BRASTY
BRANDED STYLE

Jak dodržet předsevzetí?

Jak na Nový rok, tak po celý rok? Poradíme vám, jak toto rčení uvést v platnost.

Dovolená snů!

Jak si správně užít zimní dovolenou? Nechte si poradit našim článkem.

BRASTYMAG

ZIMNÍ VYDÁNÍ • ČÍSLO 2 • LEDEN 2020

Úvod

Když jsme vymýšleli koncept Brastymagu, doufali jsme, že se nebude jednat jen o jedno číslo. I proto jsme velmi rádi, že se nyní můžete začíst do zimního vydání, které jsme pro vás napsali. Celý magazín prošel mírným redesignem, který bychom chtěli udržet i pro následující čísla a pomalu tak budovali jednotnou vizuální stránku našeho půlročníku. Pevně věříme, že se vám bude zimní číslo Brastymagu líbit a že si jeho četbu užijete stejně, jako jsme si my užili jeho tvorbu. Zimní období je v plném proudu, takže neváhejte a vyrazte na dovolenou na hory, dokud ještě vládne příznivé počasí.

Co vás čeká?

První zimní vydání Brastymagu skrývá nejen to nejlepší, co se na našem online magazínu urodilo, ale také zcela nové články, které vás, jak doufáme, informačně obohatí. Kromě našich výběrů top parfémů a hodinek si můžete přečíst tipy na výlet, horoskop pro nadcházející rok, něco málo o dodržování novoročních předsevzetí či skvělý recept na tradiční slovenskou pochoutku – halušky s brynzou. Doufáme, že si čtení užijete a že vám náš recept bude chutnat.■

Slovo šéfredaktorů

Zimní Brastymag má jedno specifikum – jeho tvorbu neřídil jeden šéfredaktor, jak tomu bývá zvykem, ale rovnou šéfredaktorové dva. Věříme, že se naše hlavy daly správně dohromady a že výsledek je nejen čtivý a zajímavý, ale také obsahově kvalitní. Neváhejte nám dát zpětnou vazbu, rádi společně s vámi posuneme Brastymag na vyšší úroveň.

Veronika a Michael

3 TOP 3 hodinky

Které musíte mít!

Armani Renato

Módní hodinky Armani Renato by neměly chybět ve výbavě žádného muže. Kvalitní ocelové pouzdro a řemínek se hodí pro většinu událostí, takže jejich použití není výrazně omezeno společenskými konvencemi. Voděodolnost 5 ATM taktéž potěší. S těmito hodinkami budete zkrátka šik kdykoli a kdekoli.

Daniel Wellington Classic Petite

Kdo by neznal hodinky značky Daniel Wellington. Elegantní kousek Classic Petite je ideální pro dámy, které vědí, co chtějí a nebojí se to dát najevo. Hodinky nekřičí do celého světa, ale decentně naznačují, kdo je jejich nositelka. Tyto hodinky vám nejen dodají potřebné sebevědomí, ale také tah na branku.

Tommy Hilfiger Trent

Tommy Hilfiger je symbolem pro ležérní módu a rebelantského ducha. Hodinky Trent přesně tuto filosofii symbolizují. Jedná se o klasický kousek do společnosti, který se ale nebojí dát světu jasně najevo svůj odpor vůči zažitým konvencím. S hodinkami Tommy Hilfiger Trent se zkrátka stanete osobností.■

Zimní novinky mezi parfémy

Pro ženy

Parfém Hermes Twilly d'Hermés je ideálním doplňkem každé ženy pro toto zimní období. S tímto parfémem, který v sobě snoubí bergamot, jasmín a santalové dřevo budete vonět neodolatelně i v těchto chladných dních. Ať už na sjezdovce či doma u krbu – s parfémem Hermes Twilly d'Hermés budete vždy okouzlující.

Pro muže

Tato noc bude legendární. S parfémem Mont Blanc Legend Night to ani jinak nejde. Kardamon, cedr a dřevo Akigala je kombinace, která v zimě sluší každému muži. Pozvedněte svůj styl o řád výš s vůní, se kterou zanecháte dobrý dojem ještě dříve, než si podáte ruce.

Dovolená snů!

Tipy na zimní dovolenou

Zima je ideální období, kdy vyrazit na dovolenou. Ať už se chystáte před vánočním shonem, nebo po něm, na tu správnou dovolenou snů se můžete vydat kdykoli. Takový výlet na hory nemusí být jen o lyžování – vyzkoušeli jste už běžky? Vycházkové tempo, příroda kolem vás a v mnohých případech také krásné vyhlídky. Na běžky můžete vyrazit jak na našich horách, tak třeba do zahraničí. Ne každému ale může vyhovovat aktivní způsob trávení dovolené. Co poradit vám, kteří jen rádi lenošíte a odpočíváte skutečně naplno?

