

brezplačni izvod

urban



42

CITYLIFE.SI

marec 2020

življenje

**SPOZNAJTE
NAJBOLJ LJUBKEGA
PREBIVALCA
GRAJSKE JEČE!**



GRAJSKA TRGOVINA
FRIDERIK
SOUVENIR SHOP

LJUBLJANSKIGRAD.SI



Novi jeans
v mestu

s.Oliver



04 urednikov izbor

06 napovednik

Teden restavracij

08 modni trendi

Pomladni modni kaos

12 lepota

V znamenju pomladi

14 šport

Razgibano v pomlad

16 tehnologija

Zabavna tehnologija za vsakdan

18 mobilnost

4 novosti za nove dimenzije

20 interier

Spletne trgovine z najlepšim vintage pohištvom

22 otroški svet

Ujemimo dežne kaplje

24 urbana zgodba

Friderik – hudomušni prebivalec Ljubljanskega gradu

26 kulinarika

Smo, kar jemo ... S prehrano do več energije

28 potovanje

Čas za prepoved

32 glasbena scena & teater

Santana

33 kino

Navadna ljubezen

34 citylife.si

Najbolj brano na spletu



Izdajatelj:
Tehnis Media Group

Odgovorna urednica:
Helena Peterlin
E: helena.peterlin@citylife.si

Uredništvo:
E: info@citylife.si

Lektoriranje:
Nina Modrijan

Sodelavci:
Valentina Jarc, Matej Jurgele, Manja Kovačič, Katja Kozlevčar, Anja Mrevlje, Eva Natlačen, Denis Pucelj, Klavdija Rupar, Gabrijela Vrtnjak

Marketing in oglasno trženje:
Klavdija Zrim
E: klavdija.zrim@citylife.si
M: +386 (0)41 635 575
Alenka Sočič
M: +386 (0)41 598 314
E: alenka.socic@tehnis.si

Spletno uredništvo:
Pika Zrim, odgovorna urednica
E: pika.zrim@citylife.si

Oblikovanje in grafična priprava:
Studio Tehnis, Sebastijan Frumen

Tisk:
Salomon d.o.o., Ljubljana

Naklada:
50.000 izvodov

Distribucija:
Pošta Slovenije d.o.o.

Naslov uredništva:
Tehnis d.o.o.
Linhartova 3
1000 Ljubljana, Slovenija
Direktor: Janko Zrim
T: +386 (0)1 430 60 60
E: tehnis@tehnis.si

Slika na naslovnici:
Naslovnica: Ljubljanski grad
ISSN 2463-8919

Urbano življenje - CITYLIFE je mesečni brezplačnik namenjen promociji in oglaševanju. Vse pravice pridržane. Kopiranje in ponatis vsebine sta dovoljena le s pisnim soglasjem izdajatelja in naročnika oglasne vsebine.

TEHNIS
MEDIA
GROUP

TISKANO V
SLOVENIJI



Marčevski virus

»Buongiorno« (op. p. dobro jutro), stvar je postala resna – italijanski škorenj se je obarval rdeče, COVID-19 je potrkal tudi k nam. Seveda smo mu vrata odprli na stečaj, mu nadeli copate in ga povabili na čaj. En sam dotik, eden zakašlja, dva se rokujeta, trije v vrsti, čakajoč na letalo, štiri, šestnajst ... Izredne novice, ljudje v skafandrih, samoizolacija, epidemiologi v vlogi temeljnih izpraševalcev, nihče ni imun na strah. Kot bi sledili filmskemu scenariju te dni najbolj gledanega filma režiserja **Stevena Soderbergha** »**Kužna nevarnost**«. Kdo bo s spopadom narave močnejši? Kdo bolj discipliniran? Kdo bolj ranljiv? Seveda je prišlo do te nesrečne epizode, ko se ne moremo izogniti opazovanju situacije, in popolnoma naravno je iskanje rešitve, kaj lahko naredimo zase. Še dobro, da je že skoraj prišla pomlad in z njo močan občutek prenove. Kakor koli že, naredimo revizijo svojega bivanja in prehrane, odstranimo slabe navade, bodimo proaktivni in se pridružimo

konceptu spomladanskega čiščenja – na koncu bomo imeli več energije, saj bomo kot prerojeni. Detoksa pa ne potrebuje le naše telo. Prebarvajmo stene, razvrstimo knjige, obnovimo pohištvo, kupimo nove lončke za rože ... Ne pozabimo še na **digitalni detoks**, na rehabilitacijo misli in čustev – šport je dober za moralo, kupimo si nova sončna očala in pojdemo na sprehod. In kot bi rekel svetovno priznani **konceptualni umetnik Ulay**, ki se je poslovil te dni: »Zares mislim, da sem v življenju rešil marsikatero situacijo – bodisi v profesionalnem bodisi zasebnem življenju – prav s pomočjo ranljivosti.« Naj bo to kot motivacija, da bomo zaradi ranljivosti naredili prav vse. Vsaj tega ne bomo mogli reči na koncu, da nismo storili ničesar. Pridružujemo se spremembi napovedi nekaterih dogodkov, saj se situacija spreminja iz dneva v dan, zato nas spremljajte na naši spletni strani **citylife.si**.

Helena Peterlin, odgovorna urednica



IZBOR
MESECA

1 Kaj je moda? Pri podjetju **C & A** si zastavljajo to vprašanje in iščejo odgovore nanj že od leta 1841, ko so kot prvi ponudili konfekcijsko modo po dostopnih cenah. V novem desetletju so si zadali, da bi bili dve tretjini oblačil iz kolekcij **C & A izdelani iz trajnostnih materialov**, ves bombaž pa iz trajnejših virov. S kolekcijo **#WearTheChange** trajnost spreminjajo v naš vsakdan in delujejo v smeri nove mode, pri kateri so oblačila izdelana na način, ki je **prijazen do ljudi in našega planeta**. Kolekcijo najdemo na **c-and-a.com/si**, izbor modnih trendov letošnje pomladi pa na **STRANI 8**. 2 Švedski modni gigant **H & M** predstavlja svoje prvo **športno sodelovanje** z avstralsko znamko **P.E Nation**, ki briše meje med vsakodnevno modo in osnovnimi športnimi kosi. Na voljo od 5. marca na **HM.COM**. Več o sodobnih vadbah pa na **STRANI 14**. 3 Z več kot 20 leti izkušenj dela v kuhinji na najvišji ravni v portoroški **KEMPINSKI** prihaja **FRANCESCO PICARO, CHEF** z izjemnim portfolijem, ki poleg dela v restavracijah z Michelinovo zvezdico vključuje tudi delo v znanih blagovnih znamkah hotelirstva, kot so Accor, Marriott in Four Seasons. **kempinski.com/portoroz** 4 **Pomladno-poletna kolekcija modne obutve** najstarejše slovenske blagovne znamke **PETER KOZINA** navdušuje z živahno in **igrivo kombinacijo barv in vzorcev** pa tudi z uporabo visokokakovostnih naravnih materialov, ki zagotavljajo udoben korak. Obutev bomo našli v izbranih prodajalnah Alpina, Galeriji Emporium, Emporium BTC, veleblagovnici Nama in na **PETERKOZINA.SI**. 5 **Pekarna Grosuplje**, ki je v začetku leta prejela številne nagrade in priznanja, nadaljuje z ustvarjanjem boljših, zdravju prijaznih in okusnih pekarskih izdelkov, ki prepričajo s svojo inovativnostjo. Več o zdravi prehrani na **STRANI 24** in **pekarna-grosuplje.si**! 6 V okviru sejma Dom 2020 so pri Lumarju predstavili novo linijo hiš **Lumar GreenLine (G-Line)** in partnersko sodelovanje s podjetjem **Etrell**, ki je **vodilno podjetje v razvoju inovativnih pametnih polnilnih postaj**. V sodelovanju z birojem **Objem narave** so tako zasnovali novo linijo skoraj ničenergijskih hiš, s katero so naredili novi korak na poti trajnostnega bivanja brez emisij. Klik na **LUMAR.SI**.

VSAKO LETO BOLJŠI, 38 x ZLATI



KRUH PROTEINC

je prejel nagrado INOVATIVNO ŽIVILO LETA 2020.



Nagrada
Inštituta za
nutricijsko
za inovativnost
v skupini žitnih
izdelkov.

SUPER KRUH

je prejel nagrado IZBRAN PRODUKT LETA 2020.





od 11.

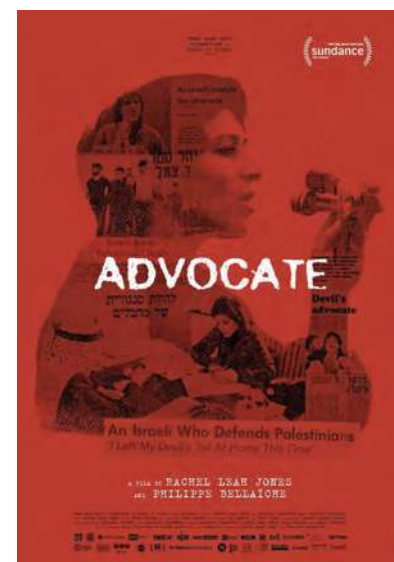
do 18. marca

22. FESTIVAL DOKUMENTARNEGA FILMA

Cankarjev dom

Delovna etika v ekstremnih razmerah in zavezanost poklicu ne glede na finančno izravnavo sta temi, ki ju lahko med drugim izluščimo iz letošnjega programa FDF. Pričakujemo lahko tako družbenokritične dokumentarne filme kot tudi presunljive intimne in globalne portrete.

fdf.si



od 20.

do 29. marca

TEDEN RESTAVRACIJ

Različne restavracije po Sloveniji

Najboljši slovenski chefi in chefinje nas vabijo na prvi najokusnejši teden letošnjega leta, na katerem nas bodo razvajali s posebnimi spomladanskimi meniji po enotni ceni 19 evrov. Izjema so najbolj ocenjene restavracije, v katerih bo cena posebnega menija 25 evrov. Skupno bo na spomladanskem Tednu restavracij, ki bo v znamenju povezovanja preteklosti in sodobnosti, sodelovalo 110 restavracij in gostiln, od tega kar 13 novih.

tedenrestavracij.si

Koronavirus ne povzroča težav le nam, temveč tudi organizatorjem, ki množično odpovedujejo prihajajoče dogodke. Pridržujemo si pravico do morebitnih napak. V uredništvu ne odgovarjamo za spremembe v programu prireditve po zaključku redakcije. Spremljajte dogodke na CITYLIFE.SI, kjer bomo obveščali o spremembah.

do 31. marca
GLASUJ ZA
NAJBOLJŠO
RESTAVRACIJO

Začetek marca prinaša glasovanje za najboljšo restavracijo v Sloveniji v okviru izbora »The Slovenia Restaurant Awards 2020«.

