

BB CENTRUM



01

2016

review

www.bbcentrum.cz | zdarma
Oceněno v soutěži Zlatý středník

Privítejte
jaro novou
energií

Tomáš
Pleskač:

Pro ČEZ
je elektromobilita
jasná volba



OBCHODY A SLUŽBY V BB CENTRU



BB CENTRUM

Where Business
Comes to Life

RESTAURACE

- 1 Ristorante Pizzeria Grosseto
- 2 Express Sandwich
- 3 Baifu – sushi bar
- 4 Maranatha – vegetariánská restaurace
- 5 Mango – čínská restaurace
- 6 Kiindi – thajská restaurace
- 7 Dhaba Beas – indická restaurace
- 8 Puzzle Salads
- 9 Unique Original – česká restaurace
- 10 Ugo – fresh & salad bar
- 11 Aramark – jídelna
- 12 GTH – jídelna
- 13 GTH – jídelna
- 14 Honest Food – jídelna
- 15 Momento – jídelna
- 16 Momento – jídelna
- 17 Perfect Canteen – jídelna
- 18 Sodexo – jídelna

OBCHODY

- 1 Louis Purple – pánské krejčovství
- 2 dm drogerie
- 3 Albert – supermarket
- 4 Albert – supermarket
- 5 JK Jitka Kudlackova Jewels
- 6 Sommellerie – víno, káva, delikatesy
- 7 O2 Prodejna
- 8 Ted & Hned – trafika, dárky
- 9 Maranatha – zdravá výživa
- 10 Don Pealo – trafika
- 11 Nivosport – sportovní oblečení
- 12 Bianco & Rosso – italské delikatesy
- 13 GolfProfi Store Praha – golfové potřeby
- 14 Květiny Romantika
- 15 Květiny Romantika
- 16 Just Trading – novinový stánek
- 17 Novus Optik
- 18 Teta drogerie

KAVÁRNY

- 1 Office Café
- 2 O2 Café
- 3 Cupucino
- 4 Costa Coffee
- 5 Cukrárna Hájek & Hájková
- 6 Kafe kafe kafe

SLUŽBY

- 1 Česká pošta/Czech POINT
- 2 Automyčka Brumlovka
- 3 Bomton – vlasové a kosmetické centrum
- 4 Net čistírny & prádelny
- 5 Radka Chvalova Nail Studio
- 6 Elliot activity – cestovní agentura
- 7 Moje bublinky – dětský koutek

BANKOVNICTVÍ

- 1 Česká spořitelna
 - 2 UniCredit Bank
 - 3 GE Money Bank
- Bankomat
 Budova FILADELFIE (UniCredit Bank)
 Budova B (GE Money Bank)
 Budova BRUMLOVKA (Česká spořitelna)
 Budova BETA (ČSOB)

SPORT A RELAXACE

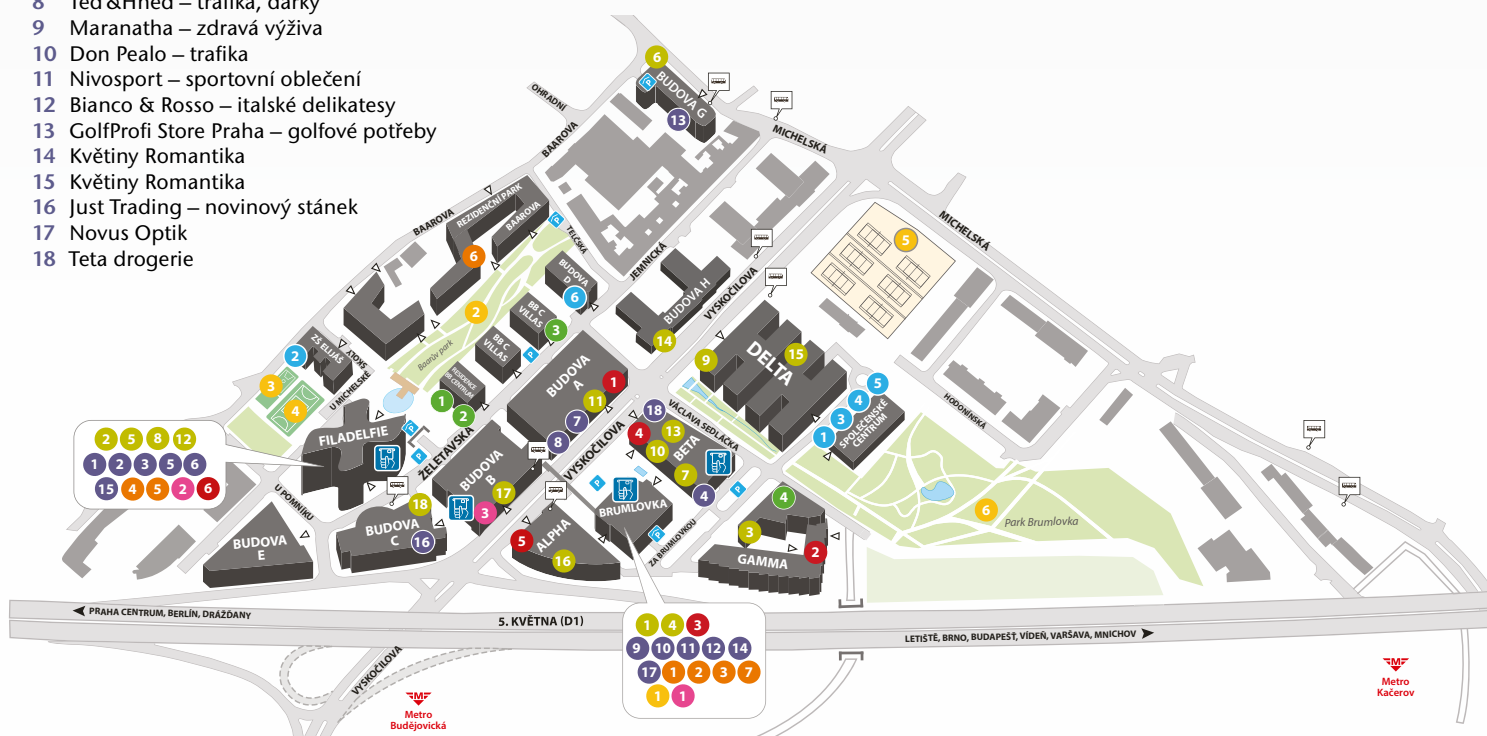
- 1 Balance Club Brumlovka
- 2 Baarův park
- 3 Dětské hřiště
- 4 Víceúčelové hřiště
- 5 Tenisové kurty
- 6 Park Brumlovka

ZDRAVOTNICTVÍ

- 1 Urosanté – urologické a andrologické centrum
- 2 Lékárna Benu
- 3 Santé – soukr. zdravotnická síť
- 4 MUDr. Denis Krupka – zubní lékař, dentální hygiena

VZDĚLÁVÁNÍ

- 1 Křesťanská mateřská škola Elijáš
- 2 Křesťanská základní škola Elijáš
- 3 Biblické hodiny
- 4 Společenské centrum Bethany
- 5 Ranní zamyšlení
- 6 NeuroLeadership Group – vzdělávání, koučink





Vážení čtenáři,

držíte v rukou první letošní vydání magazínu BB Centrum Review. Jsme tu jako vždy s novinkami a tipy z BB Centra a pevně věřím, že také tentokrát se necháte inspirovat zajímavými pohledy a názory lidí, kteří tu s námi pracují. Tématem tohoto čísla je „restart“. S přicházejícím jarem a prvními teplejšími slunečnými paprsky jsme tedy zvolili téma „energetické“, stejně jako článek o kávě, který si nenechte ujít v rubrice O čem se mluví. Energetický je i náš velký rozhovor, tentokrát se členem představenstva ČEZ, a. s., a ředitelem divize nová energetika Tomášem Pleskačem na téma elektromobilita.

Zároveň bych ráda upozornila na otevření nových restaurací, které můžete vyzkoušet. Rychlý a zdravý oběd vám nově nabízejí kantýna Momento v budově ALPHA nebo Unique Original Restaurant v budově DELTA, který do BB Centra přináší moderní českou kuchyni. V jeho příjemných prostorách si můžete dopřát i společenskou večeři. Více už ale uvnitř časopisu.

Děkuji za přízeň a s přicházejícím jarem vám přeji hodně nové energie.

Kristýna Samková,

šéfredaktorka

kristyna.samkova@passerinvest.cz

22



09

16



24



30

Obsah

- | | |
|---|--|
| 04 Where Business Comes To Life / Elektrobusey | 19 Trend / Jak pečovat o sportovní oblečení |
| 05 Where Business Comes To Life / Nadace Krása pomoci | 22 Balance Club Brumlovka / NTC: Motivujte a nechte se motivovat |
| 06 Stalo se v BB Centru | 24 Zdraví / A. Panenka, K. Dobiáš: Škoda, že si nemůžeme zahrát s Messim a Ronaldem |
| 08 MARANATHA: Velký pátek je novým svátkem | 25 Zdraví / Přivítejte jaro novou energií |
| 09 Pracují mezi námi / Tomáš Pleskač: Pro ČEZ je elektromobilita jasná volba | 30 O čem se mluví / Pestré chutě kávy |
| 12 Představujeme | 34 Kulturní tipy |
| 16 Sport a zábava / Doprava ze zásuvky | |

BB Centrum REVIEW pro vás připravují: Vydavatel: Corporate Publishing s.r.o., U Golfu, 109 00 Praha 10, www.copu.cz

Číslo vydání: 01/2016 | Šéfredaktor: Kristýna Samková | Redakce: Gabriela Bartošová, Nela Kadlecová, Alice Škochová, Martin Kavka, Jan Dvořák | Překlad

anglické verze: Jennifer Hejtmánková | Jazyková korektura: Alena Žitníková, Petr Behún | Client Service Manager: Martina Krtoušová | Inzerce: Ditta

Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614 | Foto: archiv, shutterstock.com, nike.com | Tisk: TNM PRINT s.r.o. | Registrace: MK ČR E 15246

Do BB Centra nově také elektrobusesy

Od února můžete využít pro cestu ze stanice metra Budějovická do BB Centra a zpět zajímavou novinku - elektrobusesy. Jedná se o jedny z prvních elektrobusesů nasazených do ostrého provozu v pražské MHD. Díky nim se zkrátily intervaly v ranní a odpolední špičce na méně než pět minut.

Pasažéři kromě zvýšení četnosti spojů ocení nízkou hlučnost, protože elektrobusesy jsou dokonce ještě tišší než trolejbusy - není v nich totiž slyšet zvuk trolejí. Navíc v nich najdete i bezdrátové wi-fi připojení k internetu, cestou do práce nebo na nákupy si tedy můžete vyřídit třeba e-maily a ušetřit tak čas.

Dalším plusem elektrobusesů je jejich ekologický přínos. Oba elektrobusesy za rok ujedou dohromady přes 42 000 kilometrů s nulovými emisemi. Na jedno nabití zvládnou asi 130 až 150 kilometrů - pomalé dobíjení trvá až osm hodin, rychlonabíjení maximálně hodinu. Díky rekuperaci navíc vozidla dobíjejí baterie i při brzdění nebo jízdě z kopce.

Elektrobusesy jsou společným projektem firem PASSER-INVEST GROUP, Arriva a Skupiny ČEZ. Právě ČEZ se tématu elektromobility podrobně věnuje - a vy si o něm můžete přečíst více v magazínu BB Centrum Review na straně 16 až 19. ∞



△ Do BB Centra se můžete svézt jedněmi z prvních elektrobusesů nasazených v pražské MHD

Naše energie vás posouvá vpřed

WWW.ELEKTROMOBILITA.CZ

/E/ MOBILITA
SKUPINA ČEZ



Nadace Taťány Kuchařové – Krása pomoci funguje nyní i v BB Centru a jeho blízkém okolí



○ Devět z deseti seniorů by chtělo prožít stáří doma. Většina ale stráví poslední roky života za zdmi ústavů. **Nadace Taťány Kuchařové – Krása pomoci** pomáhá seniorům, aby mohli prožít důstojné a spokojené stáří tam, kde se cítí nejlépe – doma. O jednom z důležitých projektů nadace si s námi povídala její ředitelka Martina Kaderková.

Jak vlastně nadace funguje?
Nadace dlouhodobě podporuje 15 prověřených neziskových projektů z celé ČR, které zajišťují pro seniory kvalitní profesionální péči v místě bydliště. Od roku 2008 jsme na osobní asistenci, terénní pečovatelské služby, dobrovolnictví v domácnostech seniorů a aktivizační projekty rozdělili skoro 26 milionů korun, přičemž v roce 2015 se tato částka navýšila o 3,2 milionu korun.

Jedním z projektů, které nadace podporuje, je i projekt DOMA BEZ OBAV vaší obecně prospěšné společnosti. Jak byste ho představila?
Projekt DOMA BEZ OBAV zajišťuje komplexní podporu, informace seniorům a jejich rodinám v situacích, kdy se objeví zdravotní potíže a problémy se soběstačností seniora. Cílem je, aby takový člověk mohl i nadále zůstat ve svém domácím prostředí a vést kvalitní život i přes svá zdravotní omezení. Téma stáří se v podstatě někdy

dotkne každého z nás, a proto i osvěta v rámci areálu BB Centra a jeho bezprostřední blízkosti je nesmírně důležitá a dává smysl. Během dne se tu pohybuje velké množství lidí, kteří se nacházejí v produktivní fázi života, ale doma či kolem sebe mají známé, blízké či sousedy, kteří jsou v seniorském věku a kteří možná potřebují pomoc zvenčí, protože vlastní rodinu nemají.

Jsme rádi, že díky zapojení společnosti PASSERINVEST GROUP se podařilo zajistit koordinátora péče a podpůrných služeb, který bezplatně poradí a pomůže najít vhodné řešení. Podle potřeby navštíví seniora a jeho rodinu doma, nastaví vhodnou péči a zajistí potřebné dávky, pomůcky a kvalitní služby. Rodiny dále provází a koordinuje péči podle změn v životě seniora.

Čeho se vám již podařilo dosáhnout? Na co jste nejvíce pyšní?

Máme velkou radost, že se nám každým rokem daří rozšiřovat okruh našich dárců a přicházejí s novými zajímavými projekty. Například letos chystáme hodně zajímavý a potřebný projekt, který je zaměřený na výměnu mezigeneračních zkušeností.

Velkým úspěchem minulého roku byla naše prezentace v sídle OSN v New Yorku a Ženevě. Stali jsme se první neziskovou organizací z České republiky, která dostala příležitost komunikovat o tématu pozitivního stárnutí na půdě Organizace spojených národů.

Jak je možné vaši nadaci podpořit?
Celoročně je možné přispívat na nadační konto **2626262626/0100** nebo odeslat na číslo **87 7777** dárcovskou SMS ve tvaru **DMS FONDSENIORU** (1 DMS = 30 Kč, nadace obdrží 27 Kč) či **DMS ROK FONDSENIORU** (pravidelná měsíční podpora ve výši jedné DMS po dobu jednoho roku). Můžete se také stát naším dobrovolníkem, koupit si naše tričko „Babi a dědo, díky, že jsem“ anebo společenskou hru „Konečně doma“. ○○



Martina Kaderková,
ředitelka nadace

„Do projektu Krása pomoci jsme se zapojili, protože chceme zlepšovat životy nejen lidem, kteří v BB Centru každý den pracují, ale i těm, kteří zde a v blízkém okolí žijí.“



Radim Passer,
zakladatel BB Centra
a předseda představenstva
společnosti PASSERINVEST
GROUP, a.s.

Informace

Pokud někdo ze čtenářů toto téma aktuálně řeší, může se obrátit na kontaktního pracovníka Krása pomoci, o.p.s., Mgr. Kateřinu Bláhovou (+420 725 692 170), nebo napsat e-mail na: poradna@krasapomoci.cz. Více informací najdete na www.krasapomociops.cz.

