

BeFit

Květen 2016 39 Kč

SOUTĚŽ

o 150 poukazů
do lázní
a dalších 1000 cen...

Srí Lanka

pohádková destinace

KLÍČKY

KAM SE PODÍVÁŠ

- + MUNGO
- + ŘEŘICHA
- + ČOČKA
- + PŠENICE

Superpotravin
jménem

KOKOS

BĚŽECKÉ BOTY

výsledky dlouhodobého zátěžového testu uvnitř čísla

»»»»»»»»»»»» CVIČENÍ

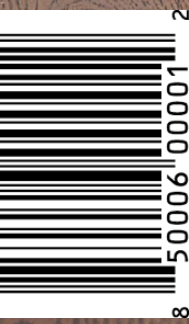
Pilates

*Dokonalá souhra
těla a duše*

Recepty na ty

nejbáječnější polévky

pro chladné jarní večery



JARO JE V PLNÉM ROZPUKU

Milý čtenáři,

v rukou držíte květnové vydání časopisu BeFit. S jarem v plném proudu jsme si pro vás připravili několik super tipů a triků, jak se nabít novou energií.

V tomto čísle jsme se zaměřili na cvičení pilates, které dokonale spojuje západní a východní styly. Ačkoliv je založeno na józe, nejdůležitější roli hraje správné dýchání a držení těla. Pro jeho dynamičnost je dnes pilates cvičeno nejen tanečnicí, ale i celebritami a obyčejnými lidmi. Jaro je také vhodný moment pro výsadbu zelených klíčků, které fantasticky chutnají a navíc prospívají našemu zdraví. V článku na straně šest se dozvíme, co všechno můžeme doma pěstovat, jak to udělat a jak potom klíčky využít. Vyzkoušeli jsme klíčky na milion způsobů, ale nejvíce nám chutnali na žitném chlebě s máslem, nebo ve svěžím jarním salátu.

Také jsme se podívali na chutné a hlavně zdravé polévky, které si můžeme bez výčitek dát k večeři. Redakčním favoritem je stoprocentně polévka s quinoou a batáty. Ty se v dnešní době dají sehnat v každém dobrém supermarketu.

Nakonec se podíváme na slunnou Srí Lanku, dříve známou jako Cejlon. S klesajícími cenami letenek máme v dnešní době příležitost vycestovat do destinací, které by nám dříve zůstaly nedostupné. Ukážeme vám, že Srí Lanka je nádherná v každém ročním období a že se tam vyplatí jet i poté, co turistická sezóna skončila.

S vidinou nadcházejících květnových svátků, které letos připadnou na neděli, vám přejeme pohodu a klid. V redakci pro vás již připravujeme červnové vydání, které bude ještě více nabitě informacemi o zdravém životním stylu, zdravém vaření a cestování.

S pozdravem,

Eva Pudová



Kolonie

Režie: Florian Gallenberger

Hrají: Emma Watson, Danie Brühl

Drama Kolonie režiséra Floriana Gallenbergera je inspirované skutečnými událostmi odehrávajícími se v chilské kolonii Dignidad za Pinochetova režimu. Kolonii Dignidad založil a vedl bývalý nacistický lékař Paul Schäfer. V 70. letech, kdy z uzavřené kolonie utekli někteří z členů, se ukázalo, že v sektě docházelo k mučení Pinochetových odpůrců a k sexuálnímu zneužívání dětí.

Premiéra: 14. dubna

Sirotčinec slečny Peregrinové pro podivné děti

Režie: Tim Burton

Hrají: Eva Green, Samuel L. Jackson

Jacobovi jeho otec vypráví příběhy o tajuplném místě. O sirotčinci, který obývají osiřelé děti se zvláštními schopnostmi. Sirotky chrání paní Peregrinová. Střeží je před hrůznými tvory zvenčí, aby jim nemohli ublížit. Poté, co Jacobův otec zemře, se chlapec rozhodne vydat na strastiplnou cestu s jediným cílem. Zjistit pravdu, zda sirotčinec z onoho vyprávění skutečně existuje.