Gastronomska akademija, ki združuje gastronomsko združenja, lastnike restavracij, chefe, medije in foodije, je svoje glasove že oddala. Od začetnega nabora 246 restavracij se je na seznam za javno glasovanje uvrstila le polovica restavracij, kar pomeni skupno 123 restavracij. V mesecu marcu lahko tudi mi oddamo svoj glas, in sicer prek spleta in družbenih omrežij. Razglasitev zmagovalcev bo v torek, 5. maja, na prečudoviti lokaciji Evergreen (Smlednik).

the-slovenia.com/restaurant-awards



: ZAG
: REB
: DOX

MEĐUNARODNI FESTIVAL
DOKUMENTARNOG FILMA
INTERNATIONAL DOCUMENTARY
FILM FESTIVAL

od 15. do 22. marca
ZAGREB DOX

CineStar Zagreb –
Branimir Mingle Mall,
Hrvaška

Na največjem hrvaškem festivalu dokumentarnega filma bomo lahko, med drugimi, na velikih ekranih gledali kar tri kandidate za oskarja – »For Sama«, »The Cave« in »Learning to Skateboard in a Warzone (If You're a Girl)«. Organizatorji vabijo tudi k ogledu novega programskega sklopa Eko Dox, posvečenega filmom, ki prikazujejo poskuse reševanja velikih ekoloških problemov.

zagrebdox.net



21. marec

SVETOVNI DAN POEZIJE – PLAČAJ Z VERZOM

Različne lokacije po Sloveniji

Ob svetovnem dnevu poezije se bodo v nekaterih kulturnih središčih predstavili pesniki in pesnice, v izbranih kavarnah, v katerih nas bodo pričakali listki in svinčniki, pa si bomo lahko z avtorskimi verzi plačali skodelico kave ali čaja. meincoffee.com/sl/poezija

VEČ
DOGODKOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



© Unsplash

od 23. do 28. marca

LJUBLJANA KRAFT BEER WEEK

Različni lokali v Ljubljani

Ljubljana, dinamična turistična »kraft« destinacija, bo dom pestremu izboru dogodkov, ki bodo razvajali brbončice ljubiteljev piva. Na osrednjem dogodku se bo predstavilo kar 28 pivovarj z vsega sveta. lkbw.si

od 28. do 30. marca

EUROPEAN FOOD SUMMIT

Različna prizorišča po Sloveniji

V partnerstvu s Turizmom Ljubljana in Slovensko turistično organizacijo (STO) se bodo v treh dneh zvrstili številni kulinarčni dogodki, prisluhnili pa bomo lahko tudi cenjenim kuharjem in novinarjem, ki so svoja življenja namenili celostnemu spoznavanju vrednosti hrane. foodsummit.eu



© Unsplash

Petek, 20. marca

ODPRTA KUHNA

Pogačarjev trg, Ljubljana

Z osmo sezono Odprte kuhne se dokončno poslavljajo od plastike – že več kot dve leti hrano strežejo izključno na biorazgradljivih ali povratnih materialih, letos pa se temu pridružujejo še napitki in pijače. Več informacij o letošnjem izobilju ponudbe slovenskih restavracij, gostiln, bistrojev, slaščičarn, pivnic, pouličnih obedovalnic, vinotek, okrepčevalnic in drugih žanrov kulinarčnih ustvarjalnic na odprtakuhna.si.

20. in 21. marca

ČILI IN ČOKOLADA

Trg Leona Štuklja, Maribor

Več kot 40 različnih ustvarjalcev čilijevih in čokoladnih kreacij iz Slovenije in tujine bo krojilo nepozabno srečanje sladkih in pikantnih užitek.

Med 20. in 29. marcem

PRIPOVEDOVALSKI FESTIVAL

Cankarjev dom in druga prizorišča v Ljubljani

Osrednji tovrstni dogodek v slovenskem prostoru bo tudi letos postregel s pestrim naborom govorcev iz najrazličnejših kulturnih sfer, ki bodo s svojimi zgodbami še dolgo ostali v spominih obiskovalcev. cd-cc.si.

Nedelja, 29. marca

RED BULL SAMO GAS

Kanin, Bovec

Filip Flisar bo tudi letos lovil amaterske smučarje in deskarje na tekmovanju na snegu – zabavni preizkušnji, na kateri bodo slavili le najpogumnejši. redbull.com/si-sl

Od 6. do 10. aprila

SPOMLADANSKA EDICIJA LJFW

Velana Living, Šmartinska cesta 52, Ljubljana

Ljubljanski teden mode s pestrim dogajanjem za vse ljubitelje mode prihaja v začetku aprila. Čakajo nas modne revije oblikovalcev iz vse regije, modna predavanja, ekskluzivni showroom, mednarodni gostje, podelitev nagrad za modne presežke in še mnogo več. ljfw.org

Sobota, 11. aprila

ADRIA BIKE SHOW

Koper

Blago mediteransko podnebje in neokrnjene istrske kolesarske trase so kot nalašč za odprtje letošnje kolesarske sezone. Adria Bike Show je namenjen tako izkušenim kot rekreativnim kolesarjem vseh starosti, ki se bodo lahko z izkušenimi vodniki podali na dnevno vodene kolesarske izlete. udosport.si

Pomladni modni kaos

Pomladni dnevi so se že začeli, novi trendi so preplavili police modnih trgovin – le odločiti se moramo, s čim bomo dopolnili ali popestrili svojo garderobno omaro. Izbrali smo tri modne trende, ki bodo zaznamovali letošnjo pomlad in prihajajoče poletje.

Izbor: Pika Zrim, The 50th Avenue



s.Oliver



Patbo



Valentino



Boss



Valentino



Zara



Balenciaga



Zara



s.Oliver



Christopher John Rogers

Neon

Eden od letošnjih modnih trendov so tudi zelo opazne in kričeče neonske barve, med katerimi prevladujejo roza, zelena in rumena. Neonske modne kose nosimo v kombinaciji s klasičnimi jeans hlačami ali umirjeno bež barvo. Za pogumnejše bodo dolge obleke kot pri Valentino, za malo manj pogumne pa kakšen dodatek, kot so čevlji, torba ali kratke hlače, ki so »must have« kos te pomladi in poletja.



Rixo



Etro



Miu Miu



Comma



Zara

Print 70-ih

70. leta so bila marsikateremu oblikovalcu navdih za naš vsakdanjik. Modni oblikovalci Yves Saint Laurent, Karl Lagerfeld in Diane von Furstenberg so le trije izmed tistih, ki niso brez razloga postali ikonični oblikovalci tistega časa. Obleke zanimivih vzorcev in kavbojke z visokim pasom bodo v tej sezoni še posebno izstopale. Iz jeansa bodo ne le hlače, temveč tudi sandali in krila različnih dolžin.



Valentino

Optični salon My Mystery
Optika Krstič, Tržaška
Optični salon Maximarket
Corner Maximarket
Optika Krstič, Leclerc



Gucci



Gucci



Weekend Max Mara



Zara



Gia x Pernille Teisbaek



Paco Rabanne



Victoria Beckham

Vince



Zara



Velik ovratnik

Če smo romantična duša, je trend velikih čipkastih ovratnikov ravno pravšnji za nas. Pri nošenju le-teh pazimo le, da so ostali kosi oblačil preprostejši. To pomlad in poletje se bodo nosile tako srajce z ovratniki in puloverji, lahko pa ovratnik preprosto kupimo kot samostojni modni dodatek in ga nosimo na jopice, majice in puloverje.

Khaite



Zara



Ganni



Gia x Pernille Teisbaek

Isabel Marant



Valentino

Optični salon My Mistery
Optika Krstič, Tržaška
Optični salon Maximarket
Corner Maximarket
Optika Krstič, Leclerc



wear
the
change

OBLEKA
IZ VISKOZE*

39⁹⁰



ODGOVORNO
PRIDOBLEJENA
VISKOZA**

*Blago je na voljo od 19. 3. 2020 do odprodaje zaloga

** Več na www.c-a.com/wearthechange

WWW.C-A.COM

LEPOTA

V ZNAMENJU POMLADI

Čas je, da se upremo in zažarimo v pomlad, ki že trka na vrata!