BB Centrum se neustále modernizuje

Společnost PASSERINVEST GROUP není pouze developerem areálu BB Centrum, ale jejím cílem je být také dlouhodobým investorem. V souladu s touto strategií se společnost rozhodla k postupnému zpětnému odkupu některých budov, které již v BB Centru postavila. Tyto budovy následně samozřejmě procházejí revitalizací a modernizací.

▷ Vstupní hala budovy ALPHA před rekonstrukcí



▽ Vstupní hala budovy ALPHA po rekonstrukci



○ Společnost PASSERINVEST GROUP prozatím odkoupila dvě budovy, o dalších se jedná. Největší proměnou nyní prošla budova ALPHA. Řada změn nebude patrná vizuálně, týkají se totiž elektrických rozvodů, vzduchotechniky a dalšího technického zázemí budovy. Některá vylepšení jsou ale naopak velmi dobře patrná. Výrazně se modernizovala lobby budovy, v jejímž středu je nyní nová recepce s výrazným logem budovy a novým orientačním systémem. Hala je osazena čtyřmi televizemi, tvořícími jednu obrazovku. Renovována byla podlaha, lobby má nový pohled, výmalbu i nábytek. Ve velkém vnitřním atriu s negativním vertikálním sklonem přes všechna podlaží byla spuštěna fasáda až k zemi a ve vzniklém „zákrytu“ najdou návštěvníci příjemný káfé koutek. Zanedlouho přibude ještě výrazný okrasný prvek - zelená stěna. Nájemci se mohou těšit rovněž na modernizovanou jídelnu a renovované ochozy s novým zábradlím i na upravenou a revitalizovanou střešní zahradu s čerstvě osázenými rostlinami.

Dalším vylepšením, které usnadňuje pohyb nájemců v budově FILADELFIE, je nová lávka uvnitř budovy. Spojuje kancelářskou část FILADELFIE s obchodní pasáží. Pracovníci a návštěvníci kanceláří teď již nemusí vyběhat z budovy a vcházet do obchodní pasáže zvenku, ale pro kávu či na oběd si mohou dojít mnohem pohodlněji, rychleji a „suchou nohou“. ∞



△ Nová lávka v budově FILADELFIE spojuje kancelářskou část s obchodní pasáží

„Mám ráda, když se nemarní čas“

To říká nová vedoucí oddělení PR a marketingu ve společnosti PASSERINVEST GROUP Kristýna Samková.

○ Jaké to je, pracovat ve firmě, která stojí za vznikem a rozvojem největšího multifunkčního areálu v České republice?

Musím říct, že to je nesmírně zajímavé. V naší firmě pracuje asi 50 lidí, takže se všichni známe, a když si představíte tu šíři podnikání a velikost jednotlivých projektů, zdá se skoro nepředstavitelné, že se to dá zvládnout. Jednoznačně pozitivně hodnotím rychlost v jednání, rozhodování a realizaci věcí. Tady to hodně stojí na osobní zodpovědnosti, a to mi vyhovuje. Neexistuje tu složitá organizační struktura, různé úrovně schvalování atd., což je oproti velkým firmám bezesporu výhodou. Přitom jste ale zároveň v neustálém kontaktu se zákazníky z řad nadnárodních společností i začínajících mladých firem. To je hodně inspirativní.

Co vás na vaší práci baví nejvíce?

Nejvíce mě baví to, že vidím výsledek své práce. Je jedno, zda se jedná o velkou kampaň nebo zdánlivě nepatrnou podporu obchodního týmu. Když se něco podaří, pak je to uspokojivé už samo o sobě.

V čem například je BB Centrum jedinečné?

Nejde tu o samotnou administrativní budovu, ty najdete všude v Praze. V BB Centru to opravdu žije. Během pracovního dne se zde pohybuje kolem 12 000 lidí, kteří tu pracují nebo prostě jen navštěvují areál ze soukromých důvodů. Proto je pro nás nejdůležitější jim BB Centrum představovat v celé jeho komplexnosti, informovat o tom, co je nového, a také přicházet s nápady na projekty, které budou mít pro naše zákazníky přidanou hodnotu. BB Centrum – to nejsou jen budovy a kanceláře. Je třeba ukázat, co vše je k dispozici, co vše jde využít k práci, relaxaci a zábavě. Všichni třeba nemusí vědět, že na místech, jako jsou např. parky nebo střešní terasy, máme wi-fi připojení, které umožňuje pracovat doslova z přírody a opustit na chvíli „kancelář“, nebo že každodenní oběd



nemusíte trávit v jedné kantýně, ale na výběr je hned 18 restaurací a kantýn a 6 kaváren. Ale těch věcí je samozřejmě mnohem více, proto je komunikace hodně důležitá.

V BB Centru se pohybujete už několik let. Co se vám tu líbí nejvíce a co naopak chybí?

Když se na to podívám očima běžného člověka, který tu tráví celé pracovní dny, líbí se mi jednoznačně právě ta

možnost oddychu od kanceláře. Třeba že si můžete kdykoli odskočit do příjemné kavárny. Z praktických věcí nejvíce oceňuji možnost rychlého nákupu v supermarketu či lékárně. Na otázku, co mi tu chybí, se mi těžko odpovídá. Mám ráda moře, letiště a letadla a to zrovna nejsou drobnosti, které by se daly do BB Centra implementovat. Už brzy mi s touto otázkou budou mít možnost pomoci všichni z BB Centra. Za pár týdnů totiž budeme pořádat vel-

Pro nás je nejdůležitější představovat BB Centrum v celé jeho komplexnosti, informovat o tom, co je nového, a také přicházet s nápady na projekty, které budou mít pro naše zákazníky přidanou hodnotu.

ký areálový průřezem, kde tuto otázku určitě položíme.

Vypadáte jako pozitivní člověk. Je něco, co ráda nemáte?

Nemám ráda přetvářku, lidi, kteří chodí pozdě, rýžový nákyp a MHD v létě (*smích*). Mám ráda, když se nemarní čas a věci rychle odsypají.

Jaké akce plánujete v BB Centru na letošní rok?

Z těch osvědčených to bude určitě dětský den a koncert v Baarově parku. Pokud všechno vyjde, budete si moci na červnovém koncertu zazpívat například „Želvu“ nebo „Help!“. Ale víc zatím prozradit nemůžu. Plánujeme také rozšíření akce Den zdraví a na začátku června proběhne opět firemní fotbalové utkání BB C CUP, čímž vyvolám čtenáře z řad firem, aby neváhali a své týmy přihlásili. Nově se v květnu zapojujeme do projektu Open House Praha, v rámci kterého chceme široké veřejnosti zpřístupnit výhledy z budovy FILADELFIE a umožnit návštěvu DELTY a Společenského centra BETHANY. Další akce jsou zatím ve fázi přípravy, ale všechny případné neotřelé nápady uvítám na svém e-mailu kristyna.samkova@passerinvest.cz. ☺

Velký pátek je novým svátkem

Každý rok se těšíme na Velikonoce. Jsou to svátky, které signalizují příchod jara, navíc dny, kdy většina z nás nemusí do práce. Letos přibyl v kalendáři další volný den, Velký pátek. Proč je tento den tak významný, že je v mnoha evropských státech uzákoněn jako státní svátek? Jaký příběh se to vlastně odehrává na pozadí oné veliké noci?

Velikonoce mají svůj prapůvod v dávné historii, kdy izraelský národ úpěl v egyptském otroctví. Veliká noc byla pro izraelský lid okamžikem vysvobození. Byl to den, kdy Bůh svůj lid zázračně vyvedl z otroctví. Tato událost byla ale také velkým předobrazem dalšího vysvobození. Vysvobození každého z nás z otroctví hříchu skrze Božího syna - Ježíše Krista. Byla předobrazem dne, kdy se za lidstvo obětoval Bůh.

A právě v den Velkého pátku přichází Bůh, který se narodil jako člověk, k vrcholu svého poslání. Ježíš, který vzal naše viny na sebe, byl v tento den místo nás ukřižován, abychom my mohli přijmout dar jeho milosti - věčný život v Božím království.

Připomeňme si, co se ten den odehrálo. Již v noci Jidáš Ježíše zradil a vojáci ho zatkl. Čekali až do rána, aby jej soudili židovští kněží a představitelé. Poté, co jej tupili, posmívali se mu, plivali mu do obličeje a bili ho,



VELKÝ PÁTEK

Velký pátek, který je dnem pracovního volna v řadě evropských států, se slavil v Československu až do roku 1951. Vloni senátoři schválili návrh zákona, který vrať Velký pátek po 65 letech opět mezi státní svátky. Předkladatelé zákona zdůraznili, že Velikonoce považují za důležité svátky vzhledem ke kulturní tradici a zvykům i ateistů.

jej odsoudili k trestu smrti. K tomu však potřebovali povolení státní moci, kterou představoval král Herodes s římským prefektem Pilátem. Oba dva jej vydali k popravě. Pilát jej nechal ještě nemilosrdně zbičovat. Utrpení pokračovalo dalším posměchem, bitím a naražením trnové koruny na hlavu. Nakonec si Ježíš musel odnést svůj kříž na místo zvané Golgota, kde byl ukřižován. A za co vlastně?

Když se ptali herce Jima Caviezela, představitele Ježíše ve filmu Mela Gibsona Umučení Krista, co prožíval při ztvárnění tak velkého utrpení Ježíše, odpověděl: „V té chvíli jsem pocítil všechny své hříchy a zlo a to, že

nejsem hoden hrát tuto roli... Uvědomil jsem si, že Ježíš mi odpouští, že zemřel za mne a že mne miluje.“

Na Velký pátek „kolem třetí hodiny“, kdy Ježíš na kříži umírá, vrcholí boj za záchranu nejen Jima Caviezela, ale každé lidské bytosti a naplňují se slova:

„Neboť Bůh tak miloval svět, že dal svého jednorozrozeného Syna, aby žádný, kdo v něj věří, nezahynul, ale měl věčný život. Bůh neposlal svého Syna na svět, aby svět odsoudil, ale aby svět byl skrze něj spasen. (Jan 3, 16.17)

Záchrana je tedy vybojována pro každého, kdo po ní touží.



MARANATHA z. s.
Jemnická 887/4, Praha 4
Tel.: +420 224 210 571
E-mail: info@maranatha.cz
www.maranatha.cz

Pro ČEZ je elektromobilita jasná volba

Se členem představenstva ČEZ, a. s., a ředitelem divize nová energetika Tomášem Pleskačem o nových elektrobusech v Praze, vyhlídkách elektrické trakce v dopravě a energetice budoucnosti.

○ V BB Centru začaly počátkem února v běžném veřejném provozu jezdit díky spolupráci společností ČEZ, PASSERINVEST GROUP a ARRIVA nové elektrobuses. Co vede ČEZ k podpoře této formy dopravy? Bezemisní pohon je dnes především ve městech víc než potřebný a je nám ctí být u jednoho z dalších impulsů pro rozvoj této ekologické formy dopravy. Naší hlavní komoditou zůstává stále elektřina a podporou elektrobuses se tedy také hlásíme k tomu, co nás živí. Důležité je pro nás samozřejmě i místo. BB Centrum už totiž dnes u nás patří mezi lokality s největší koncentrací sídel velkých firem, mimo jiné i naší centrály. Kyvadlovou dopravu mezi stanicí metra Budějovická a areálem BB Centra, kde elektrické autobusy jezdí, využívají tisíce zaměstnanců těchto firem, ale i ostatní pasažéři.

Prostřednictvím projektu Elektromobilita ČEZ už více než 5 let cíleně vytváříme podmínky pro tuzemský rozvoj elektrického pohonu v dopravě.



Můžete prozradit detaily aktuální spolupráce ČEZu a BB Centra?

ČEZ se stal hlavním partnerem projektu společností PASSERINVEST GROUP a ARRIVA, které v kyvadlovém provozu na linkách BB1 a BB2 nasadily kromě dieselových autobusů i dvojici elektrobuses značky SOR. Elektrobuses budou v první fázi jezdit na této trase po dobu 5 let. Průběžně budeme veškeré aspekty provozu vyhodnocovat a na základě výsledků se rozhodneme, jestli v projektu pokračovat.

Když se řekne elektromobilita, není ale ČEZ úplným nováčkem...

Máte pravdu a současně je to i další, širší motiv naší angažovanosti v projektu elektrobuses zde v BB Centru. Prostřednictvím projektu Elektromobilita ČEZ už totiž více než 5 let cíleně vytváříme podmínky pro tuzemský rozvoj elektrického pohonu v dopravě. Momentálně nabízíme v České republice více než 50 stanic veřejného dobíjení, z toho 10 rychlodobíjecích. Vedle toho jsou našim klientům při řešení problémů v oblasti elektromobility k dispozici Zákaznická centra a lokality ČEZ Point, zprostředkováváme nabídku stanic domácího dobíjení, tzv. wallboxů, i prodej kabelů pro profesionální dobíjení.

Výstavba rozsáhlé sítě dobíjecích stanic by nebyla možná bez spolupráce s dalšími partnery. Můžete prozradit, kteří to jsou?

Spolupracujeme s 50 partnery z řad automobilek, municipalit, obchodních

center, komerčních subjektů i radnic po celé České republice. Právě u výstavby dobíjecích stanic je pro nás důležité partnerství s obchodními nebo stravovacími řetězci. V kategorii územních celků náš projekt podporují třeba Pardubický, Ústecký, Liberecký nebo Moravskoslezský kraj, z řad institucí a ministerstev jsou to zejména ministerstvo průmyslu a obchodu, ministerstvo životního prostředí, ministerstvo dopravy nebo ministerstvo práce a sociálních věcí. Mezi partnery patří také Krkonošský národní park a Národní park Šumava.

Jak daleko je vůbec rozvoj elektromobility v České republice a kolik klientů z řad majitelů elektrických aut využívá konkrétné služby ČEZu?

Počet elektromobilů v celé zemi se momentálně blíží hranici 1 000 vozů. To z nás sice nedělá žádnou velmoc, ale na vývoji posledních dvou let s více než 600 prodanými elektromobily je jasně patrné, že celé odvětví v ČR zažívá velký boom. Společensky odpovědné firmy, ale i jednotlivci stále častěji preferují elektrický pohon navzdory pořizovací ceně. Elektromobily tak přestávají být kuriozitou a zejména v městském provozu je vidíme už poměrně často. Do konce letošního roku odhady počítají s prolomením hranice 1 500 elektromobilů na českých silnicích. Naše dobíjecí stanice momentálně využívají řádově stovky majitelů elektromobilů.

Kolik elektřiny vlastně elektrická auta za rok spotřebují?

Z frekvence využívání našich stanic pozorujeme jasně zvýšení počtu elektromobilů. Některé lokality přestávají kapacitně dostávat a bude v nich třeba navyšovat počty dobíjecích stanic. Celkový roční odběr v desítkách MWh asi není pro představu úplně nejlepší. Pokud bychom ale uvažovali všech více než 600 nově registrovaných elektromobilů v letech 2014–15 a průměrný roční nájezd 15 000 km, pak při průměrné spotřebě 15 kWh/100 km bude k jejich dobíjení potřeba 1,35 milionu kWh elektřiny ročně. To zhruba odpovídá roční spotřebě více než 500 českých domácností.

Tisícovka elektromobilů není malé číslo, přesto tyto vozy zůstávají zatím na českých silnicích v drtivě menšině. Jaká forma pobídky nebo podpory by uživatele motivovala k pořízení elektromobilu?

Jak už jsem naznačil, stále ještě velkou bariérou rychlejšího rozvoje elektromobilismu zůstává vlastní cena elektromobilu, případně relativně nízký dojezd. Nic na tom nemění ani velice výhodné provozní náklady, které při ceně 30–70 haléřů na kilometr mohou být oproti klasickým autům až ně-

kolikanásobně nižší. Díky nízkým provozním nákladům se VW e-Golf v porovnání s obdobným vozidlem se spalovacím motorem vyplatí při nájezdech přesahujících 70 km za den.

Pro rychlejší rozšíření elektrických aut ale chybí hlavně praktické provozní kroky, například zvýhodnění elektromobilů v městském provozu. Nebo snad někdo z elektromobilistů zažil bezplatný vjezd a parkování v centru, možnost jízdy v pruzích pro autobusy atd.? Nemusíme přitom vymýšlet nic nového, tato řešení už v řadě zemí existují.

