

BTC CITY VODNIK

ŠTEVILKA 2 LETNIK 33, JESEN 2025

INTERVJU

BRATA NA ODRU:
MIHA IN MATEVŽ
ŠALEHAR - HAMO

FIT

TEKAŠKI KORAKI
SKOZI JESEN

V FOKUSU

NAZAJ V ŠOLO:
PRILOŽNOST ZA
VEČ BLIŽINE
IN MANJ STRESA

MODA

SKOK V
AKTIVNO JESEN



OBIŠČITE NAS

**BTC City Ljubljana,
Dvorana 10**

in izberite vse za:



DOM



DELO



PROSTI ČAS



VSAKDAN

Delovni čas:

pon-sob 8.00 do 20.00



IGLU ŠPORT



gizmo.si



TRVC



SOFO
štrukelj



KAMM

**ID INTER
DISKONT**

Svet Užitka



FOTO: KAL GORNIK

Mali rituali, ki napolnijo z energijo

Jesen trka na vrata in z njo novi izzivi, priložnosti in pričakovanja. Medtem ko dneve že krojijo šolske, študijske in delovne obveznosti, vas vabimo, da ohranite nekaj poletne lahkotnosti in razigranosti tudi v prihajajočem obdobju – z doživetji v BTC Cityju, ki poleg nakupovanja združujejo zabavo, sprostitve in skrb za dobro počutje. V tem letu v našem središču praznujemo poseben mejnik – 25 let odra v BTC Cityju Ljubljana. Četrto stoletja smeha in solz, bučnih aplavzov, otroškega veselja ter glasbe je zaznamovalo našo gledališko dvorano, ki s prenovljeno energijo vabi v jubilejno sezono, bogato s presenečenji in težko pričakovanimi premierami. Na gledališki oder bosta prvič skupaj stopila tudi naša sogovornika v osrednjem intervjuju – Miha in Matevž Šalehar, ki se bosta predstavila v novi predstavi, polni humorja in zabavne bratske dinamike. Prav tako bo jesen postregla z glasbenimi spektakli in s svežimi hollywoodskimi uspešnicami. Doživite jih lahko v Odiseji, kjer vas bosta navdušila najsodobnejša tehnologija in program, ki združuje raznolikost, zabavo in vrhunsko filmsko izkušnjo. Ob zaspanih dnevih poskrbite za svež val energije z gibanjem v Športnem centru Millennium, ko pa si po vseh aktivnostih zaželite tišine in sprostitve, je pravi naslov Wellness Atlantis, kjer se čas ustavi, telo pa popolnoma umiri ter si povrne energijo za vse nove izzive. Jesen je kot nalašč tudi za nove začetke in spremembe, ki jih lahko dosežete že zgolj z osvežitvijo doma. Če razmišljate o prenovi, vas v našem središču čakajo specializirani ponudniki kakovostnega spalnega programa, trendovskih kuhinj in jedilnic, udobnih sedežnih garnitur, za opremo celotnega doma na enem mestu pa se lahko odpravite k novemu ponudniku BuM pohištvo ali preverite ponudbo Prime, ki letos praznuje že 30 let ter vam z bogatim prodajnim programom in s strokovnim svetovanjem pomaga ustvariti dom po vaši meri. Spremembe v svoj vsakdan pa lahko vnesete še z malimi trajnostnimi koraki, ki pripomorejo k ustvarjanju lepšega sveta – v vsebini odkrijte namige za *second hand* nakupovanje ter poiščite svoj novi modni kos iz druge roke. In da bo jesen popolna, znova napovedujemo že tradicionalni in največji nakupovalni dogodek v našem središču – Festival nakupov in zabave, ki bo oktobra vnovič navdušil s številnimi popusti, z ugodnostmi ter izbrano in ekskluzivno pop-up ponudbo. BTC City Ljubljana tako tudi v jesenski sezoni ostaja prostor, kjer lahko najdete ravnovesje med obveznostmi in prostim časom – naj bo to ob gledališki predstavi, ogledu filma, med športnimi aktivnostmi, nakupovanjem, druženjem s prijatelji ali ob trenutku popolne sprostitve.

Poiščite svojo priložnost, da znova odkrijete male rituale, ki vas bodo napolnili z energijo za prihajajočo jesen.

Sara Bogomolec,
direktorica Sektorja za marketing v družbi BTC

BTC CITY VODNIK

Brezplačna publikacija nakupovalnega, poslovnega, rekreativno-zabavišnega in kulturnega središča BTC City Ljubljana
Številka 2, letnik 33, jesen 2025

Izdajatelj: BTC d.d., Ameriška ulica 2, 1000 Ljubljana

Odgovorna urednica: Sara Bogomolec

Izvršna urednica: Polja Pretnar

Uredniški odbor: Miha Mermal, Janja

Furjan, Tea Hegeduš

Produkcija: Image management d.o.o.

Task: Radin Print d.o.o.

Distribucija: Pošta Slovenije d.o.o.

Oglasno trženje: Matic Žehelj,

matic.zehelj@btc.si

Kontakt uredništva:

urednistvo@btc-city.com

BTC City Vodnik izhaja v slovenskem jeziku. Ponatis celote ali posameznih delov je prepovedan.

Natisnjeno v 45.000 izvodih.

BTC d.d. deluje zgolj kot izdajatelj te publikacije in ne kot naročnik oglasa ali ponudnik blaga in storitev, objavljenih v tej publikaciji, ter posledično ne odgovarja za vsebino in točnost posameznega oglasa ali druge vsebine, vključno, a ne omejeno na izgled izdelka, njegove lastnosti in ceno. Ob tem velja, da so objavljene cene informativne narave in si naročniki oglasov oziroma ponudniki blaga in storitev, objavljenih v tej publikaciji, pridržujejo pravico do njihove spremembe in do spremembe drugih pogojev prodaje. Vsebinske publikacije ne predstavljajo ponudbe za sklenitev pogodbe in je informativne narave. Fotografije izdelkov in prikaza storitev so simbolične. Nekateri izdelki zaradi povečane ali pomanjšane velikosti niso v sorazmernih velikostih. Barvni odtenki in videz izdelkov na fotografijah lahko odstopa od dejanskega stanja. O lastnostih izdelkov se pred nakupom pozanimajte pri označenem prodajalcu. BTC d.d. prav tako ne prevzema odgovornosti za morebitne napake v reviji ter spremembe v programu prireditve po zaključku redakcije, se pa zanje opravičuje. V reviji so prispevki zunanjih avtorjev, ki ne izražajo nujno tudi stališč družbe BTC d.d.

vsebina

JESEN 2025



1 Uvodnik

Prva beseda odgovorne urednice.

4 Koledar

Dogodki, ki jih to jesen ne gre prezreti.

6 Intervju

Brata na odru: Miha in Matevž Šalehar - Hamo.

10 Utrinki

Dobre zgodbe in novice iz mesta v malem.

16 V fokusu

Nazaj v šolo: Priložnost za več bližine in manj stresa.

20 Igralnica

Predlogi za vesele igrarije iz BTC Cityja.

26 Modna zgodba

Skok v aktivno jesen.

34 Modni nakupi

Novi videzi za trendovsko jesen.

38 Trajnost

Umetnost nakupovanja iz druge roke.

42 Wellness

Novo v Wellnesu Atlantis: Masaže za telo in dušo.

44 Lepota

SPA doma.

46 Dom

Kako izbrati pravo ležišče za dober spanec?

48 Fit

Tekaški koraki skozi jesen.

50 Dobra zgodba

GourmetShop, epicenter vrhunske kulinarike.

54 Kulinarika

Po zajtrku se dan pozna.



NA NASLOVNICI:

Tibor v oblačilih in z dodatki: kapa Buff (34,99 EUR), jakna Didriksons (179,99 EUR), majica McKinley (19,99 EUR), hlače Columbia (59,99 EUR), torba Terrex (159,99 EUR), termovka Aerolight (42,99 EUR), pohodni čevlji Salewa (219,99 EUR), Intersport – Dvorana 6.

17.–18. oktober

BTC City Ljubljana



Festival nakupov in zabave

17. in 18. oktobra 2025 se bo BTC City Ljubljana znova spremenil v največje središče zabave in popustov.

Uživali boste lahko v številnih ugodnostih, popustih in promocijah, nakupovalno mrzlico pa bo pospremil tudi pester otroški in zabavni program.

btc-city.com

**nakupuj.
okušaj.
raziskuj.**



koledar

DOGODKI, KI JIH TO JESEN NE GRE PREZRETI

DO 13. SEPTEMBRA

EUROBASKET

Za vse ljubitelje košarke se EuroBasket 'seli' v Kulinarčni park BTC City! Tekme evropskega prvenstva, ki bodo potekale v delovnem času ponudnikov, bodo predvajane v živo na velikih TV-zaslonih. Pridite, uživajte v kulinarčnih dobrotah in navijajte za svoje favorite v sproščenem razpoloženju.



15.-20. SEPTEMBER

UGODNI NAKUPI ZA NAJMLAJŠE

Obiščite Baby Center Outlet v Dvorani 1 in nakupite vse za svoje malčke po izjemno ugodnih cenah. Vse od oblačil in obutve do vozičkov, avtosedežev in igrač vas čaka znižano najmanj 50 %, mnogi izdelki pa kar do 90 %. Popolna priložnost, da otroke kakovostno opremita za nove jesenske podvige in prihajajoče hladne dneve.



1. OKTOBER

BRATA

Čas je za novo gledališko sezono! Ob 25-letnici gledališkega odra v BTC Cityju SiTi Teater BTC odpira novo sezono z avtobiografsko predstavo bratov Šalehar, Mihe in Matevža, ki obljublja salve smeha in 100-% zabavo.



1. OKTOBER

MEDNARODNI DAN STAREJŠIH

Na mednarodni dan starejših seznajte vaše bližnje z mobilno aplikacijo Magda, ki so jo v sodelovanju z družbo BTC d. d. razvili v podjetju Simbioza. Združuje vse ključne informacije in vsebine za starejše na enem mestu – od SOS-števil in dostopa do lokalnih storitev, izobraževalnih vsebin, video lekcij za uporabo računalnika, vadbenih vaj do pregleda dogodkov po Sloveniji. Dragocena pomoč za večjo družbeno vključenost starejših!

4. OKTOBER

SVETOVNI DAN ŽIVALI

Na svetovni dan živali se spodobi, da svojim hišnim ljubljencem namenite posebno pozornost. Odpravite se v BTC City in obiščite trgovini Mr. Pet v Dvorani 3 in Aler v Dvorani A. Vaši kosmatinci se bodo zagotovo razveselili kakšnega priboljška ali igračke.



22. NOVEMBER

FLIRRT

Po razprodanih Križankah in tik pred koncem turneje 2025 v Odisejo prihaja koncert Flirrt Special Edition, ki bo prvič združil največje hite skupine z osupljivo video vizualizacijo na enem največjih LED zaslonov v Sloveniji. Ekskluziven večer, ustvarjen posebej za to priložnost!

17. in 18. OKTOBER

FESTIVAL NAKUPOV IN ZABAVE

Pripravite se na dva dneva vrhunskih nakupov, ekskluzivnih ugodnosti, pop-up ponudbe, presenečenj in doživetij za vso družino. Pridružite se tradicionalnemu dogodku v BTC Cityju ter doživite pravi mestni festival stila in energije.



Preverite tudi ostale dogodke BTC Cityja.



NORT.SI

go4

NÔRT

KRISTALNA PALAČA, BTC, LJUBLJANA

PeakPerformance

STARI TRG 1, LJUBLJANA

PeakPerformance

POLO
RALPH LAUREN

VEJA

BJÖRN BORG



J.LINDBERG



Columbia



Ko se Miha in Matevž Šalehar - Hamo znajdetata v istem prostoru, ni jasno, ali boste prej dobili filozofsko razpravo o minljivosti, brutalno iskreno anekdoto iz otroštva ali pa koncert za dušo. Prvi, starejši, je žametni glas radia, pronicljivi kolumnist, avtor treh knjig in mojster iskrenih nesramnosti, ki zvenijo kot kompliment. Drugi je glasbenik in frontman benda Hamo & Tribute 2 Love, ki zna v treh verzih povedati več kot večina v celotnem govoru. Brata po krvi, humorju in resnici sta se odločila svojo bratsko dinamiko ob častitljivi 25. obletnici gledališkega odra v BTC Cityju prenesti v avtobiografsko predstavo Brata, ki oktobra prihaja v SiTi Teater BTC. Brez mask, brez vlog – le dva brata, ki jima je življenje navrglo dovolj gradiva za eno resno zabavno izpoved.

FOTOGRAFIJ: TADEJ KREFT

Brata na odru:

MIHA IN MATEVŽ

ŠALEHAR - HAMO

 **SITITEATER.**
25 let odra **BTC City**

»Za

predstavo, ki izpostavlja najin bratski odnos, sva se odločila, ker je to zelo zanimiv odnos. Kdor ima brata ali sestro, bo zagotovo vedel, kdor ga/je nima, bi ga morda zanimalo. Veliko sva doživela skupaj, vprašanje pa je, ali sva si vsa doživetja enako zapomnila.«

Hamo

Najzgodnejši spomin drug na drugega?

Hamo: To bo v predstavi. *Spoiler alert* (smeh)! Ne povem, pridite pogledat (smeh).

Miha: Hamo hodi po kampu s plavalno masko. Samo spat gre brez. Star je tri.

Kateri je bil vajin prvi resni bratski konflikt - in kdo je zmagal?

Hamo: Prvega se ne spomnim, sem pa prepričan, da je zmagal Mihi, ker je bil takrat dve leti starejši in dve leti močnejši. Ko je moja mišica dosegla njegovo, je zamenjal taktiko in se spopadal na intelektualnem nivoju. Še vedno zmaguje (smeh).

Miha: Ne vem, najbrž sva se skregala zaradi kake neparne zadeve. Jaz sem vedno računal, da je 5 enako 3 zame in 2 za brata. Prvič sem zmagal jaz. Zadnjič je Matevž.

Če bi otroštvo povzela v eni pesmi in enem vonju, kaj bi izbrala?

Miha: 57 s filtrom in Bob Dylan.

Hamo: Rožmarin v Premanturi in komad *Everybody's talking*.

Katera 'družinska laž' vaju je najbolj zaznamovala - in kdaj sta jo prepoznala?

Hamo: Da je fotr največji frajer (smeh). Ne vem, če sva jo.

Miha: Največje verjetno še nisva prepoznala, druge pa delno izdava na predstavi.

Kaj sta skrivala pred starši - in ali sta drug drugega kdaj izdala?

Miha: Mislim, da se nisva izdajala, ker so izdajalce pri nas doma streljali. Skrivala sva pa vse: najprej lizike, potem čike, alkohol in še kaj.

Hamo: Ja, absolutno čike in kak alkoholček. Izdajala pa se nisva. Tudi zato, ker sva drug o drugem vedela preveč. Mislim, da po podobnem principu danes funkcionira politika.

Katera družinska navada ali družinski ritual vama je šla/šel najbolj na živce - in po tihem zdaj to počneta tudi sama?

Hamo: Striženje žive meje po očetovem diktatu s kavča (smeh). 'Dej' bolj v živo. Zdaj s to idejo nadlegujem svoje. Razumem fotra.

Miha: Ja to, pa košnja trave. Fotr naju je v otroštvu travmatiziral z idejo, da je vsaka marjetica, ki je daljša od treh centimetrov, estetski greh. Zdaj sem jaz tisti moron, ki travmatizira svoje otroke.

Kdaj se je v otroštvu zgodil tisti trenutek, ko sta se zares povezala kot brata?

Hamo: Po mojem se ga nihče ne spomni. Mogoče vsaj jaz ne vem zato, ker ga imam že od rojstva. Brez si ne predstavljam življenja. Mihi ima to izkušnjo. Bo on povedal (smeh).

Miha: Če ne prej, sva se bratsko zares povezala takrat, ko sva začela zavezniško lagati staršem.

Kaj danes bolj cenita drug pri drugem, morda nekaj, česar v mladosti nista znala opaziti?

Miha: Cenim predvsem tisto, česar v mladosti nisem opazil, ker tega takrat ni bilo. To pomeni, da napredujema. Upam, da velja tudi obratno.

Hamo: Mihi je intelektualec, ki ve enormno število, tudi blesavih, podatkov in se je mogoče z njim, če je prave volje, pogovarjati o marsičem. Tega se včasih mogoče nisem toliko zavedal. Ogromno sveta sva že rešila skupaj.

Kaj vama gre drug pri drugem najbolj na živce in kaj je tisto, kar najbolj občudujeta?