Zeliščni tretma

Kiehl's predstavlja novi zeliščni tretma – lahko in pomirjujoče olje Cannabis Sativa Seed Oil Herbal Concentrate, ki pomaga izboljšati videz kože, nagnjene k nepravilnostim, kot sta vidna rdečica in nelagodje. Učinkovita mešanica pomirjujočih zelišč in olji semen konoplje in zelenega origana pomagajo ohranjati vlažnost ter blažijo občutek napetosti naše kože.

kiehls.com



Pokažimo svoje barve

Schwarzkopf Professional predstavlja barvne maske Chroma ID, ki omogočajo neskončne barvne kombinacije, poudarjajo našo personalizacijo, s svojo integrirano tehnologijo Bonding in intenzivno nego pa poleg barvanja ohranjajo in izboljšujejo tudi kakovost las.

hairbeauty.si



Jasno in glasno

To pomlad bomo nosile lahкотne, a tudi intenzivne odtenke, saj kolekcija Loud and Clear zagovarja teorijo, da naravno ni nujno neopazno. Zato vsem jasno in glasno povejmo: »To sem jaz!«

maccosmetics.com



#ZaživiSveže

Vsaka ženska lahko spet #ZaživiSveže z novim obnovitvenim serumom proti staranju kože Pure Vitamin C10, ki vsebuje visoko koncentracijo čistega vitamina C. Naš novi zaveznik proti gubicam bo s popolno preobrazbo kože vrnil izgubljeni sijaj.

laroche-posay.si



DR.GRANDEL

KOZMETIKA



PRO COLLAGEN – čudežna koda za elastičnost in čvrstost kože

Ali ste vedeli, da kolagenska vlakna odločajo o tem, kako napeta in sijoča bo naša koža? Kolagen je nujno potreben gradnik napete in mladostne kože, a začne naravno upadati že po 25. letu starosti, zato je za ohranjanje mladostnega videza treba spodbujati njegovo nastajanje. Iz laboratorijev kozmetike Dr. Grandel tako odgovarjajo z novim konceptom nege z visokoaktivnimi sestavinami iz linije PRO COLLAGEN. Aminosilicijski kompleks, ki ga vsebuje linija, spodbuja proizvodnjo kože lastnega kolagena, hkrati pa preoblikuje in krepi mrežo kolagenskih vlaken, ki so odgovorna za naravno elastičnost kožne strukture. Vitamin C, ki je eden glavnih pomočnikov v sintezi kolagena, kožo ščiti pred prostimi radikali. Inteligentna in visokoučinkovita koda PRO COLLAGEN, kot jo imenujejo pri znamki Dr. Grandel, pa koži omogoči, da na novo pridobi elastičnost in napetost. Treba je poudariti, da v liniji PRO COLLAGEN, ki jo sestavljata krema in koncentrat, ni prisoten kolagen iz živalskih vlaken.

drgrandel.si



PETER KOZINA

NIKA AMBROŽIČ URBAS



NA VOLJO V PRODAJALNAH ALPINA

WWW.PETERKOZINA.SI

Razgibano V POMLAD

Pod drobnogled smo vzeli moderne oblike vadbe, ki poleg že dobro poznane aerobike in fitnesa obljublajo trajne rezultate in so namenjene sodobnemu načinu življenja.

Besedilo: Valentina Jarc
Fotografije: Freeletics, Depositphotos, Unsplash

Prihaja pomlad, ko se z naravo vred prebuja tudi naše telo. V nas klije vedno bolj intenzivna želja po nečem novem, popolnoma svežem, vsekakor pa dovolj učinkovitem, da v čim krajšem času in na čim bolj prijeten način izoblikujemo telo do te mere, da se bomo v njem počutili dobro – tudi na plaži.

Pilates na sodobnih napravah

Nevednemu očesu se lahko pilates na sodobnih napravah, kot so »reformer«, »allegro reformer tower of power«, »exo chair«, »arc«, »ladder barrel« in »orbit«, na prvi pogled zdi kot sodobna oblika trpljenja na mučilnih napravah. Drzne ploskve, vzmeti, vrvi ... Le zakaj bi se kdo prostovoljno spustil v kaj takšnega, bi se lahko vprašali? V resnici je razlogov, da vzljubimo to sodobno obliko pilatesa, veliko. Sama tradicionalna oblika vadbe je z nadzorovanim dihanjem in skrbno izbranim zaporedjem gibov koristna tako za naš um kot telo, naprave pa telesu pomagajo, da se »nauči« pravilnega premikanja in da pridobi moč, stabilnost in pretočnost. Ritmični gibi na reformatorju, ki marsikoga spominjajo na plavanje, delujejo pomirjujoče in zagotavljajo globljo povezavo z našim jedrom.



VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

Vadba ob baletnem drogu

Vadbo Fit Barre lahko opišemo kot bolj razgibano sorodnico klasičnega baleta, ki z dodanimi elementi fitnesa, pilatesa in joge učinkovito skrbi za zdravo in vitalno telo. Je idealna rešitev za vse, ki iščejo umirjen odmik od visokointenzivnih vadb, popolna izbira pa je tudi za starejše ženske, ki se po daljšem obdobju neaktivnosti ponovno podajajo v svet športne rekreacije.

Z vadbo Fit Barre uspešno oblikujemo celotno telo, izboljšamo držo in poskrbimo za boljše psihofizično počutje. Vadba lahko predstavlja samostojno vadbo ali pa je zgolj dodatek k intenzivnejšim, če naš cilj predstavlja tudi hujšanje.





Boks zanj in zanj

Vadbe bodo z vstopom v novo desetletje postale še bolj tehnološko izpopolnjene. Med njimi je tudi boks, ki danes ni več rezerviran zgolj za moške, temveč so nad vadbo, ki uri tako telo kot duha, navdušene tudi ženske. Popolna vadba za celo telo, ki med drugim tudi sprošča, v butičnih boksarskih studiih vključuje tudi tehnološko napredne sledilce udarcev. Zapestne naprave spremljajo hitrost in intenzivnost udarcev in tako nudijo nadzorovano spremljanje napredovanja skozi čas. V spletnih in fizičnih trgovinah lahko tudi sami najdemo tovrstne sledilce in aplikacije, ki predstavljajo dodatno motivacijo za vse, ki radi spremljamo svoj športni napredek.

Mikrotrend letošnjega leta

Zakaj se letos ne bi spoznali z novim trendom mikrovadbe HIT. HIT oz. »high intensive training« je sestavljen iz intervalov visokointenzivnih vaj, ki se prepletajo s počasnejšimi odseki za kratek vmesni počitek. Trening je odlična rešitev za vse, ki nam primanjkuje časa, saj traja le od 20 do 30 minut. Pri vajah se uporabi lastna teža, vključene pa so tudi aktivnosti, kot so tek, preskakovanje kolebnice, kolesarjenje, boks. Z redno vadbo HIT izboljšamo kondicijo, blagodejen vpliv pa ima tudi na naše srce in ožilje. Letos običajno vadbo HIT nadomestimo z njeno mikrorazličico, kar pomeni, da bomo 20-oz. 30-minutni trening nadomestili s krajšimi treningi prek celega dneva. Naslednjič, ko v pisarni čakamo na pomembno spletno pošto ali sestanek, nepričakovani prosti čas izkoristimo za nekajminutno skakanje čez kolebnico!

Ekopripomočki

Spinner Board je v tem trenutku eden najnaprednejših športnih pripomočkov na tržišču. Z njim poskrbimo za temeljit trening trupa, ravnotežja, rotacije in eksplozivnosti v obratu. Nanj prisegajo profesionalni plesalci, ritmične gimnastičarke, športni gimnastičarji, baletke in baletniki, akrobati, drsalci in drsalke, tekmovalci (skakalci) v snow boardu, golfisti in vsi tisti, ki si želijo močnega jedra, izostrenega občutka za ravnotežje, boljše eksplozivnosti v rotaciji in popoln nadzor nad svojim telesom. Spinner Board je proizveden v Sloveniji. Je lahek in okoli prijazen ter lahko prenosljiv. Primeren je tako za profesionalne športnike kot tudi rekreativce.

spinner-board.eu



Vadba doma z mobilnimi aplikacijami

(Pre)hiter tempo življenja nas včasih duši do te mere, da raje kot v telovadnico zavijemo kar domov. Če si želimo vaditi, a nimamo ne časa ne denarja za obiskovanje dragih in zamudnih vodenih vadb, uporabimo aplikacije, ki nas bodo motivirale za izvajanje vadb v zasebnosti lastnega doma. Vadba doma je tako bolj sproščena, a še vedno lahko prav tako naporna kot v telovadnici. Pred jutranjo ali večerno prho si vzemimo nekaj minut samo zase in z eno od teh aplikacij poskrbimo za boljše počutje in sproščujočo vadbo celotnega telesa!

Top 5

aplikacij za vadbo doma

Down Dog

Brezplačna aplikacija ponuja več kot 30.000 konfiguracij z možnostjo fokusa na določen predel telesa in prilagajanja glasbe in glasu voditelja.

downdogapp.com



8fit

8fit ni le aplikacija za domačo vadbo, temveč ponuja tudi možnost načrtovanja zdravih in cilju (hujšanje, izboljšanje kondicije, pridobivanje mišične mase ...) primernih obrokov. Je za tiste, ki imajo radi veliko napotkov, predlogov, opomnikov in navodil.

8fit.com



Freeletics

Najboljša izbira, če nimamo časa za obisk fitnesa ali nimamo svoje opreme. Aplikacija namreč ponuja intervalne vadb, dolge med 5 in 30 minut, pri katerih potrebujemo le lastno težo ... Za 6 evrov na mesec pa so nam na voljo tudi vadb s trenerjem.

freeletics.com



Nike Training Club

Nike Training Club nam na podlagi podatkov, ki jih navedemo ob prijavi, priporoči ustrezno vadbo. Za razliko od večine aplikacij za domačo vadbo Nike razpolaga z daljšimi vadbami, ki so dolge 30, 45 ali celo 60 minut. Medtem ko je lepo število videoposnetkov brezplačnih, lahko s članstvom Premium dostopamo do zaklenjenih posnetkov in prehranskih ter wellness napotkov.

nike.com/si/ntc-app



Daily Yoga

Aplikacija ponuja več kot 200 vodenih vadb in več kot 500 asan, primernih tako za začetnike kot bolj napredne jogije.

dailyyoga.com



Zabavna tehnologija za vsakdan

Dandanes si ne predstavljamo življenja brez pametnih naprav in ostalih tehnoloških pripomočkov, ki bodo v vsakdan prinesli nekaj zabave in uporabnosti.

