

teta magazín

www.tetadrogerie.cz

3/2019

Apríl!

Stop
mastným
vlasům

Trendy
diety:
Pro a proti?

Rozhovor **Jana
Paulová**

Sleva 25 %
na celou značku
Rimmel

Slevy až
50%
uvnitř



VYUŽIJTE SÍLY
Q10

ZPEVNĚNÍ PRO
PLEŤ I TĚLO

**ZÍSKEJTE
100 Kč ZPĚT**



Nakupte libovolné výrobky NIVEA
nebo Labello nad 299 Kč

a získáte ihned
100 Kč zpět

Sleva 100 Kč Vám bude odečtena na pokladně.

teta klub | SLEVA

-100 Kč

při nákupu výrobků zn. Nivea
nebo Labello v hodnotě 299 Kč



Nivea
deopreje 200 ml
~~99 Kč~~
69⁹⁰



Labello
balzámy na rty
~~59 Kč~~
od **49⁹⁰**



Nivea
micelární šampony 400 ml,
suché šampony 200 ml
~~129 Kč~~
89⁹⁰



Nivea
krémový protivráskový
Q10 50 ml
~~399 Kč~~
209⁹⁰



Nivea
baby šampony 500 ml
~~159 Kč~~
109⁹⁰



Nivea
intimní emulze 250 ml
~~148 Kč~~
89⁹⁰

S VĚRNOSTNÍM
KUPONEM

teta klub | VĚRNOSTNÍ
KUPON

-10%
NA CELÝ NÁKUP

Snižte si akční ceny ještě o 10%! Platí na celý nákup.

head & shoulders **MEN
ULTRA**

**SILNĚJŠÍ
VLASY*
AŽ 100%
BEZ LUPŮ****



Head & Shoulders
Men Ultra
různé druhy

~~139 Kč~~
99⁹⁰

*odolnost vlasů proti poškození způsobenému jejich úpravou
v porovnání se šamponem bez pečujících složek
**viditelných lupů při pravidelném používání

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019.

head & shoulders

**AŽ 100% HYDRATOVANÉ
VLASY BEZ LUPŮ***

S arganovým olejem

Head & Shoulders
Supreme
různé druhy
~~139 Kč~~
99⁹⁰



*viditelných lupů při pravidelném používání
Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019.

S VĚRNOSTNÍM
KUPONEM

teta klub | VĚRNOSTNÍ
KUPON

-10%
NA CELÝ NÁKUP

Čím víc nakupujete, tím více ještě ušetříte.

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max. 30 ks na každého zákazníka.



Mějte
svou hřívu
v božské
kondici

a vyhraje digitální kameru GoPro 7 nebo balíček péče Aussie!



NAKUPTÉ
jakýkoli produkt
značky Aussie



ZAŠLETE SMS ve tvaru:
TETA mezera ČÍSLO ÚČTENKY
na číslo 736 350 111



VYHRAJTE
jednu ze 2 digitálních kamer
GoPro 7 nebo 10 balíčků
péče Aussie



Soutěž trvá od 21. 3. do 15. 4. 2019.
Pravidla soutěže, kontakt na infolinku a další informace jsou
dostupné na www.soutez.tetapg.cz. Zapojením do soutěže,
soutěžící souhlasí s úplnými pravidly soutěže. Úspodadatelem
soutěže je Procter & Gamble Czech Republic s.r.o.



179⁰⁰
149⁹⁰

149⁰⁰
119⁹⁰

129⁰⁰
99⁹⁰

Směňujte své body za věrnostní kupony.



**Diety, hubnutí, diety, hubnutí...
kdy to skončí?**

Odjakživa nechápu hodně věcí a jedna z nich je touha lidstva po jakési nereálné dokonalosti. Což znamená mimo jiné vlastnit perfektní míry. Je zvláštní, že lidé chtějí vypadat stejně, když pak utrácují neřestné peníze jen proto, aby se odlišovali. Ta posedlost hubnutím se podle mě definitivně stala velice prospěšným, manipulativním nástrojem pro čistý byznys. Nechali jsme si všichni vsugerovat jeden falešný fakt, že hubený = zdravý, že hubnutí = zdravý životní styl a kdo se nedrží nového režimu, jakoby nežil. Takže najednou hubnou všichni, kulatí i placatí, velcí i malí, prostě každý komu připadá tlustý třeba jen palec u nohy. V celém tom dietovém šílenství, kdy si hlídáme každé deko, neustále soutěžíme a porovnáváme výsledky, zapomínáme na tu nejdůležitější věc: že to sama příroda se postarala o všechnu tu různorodost a z nějakého důvodu nám v životě nabízí víc než jen jednu variantu. Kamkoliv se podívám, vidím různé velikosti jak na zemi, tak i ve vesmíru – malé, střední, velké jsou rostliny, stromy, zvířata i planety a hvězdy. Už jste někdy viděli hubeného slona (a to žvýká jen trávu) nebo tlustého geparda? Chtěl snad někdo někdy po slovně, aby zhubl? Ne, naopak, všichni se bojí o jeho zdraví, když chudne a nejlépe, protože obřík je přece roztomilý. Když bude gepard tlustý, v přírodě se nenajít a nepřežije, pač tučný nic neuloví. A taková kudlanka, je jak tyčka bulimika, přitom se skoro nehne z místa. Tak proč se od všech lidí očekávají stejné věci? Rodí se buclíci i chroustíci stejně jako aktiváci. Jedni budou macatí, protože mají takové dispozice, další jsou rození sportovci už od plenek a jiní jsou povaleči a rozhodně jich znám víc hubených než tlustých. Jeden z důvodů, proč chceme hubnout, je taky láska. Nemusíš se ale trápit dietami. Jestli tě nemiluje kvůli tvé nadváze, nebude tě milovat nikdy, ať si radši najde ženu od přírody jako laňku a přenechá tě tomu, který ty tučné křivky opravdu ocení. To je jako kdyby si našel hubenou a nutil jí přibrat.

Tak se prosím nesnažte dělat z lidí to, co nejsou, tedy měnit svět k horšímu, starejte se spíš o to, abyste dýchali čistší vzduch, jedli kvalitnější stravu, žili ve zdravějším prostředí a s úsměvem ve tváři. Naslouchejte svým potřebám. Buďte spokojeni takoví, jací jste. Milujte se a budete milováni. Protože stejně tak jako chodí po světě lidé různorodí, mají i odlišné chutě a přání. Proč se asi dělíme do skupinek, metalisti, rockeři, sportovci, vegani... tu stejnost přeče jen v něčem máme a rádi ji spolu sdílíme... opravdu potřebujeme být ještě stejní i vizuálně? Posedlost stejností už jsme zažili za druhé světové, a s jistotou víme, že to nepřineslo nic dobrého. Tak buď svá!

Vaše Aneta



Foto: TV Nova

8



21



25



26

Březen

Rozhovor

8 Jana Paulová

Krása

13 Jarní parfémy

14 - 15 Seriál 2x:
Obočí

17 Blogerka

19 Poradna

Zdravý životní styl

21 - 22 Trendy diety:
Pro a proti?

25 Stop mastným
vlasům

Vztahy

26 - 27 Apríl!

29 - 30 Dětský psycholog:
Kdy využít jeho služeb?

Domov

33 - 34 Nepotřebné pokličky?
Vytvořte z nich
dekorace

36 - 37 5 tipů (nejen)
pro zahrádkáře



Teta magazin je k dispozici ve všech nových duhových Tetách. Seznam těchto prodejen najdete na www.tetadrogerie.cz/prodejny. Klubové slevy a akce jsou určeny výhradně pro členy TETA klubu (členy s platnou kartou TETA klubu). TETA klub sleva na značku – max. 30 ks výrobků na zákazníka z každé klubové nabídky. TETA klub sleva na produkt – max. 6 ks výrobků na zákazníka z každé klubové nabídky. Akce se nevztahuje na zboží ve výprodeji označené na prodejné výprodejovou cenou. Nabídka platí do vyprodání zásob. Nabídka produktů se může na jednotlivých prodejnách lišit. Chyby a omyly v textu a vyobrazení vyhrazeny. Cena Teta magazínu je 0,10 Kč. Vydavatelství servis MAFRA, a. s. Fotografie Shutterstock, pokud není v fotografe uvedeno jinak. Titulní foto: Lenka Hatašová. Teta magazin číslo 3/2019 vychází 21. 3. 2019, periodicita 12x ročně, nejsou vydávány regionální mutace, místo vydávání Praha, evidenční číslo: MK ČR E 21373, vydavatel: Solvent ČR, s.r.o., Poděbradská 1162, 250 92 Šestajovice, IČ: 25069497.

Aktuálně v Teta drogerii

ŠETŘETE pravidelně s programem Brouček!

Zákazníkům v programu Brouček jsme počátkem tohoto roku přinesli NOVINKU – pravidelně měsíční kupony s 10% slevou na celý dětský sortiment při jeho nákupu nad 599 Kč. První dvě vlny kuponů v lednu a únoru již nadchly spoustu maminek, které si tak ještě více vylepšily již tak skvělé ceny na dětský sortiment v Tetě. Tyto kupony nahradily původní zboží kupony Brouček, které poskytovaly slevu pouze na vybrané jednotlivé výrobky

z dětského sortimentu. Pokud jste v programu Brouček s touto změnou získáváte mnohem výhodnější slevový kupon, který snáze, lépe a častěji využijete. Je totiž na celý dětský sortiment. Kupon pokaždé platí 1 celý kalendářní měsíc a ve svém online účtu ho vždy najdete. Můžete slevu uplatnit 1x po předložení své Teta karty a tohoto kuponu (tištěný z online účtu na webu či zobrazením z mobilní aplikace drogerie Teta). Tento kupon lze kombinovat s 10% věrnostním kuponem a slevu si tak ještě zvýšit. Být v programu Brouček se maminkám opravdu vyplatí.



při jeho nákupu nad 599 Kč

binovat s 10% věrnostním kuponem a slevu si tak ještě zvýšit. Být v programu Brouček se maminkám opravdu vyplatí.

Čokoládové rtíky

L'Oréal Paris nyní představuje naprosto dokonalou matnou rtěnku s vůní čokolády. Ultra Matte Les Chocolats je neodolatelně matná a voňavá. Vysoce pigmentované barvy najdete v sedmi odstínech. Elastické, gelové složení zajistí příjemný pocit na rtech až po dobu 16 hodin.



Nezanechá ani stopu na mobilu

Jedinečný make-up s koenzymem Q10 dokonale chrání pleť po celých 24 hodin a zvyšuje její elasticitu i pevnost. Dermacol 24h Control* make-up zabráňuje známám únavy a vypadá přirozeně po celý den i noc. Nevytváří dojem „masky“, neucpává póry, je prodyšný, prostě ideální. Bez problémů odolá kontaktu s oblečením či mobilním telefonem, což je v dnešní době významné plus.



Woolite revitalizér

Jednou nošené oblečení se zpátky do skříňe rozhodně nedává, tak co s ním, když na vyprání ještě není dost špinavé. Vyřešte to revitalizérem, který zneutralizuje nepříjemné pachy, osvěží je prémiovou vůní, povzbudí barvy, a má dokonce samožehlicí efekt. Pomačkaný kousek po aplikaci pověsíte na ramínko a uhladíte rukou. Vybrat vůni si můžete ještě před samotnou koupí. Stačí, když prsty lehce promnete malý terčík na obalu a přivoníte.



Aktivní síla modré vody ve vaší toaletě

Chcete mít toaletu čistou a svěží každý den? S novými závěsnými WC bloky Domestos Power 5+ Blue Water to bude hračka. Obsahují aktivní modrou vodu, která intenzivně čistí a nechává po sobě dlouhotrvající svěžest. S každým spláchnutím navíc uvolňují aktivní čistící pěnu, která odstraní nečistoty, brání tvorbě vodního kamene, vaši toaletu vyleští a ještě ji provoní svěží a dlouhotrvající vůní například oceánu nebo magnolie. Skvěle se doplňují s WC čistíči Domestos Extended Power.



V tomto čísle najdete klubové slevy až



Colgate Na celou značku Max white one, 75 ml -50% 89 ⁹⁰ NA ZNAČKU COLGATE -50% 44 ⁹⁵ teta klub SLEVA teta klub KUPONOVÁ CENA	Dove Na tělová mléka vyživující tělové mléko 400 ml -50% 179 ⁸⁰ 159 ⁹⁰ -50% 79 ⁹⁵ teta klub SLEVA teta klub KUPONOVÁ CENA	Rimmel Na celý sortiment dekorativní kosmetiky Wake Me Up řasenka, 2 druhy -25% 229 ⁹⁰ NA ZNAČKU RIMMEL -25% 172 ⁴³ teta klub SLEVA teta klub KUPONOVÁ CENA
Palmolive Na celou značku mýdlo 90 g -50% 14 ⁹⁰ NA ZNAČKU PALMOLIVE -50% 7 ⁴⁵ teta klub SLEVA teta klub KUPONOVÁ CENA	Nivea teta klub SLEVA -100 Kč při nákupu výrobků zn. Nivea nebo Labello v hodnotě 299 Kč NIVEA	Toni&Guy Na celou značku šampony, kondicionéry -50% 249 ⁹⁰ NA ZNAČKU TONIGUY -50% 124 ⁹⁵ teta klub SLEVA teta klub KUPONOVÁ CENA
Somat Na celou značku XL gel 990 ml -20% 269 ⁹⁰ 199 ⁹⁰ NA ZNAČKU SOMAT -20% 159 ⁹² teta klub SLEVA teta klub KUPONOVÁ CENA	Bref, Pur, Clin Na celé značky Bref Color wc blok 1 ks -30% 59 ⁹⁰ 49 ⁹⁰ NA ZNAČKY BREF, PUR, CLIN -30% 34 ⁹³ teta klub SLEVA teta klub KUPONOVÁ CENA	Ariel Na prací prostředky kapsle 80 ks -20% 699 ⁹⁰ 479 ⁹⁰ NA ZNAČKU ARIEL -20% 383 ⁹² teta klub SLEVA teta klub KUPONOVÁ CENA

Platnost nabídek od 21. 3. do 15. 4. 2019. Ilustrační příklady slev.