Vyrazte do lázní! Lázeňské resorty na horách nabídnou tu správnou relaxaci pro každého, kdo potřebuje vypnout od každodenních starostí. Hledejte takové, které mají horké prameny – nic se nevyrovná posezení ve venkovním bazénu se skvělým výhledem na zasněžené vrcholky hor.

Chcete něco neobvyklého? Vyzkoušejte sáňkování! Večerní nebo denní sáňkování? Obojí je možné! Neváhejte například navštívit nejdelší sáňkařskou dráhu na světě v rakouském středisku Wildkogel-Arena Neukirchen & Bramberg, kde si vychutnáte až 14 km dlouhou jízdu.■

Jak vidí zimu *muž?*

Zimní období je pro moderního muže velmi náročné. Ačkoli se to nezdá, řeší muži stejné problémy, jako ženy. Jen ti odvážnější je ale aktivně řeší, jak vypadat dobře také v těchto chladných a suchých dnech. Pánové, nebojte se používat krémy, které zabrání popraskání a vysušení pokožky, jelení lůj je samozřejmost. A na cestách si dávejte pozor – sůl sice brání vzniku náledí, ale také dokáže nepříjemně zničit boty. Proto nepodceňujte impregnaci a čištění ihned, jak dorazíte domů. Jen tak si udržíte vizáž dokonalého gentlemana. Vyvarujte se také negativním myšlenkám, které nikomu nesluší, nicméně zkracující se dny k nim přímo vybízejí. Zajděte si třeba na punč na místní vánoční trhy – ten nejen zahřeje, ale přivodí také dobrou náladu.

Roční horoskop podle znamení

Beran

21. 3. - 20. 4.

Letos se rozhodně nevzdávejte. Saturn nad vámi bdí a ukáže vám správnou cestu. Kdybyste z ní náhodou sešli, tak vás tento planetární pomocník zase vrátí nazpět. Žádná velká překvapení nečekejte.

Býk

21. 4. - 21. 5.

Svobodomyslní býci se mohou radovat. Rok 2020 totiž přináší příslib vnitřní svobody a životních změn, které díky Uranu proběhnou hladce. Osobní štěstí a příznivou změnu máte na dosah.

Blíženec

22. 5. - 21. 6.

Úspěchy v tomto roce budete mít zaručeny, tíživý loňský rok je za vámi. Planety vám budou nakloněny, pakliže budete trpěliví a obezřetní. Pamatujte – vše je ve vašich rukou.

Rak

22. 6. - 22. 7.

Čekají vás velké zkoušky, proto buďte v pohotovosti. To ovšem neznamená, abyste se vzdali svých snů. Vaše vysoká míra sebeovládání vám bude dobrým pomocníkem.

Lev

23. 7. - 22. 8.

Máte před sebou jednoduchý úkol – nenechat se nikým a ničím zviklat. Jen tak nebude váš rok jako na houpačce. Jste symbolem světla a síly – využijte toho.

Panna

23. 8. - 22. 9.

Dejte na svou skvělou intuici a naučte se včas rozpoznat, komu věřit a komu nikoli. Jen tak budete moci využít všechna esa, která máte v rukávu. Přílišná idealizace bude vašim největším nepřítelem.

Váhy

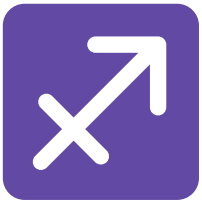
23. 9. - 23. 10.

Nudu rozhodně nečekejte – rok 2020 bude pro Váhy velmi turbulentní a vašim posláním bude odstranění všeho z vašeho okolí, co vás tíží. Vaše umírněnost vás bude držet při zemi a pomůže vám činit správná rozhodnutí.

Štír

24. 10. - 22. 11.

Nadcházející období přinese do vašeho života přátelské vibrace, které budou mít pozitivní vliv na vaše štěstí. S pomocí vaší vysoké inteligence vypilujete své vztahy takřka k dokonalosti, tedy přesně tak, jak to máte rádi.



Střelec

23. 11. - 21. 12.

V letošním roce v sobě budete muset objevit zář, kterou vyšlete do kontaktu s ostatními. Nalezená přátelskost a optimismus totiž bude posilovat nejen vás, ale také vaše bezprostřední okolí. Vyplatí se vám to!

Kozoroh

22. 12. - 20. 1.