Miha: Najbolj na živce mi gre, kadar 'tamau' nima časa zame, najbolj pa občudujem, kadar si vzame čas. Občudujem, da se zna zdaj za to isto hibo opravičiti. Dobro mu gre, že dve leti (smeh).

Hamo: Meni pa gre na živce, ko je pokroviteljski brat. Takrat ga moram spomniti, da sva oba stara že pol stoletja. No, jaz še nisem.

Kaj vaju kot brata še vedno povezuje - in kaj najbolj ločuje?

Hamo: Mah, delava eno predstavo, ki naju trenutno zelo povezuje, upam samo, da naju ne bo ločila (smeh).

Miha: Po mojem naju najbolj povezuje družinsko izročilo motociklizma, ločuje pa malo stvari, saj živiva v isti hiši. Aja, mogoče naju je malo ločilo to, da sem jaz nehal piti pivo.

Če bi lahko izbrala en trenutek iz zadnjih let, ki najboljše pokaže, kdo sta kot brata danes - kateri bi to bil?

Miha: Vsak trenutek na motorju. Zelo rad se vozim za Matevžem, ker ma super tempo in super ideje o tem, kako je treba skozi ovinek.

Hamo: Ja, kaj naj rečem ... Hvala (smeh).

Zakaj sta se odločila za predstavo, ki izpostavlja vajin bratski odnos?

Hamo: Ker je to zelo zanimiv odnos. Kdor ima brata ali sestro, bo zagotovo vedel, kdor ga/je nima, bi ga morda zanimalo. Veliko sva doživela skupaj, vprašanje pa je, ali sva si vsa doživetja enako zapomnila. Na tem mestu se velikokrat zgodi komedija.

Miha: Bratstvo je na prvi pogled nekaj samoumevnega, v resnici pa je veliko več. Ker je brat najbližji človek, ki si ga nisi izbral sam. Ker je skoraj 49 let bratstva pomembna epoha, ki vsebuje nore in še bolj nore zgodbe.

Pravita, da je bilo veliko vzponov in padcev - kateri najvišji in kateri najnižji?

Hamo: Najvišji moj vzpon je bil na Triglav. Tam sem tudi nerodno padel (smeh).

Miha: Najnižjega še ni bilo, čeprav je 'lajf' poln nizkotnosti, prav zato ponižno upam, da se lahko še kam povzpnem in povzpneva.



INTERVJU

Predstava se dotika minljivosti – kdaj sta se prvič zares zavedla, da sta 'v letih' in da čas ni več neskončen?

Hamo: Ne vem, če se bomo preveč ukvarjali z minljivostjo. Ampak čas vsaj zame ni bil nikdar neskončen. Všeč mi je, da teče, všeč mi je, da ima svoj konec. Veselim se naslednjega energijskega stanja. Ampak nisem še tam, imam še nekaj komadov v glavi (smeh).

Koliko terapevtskega je v predstavi?

Hamo: Ničkoliko (smeh).

Miha: Stvar pogleda. Za naju precej, gledalcem pa terapije ne vsiljujeva, to bi namreč pomenilo, da si domišljava, da je s kom karkoli narobe. Vse je lahko terapevtsko, hkrati pa včasih nič ne pomaga.

Katerih tem vse se lotevata in zakaj?

Miha: Osnovna premisa zgodbe je, da si po 30 letih valjanja po slovenskih medijih marsikdo misli, da naju pozna. V resnici pa se je mimo tega, kar na očeh javnosti počneva za to, da lahko kupiva paštete in baterije za daljinec, zgodilo še marsikaj drugega. Velika večina preostalega. Lep kos življenja. To je tema.

Hamo: Seveda sva se osredotočila predvsem na zabavne zgodbe.

Kdo je imel zadnjo besedo pri najbolj občutljivih temah – in kako sta se odločala, kaj bo šlo v javnost?

Hamo: Midva (smeh).

Miha: V resnici ni imel nihče zadnje, se mi pa zdi, da sva prav tekmovala v tem, s kako preciznimi detajli se bova naslikala. Povedala bova tudi, kake prirojene hibe ima Hamo, kaj vse sva se vam že zlagala in kaj vse se še bova.

Sta se med pripravljanjem predstave drug o drugem naučila česa novega – kljub desetletjem skupne zgodovine?

Hamo: Ko smo začeli pisati, smo se nekajkrat dobili in šli čez najino življenje. Čez dogodke, ki so naju zaznamovali. En tak sprehod čez življenje. Zanimivo je, kako sva si kakšno stvar zapomnila drugače. Jaz imam zelo slab zgodovinski spomin,

Miha je v tem boljši. Skratka, kar zanimive seanse so bile. Terapevtsko. Popolnoma izmozgana sva hodila domov.

Če bi lahko bila za eno uro spet stara 18 let – s to glavo, ki jo imata zdaj – kaj bi povedala sebi in kaj drug drugemu?

Miha: Samo tako naprej. Ne poslušaj nasvetov postaranih pokroviteljskih pizdunov. Zajebaj, kar moraš zajebati, to je najboljša šola.

Hamo: Muzike ne igray zato, da boš frajer, ampak zato, da bo komu kaj dala. Pa bitcoine kupi, da ne boš rabil muzike za denar delat. Pa pokonci se drži, ko vadiš kitaro, da te ne bo rama bolela čez 30 let.

Je mama že videla gradivo in kaj pravi o njem?

Miha: Malo jo je strah, naju pa še bolj, saj bo nekatere stvari izvedela na premieri.

Kaj bi rada, da publika odnese s predstave?

Hamo: Jaz si želim predvsem, da odidejo boljše volje, kot so prišli.

Miha: Občutek, da smo vsi samo ljudje, ki potrebujemo brate in sestre, ker so tudi oni samo ljudje.

»Osnovna

premissa zgodbe je, da si po 30 letih valjanja po slovenskih medijih marsikdo misli, da naju pozna. V resnici pa se je mimo tega, kar na očeh javnosti počneva za to, da lahko kupiva paštete in baterije za daljinec, zgodilo še marsikaj drugega.«

Miha

OKTOBER 2025

sreda, 1. 10., ob 20h – **predpremiéra**

★ **BRATA**

glasbena komedija z Miho in Matevžem Šaleharjem

četrtek, 2. 10., ob 20h – **premiéra**

★ **BRATA**

glasbena komedija z Miho in Matevžem Šaleharjem

petek, 3. 10., ob 20h

★ **TADEJ TOŠ: ANALOGNO**

stand-up komedija s Tadejem Tošem

sreda, 8. 10., ob 20h

★ **SiTi za dobro musko:**
MARTINA ET AL.

koncert

četrtek, 9. 10., ob 20h

★ **KAR ŽELIŠ, TO DOBIŠ**

komedija s Tadejem Tošem, Klemnom Slakonjo in Leo Cok

petek, 10. 10., ob 20h

★ **BRATA**

glasbena komedija z Miho in Matevžem Šaleharjem

sobota, 11. 10., ob 11h

★ **PRIGODE POLŽKA PETRA**

koncertna pravljica za otroke 4+

sobota, 11. 10., ob 20h

★ **BLAGI POKOJNIKI, DRAGI MOŽJE**

glasbena komedija s Polono Vetrih, Janezom Dovčem
in Goranom Krmacem

sreda, 15. 10., ob 20h

★ **PIVO**

komedija z Gojmirjem Lešnjakom Gojcem in Jašo Jamnikom

četrtek, 16. 10., ob 20h

★ **SiTi za dobro musko:**

KLEMEN SLAKONJA

– od imitacij do prvega albuma
koncert

sobota, 18. 10., ob 11h

★ **SUPER BRINA**

lutkovni muzikal za otroke 3+

nedelja, 19. 10., ob 20h

★ **BALKAN BLUZ KABARET**

glasbena komedija z Laro Jankovič in Samom Hudetom

četrtek, 23. 10., ob 20h

★ **BRATA**

glasbena komedija z Miho in Matevžem Šaleharjem

petek, 24. 10., ob 20h

★ **LA LA LAJF**

glasbeno-komični šov s Perico Jerkovičem
in Robertom Petanom

sobota, 25. 10., ob 11h

★ **JANKO IN METKA**

lutkovna predstava za otroke 3+

sobota, 25. 10., ob 20h

★ **BigBand@SiTi:**

80 LET BIG BANDA RTV SLOVENIJA

koncert

torek, 28. 10., ob 20h

★ **FEJMIČI – OFFLINE**

podcast v živo z Gašperjem Bergantom
in Žanom Papičem

četrtek, 30. 10., ob 20h

★ **ČEDAHUČI**

koncert

V DRUŽBI NAJBOLJŠIH

 **SITITEATER.** BTC

25 let odra BTC City

www.sititeater.si

070 940 940

Prodaja vstopnic:

Info točka BTC City (Dvorana A),

Petrol,

Cankarjev dom,

www.mojekarte.si



UTRINKI

Ko se udobje sreča z dizajnom

Trgovina **BuM pohištvo** navdihuje z bogato ponudbo sodobnih kosov, ki bodo vaš dom spremenili v prostor, v katerega se boste radi vračali. Ne glede na to, ali prenavljate dnevno sobo, kuhinjo ali spalnico, BuM združuje funkcionalnost in estetiko za vse okuse. Sedežne garniture z relaks funkcijami ponujajo ležišča, nastavljive vzglavnike in naslone, prilagojene vašim željam. Edinstvene postelje boxspring s 7-consko vzmetnico ter z dodatki sivke, kamene soli in magnetne terapije pa zagotavljajo udoben spanec v objemu 100-% bombaža. V ponudbi so še nemške omare z mehkim zapiranjem in kuhinje Express, dnevni regali brezčasnega videza ter jedilne mize iz sintranega kamna, odporne proti toploti in praskam

► DVORANA A



utrinki

Dobre zgodbe in novice iz BTC Cityja.



Na kolo v BTC City

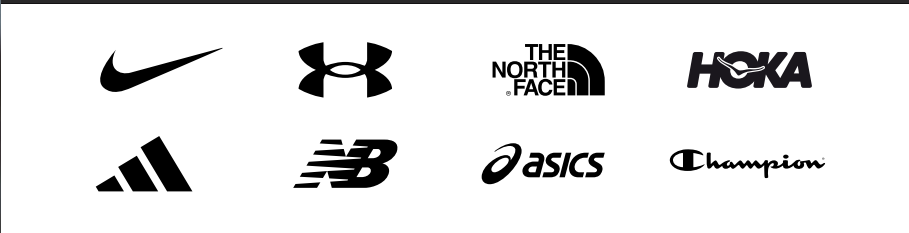
Evropski teden mobilnosti, ki poteka od 16. do 22. septembra in vrhunec doseže z dnevom brez avtomobila, je odlična priložnost, da razgibate telo in BTC City obiščete na dveh kolesih. Svoje (e-)kolo ali (e-)skiro lahko varno shranite v eni izmed kolesarnic s stojali in z zaklepnimi boksi, ki omogočajo tudi brezplačno polnjenje. Uporaba je preprosta prek aplikacije Kaluu. Nimate kolesa? Nič hudega! V BTC Cityju so na voljo tri postajališča sistema za samopostrežno izposajo koles BicikeLJ, namenjena hitremu in enostavnemu premikanju po mestu, za še lahkotnejšo vožnjo pa lahko na šestih postajališčih prevzamete tudi električna kolesa Nomago Bikes. Preživite teden mobilnosti trajnostno in z vetrom v lasih!



SPORT  **VISION**

VAŠE NAJLJUBŠE
ŠPORTNE ZNAMKE
NA ENEM MESTU

WWW.SPORTVISION.SI



BTC HALA 12



Dobrodošli v Odiseji

Dobrodošli v Odiseji – vesolju vsebin, kjer se na enem mestu prepletajo kultura, zabava, znanost in kulinarična doživetja. Ta edinstveni prostor odpira vrata obiskovalcem vseh generacij ter združuje kino, gledališče, glasbo, dogodke in gastronomske užitke.

V kar 11 sodobnih kinodvoranah, ki skupaj ponujajo 3.004 udobnih sedežev in so opremljene z vrhunsko tehnologijo (ena od dvoran se celo ponaša z največjim LED-platnom v tem delu Evrope), se vse leto predvajajo hollywoodske uspešnice in umetniški dragulji iz neodvisnih produkcij. Poseben poudarek je na premierah in tematskih filmskih dogodkih, gostili pa bodo tudi domače in mednarodne filmske festivale. Ljubitelji odrskih luči bo razveselilo gledališče z dvema stalnima dvoranama, kjer bodo na svoj račun prišli ljubitelji umetniško dovršenih uprizoritev. Obetajo se predstave iz lastne produkcije ter široka izbira domačih in tujih ustvarjalcev ter največjih stand-up zvezd iz Slovenije in tujine. Za velike koncerte, prireditve in spektakle je tu Velika dvorana, ki sprejme več kot 3.000 obiskovalcev ter s sodobno tehnično opremo, zvišanim odrom, LED-zasloni in premišljeno zasnovano postavitvijo zagotavlja nepozabno izkušnjo ter odlično vidljivost z vseh kotičkov.

V Odiseji svoj prostor najdejo prav vsi obiskovalci. Najmlajši bodo navdušeni nad otroškim igriščem Profesor Baltazar in interaktivnim parkom, kjer se igra prepleta z znanostjo in domišljijo – od raziskovanja oceanov in vesolja do gradnje vulkanov. Doživetje lahko nadgradijo ustvarjalne delavnice in praznovanja rojstnih dni, ki pričarajo nepozabne trenutke. Za željne sprostitve Dvorana 12 vsak dan vabi z vadbbami za dobro počutje – od joge in pilatesa do plesnih programov. Svoje mesto pa ima v Odiseji tudi poslovni svet: na voljo so prostori za konference, seminarje in sejme, pa tudi za manjša poslovna srečanja v urejenih kotičkih, galeriji z barom ali sodobni sejni sobi. Ljubitelji digitalne zabave bodo prišli na svoj račun v pritličju, kjer jih čaka pravi raj z video igrami, virtualno resničnostjo in e-športom, obogaten s turnirji in predstavitvami. V pritličju odkrijte še ostale ponudnike, med katerimi najdete lepotne storitve ter trgovine z raznoliko ponudbo daril, nakita, personaliziranih majic, telefonov in drugih izdelkov, povezanih z dogajanjem v centru, ob tem pa tudi osnovne storitve, kot je plačevanje telekomunikacijskih storitev.

Za piko na i niso pozabili niti na kulinarične užitke. V Odiseji je kar devet kulinarčnih enot – dve restavraciji, tri enote s prigrizki in pijačo, trije bari ter slaščičarna, kjer se lahko okrepčate med dogodki ali uživate ob hišnem cateringu. S skoraj 19.000 kvadratnimi metri raznolikih vsebin in modularno zasnovano je Odiseja sodoben prostor, kjer se srečujejo ideje, ljudje in zgodbe, ter postaja nova osrednja točka kulture, zabave in druženja v Sloveniji.



Kosilo z mediteranskim pridihom

V Kulinaričnem parku BTC City vas od septembra naprej čaka **LunchIT**, vaš novi kotiček, kjer se mediteranska kuhinja sreča z urbanim utripom mesta. Na krožniku vas vsak dan čakajo sočne lazanje, sveže pripravljene njoki in ravioli, domače omake, dnevni kiš in sezone solate, ki zaokrožijo kulinarično doživetje. Odkrijte svoj novi kotiček za odlično in hitro mediteransko kosilo.

► KULINARIČNI PARK BTC CITY



Lepotni ritual

V estetskem centru **Maoni** verjamejo, da je samozavest najboljši lepotni filter. Njihova poglavitna aduta sta podaljševanje trepalnic za zapeljiv pogled in lasersko odstranjevanje dlak, ki koži podari svilnato gladkost. Ponudbo dopolnjujejo trajna pigmentacija ustnic, nežno vihanje trepalnic za naravno odprt pogled in laminacija obrvi. Vse to v sproščenem ambientu, kjer strokovno osebje z najnovejšo tehnologijo in občutkom za estetiko poskrbi, da iz salona odidete urejeni, samozavestni in z nasmehom!