Věrnostní kupon získáte za své nasbírané body a můžete ho využít na prodejně.

Nelze uplatnit na e-shopu. Při uplatnění kuponů dochází k postupnému poskytnutí slev vždy z částky po uplatnění slevy předchozí.

Jana Paulová

Brát příklad by si z ní měl každý. Zvláště z toho, jaký má pohled na svět i pohodový přístup k životu. Energie má na rozdávání a úsměvy rozhodně nešetří. Herečka Jana Paulová je sluníčkem českého showbyznysu a my jsme vděční za to, že jsme mohli nahlédnout do jejího soukromí.

Když se řekne Vaše jméno, pokaždé se usměju, protože jste na mě vždy působila jako pozitivní a věčně usmívající se člověk. A tak se ptám, čím to je, že Vás vidíme neustále se smát?

Směju se ráda a často, protože jsem si za svůj relativně dlouhý život přivlastnila filozofii, že když nejde o život, tak jde o h...., a když se zamyslím nad tím, co žiju, tak nemám důvod se mračit. A když někdy ano, tak to pokud možno nikomu neukazuju.

Vy mně i čtenářkám ale musíte něco prozradit. Jak to děláte, že já se vidím v zrcadle,

jak stárnu, ale Vás vidím stále stejnou?

No, buď' blbě vidíte, a nebo jsem musela bejt, už jako mladá docela slušná rachomejtle ☺ Všichni stárneme, to je ta jediná spravedlnost na tomhle světě.

To je určitě pravda, ale na některých to není tolik vidět ☺ Cvičíte, máte nějaké fajn jednoduché cviky, co opravdu fungují?

Cvičím podle chuti. Někdy moje lenost zvítězí, což se mi stává čím dál častěji, a někdy mám záchvaty sportovního nadšení. Cvičení mě teď už moc nebaví, ale

v létě hodně plavu a jezdím na horském kole. A protože bydlím v lese a mám fenku zlatého retrievera, tak s ní celoročně každý den chodím na docela dlouhé procházky.

A co diety? Máte nějaké, co zaručeně zaberou?

Jediný způsob stravování, který mně dlouhodobě funguje, když si chci udržet váhu, nebo něco shodit, je Metabolic balance. Před pár lety jsem se ho držela skoro rok velmi důsledně a cítila jsem se plná síly a energie a i váha šla dolů. Teď jsem to rozvolnila a tak se z osmdesáti procent tak stravuju dál a občas ulítnu na čokoládě nebo si dám vínečko nebo jinejch radostech.

Když už jsme u těch holčičích záležitostí, máte oblíbený parfém, který používáte stále už léta nebo je ráda měníte? Parfémy z kosmetiky miluju nejvíc, takže vždy otevřu tak 3 a střídám je. Jak to máte Vy?

Tak nějak podobně, ale můj favorit je Vétiver Tonka od Hermès, to už pro mne není jen parfém, ale aromaterapie.

Jaké vůně Vás baví na mužích?

Já nepotřebuju o chlapech vědět všechno, takže je mi milé, když si ty své přirozené pachy nechají pro sebe a já z nich cítím jen čistotu, klidně podpořenou nějakou decentní vůní.

Pořád si udržujete podobný sestřih, neznám Vás jinak než v různých odstínech blond. Jak to, že Vás nikdy nelákala větší změna barvy a sestřihu?

To je možná zbabělostí mou i mých kadeřníků. Jen párkrát se odvázali k nějaké zásadní změně a nikomu se to nelíbilo, ani jim, ani mně. Když jsem vlasy ztmavila, lidé se mě ptali, co mi je, že jsem nějaká smutná a když si nechám vlasy delší, tak mi kamarádi říkají, že vypadám starší... no a kdo o to stojí ☺

A jak o vlasy pečujete?

Vlasy jsou součástí mé profese, a tak se k nim chovám někdy neurvale kvůli různým kulmám a žehličkám, když potřebuju na jevišti změnu. Takže se snažím používat kvalitní vlasovou kosmetiku a mám pár stálých kadeřníků, které střídám podle toho, kdo má čas, když zrovna, pokud možno ihned, potřebuju.

A co líčení, jen v práci nebo i v běžném životě?

V civilu se skoro nelíčím, a když, tak aby to vypadalo, že nic nemám. ▶



Foto: Lenka Hatašová

Bez předsudků. Foto: Divadlo Kalich



Ordinace v růžové zahradě 2. Foto: TV Nova

V tomto čísle máme téma Úprava obočí, našťastí ten loňský trend tlustého obočí připomínající slimáka už odeznívá a přichází přirozený vzhled. Je něco v líčení, co byste si nikdy na obličej nedala?

Nemůžu mít na obličej žádné třpytky, barevné stíny a silné linky. To jen kdybych hrála ženu, která se právě tímhle pyšní.

Co v módě, je nějaké trendy období, co jste neměla ráda a je něco, co byste na sebe nikdy neoblékla?

Já si poslední léta oblíbila takovej ten jednoduchý minimalismus, takže se nejlip cítím v černé a bílé, nebo tmavomodré a v jednoduchém střihu. Jak si vezmu nějaké kraječky, volánky, blyštivé nebo komplikované šaty, tak okamžitě vypadam jako od kolotoče.

Chápu Vás, to máme stejně ☺

Je také 1. apríl, čtenáři se podělili o své aprílové žertíky... Nachytil Vás někdo někdy? Jednou jsem se vracela z Mexika a v Ruzyni na letišti mně zastavili celníci, že mají echo, že vezu drogy a že tam na mě čekají dva chlápci z protidrogového. Vyděsila jsem se a horečně přemýšlela, jestli neměl někdo jiný přístup k mému kufru, když se v dále vynořili dva chlapi v dlouhých kabátech v kloboucích. A když ke mně, už úplně vyděšené došli, řekl mi apríl a byl to Pavel Zedníček s kamarádem.

Promakaný forék ☺ Nachytila jste někdy někoho na apríl Vy?

Já nikoho nachytil nemůžu, mně by bylo těch

lidí líto, a když jsem se i o to někdy pokoušela, začala jsem se smát dřív, než jsem to na ně vybalila ☺

To se nedivím, mně to taky moc nejde udržet ☺ Na srandu i na herectví ale musí mít člověk talent. Dá se podle Vás talent zdědit?

Jo to kdybych já věděla. Je tolik skvělých herců, jejichž rodiče neměli s herectvím nic společného, a i takových, kde se to dědilo z generace na generaci. Podle mě je talent dar specifického myšlení, fantazie, schopnosti celý život si hrát, a s tím vším jít ven a učinit to srozumitelné pro širokou veřejnost.

Proč vlastně rodiče nechtěli, abyste byla herečka?

Věděli z vlastní zkušenosti, jak moc je tahle profese závislá na štěstí a náhodě a jak málo o sobě může herec rozhodovat.

To je pravda, to se ani nedá zpochybňovat. Obrátím teď list trochu jiným směrem. Četla jsem v jednom rozhovoru s Vámi, z roku 2015, že byste jednou chtěla žít v Indii? Stále ještě Vás ta myšlenka láká?

Já Indii miluju a ještě jsem se jí nenasytila, takže jsem šťastná, že tam můžu pravidelně jezdit, ale čím jsem starší, tím víc oceňuju bezpečnou náruč naší země a přátel, které mám tady.

Jak pokračuje Váš projekt školy pro sirotky?

Třináct let jsem o něj spolu s mou starší dcerou a jejím mužem s láskou pečovala, ale rozrostl se do takových rozměrů, že nás administrativní



Sbohem, zůstávám. Foto: Divadlo Kalich

záležitosti přerostly, a tak jsme jej předali velké charitativní organizaci Šance, kde je v dobrých rukou.

A co v Čechách, angažujete se do charitativních akcí?

Vystupuji občas na různých charitativních akcích, ale je pro mě nějak přirozenější, když se ke mně dostane nějaký konkrétní příběh a já v něm mohu pomoci bez nějakého mediálního poplácání po rameni.

Obojí má smysl, hlavně že se pomáhá ☺ Co dalšího plánujete nebo budete realizovat v tomto roce?

Hraju už dvacátou sezónu v diva dle Kalich, kde mám momentálně v repertoáru pět komedií. Teď mám krátce po premiéře nové Lady Oskar, kterou jsem i režirovala, točím stále Ordinaci v růžové zahradě, vyšel čtvrtý dotisk mojí knížky Jak běžet do kopce, začala jsem psát další, a parta mladých filmařů mně nabídla zajímavý projekt. A tak si jen přeju, abych to všechno ve zdraví dala a uměla se dál radovat z blbostí.

Na co jste v životě nejvíc pyšná?

Na to, že se už nerozčiluju nad věcmi, které změnit nemůžu, že si svůj život tvořím já a ne někdo jiný, že jsem se od spousty blbostí osvobodila a naopak, že se dokážu kvůli spoustě blbostem radovat. A že mám kolem sebe pár lidí, na které se můžu těšit a spoolehnot se na ně.

To je pravda, co víc si přát ☺ Co byste tedy popřála našim čtenářům?

Aby se setkávali s laskavostí, harmonií a empatickou pozorností a uměli ji dávat dál. ●

Aneta Christovová

RIMMEL LONDON

BUĎ SAMA SEBOU

LIVE THE LONDON LOOK

teta klub | SLEVA

-25%

NA CELÝ SORTIMENT DEKORATIVNÍ KOSMETIKY **RIMMEL LONDON**

S VĚRNOSTNÍM KUPONEM

teta klub | VĚRNOSTNÍ KUPON

-10%

tip NA CELÝ NÁKUP

Čím víc nakupujete, tím více ještě ušetříte.

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max 30 ks na každého zákazníka.

Dove
NOURISHING
SECRETS

teta klub | SLEVA
-50%
NA TĚLOVÁ MLÉKA **Dove**

Dove tělová mléka ve spreji

Rychlý a praktický sprej, zanechá pokožku hedvábně jemnou a vyživenou. Funguje i vzhůru nohama, stačí jenom stisknout!



159⁹⁰

-50%

79⁹⁵

teta klub
KLUBOVÁ
CENA

Odemkněte si bodové konto na www.tetadrogerie.cz/klub



Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max. 6 ks na každého zákazníka.

www.tetadrogerie.cz

Gabriela Sabatini,

Miss Gabriela, EDT, pro ženy, 20 ml
Hlava: růžový pepř, malina
Srdce: jasmín, pivoňka, heliotrop
Základ: cedr, pravá ambra



Elizabeth Arden, Sunflowers,

EDT pro ženy, 100 ml
Hlava: citron, bergamot, broskev, květ pomerančovníku, meloun, brazilské růžové dřevo, mandarínko-pomerančové aroma
Srdce: jasmín, růže, brambořík, osmanthus, kořen kosatce
Základ: cedr, ambra, santalové dřevo, pižmo, dubový mech



Enrique Iglesias, Deeply Yours, EDT pro muže, 40 ml

Hlava: bergamot, černý pepř, meloun
Srdce: jablko, lístky fialky, ozón
Základ: ambra, kašmeran, vanilka

Ilustrační příklady produktů, jejichž nabídka se může na jednotlivých prodejních lištích.

krása 13

Jarní PARFÉMY

A je to tady, čas na změnu. Hutné a silné vůně ustupují a na scénu přichází svěží, ovocné, květinové, prostě rozkvetlou zahradu připomínající tóny. Nenechte si je ujít, z našich tipů si určitě vyberete tu pravou, vám šitou na míru.