Premiéra: 29. září



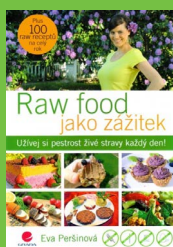
TIP NA KNIHU



Dánská dívka

Románové zpracování skutečného příběhu malíře Einara Wegenera a jeho manželky Greta začíná nevinnou prosbou o pomoc, aby se na dalších stranách rozvinulo ve strhující vyprávění o neobvyklé lásce, osobní svobodě a odvaze vzepřít se obecnému mínění.

Neoluxor, 299 Kč



Raw food jako zážitek

Chcete se dozvědět, jak nám prospívá živá strava, která se stala fenoménem poslední doby v oblasti zdravé výživy po celém světě? Začínáte s živou stravou, znáte její skvělé zdravotní přínosy a rádi byste zvýšili její celkové množství ve svých jídelnících? Pak je tato kniha určená právě vám!

Neoluxor, 299 Kč



Cestování - nejlepší životní investice

Pokud chceš dobře nastartovat svoji kariéru, a přitom si splnit i své další sny, pak je tato kniha tou správnou volbou! Jedná se o prvního opravdového a moderního kariérního rádce pro mladého člověka. Jeho přečtení ti zodpoví mnoho otázek a především tě nakopne v tvé začínající kariéře.

Neoluxor, 229 Kč



Metoda Pilates je cvičení, kde tělo a duše jsou jeden celek. Vytvořil je Joseph H. Pilates (1883 - 1967) a zajímavé určitě je, že bylo velmi populární u veřejnosti i tanečníků již od čtyřicátých let. Nyní se okruh „uživatelů“ rozšířil nejen o zpěváky, fyzioterapeuty a rehabilitační pracovníky, ale v poslední době se díky propagaci rozšířila i v oblasti fitness po celém světě. Je vhodná pro každý věk dětmi počínaje. Je to metoda tvarování těla na základě spolupráce těla a mysli.

Oproti józe vlastně nepřináší metoda Pilates se souhrou těla a duše nic nového. Soustředit se na prováděný cvik, znát jeho smysl, správně dýchat. Jeden rozdíl bychom ale přece jen našli. Pilates je velmi dynamické cvičení, žádných přestávek mezi různými pozicemi se nedočkáte. Jestli vám příliš neříká hlubší filozofie východních umění, je pro vás ideální. Spojuje právě prvky jógy se západním myšlením.

Cvičení vychází ze svalového centra, tzv. „power house“. Tato oblast zahrnuje svaly břicha, hýždí a beder. Jinak se jí také říká jádro těla. Podle metody Pilates zpevněním v těchto místech dosáhneme rovnováhy celého těla. Z anatomického hlediska tyto hluboké svaly stabilizují hlavní osu těla - páteř.

Joseph Pilates vychoval sedm pokračovatelů jeho metody. Jedním z žáků byla Romana Kryzanowska. Dva z následovníků Romany Kryzanowske byli i Philip Friedman a Gail Eisen, kteří v roce 1980 vydali první moderní knihu o pilates s názvem Pilatesova metoda pro tělesnou a duševní kondici (The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning). Načrtli v ní šest principů pilates, které

široká komunita pilates instruktorů převzala nebo si je upravila. Jedná se o tyto zásady, které je třeba při cvičení dodržovat:

- soustředěnost pohybu
- řízený pohyb
- pohyb vycházející ze středu těla
- plynulost pohybu
- přesnost pohybu
- dýchání

Co se týče pomůcek, které mohou vlastní cvičení pro klienty nejen obohatit, ale opět pomoci vlastní cviky korektně provádět, jsou v současné době populární například malé medicinbaly, pěnové válce, rollery, velké fitbaly, rotační disky a cvičební gumičky. Některé z současných škol Pilates kombinují cvičení na podložce s cvičením s pomůckami, avšak účinnější a bezpečnější formou pro začátečníky je již uváděné cvičení na Pilates strojích v dnešní době dostupné v řadě Pilates či fitness Studií po celé ČR. V řadě studií jsou k dispozici programy pro skupinové i individuální cvičení na pilates strojích.