Věříte, že pokud by města zaváděla omezení pro provoz spalovacích motorů ve prospěch elektromobilů, situace se dramaticky změní?

Je to určitě jedna z cest. Ale to jsme pořád jen na úrovni municipalit, maximálně krajů. Z logiky věci i zkušeností jiných zemí – zejména těch na západ od našich hranic – vyplývá, že hlavní role by se měl chopit stát.

Je samozřejmě jasné, že cílem a ideálním stavem je celková výhodnost elektromobilů pro nejširší vrstvy obyvatelstva – a to od pořízení až po provoz. Při vytvoření nejnужnějších podmínek by se podle nedávné studie společnosti Roland Berger mohlo u nás už za 5 let prodávat až 7 000 nových elektromobilů a plug-in hybridů ročně. V dalších letech je při dalším rychlém růstu pravděpodobně dosažení až 20% podílu na celkovém prodeji osobních vozidel a lehkých užitkových vozů. To by mělo znamenat prodej asi 50 000 aut ročně.

Stále je nutné uvažovat, jak lidem jejich cestu od klasických aut k elektromobilům usnadnit. A to je i náš úkol! Věřím proto, že až jednou někdo sepíše dějiny elektromobility v českých zemích, o ČEZu se čtenář dočte doslova v každé kapitole.

Společensky odpovědné firmy, ale i jednotlivci stále častěji preferují elektrický pohon navzdory pořizovací ceně. Elektromobily tak přestávají být kuriozitou. Do konce letošního roku odhady počítají s prolomením hranice 1 500 elektromobilů na českých silnicích.

Zpět k aktivitám vaší firmy. Na co dalšího z „elektromobilní dílny“ ČEZu se můžete těšit?

Od loňska mají naši zaměstnanci v Praze a středních Čechách možnost využívat při svých služebních cestách dvojici elektromobilů. Za několik prvních měsíců s nimi najezdili více než 15 000 kilometrů. Tento zájem nás nutí k úvahám o tom, že rozšíříme tuto službu i do dalších regionů. Současně využívají elektromobily i specialisté některých našich dceřiných společností – a to přímo při práci v terénu. Tímto způsobem si můžeme otestovat jízdní vlastnosti a spolehlivost elektrického pohonu přímo v akci. Průběžně také analyzujeme příležitosti a nové trendy a připravujeme další novinky.

V rámci ČEZu šéfuje divizi nová energetika. Co si pod tím mohou čtenáři představit?

V rámci týmu Rozvoj usilujeme o zajištění budoucího růstu naší společnosti zejména díky expanzi na poli obnovitelných zdrojů energie a decentrální energetiky se zaměřením na koncového zákazníka. Chceme klientům nabídnout partnerství, know-how, nástroje i financování při řešení jejich energetických potřeb. Proto už nyní uvádíme na trh nové business modely nebo investujeme do příležitostí a technologií v raném stadiu.

Abych nemluvil jen v obecné rovině – provozujeme téměř 100 takzvaných kogeneračních jednotek, tedy malých kombinovaných zdrojů elektřiny a tepla pracujících s 90% efektivitou. Naše dceřiná společnost ČEZ ESCO je také po akvizici firem EVČ a Enesa jedničkou na trhu s energetickými úsporami, decentrální výrobou elektřiny a tepla i v dalších oblastech. Jedním z projektů realizovaných v tomto segmentu je třeba fotovoltaická instalace na střeše budovy Nové scény Národního divadla, která ročně uspoří 13 milionů korun na provozních nákladech. Akvizicemi podílů v německých high-tech firmách Sonnenbatterie a Sunfire jsme zase získali přístup k nejnovější technologii akumulace energie z výroby ve střešních fotovoltaikách, resp. k unikátní technologii obousměrného palivového článku, přispívající ke snížení emisí CO₂.

Máte odpovědnost také za zahraniční aktivity ČEZu. Poohlížíte se i tady po inspiraci, jak urychlit boom elektromobilů u nás?

Záleží na tom, kterou světovou stranu máte při tom poohlížení na mysli. Ale vážně – tak jako energetika každé země vychází z příslušných specifik, má své limity i stav a využívání elektrických vozidel podle lokálních podmínek. Samozřejmě že praktické zkušenosti s nasazením elektromobilů sbíráme i v zemích střední a jihovýchodní Evropy, ve kterých působíme. A to včetně případů,

PRACUJÍ MEZI NÁMI

Dlouhodobou strategií ČEZu je dosáhnout uhlíkově neutrální výroby elektřiny do roku 2050. Tímto cílem jsme se dostali i nad rámec závazků EU a většiny států světa.

největší výzvy počítám jak vedení všech našich zahraničních aktiv, tak i aktuální možnost rozvíjet naše aktiva z oblasti tzv. nové energetiky.

V rámci klimatické konference v loňském roce v Paříži se i ČEZ přihlásil ke zcela konkrétním cílům ve snižování emisí CO₂. Jaké tyto cíle jsou a mění to něco na dlouhodobé strategii ČEZu v této oblasti?

Skupina ČEZ si předsevzala zlepšit energetickou účinnost a snížit v České republice emise CO₂ na vyrobenou MWh elektřiny o 46 % do roku 2020 ve srovnání s rokem 2001. Dlouhodobou strategií ČEZu je dosáhnout uhlíkově neutrální výroby elektřiny do roku 2050. Tímto cílem jsme se dostali i nad rámec závazků EU a většiny států světa. Vzhledem k tomu, že ČEZ za poslední dekádu investoval do nízkouhlíkových technologií přes pět miliard eur, čímž se již podařilo snížit emisní intenzitu o 30 %, považuji takový cíl za naprosto reálný.

Jakých dalších environmentálních aktivit se ČEZ účastní?

Především jsme loni pokračovali v obnově a modernizaci všech našich zdrojů – od jaderných přes uhelné až po vodní elektrárny. Na uhelných elektrárnách byla navíc v roce 2014 zahájena realizace technologií ke snižování emisí oxidu dusíku. Aktivní jsme v přípravě a akvizicích projektů na výstavbu obnovitelných zdrojů energie v Německu, Polsku a dalších zemích. Za všechna významná opatření na ochranu vod, půdy nebo fauny bych zmínil projekt, v jehož rámci má do roku 2024 dojít k zabezpečení všech vedení vysokého napětí, aby nezpůsobovaly úrazy ptactva. oo

kdy tyto vozy používají přímo specialisté našich tamních dceřiných firem.

Na západě nebo ve Skandinávii jsou ovšem v mnoha ohledech dále. Zajímavý a inspirativní je například nedávno zveřejněný francouzský plán rozvoje. Zahrnuje třeba rozšíření dotačního bonusu 10 000 eur pro nákup elektromobilu za předpokladu odstavení auta na klasický pohon nebo požadavek, aby každé druhé vozidlo pořízené ve veřejném sektoru byl elektromobil. Program předpokládá daňově zvýhodněnou

výstavbu sedmi milionů dobíjecích stanic do roku 2030, které budou povinnou výbavou každého z parkovišť v blízkosti nádraží, letišť a supermarketů.

Jak dlouho už vlastně ve Skupině ČEZ působíte? Co pro vás dosud byla ta největší výzva?

V roce 1993 jsem začal působit v Jaderné elektrárně Dukovany jako zástupce ředitele pro ekonomiku a obchod a od té doby se moje spojení se Skupinou ČEZ nepřerušilo. Mezi

Unique Original Restaurant v DELTE: Moderní česká kuchyně na oběd i večeři

Může být česká kuchyně moderní a odlehčená? V novém Unique Original Restaurantu v budově DELTA vás přesvědčí, že rozhodně může. Tady se totiž klade důraz na kvalitní suroviny a menu pečlivě sestavované ve spolupráci s nutričními specialisty.

○ V kuchyni Unique Original Restaurantu se používají pouze kvalitní suroviny, což znamená vyloučení polotovarů a potravin s uměle vytvořenou prodlouženou trvanlivostí, geneticky modifikovaných potravinářských produktů a surovin ze země s nižší kontrolou kvality. Používané



hovězí maso nese švýcarskou značku Qvalivo, jejíž chovy jsou založeny na úplném vyloučení léků a podpůrných prostředků, jako jsou např. antibiotika, geneticky modifikovaná krmná kukuřice apod. Chovné kusy mají také násobně lepší podmínky, zejména vysokohorskou pastvu v nepoměrně větším životním prostoru oproti velkokapacitním chovům. Jejich maso je pak ve výsledku křehké a šťavnaté, má vysokou výživovou hodnotu a výbornou stravitelnost.

Dalším z pilířů restaurace Unique je způsob sestavování menu, do jehož podoby promlouvají nutriční specialisté. Kombinace jídel podporuje snadnější stravitelnost a vyváženost. Stejný přístup se odráží i v nabídce nápojů, které jsou rovněž připravovány z čerstvých surovin. Domácí zeleninové a ovoc-

né limonády jsou doslazovány jen minimálně, případně pouze medem nebo hnědým třtinovým cukrem.

Každý den si můžete k obědu vybrat z několika hlavních jídel, z nichž má vždy jedno podobu salátu, dále dvou polévek a dezertů. K dispozici je každý den také specialita šéfkuchaře a pestrá nabídka večeří.

Na čepu nabízí restaurace nápoje svého hlavního partnera Pilsner Urquell: předchlazovaný Prazdroj, nealkoholický Birell, tmavý velkopopovický Kozel a z ochucených Kingswood Cider. ○○



Unique Original Restaurant, Budova DELTA

Otevírací doba: po – pá 11.00 – 22.00

Rezervace: booking@unique-restaurant.cz, info@uniquerestaurant.cz

Tel.: +420 702 180 348

www.unique-restaurant.cz

▷ Zde najdete
UNIQUE
RESTAURANT

Budova ALPHA přivítala nového nájemníka – společnost Gorenje

Gorenje netřeba dlouze představovat, protože patří mezi přední evropské výrobce domácích spotřebičů a na českém trhu úspěšně působí déle než čtyřicet let.

○ Zákazníkům nabízí široký sortiment produktů značek Gorenje a MORA: varnou techniku, chladničky a mrazničky, pračky a sušičky a pestrou škálu malých domácích spotřebičů. Sídlo společnosti v České republice od ledna najdete na nové adrese – v 5. patře budovy ALPHA.

Posláním společnosti Gorenje je vytvořit komfortní domov prostřednictvím spolehlivých, úsporných, technologicky vyspělých spotřebičů s výjimečným designem, které jsou současně šetrné k životnímu prostředí. Právě design je pro Gorenje velké téma, je cestou, jak se odlišit od dalších hráčů na globálním trhu. Společnost proto dlouhodobě spolupracuje s ikonami světového designu, jako je například Karim Rashid či Ora-ito. Aktuální novinkou je řada vestavných kuchyňských spotřebičů Gorenje by Starck, nesoucí podpis francouzské designérské hvězdy Philippa Starcka. Troubu, varnou desku, digestoř, chlad-

ničku s mrazničkou, ohřívací zásuvku a dekorativní kryty pro myčky nádobí spojuje minimalistický design s atraktivní kombinací nerezové oceli a vysoce reflexního skla.

Potvrzením úspěchu strategie orientované na vytříbený, funkční design je získání četných ocenění v prestižní mezinárodní soutěži Red Dot Design Awards. Odborná porota do exkluzivní skupiny výrobků s nejlepším designem na světě vybrala z produktů Gorenje například pračku s inteligentní technologií SensorIQ, unikátní indukční varnou desku IQcook nebo troubu HomeChef s elektronickým dotykovým ovláda-

ním, umožňujícím jednoduché nastavení pohybem prstu po displeji.

Stěhování společnosti Gorenje Česká republika do budovy ALPHA v BB Centru je odrazem komplexní modernizace, kterou Gorenje prochází. „V našem předcházejícím sídle v Praze 4 jsme byli rozseti ve třech patrech, což pro komunikaci v rámci týmu nebylo právě nejpraktičtější. Novou adresu vnímáme jako svěží vítr do plachet, krok správným směrem. Věříme, že se nám v BB Centru, se všemi benefity, které nabízí, bude líbit,“ konstatovala Veronika Vlášková, marketingová manažerka Gorenje pro Českou republiku a Slovensko. ○○

gorenje

GORENJE
Budova ALPHA
Vyskočilova 1461/2a, 140 00 Praha 4
www.gorenje.cz



Xerox: Váš nový soused, který kouzlí s tiskem i dokumenty

V lednu se do prostor budovy ALPHA nastěhovala společnost Xerox. Firma, která se kdysi proslavila hlavně kopírováním, nabízí dnes svým zákazníkům řadu jiných inovací a ucelených řešení, o kterých možná nemáte ani tušení.



Generální ředitelka společnosti Xerox, Veronika Brázdilová

○ Společnost Xerox už dávno není jen výrobcem kopírek. „Jsme inovativní a moderní firma, technologický lídr v oblasti tiskových řešení a služeb správy dokumentů,“ říká generální ředitelka společnosti Veronika Brázdilová.

Tisková a multifunkční zařízení samozřejmě najdete v nabídce společnosti stále. Dnes to však jsou spíše malé počítače, které mají kvalitní software a umí perfektně komunikovat s infrastrukturou firmy. Dokážou naskenovaný dokument přiřadit do workflow a převést ho do správné podoby (nejen do PDF, ale i excelovského či wordovského dokumentu, ve kterém můžete ihned pracovat) a jejich ovládání lze nastavit tak, že i složitější operace díky individuálnímu přednastavení provedete jedním kliknutím. Portfolio je široké, od jednoduchých tiskáren na váš pracovní stůl přes multifunkční zařízení až po produkční tiskové digitální stroje. Xerox nabízí také širokou škálu služeb.

Správně zvolené řešení s Xeroxem dokáže jakékoli společnosti ušetřit až 25 procent na přímých i nepřímých

„Moc se mi líbí, že to v BB Centru žije. Najdete tu restaurace, kam můžete jít na rychlý pracovní oběd, různé obchody i fitko.“

nákladech. Nezáleží na tom, jestli se jedná o středně velkou firmu, velkou korporaci či státní správu.

„Zakládáme si na tom, že firmě postavíme řešení na míru, přesně podle požadavků a potřeb. Postaráme se o vše: připravíme analýzu stávajícího stavu, navrhne optimalizaci, dodáme potřebný software i hardware. Navrhne a implementujeme řešení. Zároveň plně servisujeme nejen nová zařízení, ale pod svou správou dokážeme převzít i zařízení jiných značek. Pod naši smlouvu o servisním zabezpečení spadá rovněž automatické doplňování spotřebního materiálu. Umožňujeme tak firmám soustředit se plně na jejich vlastní byznys – o tiskové řešení i workflow dokumentů se postaráme my,“ definuje služby, které Xerox nabízí, Veronika Brázdilová.

A co Xerox přivedlo pod střechu BB Centra? „Těch důvodů bylo více –



lákavé sousedství silných značek i prostředí samotné. Důležitým faktorem při výběru nového sídla byla i dopravní infrastruktura a dobrá dostupnost pro naše zaměstnance, zákazníky i obchodní partnery. Navíc se mi moc líbí, že to v BB Centru žije. Najdete tu restaurace, kam můžete jít na rychlý pracovní oběd, různé obchody i fitko, kde se můžete odreagovat po těžkém dni. Musím také ocenit profesionální a vstřícný přístup PASSERINVEST GROUP a jejich flexibilitu a ochotu,“ nešetří slovy chvály Veronika Brázdilová a dodává: „Velkým plusem je i fakt, že se zajímají o zpětnou vazbu a naslouchají těm, kteří v BB Centru sídlí. BB Centrum se tak stále rozvíjí k maximální spokojenosti svých nájemníků.“

V novém českém sídle nyní pracuje 111 zaměstnanců společnosti Xerox. Celkově má tato firma se sídlem v Norwalku v USA přes 140 000 zaměstnanců ve více než 180 zemích světa. ○○



XEROX
Budova ALPHA
Vyskočilova 1641/2a, 140 00 Praha 4
www.xerox.cz

Restaurace MOMENTO nyní i v budově ALPHA

Moderní koncepce rychlého stravování se zaručenou gastronomickou kvalitou a příznivou cenou má v BB Centru úspěch! Od února tak můžete kuchyni renomovaného šéfkuchaře Martina Jiskry ochutnat i v budově ALPHA.