B.U., Golden Kiss, EDT pro ženy, 50 ml

Hlava: hruška, jablko, bergamot
Srdce: okvětní lístky jasmínu, lístky fialky, švestky
Základ: vanilka, pižmo, santalové dřevo

Spirit, Wild Roses, EDP pro ženy, 30 ml
Hlava: jablko, mandarínka, skořice
Srdce: jasmín, pomerančový květ, růže
Základ: ambra, tonka, vanilka



Revlon, Charlie White,

EDT pro ženy, 100 ml
Hlava: bergamot, pomerančový květ
Srdce: broskev, fialka, jasmín, růže, vodní meloun
Základ: broskev, fialka, jasmín, růže, vodní meloun



C-Thru, Emerald Shine, EDT, pro ženy, 50 ml

Hlava: citrusy, červené bobule, leknín, ostružiny
Srdce: fialka, lilie, růže
Základ: cedr, pižmo, santalové dřevo

David Beckham,

Beyond, EDT pro muže, 40 ml
Hlava: kardamom, grapefruit, mojito
Srdce: cedr, černý pepř, geranium
Základ: pačuli, vanilka, kůže



Lanvin, Éclat d'Arpège, EDP, pro ženy, 50 ml

Hlava: citron, šerfík
Srdce: broskev, čaj, pivoňka, vistárie, vonokvětka
Základ: ambra, cedr, pižmo



Bulgari, Omnia Crystalline, EDT, pro ženy, 40 ml

Hlava: bambus, nashi
Srdce: lotos
Základ: balzové dřevo

Text: Aneta Christovová

SERIÁL 2x Obočí

Trend až přehnaně výrazného obočí z minulého roku už do letošního neproplul. Možná je to dobře, protože některé dámy neznaly hranic. Kdo se chce dál držet extravagance, může sáhnout po barvách, ideálně po růžové. Ovšem jinak pro tuto sezonu vyhrála přirozenost. Aby bylo obočí upravené a přirodně vypadající, je potřeba o něj pečovat. Potkali jsme v Teta drogerii dvě dámy, kolegyně z práce, a tak jsme se jich hned zeptali na oblíbené produkty. Podívejte samy, jaké značky upřednostňují.



Maybelline,
Tattoo Brow 25,
Permanentní
gelová barva
na obočí, 10 g



MIRKA,
32 let,
pracovnice
na poště

Líčení ke mně tak nějak patří, ani si nedovedu představit, že bych vyšla z domu neupravená. Takže u mě najdete hodně šminků, protože dekorativní kosmetiky není nikdy dost. Co se týče obočí, tak je důležitou součástí vašeho výrazu i celkového vzhledu, takže jej rozhodně nezanedbávám. Součástí mého kosmetického taštičky je vždy paletka pro úpravu obočí **Gabriella Salvete Eyebrow Palette**, která je kompaktní, obsahuje 3 odstíny a pečující voskový krém pro fixaci i úpravu obočí. Součástí sady je zrcátko, štěteček pro jednoduchou aplikaci líčidel a dokonce i pinzeta. Zvažovala jsem, v rámci pohodlí a šetření času, že bych si zašla na permanentní doplnění barvy pomocí microbladingu. Ale trochu se bojím, aby slečně neujela ruka a nezůstalo mi na pár let křivé obočí. Zatím zůstávám u neinvazivní klasiky a tou je semi-permanentní gelová barva na obočí **Maybelline Tattoo Brow**, co se lehce nanáší a vydrží až 4 dny. Když je potřeba, ořezávací tužka na obočí **Rimmel London Brow This Way Fibre Pencil** je vysoce pigmentovaná, takže perfektně vyplňuje prořídla místa. A když chci projasnit oblast očí a zdůraznit tvar obočí, tak používám korektor a rozjasňovač podobocí 2 v 1 **Dermacol Gorgeous Eyebrow**.

Dermacol, Gorgeous Eyebrow,
korektor a rozjasňovač
podobocí 2 v 1, 1 g



Rimmel, Brow This Way Fibre Pencil,
tužka na obočí, odstín 02, 1,08 g

Gabriella Salvete,
Eyebrow Palette, sada
pro úpravu obočí, 5,2 g



IVANA,
54 let,
pracovnice
na poště

Chodím ráda nalíčená, která žena ne. Ale nepatřím mezi milovnice výrazného líčení ani nemusím trávit hodiny před zrcadlem. Stačí mi trochu oční stíny, lehký krémový pudr, řasenka, jemný lesk na rty a můžu jít. Obočí si udržuji husté, protože se mi líbí, jak zvýrazňuje pohled a celkově projasní tvář. Aby tvar vydržel upravený a uhlazený, používám **L'Oréal Paris Brow Artist Plumper** gelovou řasenku. Ale ještě předtím, než si obočí zafixuji, lehce ho dobarvím a učešu tužkou s kartáčkem **Miss Sporty Eye Brow pencil**. V tenkém bych se necítila, to je jak kdybyste byla bez obočí. Někomu ovšem neroste, což pak vyžaduje větší starost a delší dobu líčení. Kamarádka má právě tento problém, kdysi si obočí vytrhala a od té doby jí opravdu nenarostlo. Musí používat víc produktů než já. Brzy má narozeniny, tak jí jako dárek namíchám takový dekorativní balíček, do kterého určitě přidám i barvu na obočí a řasy **Swiss O Par**. Myslím, že podobnou věc ještě nezkoušela, tak uvidíme, jestli pomůže zvýraznit její tenké světlé obočí. No a když jsme u toho zkoušení nových produktů, přemýšlím o tomto pudru **Maybelline Brow Drama**. Na obale píšou, že pomáhá tvarovat, definovat a zafixovat obočí, působí přirozeně a rychle i snadno se nanáší. Což by mi mohlo vyhovovat, tak uvidíme.

Maybelline,
Brow Drama, pudr na
obochi, odstín Blond, 1 g



Miss Sporty, Eye
Brow pencil, tužka na
obochi s kartáčkem,
ooz hnědá, 1,8 g



Dokreslovat obočí každý den zabere čas, a tak se nebojte vyzkoušet microblading. Díky 3D technice vláskování se opticky „vytetují“ chloupky tak, že vypadají jako pravé. Metoda nebolí, výsledek vydrží až tři roky a stojí od 3 500 Kč výše. Najděte si ale opravdu šikovné, certifikované ručičky, abyste nakonec pár let nechoďily s komickým výrazem.

Swiss O Par, barva
na obočí a řasy,
odstín hnědá



L'Oréal Paris, Brow Artist
Plumper, gelová řasenka
na obočí, transparentní, 7 ml



NOVINKA



ROUGE SIGNATURE

TEKUTÉ MATNÉ RTĚNKY OD L'ORÉAL PARIS,
PRO DOKONALÉ POHODLÍ VAŠICH RTŮ.



MĚNĚ TEXTURY,
VÍCE BARVY.

PROTOŽE VY ZA TO STOJÍTE.

S VĚRNOSTNÍM
KUPONEM
hlub VĚRNOSTNÍ
KUPON
-10%
NA CELÝ NÁKUP

Snižte si akční ceny ještě o 10%! Platí na celý nákup.

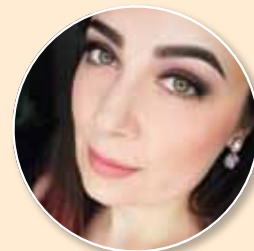


- Ultra tenká vrstva intenzivní barvy, která nezatěžuje rty.
- Dlouhotrvající matný efekt až 8 hodin.
- Precizní profesionální aplikátor.
- Pocit nenalíčených rtů.
- Často sahám po sadě EcoTools Enhancing Eye, kterou využívám i na rozjasnění oblasti pod obočím a v nouzi také na zapracování korektoru. U těchto tvarů není moc co zkazit. Pozor ale dejte na to, zda potřebujete přírodní nebo umělé vlákno. Na krémové a pěnové stíny je vhodnější přírodní chlup, který je pevnější. Naopak na pudrovou konzistenci používám vždy umělé chlup, který je jemnější a snižuje prašnost.

L'ORÉAL
PARIS

www.tetadrogerie.cz

ilovemakeup



Bloggerka ilovemakeup je 33letá fanynka kosmetiky a zároveň milovnice jídla a vaření, proto na svém blogu střídá tyto dvě záliby. Radí ženám, co stojí za to vyzkoušet z kosmetických produktů, jak je použít, ale zároveň u ní najdete i spoustu tipů, co uvařit třeba na večeri. Kosmetika je jejím koníčkem již od puberty, proto díky bohatým zkušenostem s mnoha produkty zvládá poradit mladším i starším ročníkům. Najdete ji na www.ilovemakeup.cz.

Umíte to se štětečky?

Vše kolem makeupu je pro mě obrovský relax a zábava. Faktem však je, že v době, kdy štětce ještě nebyly příliš dostupné, jsem se při líčení často natrápila. Byly dvě možnosti, jak nanést oční stíny. Prsty nebo pěnovou houbičkou. Výsledek bohužel nikdy nebyl tak pěkný jako nyní, když používám kvalitní kosmetické štětce.

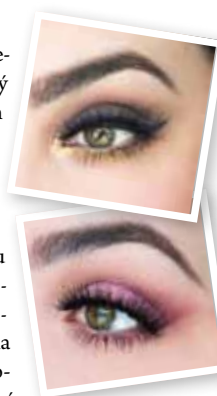
#blogger @ilovemakeup

ilovemakeup.cz

Nesnažte se ušetřit. Špatný tvar a hrubý chlup totiž mohou i z těch nejvyšších očních stínů vytvořit prašnou hrůzu a na očích nevzhledné monokly. Pokud se trápíte nad tím, že se vám stále nedaří docílit profesionálního make-upu, možná to nebude rukama, ale právě nekvalitní sadou štětců.

Na oči

Bez čeho se se při líčení neobejdu, je plochý štětec. Aplikuji s ním stíny na víčko a občas i pod spodní řasy. Často sahám po sadě EcoTools Enhancing Eye, kterou využívám i na rozjasnění oblasti pod obočím a v nouzi také na zapracování korektoru. U těchto tvarů není moc co zkazit. Pozor ale dejte na to, zda potřebujete přírodní nebo umělé vlákno. Na krémové a pěnové stíny je vhodnější přírodní chlup, který je pevnější. Naopak na pudrovou konzistenci používám vždy umělé chlup, který je jemnější a snižuje prašnost.



Stojím si za tím, že základem každého líčení očí je dokonalé stínování. Ať už se líčím jemně nebo výrazně, vždy začnu tělovou barvou a teprve poté nanáším další. Díky tomuto kroku jsou pak přechody mezi barvami velmi přirozené a plynulé. Na stínování doporučuji co největší hustotu. Praktický je oboustranný štětec na oči od EcoTools, který je vlastně dva v jednom. Na jedné straně má ploché a na druhé husté štětinky zastržené do kulata. Pokud máte menší oči, využijete tužkový štětec. Já ho používám na nanášení stínů do vnějšího či vnitřního koutku. Poslední štětec, bez kterého bych se při líčení očí neobešla, je zkosný tvar na linky nebo úpravu obočí. Po ruce mám hned dva. Na obočí mi vyhovuje trochu větší velikost, na linky mám zase radši užší.

Stojím si za tím, že základem každého líčení očí je dokonalé stínování. Ať už se líčím jemně nebo výrazně, vždy začnu tělovou barvou a teprve poté nanáším další. Díky tomuto kroku jsou pak přechody mezi barvami velmi přirozené a plynulé. Na stínování doporučuji co největší hustotu. Praktický je oboustranný štětec na oči od EcoTools, který je vlastně dva v jednom. Na jedné straně má ploché a na druhé husté štětinky zastržené do kulata. Pokud máte menší oči, využijete tužkový štětec. Já ho používám na nanášení stínů do vnějšího či vnitřního koutku. Poslední štětec, bez kterého bych se při líčení očí neobešla, je zkosný tvar na linky nebo úpravu obočí. Po ruce mám hned dva. Na obočí mi vyhovuje trochu větší velikost, na linky mám zase radši užší.

Na obličej

Dokonale sjednocená pleť je základ každého make-upu. V tomto případě ráda sahám po pěnovém štěti Perfecting Blender Applicator, který má místo štětín houbičku a skvěle se dostane do každého záhybu v obličejí. Na tekutější make-upy používám plochý štětec, který je praktický i na zapracování korektoru na kruhy pod očima.

Na pudr mám nejradši hustý a velký chlup. Pleť pak jen párkrát popráším a je hotovo.

Na krémovou i pudrovou tvářenku používám multifunkční štětec EcoTools Precision, který využívám i na bronzer a konturování celého obličeje.

Mezi speciální kousky bych zařadila vějířkový štětec na rozjasňovač. Jeho použití je jako polhazení peříčkem. Není jen příjemný, odvede velmi dobrou práci a zanechá na tvářích krásné odlesky.

Můj tip: Pokud si nejste jisti, se kterým štětcem se vám bude nejlépe pracovat, doporučuji pořídit si celou sadu obsahující varianty na oči i tváře. Jedině tak zjistíte, které tvary nejvíce využijete.

Udržba štětců

Jak docílit toho, aby štětce vydržely co nejdéle jako nové? Jednoduše, věnujte jim pravidelnou péči a čistěte je minimálně každý týden. Použití můžete vodu a obyčejné mýdlo. Zde však pozor, v případě přírodních štětců by jejich chlup mohlo časté nanášení mýdla vysušovat. Ideální jsou speciální přípravky. Sprej na čištění štětců od značky Freedom je navíc přímo antibakteriální sprcha. Nejen že dokonale vyčistí, ale také dezinfikuje.

Premýšlíte nad tím, čím kosmetické štětce nahradit? Je-li vašim cílem opravdu krásně vypadaající, profesionální make-up, zapomeňte na nějaké náhrady a dopřejte si rovnou to, co nejlépe funguje. ●



syoss

ŠETRNÉ MICELÁRNÍ
SLOŽENÍ

- BEZ
- ✓ SILIKONŮ
 - ✓ PARABENŮ
 - ✓ MINERÁLNÍCH OLEJŮ
 - ✓ UMĚLÝCH BARVIV
 - ✓ VHODNÉ PRO ALERGIKY



119 Kč
99⁹⁰

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019.