ČTYŘI CVIKY PILATES

Pilates zpevňuje zádové, břišní a hýždové svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání. Navíc zlepšuje celkové držení těla. Při cvičení nezapomeňte na šest základních principů pilates: dýchání, důkladnost provedení, zacentrování (pohyb vychází ze středu těla), plynulý pohyb, řízení pohybu a soustředění. Připravte si podložku a míč a můžeme začít!



Natáhněte levou nohu dozadu tak, aby byla v jedné linii se zády.

Zároveň natahujte pravou ruku dopředu.

Celé tělo je v jedné linii, dbejte na to, abyste měli rovná záda.

Snažte se natahovat ruku dopředu a nohu dozadu, v krajních pozicích vydržte.

Lehněte si na podložku, pokrčené nohy opřete chodidly o zem.

Přitáhněte levou nohu oběma rukama. Nekrčte ji, ze začátku raději přitahujte méně.

Zvedněte hlavu od země.



Sedněte si na podložku a přitáhněte kolena k hlavě.

Nohy opírejte o špičky, rukama se držte za nártý (popřípadě kotníky).

Hlavu si položte na kolena.

U toho cviku nemusí být rovná záda, dbejte ale na to, abyste zatínali svaly nohou a hýždí.



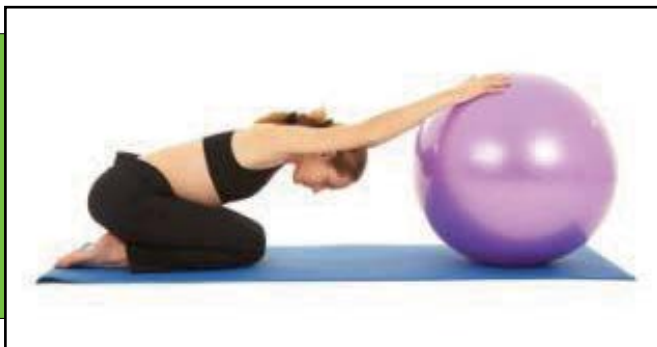
Klekněte si na podložku a dosedněte na paty.

Předkloňte se dopředu s nataženýma rukama.

Dotkněte se míče a v této pozici vydržte.

Celým tělem se snažte tlačit na míč.

Dbejte na to, abyste měli rovná záda, zaťaté svaly a zhluboka dýchejte.



KAM NA PILATES V OLOMOUCI

SVĚT FITZONE
Zuzana a Tomáš Hýnovi
Schweitzerova 99a
Olomouc 779 00

OMEGA
centrum sportu a zdraví
Legionářská 19
Olomouc 779 00

PILATES4YOU
Silvie Hapalová

Lafayettova 10
Olomouc 779 00
(vchod z Uhelny ulice)

FUNFIT
Jitka Hromadová

Hodolanská 32
779 00 Olomouc



ZÁZRAK PŘÍRODY

jménem klíčků

Příznivé účinky čerstvých klíčků jsou známé již od dob staré Číny a Egypta. Ukrývají v sobě vysoký obsah vitamínů, minerálů, antioxidantů i proteinů. I dnes máme možnost bez zbytečně zdoluhavých procesů klíčení jednoduše sáhnout po již vypěstovaných salátových klíčcích nejlépe v biokvalitě a vychutnat si jejich neuvěřitelnou šťavnatost a čerstvost. Bez nich si po prvním ochutnání svůj jídelníček už jednoduše nebudete vůbec umět představit.

Salátové klíčky zabezpečují příjem velkého množství čisté energie. Samotné semínko totiž obsahuje dostatek sil, aby bylo schopné samo ze sebe, jen za pomoci příznivých vlivů prostředí, vyplodit novou rostlinku. Klíčením se maximalizuje využitelnost minerálů a stopových prvků rostliny. Vytvářejí se tak enzymy, které jsou důležité pro stavbu a správné fungování lidského organismu.

