

Číslo 1-2, ročník V, únor 2011



KABRŇÁK

www.kabrnak.cz poradí, pobaví, zaujme

SIMPLY CLEVER



VÝPRODEJ NOVÝCH A PŘEDVÁDĚCÍCH VOZŮ ŠKODA

Fabia Ambiente 1,2 HTP/44 kW
(Běžová Cappuccino metalíza 4K4K)



Ceníková cena 287.300,-
Výprodejová cena 266.000,-

Výbava na přání: Loketní opěrka vpředu • MAXI DOT • el. okna • rezervní kolo • světlomety s natáčením a přední mlhové světlomety • výškově nastavitelné sedadla vpředu • rádio SWING s CD a MP3 • Ambiente Plus.

Yeti 4x4 Ambition 2,0 TDI CR DPF/81 kW
(Oranžová Tangerine metalíza M2M2)



Ceníková cena 618.000,-
Výprodejová cena 575.000,-

Výbava na přání: Paket pro špatné cesty • 4 repro vzadu • řízení FAVAS 2 • Champion • Champion - příslušenství.

Superb Ambition 2,0 TDI CR/125 kW
(Hnědá Mocca metalíza 6Q6Q)



Předváděcí vůz
-162.300,- Kč !

Ceníková cena 822.300,-
Výprodejová cena 660.000,-

Výbava na přání: Kola z lehké slitiny CALLISTO 7,5Jx17" • rezervní kolo ocelové • 4ramenný multifunkční volant • příprava pro telefon PREMIUM GSM III • MAXI DOT • rádio BOLERO 2-DIN s integrovaným CD měničem (6CD) a MP3.

AUTO BAYER

pan Pytela: 606 732 673
pan Juzl: 602 707 003

Tel.: 544 227 122-3
Fax: 544 227 608

E-mail: info@autobayer.cz
www.autobayer.cz

Váš autorizovaný prodejce vozů Škoda : AUTO – BAYER, s.r.o., Bučovická 299, 684 01 Slavkov u Brna

Pomůžeme Vám splnit Vaše představy o hezčím domově

PODLAHY Liška

- PLOVOUCÍ PODLAHY – laminátové a dřevěné
 - KOBERCE • PVC • PARKETY (i renovace)
 - SPORTOVNÍ PODLAHY • PRŮMYSLOVÉ PODLAHY
- PORADENSTVÍ A KALKULACE ZDARMA**



S námi investujete do kvality

Cejl 12/14, 602 00 Brno
Parkování u prodejny ve dvoře

Tel.: 545 210 346
Mobil: 603 473 300
Fax: 545 216 727
E-mail: info@podlahyliska.cz
www.podlahyliska.cz



KLEINER

U nás prodejem služby nekončí, ale začínají

**TROUBA NEPEČE
PRAČKA NEPERE
MYČKA NEMYJE
TEPLÁ VODA NETEČE**



široký sortiment náhradních dílů a příslušenství na spotřebiče značek MORA, FAGOR, KARMA, GORENJE ... (termočlánky, výměníky, plechy, rošty, knoflíky...)

Volejte Kleiner servis tel.: 549 210 297-8

Košínova 10, Brno, tel: 549 210 297-8
otevřeno: po-pá 8-16 hod.
parkování zdarma

Cejl 68, Brno, tel: 545 214 600
otevřeno: po-pá 8.30-16.30 hod.

www.levnesporaky.cz

PORTA.S® JEDNIČKA NA RENOVACE V EVROPĚ

- renovace dveří, zárubní, schodů a kuchyňských linek
- vysoká kvalita, dlouhá životnost
- vchodové i bezpečnostní
- dodávka nových dveří
- posuvné dveře



Odborný závod PORTA.S®

Jílkova 126, Brno-Židenice, tel.: 547 230 018
Bratislavská 9, Hustopeče, tel.: 519 413 250
mobil: 608 808 096 e-mail: info@surman.portas-renovace.cz

www.portas-renovace.cz

MANTILA REPRO

samoobslužné
ČB kopírování



- černobílé a barevné kopírování
- velkoplošné kopírování
- vazba dokumentů, laminace
- tisk z PC, grafické práce,
- dárkové a propagační předměty
- velké množstevní slevy

Žižkova 5, Brno, tel./fax: 541 215 515, GSM: 777 815 090

Moravské nám. 4, Brno, tel.: 542 210 555, GSM: 777 815 010

www.mantilarepro.cz

copy@mantilarepro.cz

Rekordní galerie: MÍSTO DO KONTEJNERU – NA VÝSTAVU!



Použité PET láhve a barevná víčka, plastové sáčky a igelitové tašky, úlomky polystyrénu, kelímky, staré noviny, letáky, papírové krabice, ale také nápojové kartony nebo sklo... To je jen malý výčet z dlouhého seznamu materiálů, které použili kreativci (= studenti a děti ze základních, mateřských a uměleckých škol) při úspěšném pokusu o světový rekord s názvem: NEJVĚTŠÍ GALERIE ZNAKŮ MĚST A OBČÍ ČESKÉ REPUBLIKY VYROBENÝCH Z ODPADOVÝCH MATERIÁLŮ.

Podmínkou bylo jednak dodržení rozměru, tj. přibližně 1 x 1 metr, a pak, jak už asi tušíte, použití výhradně odpadových materiálů, lépe řečeno materiálů recyklovatelných, tedy těch, které patří do barevných kontejnerů na tříděný odpad a z nichž se posléze vyrábějí zbrusu nové věci, s nimiž se setkáváme dnes a denně doslova na každém kroku.

V průběhu půl roku trvajícího projektu vzniklo celkem 1025 znaků ze všech krajů České republiky. A to je světový rekord! Všechny jsou k vidění na internetové adrese www.znaky-mestaobci.cz

kde si je můžete prohlédnout i vy. Z nich 454 bylo navíc v lednu 2011 vystaveno na brněnském výstavišti v rámci veletrhu Regiontour. Do tvorby znaků se zapojilo několik desítek tisíc studentů a dětí z 992 základních, mateřských a uměleckých škol.

Vyhlašovatelem tohoto unikátního počínu garantovaného Agenturou Dobrý den Pelhřimov byla obalová společnost EKO-KOM, které šlo o posílení aktivní účasti občanů na tříděném sběru odpadů



a o podpoření odpovědného přístupu k životnímu prostředí. Ta oslovila přes tři tisíce škol

a výsledkem je skutečnost, že co do rozsahu neměla tato akce v České republice srovnání.