NAKUPTÉ JAKÉKOLIV
2 PRODUKTY SYOSS
A ZÍSKÁTE OSUŠKU

Aktivita probíhá od 21. 3. do 15. 4. 2019 nebo do vydání dárků. Minimální počet dárků na prodejnu je 20 ks. Osušku dostanete na pokladně. Osuška má rozměr 110 x 60 cm.

S VĚROSTNÍM
KUPONEM
hlubší
VĚROSTNÍ
KUPON
-10%
tip NA CELÝ NÁKUP

Čím víc nakupujete, tím více ještě ušetříte.

TETA
poradna

MUDr. Gréta
Wohlová,
dermatolog,
Laserové centrum Anděl

www.lcandel.cz

Nikdy jsem s tím problémem neměla, ale po 30 se mi začaly lámat vlasy a třepí konečky. Čím to je?

Marie, 33 let

Zhoršenou kvalitu vlasů může způsobovat nevhodná vlasová kosmetika (barva na vlasy, odbarvování či melírování, gely, tužidla, laky) přílišné sušení horkým vzduchem, používání

žehličky vlasů atd. Svoji roli může sehrát také nedostatek některých vitaminů (vitamin A, B, biotin), minerálů - zinek, aminokyselin - methionin, keratin. Lze je tělu dodat běžně dostupnými přípravky určenými pro podporu růstu vlasů a nehtů.

provází jiné zdravotní potíže, je na místě navštívit lékaře k provedení krevních testů, ne vždy se ale podaří příčinu odhalit. V tomto věku je také možná souvislost s počínající menopauzou.

Vždy jsem měla husté a krásné vlasy, co mi každý záviděl. Jenže teď, s příchodem 45, mi začaly řidnout a vypadávat. Co myslíte, že je v tom za problém?

Ivana, 45 let
Na vypadávání vlasů může mít vliv řada faktorů - dědičnost, hormonální změny (menopauza, onemocnění štítné žlázy) psychická zátěž, chronické choroby, operace atd. Pokud je výpad větší, trvá delší dobu, případně ho do-

Je mi teprve 22 let a začínám mít prošedivělé vlasy. Dělal jsem něco špatně, že se objevily šediny tak brzo?

Emma, 22 let

Určitě neděláte nic špatně - věk, kdy začnou vlasy šedivět, je dán geneticky. Obvykle se začínají první šedivé vlasy objevovat okolo 30 let, většina lidí okolo 50 let věku má již přibližně polovinu vlasů šedivých. Rozdíly vidíme také u různých ras, například Asiaté šedivěji pomaleji.



Pavel Filandr
kadeřník,
vizážista,
stylista a módní návrhář

www.pavelfilandr.cz

Je pro vlasy hodně špatné, když se kombinují značky vlasové kosmetiky? Četla jsem ale, že dlouho používat stejný produkt vlasům taky může škodit. Tak kde je pravda?

Dita, 37 let

V první řadě je dobré používat kosmetiku, která je kvalitní a vhodná pro vaše vlasy. Chápu, že druhý je spousta, ale když budete naslouchat vašemu kadeřníkovi, určitě dobře pochopíte, jaké vlasy máte a co konkrétně pro vás je to nejdůležitější. Stejně tak to platí o pokožce hlavy. Tím myslím, že někdo trpí lupinatostí, seboroou nebo jen čas-

tějším maštěním vlasů. Což je přirozená funkce vlasového kořene, ale musí být v rovnováze. Doporučuji produkty měnit přibližně kvartálně. Úmyslně píší produkty, protože můžete zůstat věrní značce, jen sáhnete po jiném šamponu.

Co mám dělat, když mám barvené vlasy a zároveň se mi mastí? Mám používat produkty na barvené vlasy nebo na mastné? Co bych měla upřednostnit, barvu nebo mastnotu?

Tereze, 29 let
V první řadě bych Vám doporučil řadu hydratační a naučit se správně používat suchý šampon jako styling. Tímto způsobem vyřešíte nejlépe svůj problém. Pokožka i vlasy potřebují dostatečnou hydrataci, tou však není maz, který produkuje sebo napojené na kořen vašeho vlasu. Tento maz je přirozenou ochrannou pokožky a vlasu. Když se vám ale rozhodí PH nebo se objeví hormonální onemocnění, tak se mazotku tvoří více a pak máte efekt mastných vlasů.

S tímto problémem si právě dobře poradí suchý šampon, který doporučuji nanášet pouze ke kořenům vlasů. A jistě budete mile překvapena výsledným efektem.

Jak správně pečovat o vlasy? Pořád čtu různorodé názory. Třeba že si nemám mýt hlavu tak často, aby se nemastila, přitom pak zase píšou, že bych měla. Tak jak tedy?

Jitka, 31 let

Vlasy jsou korunou vašeho zdraví a osobnosti, proto by měly být stejně tak hezké, jako se cítíte Vy sama. Časté mytí vlasů škodí stejně jako to nedostatečné. Nejde určit přesný vzorec kdy ano a kdy ne, ale jednou za 2 až 3 dny je to optimální. Důležité je šampony hodně vymývat, aby se dobře vypláchly. Mějte vlasy v záklonu, promačkávacím způsobem, ne si je cuchat. Určitě používat kondicionér nebo masku a v žádném případě nechodit spát s mokrou hlavou. ●

Text: redakce

teta klub | DÁREK

**deodorant
ZDARMA**

v hodnotě 49,90 při koupi výrobků
zn. Garnier nad 199 Kč

dárek vezměte z regálu

DÁREK



Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max. 30 Kč na každého zákazníka.

**teta klub | VĚRNOSTNÍ
KUPON**

-10%
NA CELÝ NÁKUP

Snižte si akční ceny ještě o 10%! Platí na celý nákup.

TRENDY DIETY Pro a proti?

Dnes si nevyberete. Každá strana má dvě mince. Jedni říkají, hladovění je správné, nejzte a držte diety, druzí zase proti tomu bojují, že tento způsob je nezdravý, napáchá víc škody než užitku, lobují tedy za pravidelnou stravu a s tím spojenou stálou změnu životního stylu. Také se přikláníme k zdravější, i když zdoluhavější metodě hubnutí. Ale i tak vám představíme, jaké diety jsou in v roce 2019 a jaká jsou jejich pro i proti.

Za celý svůj život jsem se nesetkala s redukčním režimem, který by neměl fanatické fanoušky a následně bouřlivé odpůrce. Vždy to funguje takto: Objeví se nová dieta, kterou obvykle propaguje nějaká světová celebrita. Strhne se vlna příznivců, kteří vše striktně dodržují na gram přesně, a po nějaké době se vždy objeví výzkumy, které hlásají, jak je tento styl hubnutí nebezpečný a zdraví škodlivý. Na tom se možná shodneme, rychlovky a jednosměrky prostě nefungují, málokdo je vydrží držet do konce, takže ve většině případů nastane jo-jo efekt. Vy pak ve 40 zjistíte, že i když se celý život omezujete a držíte hladovky, jste nejsilnější, co jste kdy byli, a tělo začne protestovat tím, že nepřestává ukládat všechno, co vdechnete. A přitom se vám znova nechce do další hladovky. Takže začnete jíst pravidelně a snažíte se v mozku vypnout tu kontrolku NEŽER! Což je většinou jediná správná cesta k trvalému úspěchu ☺ ●

TETA RADA

Chcete-li začít pomaleji, protože nemáte rádi razantní nástupy, tak určitě zabere: Pijte hodně vody, doporučuje se 1 litr na 40 kg váhy. Jezte pravidelně, zkuste tak 5x denně – budík je skvělý pomocník. Vynechte cukry, smažené a příliš mastné. Hýbejte se, obyčejná svižná chůze bohatě stačí. A nic nestojí. Vyhýbejte se stresu a nenechte se odradit, poslouchejte svoje tělo a budete mít už z poloviny vyhráno. Mějte se rádi.

KETO DIETA

Byla hitem roku 2018 a je stále v kurzu. Ono se není čemu divit, slibuje rychlé hubnutí bez hladovění, doktoři se pod ní podepisují a slavné tváře ji s úsměvem následují. Takový malý velký zázrak. Přitom je klasicky založena na větším příjmu bílkovin a maximálně 50 gramů sacharidů na den. Ti z vás, kdo už nějaký ten pátek bojují s kily navíc, ji moc dobře znají jako pytlíčkovou, Atkinsonovu nebo bílkovinou dietu. Nic nového, stále se točíme kolem jednoho modelu. Ovšem jeden závistí hodný rozdíl tady vlastně je. Ale jen v tom, že kdysi jsme měli hodně bídný pytlíkový výběr – 3 druhy koktejlu, pudinku, polévky a tyčinek. Zatímco dnes máte i náhražky za prohřešky – tedy štávy, koláče, chipsy a různé jiné povolené dobrůtky. A musím uznat, že když jste v režimu, opravdu pomáhají v boji proti chutím na nezdravé mlsání.

PRO: Ketony, které produkují játra z mastných kyselin jako zdroj energie, vylučující se při této dietě, potlačují pocit hladu. Bílkoviny zahání chutě na cukry. Takže rychle shodíte hodně kil.

PROTI: Jednostranná strava, která ještě není v přirozené podobě, způsobuje pak přechodem na normální jídlo jo-jo efekt. Navíc dlouhodobá přemíra bílkovin zatěžuje organismus, hlavně játra, ledviny, srdce a ohrožuje vaše zdraví. Není dobrá pro cukrovkáře a těhotné či kojící ženy.

HOLLYWOOD OVOČNÁ DIETA

Denně vypijete směs ovocných šťáv, minerálů a enzymů. Snižuje chutě k jídlu a pročistí trávicí trakt. Ale dlouhodobě naprosto nevyvážený příjem. **PRO:** Možná by se o ní dalo uvažovat ve 40stupňových městských vedrech. Protože to člověk opravdu nemá chuť k jídlu a díky fresh či smoothie může den přežít. Ale to je vše.

PROTI: Všechno špatně, stejně špatně jako ananasová, melounová, banánová dieta či jakýkoliv podobně jednostranný režim.

ZÓNOVÁ DIETA

Jde o správný poměr příjmu potravin – bílkoviny 30 %, sacharidy 40 % a tuky 30 %. To už můžeme považovat za dobrý směr. Sice musíte stále počítat, ale to by se dalo ještě přežít.

PRO: Základem je dodržet rovnováhu v těle a naučit se pravidelnosti, takže nehladovíte. A to se nám líbí. Má brzký nástup úbytku kil a pak se logicky zpomalí, což je dobře.

PROTI: Snad jen ta zakázaná rýže.

VĚDOMÉ STRAVOVÁNÍ

V základu jen posloucháte, co chce vaše tělo. Má hlad, tak jíte, má dost, tak přestanete jíst. A nikam nespěcháte, vše v klidu a pomalu vychutnávejte. Naučíte se tak rozpoznat hlad od chuti. Prý nemusíte ani cvičit a to šetří čas.

PRO: Naslouchat vlastnímu tělu je značka ideál. Tento „zpomalený“ styl stravování může posloužit i jako terapie, naučit se vypnout a zbavit stresu.

PROTI: Musíte se mít rádi a být vyrovnaní, což lidé se sklony k nadváze většinou nejsou. A mít i čas si každé sousto vychutnat. No, v dnešní hektické době takřka nemožné. Ale za pokus to stojí.

JEDNODRUHOVÁ DIETA

Ano, je tak jednoduchá, že u ní vůbec nemusíte přemýšlet. Stačí si vybrat jednu potravinu, kterou budete jíst celý den. Takže pokud se rozhodnete pro rýži, musíte celý den v neomezeném množství jíst jen ji a k tomu maximálně vodu.

PRO: Připomíná trochu dělenou stravu, která byla před mnoha lety velkým hitem a stále má své příznivce. Ovšem tady můžete konzumovat celý den i jednu nezdravou věc. Cílem je se přejíst třeba čokolády a pak už na ni nemít chuť. No, nevím, nevím 😊

PROTI: Prý není moc účinná, čemuž se nemůžeme divit, jde o režim pro lenochy. Navíc její jednovárnost nejde držet dlouho a můžete si zprotivit i jídla, která máte rádi. Jo-jo efekt zaručen.

PEGAN DIETA = PALEO + VEGAN

Je kombinací dvou stravovacích režimů, tedy paleodiety a veganství. Ta první je založena na jídle, které měli k dispozici primitivní lidé, tedy vysoký obsah bílkovin. Povolené jsou všechny druhy masa, omezený je příjem mléčných produktů, cukrů, obilovin a škrobnatých potravin. Což je špatně, protože navyšuje cholesterol. Ta druhá zase dovoluje jen výrobky rostlinného původu, nesmíte ani vajíčka či med. Což zase nedává tělu dost živin. Pegan dieta si ale bere to nejlepší z obou, i když 50 až 75 % každého jídla je pouze různobarevná zelenina.

PRO: Slibuje redukci váhy o 2 až 4 kila měsíčně, což je správné a zdravé tempo. Zahrnuje vše potřebné, i když po málu. Dva zcela nevyvážené režimy tedy společně vytvořily lepší balance. Vhodný pro diabetiky i kardiaky.