► DVORANA 9



ZLATARNA
AURA



- Popravila in vzdrževanje nakita
- Bogata izbira poročnih prstanov
- Čudoviti zaročni prstani
- Izdelava nakita po naročilu
- Odkup vašega starega zlata
- Naložbeno zlato

BTC

Dvorana A

030 429 999

aura.lj@zlatarna-aura.si



Prima: tradicionalna kakovost in moderen dizajn za vsak slovenski dom

Prima že tri desetletja oblikuje domove, zadnja leta pa je svojo tradicijo in kakovost posebej usmerila k slovenskim kupcem. Novo kolekcijo pohištva in inovacije v oblikovanju izdelkov so tako ustvarili z mislijo na potrebe in navade Slovencev. V moderno urejenih in bogato opremljenih salonih **Prima** v BTC Cityju Ljubljana in BTC Cityju Murska Sobota lahko zato zdaj najdete prav vse – od modernih kuhinj po meri in udobnih garnitur do spalnic, jedilnic in detajlov, ki ustvarjajo pravi občutek doma. Tisto, kar dela pohištvo Prima posebno, sta lasten dizajn in lastna proizvodnja. V tovarnah Prima nastajajo kolekcije pohištva, ki združujejo sodoben dizajn, kakovostne materiale in dostopne cene. Prav zato lahko jamčijo vrhunsko kakovost in hitro dostavo. Široka ponudba omogoča, da vsakdo najde idealno rešitev za svoj prostor, za vse, ki si želijo popolnoma personaliziran prijem, pa ponujajo tudi celovito storitev 'na ključ'. Primini strokovnjaki so ob vas od idejne zasnove, izmere in prvih 3D-vizualizacij do popolne ureditve interierja. Z novo kolekcijo izjemno kakovostnega pohištva, ki sledi smernicam urejanja in postavlja kupca na prvo mesto, boste ustvarili interierje, ki so funkcionalni, estetsko privlačni in prilagojeni vašim vsakodnevnim potrebam. Obiščite jih in odkrijte, zakaj je Prima že 30 let regionalni sinonim za kakovosten in lep dom.

► DVORANA A



Začuti LELOSI

Z jesenskimi dnevi prihajajo nove barve - in nove priložnosti, da se prepustiš udobju. V trgovini LELOSI v Dvorani A te čakajo najmehkejši kosi, kot nalašč za prehod v hladne mesece in trenutke, ki jih želiš doživeti v čudovitem slogu.

f Lelosi @ lelosi.si lelosi.si

UVECTO D.O.O., KOVINARSKA CESTA 4, 1241 KAMNIK, DAVČNA ŠTEVILKA: SI96314460, MATIČNA ŠTEVILKA: 8491526000



HOKA

tekaški copati Clifton 10

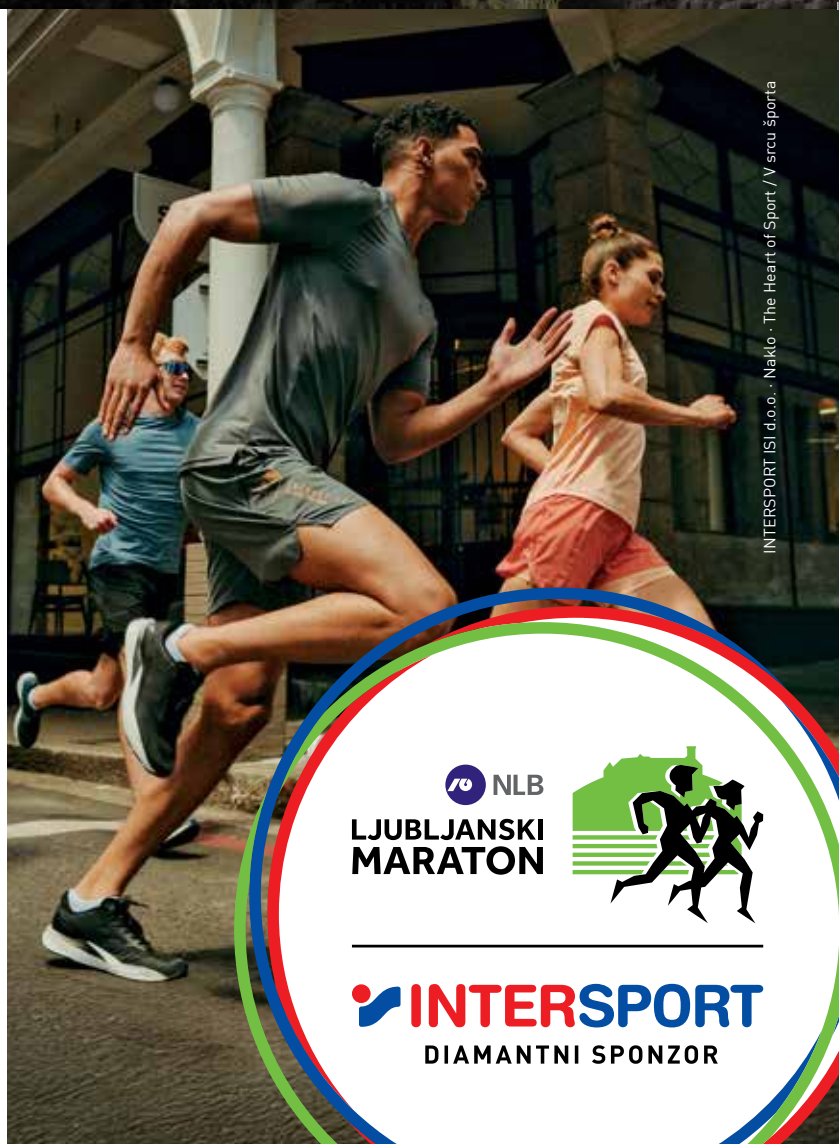
moški ali ženski, 1162030, 1162031

159,99

INTERSPORT

THE HEART OF SPORT

Cena je v evrih.



INTERSPORT ISI d.o.o. - Naklo - The Heart of Sport / V srcu športa

NLB

**LJUBLJANSKI
MARATON**



INTERSPORT

DIAMANTNI SPONZOR

Nazaj v šolo:

PRILOŽNOST ZA VEČ BLIŽINE IN MANJ STRESA

Z začetkom novega šolskega leta se za marsikatero družino začne obdobje, polno usklajevanja, skrbi in nepredvidljivih izzivov. A hkrati september prinaša tudi nekaj dragocenega – priložnost za svež začetek. Priložnost, da znova uvedemo rutino, poiščemo ravnovesje med obveznostmi in prostim časom ter otroke spodbudimo k samostojnosti, radovednosti in pogumu. Kako se lotiti najpogostejših izzivov, ki jih vnovični skok v šolske klopi prinaša otrokom pa tudi staršem, na kakšne načine jih je mogoče prepoznati, omiliti in z razumevanjem spremeniti v priložnosti za osebno rast, smo povprašali magistro primarne edukacije **Vildano Suljić**, coachinjo in ustanoviteljico **centra Nest Coach**, specializiranega za mladostnike, s prostori v spodnji etaži Emporiuma v BTC Cityju Ljubljana.





RUTINA KOT SIDRO VARNOSTI IN MIRU

Poletje otrokom prinese sproščenost, pozno vstajanje, spontane obroke, več časa pred zasloni in občutek svobode. S septembrom pa prihaja nov ritem – šolski urnik, ki je za marsikoga pravi izziv. Ta prehod je lahko naporen, saj prinaša vnovično vpeljavo strukture, ki med počitnicami pogosto popusti. A prav rutina otrokom v času sprememb daje občutek varnosti in stabilnosti. »Rutina ni stroga disciplina, ampak je topel okvir. Otrok v predvidljivosti najde notranji mir, ker ve, kaj ga čaka. Čeprav je na ven videti, kot da se upira, v resnici išče strukturo – kot tiho sidro v razburkanem morju čustev, dražljajev in pričakovanj,« pojasnjuje Vildana, ustanoviteljica centra Nest Coach.

Po njenih besedah rutina ni omejitev, pač pa je opora tudi za starše. »Ko otrok ve, kaj sledi, je manj tesnoben, lažje sodeluje in se hitreje umiri. Svet postane zanj bolj obvladljiv, manj kaotičen in nepredvidljiv.« Ključ do uspešne rutine je nežna doslednost. Vzpostavimo jo z vključevanjem, ne z ukazi – npr. z dogovorom o času za ekrane ali pa s skupno pripravo šolskih stvari. »Otrok ritma tako ne doživlja kot nekaj naloženega, temveč kot proces, pri katerem ima besedo. Pomembno je, da ga iskreno vprašamo: Kako si želiš, da potekajo jutra? Kaj te skrbi glede šole? S tem krepimo njegovi samozavest in motivacijo. V pedagogiki Montessori poudarjamo: svoboda znotraj meja. In prav to ustvarja občutek varnosti – otrok ve, kaj lahko pričakuje, a znotraj tega ostaja zvest sebi.« Idealna rutina? Takšna, ki ustreza vaši družini. Ni nujno popolna, le vaša – jasna in nežna. »Jutra naj se začnejo brez hitenja, večeri naj potekajo brez ekranov. Rutina potrebuje čas in ponavljanje, a ko se usede, postane tiho ozadje, na katerem lahko rasteta miren začetek in varen konec dneva,« je prepričana. Predstavite otroku rutino kot nekaj prijetnega. »Pri mlajših jo lahko uvedete skozi igro – z ilustriranimi karticami, risanjem dnevnih dejavnosti, večernim crkljanjem. Ni nujno, da je rutina urnik, dovolj je, da otrok ve, kaj ga čaka – in da ga pri tem podpiramo. Mladostniki pa potrebujejo več avtonomije, zato jih vključimo v soustvarjanje ritma. Skodelica čaja zjutraj, nekaj minut brez ekrana ali večerni pogovor – vse to so drobni rituali, ki ustvarjajo občutek povezanosti,« svetuje magistra primarne edukacije.

Kaj pa, ko rutina razpade? »Takrat otrok izgubi občutek varnosti. Postane nemiren, impulziven, brez prave orientacije. Telo deluje, a znotraj njega je zmeda – kar se hitro pokaže v spanju, učenju in vedenju. Ko se to zgodi, se ne odzivimo s strogostjo, ampak z razumevanjem. Začnimo znova, po korakih – jutranji ritual, večerni miren trenutek – in postopoma gradimo naprej. Otrok mora najprej začutiti varnost, šele nato bo sledil ritmu. Pomembna sta potrpežljivost in zavedanje, da rutina ni nadzor, pač pa je nežno usmerjanje. Ko jo soustvarjamo skupaj, postane temelj notranjega miru in povezanosti. In prav v takšnem okolju otrok najlažje zraste in samozavestnega posameznika, pripravljenega na nove izzive,« poudarja strokovnjakinja.

»Pogovor

je temelj zaupanja, a le, ko ga vodimo z namenom, da otroka razumemo, ne pa karkoli popravljamo. Pomembno je, da ne skačemo vmes z nasveti, ki bi utegnili zmanjšati težo otrokovega doživljanja.«

ZBRANOST V ČASU EKRANOV

Po poletju brez strukture in z veliko digitalnimi dražljaji otroški živčni sistem potrebuje čas za prilagoditev na šolski ritem. Dolgotrajna izpostavljenost ekranom v veliki meri spodbuja možgane, ne pa tudi telesa. »Počitnice, bogate z dopaminom z zaslonov, povzročijo nekakšno 'zaspanost' za resnični svet. Po večurnem gledanju v zaslone se otrokov živčni sistem težko prilagodi šolskemu okolju, ki zahteva osredotočenost, potrpežljivost in socialno interakcijo. Posledično se pogosto pojavijo razdražljivost, odpor do nalog in težje upiranje frustracij,« pojasnjuje Vildana.

Po njenem mnenju je digitalni detoks povsem izvedljiv, če se ga lotimo postopno. »Odložite elektronske naprave tri zaporedne popoldneve in sodelujte vsi – tudi starši. Uspešnost digitalnega detoksa je odvisna od odnosa celotne družine do zaslonov. Pomaga, če vnaprej določimo, kaj bo zamenjalo ekran – naj bo to nekaj prijetnega. Ni bistvo v prepovedi, ampak v obnavljanju povezanosti in notranjega miru.« In kako otroke naučiti, da sami prepoznajo, kdaj je zaslonov preveč? »Z zrcaljenjem,« odgovarja Vildana. »Recite denimo otroku: opazil sem, da si bolj razdražen po uporabi elektronske naprave. Tudi ti to čutiš? Učite jih opazovanja lastnega telesa in lastnih čustev. Ko otrok prepozna napetost, utrujenost ali slabo voljo, razvija čustveno pismenost. Namesto opozarjanja jih povabimo v samorefleksijo – tako postanejo aktivni udeleženci in niso le poslušalci. Z dovolj vaje se naučijo, da notranji nemir ni nekaj naključnega, ampak je posledica določenih izbir.«

Za lažji prehod iz počitniškega 'elektronskega preobilja' Vildana priporoča tranzicijske dejavnosti. »Ustvarjanje z rokami, gibanje, narava, pogovor – vse, kar aktivira čute in otroka poveže z resničnim svetom – pomagajo možganom preklopiti iz pasivnega v aktivno doživljanje. Gibanje ureja živčni sistem, ustvarjanje sprošča, narava pa umirja. Pomembno je, da dejavnosti izberete skupaj z otrokom, saj se bo le tako vanje vključil z veseljem.«

PRITISKI IN ČUSTVENA NEGOTOVOST

Začetek šolskega leta prinaša otrokom in staršem različne pritiske – strah pred neuspehom, ocenjevanjem, novimi odnosi in pričakovanji. Mlajši otroci lahko občutijo tesnobo ob ločitvi, starejši pa breme primerjav, dosežkov in pričakovanj. Starši se medtem pogosto sprašujejo, ali bo njihov otrok kos vsemu, ali bodo znali prepoznati, kdaj potrebuje podporo – in kako mu jo ponuditi, ne da bi ga dodatno obremenjevali. »Otroci pritiska ne izrazijo vedno z besedami – pogosto pa zelo jasno spregovori njihovo telo. Znaki so lahko telesni (glavoboli, neješčnost), vedenjski (izbruhi jeze, nemir) ali čustveni (pretirana občutljivost, umikanje vase). Vedno pogosteje

opažam, da otroci v sebi nosijo veliko nakopičene jeze, posledico dolgotrajnega občutka, da ne zmorejo, da jih nihče ne sliši. Jeza je pogosto klic na pomoč – če jo prepoznamo in otroku omogočimo varen prostor za izražanje, odpremo pot tudi globljim čustvom, ki so bila do takrat skrita pod površjem,« pojasnjuje Vildana.

Ključno vlogo ima varen odnos z odraslim, ki posluša brez obsojanja. »Pogovor je temelj zaupanja, a le, ko ga vodimo z namenom, da otroka razumemo, ne pa karkoli popravljamo. Pomembno je, da ne skačemo vmes z nasveti, ki bi utegnili zmanjšati težo otrokovega doživljanja. Če na primer reče: »Nimam nobenega prijatelja,« ne odgovarjajte s: »Seveda jih imaš, saj te imajo vsi radi!« Raje mu recite: »To te verjetno precej boli. Kdaj si se tako počutil?« S tem mu ne odvzamete njegovih občutij, ampak jih priznate – in to je prvi korak k temu, da se otrok resnično počuti slišane, razumljenega in sprejetega,« razlaga coachinja.

Ko se otrok počuti resnično slišane, si laže prizna ranljivost – in prav tam se pogosto skrivajo najgloblji pritiski: strah pred neuspehom, občutek, da mora biti vedno 'dovolj dober'. »Otrok mora vedeti, da je njegovo dostojanstvo neodvisno od šolskih ocen, športnih medalj ali primerjav z drugimi. Uspeh ne raste iz pritiska, temveč iz občutka varnosti. Namesto da po testu vprašamo, kakšno oceno je dobil, raje vprašajmo, kako se je počutil, kaj mu je šlo dobro in kaj ne – s tem pokažemo, da cenimo njegov trud, da nas ne zanima zgolj rezultat. Če otrok verjame, da je vreden le takrat, ko mu vse uspeva, bo neuspehe doživljal kot osebno grožnjo. Naloga staršev je, da ustvarimo kulturo, kjer so napake priložnost za rast, zato naj napaka ne bo razlog za sram, pač pa za začetek pogovora. In najpomembnejše – otroci nas ne poslušajo vedno, a nas ves čas opazujejo. Če vidijo, da se tudi odrasli znamo soočiti z neuspehom brez sramu, jih učimo dragocene življenjske veščine – samozavestne odgovornosti,« staršem in skrbnikom svetuje sogovornica.

NEPRIJETNE IZKUŠNJE: KO NI VSE ROŽNATO

Začetek šolskega leta prinaša številne pričakovanja in izzive, hkrati pa tudi neprijetne situacije – ustrahovanje, nesramne komentarje, občutek izključenosti. Pogovori o teh temah so zahtevni, a ključni za varno in spodbudno šolsko okolje. Otroke moramo učiti, da imajo pravico do varnosti, da lahko povedo, kadar jih kaj moti, in da je v redu postaviti mejo.

Ključno je, kako se starši odzovemo, ko nam otrok zaupa težavo. »Pomembno je, da ga namesto paničnega odziva najprej poslušamo s potrpežljivostjo in z razumevanjem. Otrok mora začutiti, da ga jemljemo resno, hkrati pa moramo ostati mirni, saj mu s tem sporočamo, da je varen.