Martin Jiskra,
šéfkuchař restaurace
MOMENTO

Nyní můžete posídat, posvačit nebo poobědvat také v novém Momentu v budově ALPHA. Restauraci najdete za vstupním turniketem, je však otevřená i veřejnosti. Lidé, kteří v ALPHĚ nepracují, mohou získat na recepci budovy nebo u pokladny v restauraci vstupní kartu, která jim nejen umožní vstup do prostor restaurace, ale nabízí také možnost nabití kreditu hotovostí nebo stravenkami. První z restaurací Momento otevřená v BB Centru se nachází v budově DELTA a za prvních osm měsíců od otevření si našla opravdu mnoho stálých a spokojených zákazníků.

V nabídce najdete českou kuchyni, zahraniční speciality a denně také minimálně jedno „vital menu“, určené všem, jimž záleží na racionálním stravování. V průběhu celého dne je k dispozici salátový bar a pestrý doplňkový sortiment. Ačkoliv jde o provoz rychlého stravování, nabídka jídel je rozmanitá a každý si najde to své. Stačí sledovat aktuální přehled jídel na webové stránce www.momentoalpha.cz či www.momentodelta.cz (od jedenácti hodin včetně fotografií skutečných jídel).

O kvalitní gastronomické zážitky hostů se stará šéfkuchař Martin Jiskra, který své zkušenosti získával ve špičkových hotelech u nás i v zahraničí. Působil například v Rakousku, Francii, Anglii, USA nebo Japonsku. Je členem francouzského profesionálního sdružení Chaine des Rôtisseurs a jeho jméno najdete také v encyklopedii Who Is Who – Worldchefs.

Přejeme dobrou chuť! oo



MOMENTO ALPHA
Budova ALPHA
Otevírací doba: po – pá 7:30 – 16:30
Tel.: +420 724 792 351
www.momentoalpha.cz

MOMENTO DELTA
Budova DELTA
Otevírací doba: po – pá 7:30 – 17:30
Tel.: +420 724 792 351
www.momentodelta.cz

Doprava ze zásuvky

Elektrina představuje nejčistší energii a díky elektromobilitě je možné využít ji v automobilové branži, která byla dosud doménou spalovacích motorů. Ale nejen tam – elektromotory už nyní pohánějí i bicykly či motorky a do budoucna po nich nejspíš sáhnou také konstruktéři letadel. Za několik let se tak budeme všichni přepravovat díky „šťávě ze zásuvky“.

O Současné dění okolo elektromobility z dálky vypadá jako módní výstřelek, ale pokud jste takovému dojmu podleli, mýlíte se. A všechno odstartovala auta. Koneckonců první elektromobil navrhl profesor Sibrandus Stratingh z nizozemského Groningenu už v roce 1835.

Konec devatenátého a začátek dvacátého století byl vůbec zlatým věkem elektromobilů. Vždyť tehdy jezdilo v USA více elektromobilů než aut se spalovacími motory, a v New Yorku dokonce zaváděli elektrické taxíky.

Česká stopa

Teprve pak se začala situace obracet, nicméně elektromobily od té doby nikdy zcela nevyklidily pole. A milovníci elektřiny o sobě dávali pořádně vědět – například když Belgičan Camille Jenatton za volantem elektromobilu v roce 1899 jako první překonal rychlost 100 km/h. O tři roky později elektromobil Torpédo KID zvládl dokonce téměř 170 km/h.

Na sklonku devatenátého století se v českých zemích pustil do svých experimentů s elektromobily vynálezce František Křížník. V první verzi vsadil na elektromotor o výkonu 3,6 kW, druhý model měl v každém zadním kole

Toyota RAV4 EV dodnes platí za jednoznačný důkaz vysoké spolehlivosti a dlouhé životnosti elektromobilů.



elektromotor 2,2 kW a třetí verze byla hybridní, což hodně prodloužilo dojezd.

Během první světové války vyrobily plzeňské Škodovy závody několik nákladních elektromobilů, které používal tamní pivovar.

Vývoj rozhýbal italský Fiat

Elektromobily se poté odmlčely a v plné parádě se vrátily na scénu až v poslední čtvrtině minulého století. Především díky Fiatu, který nejdříve v roce 1975 úspěšně zavedl elektromobily do sériové výroby. V roce 1990 uvedl na trh model Panda Elektra, jenž se vyráběl následující tři roky, a v roce 1996 představil Seicento Elettra.

Činil se i Nissan. Ten měl zkušenosti s elektromobily už z roku 1947, kdy

ve spolupráci s leteckými inženýry vyrobil model TAMA s olověnými bateriemi na dřevěném oplechovaném rámu, který ujel na jedno nabití až 100 kilometrů. Maximálku měl asi 30 km/h.

O několik desítek let později – v roce 1991 – představil Nissan elektrický kabriolet President a v roce 1997 vyráběl model Prairie Joy, který měl jako první lithium-iontovou baterii.

Elektrický RAV4 jako důkaz spolehlivosti

V roce 1992 šel do sériové výroby model Clio Electrique z dílny Renaultu. Vyráběl se dlouhých sedm let. V průběhu té doby přišla se svým příspěvkem další francouzská automobilka

PSA Peugeot Citroën, když v roce 1995 spustila do té doby největší sériovou výrobu elektromobilů. V následujících pěti letech vyrobila zhruba 5 000 elektrických vozů.

„Elektropokusy“ automobilek se na přelomu tisíciletí množily jako houby po dešti a své si k tomu řekli i Češi. V letech 1994 až 1997 vznikaly v ejpovicích Škodě ELCAR elektromobily nejdříve pod značkou Škoda, později jako Tatra BETA. V Ejpovicích používali díly ze Škody 120L a Škody Pick-up, jejich vozidlo ujelo až 120 kilometrů a mělo maximálku 110 km/h. Celkem se zrodila asi stovka kusů, většina z nich zamířila do zahraničí.

Ovšem zásadním počinem na sklonku milénia byl vstup Toyoty do soubo-



◀ Toyota RAV4 Hybrid



je o elektrický automobil, který by dokázal oslovit masy. Japonci vyrobili model RAV4 EV, který sloužil v podnikových flotilách i soukromých rukou a dodnes platí za jednoznačný důkaz vysoké spolehlivosti a dlouhé životnosti elektromobilů.

Pak už se o slovo přihlásila Tesla Motors, když v roce 2008 představila po pětiletém vývoji svůj model Roadster. (O Tesle se dočtete více v samostatném článku.)

Síť dobíjecích stanic rychle roste

V roce 2009 oznámila svůj záměr podpořit elektromobilitu v Česku Skupina ČEZ a brzy uzavřela dohodu o spolupráci s tuzemským zastoupením Peugeotu. V roce 2011 přišly i praktické kroky pro majitele elektromobilů, když z popudu ČEZu vzniklo prvních deset dobíjecích stanic.

Od té doby se v Česku nabízí a prodává stále více elektrických vozů, nejen osobních, ale také užitkových. Ruku v ruce s tím jde i rozvoj sítě dobíjecích stanic. V současnosti jich ČEZ provozuje již téměř padesát na celém území republiky - jejich přehled najdete na webové stránce www.elektromobilita.cz/cs/mapa-dobijecich-stanic.html. ◊◊

TIP:

Běžnou a rychlodobíjecí stanici najdete také v BB Centru u budovy E

△ Jedno z mnoha provedení dobíjecích zásuvek u moderních elektromobilů

▷ Tesla Model X

Tesla mění svět automobilů

Nejspíš už jste slyšeli o revolučních elektromobilech Tesla, i když jich na českých silnicích jezdí jen pár. Nebo jste někde potkali dobíjecí stanici na elektrická auta. Počet elektromobilů i stanic však vytrvale roste a svět automobilů se rychle mění.

○ V Česku jsou automobily stále spojeny hlavně s vůní benzínu nebo nafty, ale budoucnost je jinde - v elektřině. Koneckonců na ni jezdila většina aut už před více než sto lety. A Tesla Motors (a spolu s ní pár dalších progresivních automobilek) nyní inspiruje velké koncerny, aby se historie zopakovala.

Ikonická Tesla Motors postupně mění nejen svět elektromobilů, ale také klasických aut. Zatímco dříve „vozy do zásuvky“ vypadaly podivně a nevzbuzovaly příliš velký zájem, vizionář Elon Musk, který za Teslou stojí, dokonale mění vnímání elektromobility. A postupuje dál - krůček po krůčku. Hlavně díky němu je najednou elektřina v autech sexy.

Modely Tesly jsou zajímavé po všech stránkách. Především jsou natolik de-

signově vydařené, že je mnozí přirovnávají k výrobkům od Applu. Design je ale jen částí tohoto úspěchu, kráčí totiž ruku v ruce s výkonem.

Tesly jsou pohodlné, rychlé a i na elektřinu dojedou daleko. Víte třeba, jaký je rekordní dojezd nejsilnějšího Modelu S s označením P85D? Úžasných 728,7 kilometru! V tzv. superchargerech je pak možné dobít baterii zhruba za půl hodiny. Není divu, že jsou nadšeni jak experti, tak zákazníci.

Začalo to Roadsterem, končí u Modelu X

Už první model, se kterým Tesla kdysi přišla a který se jmenoval Roadster, ukázal, že elektromobily nemusejí být jen ošklivé a pomalé krabice. Před dvěma lety ale přišel opravdový král - Model S. Díky propracovanému systému ▷



▷ BMW i8

▷ baterii dokáže na jedno nabití ujet hodně přes 400 kilometrů, přestože krotí pod kapotou 362 koní, které dokážou rozhýbat vůz z nuly na stovku za 5,4 sekundy.

Ačkoliv král v podobě Modelu S ještě žije, vytáhla Tesla v roce 2015 další trumf – Model X, s nímž se pustila do segmentu SUV. Prý má jít dokonce o nejbezpečnější SUV na světě, a to díky speciálním filtrům, jež ochrání posádku i před apokalyptickou katastrofou.

Nicméně Model X nabízí i konvenčnější pohled na bezpečnost – bez problémů získal všech pět hvězdiček v crash testech. Pomáhá mu fakt, že nemá vpředu motor, prázdný prostor tak absorbuje náraz a mírní jeho následky. Baterie se „šťávou“ jsou rozmístěny v podlaze, takže vůz jen tak nepřevrátíte.

Opravdový tahoun

Zpět k pohonu. Možná vás to překvapí, ale elektrické SUV utáhne 2,2 tuny, má výkon 518 koní a dokáže zrychlit z nuly na stovku za 4,8 sekundy. Existuje ovšem i silnější verze, která akceleruje za 3,2 sekundy. Takové zrychlení řadí Model X mezi supersporty, vždyť Lamborghini Murcielago jede stovkou „až“ za 3,8 sekundy. I s těmito parametry dokáže Model X na jedno nabití ujet nějakých 400 kilometrů. Zajímavé jsou též provozní náklady – při přepočtu na klasickou spotřebu to vychází na 2,3 litru benzínu na 100 kilometrů.

S ohledem na to, co auta značky Tesla umí, se dá očekávat, že cena bude vysoká. Třeba na cenovce základního Modelu S najdete 1,7 milionu korun, nejvybavenější luxusní elek-

trosedan ale může stát až 3 miliony. Také cena nového Modelu X šplhá v základu ke třem milionům. I přesto už vznikla docela početná komunita fanoušků Tesly i v Česku a stále se rozšiřuje. A jejímu růstu jistě pomůže i chystaný levnější Model 3 určený „pro masy“.

Momentálně je v České republice několik desítek lidí, kteří vlastní populární americké elektrovozy, a vznikl pro ně i speciální web Teslafan.cz.

Co dělají tradiční automobilky

Tradiční automobilky se nyní rychle snaží zachytit trend. Japonská Toyota dříve patřila k „elektrolídrům“, současný rychlý rozvoj ji ale trochu převálcoval a dnes například nakupuje technologii od Tesly.

Nechat si ujet vlak nesmí žádná automobilka. Všechny totiž trochu straší příklad Nokie, někdejšího vládce trhu s mobilními telefony, který se dostal

do potíží, když nedokázal včas zachytit nástup smartphonů.

Proto přichází BMW s modely i, Volvo se svými plug-in hybridy a pozadu nezůstávají ani další. Nissan se s vozem Leaf trefil do vkusu zákazníků a prodal už přes 200 000 těchto modelů. Leaf je dostupný elektromobil, na opačném konci této stupnice by se zase měl pohybovat chystaný model Mission E od Porsche.

Německý výrobce sportovních vozů o Mission E hovoří jako o „zabijákoví“ Modelu S od Tesly. Jaká bude skutečnost, to se teprve ukáže, ovšem čísla má zajímavá už teď – elektroporsche by mělo být dvakrát rychleji nabitě (80 procent do 15 minut) a mělo by vydržet jet o 80 kilometrů déle než Model S. K tomu má výkon 600 koní, maximální rychlost 250 km/h a zrychlení na stovku za méně než 3,5 vteřiny.

Je tu ale háček – do výroby má jít Mission E až za pět let a kdo ví, kde



Pět výhod elektromobility

Emise. Ve srovnání s klasickými spalovacími motory neprodukují elektromobily přímé emise CO₂, Nox, prachových mikročástic a dalších škodlivých látek.

Ticho. Elektromotor je naprosto tichý. To zlepšuje prostředí ve městech, zároveň to ale působí i potíže – lidé mohou elektromobil přeslechnout.

Provoz. Ve srovnání s úsporným naftovým motorem jsou náklady zhruba třetinové. Klasický motor totiž využívá jen zhruba čtvrtinu energie obsažené v palivu.

Údržba. Elektromotory jsou mnohonásobně jednodušší než klasické motory – to jsou naopak mechanismy složené z více než tisícovky součástek.

Výkon. Elektromobily mají výkon k dispozici od nuly otáček za minutu a reagují svižně na sešlápnutí pedálu.

LEHKÁ
KONSTRUKCE
Z KARBONU,
AERODYNAMICKÉ
TVARY, KOMBINACE
ELEKTRICKÉHO
A SPALOVACÍHO
MOTORU. TO JE
BMW I8.



Opřete se do pedálů – s elektrinou

Elektrický pohon se řeší nejen v motoristické branži, ale i mezi cyklisty. Elektrokola začínala jako dopravní prostředek po městě, nyní už ale elektromotory pohánějí třeba i horská kola.

Kolo s motorem oceňují hlavně starší cyklisté nebo lidé s horší kondičkou – pomůže jim hladce zdolat i dlouhé, táhlé kopce.

Díky elektrokolům mohou k cyklistice přičichnout i lidé, kteří si dříve na větší fyzické výkony netroufali. Na první pohled přitom elektrokola vypadají jako běžné bicykly, až při detailnějším zkoumání je patrná baterie a elektromotor.

Provoz elektrokola je jednoduchý – v běžné zásuvce ho dobijete zhruba za tři až pět hodin, dojezd může být až přes 100 kilometrů (v závislosti na tom, jak často přídatný pohon využíváte), maximální rychlost bývá 25 km/h a náklady na 100 km činí asi dvě až čtyři koruny.

Ovšem elektrokola jsou pořád ještě dražší než ta klasická – stojí od 25 000 korun výše, cena kvalitního horského elektrokola se může vyšplhat výrazně nad 40 000 korun. Platí, že finanční rozdíl mezi srovnatelným elektrokolem a běžným kolem bývá okolo 15 000 korun. I přesto zájem o ně rychle roste a přirůzují si je i mnohé firmy, třeba Česká pošta.

tou dobou už bude Tesla Motors. A to je problém i dalších automobilek, které se chtějí utkat o titul nejvýkonnějšího elektromobilu planety, například Audi nebo Aston Martinu.

Bude auta vyrábět i Apple?