GoPro CAM MAX za kreativno svobodo

Maksimizirajmo svojo kreativnost. S kamero lahko naredimo klasične videe in fotografije ali pa 360-stopinjske posnetke. S šestimi mikrofoni dobimo tudi najboljši zvok. gopro.com



MOON UltraLight za osupljive fotografije

Fotografije pametnih telefonov se vedno znova izboljšujejo, vendar osvetlitev ostaja težava, zlasti ko poskušamo ujeti romantični trenutek z ljubljeno osebo. Moon UltraLight je nova prenosna lučka, ki z intuitivnimi tipkami na dotik zagotavlja prilagodljivo svetlost in ton, kar nam omogoča popolno zajemanje naših posebnih trenutkov. moonultra.com



Slušalke, ki spreminjajo tehnologijo zvoka

Brezžične slušalke z dvosistemskimi zvočniki Samsung Galaxy Buds+ nudijo zvok z bogatimi visokimi toni in globokim basom, prilagodljiv sistem treh mikrofонов za kristalno jasne telefonske pogovore in dolgotrajno življenjsko dobo baterije. Slušalke so s številnimi priročnimi možnostmi združevanja in večjo praktičnostjo popolna izbira za vse tiste uporabnike, ki si želimo zabave tudi na poti. samsung.com/si



Nokia skupaj z Jamesom Bandom

HMD Global, dom telefonov Nokia, je uradno naznanil partnerstvo s 25. filmom o Jamesu Bondu Ni čas za smrt. V filmu bo tako kmalu predstavljen prvi pametni telefon Nokia 5G, in sicer skupaj z drugimi telefoni znamke Nokia. V njem nastopa Lashana Lynch kot agentka Nomi, oglas pa je del največje svetovne marketinške kampanje podjetja in predstavlja pametne telefone Nokia kot »edino napravo, ki jo bomo kadar koli potrebovali«. Film Ni čas za smrt se bo v kinematografih po celem svetu predvajal od 12. novembra dalje. hmdglobal.com



Najboljši telefon za zajem fotografij

Novi pametni mobilni telefon Find X2 Pro kitajskega proizvajalca Oppo je nedavno prejel lovoriko trenutno najboljšega pametnega mobilnega telefona Android za zajem fotografij in videoposnetkov. Oppo Find X2 Pro za zajem fotografij in videoposnetkov uporablja glavno slikovno tipalo Sony IMX689 ločljivosti 48 milijonov slikovnih točk in sistem za optično stabilizacijo slike ter tehnologijo Sony All Pixel Omni-Directional PDAF. Poleg tega sta na voljo še širokokotno slikovno tipalo Sony IMX586 ločljivosti 48 milijonov slikovnih točk in telefoto digitalni fotoaparati ločljivosti 13 milijonov slikovnih točk. oppo.com



VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

Zmagovalec med zasloni

Za nekatere bo 49-palčni (124,5-centimetrski) zaslon

Samsung Odyssey G9 preprosto prevelik, spet za druge ravno pravšnji.

Odyssey G9 je eden od trenutno največjih zaslonov, s krivuljo 1000R pa je tudi najbolj ukrivljen med vsemi. Lepo zaobjame vse kote, ki jih potrebujemo na primer za igranje iger. Pohvali se z resolucijo 5.120 x 1.440, stopnjo osveževanja 240 Hz, odzivnim časom 1 ms in FreeSync 2 kot kompatibilnostjo G-Sync.

samsung.si



Poln energije

Da bo telefon vedno poln življenja, bo poskrbel brezžični polnilec Native Union.

nativeunion.com

Mini dron

Ne dolgo nazaj je DJI predstavil svojega najmanjšega in najlažjega člana – DJI Mavic Mini, ki zložljiv ni večji od našega pametnega telefona.

dji.com



Zložljiv pametni telefon Huawei Mate Xs

Podjetje Huawei je na podlagi izkušenj z lanskim modelom Mate X izdelalo novo inovativno zložljivo napravo z zmogljivim procesorjem in edinstveno zasnovno tečajja. V

novem modelu so vse najnovejše Huaweive tehnologije, med drugim procesor Kirin 990 5G z integriranim modemom za omrežja pete generacije (5G) in izboljšani tečaj Falcon Wing, ki omogoča brezhibno uporabniško izkušnjo uporabe naprave v načinu telefona ali tabličnega računalnika.

consumer.huawei.com/si



Zabava kjer koli in kadar koli

Prenosni zvočnik Wonderboom 2 je odporen proti vodi, prahu in udarcem. Za glasna doživetja, kjer koli že smo.

ultimateears.com



4 NOVOSTI ZA NOVE DIMENZIJE



Evropski avto leta 2020

Žirija 60 evropskih avtomobilskih novinarjev je v Ženevi novemu peugeotu 208 podelila naziv »evropski avto leta 2020«. Navdušil jo je nabor motorjev, ki kupcem omogoča izbiro med električnim, bencinskim in dizelskim pogonom. Od začetka prodaje v Evropi, ki je stekla oktobra 2019, je novi peugeot 208 naročilo že več kot 110.000 kupcev. 15 odstotkov vseh naročenih izvedenk ima električni pogon.

peugeot.si



Celovita rešitev

Podjetji Marles hiše Maribor in Porsche Slovenija sta sklenili strateško partnerstvo, s katerim kupcem družinskih hiš ali drugih bivalnih objektov ne bo treba iskati alternativ za polnjenje električnih vozil. Skupaj s Porsche Slovenija in njihovo blagovno znamko MOON bodo tako ponujali celovito rešitev polnjenja baterij električnih avtomobilov vseh znamk, s hranilnikom električne energije in fotovoltaičnim pridobivanjem električne energije pa tudi samooskrbo, ki je nujna za doseganje ciljev. Hkrati bodo prispevali tudi k nizkoogljični družbi v prihodnosti.

poslo.si

marles.com

Tehnologije višjega razreda

Z modelom A3 je Audi leta 1996 osnoval segment prestižnega razreda kompaktnih vozil. Modelska uspešnica zdaj na trg prihaja v svoji četrti generaciji, ki je športna, digitalizirana in celovito povezana. Vozilo A3 sportback skriva številne inovacije iz višjega razreda, na primer na področjih infotainmenta, podvozja in asistenčnih sistemov. V Evropi bo novi audi A3 sportback na voljo s tremi motorji, predprodaja pa se bo začela predvidoma marca 2020.

audi.si

VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



Mercedes-Benz razred E

Po štirih letih na trgu je trenutna generacija mercedesa razreda E doživela veliko prenovu. Osvežena zunanja podoba prinaša novo tehnologijo in več sodobne varnostne opreme. Najzmogljivejši mercedes-AMG E 53 bo na voljo s 3-litrskim motorjem s 435 konjskimi močmi in 520 Nm navora, na voljo pa bo tudi priključni hibrid E350e. Tega poganja 2-litrski bencinski motor skupaj z elektromotorjem moči 90 kW, kar skupaj nanese 315 KM. Razred E bo na voljo v obliki limuzine, karavana, coupeja in kabrioleta, izmed katerih bosta slednja kupcem na voljo nekoliko kasneje.

mercedes-benz.si

Ste pripravljeni na sončne dni?

Ugodna menjava in prodaja pnevmatik za osebna in dostavna vozila

Mercedes-Benz
The best or nothing.



Prigo, d.o.o., Brezovica, Servisni center Brezovica, Podpeška cesta 10
1351 Brezovica | T: 01 365 82 23 | S: <http://mercedes-benz.prigo.si>



Servisni center
Prigo Brezovica
Menjava pnevmatik.



Za rezervacijo
termina pokličite:

01 365 82 23

NE
RAŽBILJAJ SI
GLAVE
Z IZGOVORI



**UPORABI
VARNOSTNI PAS**

SPLETNE TRGOVINE Z NAJLEPŠIM VINTAGE POHIŠTVOM

Razmišljamo o prenovi stanovanja, a ne vemo, kje in kako začeti? Čeprav že nekaj časa v interierju prevladuje bolj skandinavski, minimalističen slog, pa se vračajo tudi vedno bolj priljubljeni vintage kosi. Za to vrsto pohištva nam ni treba prehoditi vseh trgovin, saj obstaja kar nekaj spletnih strani, na katerih najdemo ogromno čudovitih kosov.

Besedilo: Klavdija Rupar



© Unsplash



PAMONO

Pamono, spletna trgovina iz Berlina, ponuja prelepo, večinoma evropsko vintage pohištvo s pridihom sodobnosti. Zelo hitro se bomo izgubili na straneh, ki ponujajo nenavadne, redke in zares zanimive moderne vintage kose.

pamono.com



AMSTERDAM MODERN

Amsterdam Modern je ena najbolj šik vintage spletnih trgovin. Kadar koli potrebujemo izbrani kos pohištva, ki bo kradel vso pozornost in ne bo razočaral pri stilsko dovršeni izdelavi, je to zagotovo stran, ki jo moramo obiskati.

amsterdammodern.com



1STDIBS

1stdibs svoje kose predstavi na takšen način, da bi najraje pokupili prav vse, kar ponujajo. Če potrebujemo zares poseben in unikaten kos in smo pripravljeni zapraviti kar nekaj denarja, je to zagotovo prava stran.

1stdibs.com



CHAIRISH

Chairish je spletna trgovina, ki ponuja prav vse. Izbira pohištva in vintage dodatkov za dom je res velika, saj lahko najdemo vintage kose visoke kakovosti kot tudi srednje. Na vsake toliko predstavijo posebno A-listo, na kateri bomo našli najbolj edinstvene vintage primerke pohištva.
chairish.com



VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

ETSY

Na Etsyju sicer lahko najdemo marsikaj – tudi vintage kose, ki bodo popestrili interier. Brez težav najdemo skrite zaklade po odličnih cenah, hkrati pa ta spletna trgovina predstavlja tudi čudovit izbor preprog za vse ljubitelje le-teh.
etsy.com



APARTMENT THERAPY BAZAAR

Apartment Therapy Bazaar deluje podobno kot Craigslist, a s to razliko, da na tej strani najdemo predvsem kulturne dizajnerske kose ikon notranjega oblikovanja.