Pomembno je, da takoj ne hitimo s predlogi za rešitve, ampak raje vprašamo: »Kaj se je točno zgodilo? Kako si se ob tem počutil?« razlaga Vildana, ki pravi, da s tem krepimo zaupanje in otroku pomagamo, da se poveže s svojimi občutki.

Ob soočanju z ustrahovanjem je pomembno, da otrok ve, da ni sam. »Povejte mu, da ustrahovanje ni njegova krivda in da boste skupaj poiskali rešitev. To je prvi obliž, ki daje občutek varnosti in pripadnosti.« Otrokom pri razumevanju pogosto pomaga prisposoba: »Besede drugih ljudi so kot gnila jabolka – če ti nekdo ponudi gnilo jabolko, ga ne boš vzel. Enako velja za grde besede – niso tvoje, če jih ne sprejmeš. Otrok mora razumeti, da sveta ne bo mogel spremeniti, lahko pa se nauči, kako v njem stati pokončno – z zavedanjem svoje vrednosti, ne glede na to, kaj pravijo drugi.«

Poleg podpore je pomembna tudi vzgoja v postavljanju meja. Otrok se mora zavedati, da ima pravico reči 'ne', brez agresije. »To lahko kot starši dosežemo z igranjem vlog, s pogovorom in predvsem z zgledom. Otrok najprej potrebuje zavedanje, da je njegova meja vredna spoštovanja, šele nato pridejo tehnike, kako to mejo izraziti – jasno, spoštljivo in brez agresije. Ob tem jih učimo tudi odgovornosti. Postavljanje meja ni sebičnost – je temelj zdravega odnosa do sebe in drugih,« meni coachinja, ki poudarja, da starši ne smemo spregledati razlike med običajnimi otroškimi nesporazumi in resnim izključevanjem.

»Običajen konflikt je del vsakdanje dinamike med otroki in se po navadi razreši sam od sebe. Izključevanje pa je dolgotrajno, ponavljajoče in pri otroku pogosto povzroča občutek nemoči ali pa ga prisili v umik. Če stiska vztraja, če se otrok umika ali pa se njegovo vedenje zelo spremeni, to ni več običajen nesporazum,« opozarja sogovornica in dodaja: »Otroka pod pritiskom ne glejmo kot šibkega, temveč kot nekoga, ki se uči čustvene pismenosti – veščine, ki je danes pomembnejša kot kadarkoli prej.«

STARŠI POD PRITISKOM – NAJDIMO SOČUTJE TUDI ZASE

Za konec – pomemben element družinske harmonije in uspešnega začetka šolskega leta je tudi skrb zase. Starševstvo je polno zahtev, ki pogosto vodijo v izčrpanost. A iztrošen starš ni v oporo ne sebi ne otrokom. Zato si moramo dovoliti mikro trenutke zase – naj bo to kava v tišini, sprehod ali nekaj mirnih minut s knjigo. Naša sogovornica poudarja pomen realnih pričakovanj in iskanja podpore v partnerju, starih starših ali učiteljih. »Ko se starši spopadajo z občutkom, da morajo biti 'vse hkrati', je pomembno, da si priznajo 'ne morem'. S tem ni nič narobe. Ni treba biti popoln starš, partner, zaposleni in gospodinja hkrati. Otroci ne potrebujejo popolnosti, temveč navzočnost in občutek, da so zares slišani

Nest Coach ponuja varen prostor za osebno rast, v njem otroci in mladostniki skozi coaching, čuječnost in življenjske veščine gradijo samozavest in notranjo moč. Center združuje izkušnje iz pedagogike, psihologije in sodobnih coaching pristopov ter ponuja individualni in skupinski coaching, delavnice, predavanja za starše ter programe za podjetja, ki želijo podpreti otroke svojih zaposlenih.



in ljubljeni. Vrednote so močnejše od urnikov, povezanost je močnejša od popolnosti. Trenutek, ko si upamo reči 'ne zmorem', je lahko prvi korak do pristne bližine z otrokom.« Vildana poudarja, da skrb zase ni sebičnost, ampak je temelj zdrave družine. »Otroci čutijo vse – še preden to razumejo. Če smo izčrpani, obremenjeni ali izgubljeni v skrbih, se ta napetost prenese na njihovo doživljanje varnosti. Ko odrasli skrbimo za svoje duševno zdravje, tudi otroci lažje zadihajo. Naš odnos do sebe postaja njihova notranja karta. Otroci potrebujejo navzoče starše, tukaj in zdaj. Včasih je le deset minut pristne navzočnosti vrednih več kot ves dan v naglici. Otroci si ne zapomnijo, kaj vse smo naredili, ampak kako so se ob nas počutili.«

Harmonije v družini ne ustvarjajo popolne rutine, temveč majhni trenutki povezanosti: skupni večeri brez ekranov, objemi brez besed, kuhanje – tudi z razlitim mlekom. »Pomembno je, da otroci začutijo: tukaj smo skupaj. Takšni trenutki – vprašanje 'kaj je bilo danes zate najlepše' ali skupni smeh ob napakah – gradijo nevidno mrežo, ki družino drži tudi v hudih časih.«

Novo šolsko leto ni le preizkus znanja – je priložnost za povezovanje, čustveno rast in samostojnost. Če kot starši vanj vstopimo s toplino, pripravljenostjo na pogovor in z nekaj organizacije, bomo ustvarili trdno oporo otrokom – in tudi sebi. In to je največ, kar jim lahko podarimo.

8 DRUŽINSKIH NAVAD ZA LAŽJI VSAKDAN

Poskusite katero izmed družinskih idej, ki spodbujajo povezanost, otrokom pomagajo ustvariti občutek varnosti in predvidljivosti, staršem pa olajšajo vsakodnevno organizacijo.

Družinski plakat:

Ustvarite skupaj z otroki plakat ali magnetno tablo z barvitimi ikonami, ki prikazujejo jutranjo in večerno rutino (spanje, priprava torbe, oblačil, umivanje zob ipd.). Dopolnite ga z nalepkami – nagradami za vsako uspešno opravljeno nalogo.

Glasbena budilka:

Naj se jutro začne z najljubšo pesmijo. Otroci, če jih imate več, naj se pri izbiri pesmi izmenjujejo. Vstajanje bo bolj zabavno in energično.

Tiha jutranja 'kavica':

Začnite dan z jutranjo 'kavico' (za otroke s toplim čajem ali kakovom) in kratkim pogovorom o pričakovanih dneva. Slednje že na začetku dne ustvari občutek miru in spokojnosti.

Večerni ritual:

30 minut preden gredo otroci v posteljo vsi ugasnite naprave in se posvetite branju, pripovedovanju zgodb ali meditaciji.

Kuharske nedelje:

Vsako nedeljo popoldne si skupaj z otroki zamislite zdrav in zabaven jedilnik za malice in večerje, ki jih boste pripravljali čez teden. Otroci lahko sestavljajo jedilnik s pomočjo kartic z živili, kar spodbuja izbiro zdravih možnosti.

Misija šolska torba:

Naj priprava potrebščin za pouk naslednjega dne postane zabava in ne muka. Otrokom iz torbe vsak večer izmaknite en pripomoček, oni pa morajo ugotoviti, kateri je to. Odlična priložnost za učenje samostojnosti.

Dnevnik malih zmag:

V zvezek naj otrok vsak večer zapiše ali nariše eno stvar, ki mu je uspela v tistem dnevu – od odgovora v šoli do prijaznega dejanja. Navada krepi samozavest in spodbuja refleksijo.

Sestanek kapitana:

Vsako nedeljo sedite skupaj, pregledajte prihajajoči teden, ocenite preteklega in izberite 'kapitana tedna', ki bo spodbujal druge in skrbel za družinski urnik.

NE SPREGLEJTE
AKCIJSKE PONUDBE!



OTROCI



Učenje plavanja 'po meri'

Plavalna šola Atlantis tudi v novem šolskem letu vabi otroke med 3. in 15. letom, da svoje prve plavalne zaveslaje naredijo varno in zabavno. Na voljo so trije programi, ki omogočajo prilagojeno učenje glede na otrokovo starost, predznanje in želje. **Skupinski plavalni tečaj** je odlična izbira za začetnike in tiste, ki želijo nadgraditi svoje znanje. Učenje poteka v majhnih skupinah do šest otrok, razporejenih glede na starost in raven predznanja. Tečaji potekajo od septembra do junija, enkrat ali dvakrat tedensko v popoldanskem času. Za še bolj osebni pristop je tu **nadstandardni plavalni tečaj**, ki poteka v skupinah dveh ali treh otrok – idealno za učenje skupaj s sorojenci ali prijatelji. Program se povsem prilagodi skupini, termin pa se določi po dogovoru. Največjo mero individualne pozornosti pa omogoča **individualni plavalni tečaj**, kjer učitelj dela izključno z enim otrokom. Učenje je popolnoma prilagojeno posamezniku, poteka lahko skozi vse leto, termine pa določijo starši skupaj s šolo. Pri vseh programih predznanje plavanja ni pogoj, saj se učni načrt prilagodi udeležencem.

igralnica

Predlogi za vesele igrarije iz BTC Cityja.

Predstave za najmlajše

Z jesenskimi kapljami se vrača tudi nova sezona otroških predstav v **SiTi Teatru BTC** – toplem gledališkem zavetju, kjer domišljija nima meja. Program za najmlajše bo tudi letos razdeljen na dva priljubljena sklopa – na sobotne dopoldneve, ki ostajajo zvesti ustvarjalnemu utripu za vso družino, in pa nedeljskim dogodkom – dopoldne ali popoldne, z izbranimi predstavami, ki znajo presenetiti. Obeta se pisana ponudba gledaliških predstav, med njimi premiere, do zdaj še ne videne predstave, pa tudi zimzelene uspešnice, ki vedno znova navdušujejo. Ne glede na vreme zunaj – v SiTi Teatru BTC bo tudi to jesen toplo in igrivo. Spremljajte program in odkrijte, kaj vse prihaja!





Sproščeno učenje tujega jezika

V jezikovni šoli **Lingula** verjamejo, da se tujega jezika otroci naučijo najbolje takrat, ko se pri učenju zabavajo. Njihovi tečaji za otroke zato temeljijo na posebni govorni metodi, poimenovani Lingula Kids™, ki združuje najboljše prakse iz dolgoletnih izkušenj in sodobnih učnih prijemov. Otroci se jezika učijo skozi igro, pogovor in interaktivne vsebine – brez dolgočasnega sedenja za mizo in brez suhoparnih razlag slovničnih pravil. Tako pod budnim očesom izkušenih strokovnjakov za jezik kar mimogrede osvojijo pravilen naglas, naravno rabo jezika in samozavest pri sporazumevanju. Na voljo tečaji tujih jezikov za otroke od 3 do 6 let in od 6 do 14 let.

Nepozabna rojstnodnevna zabava v Minicityju

V **Minicityju** je praznovanje rojstnega dne prava dogodivščina! Slavlenci in njihovi prijatelji se 120 minut zabavajo z animatorji v kar 40 tematskih koticah, ob tem pa jih razveselijo darilo 'Postani to, kar si želiš!', pica, sladoledna torta, pijača, kolikor si je zaželi, in skupinska fotografija za spomin. Zabava je popolnoma prilagodljiva – otroci lahko izberejo med različnimi temami, kot so lov na zaklad, športne igre, kuharska pustolovščina, televizijska zvezda ali prometna zabava, in obiščejo hišice, ki jih najbolj navdušujejo. Minicity poskrbi, da so starši brez skrbi, saj se v njegovem rojstnodnevnem paketu vse dobi.



Vse za učenje, delo in čas zase.

Knjigarna in papirnica DZS



**Obiščite nas v prodajalni
DZS v BTC City Ljubljana**
Hala 8, Hrvaška ulica 4

Najdete nas po vsej Sloveniji!



www.dzs.si



JESENSKO RAZISKOVANJE

S pravimi raziskovalnimi pripomočki lahko jesenski travnik ali gozd postane prava pustolovščina.

ZA ODKRIVANJE SKRITIH SVETOV NA LISTIH, KAMNIH IN MAHU

Otroški žepni mikroskop Scout ponuja povečavo od 60x do 180x, opremljen pa je z vgrajeno osvetlitvijo (11,99 EUR),
E-IGRAČE - DVORANA A



ZA LAŽJO ORIENTACIJO IN ZA TO, DA SE NIKOLI NE IZGUBIŠ

Kompas National Geographic s plavajočim 360-stopinjskim merilom, z merilnikom smeri in lestvico merila (12,99 EUR),
BABY CENTER - DVORANA 11



ZA TAJNE MISIJE IN STIK Z BAZO

Otroški voki toki s 16 kanali omogoča zanesljivo komunikacijo na razdalji do 3 kilometrov (29,99 EUR),
E-IGRAČE - DVORANA A



KER VSAK IZLET LAHKO POSTANE LOV NA ZAKLAD

Otroški detektor kovin National geographic z nastavljivo višino, vodotesno iskalno sondo in LCD-zaslonom (69,90 EUR),
BABY CENTER - DVORANA 11



Ustvarjanje z divjim kostanjem



Jesenski sprehodi so idealni za nabiranje naravnih materialov, med katerimi je divji kostanj prava klasika. Njegova gladka, sijoča lupina kar vabi k ustvarjanju ljubkih figuric, 'krepilcu' fine motorike in domišljije. Ob pomoči zobotrebcev, želodovih kapic, šipka, listov, papirnatih in drugih dodatkov hitro nastanejo možici, ježki, gosenice ali mali jeleni. Kostanje lahko pobarvate tudi z belo tempero in iz njih ustvarite duhovite okraske, ki vnesejo toplino v vsak kotiček doma in otrokom ponudijo tiho, prijetno družbo med učenjem. Vse, kar potrebujete - lesene palčke, plastelin ali glino za pritrditev, lepilo, barve, flomastre, papir ali filc za klobučke in repke - najdete v trgovini **Pri levčku** v Dvorani A.



Popolni spremljevalci za vrtec

Ste že našli prikupen nahrbtnik za prvi obisk vrtca? Trixie nahrbtniki, ki jih najdete v trgovini **Mali zakladi** v spodnji etaži Emporiums, so zasnovani posebej za malčke, ki stopajo v svet vrtčevskih dogodivščin. Izdelani so iz kakovostnih, trpežnih in okolju prijaznih materialov, ki prenesejo vsakodnevno uporabo in otroško radovednost. Prikupni motivi, kot so muca, dinosaver, morski pes ali zajček, vnašajo igrivost in otrokom pričarajo nasmeh vsako jutro. Nahrbtnik je ravno prav velik za shranjevanje najljubših igračk, malice in drugih potrebščin, udobne naramnice pa omogočajo prijetno nošenje tudi dalj časa.



Baaang!



V novo šolsko leto z odličnimi (o)cenami!

Široki ponudbi smo dodali
nakupe na obroke



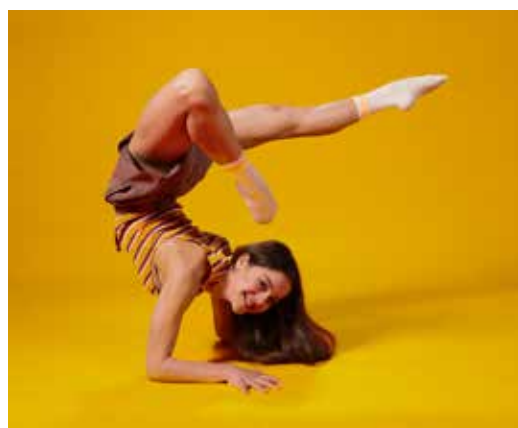
SKENIRAJTE
ZA POPUSTE

BIG BANG

bigbang.si

Ples kot način življenja

Popestrite svoj vsakdan z ritmom, energijo in nasmehi. V Libero Dance Centru, butični plesni šoli z majhnimi skupinami, osebno obravnavo in s pristnim občutkom skupnosti, ki deluje v čudovitih prostorih **Hiše plesa** v Dvorani 2, male in velike čaka več kot le učenje plesnih korakov. Tu boste postali del srčne plesne družine, ki neguje ustvarjalnost, povezanost in pristno veselje do gibanja. Izbirate lahko med raznolikimi plesnimi stili – od hip hopa, jazza, modernega plesa, pa vse do plesnih priprav za najmlajše. Programi so prilagojeni tako rekreativnim plesalcem kot tistim, ki si želijo tekmovalnih izzivov. Začnejo lahko že otroci od tretjega leta naprej in prav na področju dela z otroki posebno pozornost namenjajo varnemu, spodbudnemu okolju in sodelovanju s starši. Zgornje starostne meje pri njih ni – vsakdo lahko najde svoj prostor na plesnem parketu. Prve vaje so brezplačne, ob prvem vpisu do 31. oktobra 2025 pa prejmete še 20 % popusta. Pridružite se tudi vi!