Navíc na nový trh hodlají vstoupit i technologičtí giganti, jako jsou Apple nebo Google. Koneckonců Apple už nějaký čas lanaří mozky z Tesly a šušká

se, že v Cupertino mají rozpracovaný vlastní elektromobil v rámci přísně utajovaného projektu s označením Titan.

Elona Muska ale zvednutá vlna zájmu o elektromobily nijak zvlášť nevzrušuje. Sebevědomý je totiž dost – Tesla loni v červnu prohlásila, že žádné své patenty nehodlá skrývat před světem, ale dá je volně k dispozici. I konkurence se tak dostane ke špičkové technologii Tesly používané při výrobě elektrických vozů.

V budoucnu se bude na elektrinu nejspíš i lézat, jak naznačil vizionář Elon Musk, ale do té doby se ještě svede bitva třeba o elektromotorky. Také to je perspektivní segment, v němž je ve hře velká část koláče. A to nemohou nechat jen tak ani výrobci tradičních mašin, jako je např. Harley-Davidson. Americká firma proto už představila svůj Project LiveWire, v rámci něhož chce pilovat elektrické motorky s šarmem „harlejů“. oo



△ Porsche Mission E

Sportovní oděvy: Jak pečovat o jednotlivé materiály

Rozhodli jste se, že se letos do cvičení opravdu „obujete“? Pak jste si nejspíše nakoupili funkční oblečení na své oblíbené sporty. Aby vám dlouho vydrželo, měli byste také vědět, jak o nové oděvy pečovat. Nesprávným praním totiž můžete narušit funkčnost oblečení a navíc bude obtížné vybavení reklamovat.

Nejjednodušší je vždy postupovat podle piktogramů na cedulkách, ale co dělat, když štítky odstříhnete a neschováte si je? Péče o funkční sportovní oblečení není úplně snadná - každý materiál totiž vyžaduje odlišný přístup.

Syntetické materiály

Perte častěji. Vzhledem k tomu, že termoprádlo je nejčastější základní vrstvou, je logicky také nejvíce v kontaktu s pokožkou. Jeho rolí je odvádět pot z povrchu kůže a udržovat tělo v tepelném komfortu. Syntetické materiály tuto roli plní výborně, je třeba ale myslet na to, že pot je poměrně agresivní, může narušit strukturu vláken a zhoršit jejich funkčnost.

Spíše kratší programy a na nižší teplotu. Samotné praní už není žádná velká věda. Nejlepší je prát ho naruby, zapnout všechny zipy a zvolit kratší programy pro jemnější materiály. Někteří výrobci uvádějí, že termoprádlo můžete prát na 40 stupňů Celsia, bezpečná je ale spíše „třicítka“.

Nepoužívejte prací prášek a aviváž. Speciální prací prostředek mít nemusíte, docela dobře si vystačíte s obyčej-

ným gelem bez bělidel. Prací prášek raději vynechte, protože jeho kousky mohou oblečení poškodit. Rozhodně do pračky nepřidávejte aviváž, která ucpe kanálky, jimiž vlákna odvádějí pot z těla!

Do sušičky nemusí. Pokud výrobce na piktogramu použití sušičky dovoluje, můžete prádlo usušit v ní - raději však na nízkou teplotu. Nicméně prádlo díky použitým technologiím velmi dobře schne i samo o sobě.

Merinová vlna

Nemusíte prát tak často. Výhodou merinové vlny je fakt, že je antibakteriální, a proto nezavání ani po několika náročnějších trénincích. Stačí oblečení jen vyvětrat na čerstvém vzduchu a můžete ho znovu použít.

I proto jsou oděvy z merinové vlny oblíbené při několika denních sportovních aktivitách či třeba intenzivních soustředěních.

Když už perete, tak opatrně. Běžně se oděvy z merinové vlny perou na 30 až 40 stupňů Celsia, některé doplňky obsahují syntetické příměsi a je možné je prát i na 60 stupňů Celsia. Vždy si tedy zkontrolujte piktogramy na štítku, a oblečení perete naruby. Nikdy nepoužívejte aviváž, která znehodnocuje funkčnost stejně jako u syntetických materiálů. Používejte prací prostředky určené pro vlněné oděvy.

Zkuste prací ořechy. Zajímavou alternativou pro praní vlněného oblečení jsou prací ořechy nebo jemná, například olivová mýdla. Nicméně čas od času přece jen použijte prací prostředek s lanolinem.

Impregnujte oblečení lanolinem. Lanolin je tuk, který vlněná vlákna obsahují a který je nutný pro to, aby dobře fungovala. Lanolinová péče zvyšuje přirozenou ochrannou bariéru vlny a tím i všechny funkce merinové vlny.

Neždímejte a sušte vodorovně. Abyste vlnu nepoškodili, zapomeňte na ždímání. Nepoužívejte ani sušičku. Stačí oděv jen lehce vysušit froté ručníkem a poté rozložit na další suchý ručník - vždy vodorovně. Pamatujte také na to, že oděvy z merinové vlny nepatří na topení.

Membránové nebo zátěrové materiály

Perte tak často, jak často oděvy používáte. Při každém použití se v membránovém oblečení zachycují nečistoty, ale také sůl z potu apod. Tím se membrána zanáší, je méně prodyšná a také méně funkční. Membráně praní neškodí, párkrát za rok to není problém.

Větší množství nečistot odstraňte předem. Pokud je oblečení příliš špinavé, tak daná místa vyčistíte kartáčem a mýdlovým roztokem. A pak teprve vyperte v pračce.

Šetřte a maximálně na čtyřicítku. Použijte neagresivní prací prostředky, které jsou určené na membránové a zátěrové materiály. Zvolte šetrnější program a nastavte teplotu maximálně na 40 stupňů Celsia. Opět platí, že nesmíte použít aviváž a změkčovače vody. Narušují strukturu a pevnost vláken.

Nezapomeňte na impregnaci. Bez ní totiž dřív nebo později začne svrchní tkanina nasakovat vodu. Ta sice nepronikne skrz membránu, ovšem oděv zalitý vodou je těžší a méně prodyšný. Také déle schne. Impregnace (existuje ve spreji či jako příměs do pračky) není nutná po každém praní, stačí zhruba po každém třetím - a pak přezehlít.



CO VÁS PŘI SPORTOVÁNÍ UDRŽÍ VE FORMĚ?

- 1 DAS gesunde PLUS bílkovina 90, vanilka, 350 g
- 2 DAS gesunde PLUS hroznový cukr, malina, 44 g
- 3 DAS gesunde PLUS kapsle L-Carnitin, 60 ks
- 4 DAS gesunde PLUS nápoj izotonický s L-karnitinem, 750 g
- 5 DAS gesunde PLUS tyčinka energet. ananas/jogurt, 30 g
- 6 DAS gesunde PLUS tyčinky hořčičk., draslík granuul., 30 ks

NIVOSPORT: FUNKČNÍ OBLEČENÍ I PRO DĚTI



Eva Hrachová,
vedoucí prodejny,
Nivosport

Trendy ve sportovním oblečení pro letošní rok směřují k většímu pohodlí a bezpečnosti. „Pomáhají nové materiály i výraznější barvy,“ říká vedoucí prodejny Nivosport Eva Hrachová. Dodává, že zákazníci stále častěji nakupují kvalitní funkční oblečení a doplňky nejen pro sebe, ale i pro své děti. „Rodiče už chápou, že je to důležité.“

Jaké funkční oblečení pro děti nabízíte?

Máme v sortimentu oblíbenou značku Color Kids. Rodiče i děti z její nabídky preferují veselé a hravé barevné kombinace, díky čemuž jsou děti při sportu dobře vidět. Color Kids používá navíc třeba i biologicky odbouratelný zátěr, který je odolnější proti špinění, má zvýšenou životnost při domácím praní, vysokou voděodolnost, oděvy lze sušit v sušičce, zlepšuje omak a zvyšuje třeba i odolnost ve švu.

Co bude podle vás hitem v letošním roce?

Co se týká kolekce na jaro a léto letošního roku, u dámské sportovní a volnočasové módy VENICE BEACH převládají výrazné, až neonové barvy třepek a triček, velmi trendy jsou legíny s mnoha vzory. Muži určitě ocení kompresní trička a kalhoty z technických materiálů od Under Armour, které podporují kvalitní výkon a lepší regeneraci. Z dětské kolekce bych ráda upozornila na jarní péřové bundy, které výborně hřejí a přitom zaberou jen málo místa.



NIVOSPORT

NIVOSPORT
Budova BRUMLOVKA
Otevírací doba: po–pá 9.00–18.00, so 10.00–16.00
www.nivosport.cz



GOLFPROFI: V GOLFOVÉM OBLEČENÍ NAJDETE I STŘÍBRO

Pokud nákup, tak u specialistů. A pokud golf, tak GolfProfi, jehož velkou prodejnu také najdete v BB Centru. V letošním roce přichází síť obchodů (jsou také v Brně a Ostravě a na mnoha golfových hřištích po republice) s několika novinkami. Jednou z nich je to, že nově nabízí také značku Under Armour, která začala budovat své impérium i na českém trhu. Do nabídky obchodu se vrací také módní ikona Chervò.

Vývoj a moderní technologie se nevyhýbají ani golfovému oblečení. Výrobci odlehčují látky a přidávají příměsi, jako jsou lycra, nylon a stříbro. Ty zajišťují optimální funkční vlastnosti. Fenomén GoreTex i nadále patří mezi stálice, nicméně i další výrobci přicházejí se svým řešením membrán, které jsou zárukou správného odvodu vlhkosti ven a zabraňují průniku vlhkosti skrze materiál.

Do zimy a deště GolfProfi doporučuje několik slabých vrstev, počínaje základní vrstvou na tělo, střední vrstvou pro zahřátí a svrškem z membrány. Pro teplé počasí jsou vhodná upravená trička s odvětráváním.

GolfProfi

GolfProfi Store Praha
Budova G
Otevírací doba: po–ne 9.00–20.00
www.golfprofi.cz

NTC: motivujte a nechte se motivovat!

Nike Training Club je náročný intervalový trénink, jehož účelem je během cvičení efektivně a interaktivně zapojit všechny svalové skupiny těla. Přináší však jednu výhodu navíc. Díky skupinovému cvičení a soupeření umožňuje navzájem se hecovat a motivovat. Z newyorských tělocvičen se NTC postupně rozšířil do celého světa a stal se z něj fenomén. Již několik let se také cvičí v Balance Clubu Brumlovka.

○ Většina lidí to má s cvičením tak, že přes počáteční nadšení jejich zájem o tělesnou aktivitu postupně klesá, stejně jako motivace cvičit. To se týká jak skupinových, tak individuálních aktivit. Při současném životním stylu se jednou z nejdůležitějších komodit stal čas a právě jeho nedostatek bývá nejčastější výmluvou, proč nepokračovat anebo vůbec se cvičením nezačít. Nejnovější cvičební programy se proto už několik let zaměřují především na efektivitu cvičení. Jedním z těch nejoblíbenějších je cvičení s názvem Nike Training Club. Vznikl na popud amerického globálního brandu Nike, který je nejenom dlouholetým lídrem v oblasti sportovní výbavy, ale také sleduje všechny poslední sportovní trendy už od okamžiku jejich zrodu. Základem NTC se staly metody tréninku založené na zkušenostech získaných od profesionálních sportovců mnoha nejrůznějších odvětví. Výsledkem je funkční skupinový trénink, díky němuž lze dosáhnout zlepšení fyzické kondice už během relativně krátkého času, ale co je nejdůležitější – ve fantastické týmové atmosféře.

V týmovém duchu

Rozdíl mezi cvičením v posilovně a během cvičení NTC spočívá především ve způsobu posilování. Zatímco posilovna se zpravidla zaměřuje postupně na jednotlivé části těla, cvičení NTC se soustřeďuje na celkovou fyzickou zdatnost.

Zacvičte si v práci

„Efektivní trénink se dá vymyslet jen s vlastní vahou těla anebo s řadou pomůcek,“ říká lektor NTC Balance Clubu Brumlovka Jakub Vobořil. „Základem každého cvičení je však vždy zahřátí. Na místě je možné si nejdříve zaskákat panáka, a teprve pak přejít k aktivnímu cvičení. Dobrým tipem je vstávání ze židle a opětovné sedání po dobu námi určeného intervalu. Poté se opřeme o hranu stolu a můžeme dělat kliky. Pohyby postupně zrychlujeme, opět můžeme například skákat panáka a v závěru každé série nezapomeneme na cviky na břicho. Věřím, že krátkých dvacet třicet minut může člověka probrat z kontinuálního sezení u počítače a dodat mu novou energii do práce.“





Cvičí se zpravidla v intervalech a trénink je zacílen na šest základních pohybů: tah, tlak, dřep, předklon, rotace a výpad. Cviky prováděné za značné intenzity se tak zaměřují na všechny svalové skupiny těla, ke cvičení se mohou, ale nemusí používat pomůcky.

Podstatnou součástí NTC je však cvičení ve skupinách, dvojicích anebo týmech, které spolu navzájem soutěží a povzbuzují se k lep-

ším výkonům. Týmový duch má na svědomí, že se z cvičení stává zábava, díky níž člověk zapomíná na námahu a je schopen podávat mnohem lepší výkony, než by si myslel. O intenzitě cvičení mu zpravidla svaly dají vědět až nějakou dobu po skončení cvičení.

„Poprvé se tento typ cvičení objevil kolem roku 2010 pod názvem Nike Dynamic Training a přetvořil se do dnešní doby do programu NTC. U nás

Na otázky týkající se cvičení Nike Training Club odpovídá lektor Balance Clubu Brumlovka Jakub Vobořil



Jaká je podle vás největší výhoda cvičení NTC?

Cvičení NTC je skvělé v tom, že se lidé navzájem motivují a hecují. Tím posouvají své výkony mnohem víc, než kdyby cvičili sami. Složka soutěživosti je nesmírně důležitá a dodává cvičení ve skupině šmrnc. Člověk posouvá své výkony daleko dál, než kdyby cvičil sám.

Jak často se u vás v Balance Clubu Brumlovka NTC cvičí? Jak dlouho trvají lekce?

Lekce u nás trvají 55 minut a probíhají každou středu od 18 hodin, každý čtvrtek od 10 hodin a sobotu od 11 hodin.

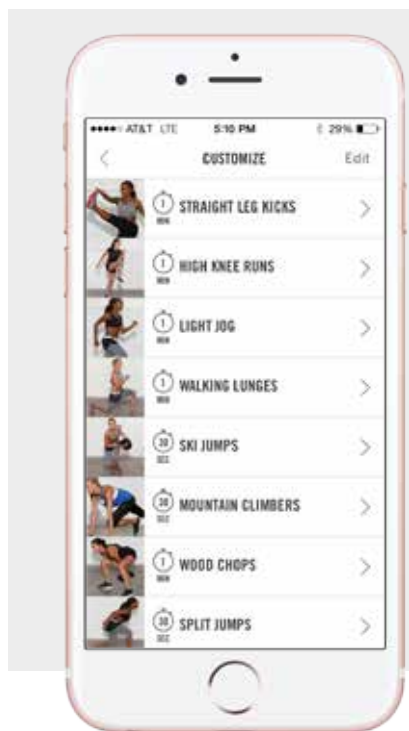
Co byste vzkázal těm, kdo se pro NTC ještě nerozhodli a váhají začít?

Aby se nebáli a přišli. Krásně si zacvičí, udělají něco pro sebe a určitě se pobaví. Těším se na vás!

v Clubu se cvičí skoro od začátku, kdy jsme zjistili, že toto cvičení má velký potenciál, říká k programu NTC lektor Balance Clubu Brumlovka Jakub Vobořil.