[marketplace.
apartmenttherapy.
com](http://marketplace.apartmenttherapy.com)



Jubova barva leta je LOVE 385A

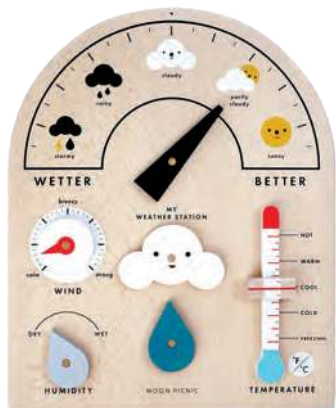
Družba JUB že drugo leto zapored v okviru sejma DOM v Ljubljani javnosti predstavlja izbrano barvo leta in z njo povezane barvne kombinacije in trende. Topel oranžen odtenek z rahlim rjavkastim podtonom vzbuja prijetne občutke toplote, nostalgije in udobja. V JUB-u so jo poimenovali bakrena ljubezen, saj nas spominja na rdečo zemljo, tlečo žerjavico, jesensko listje ali pa na opečnate strehe starih mestnih jader. Svetlejši ali temnejši odtenki letošnje barve leta pod oznako LOVE 385A bodo v naših domovih vzpostavili prijetno atmosfero, njihova toplina in mehko bosta soustvarila občutek udobja in domačnosti.

jub.si



UJEMIMO dežne kaplje

Na urbanih mestni ulicah je čas za marčevski direndaj, ki ga ustvarjajo prve dežne kaplje pomladi in naši malčki, ki radi skačejo po lužah in se prav nič ne zmenijo, ko lije kot iz škafa.



Vremenska napoved

Postanimo vremenoslovci in si vsak dan napovejmo vreme.
moonpicnic.com



Obrišimo kaplje

Tetra plenička bo obrisala prve kaplje ali nas zavila v prijetno mehko.

littleotja.com



Skačemo v luže

Zabavni dežni škornji so kot nalašč za deževne dni in velike luže.

eu.tretorn.com



Dežni škrtatje

Ko pade prvi spomladanski dež, se iz luknje prikažejo dežni škrtatje v pisanih plaščih, ki polovijo prav vse kapljice z neba.

zara.com



Skrivnostna vrata

Le kaj se skriva za vrati, ki peljejo v skrivnostni svet domišljije? Odlična igra za spodbujanje otrok k razmišljanju in pripovedovanju pravljic.

alittlelovelycompany.nl



Vijugajmo med lužami

Čas je za prvo vijuganje s triciklom ali poganjalčkom. Za utrjevanje spretnosti so luže nadvse zabavna ovira.

banwood.com



Ekohiša

Pomlad je čas za nove začetke, zato si zgradimo prvo leseno ekohišo.

plantotoys.com



Botanik Otja

Zajček Otja nas bo vsak dan spomnil, da moramo poskrbeti za svoj botanični vrt.

littleotja.com



Osvežimo sobico

Ko se prebudimo iz zimskega spanja, je prav, da osvežimo tudi svojo sobico – živalski potiski, oblaki, mavrice in sončki so vedno prikupen del otroške sobice.

sianzeng.com

HELIOS**SPEKTRA®**

VAŠ SVET NAŠE BARVE



SPEKTRA KITCHEN & BATHROOM

je notranja zidna barva, ki daljši čas preprečuje rast plesni. Zato je primerna predvsem za prostore kot so kuhinje, kopalnice, pralnice, sušilnice in podobno, v katerih povečana količina vodne pare lahko povzroči razvoj zdravju škodljivih mikroorganizmov. Premaz je visoko paroprepusten, dobro pokriven in prijetnega vonja v času nanašanja in sušenja.



HELIOSBARVE



HELIOS.BARVE

WWW.HELIOS-DECO.COM

POZDRAVITE SOL NOVE GENERACIJE

Za nas dober obrok ni samo stranska pot do sladice. Želimo uživati v polni meri v vseh slanih toplih in hladnih predjedeh ter veličastnih glavnih jedeh, če pa ostane kaj prostora za sladico, se ne bomo pritoževali.

Vsem, ki razmišljate kot mi, predstavljamo Salut!



ENAK OKUS JEDI. 35% MANJ NATRIJA.



www.podravka.si



FRIDERIK – HUDOMUŠNI PREBIVALEC LJUBLJANSKEGA GRADU

Ljubljanski grad kot najprepoznavnejši mestni simbol je ob vsakoletnem trendu rasti obiskanosti in ob raznolikih doživetjih, stalnih vsebinah, vodenih ogledih, pestrem kulturno-umetniškem programu ipd. razvil tudi prepoznavno in unikatno blagovno znamko spominkov ter drugih izdelkov za različne namene in priložnosti. Poimenovali so jo Friderik grajska podgana.





Skozi stoletja sta se usoda in podoba gradu spreminjali, prav tako njegova namembnost, ječe in zapori pa so bili skupni imenovalec skozi velik del zgodovine. V ječah pa so prebivali tudi podgane. Podgano so si predstavljali kot sogovornika s samimi zaporniki in jo videli kot nekoga, ki lahko »pove« največ zgodb. Če torej niso imeli ene same zgodbe, ki bi jo skozi zgodovino izpostavili, so zgodbo »ustvarili« in nastala je hudomušna podgana. Friderik je ljubka, dobrodušna podgana, stara več kot petsto let. Ime je dobila po cesarju Frideriku III. Habsburškem, ki je ustanovil ljubljansko škofijo in postavil utrdbo na Grajskem griču. Friderik je bil med prvimi prebivalci Ljubljanskega gradu. Najraje je bival v Erazmovem stolpu, v katerem je bila ječa, namenjena neposlušnim plemičem. Bil je njihov zaupnik, z njim so delili svoje zgodbe. Ker je bil spreten in hiter, se je lahko neopazno gibal po gradu in oprezal iz temnih kotov. Tako je imel dober vpogled v dogajanje in je sčasoma postal grajski kronist. Friderik si že stoletja



Za najmlajše obiskovalce so izdali tudi pravljico Friderik, grajska podgana, ki je prevedena v angleški in italijanski jezik. Otroci lahko tako Friderika spoznajo prek zgodb, ki se dogajajo v treh različnih zgodovinskih obdobjih.



domišlja, da je modre krvi, zato hodi po dveh nogah. Za podgano je postaven in visokorasel, leta pa so mu brke obarvala sivo. Na njegovem obrazu prevladuje hudomušen nasmešek, zna pa tudi grdo pogledati. Po petsto letih Friderik še vedno prebiva na Ljubljanskem gradu. Skrbno beleži vse dogodke, saj ve, da bodo nekoč zanimali množice, tako kot dandanes njegove zgodbe iz minulih časov navdihujejo obiskovalce. Najlažje ga je najti v grajski trgovini.

Grajska trgovina Friderik ...

... ima svoje prostore tik ob vhodu v Ljubljanski grad, v prostoru pod Grajsko kavarno, in sicer skupaj s sodobnim info centrom; skupna lokacija še dodatno pripomore k večjemu obisku trgovine in lepo zaokrožuje uporabniško izkušnjo obiskovalca tega pomembnega kulturnega spomenika in turistične znamenitosti.

Kljub temu da je Friderik še novinec za tuje in domače obiskovalce gradu, so obiskovalci novo podobo lepo sprejeli oz. so nad njo navdušeni. Trgovina s konceptom nudi širok nabor izdelkov. Leti so na eni strani namenjeni domačim obiskovalcem, ki pridejo ob različnih priložnostih, kot je valentinovo, novo leto ali obdarovanje ob rojstnih dnevih. Druga pomembna ciljna skupina so tuji obiskovalci, ki si želijo z gradu odnesti spomin. Pri izboru pazijo na to, da so izdelki unikatni in edinstveni, saj jih je mogoče kupiti le na Ljubljanskem gradu. Ponudbo izdelkov v trgovini navezujejo tudi na posamezne dogodke v sklopu kulturno-umetniškega programa. Tako so npr. v sklopu razstave Vzoredni svetovi Alana Hranitelja v ponudbo trgovine dodali tudi njegovo novo monografijo.

V skladu s strategijo blagovne znamke Friderik so začeli iskati nove prodajne poti na lokacijah, kjer se zadržuje večje število turistov oz. obiskovalcev Ljubljane in Slovenije; načrtujejo tudi spletno trgovino. Še naprej se bodo trudili ponudbo dopolnjevati z izdelki, ki sledijo današnjim trendom in smernicam dolgoročnega trajnostnega razvoja. Izdelki, ki so zanimivi za Ljubljanski grad, morajo biti prijazni do okolja in v kar največji meri delo slovenskih oblikovalcev.

ljublanskigrad.si/sl/spoznaj-friderika



SMO, KAR JEMO ...

S prehrano do več energije

Prihaja čas, ko marsikoga doleti spomladanska utrujenost, ki je posledica pomanjkanja vitaminov in prilagajanja novemu letnemu času. Da nas telo v dneh, ko sonce kar kliče po zadrževanju na svežem zraku, ne bi pustilo na cedilu, nekaj namigov, kaj lahko storimo za izboljšanje imunske odpornosti in sijoč izgled.

Besedilo: Valentina Jarc, fotografije: Depositphotos, Pixabay

Zdrava koža, lasje in nohti prispevajo k **privlačnemu videzu in odsevajo naše zdravje**. Močan vpliv pa imajo tudi na naše **splošno počutje** in samozavest. **Sodoben življenjski stil**, ki je v urbanih območjih predvsem vedno hitrejši, se kaj hitro pozna na naši zunanosti, zato je prav, da telo negujemo tudi od znotraj.

Namesto da bi tik pred pomladjo iskali **čudežno dieto**, s katero bi se znebili posledic preživljanja mesecev v zaprtih prostorih, se raje osredotočimo na uživanje rednih manjših **polnovrednih obrokov**, ki naj vsebujejo vsa potrebna hranila. Izogibajmo se že vnaprej pripravljenim jedem v škatlah in vrečkah, ki vsebujejo vprašljivo količino hranilne vrednosti, poleg tega pa so polni zdravju škodljivih konzervansov, barvil in ojačevalcev okusa. Prav tako ne nasedajmo drastičnim dietam s **sadnimi sokovi in smutiji**. Čeprav so tovrstni sadno-zelenjavni napitki boljša izbira kot masten ocvrt krompirček in burek, jih uživajmo zmerno. Sokovi ne vsebujejo vlaknin, ki jih vsebuje celo sadje, poleg tega pa ustvarijo **visok glikemičen vnos**, katerega



Kavo zamenjajmo za zdrav čaj matcha, ki mu za boljši okus dodamo rastlinsko mleko.