MAJICA COOL
CLUB 'SMILE
ALL DAY LONG'
(3,99 EUR),
BABY CENTER –
DVORANA 11

PULLOVER 'HOLD
YOUR WORD,
STAND BY YOUR
PEOPLE AND
NEVER FOLD'
(15,95 EUR), ZARA
– DVORANA E

PULLOVER
'DREAM
ALWAYS'
(15,95 EUR),
ZARA –
DVORANA E

MAJICA S.OLIVER
'YOU ARE
PURRRFECT
JUST THE WAY
YOU ARE'
(15,99 EUR),
BABY CENTER –
DVORANA 11

MAJICA
BENETTON
'DON'T LISTEN
TO HATERS'
(11,95 EUR),
EMPORIUM

Modna supermoč

Majice in puloverji s pozitivnimi sporočili so kot supermoč v garderobi – udobni, zabavni in polni dobre energije.

IGLU ŠPORT



OUTDOOR SHOP



pohodništvo



gornišтво



alpinizem



plezanje



taborjenje



tek



prosti čas

IGLU ŠPORT d.o.o., Litostrojska cesta 40, 1000 Ljubljana

Najdete nas v hali 10, 1. nadstropje



CENTER DESETKA

SKOK V AKTIVNO JESEN

Kreativno vodstvo in styling: Tea Hegeduš
Fotografije: Nejc Pernek in Dean Dubokovič

Nova modna sezona to jesen športno funkcionalnost pogumno združuje z urbanim uličnim stilom. Trendovska garderoba prisega na modno fluidnost, zato se odlično znajde med vsakdanjimi opravki, šolskimi klopmi, sproščenimi sprehodi po mestu ter aktivnostmi v naravi ali dvorani. Predstavljamo vam udobne modne kombinacije, ki dihajo z vašim tempom.





KAPA COLUMBIA
(24,99 EUR),
JAKNA THE NORTH
FACE (189,99 EUR),
JOPA PUMA
(79,99 EUR),
MAJICA S
KRATKIMI ROKAVI
ADIDAS
(24,99 EUR),
KRATKE HLAČE
PUMA (24,99 EUR),
DOLGE HLAČE
THE NORTH FACE
(99,99 EUR),
NAHRBTNIK
ADIDAS
(27,99 EUR),
SPORT VISION
- DVORANA 12;
SUPERGE TOMMY
HILFINGER JEANS
(119,95 EUR),
OFFICE SHOES -
DVORANA A

NA PREJŠNJI STRANI:
JOPA (64 EUR),
MAJICA S KRATKIMI
ROKAVI (34 EUR)
IN HLAČE (64 EUR)
ADIDAS FARM RIO,
KAPA ADIDAS
(24,99 EUR), OKOLI
PASU MAJICA S
KAPUCO SOUL STUDIO
BY LUSSARI
(59,99 EUR), TORBA
NIKE (44,99 EUR),
SPORT VISION -
DVORANA 12; SUPERGE
STEVE MADDEN
(119,95 EUR), OFFICE
SHOES - DVORANA A

JOPA QUECHUA
(34,99 EUR),
SRAJCA
(29,99 EUR),
MAJICA S
KRATKIMI
ROKAVI SIMOND
(24,99 EUR),
KAVBOJKE
SIMOND
(54,99 EUR),
NAHRBTNIK
QUECHUA
(24,99 EUR) IN
POHODNI ČEVLJI
QUECHUA
(64,99 EUR),
DECATHLON -
DVORANA 18





KAPA UNDER ARMOUR
(24,99 EUR), PELERINA
(14,99 EUR), TOP
(17,99 EUR), HLACE
QUECHUA
(15,99 EUR),
SUPERGE REEBOK
(64,99 EUR),
DECATHLON -
DVORANA 18;
BREZROKAVNIK
SALOMON ACTIVE SET
(114,99 EUR),
MINI NAHRBTNIK
THE NORTH FACE
(69,99 EUR) IN
GAMAŠE KANDER
(30,99 EUR), SPORT
VISION - DVORANA 12



MAJICA
(26 EUR) IN
PAJKICE S KRILOM
(35 EUR), LELOSI –
DVORANA A; JOPA
(64,95 EUR) IN
TORBA
(34,95 EUR),
CHAMPION –
DVORANA A;
SUPERGE PUMA
(109,95 EUR), OFFICE
SHOES –
DVORANA A



KAPA (19,90 EUR),
OČALA (15,90 EUR),
JAKNA (69,90 EUR),
BREZROKAVNIK
(49,90 EUR), MAJICA
(25 EUR), KAVBOJKE
(59,90 EUR) IN PAS
(19,90 EUR), KODA
- DVORANA A;
SUPERGE LACOSTE
(149,95 EUR), OFFICE
SHOES - DVORANA A

KAPA BUFF
(25,99 EUR),
JAKNA
DIDRIKSONS
(199,99 EUR),
JOPA NIKE
(109,99 EUR),
TOP NIKE PRO
(34,99 EUR), TOP
ADIDAS
(34,99 EUR),
KRATKE HLAČE
NIKE PRO
(34,99 EUR),
NAHRBTNIK
UNDER ARMOUR
(139,99 EUR),
SUPERGE NIKE
(69,99 EUR),
INTERSPORT -
DVRANA 6





SUKNJIČ DEHA
(146,99 EUR),
TRENIRKA ADIDAS
(79,99 EUR), PAJKICE
ADIDAS
(34,99 EUR),
SUPERGE ADIDAS
(79,99 EUR),
INTERSPORT
- DVORANA 6;
TOP (17,99 EUR),
DECATHLON -
DVORANA 18

Ličenje in pričeski:
Kasia Hegeduš Gornik
Modela:

Karin in Tibor @ ZT models

KAPA (12,99 EUR) IN
TORBICA (12,90 EUR)
MIL-TEC, LANDING
ZONE ARMY SHOP -
DVORANA 11; OČALA
TOM FORD (370 EUR),
OPTIKA CLARUS -
DVORANA 4; TOP
(15,95 EUR), SRAJCA
(49,95 EUR) IN HLAČE
(59,95 EUR), ZARA -
DVORANA E; JAKNA
(32,90 EUR), MIA
FASHION - DVORANA A

MODA

KRILO
(49,95 EUR),
ZARA -
DVORANA E

TORBICA
(12,99 EUR),
SINSAY -
DVORANA 2

URA PLEIN
SPORT
(199 EUR),
SLOWATCH -
DVORANA A

KRAVATA
(12,99 EUR),
BERSHKA -
DVORANA E

DIŠAVA MAISON
MARGIELA REPLICA
AUTUMN VIBES
(77,99 EUR ZA
30 ML), MÜLLER -
DVORANA 5

URBANI KARO

Novi urbani slog s
karo detajli prinaša
prepričljivo kombinacijo
taktične drznosti in
bogate dediščine.

USNJENA JAKNA
(199,90 EUR),
LEDER -
DVORANA A

JAKNA
VINTAGE
INDUSTRIES
(104, 99 EUR),
LANDING
ZONE ARMY
SHOP -
DVORANA 11

ČEVLJI UGG
(199,95 EUR),
OFFICE SHOES
- DVORANA A

KRILO (24,90 EUR),
MIA FASHION -
DVORANA A



JAKNA
(17,99 EUR),
SINSAY -
DVORANA 2;
JOPA
(16,90 EUR) IN
TOP (16,90 EUR),
MIA FASHION
- DVORANA A;
KRILO
(29,90 EUR),
MF711 -
DVORANA A

PLAŠČ MARC
O'POLO
(399,95 EUR),
EMPORIUM

OBESEK
TI SENTO
(139 EUR),
STEN TIME -
DVORANA A

JEKLENA ZAPESTNICA
LEONARDO (49,95 EUR),
ZLATARNA AURA -
DVORANA A

VROČA ČOKOLADA

Čokolada ni več le za
sladkosnede - to jesen
njene barve najdemo tudi
v garderobi. Odlična izbira
za prefinjen, a sproščen
videz, nadomešča klasično
črnino.



TEKOČE
SENČILO ZA
VEKE ARMANI
BEAUTY EYE
TINT LONG-
LASTING LIQUID
EYESHADOW
(42,99 EUR),
MÜLLER -
DVORANA 5

KRILO
(20,90 EUR),
MIA FASHION -
DVORANA A

HLAČNI KOSTIM
(32,90 EUR),
MIA FASHION -
DVORANA A

USNJENA
TORBA
(99,90 EUR),
LEDER -
DVORANA A

SUPERGE GANT
(130 EUR), MASS -
DVORANA 7

BLUZA
MARELLA
(167 EUR),
EMPORIUM

OČALA MAX MARA
(159 EUR), OPTIKA
CLARUS - DVORANA 4;
BLUZA (29 EUR), MF711
- DVORANA A; SUKNJIČ
(32 EUR) IN RUTA
(7,50 EUR), KATJA
PRO - DVORANA A;
TORBICA
(16,90 EUR), MIA
FASHION -
DVORANA A;
KAVBOJKE
(27,99 EUR),
MANA -
DVORANA 4

MODA

PULOVER POLO
RALPH LAUREN
(595 EUR), NÖRT
- NAKUPOVALNA
GALERIJA
KRISTALNE
PALAČE



KAPA MARC
O'POLO
(59,95 EUR),
EMPORIUM



URA FOSSIL
(129 EUR),
SLOWATCH -
DVORANA A



NAVTIČNI CASUAL

Novi mornarski slog
v sodobni preobleki
združuje klasično
eleganco in sproščeno
udobje brezčasne šik
preprostosti.

JEKLENI
UHANI
LIU.JO
(39 EUR),
ZLATARNA
AURA -
DVORANA A



KAVBOJKE
(17,99 EUR),
SINSAY -
DVORANA 2

SRAJCA POLO RALPH
LAUREN (169 EUR), NÖRT -
NAKUPOVALNA GALERIJA
KRISTALNE PALAČE



PAS
(19,90 EUR),
LEDER -
DVORANA A

TORBA
(79,90 EUR),
LEDER -
DVORANA A



DIŠAVA GUCCI
GUILTY POUR
FEMME INTENSE
(149,49 EUR ZA
50 ML), MÜLLER -
DVORANA 5



KAPA YAKUZA PREMIUM (31,90 EUR), LANDING ZONE ARMY SHOP - DVORANA 11; OČALA DIOR (460 EUR), OPTIKA CLARUS - DVORANA 4; PLAŠČ (112 EUR) IN KAVBOJKE (39 EUR), KATJA PRO - DVORANA A; BLUZA (29,95 EUR), ZARA - DVORANA E; TORBA (20,90 EUR) Z OBESKOMA (5 EUR ZA KOS), MIA FASHION - DVORANA A



PLAŠČ
MARELLA
(549 EUR),
EMPORIUM



OGRLICA
LOTUS STYLE
(29,90 EUR),
STEN TIME -
DVORANA A



SUPERGE
PUMA
(109,95 EUR),
OFFICE
SHOES -
DVORANA A

RDEČILO ZA
USTNICE PUPA
VOLUME
(21,95 EUR),
DM -
DVORANA A

RDEČI POUDARKI

Sproščen ulični slog,
kjer klasika sreča rdeče
poudarke, ponuja drzen
in energičen videz za
vsak dan.



JAKNA
(23,12 EUR),
MIA FASHION -
DVORANA A

OBLEKA
TOMMY
HILFIGER
(229,90 EUR),
EMPORIUM



KAVBOJKE
(45 EUR),
MF711 -
DVORANA A



OBESEK ZA
TORBICO/KLJUČE
(19,95 EUR), ZARA
- DVORANA E

TORBA
(149,90 EUR),
LEDER -
DVORANA A



Umetnost nakupovanja iz DRUGE ROKE

Modni navdušenci vse pogosteje odkrivajo čar nakupovanja iz druge roke, kjer se skriva prava zakladnica unikatnih in kakovostnih kosov. Raziščite razloge, zakaj je nakup rabljenih oblačil in dodatkov dobra izbira, in odkrijte skrivnosti, kako najti top kose zase.

1 USTVARITE UNIKATNO GARDEROBO

T. i. *thrifting* danes ni več le izbira, pač pa je modni trend, ki združuje slog in trajnost, njegova največja prednost pa je unikatnost. Namesto da bi nosili kose, ki jih lahko srečate na vsakem koraku, boste našli oblačila, ki jih drugje ni – in prav to vam omogoča, da izrazite svojo osebnost na povsem svoj način. Nakupovanje rabljenih oblačil osvobaja od uniformiranih, povsem enakih stilov, ki jih pogosto vidimo na ulicah. Police trgovin z rabljenimi oblačili skrivajo prave dragulje, ki čakajo, da jih odkrijete in z osnovnimi kosi iz svoje garderobe skombinirate videz, ki mu ni para.

2 VARUJTE OKOLJE

Nakupovanje iz druge roke pomembno prispeva k varovanju okolja. Ko oblačil ne odvržemo, temveč jim podarimo novo življenje, zmanjšujemo količino tekstilnih odpadkov, ki končajo na smetiščih. Vsak kos, ki ga kupimo iz druge roke, zmanjša nujnost nove proizvodnje, to pa neposredno pripomore k zmanjšanju negativnih vplivov na planet. Z nakupom rabljenih oblačil podaljšujemo njihovo življenjsko dobo in hkrati pripomoremo k bolj trajnostnemu načinu življenja. Na primer, že ena bombažna majica, kupljena v trgovini z rabljenimi oblačili, lahko prihrani na tisoče litrov vode, ki bi jih sicer porabili za izdelavo nove.

Trgovina **Moja tvoja omara** v Dvorani A ponuja ženska in otroška oblačila, obutev in dodatke, vintage in premium kose znanih osebnosti – vse skrbno izbrano, odlično ohranjeno, minimalno pošeno ali celo z originalnimi etiketami. Če imate kose, ki čakajo novo priložnost, le-to morda najdejo v njihovi trgovini.

ČEPICA
(4 EUR), KRATEK
PLAŠČ (25 EUR),
SUKNJIČ (20 EUR),
BLUZA (5 EUR),
KRILO (10 EUR),
TORBICA
(8 EUR), ČEVLJI
(15 EUR), VSE MOJA
TVOJA OMARA –
DVORANA A

V trgovini **Gvant** v Dvorani 3, najstarejši *vintage* in *second hand* trgovini v Sloveniji, najdete bogato izbiro kakovostnih ter cenovno dostopnih oblačil in obutve za različne populacije in priložnosti številnih blagovnih znamk, tudi tistih višjega cenovnega razreda. Vsak kos je skrbno pregledan, zato so v ponudbi le lepo ohranjena oblačila, uvožena predvsem iz Belgije, Nizozemske in Nemčije.

3 PRIHRANITE DENAR

Nakupovanje v trgovinah z oblačili iz druge roke je pametna finančna poteza, ki omogoča, da razširite svojo garderobo brez pretiranega bremena za svoj proračun. S prodajo svojih rabljenih oblačil pa lahko zaslužite nekaj denarja, ki ga lahko namenite za nakup novih ali drugih rabljenih modnih kosov. Hkrati prihranite, saj lahko kakovostne in modne kose priznanih blagovnih znamk pogosto najdete za le delček originalne cene.

4 NAČRTUJTE LOV NA MODNE ZAKLADE

Da boste nakupovanje iz druge roke spremenili v pravo uspešno izkušnjo, se nanj dobro pripravite. Pred obiskom razmislite, kaj res potrebujete. A bodite tudi odprti za nepričakovane najdbe, saj so pogosto prav tisti kosi, ki jih niste iskali, najdragocenejši. Bodite pozorni na najpogostejšo napako kupovanja – ne kupite modnega kosa samo zato, ker je poceni ali zanimiv, morda boste pozneje ugotovili, da ne pristaja k ničemur, kar že imate. Pred nakupom si vedno predstavljajte vsaj tri različne kombinacije, v katerih boste kos lahko nosili. Osredotočite se na barve in kroje, ki dopolnjujejo vašo obstoječo garderobo. Nevtralni toni in brezčasni kroji so odlična podlaga, posebni *statement* kosi pa vnesejo v videz osebnost in svežino.

5 NAKUPUJTE PAMETNO

Preverite šive, zadržge, gumbe in odkrijte madeže, predvsem na težje opaznih mestih, kot so pazduhe in robovi. Manjše napake, kot so manjkajoči gumbi, je po navadi lahko popraviti. Če kupujete v preverjenih trgovinah, so oblačila že pregledana, za popravila pa pogosto poskrbijo namesto vas. Nasvet: ne omejujte se le na svojo običajno številko ali svoj običajni oddelek. Prevelik moški suknjič se lahko spremeni v trendovski kos, ženski pas pa popestri preveliko srajčno obleko. In ne pozabite – ker se zaloge v trgovinah z oblačili iz druge roke nenehno spreminjajo, so redni obiski ključni. Najbolj uspešni trifterji pridejo vsaj enkrat na teden ali celo pogosteje.