Trenér stále při ruce

„Variabilita a možnost vymyslet stále nové kombinace cviků a soutěžit s klienty je to, co je na cvičení NTC to nejzajímavější,“ říká lektor Balance Clubu Brumlovka. Přestože je trenérské vedení nenahraditelné především v motivační složce, v hlídání správného provedení jednotlivých cviků a v osobitěm přínosu každého jednotlivého trenéra, mají zájemci o cvičení NTC další výhodu. Osobní trenér při cvičení NTC je jim k dispozici, a to i jako aplikace pro chytré telefony. Náročnost cvičení si díky aplikaci každý může zvolit sám podle svých možností, ať už je začátečník nebo profesionál. Neocenitelnou výhodou je fakt, že zohledňuje současný hektický životní styl, a tak je vhodná i pro ty, kteří se mnohdy vymlouvají na nedostatek času ke cvičení. „Program NTC je dobré brát jako doplněk; když se člověk z jakéhokoliv důvodu nezvládne dostavit na lekci NTC, pak si může zacvičit sám v klidu domova či na služební cestě právě díky této aplikaci,“ upozorňuje Jakub Vobořil. oo



TRENÉR DO KAPSY

Aplikace NTC je založena především na individualitě a různých potřebách domácího cvičení. Výborně se hodí jako doplněk k lekcím v tělocvičně pod vedením lektora. Aplikace NTC obsahuje celkem více než sto různých cviků od vysoce intenzivního intervalového tréninku přes jógu až k pilates anebo tabatě v několika různých výkonnostních kategoriích. Jednotlivé workouty tvoří zhruba půlhodinové série cvičení, každý cvik je nejprve názorně předveden za pomoci videa. K motivaci při cvičení výrazně pomáhá i odpočítávání času, během něhož je třeba docvičit. Dobře odvedené cvičení odměňuje systémem bodování, pro příjemnější cvičení je možné navolit si také vlastní hudbu. Aplikace NTC je ke stažení zdarma a je k dispozici pro platformy Mac i Android. Spolu s běžickou aplikací Nike Running, která se doporučuje jako vynikající doplněk k NTC, je dnes jednou z nejstahovanějších aplikací v kategorii Health & Fitness.



Balance Club Brumlovka
Budova BRUMLOVKA
Otevírací doba: po–pá 6.30–23.00,
so, ne [svátky]: 8.00–22.00
www.balanceclub.cz

Škoda, že si nemůžeme zahrát s Messim a Ronaldem

Fotbal je fenoménem nejen pro velké, ale i pro ty malé. A právě o tom, kdy a jak by s ním měly začít děti, hovořili při své návštěvě BB Centra legendární hráči Antonín Panenka a Karol Dobiáš. „Talent je důležitý, ale roli hraje i láska ke sportu a snaha,“ shodli se. Kromě toho v rozhovoru pro náš magazín zmínili také své oblíbené sporty a návod k tomu, aby i velmi zaměstnaní lidé našli cestu ke sportu.

○ Fotbal je populární nejen mezi dospělými, ale i mezi dětmi. Kdy by měly děti s fotbalem začít a jaké předpoklady by měly splňovat?

Antonín Panenka (AP): Důležité je, aby se děti nespécializovaly příliš brzy na jediný sport, ale aby se v raném věku rozvíjely díky všeobecné sportovní přípravě. Klíčové předpoklady pro úspěch nejen ve fotbale jsou podle mého tři: mít rád sport, jemuž se věnují, dostat do vinku talent a trénovat více než ostatní. Zajímavé přitom je, že obratnost dítěte začíná již v mamčině bříšku.

Karol Dobiáš (KD): Děti dnes začínají s fotbalem, hokejem i dalšími sporty v pěti šesti letech. Talent je jedna věc, ale důležitá je také láska k vybranému sportu a samozřejmě snaha. Problémy nastávají v pubertě, kdy vinou drog, alkoholu či cigaret převážná většina dětí se sportem skončí.

Kteří hráči jsou pro vás ikonami současného světového fotbalu?

AP: Dva výjimeční fotbalisté, kteří svými kvalitami a výkony předběhli dobu, jsou Lionel Messi a Cristiano Ronaldo. Jsou to nejlepší

hráči na světě a je jen škoda, že si s nimi nemohu zahrát.

KD: Souhlasím a vedle Messiho s Ronaldem bych jmenoval i Zlatana Ibrahimoviče nebo brankáře Petra Čecha.

Fotbalovým vrcholem letošního roku bude evropský šampionát ve Francii. Jak dopadne?

AP: Na mistrovství Evropy nepojedeme jako favorité. Pokud se nám ale podaří z velmi vyrovnané skupiny postoupit a hráči splní očekávání fanoušků, může z nich spadnout tlak a v dalších vyřazovacích soubojích pak mohou porazit kohokoliv. Byl bych rád, kdyby se ve finále utkala Česká republika se Slovenskem.

KD: Chtěl bych, aby naše mužstvo postoupilo ze skupiny, a pokud by se umístilo na stupních vítězů, byl bych šťastný, že i tato generace dokázala to, co se podařilo nám.

Oba jste sportovali celý život. Kterým sportům se stále aktivně věnujete? A jaké sporty byste doporučili hodně zaměstnaným lidem se sedavým zaměstnáním?

AP: Sport mi stále přináší velké potěšení a radost, proto se snažím pořád hodně sportovat. Hraji například tenis, stolní tenis, nohejbal, golf a samozřejmě také fotbal. Radit, jak by měli lidé sportovat, je těžké. Každý člověk by si měl hlavně najít svou cestu ke sportu, který by měl rád a který by ho naplňoval. Ideálními sporty pro zaměstnané lidi jsou cyklistika, plavání či běh v přírodě.

KD: Fotbal jsem hrál vrcholově 18 let, dnes kromě něj hraji i nohejbal, tenis a karty. Lidem doporučuji cvičení, běhání či chůzi. A v zimě běžky. ○○

► Antonín Panenka a Karol Dobiáš při návštěvě BB Centra



Privítejte jaro novou energií

Sedavé zaměstnání je mnohdy spojeno s nedostatkem pohybu, stresem a odbýváním se v jídle. Teplé měsíce, kdy je na trhu dostatek ovoce a zeleniny a příroda láká k pohybu na čerstvém vzduchu, jsou ideální dobou ke změnám. Ať už do jídelníčku zařazujete maso, či nikoliv.

Jídlo je naším stavebním materiálem

○ Když si představíme lidské tělo jako stavbu, pak je genetická výbava stavebním plánem, metabolismus týmem dělníků, kteří vykonávají veškerou práci, a všechno, co přichází do těla ústy, nosem i pokožkou, je stavebním materiálem. Zatímco do genetické výbavy zasáhneme jen stěží, kvalitu „stavebního materiálu“ a tím i rychlost a efektivitu metabolismu můžeme ovlivnit změnou stravovacích návyků, pohybové kultury a rytmu práce a odpočinku. A začít můžeme hned u jídelníčku, který je třeba přizpůsobit stylu života s ohledem na pohlaví, věk, stupeň fyzické zdatnosti a rychlost metabolismu.

CO BY MĚL ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK OBSAHOVAT?

Doporučené obiloviny: jáhly, pohanka, quinoa, celozrnná kulatozrnná rýže, ječné kroupy, ovesné vločky, špaldové kroupy

Doporučené ořechy a semena a produkty z nich: mandle, vlašské ořechy, kešu, para, pistácie, dýňové, chia a koprové semínko, slunečnice, kvalitní arašídové máslo

Doporučené luštěniny a produkty z nich: cizrna, tofů, tempeh, čočka, fazole, bob

Doporučené mléčné výrobky: kvalitní jogurt z nehomogenizovaného mléka bez přídavku škrobů, nezrající sýr balkánského typu či kvalitní plnotučný tvaroh, například do pomazánek

Jak na jídelníček v kanceláři

Sedavé kancelářské profese vyžadují ve stravování velkou disciplínu, a to z několika důvodů. Lidé, kteří žijí převážně sedavým způsobem života, mají výrazně zpomalený a často i oslabený krevní oběh, sníženou plicní ventilaci, oslabenou činnost ledvin a většinou nevyhovující pitný režim a zpomalený svalový metabolismus. Výsledkem je nadměrná produkce tukové tkáně a zhoršené odbourávání toxinů. Mozek duševně pracujících lidí sice v porovnání s ostatními částmi těla spotřebuje značné množství glukózy, kyslíku i některých ostatních živin, ale nedokáže je nahradit. Přitom paradoxně právě lidé se sedavým způsobem života mají tendenci konzumovat vysokokalorickou stravu s velkým podílem živočišných potravin, bílé pečivo, bílý cukr, mléčné výrobky, uzeniny apod.

Příjem a výdej energie v rovnováze

Pokud neabsolvujeme minimálně pět intenzivních dvouhodinových fyzických aktivit týdně rozložených do různých dnů, měli bychom omezit konzumaci zvláště volných jednoduchých cukrů, živočišných a obecně volných tuků a soli a také bychom se měli vyhýbat zvýšenému příjmu bílkovin, zvláště živočišného původu. Pravidelná fyzická aktivita dovoluje v jídle tzv. více „přikládat pod kotel“. Fyzicky aktivní lidé a sportovci mívají zrychlený metabolismus, vyšší obsah svalové hmoty v poměru k tukové tkáni, výdatnější krevní oběh, vyšší funkční kapacitu plic a rychlejší vylučování zplodin metabolismu. Mohou si proto dovolit dodávat tělu větší množství kalorií (ovšem nikoliv prázdných), bílkovin a kvalitních tuků, aniž by se tím vystavovali zdravotnímu riziku.

V kanceláři bez problémů vystačíme od 8 do 12 hodin se snídaní v podobě větší misky

ovocného salátu, malou hrstí oříšků a několika lžicemi ovesných vloček s troškou medu a jogurtu, za předpokladu, že v průběhu dopoledne dostatečně pijeme, například bylinkový čaj nebo kvalitní čistou vodu.

Ideální jídelníček pro duševně pracující lidi by se měl skládat z čerstvého, nepřilís sladkého ovoce (ideálně ráno), čerstvé zeleniny a zeleninových salátů (k obědu, ke svačině či k večeři), bezlepkových či nízkolepkových obilovin (ideálně ráno a nejpozději odpoledne), ořechů a olejnatých semen (ideálně ráno a nejpozději odpoledne), luštěnin (ideálně nejdříve v poledne či v podvečer) a případně i specialit, jako jsou mořské řasy, léčivé houby a léčivá koření. Vhodné je doplnit snídaní ovocným či zeleninovým koktejlem s přídatkem lněného či chia semínka anebo ořechového mléka, popřípadě jogurtu či kefiru, tzv. smoothie nebo lassi (nápoj se připravuje z jogurtu a vody či mléka). V omezené míře je možné zařadit i některé mléčné výrobky. ○

Připraveno ve spolupráci

s Mgr. Liborem Votočkem, MARANATHA z. s.



Mgr. Libor Votoček je žadáným dlouholetým poradcem zdravého životního stylu. V současné době vede celorepublikový vzdělávací projekt historicko-vědecké putovní výstavy Genesis (www.genesisexpo.cz). Pracuje v občanském sdružení MARANATHA.

Nesnídám! Nesvačím! Nestihnu to, nestačím...

○ Vynechávání jídla je v současné době naprosto běžnou věcí, a to nejen v kancelářích. Řada lidí nesnídá, nesvačí, první jídlo konzumuje po poledni a po návratu z práce má pak tendenci deficit energie dohnat. Dochází k tomu, že větší množství energie přijímá tělo ve druhé polovině dne a má tendenci si energii z jídla ukládat na horší časy v podobě tuku. Jak si tedy vytvořit potřebný řád v jídlu?

- Rozdělte si jídlo do většího počtu denních dávek podávaných ve dvou- až tříhodinových intervalech. Živiny se budou do těla dostávat průběžně a hladina cukru v krvi bude stálejší. To je pro udržení celodenní „životní energie“ nezbytné.

- Snídejte. Ráno je tělo po dlouhé noci připraveno přijmout energii, která mu pak bude sloužit jako startér do celého dne. Najíst byste se měli do jedné, nanejvýš dvou hodin po probuzení. Pokud nejste zvyklí snídat vůbec, začněte malým množstvím jídla a postupně ho zvyšujte.

- Nenahrazujte některá z denních jídel sladkostmi, organismus tak nedostává správný poměr živin.



Mgr. Jana Divoká působí jako pedagožka a terapeutka v oblasti vedení populace ke zdravému životnímu stylu. Dlouhodobě se zabývá metodikou kognitivně-behaviórní terapie nadváhy, respektive obezity, a souvisejícími tématy týkajícími se vedení dětí i dospělých k trvalému začlenění zásad zdravého stylu do běžného života.

Tři tipy pro zdravý jídelníček

- V jídelníčku by neměl chybět denně alespoň jeden zakysaný mléčný výrobek – jogurt, tvaroh, kefir, podmáslí atp., 300 až 400 gramů zeleniny a 150 až 200 gramů ovoce.

- Cenným zdrojem bílkovin a také vápníku jsou sýry, zejména sýry tvrdé. Dávejte

přednost těm, které mají do 30 procent tuku v sušině (okolo 15 procent tuku celkového), a sýrům přírodním (cottage, žervé, ...).

- Snažte se o to, aby váš jídelníček byl pestřejší. Obohacujte jej o nové vhodné potraviny, zkoušejte nové, netradiční recepty. ∞

Připraveno ve spolupráci

s Mgr. Janou Divokou, STOBklub



TIP: ZAČNĚTE SE HÝBAT NENÁSILNĚ

Kolikrát jste si předsevzali, že začnete poctivě cvičit, a kolikrát jste hledali výmluvu, proč to opět nevyšlo? Mnoho z nás si pod pojmem pohyb představí několik kilometrů běhu či jízdy na in-line bruslích nebo hodiny strávené v posilovně. Začátky ale mohou být mnohem jednodušší. Místo výtahu můžeme jít po schodech, vystoupit o jednu stanic dříve a dojít do cíle pěšky, zařadit pravidelné procházky či výlety. Využijme každé činnosti, kterou vykonáváme, k tomu, abychom z ní vytěžili maximum pohybu.

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU



**ŽENA
STŘEDNĚ
AKTIVNÍ
8 000 kJ**



**MUŽ
STŘEDNĚ
AKTIVNÍ
10 500 kJ**

Snídaně

Vícezrnná houska s pomazánkou z tvarohu a mrkve, ovoce

Ingredience

Vícezrnná houska 60 g (1 ks) / 100 g (2 ks)
Tvarohová pomazánka s mrkví a vlaškými ořechy
(40 g mrkve, 50 g polotučného tvarohu, 5 g vlašských ořechů) /
(50 g mrkve, 70 g polotučného tvarohu, 10 g vlašských ořechů)
150 g ovoce nebo 200 ml čerstvé ovocné šťávy

Postup

Mrkev nastrouhejte najemno, ořechy nasekejte nadrobno. Smíchejte s tvarohem.

Dopolední svačina

Bílý jogurt s banány, hroznovým vínem a semínky

Ingredience

Bílý jogurt 150 g / 200 g
Hrozny 50 g / 100 g
Banán 100 g / 120 g
Lněná nebo slunečnicová semínka 10 g / 15 g

Oběd

Kuřecí nudličky na mixu salátových listů s jablky, celerem, chia semínky, zálivkou ze zakysané smetany a kremžské hořčice, příloha – pečené brambory (množství na 4 až 5 porcí, dle velikosti)

Ingredience

50 g ledového salátu / 60 g ledového salátu
50 g pomeranče / 60 g pomeranče
30 g vařeného celeru, příp. kupovaného sterilovaného celeru (nudličky) / 40 g
několik kapek citronové šťávy
30 g jablka / 40 g
10 g chia semínek / 15 g
30 ml zakysané smetany / 40 ml
kremžská hořčice (půl lžičky) / (1 až 2 lžičky)
špetka soli
koření dle chuti – bílý pepř a salátové koření, provensálské, lze přidat i česnek
120 g kuřecích prsou / 160 g
150 g pečených brambor (nasucho v troubě)
10 g oleje na přípravu / 15 g

Postup

Kuřecí prsa osolte, posypte kořením a zprudka osmahněte na oleji. Hotová kuřecí prsa nakrájejte na tenké nudličky. Na kousky nakrájejte pomeranč, vařené

celer a jablka, směsí pokladte omyté salátové listy, přidejte kuřecí maso.

Zálivka: smetanu, hořčici, sůl a citronovou šťávu smíchejte, nalijte na salát. Posypte chia semínky.