Takový ohlas pořadatele velmi překvapil a nejvíc potěšilo to, že se školy zapojily bez jakékoli materiální motivace, protože nešlo o žádnou soutěž o ceny...

Nápad oslovil nejen učitele výtvarné výchovy, kterým se líbilo neotřelé zadání, ale také učitele dějepisu. Děti se začaly zajímat o heraldiku i historii svého města či obce a původ jeho znaku, takže pořadatelé dostali děkované dopisy i od starostů.

454 znaků vystavených na jednom místě (pavilon P – veletrh Regiontour 2011)

20 000 aktivně zúčastněných tvůrců

992 zapojených škol

14 krajských výstav

CO ZNAK, TO SAMOSTATNÝ PŘÍBĚH

Znak Světlé nad Sázavou a Mimoně celé ze skleněných střepů.

Znak Trutnova z 23 tisíc plastových brček.

Velký znak hl. města Prahy – 17 druhů odpadových materiálů



Znak Prahy 4 vytvořen ve 40 různých provedeních (k vystavení v Brně vybrán pouze jediný).

Vzniklé obrazy znaků jsou nejlepším důkazem toho, že se z tříděného odpadu dají vyrobit opravdu krásné věci.

Jako nejzdařilejší byly odbornou porotou vyhodnoceny tyto znaky:

1. Praha
2. Brno-Tuřany
3. Brno-Tuřany
4. Moravské Budějovice

I vy buďte NEJ... a dejte nám o tom vědět! Vše důležité a aktuální

o českých NEJ...

a z Pelhřimova – města rekordů – najdete na www.dobryden.cz

Krása z odpadů: 1025 znaků v největší internetové galerii (www.znaky-mestaobci.cz)

Limonádový Joe aneb Koňská opera

Jedna z nejslavnějších a nejoblíbenějších českých filmových komedií je věnována drsným hrdinům Divokého západu, kteří mstili bezpráví a ochraňovali zákon – ať byl jakýkoliv. Správní muži pili pouze kolalokovou limonádu, měli přesnou mušku, zářivý úsměv a lahodný tenor. Nyní se připravuje v mediálních komisích politických stran parodie na tuto komedii. Hlavní hrdinové vymění Trigger Whisky za parlamentní pramenitou vodu a poslanecké pěníce už nacvičují po vzoru neodolatelné arizonské Tornádo Lou novou píseň s názvem Politika, to je moje gusto. Opozice prý také připravuje tajné zbraně a chce příkladně potrestat všechny poslance – notoriky, a to přesně podle vzoru z filmu jmeno-

vaného. Nakonec by tedy mohl být zhanoben i notorický abstinent. Velký konkurs bude uspořádán na role padouchů, protože z takového množství politických hvězd je těžké vybrat toho největšího kmotra.

Celá Česká republika se promění v Stetson City a kulísou se stanou sekretariáty politických stran. Zatím se pouze všichni dohadují, kdy začne značkování hlavních protagonistů „kakaovou skvrnou“ velikosti mexického dolaru či české koruny.

Mafiánské scény plné zlodějin a mrtvých těl má zlidšťovat tatíček a hradní pán Kolalok. Poskytne všem voličům útěchu a ubezpečí je, že padouch nebo hrdina – my jsme jedna rodina... Kabrňák



Kalendář kulturních akcí města Hustopeče u Brna

8. 2. 2011

9.00 PINOCCHIO (Hustopeče)
divadelní pohádka pro děti MŠ
a rodiče s dětmi, kinosál
Hustopeče, vstupné 30 Kč

17. 2. 2011

20.00 PETR VÁŠA (Hustopeče)
koncert v rámci hudebních sklepů
v M-klubu

18. 2. 2011

20.00 ZPUTNIK, BAD VICTIM, URGH (Hustopeče)
koncert kapel v M-klubu

20. 2. 2011

15.00 DĚTSKÝ KARNEVAL
(Hustopeče)
v sále kulturního střediska, hry,
soutěže, tombola, občerstvení

23. 2. 2011

19.30 JEPTIŠKY K VÝROČÍ
(Hustopeče)
muzikálová komedie v podání
divadelního souboru Kroměříž
v sále kulturního střediska

24. 2. 2011

20.00 JARRET (Hustopeče)
koncert folkrockové kapely
v M-klubu

23. 3. 2011

19.30 TRAVESTI SCREAMERS
(Hustopeče)
sál KS, vystoupení známé travesti
skupiny. Vstupenky jsou již
v předprodeji.

5. 4. 2011

19.30 KDYŽ TY, TAK JÁ TAKY MILÁČKU (Hustopeče)
komedie divadelní společnosti
HÁTA, sál kulturního
střediska

7	2				4		8	
				3		5		
4				8				
	1			5	6		7	
	5		9		7		1	
	7		8	1			5	
				7				9
		8		6				
	6		1				2	8

Výběr kulturních akcí města Brna

KONCERTY

22. 2. 2011

19.00 Miro ŽBIRKA Accoustic
koncert
KC Semilasso

19. 3. 2011

20.00 KABÁT – Banditi di
Praga
Brno – BVV Brno, Pavilon P
Vstupné: 450 Kč, 550 Kč
Prodej vstupenek: KC
Semilasso, Palackého tř. 126,
Brno, tel.: 541 247 010 a v ob-
vyklých brněnských předpro-
dejích