PULOVER
(14,50 EUR),
BLUZA
(5,90 EUR),
KRILO
(12,90 EUR),
ČEVLJI
(11,90 EUR),
VSE GVANT –
DVORANA 3



OBUTEV, KI OSVAJA JESENSKE ULICE

To jesen moda narekuje udobje z veliko mero stila. Na vrhu seznama so superge, ki niso več rezervirane le za športna opravila - v kombinaciji z jesenskimi plašči ali trendovskimi krili in hlačami postanejo nepogrešljiv kos za top urbane stylinge. Za vse, ki prisegajo na eleganco brez kompromisov pri udobju, pa so tu šik čevlji z udobno peto, ki vsako modno kombinacijo privzdignejo na višjo raven prefinjenosti in hkrati omogočajo celodnevno nošenje. Poiščite svoj zvezdniški par jeseni v trgovini **Mass** ali na **www.mass.si**, kjer vas čaka skrbno izbrana ponudba za vse priložnosti in okuse - od urbanih modelov, ki pritegnejo poglede na kavi v mestu, do brezčasne klasike za poslovne ali večerne dogodke.

NASVET STILISTA

Nasprotja se privlačijo. Združite športne superge, kot so kultni modeli znamke New Balance, s trendovskimi krili z metalčnim leskom. In ne pozabite na nogavice, letos so *in*!



SUPERGE NEW BALANCE,
99,99 EUR



SUPERGE ADIDAS, 79,99 EUR

NASVET STILISTA

Retro superge so to jesen pravi modni hit, ki združuje nostalgijo preteklosti z udobjem sodobnosti. Nadgradite videz s prepoznavnimi modeli v novi preobleki. Brezčasno dopolnijo vsak jesenski videz.



SUPERGE CREATOR, 130 EUR



MOKASINI TAMARIS, 69,99 EUR

Novo v Wellnessu Atlantis:

MASAŽE ZA TELO IN DUŠO

Jesen, del leta, ko se narava umirja in življenje prestavi v nekoliko počasnejši ritem, je idealen čas, da si vzamete trenutek zase. Masaža že dolgo ni več le sinonim za sprostitev – postala je celostna podpora telesu in obrazu, ko si želimo povrniti ravnovesje, omiliti posledice stresa ter ohraniti mladosten in vitalen videz. Ne glede na to, ali iščete olajšanje mišične napetosti, spodbudo mikrocirkulacije ali vrnitev mladostne svežine, lahko prav izbrana masaža postane zaveznica vašega dobrega počutja. Predstavljamo vam štiri popolnoma nove masažne izkušnje iz **Wellnessa Atlantis**: dve prinašata globoko sprostitev in preoblikovanje silhuete, dve pa nežno, a učinkovito poskrbita za pomlajen in spočit obraz. Del izkušnje je tudi dodatno razvajanje – v ceno masaž je vključena ena ura uporabe Termalnega bazena. Priporočamo, da si plavanje privoščite pred njo, saj tako še dodatno spodbudite prekrvitev in telo pripravite na tretma.

BODY STRATEGIST - ANTICELULITNA NEGA

Nova nega za preoblikovanje telesa, zasnovana za ciljno zmanjšanje videza celulita in lokaliziranih maščobnih oblog, prinaša popolno ravnovesje med učinkovitostjo in sprostivjo. V ospredju je prefinjen postopek, ki združuje vrhunske formule italijanske blagovne znamke [comfort zone] z naprednimi tehnikami nege telesa. Uporabljeni izdelki vsebujejo inovativno kombinacijo kofeina, escina, termogenih izvlečkov in visoko koncentriranih rastlinskih učinkovin, ki delujejo sinergijsko za preoblikovanje silhuete in vidno izboljšanje videza kože. Nežna priprava s pilingom odstrani odmrle celice in kožo pripravi na globinsko delovanje aktivnih sestavin, sledijo intenzivne maske ter posebne masažne tehnike, ki spodbujajo mikrocirkulacijo in pospešujejo razgradnjo maščobnih celic. Rezultat? Koža je na otip bolj gladka in napeta, videz celulita je zmanjšan, telo pa deluje lahkotneje ter hkrati izžareva občutek vitalnosti in sprostive.

MASAŽA FACELIFT - NARAVEN LIFTING BREZ IGEL

Prefinjena novost, ki združuje moč tradicionalnih tehnik z modernim načinom naravnega pomlajevanja, temelji na skrbno izbrani kombinaciji ročne masaže ter uporabi kamna gua sha in obraznega valjčka iz žada, ki skupaj delujejo globinsko in ciljno na obrazne mišice. Gua sha, gladek ploščat kamen, ki izvira iz tradicionalne kitajske medicine, ob pomoči posebne tehnike uporabe sprošča mišično napetost,

spodbuja limfno drenažo in izboljša prekrvitev, to pa pripomore k naravni regeneraciji kože. Obrazni valjček iz žada s svojo hladno površino pomirja kožo, zmanjšuje zabuhlost in poskrbi za občutek svežine. Rezultat te edinstvene masaže je opazen že po prvi negi: konture obraza so bolj definirane, napetost kože je izboljšana, videz drobnih gubic zmanjšan, tvorba kolagena pa spodbujena – vse to brez bolečin, igel ali okrevanja. Masaža Facelift je idealna izbira za vse, ki si želijo naravno, a vidno osvežen in mladosten videz.

MASAŽA S KAMNOM GUA SHA - ENERGIJSKA NEGA ZA SVEŽ VIDEZ

Če iščete nežno, a učinkovito nego, ki vaši koži povrne sijaj in jo poživi, je tretma Gua Sha prava izbira. Gre za sproščujoč ritual, ki temelji na starodavni tehniki iz tradicionalne kitajske medicine ter deluje predvsem na površinsko plast kože in energijske tokove obraza. V nasprotju z bolj intenzivno in ciljno usmerjeno masažo Facelift, je tretma Gua Sha zasnovan kot vsakodnevna nega za izboljšanje tonusa, pospešitev limfnega pretoka in zmanjšanje znakov utrujenosti. Gladek kamen gua sha s posebnimi potezami spodbuja prekrvitev in odplavlja toksine, zato zmanjšuje zabuhlost, podočnjake in nežno gladi drobne gubice – hkrati pa deluje kot energijska podpora koži, ki je izpostavljena stresu, vremenskim vplivom ali pomanjkanju spanja. Rezultat so spočit videz, bolj enakomeren ten ter zdrav, naraven sijaj.

RAZVAJANJE PO VAŠEM OKUSU

V Wellnesu Atlantis vas čaka raznolika ponudba priljubljenih masaž in terapij, ki so prilagojene različnim potrebam in željam. Med njimi so tradicionalne tajske in kitajske masaže, ki spodbujajo sprostitve in energetsko ravnovesje, nežne masaže za nosečnice, ki ponujajo varno podporo v obdobju pričakovanja, ter bogate azijske terapije z aromami in akupresuro, ki delujejo celostno na telo in duha. Zagotovite si edinstveno izkušnjo za popolno ravnovesje.

MASAŽA GLOBOKIH TKIV - INTENZIVNA SPROSTITEV

Masaža globokih tkiv je specializirana, intenzivna tehnika, ki se osredotoča na sproščanje napetosti in vozlov v globljih plasteh mišic ter vezivnega tkiva, v katerih pogosto nastajajo kronične bolečine in otrdelost. S počasnimi, močnimi in natančnimi gibi terapevt učinkovito prodre do težko dosegljivih območij, ki jih običajne masaže ne morejo doseči. Masaža globokih tkiv ne le lajša bolečine, temveč spodbuja tudi naravni proces regeneracije mišic in tkiv, kar je izjemno pomembno tako pri vsakodnevnem premagovanju stresa kot pri okrevanju po poškodbah. Prav zaradi svoje intenzivnosti je masaža priljubljena izbira med športniki in vsemi, ki potrebujejo dodatno podporo za izboljšanje gibljivosti ter zmanjšanje kronične otrdelosti mišic, sklepov in hrbtenice. Poleg telesnih koristi prinaša tudi občutek globoke sprostitve, ki pozitivno vpliva na psihično počutje, saj z zmanjšanjem mišične napetosti zmanjšuje tudi stres in napetost v telesu. Redni tretmaji izboljšajo gibanje, zmanjšajo bolečine in večajo vitalnost, to pa omogoča polnejše in bolj aktivno vsakdanje življenje.

REZERVIRATI TERMIN NI BILO ŠE NIKOLI LAŽE

V Wellnesu Atlantis je po novem na voljo spletni rezervacijski sistem, v katerem lahko svoje najljubše razvajanje rezervirate hitro, enostavno in kadarkoli - z le nekaj kliki. Svoj termin, vrsto masaže in svojega terapevta rezervirajte na atlantis-vodnomesto.si.

SPA DOMA

Podaljšajte učinke masaže v kozmetičnem salonu z redno nego doma, aktivnimi sestavinami ter inovativnimi lepotnimi pripomočki.

NEGA OBRAZA

Domača rutina kot podaljšek profesionalne nege

Za dolgotrajne rezultate je priporočljivo, da nego obraza doma nadgradite z uporabo serumov z visoko koncentracijo učinkovin. Izberite tiste, ki si prizadevajo za obnovo, elastičnost in zaščito kože: z vitaminom C za poenotenje tena in spodbudo kolagena, retinoidi ali s peptidi za čvrstost in regeneracijo, ter s hialuronsko kislino za globinsko vlaženje. Serum je smiselno uporabljati vsak dan – najbolje zjutraj ali zvečer – in vedno po temeljitnem čiščenju kože. Pred nanosom seruma obraz popršite z obrazno meglico, ki kožo navlaži in tonizira ter omogoči boljše vpijanje učinkovin. Po nanosu seruma kožo dodatno stimulirajte z masažnim pripomočkom – valjčkom ali s kamnom gua sha. Oba poskrbita za limfno drenažo,



1 OBNOVITVENI NOČNI SERUM INGLOT (57 EUR), SKIN CARE MAKE UP STORE – DVORANA A;
2 VISOKO KONCENTRIRAN VLAŽILNI SERUM ZA OBRAZ BOTTEGA VERDE SERUM NATURA PRO (10,99 EUR), BOTTEGA VERDE – DVORANA A



3 MASAŽNI VALJČEK ZA OBRAZ EBELIN (10,95 EUR), DM – DVORANA A;
4 MASAŽNI KAMEN GUA SHA IZ ROŽEVCA EBELIN (7,95 EUR), DM – DVORANA A

izboljšujeta prekrvitev in napenjata kožo. Valjček se po navadi uporablja zjutraj, saj zmanjšuje zabuhlost, gua sha pa je primernejši za bolj poglobljeno masažo, ki sprošča mišično napetost in spodbuja regeneracijo. Ne glede na izbiro je ključno, da pripomočka ne uporabljate na suhi koži – vedno jo namažite s serumom, z oljem ali emulzijo, le tako bo drsenje res gladko. Masaža naj bo nežna, z gibi, usmerjenimi navzven in navzgor – od središča obraza proti robovom, od vratu proti liniji čeljusti ter naprej proti licam in čelu. Kamen gua sha naj bo nagnjen pod kotom približno 15 do 30 stopinj, gibi pa naj bodo počasni in ponavljajoči. Za opazne in trajne učinke masažo izvajamo vsaj dva do trikrat na teden.

NEGA TELESA

Redna samomasaža in ciljno izbrani izdelki

Masaža telesa ne koristi le videzu kože, spodbuja tudi prekrvitev, limfno drenažo in sprostitiv. A učinki v kozmetičnem salonu so le izhodišče – za dolgotrajne rezultate je ključna redna domača podpora. Samomasaža z rokami ali s pripomočki, kot so leseni valjčki ali masažne rokavice, spodbuja cirkulacijo, odvajanje toksinov in zmanjšuje zastajanje tekočin. Zadostuje že 5-10 minut masaže na dan (ali nekajkrat na teden), osredotočene na stegna, zadnjico ali nadlakti, in tonus kože se bo opazno izboljšal. Vedno jo kombinirajte z ustreznimi izdelki: za učvrstitev in anticelulitni učinek posežite po serumih ali gelih s kofeinom, z retinolom ali izvlečkom bršljana, za sprostitiv mišic pa uporabite olja z aromaterapevtskim delovanjem.



5 GEL PROTI CELULITU COLLISTAR CRIO-GEL (59,99 EUR), MÜLLER – DVORANA 5;
6 MASAŽNO OLJE MENTOL RO.IAL (9,90 EUR), ESTELA – DVORANA 3

Gua sha naj bo iz naravnega kamna, kot so roževci, žad ali ametist, ker ti niso le trpežni in prijetni na otip, so tudi naravno hladni, to pa zmanjšuje zabuhlost in pomirja kožo. Hkrati imajo gladko, nežno površino, ki ne draži kože, zaradi česar so varna izbira tudi za občutljivo polt.



KERIN.DOM



KUHINJE . BELA TEHNIKA . JEDILNICE . DNEVNE SOBE . UTILITI
KOPALNICE . OTROŠKO POHIŠTVO . PARKET . VRTNO POHIŠTVO
DODATKI ZA DOM

BTC City Ljubljana, Avstrijska ulica 3, www.kerin-dom.si
031 746 333, info@kerin-dom.si



Kako izbrati pravo ležišče ZA DOBER SPANEC?

Dober spanec je ključen za zdravje in splošno dobro počutje. Ena najpomembnejših sestavin kakovostnega nočnega počitka je prav primerno ležišče. Čeprav se izbira morda zdi preprosta, lahko zaradi raznolike ponudbe in različnih vrst ležišč postane prava umetnost. Da bi vam olajšali odločitev, smo pripravili nekaj ključnih nasvetov, na kaj morate biti pri izbiri ležišča pozorni, da vam bo zares omogočilo udoben, zdrav in miren spanec.

1 ZAKAJ JE LEŽIŠČE POMEMBNO?

Ležišče ni le kos pohištva, temveč je temeljna podpora vašemu telesu med spanjem. Nepravilna izbira lahko povzroči bolečine v hrbtu, vratu in sklepih, poslabša držo ter vodi do nočnega prebujanja in slabše kakovosti življenja. Nasprotno pa kakovostno ležišče ohranja naravno ukrivljenost hrbtenice, zagotavlja enakomerno porazdelitev telesne teže in ponuja udobje, ki omogoča globok in sproščujoč spanec. Ključno je, da izberete pravo, zato vas vabimo, da obiščete **BTC City**, kjer vas čakajo široka ponudba specializiranih trgovin s pripomočki za dober spanec, vrhunski izdelki in strokovno svetovanje, ki vam bo pomagalo do popolne izbire.

SPECIALISTI ZA SPANJE V BTC CITYJU

ERGOREST – DVORANA 6

Blagovna znamka je rezultat skrbnih raziskav, razvoja in testiranja z jasnim ciljem – ustvariti vzmetnico, ki resnično izboljša življenje. Več kot 140 prototipov je pripeljalo do popolnega ravnovesja materialov, trdot in ergonomije. Vsaka plast je premišljena, certificirana in varna. Na voljo so vrhunske žepkaste vzmetnice, ležišča iz pene in lateksa, otroška vzmetnica ter dodatki za popolno spalno izkušnjo.

ERGOREST

DORMEO HOME – DVORANA 4

Vrhunska ležišča, letvene podlage, zaščitne prevleke in nadvložki ter dodatna oprema za prijetno bivanje v spalnici so plod inovativne tehnologije iz naravnih materialov, ustvarjenih za zdrav in udoben spanec. Celostna ponudba z dolgoletno garancijo omogoča ustvarjanje popolnega spalnega okolja.

dormeo
home

MEBLOJOGI® PRODAJNI SALON LJUBLJANA – DVORANA A

Sinonim za tradicijo in inovativnost z več kot 60 let zgodovine lastnega razvoja in slovenske proizvodnje, ponuja široko izbiro vzmetnic z žepkastim vzmetenjem ter ležišč iz različnih vrst pene in lateksa. Posebnost sta specializirani liniji za miren in varen spanec otrok mebloJOGI Baby ter mebloJOGI Travel za plovila, prikolice in avtodome.

mebloJOGI

2 KAKO IZBRATI PRAVO TRDOTO?

Prava trdota ležišča omogoča naravno poravnano hrbtenice, kar je bistveno za kakovosten počitek in preprečevanje bolečin. Na splošno lahko rečemo, da lažji in manjši ljudje po navadi potrebujejo mehkejša ležišča, saj njihova teža ne pritiska močno na ležišče, težji in večji posamezniki pa potrebujejo trše ležišče, ki zagotavlja dovolj podpore in preprečuje čezmerno 'potopitev'. Pomembno pa je tudi upoštevati spalni položaj: tisti, ki spijo na boku, potrebujejo mehkejša ležišča, saj ta ramenskim delom in bokom omogoča nežno 'ugnezdenje', ob čemer ostane hrbtenica poravnana; spanje na hrbtu zahteva srednje trdo ležišče, ki podpira naravno ukrivljenost hrbtenice, za tiste, ki spijo na trebuhu, pa je priporočljivo trše ležišče, saj pomaga preprečiti čezmerno ukrivljenost hrbtenice. Izbira trdote ležišča je torej vedno odvisna od posameznikove teže in njegovih spalnih navad, s čimer zagotovimo kar najbolj zdrav in udoben spanec.