Naberte energii z klíčků

Čerstvé salátové klíčky obsahují velmi málo kalorií, jsou zdrojem antioxidantů, proteinů a minerálů. Jsou bohaté na vápník, železo, draslík, selen, zinek a mnoho dalších prvků a vitamínů tolik důležitých pro náš organismus. Dovedete si tak představit jakou výživovou bombu představuje salát připravený z jedné hrstky salátových klíčků? Po dlouhých zimních měsících nám v těle chybí spousta

látek, které díky této vitamínové bombě můžeme lehce dostat zpět do těla a připravit se nejen skvěle na léto do plavek, ale získat spoustu hodnotné energie, kterou jsme za poslední měsíce bez slunce a čerstvých potravin ztratili. Salátové klíčky navíc dodávají zelený chlorofyl, který je velmi ceněný pro své detoxikační účinky.



Mikrosalátka z čerstvých klíčků pro mámu, tátu a celou rodinu

Navzdory všem těmto nesporným výhodám, salátové klíčky stále ještě nepatří mezi běžné položky českého nákupního košíku. Z našich jídelníčků se vytrácí pestrost a čerstvost, kterou mikrosalátka z bioklíčků v naší stravě ideálně doplňují. Není tedy divu, že statistiky měřící obezitu naší společnosti jsou velmi nepříznivé. 17 procent dospělé populace České republiky trpí obezitou a téměř 35 procent má

nadváhu. O to více tento smutný výsledek doplňuje fakt, že do statistiky jsou zařazeny i děti. A přitom stačí přidat ke svým oblíbeným chutím tento zázrak přírody, který podle výzkumů obsahuje 20 krát více vitamínů než běžná zelenina.

Přitom salátové klíčky nejsou vůbec náročné na přípravu. Můžeme je použít samostatně na salát nebo jen tak na chleba s lučinou. Z vyklíčené cizrny je nejlepší humus, hrách se výborně hodí na pomazánky, naklíčená ředkvička nebo hořčicová semínka pak skvěle poslouží jako příloha ke grilovanému masu. Pokud nemáme čas na složité přípravy pokrmů z nich vyrobených, můžeme si mikrosalátky vychutnat se svým oblíbeným dresinkem. Je pravda, že pěstování salátových klíčků vyžaduje velké množství trpělivosti a určitý stupeň profesionality. Ten, kdo nemá trpěli-



vost a ani čas čekat, než se jim tento zázrak přírody plný zdraví a života vypěstuje, lze je nyní již téměř bez problémů najít v sortimentu větších hypermarketů. Dobrým příkladem jsou mikrosalátky Happyeat, jež tvoří sortiment salátových klíčků jako je mungo, ředkvička, česnek, čočka, cizrna, rukola, řeřicha, vojtěška, brokolice, slunečnice a jejich kombinace. Nejenže se ke spotřebiteli dostanou hned druhý den po sklizni, ale navíc jsou pěstovány v biokvalitě.

Jejich vliv na zdraví je opravdu výjimečný. Před pár lety proběhnul v Texasu zajímavý experiment, během kterého se laboratorním krysám, trpícím tumory a dalšími imunitními poruchami, podávalo ovoce a zelenina, případně výtažky z nich. Mezi testovanými potravinami byla naklíčená čočka, mungo fazole, pšenice, ječmen a mrkev. Mrkev i ječmen působili jako inhibitor, to znamená, že měli tendenci nemoc zastavit. Tento pozitivní efekt se však nedal srovnat s testovanými klíčky, kdy ani jejich vysoké dávky nevykazovaly znaky toxicity. Většina známých preparátů na léčbu rakoviny je většinou již ve středně vysokých koncentracích pro pacienta škodlivá.

JAK NA TO DOMA

Žádný strach, proces naklíčování zvládne skutečně každý, stačí si opatřit klasickou klíčící misku, případně jakékoli jiné naklíčovací. Některá z nich jsou obohacena funkcí ozonéru. Ten okysličuje a udržuje po delší dobu vodu svěží. Naklíčovací může být vybaveno také šikvným zavlažovačem, který sám, několikrát denně, klíčky propláchně.