FILM, KINO

7. 2. 2011

18.00 – Fotři jsou lotři
Kino Lucerna

14. 2. 2011

17.30 – Jist, meditovat, milovat
Kino Scala

18. 2. 2011

18.15 Nevinnost
Kino Lucerna

TANEČNÍ ZÁBAVY, PLESY

11. 2. 2011

19.30 Country bál
Společenské centrum Bystro

12. 2. 2011

20.00 – 20. reprezentační ples MČ Brno Židenice
Dělnický dům Židenice

19. 2. 2011

15.00 – Dětský kabaret
Dělnický dům Židenice

20.00 – Ples dobrovolných hasičů Vinohrad
Dělnický dům Židenice

26. 2. 2011

19.30 – Jazzový ples
Musilka

DIVADLA

8. 2. 2011 – P. I. Čajkovskij, R. Strajner: **Labutí jezero** – Janáčkov, 19.00

10. 2. 2011 – O. Wilde: **Ideální manžel** – Mahenovo, 19.00

12. 2. 2011 – J. Glozarová, R. Láska: **O Popelce** – Divadelní studio „V“

12. 2. 2011 – Tady je **Krakonošovo** – Polárka, 15.30

14. 2. 2011 – W. Shakespeare: **Veselé paničky windsorské** – Mahenovo, 19.00

17. 2. 2011 – **Jméno růže** A4/AB4 – Městské, hudební scéna, 19.30

18. 2. 2011 – **Jak uvařit žabu** – Kulturní dům Rubín, 19.30

22. 2. 2011 – Molière: **Lakomec** – Mahenovo, 19.00

22. 2. 2011 – G. Bizet: **Carmen** – Janáčkov, 19.00

24. 2. 2011 – N. V. Gogol: **Revizor** – Mahenovo, 19.00

26. 2. 2011 – Škola, základ života – Městské, činoherní scéna, 15.00

26. 2. 2011 – J. Glozarová: **Červená karkulka** – Divadelní studio „V“, 15.00

26. 2. 2011 – Divadlo MaléHry: **Vepřo, knedlo, zelo aneb Tři sestry a Pepan** – B. Polívky, 19.00

SPORTOVNÍ UTKÁNÍ

6. 2. 2011

17.00 HC Kometa Brno–Pardubice

Hala Rondo, prodej vstupenek
4. 2. od 12.00 pokladna Hala Rondo

Hubnutí podle moderních metod



1. PŘÍPRAVKY NA HUBNUTÍ

Sprej Hoodia – stačí stříknout do úst a potlačí chuť k jídlu

Velmi zajímavá báze přípravku, který se aplikuje pod jazyk a díky tomu se rychleji vstřebává. Sprej obsahuje výtažek ze stonků kaktusovitě rostliny Hoodia gordonii, který postupně vyvolává nechutenství a pomáhá tak zvládnout chuť k jídlu. Tento stonek běžně pojidají domorodci z jižní Afriky, kteří tím v době lovu potlačují hlad a žízeň. „Ve vyprahlé poušti to je velmi užitečný trik, jak oklamat tělo,“ vysvětluje známý český cestovatel Petr Jahoda. „Náhodou na to přišli jihoafričtí vojáci při potlačování národně osvobozenického boje v Namibii. Všimli si, že jejich stopaři z kmene San vydrželi celý den bez jídla, jen žvýkali kousky nějaké rostliny.“

Vědci z rostliny izolovali účinnou látku (P- 57), která prokazatelně potlačuje chuť k jídlu a snižuje rychlost absorpce potravy v lidském organismu. Pochopitelně nenahrazuje běžnou stravu a její užívání je třeba podpořit celkovým životním stylem.

„Látky obsažené v rostlině Hoodia gordonii dokáží regulovat tvorbu pocitu hladu a sytosti. Tyto unikátní sloučeniny působí v mozku v centru sytosti,“ říká dietolog RNDr. Štěpán Ren. „Bylo prokázáno, že díky hodii lze dosáhnout snížení kalorického příjmu až o 30 %,“ dodává.

Alli – zabraňuje vstřebávání části tuku z potravy

První klinicky ověřený volně prodejný lék registrovaný EU na snížení hmotnosti je dostupný pouze v lékárnách. Funguje na bázi mechanismu, který blokuje funkci enzymů v trávicím systému, které rozkládají tuk na jednodušší stravitelné součásti. Nevstřebaný tuk následně odchází přirozenou cestou ven z těla, díky čemuž tělo přijímá méně kalorií a člověk následně hubne. Celkové alli pomáhá zhubnout o 50 % více než samotná dieta, ale nemá vliv na rychlost metabolismu a neovlivňuje chuť k jídlu. Je určen osobám starším 18 let s indexem tělesné hmotnosti BMI 28 a více, ale především těm, kteří jsou ochotni změnit svůj dosavadní životní styl. Vzhledem k mechanismu účinku alli je důležité dodržovat dietu s nízkým obsahem tuku a zvýšit fyzickou aktivitu. Pokud jste ochotni tuto dodržovat, pak je alli určitě vhodnou kombinací pro trvalý úbytek váhy.

Tumescentní liposukce – moderní technika odstranění tuků

Pokud chcete hubnutí urychlit, potom je zde rychlá metoda tumescentní liposukce, díky které se zbavíte přebytkového podkožního tuku v problémových partiích takřka ihned. Slovo tumescence je latinské slovo, které znamená nabobtnat. Vybraná oblast těla se napustí speciálním roztokem (3 až 5 litrů), které místo znecitliví. Lékař je pak schopný udělat zákrok skoro bezbolestně při bdělém stavu. V tekutině je přidán kromě anestetika i adrenalin, který omezi krvácení. Díky tumescentní liposukci se podaří odstranit 3 až 4 litry čistého tuku s minimální krvavou ztrátou. Takže už den po operaci můžete jít domů a dělat běžné denní aktivity jako chůze nebo řízení. 4. den po liposukci už je můžete i do práce skoro bez omezení. Tuto převratnou metodu provádějí na klinice Medicom VIP, kde mají zatím nejvíce provedených liposukcí v ČR. Bohužel ani tato metoda není trvalá, takže je po zákroku nutné dodržovat zdravou životosprávu, protože tukových buněk se nikdy nezbavíte.

Voňavé krystaly – převratná metoda v hubnutí

Další „záračný“ přípravek na hubnutí je na světě. Podle vědců voňavý prášek dokáže přesvědčit lidský mozek, že tělo víc jídla už nepotřebuje. Když si tento jedlý prášek nasypete na potravu, jeho silné aroma způsobí, že už po pár soustech budete mít pocit, že máte dost. Ke koupi je v několika umělých příchutích, jako je sýrová, cibulová, kakaová, banánová, jahodová, křenová nebo kávová. V Evropě, konkrétně ve Velké Británii, by se prášek jménem Sensa měl začít prodávat příští rok. Během půlročního testování na více než 1 400 osobách se dobrovolníkům podařilo v průměru shodit dvanáct kilogramů. Kontrolní skupina, která užívala krystalky bez vůně, zhubla v průměru jen o jedno kilo. Teď se podle listu Telegraph chystá pětiletá studie tisícovky dobrovolníků.

Zvýrazní chuť

Odborníci tvrdí, že tento způsob hubnutí má oproti tradičním dietám mnohé výhody. „Vůně jídla – která odpovídá za více než devadesát procent chuti toho, co jíme – se dá opravdu úspěšně použít, aby lidé jedli méně. I zdravé a nízkokalorické, ale chuťově nevýrazné jídlo totiž s příchutí lépe chutná,“ vysvětluje Dr. Alan Hirsch, neurolog, který s nápadem přišel. Tento vynález vědci představili na endokrinologické konferenci v San Francisku.