Soustřeďte se na své cíle – máte je totiž na dosah! Nemusíte se spoléhat na ostatní, sami vše zvládnete ukočírovat k vlastní spokojenosti. Zázračné uzdravení, poctivé zbohatnutí nebo osudová láska – nečekané události rozhodně potěší.

Vodnář

21. 1. - 20. 2.

Rok 2020 vám dá pořádně zabrat, vy ale vždy najdete sílu povstat jako Fénix z popela. Načrtnuté vize můžete posunou o kus vpřed, jen je potřeba neztrácet víru a pořádně se do toho opřít. Nakonec se vaše karta v dobré obrátí.

Ryby

21. 2. - 20. 3.

Od planet dostanete do roku 2020 spoustu poselství, které vám přinesou astrální trubadúři. Vaše porozumění a propojení s ostatními vám otevře zlaté dveře do nové společnosti – nezalekněte se a vstupte do nového světa příležitostí.

Jak oslnit na plese?

Letošní plesová sezóna je v plném proudu, tak nezůstávejte pozadu. Zúčastněte se i vy. Poradíme vám, jak se stát pravou královnou plesu a malý tip máme i pro tancechtivé gentlemany. Následujte módní trendy a užijte si zimní plesy ve velkém stylu. Vždyť kdy jindy máte možnost tak skvěle zazářit?

Šaty

Letošní sezónu frčí asymetrické střihy, volány, odhalená ramena a kontrasty mezi horní a dolní polovinou šatů. Co se barev týká, velmi moderní je odstín pudrové, starorůžové barvy. Dále pak bordó-vínové, smaragdové a královsky modré. Ať už vyberete jakoukoliv z nich, budete trendy.

Módu si můžete koupit, ale styl, ten musíte mít.

Coco Chanel

Šperky

Krásná róba si žádá podpořit těmi správnými šperky. O co jednodušší model zvolíte, o to výraznější šperk si můžete dovolit. Letošní trendy přejí nápadným šperkům v podobě řetězů a kruhových náušnic, ale i zastánkyně jemnějších doplňků nepřijdou zkrátka. Vyzkoušet můžete třeba šperky s motivy květin nebo vesmírných těles. Nezapomínejte ani na dekoraci do vlasů - využijte květinové čelenky či barevné stuhy.

Vždy zazáříte s Pandorou nebo klasickými zirkonovými kousky. Jednoduché šaty můžete ozvláštnit vrstvením šperků.

Hodinky

Pánové mohou oslnit dobře vybranými hodinkami, které skvěle zastoupí šperk. Vyberte si elegantní model s jednoduchým ciferníkem a koženým páskem. Co třeba něco od Daniela Wellingtona nebo Hugo Bosse?

Parfém

Na večer si klidně můžete dovolit výraznější parfém. Květinové a dřevité vůně budou letos v kurzu.
K nejoblíbenějším volbám pro letošní zimu patří Calvin Klein Obsession, DKNY Nectar Love nebo Marc Jacobs Decadence. Tak směle do nich!

Jak dodržet novoroční předsevzetí ?

Období ledna si vždy spojujeme s jakýmsi bilancováním. Přemýšlíme nad loňským rokem a snažíme se začít ten nový co nejlépe. Proto si také dáváme novoroční předsevzetí. Možná je nemáte v oblibě, protože nechcete jít se stádem a říkáte si, že přeci věci můžete změnit kdykoliv se vám zachce. Je tomu ale opravdu tak? Není to spíš výmluva, za kterou se schovává strach ze selhání? Protože, přiznejme si, ultra pevnou vůlí většina z nás nedisponuje. Statistiky říkají, že nakonec svodům podlehne celých osmdesát procent lidí. Jak být mezi úspěšnou pětinou? Poradíme vám!

Letos vám to vyjde

Existuje pár důležitých aspektů, které vám pomohou letos konečně uspět. Nebudeme vám tvrdit, že to bude jednoduchá cesta, ale třeba vám pomůžeme přecejen dosáhnout svého cíle o trochu snáz.

Nevzdávejte se při prvním neúspěchu.

1. **Jedno předsevzetí stačí** - nebuďte hamouni a vyberte si jen jeden úkol. Budete se tak moct koncentrovat opravdu jen na jednu věc a budete mít větší šanci, že zvítězíte.
2. **Postupujte po krůčcích a buďte konkrétní** - je sice pěkné stanovit si, že zhubnete 20 kg, ale to samotné k úspěchu nepovede. Raději se zaměřte na to, že místo výtahu vždy použijete schody, cvičit začnete 2x týdně a jednou za týden si povolíte oblíbenou sladkost. Konkrétní kroky vás nakonec k vytouženému cíli dovedou.
3. **Odměňujte se** - každý drobný úspěch se počítá a zaslouží si odměnu. Motivujte se do dalšího počínání, je to velmi důležité.
4. **Zapojte svou představivost** - když přestanete kouřit, konečně budete moct ušetřené tisíce proměnit ve vysněnou dovolenou v Egyptě, nebo nové auto. No nezní to lákavě? Představujte si, co všechno se stane, až se svým zlozvykem skončíte.
5. **Nebojte se požádat o podporu** - svěřte se se svým cílem partnerovi i přátelům. Vysvětlete jim, jak důležité pro vás je letos předsevzetí dodržet a poproste je, ať vám v kritických chvílích připomenou, proč jste si ho dali.