Pokud jsme si zvolili obyčejnou misku, mějme na paměti pár základních pravidel:

- Každé semínko potřebuje různou dobu namáčení a klíčení, nastudujme si tedy tabulku, jež nám zaručí, že budeme konzumovat skutečně plnohodnotně vyvinuté klíčky

1. skupina (asi dvoudenní růstový cyklus): vojtěška, jetel, jetel luční, ředkev, čínské zelí, brukev, brokolice

2. skupina (třídenní růstový cyklus): zelený hrášek, žito, pšenice špaldá, pšenice, vyloupaná slunečnice, fazole mungo, pískavice řecké seno, čočka, cizrna, fazole adzuki, sojové boby, kamut a podobné

3. skupina (až osmidenní růstový cyklus): slunečnice, pohanka, pšenice, cibule, česnek, zelený hrášek a čočka kvůli dlouhým výhonkům, řepa, červená kapusta, brukev, řeřicha, rukola...

- Pokud naše naklíčovací není opatřeno funkcí automatického zavlažování, klíčky 2x denně proplachujeme, většinou tedy ráno a večer.
- Klíčící nádobu umísťujeme na světlo, nikdy ne do lednice, klíčky ke svému spokojenému růstu vyžadují pokojovou teplotu. Pokud již klíček dosáhne požadované délky, takovéto klíčky lze uchovávat v chladu.
- Kupujeme celistvá semena, luštěniny, pšena červená čočka již nevyklíčí. Stejně tak dbáme, aby semínka neprošla teplotou vyšší než 45° C. Aktivační enzymy jsou k mání pouze do této teploty, při teplotách vyšších, výrazně ubývají.



TIP NA ZDRAVOU VEČEŘI

Nakrájený chleba zlehka opečeme, potřeme tenkou vrstvou másla, přidáme sýra posypeme oblíbenou kombinací klíčků. A nyní se můžeme začít strachovat o svou porci zdravé pochoutky u stolu.

ČTYŘI POLÉVKY, KTERÉ ZASYTÍ A ZAHŘEJÍ

Ačkoliv je jaro v plném proudu, k večeři si můžeme vychutnat husté polévky



POLÉVKA S QUINOOU A BATÁTY

4 porce * 25 minut

200 g quinoy, propláchnuté * 1 lžíce olivového oleje*
200 g slaniny * 1 cibule * 2 stroužky česneku * 800 g batátů
1 lžička drceného sušeného chilli * sůl * 1,5 litru drůbežního
vývaru * 2 hrnky baby špenátu * čerstvý koriandr na oz-
dobení

Propláchnutou quinou zalijte 375 ml vody a nechte
máčet 15 minut. Pak slijte a odložte stranou.

V rendlíku rozehřejte na středním plameni olej.
Přidejte slaninu a opékejte asi 4 minuty dozlatova.
Vsypete cibuli a na drobno nakrájený česnek a za
stálého míchání opékejte další 4 minuty, až změk-
nou. Pak přidejte batáty a chilli a přilijte vývar a
přiveďte k varu. Potom vsypte quinou a vařte asi 15
minut, až batáty změknu a quinoa bude uvařená.
Je-li polévka příliš hustá, můžete ji zředit vodou či
vývarem.

Na závěr vmíchejte špenátové lístky, osolte a po-
dávejte ozdobené koriandrem.

KEDLUBNOVÁ POLÉVKA S CIZRNOU

4 porce * 20 minut

1 lžičky římského kmínu * 1 lžičky semen koriandru
1/2 lžičky drceného sušeného chilli * 1/2 lžičky mleté kur-
kumy * 2 lžíce olivového oleje * 200 g kedluben * 200 g
konzervované cizrny * 200 g konzervovaných krájených
rajčat * 1 lžíce rajčatového protlaku * 1 lžička soli * hrst
lístků koriandru nebo hladkolisté petrželky

Římský kmín a koriandr roztlučte v hmoždíři se
sušeným chilli. Potom drť smíchejte s kurkumou.