PROTI: Potraviny by měly být co nejkvalitnější, tedy minimálně bio kvalita. Hůře se proto shání a jsou finančně náročnější.

Tip

Krabičková dieta je nejideálnější možné řešení, jak začít hubnout. Pět porcí na den, dokonale vyvážené složení, pravidelnost a zároveň žádný stres kolem nakupování potravin a jejich přípravy. Nemusíte myslet na to, co budete jíst, prostě stačí jen ta správná krabička do ruky a jde se. Nevýhodou je, že když jste celý den venku, nosíte si prakticky ledničku v ruce. Ve vedrech se jídlo rychle kazí, ale i to může být pro vás dobré. Alespoň ho sníte, kdy máte, a nebudete ho nechávat na později nebo na druhý den. Když vám vaří někdo jiný a nosí vám pod nos kvalitní pokrmy, je jasné, že to nebude nejlevnější, ale zase když nic jiného nejíte a neutrácíte za potraviny, vyjde to možná i levněji než si vařit. Navíc časem porce okoukáte a vlastně se naučíte, co jíst. Člověk si ve všem musí najít něco hezkého a pozitivního, je to těžší způsob, ale ve výsledku pro vás výhodnější 😊



Text: Aneta Christovová

L'ORÉAL
PARIS

NOVINKA

HYDRA GENIUS

HYDRATAČNÍ PLEŤOVÁ PÉČE

SVĚŽÍ A ROZZÁŘENÁ PLEŤ AŽ 72H

TVŮJ
#SKINDRINK



Luma Grothe

VÝTAŽEK Z ALOE VERA

KYSELINA HYALURONOVÁ

KOSMETICKÝ PRODUKT

teta klub | VĚRNOSTNÍ KUPON

-10%
NA CELÝ NÁKUP

Směňujte své body za věrnostní kupony.



@NAMASTEHANNAH



100% ZA STUDENÁ
LISOVANÝ OLEJ
Z GRANÁTOVÉHO
JABLKA.

0% SILIKONŮ,
SULFÁTŮ,
PARABENŮ



v závislosti na produktu

TAKÉ DOSTUPNÉ JAKO:
ŠAMPON A TĚLOVÉ MLÉKO

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max. 6 ks na každého zákazníka.

139⁰⁰
119⁹⁰

-20%
za 2 ks

95⁹²

Nature Box
šampony, balzámy
385 ml, maska na
vlasy 200 ml





EXTRA
PÉČE

Schwarzkopf

NOVÉ GLISS KUR ZKRÁŠLUJÍCÍ BOOSTERY. PŘIDEJTE K VAŠEMU VLASOVÉMU PRODUKTU* PRO VÍCE REGENERACE, LESKU NEBO POSÍLENÍ.
* šamponi nebo balzámy

VYTVOŘTE SI SVŮJ VLASTNÍ RITUÁL VLASOVÉ PÉČE

PŘIDEJTE 1-2 ZMÁČKNUTÍ K VAŠEMU BÉŽNÉMU ŠAMPONU NEBO BALZÁMU.

LESK

SÍLA

REGENERACE

Gliss Kur Booster různé druhy 159⁰⁰ 129⁹⁰



Odemkněte si bodové konto na www.tetadrogerie.cz/klub

www.tetadrogerie.cz



STOP
mastným vlasům!

Tip

Suchý šampon je ideální, když víte, že se mastných vlasů jen tak nezbavíte nebo pokud si je nechcete myt každý den. Nanášejte jen ke kořínkům. Vytvořte si domácí verzi: Nešetřete na sobě a snažte se pořídit vše bio. Stačí vám bílý či zelený jíl nebo kukuřičný škrob. Jste-li bruneta, v misce smíchejte jíl nebo škrob s ka-kaeem. Na aplikaci použijte tlustý štětec.



nedráždí kůži. Odvar z něj používejte klidně každý den.

3. **Vitamin B a Zinek** jsou vhodnou prevencí proti mastnotě.
4. **Šťovík** odmašťuje, zvyšuje lesk a stejně jako heřmánek lehce zesvětluje.
5. **Podběl lékařský** navíc posiluje vlasy a je vhodný proti lupům.
6. **Citrony** jsou antiseptické a regulují tvorbu mazu.
7. **Rozmarýn lékařský** je na tom stejně jako citron a k tomu ho lze využít místo kondicionéru. Ne však pro blondýnky, jelikož ztmavuje.
8. **Bílek** v podobě ušlehaného tuhého sněhu naneste po celé délce vlasů. Nechte zaschnout a pak properte šamponem.
9. **Meduňka nebo léčivý jíl** vážou mastné látky.
10. **Vychlazenou převařenou vodou** opláchněte vlasy úplně na konci mytí, když už jste je zbavili všech přípravků.

Text: Aneta Christovová

Ano, svět je někdy nespravedlivý. Blondýny chtějí být brunetami, kudrnaté dámy zase touží po rovných vlasech a tak je to skoro se vším. I já bych chtěla místo jemných vlánek husté prstýnky. Nejen proto, že taková hříva je krásná, ale protože je suchá a i po týdnu nemytí vypadá skvěle. To se však o mastících se vlasech říct nedá. Poradíme vám, jak na ně.

Proč se vlasy mastí?

Co můžete ovlivnit:

- Upravte si jídelníček. Omezte tučné a sladké, pijte více čisté vody i ovocné či bylinkové čaje.
- Nesahejte si tolik do vlasů! Ruce se více či méně potí a přenáší do nich také mastnotu i nečistoty.
- Omezte česání, stimuluje tvorbu kožního mazu. A udržujte kartáče i hřebeny čisté. Správně se fénujte, abyste nepřehřáli a zbytečně nedráždili pokožku, tedy v předklonu do polosucha. Ovšem před spaním je menší zlo do úplného sucha, abyste se u hlavy nezapařili. Navíc časté mokré vlasy mohou způsobovat bolesti hlavy.
- Možná nemáte vhodnou kosmetiku pro váš typ vlasů. Někdy stačí změnit značku nebo jen výrobek. Pozor si dejte na nedostatečné vymývání přípravků či přehnané množství rozčesávače.

- Jakékoliv pokrývky hlavy, sport a s tím spojená nadměra pocení.

Co nemůžete ovlivnit:

- Genetická predispozice
- Kožní onemocnění jako je ekzém, lupénka či sebroická dermatitida.
- Hyperhidróza neboli nadměrné pocení a stres
- Hormonální změny, ať už puberta, těhotenství, přechod či spojené s nemocí.
- Změna ročních období může ovlivnit produkci kožního mazu

Přírodní bojovníci proti mastným vlasům:

1. **Kopřiva** – dělejte si z ní zábaly a pijte čaje. Zklidňuje pokožku a působí protizánětlivě.
2. **Heřmánek** – je přirozený vysoušeč, přitom



Ameté

EXTRA JEMNÁ A VOŇAVÁ MÝDLA
PRO VAŠE RUCHE



39⁹⁰

DLOUHODOBĚ VÝHODNĚ
EXKLUZIVNĚ V TETĚ

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019.



APRÍÍÍÍÍ!

Žertíky k 1. dubnu neodmyslitelně patří. Mají pobavit i připomenout, že je potřeba být stále ve střehu a nevěřit všemu, co nám kdo namluví nebo co píšou na internetu. Na jaké aprílové zážitky nezapomenou naše čtenářky?

Neškodné aprílové žertíky

- Výměna cukru za sůl
- Přehrazení hodin zpět/dopředu
- Sušenky (např. Oreo, Disko) spojené místo mléčné náplně zubní pastou
- Výměna fotky v rámečku (místo manžela třeba Kim Čong-un)
- Nefunkční myš u počítače – stačí přelepit optický senzor lepícím papírkem
- Zubní pasta naplněná pomazánkovým máslem
- Telefonát o doručení zásilky (např. tak vám vezu těch 40 metrů uhlí apod.)

MARKÉTA

Přítel mi na apríla přeřídil doma všechny hodiny a ráno mě vzbudil, že nezazvonil budík a zaspala jsem. Já celá rozespálá začala šítet, a když jsem v poklusu a neupravená vyběhala z domu s tím, že se nalíčím a učešu v autobusu, zavolal na mě: „Apríl!“ Já mu to ale oplatila. Stáhla jsem si do nového mobilu, který mi za nehorázné peníze koupil k narozeninám, speciální aplikaci - simulátor prasklého skla. Pak jsem mu zoufalá oznámila, že mi telefon spadl a rozbil se displej. Efekt vypadal velmi reálně, takže začal šítet. Vykřikoval: „Já jsem to věděl, já ti to říkal, ať už si koupíš ochranný kryt. Pro tebe se hodí jedině tlačítkový aligátor...“ Když jsem mu řekla, že to byl jen apríl, uznal, že si to zasloužil. Letos oba víme, že musíme být ve střehu.

ANETA

V práci máme kolegu, který je taková „tichá voda“. O to víc mě překvapil na apríla. Přinesl koblihy, že u nich v ulici otevřeli nové pekařství a že musím zkusit tyhle super nadýchané kobližky. Vypadaly úplně normálně, takže jsem nečekala žádný podraz. O to větší bylo překvapení, když jsem se zakousla. On do nich totiž pomocí trubičky vstříkl pálivý kečup. Ten den jsem nebyla jediná, kdo se nachytil.

IVANA

Na apríla si moc nepotrpím, ale pobavilo mě barvitě vyprávění bráchy Petra. Ten se rozhodl vyvést aprílem manželku Terezu. Na internetu si totiž přečetl stejný tip, tak neváhal a zkusil ho taky. Tereza v televizi pravidelně sleduje Poštu pro tebe. Jemu to přijde jako hrozná blbost a často si ji kvůli tomu dobírá. Jednou jí takhle zavolal „produkční“ Pošty pro tebe, že byla vybrána do pořadu a kdy že by se jí hodilo předání obálky od pošťáka Ondry.

Domluvili se i na konkrétním termínu natáčení. Samozřejmě se o žádného produkčního nejednalo, byl to Petrův kolega z práce, který umí přesvědčivě sehrát podobné scénky. Tereza byla z toho pozvaná tak v šoku, že si neuvědomila, že je zrovna prvního dubna. Už začala plánovat, že musí do televize zhubnout, protože obrazovka přidává kila, dojít si ke kadeřnici, na nehty, koupit nové oblečení. Probírala se starými fotkami a stále přemýšlela, kdo by jí asi tak mohl pozvat. Když už prodiskutovali všechny možné a nemožné scénáře, Petr jí se smíchem oznámil, že je to apríl. Myslím, že si dost oddechla. Za rok mu to oplatila telefonátem od „exekutora“, který kvůli údajnému dluhu postihl exekučním příkazem jeho bankovní účet.

To zase Petrovi nebylo do smíchu. Ti dva si zkrátka nemají co vyčítat.



Z čeho si nedělat legraci?

Úraz, nemoc, přepadení – témata, o kterých by se nemělo žertovat nikdy

Nevěra nebo oznámení těhotenství – nikdy nevíte, jak protějšek zareaguje

Pavouci a hadi – pro někoho neškodný žertík, pro lidí trpících fobií to může znamenat šok

Falešný inzerát – zadat někomu na inzertní server extrémně výhodný inzerát s reálným telefonním číslem je za hranou. V případě erotických inzerátů se jedná přímo o kyberšikanu.

Text: Vanda Kulíšková

INZERCE

AXE® MAR+IN GARRIX



KUP JAKÉKOLIV 2 PRODUKTY AXE

BĚŽ SI ROVNOU KE KASE PRO PONOŽKY

ZAREGISTRUJ ÚČTENKU NA WWW.AXE.CZ

VYHRAJ LÍSTEK NA MARTINA GARRIXE

SOUTĚŽ PROBÍHÁ OD 21. 3. 2019 DO 15. 4. 2019.

+ DALŠÍ PECKOVÉ VÝHRY. LOSOVÁNÍ KAŽDÉ 2 TÝDNY!



12x



24x



32x



Směňujte své body za věrnostní kupony.



Baby
sebamed[®]

ideální pro
pH 5,5
starou pokožku

Nejjemnější péče již od 1. dne

Jemná mycí emulze má pH 5,5, a tak podporuje vývoj a obnovu přirozeného ochranného pláště a upevňuje odolnost pokožky. Mytí je velmi jemné a pokožka je chráněna před vysušováním. Mycí emulze obsahuje aiantoin pro zklidnění pokožky a skvalen pro změkčení a dodání potřebných lipidů. 100% bez mýdla a alkalických složek.

teta klub | SLEVA
-25%
Sleva platí pro Baby sebamed mycí emulzi extra jemnou 200 ml

S VĚRNOSTNÍM KUPONEM
teta klub | VĚRNOSTNÍ KUPON
-10%
tip NA CELÝ NÁKUP

Čím víc nakupujete, tím více ještě ušetříte.

Baby
sebamed[®]
Dětská mycí emulze extra jemná

169⁹⁰
-25%
127⁴³

teta klub
KLUBOVÁ CENA

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max. 6 ks na každého zákazníka.

Nic není blíže
mateřskému mléku

HiPP
Pro to nejcennější v životě.

* Přírodní kultury mléčného kvašení.
Výživu konzultujte s lékařem. Poradna pro zvláštní výživu. Kojení je nejpřirozenější způsob výživy Vašeho dítěte, protože mateřské mléko je v prvních měsících života to nejlepší.