Odpolední svačina

Křehký chléb s cizrnovou pomazánkou

Ingredience

Křehký chléb 40 g (cca 3 plátky knäckebrotu) /
až 50 g (cca 4 plátky knäckebrotu)
50 g vařené, případně již sterilované cizrny / 60 g
50 g selského jogurtu (pokud použijete řidší jogurt, dejte jej méně, aby nebyla pomazánka řídká) / 60 g
citronová šťáva – několik kapek dle chuti
česnek (dle chuti lze i více)
několik kapek olivového nebo řepkového oleje
sůl, pepř, případně bylinky či koření (bazalka, petrželová nať nebo majoránka)

Postup

Cizrnu rozmixujte na jemnou kaši, přidejte selský jogurt, citronovou šťávu, několik kapek oleje, osolte, můžete přidat na plátky nakrájený česnek, dobře promíchejte. Hotovou pomazánku namažte na knäckebrot.

Večeře

Telecí plátek s celozrnnými těstovinami, salát z brokolice s paprikou a balkánským sýrem

Ingredience (1 osoba)

100 g telecího masa / 120 g
10 g olivového oleje / 15 g
sůl, pepř, bylinky na kuře
150 g vařených celozrnných těstovin / 200 g
120 g brokolice uvařené v páře / 150 g
50 g červeného paprikového lusku / 100 g
20 g balkánského sýra / 40 g
10 g olivového oleje / 15 g
sůl, barevný pepř, hořčice dle chuti

Postup

Telecí plátek osolte, opepřete, posypte kořením a zprudka osmahněte na olivovém oleji. Podlijte trochou vody a duste do měkka. Těstoviny uvařte podle návodu, omytou brokolicí rozdělte na růžičky a uvařte v páře. Papriku a sýr nakrájejte na kostičky, smíchejte s uvařenou brokolicí a zalijte zálivkou z olivového oleje, soli, pepře a lžičky hořčice. Telecí plátek podávejte s těstovinami a se salátem.

Svěží chuť jara ve vašich oblíbených restauracích

S příchodem jara se vše začíná zelenat a zelenají se i jídelní lístky podniků v areálu BB Centra. Nabídka se rozrostla o lehká jídla připravená tak, aby dodala tělu všechny potřebné živiny, ale zbytečně ho nezatěžovala kaloriemi. Čerstvé sezonní suroviny a poctivá příprava jsou základem skvělých chutí, které si můžete užívat bez výčitek svědomí každý den. oo



PUZZLE SALADS: NEJČERSTVĚJŠÍ SEZONNÍ SALÁTY

Puzzle Salads rází jednoduchou filozofií: Základem všeho jsou kvalitní suroviny a poctivá lidská práce s nimi. Tyto dva aspekty se odrážejí nejen v chuti jídla, ale především v jeho blahodárném vlivu na organismus. Obzvláště po zimě je důležité nastartovat tělo a ducha na jarní aktivity, a „Puzzle“ saláty jsou k tomuto účelu doslova stvořené. Zákazníci si mohou pochutnat na nepřeherném množství svěžích salátových variací. V Puzzle Salads nabízejí aktuálně také polévky plné jarní zeleniny a bylinek, domácí přírodní limonády nebo denně čerstvé dezerty, které zpříjemní každé pracovní odpoledne.

Jako novinku přináší Puzzle Salads do BB Centra oblíbený „denní speciál“ v podobě sezonně laděného hlavního jídla. Jaro s sebou přinese také chutné saláty, jejichž složení se ladí až na základě aktuální nabídky nejčerstvějších surovin. Na webu www.puzzlesalads.cz nebo na Facebooku je možné přehledně si aktuální nabídku i s energetickou hodnotou jednotlivých produktů a získat také spoustu dalších zajímavých informací.

TIP: Nestiháte? Na webu puzzlesalad.cz si můžete objednat jídlo z pohodlí kanceláře, zaplatit, zvolit čas vyzvednutí a pak si ho bez čekání vyzvednout v restauraci.



PUZZLE SALADS
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po–pá 7:30–17:30
E-mail: info@puzzlesalads.cz
Tel.: +420 722 719 714, www.puzzlesalads.cz

GROSSETO PIZZERIA RISTORANTE: NOVÉ, VYVÁŽENÉ MENU



Pobočka Pizzeria Grosseto v budově BRUMLOVKA připravila nové menu, které odpovídá nárokům na zdravé stravování a je vhodné i při dietě. Na sestavení menu dohlížela nutriční terapeutka Lada Nosková ze společnosti DIET PLAN. Pod jejím vedením vznikl zdravý a chutný jídelníček, který zahrnuje plody moře, ryby, drůbeží maso, a především spoustu zeleniny. Pochutnat si tak můžete napří-

klad na chobotnicovém salátu s rajčátky a řápkatým celerem nebo na filetech z pražmy s červenou čočkou a zeleninou. Abyste se při výběru jídla nemuseli trápit s počítáním kalorií, je u každé položky z tohoto menu uveden počet kilojoulů, kilokalorií, ale i obsah bílkovin, sacharidů a tuků.

Další odlehčené pokrmy můžete vybírat z běžného jídelního lístku, na kterém najdete kromě jiného množství různých salátů, zeleninových polévek a zdravých předkrmů. V nové předzahrádce vám bude jarní menu chutnat dvojnásob.



Pizzeria Ristorante Grosseto
Budova BRUMLOVKA
Otevírací doba: po–pá 11.00–23.00, so–ne: 12.00–22.00
Tel.: +420 737 107 627
www.grosseto.cz



EXPRESS DELI: PROČISTIT, ODLEHČIT, NAPUMPOVAT!

Předsevzetí, která si s vidinou jara dávají mnozí z nás. To vše zvládne SALÁT. Nevěříte? Express Deli nabízí nový, vyvážený salát, který pročistí tělo, odlehčí zažívacímu ústrojí a napumpuje organismus energií. Jedná se o kombinaci červené řepy, která tělo pročisťuje, vydatné porce listového míchaného salátu, který po zimě plně těžkých a hutných jídel odlehčí zažívacímu ústrojí, a domácího bio roastbeefu a cizrny, které díky potřebné dávce esenciálních aminokyselin, železa a vitamínu B12 dodají tělu potřebné živiny. To vše zakápnuté extra panenským olivovým olejem a posypané parmazánem. Jako přílohu lze doporučit lehce stravitelné celozrnné pečivo, které tělu dříve pomalu se uvolňující sacharidy.



EXPRESS SANDWICH, EXPRESS DELI
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po–čt 9.00–16.00,
pá 9.00–13.00
www.sandwich.cz, www.expressdeli.cz



VEŘEJNÉ JÍDELNY V BB CENTRU – DENNÍ MENU JIŽ OD 70 Kč

ARAMARK



Budova A

Adresa: Vyskočilova 1442/1b, Praha 4
Provozní doba: PO – PÁ 7.30 – 17.00 hod.
Denní menu: <http://menu.aramark.cz/o2praha>

PERFECT CANTEEN



Budova B

Adresa: Vyskočilova 1422/1a, Praha 4
Provozní doba: PO – ČT 7.30 – 17.30 hod.
PÁ 7.30 – 16.00 hod.
Denní menu: http://www.perfectcanteen.cz/images/PDF/Menu_GE-MONEY-BANK.pdf

HONEST FOOD



Budova H

Adresa: Vyskočilova 741/3, Praha 4
Provozní doba: PO – PÁ 10.45 – 13.30 hod.
Denní menu: <http://www.gastromerret.cz/home/menu/jidelna-vyskocilova>

GTH



Budova BETA

Adresa: Vyskočilova 1481/4, Praha 4
Provozní doba: PO – PÁ 8.00 – 15.00 hod.
Denní menu: <http://www.gth.cz/bbc-beta/jidelni-listek>

Budova FILADELFIE*

Adresa: Želetavská 1525/1, Praha 4
Provozní doba: PO – ČT 7.30 – 16.00 hod.
PÁ 7.30 – 15.30 hod.
Denní menu: <http://www.gth.cz/bbc-filadelfie/jidelni-listek>
**vstup pouze s kartičkou vydanou na recepci budovy*

SODEXO



Budova C

Adresa: Vyskočilova 1410/1, Praha 4
Provozní doba: PO – PÁ 7.30 – 17.00 hod.
Denní menu: <http://bbcc.portal.sodexo.cz/cs/jidelni-listek-na-cely-tyden>

MOMENTO ALPHA



Budova ALPHA*

Adresa: Vyskočilova 1461/2a, Praha 4
Provozní doba: PO – PÁ 7.30 – 16.00 hod.
Denní menu: www.momentoalpha.cz
**vstup pouze s kartičkou vydanou na recepci budovy nebo v jídelně*

MOMENTO DELTA



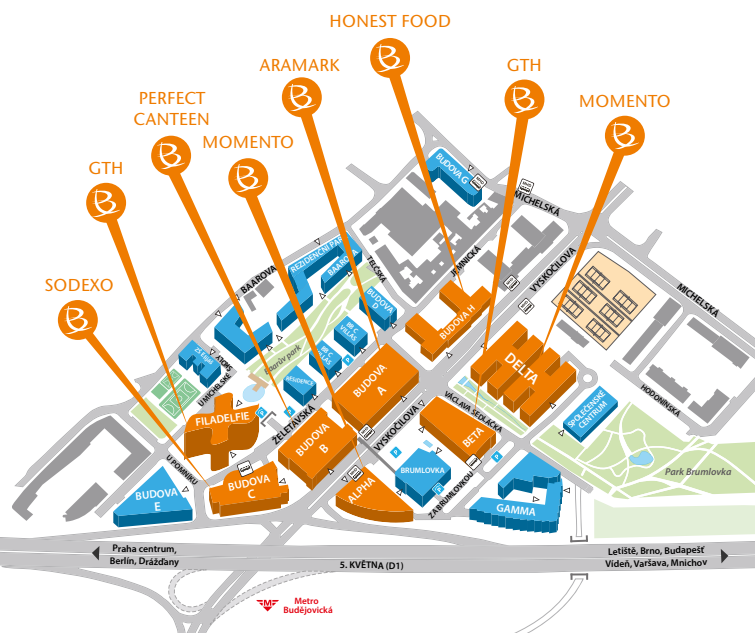
Budova DELTA

Adresa: Za Brumlovkou 1559/5, Praha 4
Provozní doba: PO – ČT 7.30 – 17.00 hod.
PÁ 7.30 – 16.00 hod.
Denní menu: www.momentodelta.cz



BBCENTRUM

Where Business Comes to Life



Pestré chutě kávy

Káva vzbuzuje čím dál více emocí. Hovoří se o „třetí kávové vlně“, která vynáší kávu z pozice pouhé komodity na výsluní pozornosti. Podobně jako u vín s přívlastkem nás zajímá její původ, způsob pražení a příprava v kavárně. A čím dál častěji si s kávou vyhrajeme také doma za pomoci důmyslných přístrojů a zařízení.

Pražení: Hra o čas a teplotu

Jedním z nejdůležitějších kroků ve zpracování kávy je pražení surového zrna, u kterého jde o minuty a o stupně. Úkolem pražiče je najít ideální kombinaci času a teploty, která co nejvíce respektuje vlastnosti daného druhu kávy, a dostane z ní tak to nejlepší.

Různá intenzita pražení, od světlého po velmi tmavé, zásadně ovlivňuje chuť kávy. Světlým pražením se zachová v zrně více původních chuťových vlastností kávy, tmavší pražení zase vyzdvihne tělo kávy, které je důležité při přípravě espressa. Ačkoliv by se mohlo zdát, že tmavě upražená káva je bohatší na kofein, nemá pražení kávy na obsah kofeinu žádný vliv. Ten je ovlivněn teplotou vody, kterou použijeme při přípravě kávy, a dobou extrakce. Čím je teplota vody vyšší a čím déle se káva „louhuje“, tím více kofeinu se do nápoje uvolní.

Podle zažitého schématu je světlé pražení typické pro severské země a tmavé pražení pro jižní státy. Současné trendy ale směřují k alternativním přípravám kávy, k espressu, které si rozumí s kávou upraženou tak, aby co nejvíce vynikla její přirozená chuť.

Káva není jenom hořká

Arabika, nebo robusta? Záleží na tom, co od kávy očekáváte. Kvalitnější, a tedy dražší zrna arabiky mají nižší obsah kofeinu, chuť kávy je jemná, více aromatická a také výrazně acidní (kyselá). Acidita, která může být u arabiky někomu nepříjemná, se dá potlačit tmavším pražením. Druhý nejrozšířenější druh kávovníku *Coffea Canephora*, známý jako robusta, plodí kávu drsnější chuti s vyšším obsahem kofeinu. Různé druhy kávy arabika a robusta se mohou v různých poměrech vzájemně kombinovat, a vzniká tak nepřeberné množství chutí. Podobně jako u vína,

tak i u kávy se můžete časem k její chuti „propít“. „Zpočátku ji vnímáte například jen jako příliš acidní, ale časem v ní můžete objevit nové chuťové složky, podtóny peckového ovoce, citrusů, oříšků či mandlí, kakaa nebo hořké čokolády,“ říká Matěj Feszanicz, majitel espresso baru „kafe-kafe-kafe“ v prostorách budovy FILADEL-FIE BB Centra.

Třetí vlna aneb Itálie už nevede

Po první kávové vlně v 60. letech minulého století, která přinesla kávu do každé domácnosti, a druhé vlně, která nás naučila především pit espresso „po italsku“, přichází třetí kávová vlna. Vlna výběrové kávy. Příprava kávy se posouvá na úroveň umění. Milovníci kávy kladou důraz na každý článek řetězce od farmáře po baristu. Důležitý je původ zrna, způsob pražení, příprava, která zachovává komplexní chuť kávy. Vrcholem kávové kultury už není italské

espresso. Nové trendy přicházejí ze severovýchodních zemí a z Japonska a orientují se na alternativní přípravy kávy.

Domácí kávová alchymie

Existuje celá řada možností, jak si připravit skvělou kávu i doma. Matěj Feszanicz, jehož espresso bar se specializuje na kvalitní espresso z jednodruhové arabiky a alternativní přípravu kávy, doporučuje především filtrovanou kávu. „Než investovat do drahého stroje na espresso, který se stejně profesionálnímu nevyrovná, je rozumnější koupit si za zlomek ceny nějaké zařízení na přípravu filtrované kávy. S kvalitním filtrem získáte kávu bez usazenin,“ říká. „Filtrace po dobu 3 až 4 minut dostane z kávy mnohem více kofeinu než z espressa a zároveň mnohem širší škálu chutí,“ dodává Matěj.

Mezi další jednoduché pomocníky při domácí přípravě kávy patří skle-

Co je co?



Espresso

Espresso je nápoj o objemu zhruba 30 ml vyrobený pod tlakem přibližně 9 barů s doporučeným časem extrakce 20 až 30 sekund. V jednom šálku espressa najdete přibližně 7 gramů kávy.



Ristretto

Ristretto je pokrácené espresso o objemu zhruba 20 ml. Většinou se získává tak, že extrakce se zastaví dříve při stejné hrubosti mletí.



Espresso doppio (Double Shot)

Obsahuje dvojnásobné množství kávy (14 až 20 gramů) a dvojnásobné množství vody (60 ml) v jednom šálku.



Espresso macchiato

Espresso s kapkou mléčné pěny vloženou do cremy.



Cappuccino

Nápoj o objemu 150 až 180 ml, jehož základem je espresso a teplé mléko, vyrobený podle klasické italské receptury v poměru 1/3 espressa, 1/3 mléka a 1/3 mléčné pěny. Modernější variantou je nápoj, který se skládá pouze z espressa a jemně našlehané mléčné mikropěny.

French Press



Drip



Aero Press



Na espresso do kavárny

Když si chcete dát dobré espresso, zajděte si na něj do dobré kavárny. Poznáte ji podle toho, že baristé znají původ kávy, kterou nabízejí, vědí, jakým způsobem byla zpracována, a dokážou vám doporučit nápoj podle toho, na co máte chuť. To, že v nabídce kavárna nemá „piccolo“, „presso“ nebo „velké presso“, už asi není třeba ani zmiňovat.