Pozdravimo sol nove generacije

Verjetno ne obstaja obrok, v katerega ne dodajamo soli, in verjetno ne obstaja oseba, ki ne mara tega specifičnega okusa, ki vsaki jedi nudi boljši okus in samo osebnost jedi. Strokovnjaki iz podjetja Podravka so vse svoje izkušnje in znanje združili v edinstveno mešanico mineralnih soli, ki ima 35 % manj natrija v primerjavi s klasično jedilno soljo in je tako popoln izbor za vse, ki imamo radi slano, a nas hkrati skrbi, kolikšno količino natrija vnesemo v svoje telo.

podravka.si



VEČ
KULINARIKE
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



Ne nasedajmo drastičnim dietam s sadnimi sokovi in smutiji, ki imajo več kalorij kot cela zelenjava in sadje.

posledica je lahko **povečanje telesne teže**. Stroge **prečiščevalne diete s sokovi** ne vsebujejo za telo nadvse **pomembnih beljakovin in vlaknin**, njihovi stranski učinki pa se kažejo v obliki **izčrpanosti in razdražljivosti**, kar nam v obdobju, ko smo že tako utrujeni, res ne pride prav. Poleg uživanja minimalno obdelanih živil bomo k dobremu počutju in še boljšemu izgledu to pomlad prispevali tudi z upoštevanjem naslednjih nasvetov.

Toksične pijače (alkohol, kava, sladke pijače ...) zamenjajmo za **velike količine vode**. **Topla voda z limono** pomaga pri uravnovešanju telesnega pH-ja, prečiščuje jetra in pomaga telesu pri izločanju toksinov. Če napitku dodamo še **kajenski poper**, ki je naravni porabnik maščob, bomo učinek tega magičnega napitka še povečali. Jetra lahko prečistimo tudi z večjimi količinami **zelenega čaja z limono** (najbolje, da ga pretočimo v stekleničko za s seboj in ga pijemo cel dan).

Napolnimo se z **vitaminom C**, antioksidantom, ki nas varuje pred prostimi radikali in toksini. Poleg agrumov visoko vrednost vitamina C vsebuje tudi rdeča paprika.

Natrij je sicer nujno potreben za vzdrževanje normalnih celičnih funkcij v človeškem telesu, vendar ga večina ljudi zaužije bistveno preveč, kar predstavlja veliko tveganje za zdravje. Pri odraslih je varen vnos do 5 gramov soli dnevno.

V prehrano vključimo magične **omega-3-maščobne kisline**, ki jih najdemo v olju iz semen, ribjem olju, plavih ribah, lignjih, lososu, oreščkih, semenih chia, avokadu, tofiju in špinači. Omega-3-maščobne kisline vplivajo na **mladosten videz kože**, pospešujejo rast las, jačajo nohte, zvišujejo kakovost spanca, vplivajo na boljšo koncentracijo, **preženejo utrujenost** in zmanjšujejo bolečine v sklepih.

Gnezda "zoodle" z jajčki

Jajca v bučkinem gnezdu so morda videti kot prava kulinarčna umetnija, a so pravzaprav presenetljivo preprosta za izdelavo. Ker niso ocvrta, veljajo za zdravo alternativo pečenim jajcem, so bogata z omega-3-maščobami, zelenjavna podlaga pa celotni jedi doda obilo okusa.

Sestavine za 4 gnezda:

- 2 srednje veliki bučki
- 1 žlica ekstra deviškega oljčnega olja
- ¼ čajne žličke mletega popra
- ¼ čajne žličke soli
- ¼ čajne žličke česna v prahu
- ½ skodelice delno posnete rikote
- ¼ skodelice nasekljane sveže bazilike
- 2 žlici naribanega parmezana
- 4 srednje velika jajca

Priprava:

Pečico predhodno segrejemo na 180 stopinj Celzija. Velik pekač obložimo s peki papirjem. Bučke narežemo na rezance in jih zmešamo z oljem, 1/8 čajne žličke popra, soljo in česnom v prahu. Iz dobljene mase oblikujemo štiri gnezda in pečemo 5 minut. Medtem v majhni skledi zmešamo rikoto, baziliko, parmezan in preostal del popra. Na sredino vsakega gnezda razporedimo dve žlici mešanice in v masi ustvarimo vdolbinice. V vsako vdolbino ubijemo po eno jajce. Ne skrbite, če se jajce pri tem razlije. Gnezda pečemo od 12 do 15 minut oziroma dokler jajca ne zakrknjejo. Dober tek!



Obroki naj bodo sestavljeni predvsem iz rastlinske, polnovredne in ekološko pridelane hrane, ki telesu zagotavlja optimalen vnos vitaminov, mineralov, vlaknin, esencialnih maščobnih kislin in aminokislin.

Pekarna Grosuplje s številnimi odličji

Pekarna Grosuplje, ki je že več kot 60 let sinonim za odličen kruh, tudi letos nadaljuje z ustvarjanjem boljših, zdravju prijaznih in okusnih pekovskih izdelkov, ki prepričajo s svojo inovativnostjo. V začetku leta je tako prejela številne nagrade in priznanja. Med njimi tudi naziv »izbran produkt leta 2020« za svoj priljubljeni pekovski izdelek Super kruh in nagrado za najbolj inovativno živilo leta 2020, ki jo podeljuje Inštitut za nutricionistiko, za kruh Proteinc.

pekarna-grosuplje.si





Thalasso Spa Lepa Vida, Sečoveljske soline, Slovenija

Na skrajnem jugozahodnem delu Slovenije, tik ob meji s Hrvaško, je edinstven morski spa – njegovo ime izvira iz grškega izraza »thalassa«, ki pomeni morje. In darovi morja so bistvo talasoterapije. Na voljo so tretmaji z naravnimi izdelki, pridobljenimi v Sečoveljskih solinah. Med njimi izstopata solinsko blato in slanica – matična voda, naravna zdravilna dejavnika, ki krepčilno delujeta na telo, v organizmu vzpostavljata ravnovesje, mu vračata energijo ter hranita in obnavljata kožo. Izbiramo lahko med oblogami s solinskim blatom, kopeljo v slanici – matični vodi, s pilingom z morsko soljo in ročnimi masažami telesa. Pot do spaja vodi skozi severni del solin, kjer še poteka aktivna pridelava soli. Na južnem delu je bila pridelava soli v 60. letih prejšnjega stoletja opuščena, danes pa jo v okviru dejavnosti Muzeja solinarstva še vedno pridelujejo na način, ki izvira iz 14. stoletja.

thalasso-lepavida.si

ČAS ZA *preporod*

Zdravilni objem narave, nežen dotik mediteranskega sonca, čisti nordijski veter, poživljajoča termalna voda in ves čas tega sveta ... Za vsakogar, ki išče mir in sprostitev, kot nalašč za regeneracijo in krepitev telesa, uma in duše. Čas je za sproščene počitnice, s katerih se vrnemo prenovljeni.

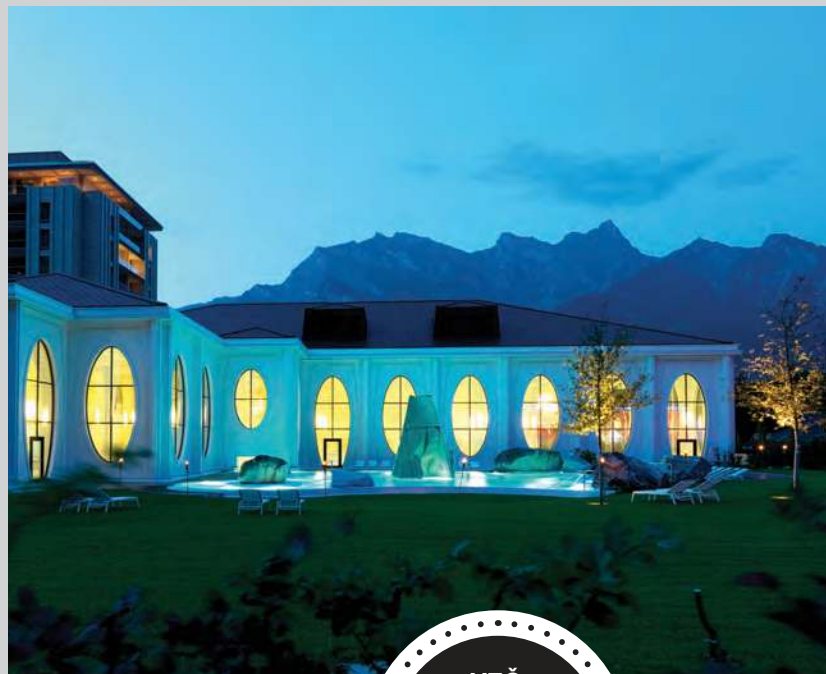
Besedilo: Manja Kovačič



Terme Tamina, Bad Ragaz, Švica

Terme Tamina so moderna zdraviliška oaza, nekateri bi rekli tudi arhitekturna mojstrovina, ki na več kot 8.600 kvadratnih metrih tradicionalno spa kulturo združuje z inovativnostjo in modernim slogom. Za udobje poskrbijo ista termalna voda, različni koncepti razsvetljave in veliko naravne svetlobe, hrastov les in široka ponudba lepotnih tretmajev, masaž in termalnih kopeli. Terme seveda ponujajo tudi številne različne notranje in zunanje bazene ter tople in hladne vodne kopeli z vodnimi curki, slapovi in prhami. Njihova posebnost pa je kar cela vasica savn na več kot 1.300 kvadratnih metrih. Izbor je pester – finske savne, parne kopeli, solne savne, zeliščne bio savne in največja švicarska infuzijska savna, ki je narejena iz skandinavskega lesa kelo – več stoletij starega lesa borovcev, za katerega sta značilna velika zmogljivost shranjevanja toplote in čudovit smolnat vonj. Kombinacija svetlobnih efektov, glasbe in oživljajočih vonjav pa poskrbi za piko na i. Med obiski savn se lahko ohladimo z ledeno vodo ali pa uživamo v trenutku miru in tišine v zimskem vrtu s pogledom na Alpe.