COMBIOTIK[®] KOJENECKÉ MLÉKO
Inspirováno mateřským mlékem

COMBIO[®] KOJENECKÉ MLÉKO
Inspirováno mateřským mlékem

COMBIOTI[®] KOJENECKÉ MLÉKO
Inspirováno mateřským mlékem

PROBIOTIK[®]
PRAEBIOTIK[®]

1 kg = 486,50
299⁹⁰
-40 Kč za 2 ks
279⁹⁰

teta klub
KLUBOVÁ CENA

4 Od 2 let
3 Od 1 roku
2 Od ukončení 6. měsíce/měsíce 400 g

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max. 6 ks na každého zákazníka.

www.tetadrogerie.cz

vztahy 29

DĚTSKÝ PSYCHOLOG

Kdy využít jeho služeb?

Jindy hodné dítě, se kterým dosud nebyly žádné potíže, začne neúměrně zlobit. Přitahuje na sebe pozornost, vzteká se daleko častěji než dříve, je téměř nevladatelné. Co se s ním děje? Pomoci může psycholog, na kterého se obrací stále více rodičů.

Dětský psycholog umí pomoci s výchovnými, výukovými i emočními problémy. „Řeší, zda je vývoj dítěte optimální a zda netrpí nějakými problémy, ať už výchovnými nebo výukovými, u starších dětí pomáhá s výběrem střední školy včetně toho, zda se přihlásit na víceleté gymnázium, pracuje s hyperaktivními dětmi i s těmi, jež trápí úzkosti nebo zažily šikanu,“ říká dětská psychologka a speciální pedagožka Hana Žáčková.

Od kolika let se dá s dítětem pracovat?

Diagnostikovat poruchu vývoje můžeme podstatě od narození. Já mám klienty od roku či

roku a půl. V takových případech je nejčastěji rodičům poskytováno výchovné poradenství – jak dítě vychovávat a věst.

Jak se dá u takto malých dětí poznat, že je něco špatně?

Například když malé dítě enormně pláče, i když má všechny potřeby uspokojené a ani nemá žádný jiný zdravotní problém. Takto se může projevovat například hyperaktivita. Ve starším věku pak tyto děti více trpí až afektivními záchvaty, jsou velmi rychlé, neklidné, u ničeho nevydrží a nedokáží se dlouho soustředit.

Přece jen, jak se u takto malého dítěte pozná, že ho opravdu nic neboli a problém je psychický? Když se dítě takto projevuje, rodiče s ním jdou většinou k dětskému lékaři. Ten udělá vyšetření, a když se ukáže, že po zdravotní stránce mu nic není, může doporučit vyšetření u psychologa. Ten pak vychází z typických projevů různých poruch, zajímá se o genetiku, tedy zda danou poruchou netrpí rodič, zajímá se o vývoj dítěte a u starších dětí využívá různých testových metod. Často probíhá spolupráce i s psychiatry či neurology.

Hyperaktivní dítě rovná se zlobivé – alespoň tak to vnímají spousta dospělých lidí.

Tak to ale není. Jedná se o poruchu pozornosti spojenou s hyperaktivitou, ale vůbec nemusí jít o zlobivé děti. Ano chovají se jinak, jsou neklidné, živé, nesoustředěné, impulzivní, ale



tyto projevy lze ovlivňovat, i když v útlém věku to není snadné.

Jak se dá tedy hyperaktivita zvládnout?

Pomocť mohou různá výchovná opatření. Předně se jedná o stanovení jasných výchovných hranic, aby dítě vědělo, co je ještě respektováno, tolerováno a co již ne, co je „správné“ chování a co ne. A pokud ve výchově stanovíme hranice, je třeba je důsledně dodržovat, protože dítě potřebuje mít jistotu, že „jeho svět“ funguje tak, jak má. To vše je ale nutné propojit s přijímáním dítěte takového, jaké je, aby vědělo, že ho máme rádi, i když se mu zrovna něco „nepovedlo“. Dále jsou to režimová opatření, protože takové dítě potřebuje stabilní režim dne – potřebuje čas na odpočinek i na odreagování, zejména pohybem, sportem. Pak je možno využít i terapií, ať už lékových nebo nelékových. Můžeme využít terapie skupinové s jinými dětmi, individuální terapie či terapie rodinné. Využíváme i speciálních cvičení zaměřených na zlepšení koncentrace pozornosti, krátkodobé paměti, schopnosti vnímání, motoriky či grafomotoriky. Lékovou terapii pak předepíše lékař – dětský psychiatr.

S jakými dalšími problémy se na vás rodiče obracejí?

Často jsou to poruchy učení, protože spousta dětí má dnes různé „dys“ - dyslexie, dysortografie, dyskalkulie. Také pomáháme dětem i rodičům s tím, jak se učit. Rodiče například nejsou spokojeni s tím, jaké má dítě výsledky ve škole, chtějí zjistit, na co dítě má, zda jsou zhoršené výsledky způsobené tím, že se mu jen nechce učit, nebo se učit neumí, případně zda má nějakou poruchu,

která už spadá do kompetence pedagogicko-psychologické poradny. V poslední době také přibývá případů dětí, které mají potíže kvůli rozvodu rodičů nebo prožily nějaké trauma.

I děti trpí depresi a úzkostmi. Jaké jsou projevy, je to podobné jako u dospělých?

Někdy je to podobné, ale leckdy ne. U dítěte se to pozná podle změny chování nebo zhoršení prospěchu ve škole. Většinou se dítě stáhne do sebe, začne být plačtivé, méně komunikativní, začne mít nevysvětlitelné bolesti hlavy či břicha. Má obavy z činnosti nebo z prostředí, ve kterých dříve žádné potíže nemělo. Často se ale stává, že dítě, které bylo doposud hodné a bezproblémové, začne zlobit, může být až nezvladatelné. Jsou i děti, které reagují na prožívání úzkosti zvýšeným poutáním pozornosti, předváděním se až „vytahováním“, čímž si kompenzují pocíty nejistoty a úzkosti.

Deprese a úzkosti ale již patří do rukou psychiatra, že?

Ideální je spolupráce obou, tedy psychiatra a psychologa. Nicméně léčí úzkosti může řešit i psycholog sám pomocí různých terapeutických postupů a například i relaxačních technik. U úzkostných poruch a depresí už je potřeba většinou nasazení léků, což spadá do kompetence psychiatra.

A co šikana, setkáváte se i s tímto problémem?

Otázkou je, co už šikana je a co je jen neškodné škádlení. To, co se dnes za šikany považuje, bylo za mého mládí považováno za téměř normální. V současné době se ale vnímání šikany posunulo

trochu jinak a děti jsou často také méně schopné zvládat zátěž, jsou méně odolné proti stresu. Šikany jako takové podle mě nepřibývá, vždy tu byla, spíš ji jinak definujeme.

Co je tedy běžné škádlení a kdy už jde o šikanu?

Velmi stručně řečeno – šikana je to chování, které jinému dítěti ubližuje, trápí ho. A jde o chování, které je dlouhodobé, opakované, záměrné a přináší agresorovi nějakou výhodu – ať už materiální, psychickou nebo sociální. Často mu trápení jiného dítěte přináší prostě jen pobavení nebo pocit moci. Je tedy nutné šikanu odlišit od jednorázových excesů – když se děti jednorázově poperou nebo si jinak ublíží, nejedná se o šikanu.

Když se šikana například ve škole opravdu potvrdí, co potom s tím?

V tom případě je nutná úzká spolupráce se školou, protože toto spadá do její kompetence. Většinou je třeba kontaktovat metodika prevence či výchovného poradce nebo školního psychologa, pokud ho škola má. Je potřeba pracovat jednak s agresorem, aby s projevy šikany přestal, a samozřejmě i s obětí – posílit ji, aby se uměla lépe bránit. Ale zároveň s ní pracovat i tak, aby její chování šikany nevyvolávalo. Někdy se totiž stává, že dítě, které bylo šikanováno, se dlouhodobě chovalo k ostatním dětem tak, že jim toto chování bylo protivné. Děti se pak domluví, že mu něco provedou, a problém je na světě. Je pak potřeba pracovat najednou i s celým třídním kolektivem, aby se situace dostala do normálu. ●

Text: Kamila Hudečková
ve spolupráci s dětskou psychologičkou
a speciální pedagožkou Hanou Žáčkovou

TONI&GUY

MEN

teta klub | SLEVA

-50%

NA CELOU ZNAČKU **TONI&GUY**
HAIR & BEAUTY WARDROBE

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max. 30 ks na každého zákazníka.

EXKLUZIVNĚ V TETĚ

289⁹⁰

-50%

144⁹⁵

teta klub
KLUBOVÁ
CENA

Toni&Guy
péče o vousy

**VYBRUŠ SVŮJ STYL
PEČUJ O SVÉ VOUSY**

S VĚRNOSTNÍM
KUPONEM

teta klub | VĚRNOSTNÍ
KUPON

-10%

tip
NA CELÝ NÁKUP

Snižte si akční ceny ještě o 10%! Platí na celý nákup.

Exkluzivně v drogeriích Teta!

Sleva na všechny prací prostředky

ARIEL A LENOR



Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max. 6 ks na každého zákazníka.

Směňujte své body za věrnostní kupony.



Somat

Dokonalá péče o vaše nádobí a myčku



Somat GIGA, All in One 100 ks, gel 2x 990 ml

DLOUHODOBĚ ZLEVĚNO
549⁹⁰
349⁹⁰
NA ZNAČKU SOMAT -20%
279⁹²

Somat SPECIAL SALT 5^z
79⁹⁰
49⁹⁰
NA ZNAČKU SOMAT -20%
39⁹²

Somat sůl, 1,5 kg

79⁹⁰
49⁹⁰
NA ZNAČKU SOMAT -20%
39⁹²

Somat čistič myčky, 3 ks
119⁹⁰
79⁹⁰
NA ZNAČKU SOMAT -20%
63⁹²

Somat čistič myčky, 3 ks

119⁹⁰
79⁹⁰
NA ZNAČKU SOMAT -20%
63⁹²

Nabídka produktů se může na jednotlivých prodejních místech lišit.

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max. 30 ks na každého zákazníka.

www.tetadrogerie.cz

domov 33

Znovupoužití starých věcí je dnes čím dál více populární, tak zkuste vdechnout nový život třeba starým pokličkám, které už v kuchyni dosloužily. Budou se parádně vyjímat třeba jako dekorace vašeho domova.



Nepotřebné pokličky? Vytvořte z nich DEKORACE!

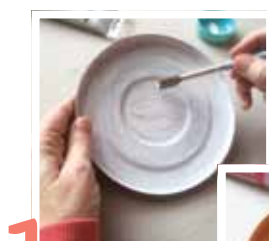
MALOVANÁ

Co budete potřebovat:

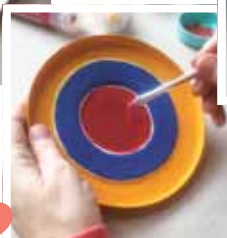
pokličku, akrylové barvy, štětce, mističky na rozmíchání barev, barevné plastové nebo dřevěné kuličky, tavnou lepicí pistolí, konfety, dřevěnou kytičku nebo jinou ozdobu podle vlastního výběru

Příprava:

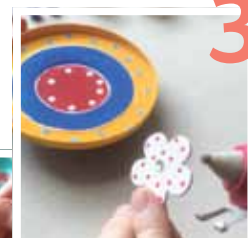
1. Vybranou pokličku nejprve natřete bílou barvou a nechte dobře zaschnout.
2. Potom pokličku postupně pomalujte červenou, modrou a žlutou barvou. Opět nechte důkladně zaschnout.
3. Ozdobné puntíky vytvořte buď malým štětcem namočeným do akrylové barvy, nebo můžete použít barevné papírové konfety, které na pokličku přilepte. Do středu pokličky nalepte pomocí tavné pistole dřevěnou kytičku a dobře připevněte.
4. Po obvodu pokličky poté postupně nalepte lepicí pistolí barevné plastové nebo dřevěné kuličky.



1.



2.



3.



4.

V PROVENSÁLSKÉM STYLU

Co budete potřebovat:

větší smaltovanou pokličku, látku s motivem kytiček, bílé krajky nebo madeiry, nitě, jehlu, nůžky, dřevěné kytičky, menší svazek levandule, keramický obrázek kočičky nebo jiný motiv podle výběru, tavnou lepicí pistoli, kroucenou šňůrku

Příprava:

1. Nejprve si připravte proužek látky s motivem kytiček, který podélně složte a slepte nebo sešijte. Potom látku pomocí tavné pistole přilepte po vnějším obvodu pokličky.
2. Až budete mít látku připevněnou, okraj ozdobte ještě kroucenou šňůrkou (opět pomocí tavné pistole).
3. Doprostřed pokličky připevněte tavnou pistolí keramický obrázek.
4. Proužek krajky nebo madeiry v dolní části (asi 1 cm od okraje) prošijte nití (oba konce nitě ponechte delší).
5. Látku stáhněte a konce nití zavažte. Krajkové kytičky nalepte na pokličku a do jejich středu můžete dát dřevěné kytičky či svazek levandule převázaný stužkou.



1.



2.



3.



4.



5.



