

brezplačni izvod

# urban



barcaffé

58

CITYLIFE.SI

marec 2022

življenje

s.Oliver





planica 2022

FIS SVETOVNI POKAL V SMUČARSKIH SKOKIH



POLETITE  
Z NAMI!



*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.





34

© s.Oliver



20

© Arhiv JUB



28

© SHA Wellness Clinic

## MARČEVSKI MONTY PYTHON

Čprav sije sonce, je zunaj še vedno mraz – dva svetova, dva občutka, dve zgodbi, ki se želita prekrivati. Na prehodu čez cesto gre mimo mene mlad fant v vojaško zeleni majici s kratkimi rokavi in v bermuda hlačah v barvi leta **PANTONE 17-3938 Very Peri**. S črnimi nogavicami do kolen in bulerji na nogah, z nakitom in tetovažami, ki krasijo njegovo golo kožo – tudi vrat in obrbitlo glavo. Ko se mimoidoči obračajo za njim, zaslišim dve gospe, ki ne komentirata njegovega stila in poslikav telesa, temveč se v svojih toplih zimskih plaščih sprašujeta, ali se gospodiči ni prenagill z izborom svojih oblačil in precenil moči sonca, nemara se bo prav gotovo prehladil. A za nekatere mlade ozirajoče se glave je »čudak« pač »šik«. Mene je bolj spominjal na lik čudaškega režiserja **Tima Burtona**, ki zapeljuje s svojim edinstvenim slogom, pomešanim s humorjem, mračno poezijo, slogovno pristranskostjo in umetniškimi ambicijami – vse brez sklepanja kompromisov ne glede na vložke. In potem so tu predvsem pošasti: marginalizirani, nerazumljeni, osamljeni, vsi tisti pozabljeni ljudje, katerih skupino je izbral in ki zapuščajo »normalne in dobronamerne« ljudi. Čudni ljudje niso nič izjemnega, še posebej, ker jih je dandanes zagotovo več, kot bi si mislili. Bolj ko so ga mimoidoči gledali z očmi, kot da opazujejo sliko »Krik« norveškega ekspresionističnega slikarja **Edvarda Muncha**, sem se sama spraševala o njegovem brezskrbnem zaupanju vase in drznosti pokazati, da živimo v času preobrazbe. Preživeli smo intenzivno obdobje izolacije, zato nam nova barva leta narekuje, da začnemo sprejemati pokrajino možnosti, ko se naši pojmi in standardi spreminjajo, naše fizično in digitalno življenje pa se združujeta na nove načine. V središču prihodnjega leta bo trajnost, toda predolgo zaprtje je dalo prostor neobzdrani lahkomišelosti v notranjem oblikovanju, zato ne smemo pozabiti, da je v najboljšem domu bistven občutek, ki nam ga ta daje, in ne stvari, ki so v njem. Že četrto leto zapored so v družbi JUB izbrali svojo barvo leta, pepelhatno rožnato (Dusty Pink), ki v interier vnaša nežnost in ženstvenost. Na JUB-ovi barvni karti Favourite Feelings jo bomo skupaj z ostalimi svetlejšimi in temnejšimi odtenki, našli pod oznako **Family 100E**. Poleg barv bomo tudi to pomlad iskali nove trende, filmske mojstrovine, čuječnost in uravnovežen um. Če se na koncu obregnem še ob aktualne dogodke, je smiselno, da zaključim s filmom **Monty Python: Smisel življenja**, ki pravi, da le-ta ni nič posebnega. Prijaznost, dobra knjiga, sprehod ... Mir z ljudmi vseh ver in narodnosti. Več pa na [citylife.si](http://citylife.si).

**Helena Peterlin**, odgovorna urednica

**04 napovednik**  
Festival dokumentarnega filma

**06 trendi**  
**Trendi leta 2022 v objektivu**

**11 trend**  
Najbolj modna barva leta

**12 moda**  
**Elegantna in ženstvena**

**14 city trend ona**  
Naravi prijazna moda

**15 city trend on**  
**Brezčasni stebri dobrega sloga**

**16 mobilnost**  
Avtomobilistične novosti za začetek leta

**18 šport**  
**Gremo ven, v naravo!**

**20 interier**  
JUB-ova barva leta 2022

**22 otroški svet**  
**Generacija Z**

**24 male živali**  
Pripravljeni na pomlad

**26 kulinarika**  
**Detoks s stisnjenimi sokovi za boljše počutje**

**28 potovanje**  
Uravnovežite um, dušo in telo

**32 film in TV**  
**Kaj bomo letos gledali na malih zaslonih?**

**34 citylife.si**  
Najbolj brano na spletu

**Izdajatelj:**  
Tehnis Media Group

**Odgovorna urednica:**  
Helena Peterlin  
E: [helena.peterlin@citylife.si](mailto:helena.peterlin@citylife.si)

**Uredništvo:**  
E: [info@citylife.si](mailto:info@citylife.si)

**Lektoriranje:**  
Nina Modrijan

**Sodelavci:**  
Valentina Jarc, Matej Jurgele, Martina Kermavner, Manja Kovačič, Katja Kozlevčar, Tina Lagler, Eva Natlačen, Denis Pucelj, Klavdija Rupar