taminatherme.ch/en.html



VEČ
POTOVANJ
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



Gellert Spa, Budimpešta, Madžarska

V prostornih sobanah arhitekturno dovršenega Gellert Spaja v slogu art nouveau ni bojzani za gnečo. Je odlična alternativa najbolj priljubljenemu budimpeškemu spaju Szechenyi, ki slovi po zabavah, na katerih se ob ritmu najnovejših hitov pleše pozno v noč. Tudi Gellert Spa gosti zabave, a na drugačni ravni – tukaj potekajo svečane večerje in sprejemi. Toda bistvo tega 102 leti starega spaja niso zabave, temveč geotermalni bazeni. Podzemne izvire in zdravilne učinke mineralne vode so odkrili že v 12. stoletju. Danes pa lahko izbiramo med desetimi bazeni različnih velikosti in temperatur, savnami, različnimi masažami in aromaterapijami. Ker gre za ogromno poslopje, je raziskovanje lažje, če si priskrbimo svoj zemljevid Gellert Spa. gellertspa.com

Eco Spa Energia Talu, Estonija

To podeželsko zdravilišče ponuja ekološko doživetje z uporabo lokalnih ročno nabranih zelišč, šote, gline in rastlinskih izvlečkov. Vodita ga domačina Tiiu in Aivar Siim, ki že več desetletij stavita na blagodejne učinke in energijo narave. V osrčju Estonije, na reki Navesti, je poleg glavnega, v les odetega poslopja še spa območje s savnami (vključno s tradicionalno možnostjo kurjenja na drva), jacuzzijem in nešteto priložnostmi za raziskovanje narave. Na voljo so energijski pohodi, izleti z ladjico ali plavanje v reki. Izdelki, ki se uporabljajo v tretmajih, so pripravljene iz sveže nabranih zelišč, kot so poprova meta, divji timijan, baldrijan in regrat. Tik pred tretmajem jih spretno predelajo v maske in olja ali jih umešajo v kopeli.

energiatalu.ee



Arctic Bath, Laplandija, Švedska

Arctic Bath je spa resort na reki Lule, prav v središču švedske Laplandije. Posebna arhitektura se brezhibno združuje z okoliško naravo in je poklon regijski dediščini. Gozdovi tukajšnjih krajev imajo namreč znaten pomen za razvoj celotne države. Dolgo so reka Lule in njeni pritoki služili kot prevozne poti za les. Konstrukcija glavne krožne stavbe, ki pluje na reki Lule, posnema hlode, ki se zagodijo v brzicah, kar ni bilo preveč redko za tiste čase. Osrednja struktura je zgrajena okoli središčne kopeli, kjer si lahko obiskovalci privoščimo skok v ledeno vodo med obiski savne ali spaja. Vsi spa tretmaji uporabljajo naravne organske izdelke, pripravljene posebej za vsakega od njih. Gre za kombinacijo izdelkov z visoko ravno antioksidantov, mineralov in esencialnih maščobnih kislin. Z elegantnim skandinavskim interierjem opremljena prenočišča so na voljo tako na kopnem kot na vodi, seveda so narejena iz trajnostnih materialov. Za res popolno doživetje poleti poskrbi polnočno sonce, pozimi pa severni sij.

arcticbath.se

VEČ
POTOVANJ
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

Secret Lagoon, Flúðir, Islandija

Geotermalni bazen, ustvarjen leta 1891, je veliko manj luksuzen in tudi manj obiskan kot znamenita Modra laguna. A ravno v tem je čar. Od Reykjavika je oddaljen 100 kilometrov in ne le, da je manj gneče, razgledi na vulkansko pokrajino in divjo naravo so dih jemajoči in nadomestijo pomanjkanje sodobnih naprav. Na voljo so namreč le slačilnice, manjši bar in tuši. Edinstvena narava in para, ki se dviga v zrak, dajeta najstarejšemu islandskemu bazenu čaroben pridih. Temperatura vode je skozi vse leto med 38 in 40 stopinj Celzija. Na celotnem območju je več geotermalnih žarišč in manjši gejzir, ki izbruhne vsakih pet minut. Prav poseben je zimski čas, ko nad gladino vode ne plešejo le meglice, temveč tudi severni sij.

secretlagoon.is



OFF LINE

ON LINE

DVA MEDIJA

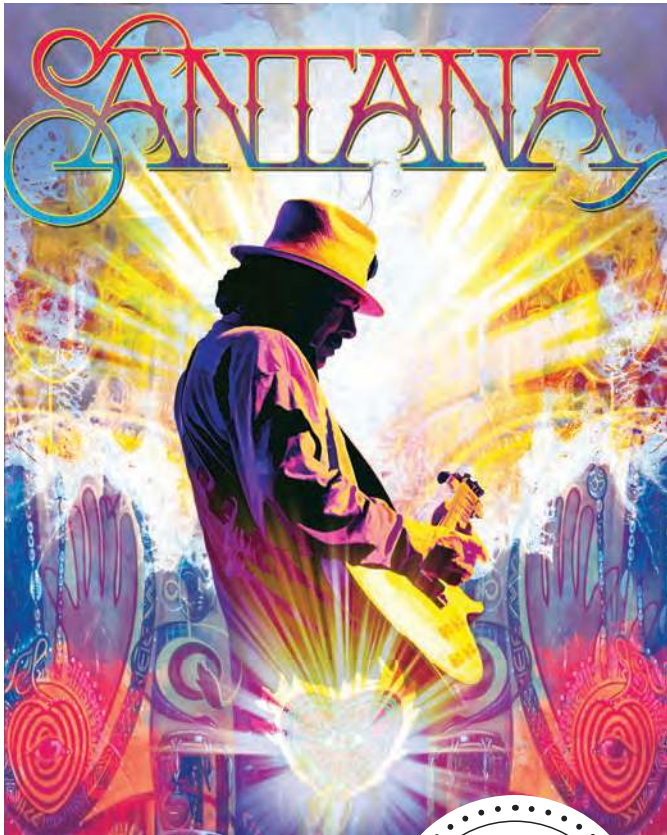
ENA ZGODBA



urbano
življenje

**CITY
LIFE**
citylife.si

CITYLIFE.SI
urbani lifestyle magazin



20.

marec, ob 19.30

SANTANA

Wiener Stadthalle D, Dunaj, Avstrija

»Ko pridete na naš koncert, se zgodi nekaj čudežnega,« pravi legendarni Carlos Santana, ki velja za pravega kitarskega čarovnika. Zasedba se letos odpravlja na evropsko turnejo, ki sovpada s petdesetletnico albuma Abraxas in dvajsetletnico plošče Supernatural – dveh ključnih izdaj njihove kariere. Turneja Miraculous World Tour – An Evening with Santana se bo ustavila tudi na Dunaju. Cena vstopnic: od 70 do 80 evrov. santana.com

VEČ
DOGODKOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

22.

marec, ob 19.30

AVRIL LAVIGNE

Wiener Stadthalle D, Dunaj, Avstrija

V sklopu turnee Head Above Water se bo slavna rock pevkva Avril Lavigne ustavila tudi v Avstriji. Njen zadnji album Head Above Water je še posebej pomemben, saj ga povezuje s svojo boleznijo. Cena vstopnic: od 56,20 evra naprej. avrilavigne.com



9.

aprila, ob 19.30

GUSAR

SNG Opera in balet Ljubljana

V ospredju enega najbolj impresivnih in pripovednih del iz klasičnega baletnega repertoarja najdemo pirata Conrada, nekdanjega ladijskega kapetana, ki se poda na vznemirljivo pustolovščino, da bi osvobodil ljubljeno dekle in si priboril njeno srce. Pod režijo in koreografijo se podpisuje Carlos Martinez, orkestru pa bo dirigirala Mojca Lavrenčič. Cena vstopnic: od 15 do 55 evrov. opera.si

Med 11. in 22. marcem

DNEVI KOMEDIJE

SLG Celje

Komedije, ki smešijo medčloveške odnose, težave med partnerji, seksistične izpade, družbene in politične prevrate, so v ospredju letošnjega pregleda najboljših gledaliških komedij preteklega koledarskega leta. Za njihov izbor je zaslužna dramaturginja SLG Celje Alja Predan. Vstopnice za posamezno predstavbo so na voljo po 20 evrov. slg-ce.si

Petek, 27. marca, ob 20. uri

ELEKTROPOP HEROJI METRONOMY

Kino Šiška, Ljubljana

Britanska zasedba Metronomy velja za eno najbolj cenjenih sodobnih britanskih zasedb. Po naslovnih uglednih glasbenih publikacij, razprodanih koncertnih dvoranah in najznamenitejših festivalih po svetu se bodo končno oglasili tudi pri nas. Predstavili bodo najnovejši album Metronomy Forever s kar 17 novimi skladbami, v katerih hite prepletajo s čudovitimi ambientalnimi skladbami. Cena vstopnic: od 20 do 28 evrov.

metronomy.co.uk

Med 27. marcem in 5. aprilom

50. TEDEN SLOVENSKE DRAME ODPIRA ŠKOFJELOŠKI PASIJON

Prešernovo gledališče Kranj

Letošnji jubilejni Teden slovenske drame se bo začel na svetovni dan gledališča, torej 27. marca. Odpira ga otvoritvena predstava Škofjeloški pasijon. Pod režijo najstarejšega ohranjenega dramskega dela v knjižni slovenščini in njegovih 13 podob zgodovine odrešenja se podpisuje Jernej Lorenci, za dramaturgijo pa je zaslužen Matic Starina. Cena vstopnic: od 10 do 15 evrov. pgk.si