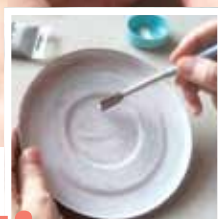
S NÁPISEM

Co budete potřebovat:

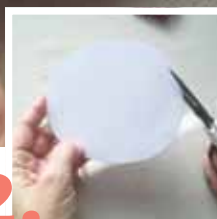
menší pokličku, bílou akrylovou barvu, štětec, bílou čtvrtku, černou fixu, tužku, nůžky, kostičkovanou látku, tavnou lepicí pistoli, provázek, malý klíček, srdíčka z plsti, srdíčko z červenobílé látky

Příprava:

1. Pokličku nejprve natřete bílou akrylovou barvou.
2. Pak si na bílou čtvrtku předkreslete kolečko o průměru menším, než jaký má poklička, a vystřihněte ho.
3. Tenkým černým fixem napište na kolečko nápis a po okraji vytvořte čárky jako falešné prošití.
4. Ovál s nápisem přilepte do středu pokličky.
5. Z kostičkované látky uvažte mašličku a přilepte ji na horní okraj pokličky.
6. Na klíček uvažte z provázku mašličku a připevněte ho na spodní část papírového kolečka s nápisem. Pokličku ještě ozdobte srdíčkem z kostičkované látky a srdíčky z plsti nebo jinými dekoracemi podle vlastní fantazie.



1.



2.



3.



4.



5.

Foto a text: Zuzana Hladíková

Cif EXPERTISE

teta klub | SLEVA

-25%

na tablety do myčky značky Sunlight

NEW MEGA PACK

NEW MAXI PACK

Sunlight All in 1

with natural lemon extract

DOUBLE ACTION 76

DOUBLE ACTION 62

Sunlight tablety do myčky 76/100 ks

429⁹⁰

279⁹⁰

-25%

209⁹³

teta klub | KLUBOVÁ ČIŤVA

Sunlight tablety do myčky 62/52 ks

429⁹⁰

229⁹⁰

-25%

172⁴³

ZÁŘIVĚ ČISTÉ NÁDOBÍ I MYČKA

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max. 6 ks na každého zákazníka.

Sunlight

teta bodové konto

Odemkněte si bodové konto na www.tetadrogerie.cz/klub



5 tipů

(nejen) pro zahrádkáře

Podle psychologů zlepšuje pohled na rostliny soustředění a napomáhá uvolnění. Pobyt v zeleni a zahradničení, které vás baví a naplňuje, je zkrátka balzám pro duši. Protože sezóna právě začíná, nechte se inspirovat současnými trendy.

1. Vsadte na přirozenou zahradu

Přírodní styl zahrad přišel v posledních letech opět do módy. Představuje ideální řešení pro lidi, kteří chtějí zahradu využívat především k odpočinku a nechtějí být tolik zaměstnávání její údržbou. I když se občasnému pleť, zálivce v suchých obdobích a zastříhování nevyhnete, nemusíte být otrokem zeleně. Základem je eliminovat přešlechtěné kultivary rostlin a vybírat si spíš druhy, které nepotřebují zvláštní péči a ochotně rostou. Dobrou volbou je například levandule, která není náročná, vypadá krásně a láká spoustu užitečného hmyzu. Obecně jedním z nejnáročnějších úkonů je údržba trávníku. Dokonalé anglické trávníky stále častěji nahrazují pestré květnaté louky. Jejich výhodou je, že se nemusí tak často sekat a druhová rozmanitost je vhodnější pro hmyz. Efektivní a ne-

náročné jsou i trvalkové záhony s různými travinami. Místo velkých trávníkových ploch můžete na zahradě vytvořit moderní mlatové cestičky.

2. Vytvořte si originální nádoby na květiny

Každou zahradu oživí originální doplňky. Květiny nemusíte vysazovat jen do uniformních květináčů, současným trendem je hravost. Skvěle poslouží třeba starý sud, proutěný koš, smaltový lavor, plechové hrnky a konvičky, pozinkované vědro, měděný kotlík nebo dřevěná bedýnka. Podobné poklady po babičce lze osadit různými rostlinami a bylinkami a umístit je na zahradu, terasu či balkon. Jak na to? Do nepropustných nádob nasype na dno asi 3 cm silnou vrstvu keramzitu nebo štěrku, drenáž překryjte netkanou textilií, nasype zeminu a zasadte rostliny. Nádoby propouštějící vodu, jako proutěný koš, vyložte nejprve silnou folií, poté dejte drenáž, netkanou textilií a nakonec zeminu. Kdo si chce ještě pohrát s výsledným dojmem, může povrch obložit hladkými oblázky, keramickými střepy apod., ale i zde platí pravidlo „všeho s mírou“. Originální zahrada neznamena přelácaná.

3. Poskytněte útočiště hmyzu

Hmyzí domečky jsou v posledních letech velmi populární. Není se čemu divit, představují hezkou dekoraci, navíc jsou i prospěšné. Přilákají totiž na zahradu opylovače i pomocný hmyz, který bojuje proti škůdcům. Konstrukce je zpravidla dřevěná, uvnitř je přírodní materiál jako třeba kmen stromu s navrtanými otvory, stébla rákosu, šišky, nalámané klacíky, sláma, prázdná makovice atd. Domeček tak představuje dokonalou skrýš pro užitečné druhy hmyzu. Kromě úkrytu může posloužit i ke kladení vajíček a vývoji larev. Mezi nejčastější obyvatele patří včely samotářky, zlatěnky, zlatoočka, slunéčka... Domeček můžete na zahradu umístit kdykoli během roku, ale nejvhodnějším obdobím je jaro (březen). Výhodou hmyzích hotelů je, že se nemusí nijak čistit, stačí je jen instalovat na vhodné

místo a pozorovat cvrkot kolem. Domeček zavěste na slunné stanoviště v závětrří, asi jeden až dva metry nad zemí. Hmyz přiláká, když v blízkosti bude růst levandule, šalvěj, oregano či lípa. Kromě hmyzích domečků si můžete vybrat i originální čmelíny nebo motýlovníky. Zvláště děti budou nadšeně pozorovat, jak je na vaší zahradě živo.

4. Založte si jedlý balkon

I když nemáte zahradu, můžete si vytvořit zelenou oázu na balkoně či terase. Vybírejte speciální odrůdy zeleniny, bylinek a květin, které jsou vhodné pro pěstování v nádobách. Pro začátečníky se hodí třeba truhlíky s tymiánem, oreganem a rozmarýnem. Pro pěstování v nádobách je vhodný také kербlík, petržel, pažitka, z ovoce pak jahody, ze zeleniny rajčata a chilli papričky. Patříte-li k milovníkům šťavnatých cherry rajčátek, vyzkoušejte například převislou keříčkovou odrůdu Tumbling Tom Red, kterou lze pěstovat v samozavlažovacích truhlících či závěsech. Odrůda je odolná proti houbovým chorobám a brzy plodí, vysazuje se až po 15. květnu kvůli přizemním mrazíkům.

5. Vytvořte originální minizahrádku ve skle

Zahrádkářské nadšení můžete realizovat i v bytových podmínkách. Vizualně efektivní je domácí miniskleniček, kterým oživíte jakýkoli interiér. V tzv. floráriu se obvykle kombinuje několik druhů rostlin a různé ozdobné kameny či figurky. Protože je florárium nepropustné, musí mít vrstvu drenážního materiálu, jako je keramzit, štěrku, oblázky. Jako pěstební materiál se využívá lehký, dobře propust-

ný, snadno vododržný zahradní substrát, zálivka je velmi slabá. Osadit ho můžete například touto kombinací rostlin: Asparagus densiflorus „Sprengeri“ (Chřest hustokvětý), Maranta leuconeura (Maranta běložilnatá), Ficus pumila „Variegata“ (Fikus plazivý), Selaginella martensii (Vraneček), Soleirolia soleirolii (Domácí štěstí), Selaginella kraussiana „Aurea“ (Vraneček). Nádherně vypadá také florárium s kaktusy a sukulenty. ●

Text: Vanda Kulíšková



Nechte si poradit

Při rozhodování, které rostliny chcete na zahradě pěstovat, berte v úvahu klima, orientaci světových stran, typ půdy, množství slunečního svitu a stínu a v neposlední řadě i množství času, který jste ochotni zahradničení věnovat. Chcete-li se vyhnout metodě pokus-omyl, využijte služeb odborníka.

INZERCE

Jar (*)
kapsle
96/72 ks

-45%

599⁹⁰
329⁹⁰

-45%
sleva
na všechny kapsle značky Jar

Jar
kapsle
48/36 ks

-45%

359⁹⁰
194⁹⁰

S VĚRNOSTNÍM KUPONEM

teta klub VĚRNOSTNÍ KUPON

-10%
NA CELÝ NÁKUP

TO NEJLEPŠÍ PRO ČISTÉ NÁDOBÍ A VOŇAVOU DOMÁCNOST!

min. **-35%** sleva

na všechny výrobky značky Ambi Pur

Nabídka produktů se může na jednotlivých prodejnách lišit.



Ambi Pur
spreje
el. strojky
různé druhy

-35%

od 129⁹⁰
79⁹⁰

Čím víc nakupujete, tím více ještě ušetříte.

Bref DUO CLASSIC
Power Aktiv, WC blok,
2 ks, různé druhy
99 Kč → **69⁹⁰**
-30%
48⁹³

Bref DUO PREMIUM
Color, WC blok,
2 ks, různé druhy
99 Kč → **79⁹⁰**
-30%
55⁹³

teta klub | SLEVA
-30%
na značky Bref, Clin a Pur

Clin sprej,
500 ml, různé druhy
49 Kč → **39⁹⁰**
-30%
27⁹³

Pur 1,35 l
74 Kč → **64⁹⁰**
-30%
45⁴³

Bref 10xEffect
700 ml, různé druhy
69 Kč → **59⁹⁰**
-30%
41⁹³

-10%
tip NA CELÝ NÁKUP

Snižte si akční ceny ještě o 10%! Platí na celý nákup.

Zdravý životní styl

SANYTOL

Dezinfekční mýdla

ZDRAVÍ PRO VAŠE RUCE

- ✓ Eliminují 99,9 % bakterií, virů
- ✓ Hypoalergenní
- ✓ S přírodními výtažky
- ✓ Vhodné i pro citlivou pokožku



79⁹⁰
-20%
63⁹²

Dezinfekční gel na ruce 75 ml

- ✓ Eliminuje 99,9 % bakterií, virů, plísní
- ✓ Prevence přenosu onemocnění
- ✓ Čisté ruce bez vody a mýdla
- ✓ Nezanechává lepkavý pocit
- ✓ Praktické balení do kapsy/kabelky

Sanytol dezinfekční mýdlo 250 ml

Sanytol dezinfekční gel na ruce 75 ml

64⁹⁰
-20%
51⁹²

Biocidní přípravek používejte bezpečně. Před použitím si vždy přečtěte údaje na obalu a připojené informace o přípravku. Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max. 6 ks na každého zákazníka.

Křížovka

Římský satirik Decimus Iunius Iuvenalis: Láska k penězům roste, jak přibývá...

POMŮCKA: IBER	POKRYVAT ROSOU	OMOTÁVKY	NA ONOM MÍSTĚ	HLÁŠKA V KARTÁCH		GRAFICKÁ TECHNIKA	ZABYDLENÉ	NEVZÍT	OBYVATEL EVROP. OSTROVA
PRAŽSKÝ ŽELEŽÁŘ					V MINULÉM ROCE				
VAŘENÉ MASO					PŮV. OBYV. PYRENEJÍ				
1. DÍL TAJENKY					PRES				ČÍNSKY LITERÁRNÍ SOUDCE
RUSKY Z			POHYBOVAT SE NA VODĚ						
MODEL			PRV. PRIVAT. FOND						
				MONGOLŠTÍ PASTEVCÍ OBCHODNÍ AKADEMIE					
	ULEHČIT	INSTRUKCE						NEJMENŠÍ HODNOTA	TYKAJÍCÍ SE ATOMŮ ŽEN, ROD
UNIE EVROPSKÝCH FOTBAL. ASOCIACÍ		STUPŇOVÁNÍ			NÁMĚT				
HADÍ ZVUK								CELNÍ KÓD ITÁLIE	
NÁRODNÍ KNIHOVNA ZKR.								ANGLICKÝ NESOUHLAS	
INICIÁLY TENISTY AGASSIHO								INICIÁLY ZPĚVÁKA MLÁDKA	
ZNAČKA DECILITRU								MINISTERSTVO OBRANY	
CHEM. ZN. SODIKU			ELEKTRICKÁ POŽÁRNÍ SIGNALIZACE ZKR.	SŮL KYSELINY KYANOVO-DÍKOVÉ		ČÁST DNE ZKR.		ULTRAFIA-LOVÝ ZKR. POKYV K ZASTAVENÍ	
SLOVSKÉ CHLÁPECKÉ JMÉNO						ČÍSLOVKA ŘADOVÁ			
PULZY						ZNAČKA DECTUNY 2. DÍL TAJENKY		ODHODLANÁ	PLEMENO PSA
	NAPLNĚNÁ	JAPONSKÉ MĚSTO							
		KAMENNÁ HRÁZ KNÍŽ.							
INICIÁLY STAVITELE PARLÉRE			ZÁPOR			OZDOBNÝ PTAK			
			SPZ TRUTNOVA			AVŠAK			
SLITINA ŽELEZA A UHLÍKU								ZÁPADNÍ ČECHY ZKR. INC. HER. MANDLOVÉ	
NEUČINĚNÁ									
SLOVSKÉ PLOŠNÉ MÍRY				BRAMBOR NÁREČNÉ					

Vyluštěnou křížovku zasílejte na adresu krizovka@tetadrogerie.cz od 21. 3. do 15. 4. 2019. Do předmětu uveďte „TETA magazín 3_2019“ a do textu e-mailu tajemku křížovky, své jméno a adresu. Ze správných odpovědí vylosujeme tři výherce, které odměníme zmatřující bází pod make-up Dermacol Black Magic. Pořadatelem soutěže je společnost Solvent ČR s.r.o. Všeobecná pravidla soutěže naleznete na www.tetrogerie.cz/akce/souteze.