Mezi často rozšířené omyly patří, že espresso obsahuje hodně kofeinu. Není to pravda. Espresso je káva, která prochází krátkou extrakcí, během níž se velké množství kofeinu nemá šanci uvolnit. „Pokud si chcete dopřát kofeinovou nálož, dejte si filtrovanou kávu, kterou mívají dobré kavárny také v nabídce,“ doporučuje Matěj Feszancic.

S mlékem, prosím...

Mléko se často do kávy přidává proto, aby se zastřela chuť nekvalitní suroviny. Podobně se pracuje i s dochucovadly, jako je skořice nebo čokoláda, která nemají v kvalitním šálku kávy místo. Nutně to ale neznamená, že mléko nemá v kávě co dělat. Když je směs na espresso připravená tak, aby s mlékem ladila, nemusíme se mu vůbec bránit. Se sladkostí našlehaného mléka jde dobře dohromady káva s vyšší aciditou. Například v cappuccinu se tak dosáhne jemné a lahodné skořicové chuti. Naopak pro zvýraznění chuti kávy ve větším šálku Caffè latte lze použít tmavěji upraženou kávu s chutí hořké čokolády nebo kakaa. ☺

Připraveno ve spolupráci s espresso barem kafe-kafe-kafe

něná nádoba s pohyblivým sítkem french press, Chemex (filtr a skleněný dekantér), hliníková moka konvička nebo poměrně nový vynález AeroPress - dva do sebe zapadající plastové válce, z nichž jeden je zakončen gumovým pís-

tem. Velmi jednoduchý a levný systém představuje drip, keramický nebo plastový hrníček, do kterého se vkládá papírový filtr.



kafe {} kafe {} kafe
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po-pá 7:00-17:00
Tel.: +420 605 484 681
www.kafekafekafe.cz



Caffè latte

Z italského »caffèlatte« – káva a mléko. Je to nápoj o objemu více než 250 ml, který se připravuje z espressa a mléka našlehaného do mikropěny.



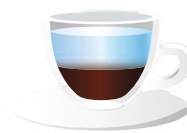
Latte macchiato

Připravuje se z napěněného mléka, které se nalije do sklenice. Mléčná pěna se oddělí od mléka a utvoří na povrchu pevnější vrstvu. Espresso se nalévá jako poslední a vytváří na povrchu nápoje typickou kávovou skvrnu. Mohou, ale nemusí vzniknout tři oddělené vrstvy – mléko, káva a mléčná pěna.



Flat white

Připravuje se ze dvou šotů espressa (doppio) extrahovaných stejně dlouho jako ristretto a dolévá se teplým mlékem s pěnou, která vytvoří na povrchu cca 0,5- až 1 cm vrstvu.



Americano

Espresso doplněné pro zvýšení objemu horkou vodou, a to nejčastěji v poměru 1 : 5.



Lungo

„Dlouhá“ káva je espresso zředěné vodou v poměru 1 : 1.

Kavárny v BB Centru lákají k posezení a odpočinku

○ V kavárnách v BB Centru si každý přijde na své. Široká nabídka nápojů i jídel uspokojí vaše chutě, ať už holdujete kofeinu, dáváte přednost čaji, máte rádi sladké nebo se raději posilníte sendvičem či salátem. Kavárny poskytují příjemný prostor na krátkou přestávku během práce i na přátelskou nebo pracovní schůzku. Řada z nich také nabízí snídaňové menu,

nad kterým můžete příjemně a beze spěchu začít nový pracovní den. Důležitá je především kvalita kávy, a na té si kavárny dávají opravdu záležet. Objeďte si můžete espresso, z něj připravené kávové nápoje, ale ve specializovaných kavárnách dostanete i kávu připravenou alternativními způsoby, a to ve french pressu, dripu nebo aeropressu. ○○



KAVÁRNA O2 GAMMA

Kavárna nacházející se v budově GAMMA nabízí kromě espressa a z něj připravených klasických kávových nápojů, jako je cappuccino nebo flat white, také originální kávové speciality kombinující prvotřídní kávu značky Illy s neobvyklými příchutěmi. Zákazníci si tak mohou pochutnat například na Banana Choco Latté Macchiatto, Ginger Honey Latté a dalších. Kavárna klade důraz nejen na kvalitu kávy, ale i na dovednosti svých baristů. Ti jsou pravidelně školeni lektory ze Školy kávy Illy.

TIP: Ke kávě se nabízejí zákusky vlastní výroby, jako jsou domácí štrúdl či bábovka, ale také zdravé dezerty značky Vitalsnack.



Kavárna O2 GAMMA
Budova GAMMA
Otevírací doba: po–pá 8.00–18.00
Tel.: +420 241 402 937



KAFE {} KAFE {} KAFE: JEDNO PROSTĚ NESTAČÍ

Espresso bar kafe-kafe-kafe se orientuje na výběrovou jednodruhovou arabiku z celého světa. Majitelé kavárny a současně její baristé znají příběh kávy od samého začátku, vědí, na které plantáže byla vypěstována a kdo a kdy ji upražil. Kávu prodávají a připravují světle praženou. Tento způsob pražení nechává lépe vyniknout původním a originálním chuťovým vlastnostem jednotlivých druhů kávy. Hlavním lákadlem nabídky je zejména espresso, mléčné a ledové nápoje z něj, ale snaží se zde také o navrácení dobrého jména filtrované kávy, která se připravuje jedním z nešetrnějších a nechuťnějších způsobů a obsahuje také více kofeinu než espresso. Zájemci si mohou vyzkoušet i další alternativní způsoby přípravy kávy, jako jsou french press, drip, aeropress a další. Ke kávě se nabízí čerstvé domácí pečivo, koláče a další.

TIP: V doplňkovém sortimentu najdou zákazníci i váženou zrnkovou kávu a potřeby nezbytné pro její domácí přípravu (ruční mlýnky, french pressy, designové dripy apod.).



kafe {} kafe {} kafe
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po–pá 7.00–17.00
Tel.: +420 605 484 681
www.kafekafekafe.cz

SOMMELLERIE

Projekt SOMMELLERIE je jedinečným z hlediska rozsahu služeb i kvality nabízených produktů. Káva Premium Quality Coffee nabízená pod značkou Sommelier Selection pochází z nejlepších plantáží světa. Pro Sommelierii ji praží pan Frolík z Borohrádku, a to v italském stylu podle vlastní originální a samozřejmě tajné receptury majitelů Sommellerie.

K prodeji se nabízí zrnková káva, kterou si zákazníci mohou přímo na místě čerstvě smlít. K posezení podává Sommellerie různé druhy kávy, od klasického espressa a cappuccina po „medvědí latte“ podle receptury majitelů.

TIP: Nenechte si ujít degustace kávy, během kterých můžete ochutnat kromě jiného i specialitu – cibetkovou kávu, nejdražší a nejlepší kávu na světě.



SOMMELLERIE
Budova FILADELFIE
Otevírací doba: po–pá 7.30–19.00
Tel.: +420 604 210 157
www.sommellerie.cz

COSTA COFFEE

V Costa Coffee se připravuje espresso, a tedy i všechny ostatní kávové nápoje, ze směsi „Mocha Italia“, která se po více než čtyřicet let, od dob zakladatelů bratří Costových, vyrábí v takřka nezměněném složení. Profesionální baristé připravují každý šálek v Costa Coffee z čerstvě umletých kávových zrněk.

V nabídce najdou hosté kromě espressa a kávových nápojů i celou řadu dalších teplých i ledových nápojů, dezerty špičkové kvality, sendviče, panini nebo saláty. Kavárna Costa Coffee v BB Centru je nekuřácká a poskytuje wi-fi připojení zdarma.

TIP: Jedním z vrcholů dovednosti baristů Costa Coffee je nápoj flat white připravovaný z 21 gramů čerstvě namleté kávové směsi Mocha Italia extrahované po dobu 15 sekund a dolité teplým mlékem s jemnou mikropěnou. Flat white zdobí malé umělecké dílo, obrázek, který vytvářejí zkušební baristé litím mléka z konvičky na povrch kávy.



COSTA

COSTA COFFEE
Budova BETA
Otevírací doba: po–pá 7.30–18.00
www.costa-coffee.cz

CUKRÁRNA HÁJEK & HÁJKOVÁ

Cukrárna HÁJEK & HÁJKOVÁ nabízí svým zákazníkům vysoce kvalitní kávu, 100% arabiku značkyilly. Na výběr jsou kromě espressa i další kávové nápoje jako caffè latte, cappuccino nebo espresso macchiato. V nabídce jsou i nápoje bez kofeinu, jako jsou mléčné koktejly či čerstvě lisované šťávy bez chemických přísad a sladidel. Vyhledávanou je cukrárna HÁJEK & HÁJKOVÁ především pro svou bohatou nabídku kvalitních dezertů, ať už klasických dortů, cheesecaků, ovocných pájů, závinů s různými druhy náplní, ovocných košíčků a dalších.

Kavárna má bezbariérový přístup a celý její prostor je nekuřácký. Zákazníci mohou využít wi-fi připojení zdarma a přečíst si denní tisk.

TIP: Kdo nefandí klasickým zákuskům, může si pochutnat na točené i kopečkové zmrzlině nebo ovocných miskách, které kombinují ovoce s různými druhy krémů.

CUKRÁRNA HÁJEK & HÁJKOVÁ

KAVÁRNA HÁJEK & HÁJKOVÁ

HÁJEK & HÁJKOVÁ
Budova ALPHA
Otevírací doba: po–pá 7.00–19.00,
so–ne 10.00–19.00
www.cukrarna-hajek-hajkova.cz



CUPUCINO

V příjemně světlé kavárně, jejíž interiér zdobí netradiční zelená stěna z živých rostlin, si mohou zákazníci pochutnat na kávě značky Nespresso. Mezi nejoblíbenější kávové nápoje patří indické ristretto, brazilské espresso a káva bez kofeinu Lungo Decaffeinato. Specialitou podniku je Chai Latte, kombinace silného čaje, plnotučného mléka, směsi exotického koření a sladidla dle výběru zákazníka. Na závěr se do Chai Latte přidává šálek brazilského ristretta. Ke kávě patří samozřejmě něco k zakousnutí. Sladkými specialitami Cupucina jsou povidloň, mrkvový dort, několik druhů minidezertů, jahody s jogurtovou pěnou a tiramisu. Na výběr je i z několika druhů salátů, polévek, toastů, obložených chlebů nebo ochucených jogurtů.

TIP: Navštěvníci se mohou těšit na chystanou letní novinku, originální osvěžující nápoj nazvaný Brazílský koktejl. Je připraven z kávy, bezového sirupu a šťávy z červeného grapefruitu.



CUPUCINO
Budova BRUMLOVKA
Otevírací doba: po–pá 7.30–18.00
www.cupucino.cz

Kulturní tipy

Festival Výstava

Knihy

Co? Festival OPENHOUSE

Kde? Praha

Kdy? 14.–15. května 2016

Světově známý festival architektury Open House, který otevírá veřejnosti zajímavé budovy již ve 32 městech Evropy, Ameriky a Austrálie, proběhne opět i v České republice. Praha bude hostit druhý ročník festivalu, během kterého se návštěvníkům otevře přes 60 objektů s výjimečnými interiéry, zajímavou historií i s neobvyklými výhledy na Prahu. Mezi zpřístupněné prostory budou patřit například běžně nepřístupné části Salmovského, Schwarzenberského a Šternberského paláce. V rámci festivalu se otevřou veřejnosti i některé budovy BB Centra – FILADELFIE, DELTA a SPOLEČENSKÉ CENTRUM BETHANY.

Více na: www.openhousepraha.cz,
www.openhouseworldwide.org



△ V rámci festivalu může veřejnost navštívit i některé budovy BB Centra – například budovu FILADELFIÍ



Co? Titanic v Praze

Kde? Areál PVA Letňany, Praha 9, metro C Letňany

Kdy? 10. února 2016–30. června 2016

Světová výstava Titanic přibližuje nejen konkrétní příběhy mnoha cestujících na Titaniku, ale také období technických objevů a společensko-politickou situaci počátku 20. století v Evropě i ve světě. V areálu výstaviště jsou k vidění stovky originálních artefaktů vyprostěných ze slavného vraku na dně oceánu. Mezi exponáty jsou části vybavení lodi, kusy nábytku, porcelán i mnoho osobních předmětů cestujících. Každý návštěvník při vstupu na výstavu obdrží palubní vstupenku s konkrétním jménem reálného člověka, který na Titaniku v době jeho katastrofy byl. Prožije tak celou prohlídku výstavy jako jeden z cestujících. Díky dokonalé rekonstrukci kajut, strojovny nebo jídelny nasají návštěvníci atmosféru přepychu a technického pokroku počátku 20. století. Zažijí nádhru dobových interiérů i hluk strojoven a dotknou se i osudného ledovce.

Více na: www.vystavatitanic.cz



Co? Sítě, Petra Dvořáková, Host

Kdy? Vychází v březnu 2016

Spisovatelka a scenáristka Petra Dvořáková vstoupila do povědomí veřejnosti knihou rozhovorů o víře Proměněné sny, za kterou v roce 2007 získala cenu Magnesia Litera v kategorii publicistika. O dva roky později jí vyšla druhá kniha Já jsem hlad o zápasu s mentální anorexií a v roce 2013 vydala svou první knihu určenou dětem Julie mezi slovy, za kterou získala ocenění Zlatá stuha v kategorii beletrie pro mládež. Nyní přichází s knihou příběhů o tom, jak nízké sebevědomí ovlivňuje náš život. Jste ohroženi jen do té míry, do jaké sami sobě nevěříte. Kde je nízké sebevědomí, stojí nablízku i manipulátor. A hledá, jak by vás využil ve svůj prospěch. Tři současné ženy, tři příběhy, které se zdaleka netýkají jen jich.



AUTHOR
B I C Y C L E S

NAVŠTIVTE NÁS
1.-3.4.2016

FOR BIKES

VÝSTAVIŠTĚ LETŇANY



SECTOR 29

Horská kola AUTHOR 29" od 14.590,-

MTB29

MODUS 29

INSTINCT 29



35.990,-










30.990,-

Více informací o nových modelech 2016 na www.author.eu.
Sledujte nás také na facebooku Author a Author AG Lab.

VEŘEJNÉ PARKOVÁNÍ V BB CENTRU

VEŘEJNÝ PARKING


- 1**  Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Za Brumlovkou)
Kapacita: 117 parkovacích stání
- 2**  Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Vyskočilova)
Kapacita: 43 parkovacích stání
- 3**  Veřejné placené parkoviště (Budova BRUMLOVKA)
Kapacita: 30 parkovacích stání
- 4**  Veřejné placené parkoviště (Budova FILADELFIE)
Kapacita: 102 parkovacích stání
- 5**  Veřejné placené parkoviště s obsluhou (ul. Želetavská)
Kapacita: 36 parkovacích stání
- 6**  Veřejné placené parkoviště (Budova G)
Kapacita: 16 parkovacích stání
- 7**  Veřejné placené parkoviště (Budova DELTA)
Kapacita: 70 parkovacích stání

Otevírací doba
všech parkovišť:
NONSTOP

DLOUHODOBÝ PARKING

- 3** Budova BRUMLOVKA
Kapacita: 73 parkovacích stání
- 4** Budova FILADELFIE
Kapacita: 100 parkovacích stání
- 8** Rezidenční park Baarova
Kapacita: 60 parkovacích stání

V případě zájmu o dlouhodobý
parking volejte: **724 607 209**

 **Venkovní parkoviště: hodinová sazba 40 Kč***
(pracovní dny 7.30 – 19.00 hod., po ostatní dobu zdarma)
*na venkovních veřejných parkovištích prvních 15 minut zdarma

 **Podzemní parkoviště: hodinová sazba 40 Kč**

 - VEŘEJNÉ PARKOVIŠTĚ
 - VEŘEJNÉ PODZEMNÍ
PARKOVIŠTĚ


BBCENTRUM
*Where Business
Comes to Life*