Nedelja, 29. marca, ob 20. uri

ROCK OPERA

Cankarjev dom, Ljubljana

Največje rock 'n' roll uspešnice v izvedbi Orkestra in zbora Srbskega narodnega opernega gledališča in Big Banda iz Novega Sada. Več kot petdeset nastopajočih predstavlja uspešnice skupin Led Zeppelin, Pink Floyd, Deep Purple, Queen, Rolling Stones, AC/DC in številnih drugih, ki so se neminljivo zapisale v zgodovino rock glasbe. Cena vstopnic: od 34 do 55 evrov. cd-cc.si

Premiera aprila 2020

ŽALOSTINKE

Mestno gledališče ljubljansko

Žalostinke, delo mladega dramaturga Jerneja Potočana, prikazujejo utrinke iz življenja izpetih neznancev iz podzemnih kotičkov zanikrnih barov, kamor nihče ne zaide pomotoma. Cena vstopnic: 15 evrov. mgl.si

12. marec

Komična drama

POSEBNI

(Hors normes, Francija)

Kolosej

Čudovita zgodba po resničnih dogodkih govori o dveh moških, vzgojiteljih otrok in mladostnikov z avtizmom. Film močno izziva družbena in sodobna vprašanja, v katerih je kolektivni svet znova v središču vsega: socialni delavci, prostovoljci, zdravstveni delavci, ki si prizadevajo skrbeti za avtistične najstnike. Kot ponavadi režiserja ustvarjata s svojo ljubeznijo do človeštva, prepričanjem v življenje skupine in humorjem kot prvo in končno obrambo v človeških odnosih.

kolosej.si

25. marec

BOG OBSTAJA, IME JI JE PETRUNIJA

(Gospod postoji, imeto i' e Petrunija, Severna Makedonija, Slovenija, Francija, Belgija, Hrvaška)

Kinodvor

Film, posnet po dogodku, ki je pred leti vzel mirilo malo makedonsko skupnost, je univerzalna in nadvse aktualna zgodba o oporu proti patriarhalni družbi. V Štipu, malem makedonskem mestu, lokalni duhovnik vsako leto januarja vrže v reko leseni križ, za katerim se požene množica moških. Tistega, ki ga ujame, bosta vse leto spremljala sreča in uspeh. Tokrat pa za križem skoči tudi Petrunija, ki se že naslednji trenutek dvigne iz vode s trofejo v roki.

kinodvor.org

26. marec

Aksijska pustolovščina

MULAN

(Mulan, ZDA)

Kolosej, Cineplexx, Kino Bežigrad

Zgodbo o mladem dekletu, ki se preobleče v moškega in odide v vojno na Kitajskem, pripovedujejo že skoraj 2.000 let. Igrana adaptacija Disneyjeve animirane uspešnice govori o legendarni junakinji iz kitajske zgodovine, ki je živela v 5. in 6. stoletju in jo opeva Balada o Mulan. Letošnjo pomlad se v igrani različici vrača na filmska platna.

kino-bezigrad.si

2. april

Družinska pustolovščina

PETER ZAJEC: SKOK V PUSTOLOVŠČINO

(Peter Rabbit 2: The Runaway, ZDA, Avstralija)

Kolosej, Cineplexx, Kino Bežigrad

Prikupno poreden Peter Zajec se vrača na velika platna. Kar nekaj časa je že minilo, odkar sta Peter Zajec in Tomaž Gregor vsaj na prvi pogled zakopala bojno sekuro. Betka, Tomaž in zajčki so si ustvarili nekakšno družinico, Peter pa se počuti nesprejetega in nerazumljenega, zato sklene zapustiti domače udobje, da bi nekje daleč v mestu poiskal nove pustolovščine.

cineplexx.si



5

marec

Romantična drama

NAVADNA LJUBEZEN

(Ordinary Love, Velika Britanija)

Kolosej, Cineplexx

V romantični drami Liam Neeson in Lesley Manville zaigrata zakonski par – Toma in Joan, ki sta poročena vrsto let, njun vsakdan pa pretrese novica, da je žena zbolela za rakom na dojki. Potek zdravljenja osvetli njun odnos, zakonca pa se soočata z izzivi in možnostjo, kaj se lahko zgodi, če se Joan kaj zgodi.

kolosej.si

19.

marec

Biografska romantična drama

RADIOAKTIVNA

(Radioactive, Velika Britanija, Madžarska)

Kolosej, Cineplexx, Kino Bežigrad

Rosamund Pike zaigra v vlogi znanstvenice Marie Skłodowske Curie, prve dobitnice Nobelove nagrade, ki je med drugim odkrila dva nova kemijska elementa – polonij in radioaktivni radij. Film Radioaktivna prinaša resnično zgodbo o znanstvenici, katere odkritja so spremenila svet.

kino-bezigrad.si



19.

marec

Nadnaravni triler

TIHO MESTO 2

(A Quiet Place: Part II, ZDA)

Kolosej, Cineplexx, Kino Bežigrad

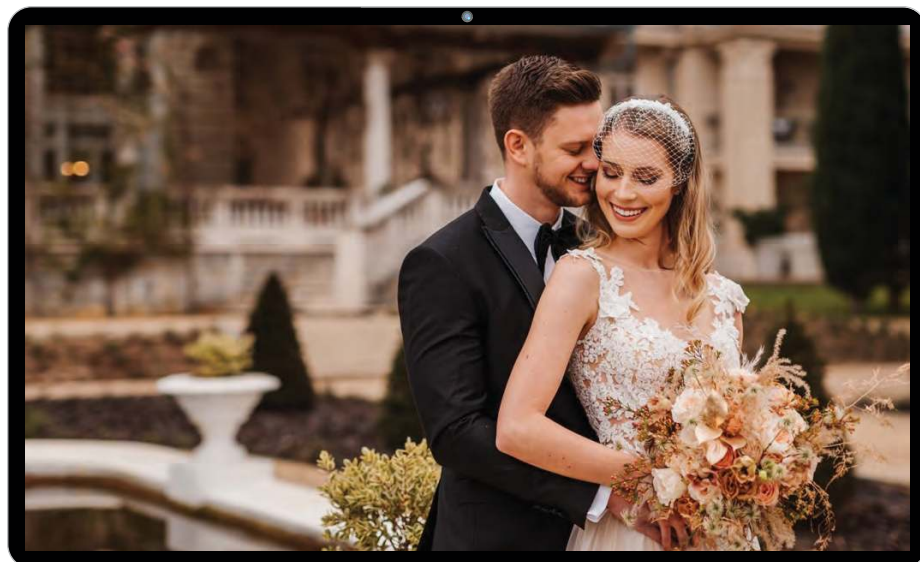
Po smrtonosnih dogodkih se mora družina Abbott zdaj spopasti z grozotami zunanjega sveta, potem ko v tišini nadaljujejo svoj boj za preživetje. Prisiljeni so se podati v neznano, hitro pa spoznajo, da bitja, ki lovijo po zraku, niso edina grožnja, ki jim preti.

cineplexx.si

Mame kuhaj(m)o najboljše!

Vsaka novepečena, a zagotovo tudi ne tako neizkušena mama (ali oče) se kdaj sooča s pomanjkanjem časa za pripravo obroka in idejo, kaj skuhati. Za navdih, kako hitro pripraviti dober obrok, skočimo na Instagram ali na blog Mama kuha. Ne bo nam žal!

citylife.si/gourmet/mame-kuhaj-m-o-najboljse



Poročni trendi

Takšne raznolikosti in pestrosti ponudbe poročnih oblek, kot smo jim trenutno priča tudi v poročnih salonih, nismo videli že vrsto let. Od klasičnih in bogatih A-kril do tesno oprijetih, prosojno čipkastih ribic. In kaj prevladuje v tem letu?

citylife.si/modni-trendi/porocna-moda-trendi-2020

100-letnica Fellinijevega rojstva

Letos bodo v Italiji s peštrimi dogajanjem obeležili 100-letnico rojstva velikega filmskega režiserja Federica Fellinija.

citylife.si/film-in-tv/100-letnica-fellinijevega-rojstva



Tudi maserattiji bodo električni

V okviru projekta elektrifikacije vozil znamke Maserati so začeli s testiranjem svojega prvega popolnoma električnega pogonskega sklopa, s katerim bodo opremljeni prihodnji modeli te avtomobilske znamke.

citylife.si/mobilnost/tudi-maserattiji-bodo-elektricni



Otroške gugalnice finske znamke Lillagunga

Finska znamka Lillagunga, v prevodu »mala gugalnica«, navdušuje s svojimi gugalnicami za otroke in odrasle. Gugalnice so edinstvene, zabavne in v prostor pričarajo veselje z vso svojo elegantno izdelavo. Katera pa je nam najljubša?

citylife.si/otroci/otroske-gugalnice-finske-znamke-lillagunga



GLAVNI POKROVITELJ



Zakaj letijo ravno naši smučarski skakalci takooo daleč?
Seveda zato, ker so dobri! Morda pa tudi zato, ker
najboljši vedno dobijo največ napolitanek. To sicer velja
za vse zmagovalce ... ker:

Roza osrečuje.
...

Manner
PREPROSTO VZLJUBIŠ.

Novi Golf

V središču življenja

Dobrodošli v najbolj digitalnem Golfu vseh časov, ki je tako vsestranski in sodoben kot ljudje, za katere je narejen. Opremljen je skoraj z vsem, kar si danes lahko zaželite. Na voljo tudi z motorjem eTSI z blago hibridno tehnologijo.



Emisije CO₂: 115–91 g/km. Kombinirana poraba goriva: 4,9–3,5 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,0472–0,0266 g/km. Število delcev: 0,00500–0,00004 x 10¹¹. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Nekatera prikazana in navedena oprema je na voljo opcijsko. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana. Slika je simbolna.