HO DÁME. **JEN TAK.**



NEJVĚTŠÍ VÝBĚR MÓDY ONLINE
300 ZNAČEK.
300 000 KOUSKŮ SKLADEM.



ZA ZKOUŠKU NIC NEDÁTE
ZKUŠEBNÍ KABINKY PO CELÉ
ČR I NA SLOVENSKU.



CO VÁM NENÍ, NEPLATÍTE
VRÁCENÍ ZDARMA DO 90 DNÍ,
POŠTOVNÉ PLATÍME MY.



BEZ FRONT A ČEKÁNÍ
DNES OBJEDNÁTE,
ZÍTRA MÁTE.

WWW.ZOOT.CZ