2. DIETY

Dělená strava

O co jde: Jedna z nejoblíbenějších. Potraviny se dělí do tří skupin – na sacharidové (obiloviny, některé druhy ovoce a zeleniny), bílkovinné (maso a masné výrobky) a neutrální potraviny (tuky a mléčné výrobky).

Princip hubnutí: Zatímco při trávení bílkovinných potravin je potřeba kyselého prostředí, při trávení sacharidových potravin je tomu naopak. Proto by se měly konzumovat odděleně. Jinak se netráví optimálně. Neutrální potraviny můžete jíst samotné nebo je libovolně kombinovat s bílkovinnými i sacharidovými. Ideální střídání bílkovin a sacharidů je po dnech a na serverech věnovaných dělené stravě najdete řadu receptů, jak správně vařit.

Pozor! Pokud budete hledat recepty v různých knihách o dělené stravě, spočítejte si, kolik je v nich energie (k tomu vám pomohou různé tabulky, které seženete třeba v knihkupectvích). Tyto recepty bývají na energii, bohužel, nepřirozeně skoupé. Zároveň si dejte pozor a jednotlivé potraviny opravdu vybírejte podle jejich energie. Špatné pochopení principů dělené stravy totiž může způsobit naopak přibírání na váze – je lepší sníst více nízkenergetického jídla než jen kousek prorostlé slaniny!

Brussova dieta: Místo jídla pijte zeleninové šťávy

O co jde: Původně vznikla pro nemocné rakovinou, dnes se ale používá i jako detoxikační nebo odtučňovací dieta.

Princip hubnutí: Originální Brussova metoda trvá 42 dní, během nichž se tělo absolutně očistí. Dnes už se používá spíše jen jako pročistění na jeden až dva dny v týdnu, protože dvačtyřicetidenní půst je přece jen moc. Jídlo je během dietního dne nahrazeno zeleninovými šťávami a bylinkovými čaji. V praxi to znamená, že když nebudete nic jíst, budete mít jen velmi málo ener-

gie. Proto se v těchto dnech doporučuje přilížit nespoutovat, aby nedošlo ke kolapsu organismu.

Neznamená to ale, že si lehnete na gauč a nebudete nic dělat! To byste se totiž nejspíš zbláznili touhou po jídle. Je potřeba i nadále zachovat normální denní režim. Při jakémkoliv hubnutí je potřeba pít dostatek tekutin a přijímat minerály a vlákninu, což je u této diety vlastně jejím základem. Pokud kouříte a cigaret se neholdáte vzdát, na tuhle dietu rovnou zapomeňte, není pak účinná.

Pozor! Vzhledem k tomu, že se neji vůbec nic, nejspíš budete trpět návaly nepřekonatelného hladu, a to může být značně deprimující. Dalším rizikem je ospalost, únava a celkově špatná nálada. Je důležité, abyste si takto lehký den ordinovali opravdu jen jeden, maximálně dva v týdnu.

Tip: Pokud si nedovedete představit celý den opravdu vůbec nic nesníst, nebo máte malé děti či aktivní zaměstnání, přidejte zeleninové šťávy do svého jídelníčku třeba místo jednoho velkého jídla. Hned vám bude lépe!

Intervalová dieta: Tělo si ani nevšimne, že hubne

O co jde: Vyhlášenými tloušťkami jsou Američané a právě odtud přichází intervalová dieta. V té se střídají různé dlouhé odtučňovací fáze s fázemi, kdy se jíst může. Tento princip se i podle odborníků poměrně dobře dodržuje – jednou za čas se totiž můžete pořádně najíst, aniž byste dietní systém porušili a došlo tak k dalšímu jojo efektu.

Princip hubnutí: Intervalová dieta má tři odtučňovací fáze, tři, pěti- a desetidenní, během kterých by váš energetický příjem neměl přesahovat 1200 kcal denně. Mezi nimi je vždy pět dní pauza, takže tělo si ani neshledá, že mu něco neposkytujete, a nebude tak trpět návaly hladu a spínat nouzový režim známý od hladovějících diet. Jakmile tělu něco chybí, má tendence přeměnit každou možnou kalorií na tukový polštářek.

Tři fáze diety

První fáze – tři dny: Je potřeba přijímat hlavně bioaktivní látky, ty najdete třeba v zelené a červené zelenině (salát, feqa) a v ovoci s vysokým obsahem draslíku (banány, ananas).

Druhá fáze – pět dní: Konzumuje se hlavně zelenina, ovoce, tofu a ryže. Důležitý je i pitný režim, doporučuje se pít syrovátku, která je bohatá na minerály. V této fázi se zrychluje látková přeměna.

Třetí fáze – deset dní: V tomto období je nejdůležitější odbourat tuky a přijímat co nejvíce vitamínu C ze zeleniny a ovoce (černý rybíz, maliny a angrešt, červená paprika).

Během asi dvou měsíců, kdy budete fáze opakovat, by se měla váha stabilizovat, a když dietu nebudete porušovat (ani zde není vhodné dávat si v pětidenních přestávkách buček), tak by výsledná váha měla zůstat.

Pozor! I zde jsou rizika. Tato dieta patří stejně jako většina ostatních k těm deficitním, tedy těm, které denní příjem energie minimalizují na 1200 kcal (5000 kJ) denně. Podle odborníků to je nejnížší možná hranice. Takže se nesnažte jíst ještě méně, nebo to s vašim zdravím nedopadne dobře.

Tip: Pozitivem této diety je, že vás donutí zamyslet se nad tím, co vlastně jíte, a to může být jediné dobře.

Pokud to s hubnutím myslíte vážně, zajděte za odborníkem, který vám sestaví dietní program na míru.



„Určitě je ale při jakékoliv dietě důležité dodržovat pitný režim, tedy vypít aspoň 2 litry nejlépe neslazených tekutin denně,“ upozorňuje diabetoložka Magdalena Kuzníková. „Já osobně doporučuji vody neperlivé nebo jen jemně perlivé, aby se trávicí trakt ještě zbytečně nezatěžoval bublinkami,“ dodává.

3. ZÁBALY

Zábal na hubnutí s výtažkem řas *Laminaria digitata*

Díky vysoké koncentraci rozdrcených řas *Laminaria digitata* se v tomto zábalu aktivuje spalování kalorií a přebytek tuků v organismu.