A KONEČNĚ - **Nevzdávejte se při prvním neúspěchu!** Každý občas může sejít z cesty. Důležití je se nevzdávat a zkoušet to znova. Nakonec se vám to jistě podaří. A pocit, který budete mít při pozitivním výsledku se nedá nahradit ničím jiným.

Tak co myslíte, půjde to letos? Věříme, že vám naše rady budou nápomocné. Vyřknout ono přání těžké není, horší je pak dodržet, co jste si slíbili. Budou vás atakovat nejrůznější výmluvy a jistě vymyslíte sto důvodů, proč zrovna dneska nejít do cvičení. Ale zkuste odolat. Zkuste pro jednou vydržet a opravdu své předsevzetí neporušit. Uvidíte, kolik síly a sebevědomí k vám přijde, když zase po roce budete bilancovat. A tentokrát štíhlejší, zdravější a veselejší. Stojí to za to :)
Přejeme vám co nejpevnější vůli! ■

Chronograf
– co to je a proč ho chtít?

Cílem chronografu je přesné měření času, na což odkazuje také řecký původ slovního spojení chronograf, které vychází z výrazů chronos a grafes, v překladu čas a psát. Jednoduše řečeno, chronograf jsou analogové stopky. Jak ale poznat hodinky s chronografem?

Většinou je poznáte podle několika komplikací (menších číselníků) na ciferníků a tlačítek nad a pod korunkou. Komplikace jsou nejčastěji tři – měří sekundy, minuty a hodiny. Horním tlačítkem nejčastěji spustíte a zastavíte měření, spodním celé stopování času vynulujete.
Ať si to chceme připustit či nikoli, chronograf má v dnešní době více designovou funkci, než funkci měření času. Ačkoli jistě existují příležitosti, kdy přesné měření času s pomocí chronografu rádi využijete, většinou bude spíše zkrášlovat hodinky samotné. Na tom ostatně není nic špatného.

Proč chtít hodinky s chronografem?

Jednoduchá odpověď se přímo nabízí – abyste mohli přesně měřit čas. Spousta lidí nicméně nepotřebuje měřit čas s přesností až na 1/1000 sekundy, proto převažuje estetická funkce. Hodinky se spoustou komplikací působí dobrým dojmem a umí být i elegantní. Především leccos o svém nositeli vypoví, ať už je to dochvilnost, nebo záliba ve složitých věcech.

Tělová mléka – nejlepší pomocník na zimu

V zimě naše pokožka dostává zabrat. Buďto je vystavená mrazivému vzduchu venku, nebo ji přehříváme v přetopených místnostech. Neustálé střídání extrémní teploty na ulici a doma jí také rozhodně na kráse nepřidá. Myslete na ni a dopřejte jí v zimních měsících pořádnou péči. Jak? Začít můžete tělovým mlékem. Až uvidíte výsledky pravidelné péče, hloubkově hydratační tělové mléko se rychle stane vaším dobrým přítelem.

Parfémovaná tělová mléka

A teď novinka! Vyzkoušejte tělové mléko s vůní vašeho oblíbeného parfému. Nejen, že tak vaší pokožce dopřejte luxusní péči, ale navíc si vaše tělová kosmetika perfektně sedne s vaší vůní. Oblíbené voňavé tóny tak vydrží o to více. Pokud nevíte, které mléko zvolit, zkuste třeba populární Chloé Chloe, Coco Chanel, Armani Si nebo unisex Calvin Klein One. ■

Vlasová kosmetika na zimu

Jak pečovat o vlasy v zimním období?

Přechod z mrazu do vytopené místnosti, časté nošení čepice, vítr...to je jen slabý výčet skutečností, které v zimě ohrožují kvalitu našich vlasů. Nenechejte nic náhodě a dopřejte své kštici pořádnou péči!

Zdravá strava = zdravé vlasy

V první řadě se zaměřte na **zdravý jídelníček**, který je i v zimním období nutné udržovat plný vitamínů a bílkovin. Základ tvoří ovoce a zelenina, ke kterým přidejte ryby, vejce a kvalitní maso. Nebojte se sáhnout i po doplňcích stravy!