Ve středně velkém rendlíku rozehřejte na středním
ohni olej a pár vteřin opékejte kořenící směs, aby se
rozvoněla. Vsypete kedlubny a za stálého míchání mi-
nutu opékejte. Přidejte ostatní přísady kromě zelené
nati koriandru nebo petrželky, přilijte 750ml vody
a přiveďte k mírnému varu. Vařte 10–15 minut, aby
kedlubny změkly. Ochutnejte, popřípadě dosolte.

Polévku rozdělte do talířů, posypte zelenými lístky
a podávejte.

Tip: Dáváte-li přednost krémovým polévkám, roz-
mixujte ji. Kedlubnu zastoupí v tomto receptu i tu-
rín.



DÝŇOVÁ POLÉVKA S CHILLI

4 porce * 50minut

800 g dužiny z dýně * 2 lžíce másla * 1 cibule * 2 stroužky česneku * 1 karotka * 1 lžíce kari koření * 1 lžička třtinového cukru * 600 ml zeleninového vývaru * 220 ml smetany ke šlehání * sůl a mletý pepř na dochucení * hrst opražených dýňových semínek * 1 čerstvá chilli paprička * 2 lžíce dýňového oleje na zakapání

V hrnci se silným dnem rozpusťte máslo a zpěňte na něm na jemno nakrájenou cibulku a česnek. Vsypete dýni a asi 5 minut opékejte. Přidejte na hrubo nastrouhanou mrkev, poprašte kari kořením a cukrem, osmahněte a zalijte vývarem. Uvedte do varu a vařte asi 15 minut, až zelenina změkne. Vmíchejte smetanu, osolte, opepřete a nechte přejít varem. Stáhněte z ohně a rozmixujte ponorným mixérem.

Polévku podávejte posypanou nasucho opraženými dýňovými semínky, nasekanou chilli papričkou a zakápnutou dýňovým olejem.

Tip: Dýni můžete předem upéct v troubě – pokapejte ji olejem a před koncem pečení posypte cukrem, aby trochu zkaramelizoval.



BAVORSKÁ KAPUSTIČKOVÁ

4 porce * 20minut

1 kg růžičkových kapustiček * 150 g cibule * 1 lžíce másla * 1 lžička sušené majoránky * 1/2 lžičky kmínu * 50 ml bílého vína * 750 ml zeleninového vývaru * 250 ml smetany ke šlehání * sůl, pepř, muškátový oříšek * čerstvé pečivo k podávání

Kapustičky očistěte (viz tip), nařízněte zespodu do kříže a ve vroucí osolené vodě je vařte 12 minut. Potom ihned zchlaďte studenou vodou. Cibuli opečte v hrnci na másle dosklovita, přidejte majoránku a kmín, zalijte vínem, nechte odpařit a pak přilijte vývar a smetanu. Přiveďte k varu a vařte 8 minut.

Část vařených kapustiček úhledně nakrájejte a odložte, zbytek rozmixujte do polévky. Osolte, opepřete, ochuťte muškátovým oříškem. Polévku podávejte ozdobenou nakrájenými kapustičkami a doplněnou čerstvým pečivem.

Tip: Kapustičky očistíte tak, že odstraníte vrchní zvadlé listy, případně seříznete košťály. Před úpravou je opláchněte vodou.

Nový pomocníci do domácnosti



Hrnec 3l
IKEA, 599 Kč



Ruční mlýnek na kávu
Tescoma, 699 Kč



Jídelní servis Althea Nova
Villeroy&Bosch, 2499 Kč



SRÍ LANKA

země čaje a nekonečných písčinych pláží

Není to tak dávno, co tato země bývala uváděna pouze v katalogích exotických zájezdů cestovních kanceláří, ale nyní sem míří stále více turistů z celého světa na vlastní pěst. Krásy Srí Lanky, o níž se traduje, že je to tak trochu jiná Indie, objevují ve větších počtech i Češi.

Srí Lanka je krásná a atraktivní, ale chybí jí ukřiženost a špička indických měst. Návštěvníky tady čeká příjemné klima, v koloniálních dobách vybudovaná infrastruktura, bohatá a pohnutá historie, skvělá kuchyně, čistý oceán s romantickými plážemi i věčně usměvaví domorodci.