Sudoku

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

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

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

**BERAN****21. 3. – 20. 4.**

Důležitou roli hraje Merkur, který je spolu s Venuší od 26. března ve vašem sektoru tajemství. Kromě nabídky na nečekaný románek přinese i šanci na pracovní povýšení. Potřz je v tom, že to s sebou nese podmínky, které se vám vůbec nelíbí. Je vám jasné, že vám vyšší post nenabízí kvůli vašim kvalitám, ale kvůli tomu, abyste tam protlačovali něco, co by jinak neprošlo. Než se rozhodnete, že to zkúsíte, uvědomte si, že se Mars 31. března dostává do Blíženců a postará se, aby všechno vylezlo na světlo.

**RAK****22. 6. – 22. 7.**

Do toho, co vám už jednou nevyšlo, se nepouštějte. Byla by to ztráta času. Nezdařená akce by vás navíc připravila o sebevědomí, které budete ještě hodně potřebovat. Týká se to zejména dnů kolem 10. dubna, kdy se Jupiter ve vašem sektoru práce točí do zpětného chodu. Dostane vás do situace, kdy musíte nadřazeným dokazovat, že jste opravdu tak dobří, jak si o vás myslí. Jediné útočiště nalézáte doma. Tam si vychutnáváte stav, kdy vás partner hýčká a ani ho nenapadne, že by o vás mohl pochybovat.

**VÁHY****23. 9. – 23. 10.**

Než podepíšete nějakou dohodu, přemýšlejte. To, co se vám nyní dodrží lehce, může časem dělat potíže. I když všechno propočítáte a zjistíte, že se do tohoto dobrodružství můžete bez obav pustit, měli byste ještě chvíli počkat. Využijte energie Jupitera, který se 10. dubna ve vašem sektoru komunikace obrací do zpětného chodu. Pokud se dozvíte, že to s vaší zamýšlenou transakcí není tak docela jasné, všechno ještě jednou zkontrolujte. Kdybyste usoudili, že je to velké riziko, raději všechno vzdejte.

**KOZOROH****22. 12. – 20. 1.**

Předvelikonočního období můžete využít k úklidu půdy, sklepa, dílny a podobných prostor. Bude to velice zajímavá práce. Navíc během ní můžete v různých zákoutích objevit něco, co se dá buď dobře prodat, nebo lehce opravit. Z toho, co zprvu vypadalo jako starý krám, vaše šikovná ruce rychle vytvoří něco, co se stane skutečnou ozdobou vašeho interiéru. Když dáte fotky toho, co jste udělali, na sociální síť, máte o přísun dalších podobných věcí a tím i o krásnou tvůrčí zábavu na dlouho postaráno.

**BÝK****21. 4. – 20. 5.**

Krise sice může přijít, ale vy máte přesto velké štěstí. V kritické chvíli se můžete opřít o kamarády a být si jistí, že vám pomůžou. V práci musíte až do konce března vsadit na vytrvalost. Přinese vám to jak uznání (na kterém vám zase tak moc nezáleží), tak i peníze. Ty vás naopak potěší. Venuší, která prochází vaším sektorem přátel, můžete od konce března využívat k seznámení s novými lidmi. Díky nim získáte nový pohled na realitu, ve které se nacházíte, a začnete přemýšlet jinak než dosud.

**LEVA****23. 7. – 22. 8.**

Mysleli jste si, že jste se některých nepříjemností zbavili jednou provždy? V praktickém životě možná ano, ale v tom, co se týká citů, jasno ještě zdaleka není. Člověk, který vám závidí a taky vás trochu pomlouvá, je v neskutečné formě. Jeho našeptávání mohou dokonce podlehnout i lidé, kteří vás dlouho znají. Vy se však zastrašit nenecháte. Kritické chvíle mohou sice přijít, ale vy si s nimi dokážete poradit. S těmi, kteří jsou pro vás důležití, si to vyřkáte. Nad těmi ostatními pak mávnete rukou.

**ŠTÍR****24. 10. – 22. 11.**

S dodržováním vašich dobrých předsevzetí je to podstatně obtížnější, než jste si dosud mysleli. Nejde ani tak o cvičení a podobné aktivity. U těch je vám jasné, že jsou pro vás užitečné a proto je zvládáte. O trochu horší je to s tím, co považujete za své vášně. Mohli jste si sice slíbit, že na ně utratíte jen omezenou částku, ale nakonec to stejně nevydržíte. Naštěstí máte vedle sebe partnera, který vám to vytkat nebude. Bude tolerantní k vám a vy k němu tak, abyste si spolu žili jako v ráji.

**VODNÁŘ****21. 1. – 20. 2.**

Během března nechte všechno tak, jak to je. Změnám byste věnovali spoustu energie, ale přesto byste neustále naráželi na nějaké překážky. 31. března však nastane zásadní proměna. Do vašeho sektoru lásek a romantiky se přesune Mars, který se vám postará o energii a chuť do života. Pokud by vás napadlo, že byste jeho pozitivní vliv využili pro začátek pravidelného pohybu, jste na správné cestě. Kdybyste si ještě promluvili s partnerem a našli sport, který se zamlouvá vám oběma, bylo by to super.

**BLÍŽENCI****21. 5. – 21. 6.**

S tím, co s partnerem potřebujete probrat, nesmíte otálet. Musíte využít přízeň Venuše, která je do 25. března ve Vodnáři. S její pomocí si vyjdete vstřícně, abyste na tom oba jen získali. Když budete čekat, dostanou se ke slovu zbytečné emoce. Váš partner usoudí, že na něj vůbec nemyslíte, zatímco vy mu budete vysvětlovat, že nároky, které na vás má, jsou naprosto nespílnitelné. Vzhledem k Merkuru, který je po celou dobu v Rybách, nedejte k domluvě, ale ke zbytečným výbuchům citů a emocí.

**PANNA****23. 8. – 22. 9.**

Vaše výkonnost, kterou vám každý závidí, není ani tak výsledkem nasazení sil, jako dobré a promyšlené organizace práce. Díky jejímu zvládnutí dokážete nemožné a ještě si zachováte dobrou náladu. Nevyhýbáte se ani společnosti. Dobře víte, že při normálním hovoru navážete skvělý kontakt i s lidmi, s nimiž byste se jindy neměli šanci setkat. S rezervou byste však měli vnímat požadavky, které na vás má vaše rodina. Za většinou z nich nestojí ani tak potřeba pomoci jako docela obyčejná lenost...

**STŘelec****23. 11. – 21. 12.**

Zásadní vliv jak na vás, tak na všechno, do čeho se pouštíte, má Jupiter. Do vašich vztahů však vnáší zbytečné rozpory. Dejte si pozor na nové vztahy a nové lásky. Na první pohled sice vypadají slibně, ale ve skutečnosti se v nich skrývají samé problémy. Při vaší upřímnosti navíc nepřipadá v úvahu, že byste uměli žít s dvěma partnery, kdy by jeden o druhém nevěděl. Z hlediska dalšího vývoje vašich vztahů bude lepší, když si nejdříve srovnáte svůj dosavadní život a pak se rozhodnete, co bude dál.

**RYBY****21. 2. – 20. 3.**

Vaše úspěšné období začíná 26. března, kdy se do vašeho znamení k Merkuru a k Neptunu přidává i Venuše. Nabídky a šance, které vám tyto planetární energie přinesou, jsou velkorysé, ale vy se nad nimi musíte přesto zamyslet. Když je přijmete, musíte počítat se zásadními životními změnami. Vy jste na ně připravení, ale partnerovi se to líbit nebude. Kdyby byl upřímný, přizná, že se bojí, že byste s ním přestali počítat a začali si žít svůj život. Nic takového sice nechcete, ale on vám to nevěří.

moje
cewe přání**OBJEVTE ZNOVU KOUZLO PAPIROVÝCH PŘÁNÍ!**

Popřejte originálně svým blízkým krásné svátky jara, svátky plné barev, dobré nálady, smichu a radosti. Inspirujte se našimi tipy na velikonoční přání. Vyberte si jakýkoliv připravený velikonoční design a jednu společnou fotku. A je hotovo :)



SKLÁDACÍ PŘÁNÍ (sada po 10 ks)
cena od 79 Kč*

- Očarujte přátele přáním na výšku nebo na šířku
- Pro exkluzivní design využijte variantu prémiového papíru
- K větší dokonalosti můžete přibojednat barevné obálky
- Využijte množství našich nejen velikonočních designů

PŘÁNÍ (sada po 10 ks)
cena od 169 Kč*

Můžeme potisknout z jedné nebo obou stran -
Na výběr ze spousty tematických designů -
Klidně si navrhnete každou pohlednici s jiným motivem -



Veselé VELIKONOCE



Ještě k tomu všemu ušetříte až 300 Kč
Na všechny fotoslužby využijte slevy dle hodnoty nákupního košíku.
Nejvíce ušetříte 300 Kč, ale 50 Kč také není k zahození.

Slevové online kódy a podmínky použití najdete na našem webu tetafoto.cz



KULATÁ HLAVA ČISTÍ LÉPE PRO ZDRAVĚJŠÍ DÁSNĚ



Náhradní hlavice Oral-B
DLOUHODOBĚ ZLEVNĚNO
od 299⁹⁰
289⁹⁰
-40 Kč za 2 ks
za 1 ks při koupi 2 ks
od **269⁹⁰**
TETA KLUBOVÁ CENA



Sleva se vztahuje na všechny náhradní hlavice značky Oral-B.

1 ZUBNÍMÍ LÉKAŘI NEJDOPORUČOVANĚJŠÍ ZNAČKA ZUBNÍCH KARTÁČKŮ NA SVĚTĚ
*V POROVNÁNÍ S BEŽNÝM MANUÁLNÍM ZUBNÍM KARTÁČKEM

S VĚRNOSTNÍM KUPONEM
TETA KLUB VĚRNOSTNÍ KUPON
-10%
NA CELÝ NÁKUP

Snižte si akční ceny ještě o 10%! Platí na celý nákup.

PŘIZPŮBÍ SE
KAŽDÉMU VAŠEMU
POHYBU
Discreet always

Proč bych měla nosit intimky každý den?

1. Tenkost a flexibilita/pružnost ti dají pohodlí.
2. Prodyšnost udrží pocit svěžesti až na 12 hodin.
3. Tvarově se skvěle hodí pro jakýkoliv střih kalhotek.

teta klub | SLEVA
-20%
na slipové vložky Discreet 20 ks
a Always 20 ks a 30 ks

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max. 6 ks na každého zákazníka.



Odemkněte si bodové konto na www.tetadrogerie.cz/klub



blend-a-dent DRŽÍ PEVNĚ JAKO VLASTNÍ ZUBY I PO CELÉM DNI



DLOUHODOBĚ ZLEVNĚNO
129⁹⁰
99⁹⁰
-40 Kč za 2 ks
za 1 ks při koupi 2 ks
od **79⁹⁰**
TETA KLUBOVÁ CENA

Blend-a-Dent fixační krém na zubní náhrady 40 g nebo 47 g, různé druhy

Nabídka výrobků se může na jednotlivých prodejních lištách lišit.
Ukousněte si ze života více.

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019. Sleva vám bude automaticky započítána při nákupu s TETA kartou. Max. 6 ks na každého zákazníka.

V BALENÍ NÁHRADNÍCH HLAVIC HOLÍČÍ STROJEK ZDARMA

Gillette Venus



Venus strojek + 5 hlavice
1 ks
299⁹⁰
289⁹⁰



Venus Snap strojek + 4 hlavice
1 ks
449⁹⁰
429⁹⁰



Gillette ProShield Flexball set
659⁹⁰
529⁹⁰



Gillette ProGlide Flexball set
599⁹⁰
-15% 509⁹⁰

Gillette



Gillette Mach3 set
-10% 349⁹⁰ 314⁹⁰

PRO NI

Platnost nabídky od 21. 3. do 15. 4. 2019.

PRO NĚJ

teta klub | SLEVY na značky



Platnost do 15. 4. 2019



Slevy na značky zkombinujte s věrnostním kuponem a získejte ještě další slevu 10 % z akčních cen

Věrnostní kupon získáte za své nasbírané body a můžete ho využít na prodejně. Nelze uplatnit na e-shopu. Při uplatnění kuponů dochází k postupnému poskytnutí slev vždy z částky po uplatnění slevy předchozí.