Kvalita se vyplatí

Čepice sice vlasy chrání před vichrem, ale také se díky ní pokožka zapařuje a vznikají lupy. Hýčkejte proto vlasy kvalitním vyživujícím šamponem a kondicionérem. Zvyknětě si používat alespoň jednou za 14 dní vyživující masku či olejíček. Na zimu se obzvlášť hodí **uhlazující mléka**, která zabrání elekrizování pramenů. Vyzkoušejte třeba oblíbenýé mléko Matrix Smooth Setter nebo zlatavý elixír Orofluido.

Halušky s brynzou

Nejlepší zimní jídlo

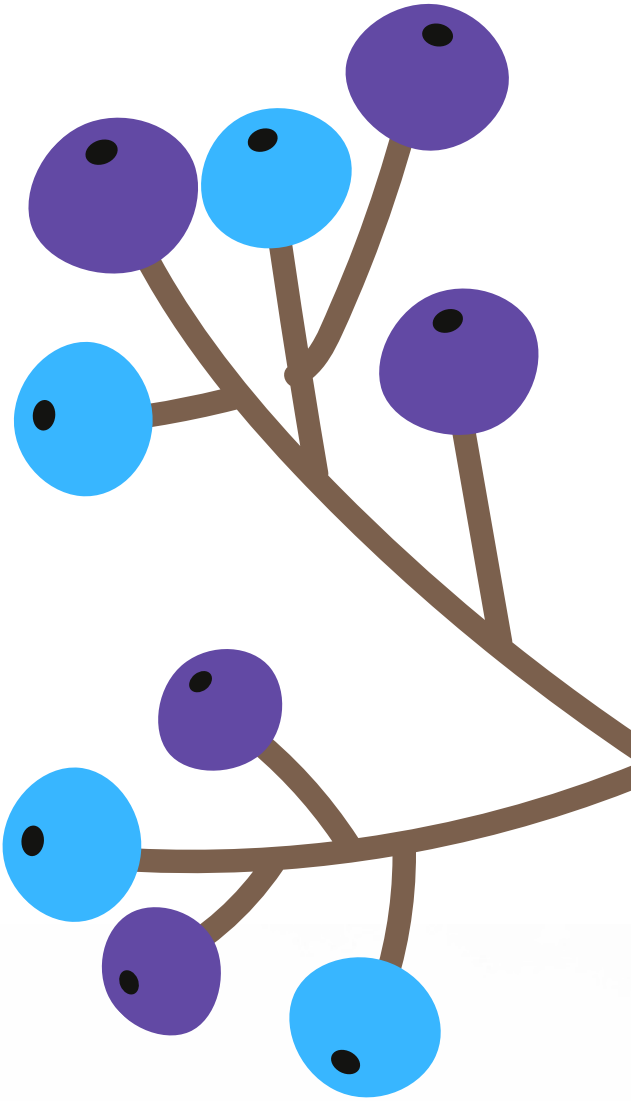
Suroviny:

750 g brambory
250 g hladká mouka
sůl
250 g brynza
150 g slanina nebo domácí špek

Postup:

Syrové brambory nastrouháme na jemném struhadle jako na bramborák, přidáme sůl, mouku a zamícháme. Těsto protlačíme přes síto na halušky nebo nasekáme na prkýnku a shazujeme do vroucí osolené vody. Halušky také můžeme vykrajovat lžičkou namočenou ve vroucí vodě.
Vaříme asi 4-5 minut tj. až halušky vyplavou na povrch vody, to jsou uvařené. Buď je scedíme a propláchneme studenou vodou, abychom je zbavili slizkosti, nebo je vytahujeme děrovanou vařečkou, případně naběračkou.
V teplé míse, případně rovnou v hrnci, je dobře promícháme s brynzou, která se na horkých haluškách rozpustí. Na talířích je pak ještě sypeme rozškvařenou, na kostičky nakrájenou, slaninou. Můžeme ozdobit jarní cibulkou.
Dobrou chuť.

Na co se můžete těšit příště?



Jestli jste náš zimní Brastymag dočetli až sem, pak vám moc děkujeme. Doufáme, že se vám naše druhé číslo líbilo. Třetí vydání máme v plánu zase na léto, takže se můžete opět těšit na tipy na letní dovolenou, jak se připravit na festivaly nebo které hodinky s vámi hravě zvládnou letní sportování i slunění u vody.

Děkujeme za vaší přízeň a na viděnou zase v létě :-)

S láskou připraveno v

BRASTY