3 PREPOZNAJTE VRSTE VZMETNIC IN LEŽIŠČ

Na trgu je na voljo več vrst ležišč in vzmetnic različnih po materialu, konstrukciji in trdoti, zato je izbira pravega odvisna od osebnih potreb in želja. Vzmetnice z žepkastimi vzmetmi so sestavljene iz posameznih vzmeti, ki so vsaka posebej v svojem žepku, kar omogoča neodvisno delovanje in boljšo prilagodljivost telesu. Zaradi tega so primerne za tiste, ki iščejo tršo podporo in želijo zmanjšati prenos gibanja partnerja med spanjem. Nasprotno pa vzmetnice s povezanimi vzmetmi ponujajo bolj enotno podporo, so cenovno ugodnejše, vendar zaradi manjše prilagodljivosti niso najbolj udobne za vse uporabnike. Spominska ležišča so izdelana iz zelo elastične pene, ki se natančno oblikuje po telesu ter zagotavlja odlično podporo in blaženje pritiska, kar je še posebej primerno za ljudi, ki imajo težave s sklepi ali z napetostjo mišic. Ležišča, narejena iz naravnega ali sintetičnega lateksa, so zračna, prožna in hipoalergena, zato so odlična izbira za vse, ki prisegajo na naravne materiale in trajnost. Za optimalno udobje in podporo pa so na voljo tudi hibridna ležišča, ki združujejo prednosti vzmetnih jeder in penastih plasti, s čimer zagotavljajo najboljše lastnosti obeh materialov.

4 VELIKOST LEŽIŠČA

Velikost ležišča naj bo prilagojena tako prostoru kot tudi vašim potrebam. Za enega odraslega je priporočena širina najmanj 90 centimetrov, če pa si delite posteljo, je priporočljivo izbrati ležišče široko vsaj 160 centimetrov ali več, da imata oba dovolj prostora za gibanje. Prav tako naj bo dolžina ležišča vsaj 15 centimetrov daljša od vaše višine.

5 KAKO PREIZKUSITI LEŽIŠČE?

Nikoli ne kupujte ležišča le na podlagi opisa ali ocene – vedno je priporočljivo, da ga preizkusite v trgovini. Ležite na njem vsaj 10 do 15 minut v različnih položajih, da začutite, ali sta podpora in udobje prava za vas.

6 MATERIALI IN KAKOVOST

Ležišče je dolgoročna naložba, zato je kakovost materialov ena najpomembnejših lastnosti, na katero morate biti pozorni. Pravi materiali zagotavljajo dobro zračnost, to preprečuje pregrevanje in nabiranje vlage, s tem pa se poveča udobje in zmanjša tveganje za razvoj bakterij. Za alergike je ključna protialergijska zasnova, zato je priporočljivo izbrati ležišča, ki imajo prevleke iz naravnih materialov in protialergijsko zaščito, ki preprečuje nabiranje prahu in pršic. Prav tako je pomembna odstranljivost in pralna prevleka, saj omogoča enostavno vzdrževanje higiene in s tem daljšo življenjsko dobo ležišča.

7 VZDRŽEVANJE LEŽIŠČA

Ležišče zahteva pravilno vzdrževanje, le tako lahko namreč ohrani svoje lastnosti čim dlje. Strokovnjaki svetujejo, da ga vsaj na tri mesece obrnete in zavrtite, če to dopušča njegova konstrukcija, saj tako enakomerno porazdelite obremenitve ter preprečite nastanek vdolbin in deformacij. Zaščitna prevleka je nujna, saj ležišče varuje pred umazanijo, znojem in pršicami, zaradi česar je dalj časa sveže in čisto. Prav tako je pomembno redno zračenje postelje in prostorov. S tem preprečujemo nabiranje vlage, ki bi lahko povzročila neprijetne vonjave ali celo razvoj plesni. Tako skrbno vzdrževano ležišče bo dalj časa nudilo udobje in zanesljivo oporo telesu.

MOJSAN® BY HUTAR, SPALNI STUDIO – DVORANA A

Poudarek na visokokakovostnih izdelkih, ki sledijo svetovnim standardom spanja, se dopolnjuje s strokovnim pristopom in z inovacijami. V spalnem studiu izkušeni svetovalci pomagajo najti najboljšo rešitev, prilagojeno potrebam in željam, za zdrav in kakovosten spanec.

DOLLAR – DVORANA A

Podjetje je specializirano za bio posteljni program, ki vključuje ležišča, letvena dna in vzglavnike iz naravnih, zdravju prijaznih materialov. Njihova ležišča iz lateksa predstavljajo dolgoročno naložbo v zdrav spanec, saj so izdelana v Sloveniji pod strogim nadzorom kakovosti.

VITAPUR – DVORANA A

Bogata izbira lastnih blagovnih znamk, ki zajema vse od vzmetnic do posteljnine, zagotavlja vrhunsko kakovost ter udobje v spalnici. V široki ponudbi najdete vzglavnike, odeje, posteljnino, ležišča, letvena dna, nadvložke in zaščite za ležišča – vse za popolno izkušnjo spanja.

V BTC Cityju vas čakajo številne trgovine s kakovostno tekaško opremo za različne tekaške stile in težavnosti.

Obiščite **Intersport**, **Decathlon**, **Extreme Vital**, **Polleo Sport Megastore**, **Sport Vision**, **Kibubo** ali pa **SportsDirect.com**.

Tekaški koraki SKOZI JESEN

Jesenski čas je kot ustvarjen za tek, saj nas svež zrak napolni z energijo, barvite naravne kulise pa dodatno motivirajo za gibanje na prostem. A z nižjimi temperaturami, s hitrimi spremembami vremena in krajšimi dnevi pridejo tudi posebne zahteve, ki jih ne smemo spregledati. Da bi bila vadba varna, prijetna in učinkovita, je nujno upoštevati pravilno pripravo telesa, prilagoditi tehniko glede na razmere ter nameniti pozornost regeneraciji po treningu. O tem, kako se najboljše pripraviti na tek, smo povprašali **Katjo Hočevar**, trenerko iz **Športnega centra Millenium**.

DOBRA PRIPRAVA

Ključ do uspešne tekaške sezone v jesenskem obdobju je dobra in premišljena priprava. »Začnite z vadbo v fitnesu – ta ni le dopolnilo teku, je tudi odlična osnova, s katero dolgoročno gradite stabilizacijo trupa, moč, gibljivost in vzdržljivost,« svetuje Katja Hočevar. »Ob pomoči ciljno usmerjenih vaj lahko okrepite mišice nog, trupa in stabilizatorjev, kar pomembno zmanjša tveganje za najpogostejše tekaške poškodbe, kot so težave s koleni, preobremenitev mečnih mišic ali težave z Ahilovo tetivo. Vaje za jedro pripomorejo k boljši telesni drži in stabilizaciji telesa med tekom, kar je še posebej pomembno pri teku po neenakomernih jesenskih podlagah. Poleg moči pa ne pozabite tudi na gibljivost, ravnotežje ter stabilnost sklepov – zlasti gležnjev in kolen. Te elemente združite z vajami, kot so enonožni počepi, izpadni koraki, dinamični raztegi in vaje na nestabilnih podlagah,« pove Katja Hočevar.

OGREJTE SE

Ogrevanje je ključni del vsake tekaške vadbe, še posebej v hladnejših jesenskih mesecih, ko so mišice bolj otrdele in manj prožne. »Pred začetkom teka si vzemite vsaj deset minut, da se postopoma pripravite na napor. Začnite s hojo ali z lahkim počasnim tekom, ki bo postopoma dvignil telesno temperaturo in spodbudil prekrvitev mišic. Nato vključite dinamične vaje, kot so nihanja z nogami, hoja po prstih, izpadni koraki, kroženje z rokami in lahki poskoki, ki pomagajo razbremeniti sklepe, izboljšati gibljivost in aktivirati mišične skupine, ki jih boste uporabljali med tekom,« pravi Katja, ki poudarja, da ogrevanje ni le formalnost, ampak je pomemben korak za varno in prijetno vadbo.

ANA ČUFER, REKORDERKA V GORSKEM TEKU

PRILAGODITE RITEM

V hladnem jesenskem zraku je dihalni sistem nekoliko bolj obremenjen, zato je pomembno, da ste pozorni na svoje dihanje in tempo teka. Katja priporoča, da začnete z umirjenim in počasnejšim ritmom, ki telesu omogoča postopno prilagoditev na napor in nizke temperature. S postopnim ogrevanjem mišic in dihalnih poti bo lažje vzdrževati enakomeren tempo ves čas vadbe, hkrati pa izboljšati vzdržljivost in užitek pri teku. »Če začutite nelagodje ali draženje v dihalnih poteh, upočasnite ali naredite krajši odmor, da telesu omogočite počitek.«

TEK PO NEENAKOMERNI PODLAGI

Jesenske poti so pogosto prekrite s slojem listja, ki lahko skriva nepričakovane nevarnosti, kot so luknje, korenine, kamenje ali spolzki deli, zlasti po dežju. »Pomembno je, da med tekom ves čas pozorno opazujete teren pod nogami in se izogibate hitrim spremembam smeri ali nenadnim korakom, ki bi lahko povzročili zvin gležnja ali druge poškodbe. Čeprav narava v jesenskem času marsikje ponuja čudovite razglede in prijetno hladno vreme, izberite varne in preverjene poti, ki so dovolj urejene in primerno vzdrževane za tek. Prav tako se je, če niste izkušen tekač, priporočljivo izogibati teku po blatnih ali izrazito neravnih poteh, saj lahko to poveča tveganje za poškodbe,« razloži trenerka.

NE POZABITE NA HIDRACIJO

Katja opozarja, da v hladnejših dneh pogosto pozabimo na ustrezno hidracijo. »Čeprav so jesenski dnevi hladnejši in morda ne čutite tako močne žeje kot poleti, telo med tekom izgublja tekočino. Priporočljivo je, da zaužijete tekočino z dodanimi elektroliti že pred začetkom vadbe, da preprečite dehidracijo, prav tako pa tudi, da jo zaužijete med tekom, še posebej pri daljših razdaljah ali intenzivnejših treningih. Po teku je nadomeščanje izgubljene tekočine ključno za hitrejšo regeneracijo in ohranjanje optimalnih telesnih funkcij,« pravi.

OBVEZNA REGENERACIJA

»Regeneracija po teku je ključnega pomena, zlasti v hladnejšem jesenskem obdobju, ko so mišice bolj občutljive in potrebujejo dodatno pozornost. Pravilna regeneracija ne vpliva le na hitrost okrevanja, temveč tudi na dolgoročno vzdržljivost, zmanjševanje tveganja za poškodbe in splošno dobro počutje. Eden najbolj učinkovitih načinov za sprostitev po teku je obisk savne, saj toplota pomaga sprostiti mišično napetost, spodbuja prekrvitev in pospešuje izločanje toksinov iz telesa. Poleg tega pozitivno vpliva tudi na živčni sistem, saj pomirja telo, to pa je po napornem treningu še posebej dobrodošlo. Priporočljivo je, da savno obiščete po teku – ko so mišice že ogrete, saj je takrat sproščanje globlje in bolj učinkovito,« predlaga Katja. Za tekače, ki želijo še dodatno pospešiti regeneracijo, je zelo koristno tudi izmenično prehajanje med toploto in mrazom – torej kombinacija savne in hlajenja v hladnem bazenu. Hladna voda namreč deluje protivnetno, zmanjšuje otekanje in mikropoškodbe v mišicah, hkrati pa krepi ožilje in izboljša mišično odpornost. »V Športnem centru Millennium se lahko sprostite v kar šestih savnah in potem ohladite v zunanjem hladnem bazenu, kar tekačem omogoča idealno celostno regeneracijo,« zaokroži Katja.

NASVETI ANE ČUFER

Kako v jesenskem času izbrati primerno tekaško opremo in ustrezen teren?

Jesen zahteva več premišljenosti pri izbiri opreme in terena. Ključno je, da prilagodimo cilje glede na vremenske razmere in lastne sposobnosti. Če se na spolzkih ali blatnih terenih ne počutite varno, raje izberite bolj utrjene poti ali makadam. Oprema ima pomembno vlogo pri udobju in varnosti, zaradi česar jeseni prisegam na tekaške copate z dobrim oprijemom, za bolj razmočene terene pa priporočam obutev z vodoodporno membrano, ki ohranja noge suhe. Tudi oblačenje naj bo večplastno – raje ena plast preveč kot premalo, saj se med tekom vedno lahko slečemo. Najpomembnejše pa je, da v teku uživate in da ostanete aktivni skozi vse letne čase – z nekaj prilagoditvami je lahko tudi jesenski tek ena najlepših izkušenj v letu.

Kako ohraniti motivacijo v jesensko-zimskih mesecih, ko postane vreme manj prijazno?

Ključno je, da tek že v toplejših mesecih postane del naše vsakodnevne rutine. Ko je ta navada enkrat dobro zasidrana, je jeseni veliko lažje nadaljevati – tudi ko ni idealnih razmer. Sama se trudim, da v slabem vremenu ne iščem izgovorov in raje pomislim, kako dobro se bom počutila, ko se bom vrnila s treninga. Vem, da je najtežji tisti prvi korak skozi vrata, in vem, da nobenega treninga še nisem obžalovala. Vedno znova se izkaže, da sem prav po 'tistem' teku najbolj ponosna in se tudi počutim najbolje.

Kako pomembna je regeneracija po teku?

Regeneracija je neločljiv del vsakega treninga – pravzaprav se prav takrat začne napredek. Sama največ pozornosti namenim prvim 15 do 30 minutam po teku. V 'oknu regeneracije' poskrbim za vnos energije, najpogosteje s kakšnim prigrizkom, kot je banana ali beljakovinski napitek. V roku ene ure pa si privoščim uravnotežen obrok. Zelo mi pomaga tudi aktivna regeneracija: raztezanje in valjčkanje. Če imam čas, si privoščim še masažo ali hlajenje nog v hladni vodi – odlično za prekrvitev in hitrejšo okrevanje mišic.

Kako se pripravite na trening?

Pred vsakim treningom si rada vzamem trenutek zase – brez telefona, brez motenj. Nekaj globokih vdihov, misel na to, zakaj grem danes teči, in občutek, da naredim nekaj dobrega zase. Ta navada me umiri in mi pomaga, da se teka lotim osredotočeno in s pravim namenom – pa naj bo cilj sprostitev, priprava na tekmo ali le pobeg v naravo. Ko me čaka težji trening ali preprosto nimam prave volje, si vnaprej pripravim tekaško opremo in si določim natančen časovni okvir, kdaj bom šla na trening. Poleg tega si rada pripravim nekaj, kar me bo razveselilo po teku – naj bo to mrzla pijača ali najljubši prigrizek. Včasih pomaga tudi dobra glasba na začetku teka, da se telo prebudi in glava preklopi v pravo stanje.



GOURMETSHOP, epicenter vrhunske kulinarike

V svetu, kjer se odličnost pogosto meri s hitrostjo in z dobičkom, je zgodba Andreja Jamnika redka izjema. Njegova pot ni bila načrtovana z marketinškim kompasom, vodila jo je notranja strast – najprej do znanosti, nato do okusa. Kar se je začelo kot osebno iskanje kakovostnih sestavin, je zrastle v eno najprepoznavnejših kulinarčnih središč pri nas. **GourmetShop** v **BTC Cityju** danes ni le trgovina, ampak je skupnost ustvarjalcev, laboratorij idej in prostor, kjer se srečata tradicija in inovacija. Predstavljamo vam zgodbo človeka, ki tiho, a vztrajno spreminja slovensko kulinarčno pokrajino.



LJUBITELJE
KUHANJA
BODO
NAVDUŠILI
VRHUNSKI
APARATI
KITCHENAID.