Proč si dopřát zábal s řasami *Laminaria digitata*

Zábal, jenž napomůže vašemu hubnutí
Zpevnění pokožky
Zvláčnění, uklidnění, změkčení pokožky
Aktivace a spalování kalorií a přebytečných tuků v organismu
Účinné látky zábalu s řasami *Laminaria digitata*
Řasy obsahují minerální soli, jód, jsou bohaté na vitamíny skupiny B a vitamín C. Řasy významně stimulují krevní oběh, napomáhají lepšímu odvodu nahromaděných nečistot.

Hubnoucí zábal z bahna Mrtvého moře

Proč si dopřát zábal s bahnem z Mrtvého moře
Navrácení elasticity pokožky
Hladkost pokožky
Detoxikace pokožky
Zpevnění kůže
Snížení stavu celulitidy
Působení na uvolnění pokožky, ve které se hromadí tuk
Zformování postavy
Odkyselení organismu
Podpora lymfatického systému
Sjednocení barvy pokožky
Jako bonus pozitivně působí na bolesti svalů, modřin, léčí záněty šlach
Účinné látky zábalu z bahna Mrtvého moře
Bahno z Mrtvého moře obsahuje vysoký podíl minerálů, jako je hořčík, draslík, bromid aj. Bahno díky svému složení vstřebává nadbytek vašeho tuku, ale také odumřelé buňky z povrchu vaší pokožky. Navíc pročistí pleť, a to do hloubky.

Zábal na hubnutí z hroznového vína

Chcete navrátit mládí, hladkost, elasticitu vaší pleti? Chcete preventivně bojovat proti známám stárnutí? Pak si dopřejte výjimečný zábal z hroznového vína.
Proč si dopřát zábal z hroznového vína
Navrácení a podpora elasticity, hladkosti pleti
Vyhlazení pleti
Ochrana buněk
Výtažek z hroznových jadérek má výjimečně vysoký podíl nenasycených mastných kyselin a vitamínu E. Díky tomu je vaše pokožka chráněna před stárnutím způsobeným vlivem světla. Výtažek z hroznových jadérek navíc pečuje o to, aby byla vaše pokožka hladká.

Průběh procedury zábalu z hroznového vína

Na začátku, ale také na samém závěru si dopřejete aromatickou koupel celého těla (dle salónu). Následně, tj. po počáteční koupeli a osušení, vám masérka či terapeutka těmi nejjemnějšími tlaky rukou uvolní a zklidní tělo. Následuje jemný, účinný peeling, při kterém bude vaše tělo zbaveno veškerých odumřelých částíček kůže, šupinek. Poté vám masérka provede aromatickou masáž, a to za pomoci naplněných bavlněných sáčků jemným pudrem z hroznů a hroznových jadérek. Na úplný závěr přijde maska z hroznového vína, která jen podpoří zpevnění, vypnutí a vyživení pleti. Po potřebné době působení masky vám masérka vetře výživné tělové mléko.

Účinné látky zábalu z hroznového vína

Jadérka z hroznů představují jedinečný zdroj síly. V jadérkách je přítomné velké množství hydrofilních antioxidantů, jež jsou schopny pohlcovat volné radikály až padesátkrát silněji než kupříkladu vitamín E, a také až osmáctkrát silněji než vitamín C. V hroznovém víně převažují sacharidy (glukóza a fruktóza) a vitamíny skupiny B. Fruktóza představuje ovocný cukr. Glukóza zase cukr hroznový.

Hroznové víno obsahuje vitamíny A, B₁, B₂, C, E, dále vlákninu, minerály vápník, draslík, železo a již zmíněné antioxidanty, jako je vitamín A, E, C, B₂, B₁₅, selen, mangan, zinek, karotenoidy, bioflavonoidy. Mezi jedinečné antioxidanty obsažené v hroznovém víně se řadí katechiny, quercetin a resveratrol. Katechiny, které efektivně štěpí tuky, mají pozitivní vliv na hubnutí. Napomáhají spalování tuků, chrání buňky v lidském těle, působí proti ukládání cholesterolu v cévách. Quercetin dokáže rozpouštět krevní sraženiny a má navíc protizánětlivé vlastnosti. Resveratrol pozitivně ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi a s velkou pravděpodobností má i protinádorové účinky.

Medový zábal na hubnutí

Proč si dopřát zábal ze zlatavého medu

Detoxikace organismu nejen na povrchu pokožky, ale také z hloubky tělesných tkání.

Očištění a osvození těla od veškerých usazenin, jež se na vaší pokožce, ale i v její hloubi nahromadily z potravin, léků, okolního životního prostředí.

Účinné látky medového zábalu

Med obsahuje vitamíny A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D, H, K, E, P, monosacharidy, hroznový cukr, tj. glukózu, ovocný cukr, tj. fruktózu, dextriny, oligosacharidy, enzymy, bílkoviny, barviva, jako je karoten, flavon, minerální látky vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík, síra, železo, chlór, křemík, mangan.

Zábal na hubnutí ze zeleného čaje

Proč si dopřát zábal ze zeleného čaje

Posílená, vyhlazená pokožka
Vyrovnaná látková výměna
Blahodárný účinek na pleť
Vláčná a hebká pokožka
Hydratovaná a regenerovaná pokožka
Stimulace a uvolnění pokožky
Revitalizační a napínací efekt na pokožku
Účinné látky zábalu ze zeleného čaje

Zelený čaj doslova zásobí naše tělo zešťhujícími proteiny, kofeinem a theinem. Zelený čaj dále obsahuje velké množství vitamínů, jako je B, B₂, B₃, B₇, C, D. Navíc antioxidanty, jež pomáhají odstraňovat volné radikály z těla.



Další účinné látky využívané pro hubnoucí zábal

Bílý čaj
Čokoláda
Skořice

4. PŘÍSTROJE

Slidestyler – nohavice

Jedná se o efektivní lymfatickou drenáž. Ošetření trvá 45 minut. Nahromaděná tekutina sbírá zplodiny metabolismu a tkáň se tak očisťují. Používá se ke zmírnění nebo odstranění celulitidy, žilních a lymfatických otoků dolních končetin nebo ke zpevnění pokožky. Masáží se aktivuje lymfatický systém.

SPM Vacupress – baňky

Vakuová energie s hloubkovým účinkem. Podtlakem se kůže nasaje do skleněných baňek a tukové buňky se natáhnou do takové míry, že jejich stěny se stanou průchodnějšími a pronikne přes ně více kyslíku, čím se zrychlí spalování tuků a zplodiny tohoto metabolismu se odvedou lymfatickou soustavou.