Rozlohou je Srí Lanka o nemnoho menší než Česká republika, ale žije tady více než dvojnásobek obyvatel. Jednotlivé části ostrova vykazují výrazné klimatické rozdíly. Rozsáhlé nížiny na pobřeží se zvedají až do 2 524 m vysoké hornatiny v centrální části ostrova. Původních deštných pralesů zde již mnoho nezbylo, nahradily je čajovníkové plantáže, které se rozkládají od hor až po nížiny.

Stát Srí Lanka se nachází na ostrově Cejlon kousek pod špič-

kou Indického poloostrova. Je to mimořádně cestovatelsky zajímavá země, a to díky přírodě, památkám i půvabům zdejšího moře. Většina jejích obyvatel jsou buddhisté, proto se zde nachází celá řada chrámů a svatyní. Od Indického poloostrova Cejlon odděluje pás korálových útesů zvaný Adamův most.

Srí Lanka získala nezávislost v roce 1948. Téměř od počátku ji sužoval táhlý konflikt s Tamilskými tygry prosazujícími zájmy jinak utlačované skupiny Tamilů, jejichž populace je silná především v severních a východních oblastech země. V posinci 2004 spláchla ničivá tsunami srílanské pobřeží. Zahynulo zde přes 30 tisíc lidí a další stovky tisíc ztratily domov.

SRÍ LANKA

hlavní město: Colombo ☐ 20 277 597 obyvatel ☐ měna: srílanská rupie (LKR, 1Kč= cca 6LKR) ☐ posun+4.30



Srí Lanka je ostrovní stát v jihovýchodní Asii, který se nachází v blízkosti poloostrova Přední Indie na ostrově Cejlon.

Většina z nás má tento ostrov v paměti díky cejlonskému čaji pod názvem Cejlon, který byl dlouho do roku 1972 oficiálním názvem ostrova.

Asi 70% obyvatelstva Srí Lanky jsou **buddhisté**. Patnáct procent praktikuje hinduismus. Po necelých osmi procentech věřících mají také křesťanství a islám.

Do roku 2005 mělo každé větší náboženství vlastní ministerstvo. Poté byla všechna prezidentem sjednocena pod ministerstvo pro náboženské záležitosti.



Adamova hora

Monumentální vrchol Adam's Peak, který ční nad všechny okolní hřebeny, se nachází ve východní části hornatiny. S výškou 2 243 metrů je to sice až pátý nejvyšší vrchol ostrova, ale zároveň je tento kopec opředený mnoha legendami. Většina pověstí popisuje vznik a původ prapodivného otisku lidské nohy na vrcholu zvaného Srí Pada nebo také Posvátná šlépěj. Buddhisté tvrdí, že to je otisk nohy samotného Buddha, který zde stanul na žádost místního boha Samana.

Většina poutníků i turistů zahajuje výstup po půlnoci kolem jedné nebo druhé hodiny ranní. Záleží na fyzické kondici, ale výstup s převýšením kolem 1 100 metrů po více než 6000 osvětlených schodech zabere 2,5 až 4 hodiny s tím, že po cestě je několik bufetů. Na vrcholu stojí klášter a spousta poutníků, kteří čekají na východ slunce a ranní modlitbu.



Pinnawala - sloní sirotčinec

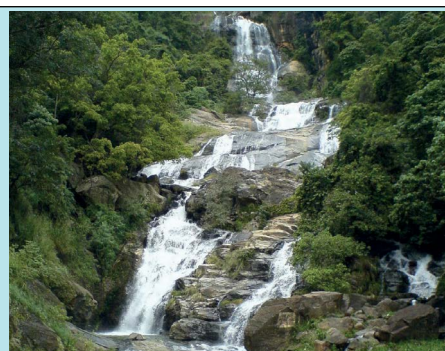
V průvodcích se o tomto zařízení, které bylo založeno v roce 1975 pro pět osiřelých slůňat, píše jen v samých superlativech. Původní populace se rozrostla na více než sto kusů. Vidět tu tak můžeme slony všech generací od mláďat až po zasloužilé kmety. Vstupné je poměrně vysoké a za 2 500 rupií máme možnost vidět spíš než sirotčinec zoologickou zahradu úzce zaměřenou na chov jednoho živočišného druhu.