Začetki zgodbe Andreja Jamnika, ustanovitelja in lastnika trgovine GourmetShop, se ne začnejo za kuhinjskim pultom, temveč v svetu tehnike. Po diplomski na Fakulteti za strojništvo Univerze v Ljubljani je več kot tri desetletja uspešno deloval kot inženir na vodilnih mestih. A v njem je že od mladih let tlela drugačna strast – ljubezen do dobre hrane. »Že kot majhen sem rad packal v kuhinji in si pripravljaval obroke po svoji domišljiji,« pripoveduje. Namesto klasičnih nakupovalnih izletov v Italijo, kjer so drugi iskali kavbojke in pralne praške, si je on raje privoščil sladoled, obiskoval odlične restavracije in zbiral vina. »V srednji šoli sem imel lastno vinsko zbirko, tudi nekaj precej redkih vin, rad pa sem mešal tudi koktajle,« se spominja.

Navdušenje nad kulinariko ni nikoli zamrlo. »Pri nas sem pogrešal različne sestavine, zato sem jih pogosto kupoval na službenih potovanjih v tujini. Ker sem velik ljubitelj sladoleda, me je denimo motila izjemno slaba kakovost doma, takrat je bil dober sladoled najbliže v Trstu na Viale XX Settembre. Tudi ledeni čaj, ki je bil čez mejo velik hit, v Sloveniji še ni bil sprejet in podobno je veljalo še za marsikaj. Leta 1991 se je zato porodila ideja, da bi začeli kulinarčne sestavine, ki omogočajo vrhunsko pripravo obrokov, uvažati.« Tako se je začela zgodba podjetja GourmetShop, ki je danes en izmed najprepoznavnejših naslovov za vrhunske kulinarčne surovine in opremo pri nas.

PROSTOR ZA VSE, KI KUHAJO S SRCEM

Odprtje fizične trgovine v BTC Cityju pred sedmimi leti je bilo logičen korak. »Potrebovali smo prostor za predstavitve,



delavnice in neposredno komunikacijo s strankami – od Michelinovih chefov do navdušenih ljubiteljev kuhanja,« pojasni Andrej. Osrednji del trgovine je danes sodobno opremljen kulinarčni laboratorij, srce dogajanja in eksperimentiranja. Prav tu se je rodila tudi ideja o lastni piceriji – Ta'GUD Pizza, ki zdaj deluje v notranjem delu Tržnice BTC City.

Ustanovitelj GourmetShopa navdih črpa predvsem iz notranjega zadovoljstva in izkušenj, ki jih pridobiva na mednarodnih sejmih in akademijah. »Sodelujemo z najboljšimi proizvajalci sestavin na svetu, kot je denimo Barry Callebaut, ki ima po svetu 18 akademij, od katerih srkamo znanje,« poudari. Povezovanje s svetovno kulinarčno elito je zanj vir spoštovanja in učenja, a hkrati tudi motivacija za nenehno rast.

ČOKOLADA, ZNANJE IN TEHNOLOGIJA

Prav posebno strast v ekipi GourmetShopa vzbuja čokolada. V trgovini je moč najti več kot 60 vrst čokolade različnih slogov – od belgijske, francoske do italijanske in švicarske – med njimi tudi izredno redke sorte, kot sta Criollo (0,01 % svetovne pridelave) in Aribba Nacional (2 %). A čokolada ni edina posebnost. Ponujajo več kot 4.000 izdelkov več kot 50 proizvajalcev z vsega sveta, pri čemer velja eno temeljno pravilo: v prodajo pride le tisto, kar zadovolji najprej njih same. »Ne zanimajo nas ceneni proizvodi z veliko maržo, pač pa kakovost surovin. Želimo, da je naša ponudba sinonim odličnosti, saj verjamemo, da se lahko na trgu razvijamo le, če ponujamo kakovostne izdelke,« je prepričan.

»Ko misliš, da nekaj znaš, si šele na začetku. Pot do mojstrstva pomeni vsaj 10.000 ur vaje, pet let dela, vsak dan. In tudi takrat je treba ostati učenec.«

V GOURMETSHOPU
NAJDETE VEČ
KOT 60 VRST
ČOKOLADE,
TUDI PRESTIŽNE
ZNAMKE
DOMORI.



Poleg sestavin namenjajo veliko pozornosti tudi opremi. GourmetShop je bil pred 34 leti eden prvih uvoznikov kulturne blagovne znamke KitchenAid v Evropi. »Takrat je mešalnik stal tri povprečne plače, danes pa še vedno deluje v marsikateri restavraciji,« pove Andrej z nasmeškom in poudari, da je kakovostna oprema osnovno izhodišče vsakega dobrega mojstra. »Biti mora zanesljiva in robustna ter potrebna čim manj vzdrževanja. Težko si je zamisliti dobrega kuharja s slabim nožem ali odličnega peka s slabim mešalcem in z zanič pečjo. To enostavno ne gre skupaj, še posebej danes, ko je tehnologija postala predpogoj za kakovostno in učinkovito delo,« meni. Nedavno so tudi zato postali uradni zastopnik profesionalnih aparatov znamke Waring za širšo regijo, kar lastnik GourmetShopa ponosno označuje kot priznanje za strokovnost in zanesljivost.

ZNANOST V SLUŽBI KUHANJA

Andrej v kulinariki ne vidi le umetnosti, temveč tudi znanost. Kriogenizacija, vakuumsko kuhanje, fermentacija – to so tehnologije, ki jih mojstrsko vpeljuje v vsakdanje kuhanje. »Kot inženir ne morem mimo fizikalnih procesov. Znanost ne ustvarja umetnih sestavin, ampak odkriva nove naravne rešitve,« pojasni duhovni vodja podjetja, ki je oralo ledino tudi na področju naravnih sestavin. »Pred 20 leti smo ponudili prve povsem naravne sladolede in sladice, danes gremo v novo smer, ki gradi drugačen način dela v kulinariki, denimo z zamenjavo emulgatorjev z vlakninami. Te omogočajo izdelke z več okusa, z manj sladkorja in maščob.«

V tem duhu v GourmetShopu vodijo tudi izobraževalne delavnice in seminarje z vrhunskimi svetovnimi mojstri, tako za profesionalce kot za ljubitelje. Največ zanimanja je za peko kruha in pic, za izdelavo sladoleda in za delo s čokolado. V prihodnje načrtujejo tudi prenovljeno spletno stran z obsežnim izobraževalnim delom in razširitev izobraževalnih dejavnosti v tujino.

STRAST IN UČENJE

Andrej z občudovanjem spremlja nekaj izjemnih slovenskih

kuharskih mojstrov, a hkrati opozarja na pomanjkanje kakovostne ponudbe v množičnem turizmu in na skrb vzbujajoče stanje na področju slaščičarstva. »Na področju sladke gastronomije so nas prehiteli tako rekoč vsi okoli nas. Sladek program zahteva veliko ročnega dela, to prinaša višjo ceno, česar pa potrošniki še ne sprejemajo prav dobro. Še vedno marsikdo namreč na prvo mesto postavlja količino namesto vsebine. Je pa treba omeniti, da je tudi pri nas zaživelo nekaj ponudnikov, ki gredo v pravo smer,« dodaja. Tistim, ki si želijo svojo kulinarico pot, svetuje predvsem: strast, vztrajnost in izobraževanje. »Ko misliš, da nekaj znaš, si šele na začetku. Pot do mojstrstva pomeni vsaj 10.000 ur vaje, pet let dela, vsak dan. In tudi takrat je treba ostati učenec. Ko nekaj znamo, se šele zavedamo, kako malo znamo,« je prepričan.

Kot velik ljubitelj kuhanja prisega na enostavnost, na odlične sestavine in na največ tri okuse. »Ni jedi, ki je ne bi maral. Obožujem peko, vsak teden pečem v labu GourmetShopa kruh in pripravljam tudi jedi moderne kuharice.« A največja ljubezen ostajata sveže narejen sladolead in kakovostna čokolada, redke sorte, kot je na primer Domori. »Med začimbami je v moji kuhinji nepogrešljiva vanilja, brez popra Terre Exotique, ki ponuja kar 40 različnih vrst, pa si težko predstavljam pripravo katerekoli jedi,« prizna.

Andreja žene iskrena predanost. V njegovi zgodbi ni blefa, ni trženjskih puhlic, ampak zgolj – kot sam pravi – iskanje notranjega zadovoljstva skozi drobne užitke. Ne gre za hiter uspeh, gre za kakovostno in dolgoročno gradnjo pristnega. Vsak izdelek, vsaka sestavina, vsaka delavnica v GourmetShopu nosi pečat te predanosti in spoštovanja do obrti. V svetu, ki hiti, tekmuje in pozablja na podrobnosti, je GourmetShop prostor, kjer se čas ustavi – in kjer okusi znova dobijo pomen. Tam, kjer drugi vidijo le surovine, Andrej vidi potencial: za ustvarjanje, za učenje, za navdih. In prav zato njegova zgodba ostaja posebna – ne kot trenutni trend, pač pa kot dragocena dediščina sodobne kuharice.

ŽREBANJE
— VSAKI —
2 MIN

**ZA MILIJON
POPOLNIH UŽITKOV.**

1.000.000 €

LUCKY7

E-STAVE 30 LET SPORTNE
SREČE

IGRAJTE
ODGOVORNO 18+



DIVINO

Po zajtrku se DAN POZNA

Naj bo vaš jutranji obrok užitek, energija in razvajanje v enem – vse to vas čaka v BTC Cityju.

GURMANSKI ZAČETEK DNEVA PRI DIVINU

Če ste diVino do zdaj poznali kot prefinjeno destinacijo za kosila in večerna razvajanja, vas bo razveselila jutranja ponudba zajtrkov po diVino recepturi. Njihova zajtrkovalna zgodba je vse prej kot običajna – v vsakem krožniku se prepletata kreativnost in kakovost, značilna za to priljubljeno kulinarčno točko v BTC Cityju. Za ljubitelje tradicionalnega je tu *gourmet* zajtrk z domačimi jajčki, s kranjsko klobaso, slanino, šampinjoni in paradižnikom – topel objem znanih okusov. Nekaj bolj prefinjenega ponuja zajtrk *royale*, pri katerem se poširana jajca srečajo z dimljenim lososom, s holandsko omako, popečenim kruhkom in z mlado špinačo. Mediteranske duše bo navdušila interpretacija zajtrka *caprese*, ki v stilu turške šakšuke postreže jajce, kuhano v paradižnikovi omaki, z dodatkom mocarele, pečene paprike, oliv in dišečega kruha pinca – prava jutranja harmonija italijanskega temperamenta. Presenetila pa vas bo tudi domiselna avokadova pinca, v kateri kraljujeta poširano jajce in avokado, okus pa zaokrožijo sir feta in sveže redkvice. Za tiste, ki dan najraje začnejo v ritmu lahkotnosti in dobrega počutja, pa so pripravili tudi raznolike detoks zajtrke, skrbno zasnovane z mislijo na zdravje in vitalnost.



DIVINO



BRUNCH



BRUNCH



BRUNCH

BRUNCH ZA VSAK OKUS - AMERIŠKO, URBANO, RAZNOLIKO

Če imate radi zajtrk, ki presega običajno jutranjo rutino, se oglasite v Brunchu. To je prostor, kjer se prepletata ameriška zajtrkovalna klasika in urbani življenjski slog, vse skupaj pa je postreženo z občutkom za detajl, okus in razpoloženje trenutka. Na meniju vas čaka pristen klasični ameriški zajtrk – hrustljiv popečen toast, nežno pečena jajčka, zlatorjavo zapečena slanina, jajčna omleta, zelenjava, hrenovke, maslo in za piko na i puhasta ameriška palačinka s kremo, ki se kar topi v ustih. Če ste bolj za urbano gurmansko razvajanje, izberite katerega izmed njihovih tematskih zajtrkov, poimenovanih po ikoničnih ameriških lokacijah. Manhattan z nežno poširanimi jajčki, Boston z avokadom, New York z dimljenim lososom ali pa Brooklyn z rožnatim roast beefom – vsak krožnik prinaša svojo zgodbo. Posebna pozornost je namenjena tudi vegetarijancem in veganom. Ljubitelji lahkotnih in hranljivih zajtrkov bodo navdušeni nad raznolikimi, barvitimi in svežimi kombinacijami bovl, med katerimi izstopa igriva inokusna Koko *makes me loco*. In ker je Brunch destinacija, kjer se čas malce ustavi, užitek pa podaljša, ne manjkajo niti raznoliki brunchi, sproščen obrok, ki združuje zajtrk s kosilom.



CACAO

CACAO - ENERGIJA V OKUSIH

Za vse, ki dan radi začnete sveže, naravno in lahko, ponuja Cacao idealen zajtrk, poln vitaminov, barv in pozitivne energije. Privlačen ambient že ob prihodu poskrbi za prijeten prehod iz jutranje zaspanosti v aktiven vsakdan. V ospredju je pisana ponudba 100-% naravnih napitkov – sveže limonade, hladno stiskani sokovi brez dodanega sladkorja, mleka ali jogurta, pripravljeni s počasnim sokovnikom, ki ohrani vse ključne vitamine, minerale in encime, ter smutiji, odlična izbira za tiste, ki iščejo nekoliko bolj nasiten, a še vedno svež in zdrav napitek – polni so sadja, zelenjave in naravnih dodatkov, ki vas bodo predramili z energijo in lahko svežino. Za konkretno, a zdrav začetek dneva so tu še skrbno pripravljene zajtrki z jajci – jajčna rolada, omlete in klasična jajčka v različnih kombinacijah. Vredno je poskusiti tudi čudovite bovine, hrustljave granole ter kozarčke chia. Kadar vas zjutraj zamika nekaj bolj konkretnega, pa posežite po Cacaovih brioš sendvičih. Ti elegantno združujejo mehko puhasto testo z izbranimi nadevi, ki bodo zadovoljili tako lačne kot prefinjene brbončice.

ZVEZDA - ZA ZAJTRK PO FRANCOSKO

Okusen zajtrk si lahko privoščite tudi v Zvezdi. Jutranji utrip lokala vas popelje v razpoloženje francoske kavarne – sproščeno, okusno in estetsko dovršeno. Na meniju vas pričakajo sveže pripravljena jajčka, za tiste, ki prisegajo na brezčasne francoske klasike, pa je odlična izbira za umirjen začetek dneva slana pita Quiche Lorraine, polnjena s špinačo in sirom feta – ravno prav slana, kremasta in rahlo zapečena, kot se spodobi. Dodajte še skodelico vrhunske kave in že imate recept za zajtrk, ki vas ne le nasiti, pač pa ponudi tudi zagon za uspešen dan.

STE VEDELI?

Zakaj se zajtrk imenuje zajtrk?

Beseda zajtrk izhaja iz dejstva, da z njim prekinemo postenje (po angleško *break the fast*) po nočnem spanju. V slovenščini pa dobesedno zajtrkujemo – jemo za jutro.

Zajtrk zmanjšuje verjetnost prenašanja čez dan.

Če preskočimo zajtrk, pogosto posegamo po hitrih prigrizkih in sladkorju v poznejših urah – to pa vodi v nihanje energije in do nepotrebnih kalorij.

Zajtrk in otroci

Študije so pokazale, da otroci in mladostniki, ki zajtrkujejo, dosegajo boljše rezultate pri šolskih opravilih in so bolj zbrani čez dan. Zajtrk namreč izboljšuje spomin in kognitivne sposobnosti.

Najbolj priljubljen zajtrk na svetu?

Verjeli ali ne – jajca! V vseh mogočih različicah: poširana, umešana, na oko, trdo kuhana ali pečena v šakški.

Najboljši zajtrk?

Idealna kombinacija so beljakovine in vlaknine (npr. ovsena kaša z jogurtom, oreški in s svežim sadjem). Beljakovine zagotavljajo dolgotrajno sitost in pomagajo pri obnovi mišičnega tkiva, vlaknine pa upočasnjujejo prebavo ogljikovih hidratov, s čimer preprečujejo hitre skoke in padce ravni krvnega sladkorja. Posledica so zmanjšana potreba po prigrizkih in manj napadov lakote čez dan.

ZVEZDA





Uresniči vse modne želje.

Darilna kartica BTC City
s praktično neomejeno izbiro.
shop.btc-city.com



napolni.
podari.
osreči.





Podpisana pod varne kilometre z aplikacijo DRAJV.

Nadja, zavarovanka

Ko sklenete zavarovanje pri Zavarovalnici Triglav, se podpišete pod veliko več kot lastno varnost. Podpišete se pod več kot 270 projektov, zaradi katerih so skupnosti po vsej Sloveniji varnejše in lepše. Tako ste skupaj z nami podpisani pod boljši svet.

125let

Triglav Group
triglav.eu

Nadja