Bodystar – elektrody

Přístroj je účinný při ošetření celulitidy i lokální obezity, vhodný pro formování postavy nebo pro relaxační elektromasáž celého těla – se svým rozsáhlým využitím bude vysoce prospěšně sloužit vám i vašim zákazníkům. Jde aplikovat jako isotonní program, kterým se zpevňuje poprsí, břicho a hýždě, nebo na celulitidu či povislý zadeček.

VacuShape – chůze

Procedura probíhá formou svižné chůze na běžecském pásu po dobu 30 minut, problémové partie se přitom nacházejí v podtlakové kabině. Programově řízeným podtlakem je krev nasávána do kapilár v podkoží, kde působí jako přepravní médium a odvádí tuk z tukových buněk ke svalům, tam je možno tuk spálit. Podtlakem je aktivován nejenom metabolismus tuků, ale i lymfatický systém, který zajišťuje lepší odvádění metabolických zplodin. Pleť je při pravidelné aplikaci hladší a jemnější.

5. CVIČENÍ

Zumba – tanec je nejzábavnější hubnutí

Tanec je nejlepší způsob, jak dostat tělo do formy, pobavit se a spálit přebytečné kalorie. Zumba je tanec, při kterém zároveň posilujeme. Co si přát před létem víc. Zumba je poměrně mladý fitness program inspirovaný latinskoamerickými rytmy. Vznikl v devadesátých letech a jeho otcem je choreograf Alberto „Beto“ Perez z Kolumbie. Kombinuje latinskoamerickou hudbu s tanečními a aerobními pohyby. Zumba motivuje tělo k účinnému spalování tuků, posilování všech svalových skupin, využití maximálního rozsahu pohybu a posílení kardiovaskulárního systému. Kromě toho je zumba díky svému tanečnímu základu zábavná, a co se na hodinách naučíme, můžeme s úspěchem použít i na večírku. Jako každý pohyb zlepšuje i náladu, odbourává stres a zvyšuje sebevědomí.

Kurzy zumbly najdete ve všech větších městech a bývají většinou plné. I to svědčí o tom, že tenhle trénink funguje a baví.

SPINNING

SPINNING je energicky účinné skupinové cvičení na stacionárním kole, které spojuje hudbu, motivaci a představitost.

SPINNING je neúčinnější a vysoce motivující kardiovaskulární cvičení posledního desetiletí. Lekce probíhají na speciálních kolech – spinnerech. Každý jezdec si volí zátěž, která mu vyhovuje. Tempo určuje rytmický hudební doprovod.

SPINNING probíhá pod vedením zkušených lektorů, kteří jsou držiteli certifikátů J.G.S.I.

SPINNING je nenáročný na koordinaci pohybů, nezátěžuje kloubní systém a směřuje k celkovému procvičení svalů nohou a hýždí, ale také paží a svalů trupu. Již po několika cvičebních hodinách je znát úbytek tukových zásob a zlepšení fyzické kondice.

SPINNING klade důraz na správnou techniku jízdy na kole. Získané návyky lze velmi dobře uplatnit v terénu na kole horském i silničním. Standardní spinningová lekce trvá 55 min. Po krátkém rozjetí následuje hlavní část lekce, v závěru se věnujeme protažení.





PODMOŘSKÝ SVĚT

POMŮČKA: ARLON, SEAL, HÍV.	JMÉNO HERCE SHARIFA	SMĚREM K NIŽŠÍ HODNOTE	STRÁVIT ČAS SKAKANÍM	HEYER- DAHLŮV ČLUN	BARVIVO NA VEJCE	VÝZVA K TICHU	PRAVO- SLAVNÝ OBRAZ SVATÝCH	KEMPY		PŘED- LOŽKA	LESNÍ KOLOVÝ TRAKTOR (zkratka)	HLESNUTÍ	MENŠÍ CHRAMOVÁ BUDOVA	ČASTÝM UŽÍVÁNÍM ZEVSED- NĚLÁ	ASI	TNOUTI
POPROŠIT ZA ODPUS- TĚNÍ									VLHKO							
									PATŘÍČÍ RAULŮVI							
1. DÍL TAJENKY																
POBÍDKA				LIDSKÝ JEDINEC						STÁVAT SE TEPLÝM						
				NÁZEV KNIHY						PUK						
VYRŮSTAT					SEKNOUT						MOŘSKÉ RYBY					
					NEBOT (knižně)						PODPIS ANONYMA					
VOLÁNÍ O POMOC		ZN. KANCEL. POTŘEB				BELGICKÉ MĚSTO						LATINSKY „A“			3. DÍL TAJENKY	ITALSKÝ VÍTR
		2. DÍL TAJENKY				ŘÍČNÍ RYBA						VELKORY- SÝ ČLOVĚK				
JMENINY						ANGLICKÝ „MLADÝ“							SLOVEN. SOUHLAS			
						POVRCH ATLET. DRAH							ZAŘÍZENÍ NA DRCENÍ			
ŠKUBÁNÍM ZBAVIT PERÍ						VYSOKÁ ŠKOLA (zkr.)					ROZTROU- ŠENÁ SKLERÓZA			SETINA HEKTARU		
						SOLMIZ. SLABÍKA					ZÁVĚR			SPRÁVNÍ JEDNOTKA		
BRITSKÝ ZPĚVÁK					PLEMENO					ZÁPORNÁ ELEKTRODA						
					BUNKR					BÝTÍ SCHOPEN						
INICIÁLY HERCE TRÍSKY				SMĚS KŮŘENÍ					MODŘINA POD OKEM							SJEDNOC. ARABSKÉ EMIRÁTY (zkratka)
	HON			PROSTĚJOV- SKÁ SPZ					VIRUS (AIDS)							
ZNAČKA LANTHANU			ČÁST RUKY					STŘEDO- AMER. STÁT								
			DOMÁCKÉ JMÉNO OLIVERA					LYŽAŘSKÝ ODDÍL (zkr.)								
POUTA						JMÉNO HEREČKY BENDOVE						PĚNA (slovensky)				
TELEFO- NOVAT						ZAČÁTEČ- NÍK						SVĚTADÍL				

Vylosovaní, kteří nám zašlou správný text tajenky, obdrží dárkové balíčky redakce. Tajenku nám posílejte nejpozději do pátku 25. 2. 2011 na adresu: Moravská reklamní, spol. s r. o., Příkop 6, 602 00 Brno, nebo e-mail: info@mrs.cz, předmět: Křížovka. Nezapomeňte uvést svoji adresu a telefonní spojení. Výherci z minulého čísla jsou: Lenka Bobková, Brno, Jiří Tichý, Brno a Petr Müller, Brno. Gratulujeme.