Srí Lanka je opravdu kouzelná a pohodová, i když díky přílivu turistů se stává stále „profláknutější“ destinací. Kromě výše zmíněných zajímavých přírodních zajímavostí a krás můžeme navštívit např. všudypřítomné čajovníkové plantáže nebo hornaté okolí vesnice Ella. Tady se můžete vydat na nekonečné procházky a výlety mezi čajovníkovými plantážemi, vystoupat na Little Adam's Peak nebo monumentální Ella Rock, nebo se zastavit u divokých kaskádových vodopádů Rawana Ella Falls.

Na jižním pobřeží je možné u korálových útesů šnorchlovat a potápět se. Nedaleko Hikkaduwy si můžete prohlédnout důl a dílnu na zpracování jadeitu s následnou výrobou šperků.

Kromě přírodních krás je země bohatá i na unikátní historické památky a kláštery, zapsané na seznam světového dědictví UNESCO. Jedna dovolená na poznání ostrova, jeho přírodních krás, kultury, historie, zvyků a obyčejů rozhodně nestačí. I proto jsme pro vás připravili další díl o cestování po Srí Lance, v němž vám představíme nejpozoruhodnější památky.



CO MUSÍTE UDĚLAT PŘED ODJEZDEM

O **vízum** musíme před odjezdem požádat na www.eta.gov.lk, nebo lze koupit i přímo **na letišti**. Turistické vízum stojí **50 dolarů**, business potom 60 dolarů. K vyřízení potřebujeme platný **cestovní pas**, **zpáteční letenku** a musíme dokázat, že máme **dostatek finančních prostředků** na dobu pobytu. Vízová registrace je platná 3 měsíce.

Před odletem je evropským turistům doporučované **očkování proti hepatitidě typu A a tyfu**. Rovněž vhodné je přibalit si do kufru **antimalarika**, ačkoliv pokud se budete pohybovat pouze v turistických centrech, pravděpodobnost nákazy je nízká.

Univerzálním platidlem je **americký dolar (USD)**. Také platební kartou zaplatíme bez problémů (MasterCard, Visa). Pro drobnější nákupy u místních obchodníků je vhodné mít u sebe drobnou hotovost.

PŘEDPLATNÉ

NA 1 ROK
(ZA 390 Kč)



OBJEDNEJTE SI

v průběhu měsíce května roční předplatné časopisu

BeFit

a automaticky získáte dárek
v hodnotě 799 Kč



ZDRAVÁ LAHEV®

Zdravá láhev® je originální český výrobek, rodinné firmy R&R Mědílek s.r.o. Žaclěb. Všechny lahve jsou vyrobeny z kvalitního materiálu, který se používá ve zdravotnictví, vyrobeného bez ftalátů, změkčovadel a BPA.

Zdravou láhev® je oblíbená pro snadnou údržbu, spoustu trendy a originálních vzorů a dlouhou životnost, díky vyměnitelným komponentům.

Vyrábí se ve třech velikostech - 0,5l, 0,7l a 1 litr a je tak vhodná jak do školy či zaměstnání, tak i pro sportovce.

Dárek



PŘEDPLATNÉ SI MŮŽETE

OBJEDNAT VÍCE ZPŮSOBY:

1. zasláním emailu se svými kontaktními údaji na predplatne@befitmagazin.cz
2. vyplněním formuláře na webové stránce www.befit-magazine.cz v rubrice předplatné
3. na telefonním čísle 123 456 789 nebo 987 654 321 mezi 9 - 16 hodinou.

Akce platí pro všechny předplatitele, kteří si objednají předplatné časopisu do 28.května. Dárek vám bude zaslán po zaplacení předplatného s dalším výtiskem.

Lette s vaší láskou kamkoli!

Evropa od **2 131 Kč***

Rezervujte nyní na [csa.cz](https://www.csa.cz)

* cena za jednosměrnou letenku, vč. tax a poplatků, počet míst omezen, více informací na [csa.cz](https://www.csa.cz)