Na co si dát pozor při koupi bytu



Důkladná prohlídka kupovaného bytu či domu je možná ta nejmenší starost. Daleko větší záležitostí na nás čekají v podobě smluv a ošetření toho, abychom se stali skutečně právoplatnými majiteli nemovitosti.

Dům nebo byt můžeme zrenovovat a přestavět podle svých představ. S lokalitou ovšem nic nenaděláme. Proto si nejprve zjistíme, zda se nemovitost nenachází v záplavové oblasti (viz níže) a prohlédneme si, jak vypadá okolí. Minusem je přítomnost nočních klubů, blízkost železniční tratě nebo frekventované silnice. Naopak až budeme sami nemovitost prodávat, plusem bude dopravní obslužnost, dostatek zeleně, blízkost prodejny s potravinami, nákupního centra, jeslí nebo školy.

Prohlídku bytu je nejlepší absolvovat za denního světla a pokud možno, měl by být úplně vyklizený. Závěsy a nábytek totiž mohou skrýt plísně nebo popraskané zdi.

Prohlédneme si, jak těsní okna a zda nejsou zkřivená.

Zkontrolujeme, jestli fungují zásuvky a svítí světla.

Projdeme společné prostory – sklep, případně garáž a půdu.

V případě činžovního domu si prohlédneme bytové jádro. Zjistíme, kdy byla provedena jeho poslední rekonstrukce, zda jím neprotéká voda, případně nestéká do elektrických rozvodů.

Chceme vědět, z jakých materiálů jsou vyrobeny stěny. Plísně, popraskané zdi raději necháme zkontrolovat odborníkem. Náklady na případné opravy by se teoreticky měly odečíst z kupní ceny.

DŮLEŽITÁ POVODŇOVÁ MAPA

Určitě nikdo si nepřeje koupit dům či byt v místě, kde jsou každý rok povodně. Takové nemovitosti jsou sice cenově zajímavé, ale může se stát, že nám je nepojišť žádná pojišťovna nebo dáme více peněz za rizikový příplatek. Česká asociace pojišťoven nabízí zdarma na svých stránkách informace o možném nebezpečí povodně v dané lokalitě a o jeho dopadu na pojištění majetku. Aplikace vyhodnocuje čtyři rizikové zóny.

Je-li nemovitost ve vyšší rizikové zóně, to znamená 2 a více, lze předpokládat navýšení pojistného o rizikový příplatek. Ve 4. rizikové zóně jsou nemovitosti nepojiřitelné. Zájemce o nemovitost zadá do vyhledávací adresy domu či bytu a e-mailem mu přijde informace o tom, jak moc je nemovitost ohrožena případnou povodní.

PROČ DÁT PENÍŽE DO ÚSCHOVY

Kupující chce většinou dát peníze až poté, co se stane vlastníkem nemovitosti. Naopak prodávající chce obnos dříve, než byt převede. Co pomůže vyřešit vzájemnou nedůvěru?

Finanční obnos lze složit do úschovy k advokátovi nebo k notáři, využít lze i služeb banky. Jakmile katastrální úřad rozhodne o povolení vkladu vlastnického práva, je finanční částka z úschovy vyplacena prodávajícímu. Daň z převodu nemovitosti by měl zaplatit prodávající. Je možné se domluvit, že částka odpovídající dani z převodu nemovitosti bude vyplacena přímo finančnímu úřadu poté, co prodávající podá daňové přiznání. Pokud totiž daň nezaplatí prodávající, musí ji zaplatit kupující.

NEŽ PODEPÍŠEME SMLOUVU

Než smlouvu podepíšeme, ověříme si v katastru nemovitostí, zda je prodejce nemovitosti také skutečně jejím vlastníkem.

Jméno majitele nemovitosti je uvedeno na výpisu z katastru nemovitostí, v tzv. listu vlastnictví. Za stokrátový poplatek nám jej katastrální úřad vydá. Je-li majitelů více, zajímáme se o naplnění předkupního práva. Jestliže jeden ze spoludávatelů chce svůj podíl prodat, musí jej nejdříve nabídnout ostatním. V případě, že odmítnou, může ho prodat jinému zájemci.

Na katastrálním úřadě také zjistíme, zda na nemovitosti neváznou věcná břemena a zástavy. Věcným břemenem je např. souhlas, že sousedé mohou projíždět přes náš pozemek nebo že majitel či jeho příbuzní budou v domě bydlet i nadá-

le. Pokud toto břemeno majitel nezuší ještě před prodejem, budeme je muset respektovat. Zástava vzniká v případě, že předchozí vlastník nesplátí své dluhy, nemovitost je dána do zástavy ve prospěch dalšího subjektu a bude pak zástavním věřitelem prodána jako zástava.

CO MÁ OBSAHOVAT KUPNÍ SMLOUVA

Kupní smlouva musí být uzavřena v písemné formě. Jejím základními náležitostmi jsou:

Označení prodávajícího, kupujícího a označení převáděné bytové jednotky, domu.

Sjednaná výše kupní ceny, platební podmínky (tedy jakým způsobem a v jaké lhůtě bude kupní cena zaplacená).

Jakmile je kupní smlouva podepsána, musí být úředně ověřeny podpisy alespoň na jednom jejím vyhotovení.

JAK POSTUPOVAT PO PODPISU

Kupní smlouvu pak doručíme katastrálnímu úřadu spolu s návrhem na zahájení řízení o povolení vkladu vlastnického práva a kolkem v hodnotě 500 Kč.

S koupí nemovitosti je potřeba přehlásit odběr služeb: vodu, plyn, elektřinu, telefon, kabelovou televizi a další. Pokud si nejsme jisti, že původní majitel nahlásil konečné stavy a odběry ukončil, riskujeme, že zaplatíme i za to, co jsme nespotřebovali, nebo jsme si neobjednali.

BYT V DOMĚ KUPUJEME S PROHLÁŠENÍM VLASTNÍKA

Jestliže jsme se rozhodli pro koupi bytu v budově s více bytovými, popřípadě nebytovými



prostorami, opatříme si písemné Prohlášení vlastníka. Vymezuje práva a povinnosti, které vyplývají z vlastnictví bytové jednotky v jeho domě. Neopomijí ani práva a povinnosti související se spoluvlastnickým podílem na společných částech domu (vchody, schodiště, drobné stavby jako dílna, společná prádelna) a pozemku.

V prohlášení by dále mělo být obsaženo: označení budovy podle katastru nemovitostí, číslo jednotky včetně jejího pojmenování a umístění v budově; popis jednotek, jejich

příslušenství, podlahové plochy a popisy jejich vybavení; určení, jaké části budovy jsou společnými vlastníky všech jednotek nebo jen vlastníky některých jednotek; stanovení spoluvlastnických podílů vlastníků jednotek na společných částech budovy; označení pozemku, jenž je předmětem převodu vlastnictví nebo jiných práv; pravidla pro příspěvky spoluvlastníků domu na výdaje spojené se správou, údržbou a opravami společných částí domu; označení osoby, jež byla pověřena správou domu.

K prohlášení se přikládají půdorysy všech podlaží, eventuálně jejich schémata určující polohu jednotek a společných částí domu, s údaji o podlahových plochách jednotek.

Pokud kupujeme byt v budově s více bytovými, popřípadě nebytovými prostorami, chceme po majiteli písemné Prohlášení vlastníka, které vymezuje naše práva a povinnosti.

RADY A TIPY

Poplatky a provize: Pozor, při koupi bytu či domu neplatíme jen domluvenou kupní cenu! Musíme počítat s poplatky při úředních jednáních, případně s provizí realitní kanceláři, pokud využijeme jejich služeb.

Provizi hradí kupující a pohybuje se kolem 5 %. Za byt v ceně milion korun by tedy poplatek realitní kanceláři činil zhruba 50 000 Kč.

Máme-li obavy, že bychom chybovali při uzavírání smluv, najmeme si právníka, aby sepsal veškeré smlouvy (smlouva o smlouvě budoucí, kupní smlouva). Jeho služby stojí kolem 4000 Kč plus minimálně 2000 Kč za to, že necháme peníze u něho v úschově do doby, až se stane majiteli nemovitosti, to jest –

bude podepsána kupní smlouva a podán vklad či návrh na něj do katastru nemovitostí.

Správný poplatek za přijetí návrhu na zahájení řízení o povolení vkladu vlastnického práva do katastru nemovitostí činí 500 Kč.

Počítat musíme i s ověřením podpisů u všech smluv a rovněž s opisy. Poplatky za tyto služby by neměly přesáhnout 1000 Kč.

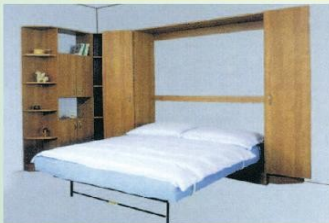
V případě využití služeb odhadce zaplatíme kolem 3000 Kč.

Dohromady nás poplatky s provizí přijdou v případě nemovitosti za milion korun od 60 500 Kč výše.

STOLAŘSTVÍ ING. MAREK NABÍZÍ:

- výklopné postele – úspora prostoru
- široký sortiment matrací pro pohodlný spánek
- vestavné skříně s posuvnými dveřmi
- kuchyně na míru včetně návrhu
- dětské pokoje
- zakázková výroba atypického nábytku
- nábytek z masivu
- dřevěné hračky

Prodejna: Jugoslávská 36
tel.: 545 577 489
604 763 599
e-mail: vlad.marek@seznam.cz
www.vyklopneposteje.cz

**OKNO STYL**

Mezi nebem a zemí. Dokonalá okna

z německých profilů **aluplast**

Brno, Veslařská 103/317, 775 872 709, Brno, Bayerova 23, 774 635 606, Blansko, Masarykova 14, 775 872 704, Tišnov, Brněnská 185, 775 872 702, Zlín, Třída Tomáše Bati 5146, 775 872 712, Žďár nad Sázavou, Strojírenská 371, 775 872 705, Svitavy, nám. Míru 48, 733 539 151

Zimní
sleva 62%
www.oknostyl.cz
Plastová okna a dveře, garážová vrata a zateplení fasád
Provádíme servis oken a dveří - 775 872 690

PŘIJĎTE TO ŘÍCT NÁM!

Nabízíme Vám komplexní přípravu Vašeho vozu. Veškeré prohlídky provedou a případné nedostatky odstraní naši profesionální mechanici proškolení přímo výrobcem. Pracujeme pouze s nejmodernějším diagnostickým zařízením a používáme Škoda originální díly. Samozřejmou součástí přípravy na STK je prověření všech požadovaných parametrů, včetně seřízení světel. Budete mít naprostou jistotu, že je Váš automobil dokonale připraven.

ŠkodaService®
ŠkodaOriginální díly®
ŠkodaOriginální příslušenství®

Štouračova 1a
635 00 Brno-Bystrc
tel.: 546 215 573
tel./fax: 546 215 574
e-mail: info@autosalonhora.cz
www.autosalonhora.cz
www.skoda-auto.cz

SIMPLY CLEVER

**ČEKÁ VÁŠ VŮZ STK?**

Váš autorizovaný servisní partner Škoda:

AUTOSALON HORA**KOMPLETNÍ REKLAMNÍ SERVIS:**

- tisk
- tištěná reklama
- vizitky
- katalogy
- billboardy
- časopisy
- PR články
- internet
- video
- videopořady
- a další

PLASTOVÁ OKNA A DVEŘE • ZELENÁ ÚSPORÁM

Nejširší výběr oken značek: REHAU, ALUPLAST, SALAMANDER

NEJNIŽŠÍ CENY V REGIONU, OKNA VŠECH TYPŮ A TVARŮ

6komorový profil	6komorový profil	6komorový profil	6komorový profil
1200	1500	1800	2100

Možnost nákupu na splátky

bezkonkurenční ceny oken značky
SALAMANDER - 5-, 6- a 7komorová

NOVÉ AKČNÍ SLEVY

na 5komorová okna
+ venkovní parapety zdarma!!!

Sídlo: Palackého 221/2, 664 51 Šlapanice u Brna
Tel.: 544 211 447, 733 239 930, rastislavjuhas@email.cz

ZIMNÍ SLEVY**PŘÍJEM INZERCE:**

Moravská reklamní, s. r. o.
IBC, Příkop 6
602 00 Brno
tel./fax: 545 175 844-6,
545 175 967
e-mail: info@mrs.cz

•••••
www.mrs.cz
•••••