**Marketing in oglasno trženje:**  
Klavdija Zrim  
E: [klavdija.zrim@citylife.si](mailto:klavdija.zrim@citylife.si)  
M: +386 (0)41 635 575

**Spletno uredništvo:**  
Pika Zrim, odgovorna urednica  
E: [pika.zrim@citylife.si](mailto: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](mailto:tehnis@tehnis.si)

**Slika na naslovnici:**  
s.Oliver

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



cankarjev dom

od **9.** do 16. marca  
**FESTIVAL DOKUMENTARNEGA FILMA**

Cankarjev dom, Ljubljana

Letošnji tekmovalni program odstira akutne probleme sodobnega sveta – od pravic zapostavljenih žensk, manjšin, delavskih migrantov ali političnih azilantov do ekoloških tematik ali verskega fundamentalizma.  
 cd-cc.si



WWW.FDF.SI

Ustanovitelj in glavni sponzor: **REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA KULTURO**  
 Glavni pokrovitelj: **AS AUTOMATIC SERVIS**  
 Medijski partner: **RTV SLO VAL 202**  
 V sodelovanju z: **MAK**



od **4.** marca do 10. aprila  
**FESTIVALA LITERATURE SVETA – FABULA**

Cankarjev dom, Ljubljana

Festival literature sveta Fabula je najodmevnejši literarni festival v Sloveniji in eden pomembnejših v širši regiji. Poleg literarnega dela ima festival tudi teoretski fokus, ki vsako leto prevprašuje novo relevantno družbeno temo. Izhodišče fokusa festivala v letu 2022 je vprašanje človeške ranljivosti, festivalski slogan »Krhki (ne)močni svet« pa v svojem dogajanju združuje mednarodno uveljavljene avtorje in avtorice, ki ta hip veljajo za najboljše v svojih državah in svetovnem merilu.  
 festival-fabula.org

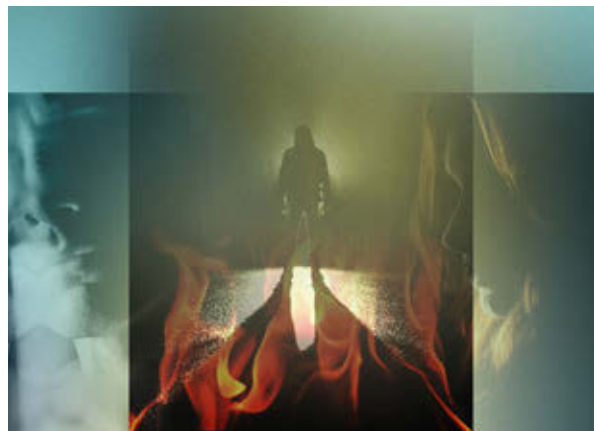


od **12.** do 19. marca  
**KAVČ FESTIVAL**

Maribor, Ljubljana in ostali kraji po Sloveniji

Mednarodni festival intimnih sobnih dogodkov Kavč festival bo zavzel 120 prizorišč v Mariboru, Ljubljani in drugih krajih ter na domove in v nekonvencionalne prostore pripeljal 105 skupin iz Slovenije in tujine. Od etna do jazz, od performansa do lutkovnih predstav.  
 kavcfestival.si





od **17.**

marca  
**FAUST**

**SNG Opera in balet Ljubljana**

Goethejevo mojstrovino, fragmentirano v Gounodovi glasbeni preobleki skozi prizmo transformativne moči ljubezni, bodo predstavili v četrti operni premieri sezone. Gounodov Faust velja za eno najslavnejših romantičnih del iz svetovne operne literature.  
[opera.si](http://opera.si)

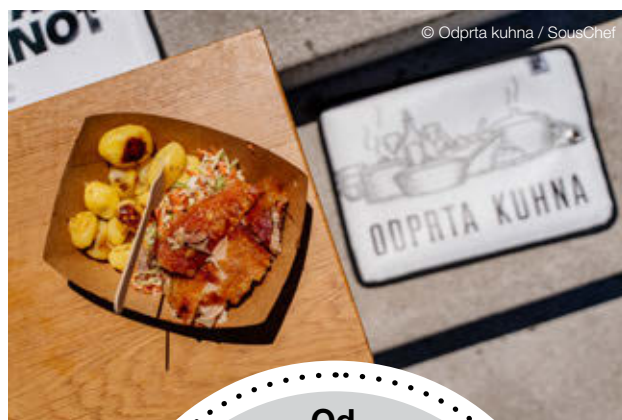
od **18.**

marca  
**10. SEZONA ODPRTE KUHNE**

**Pogačarjev trg v Ljubljani in ostala večja mesta po Sloveniji**

Slikovita kulinarčna tržnica Odprta kuhna bo v petek, 18. marca, na Pogačarjevem trgu v Ljubljani vstopila v svojo jubilejno deseto sezono. Sprva bo obratovala vsak sončni petek med 10. in 21. uro, v toplejših dneh pa bomo obiskovalci na Pogačarjevem trgu lahko uživali do 22. ure. Številnim priljubljenim obedovalnicam se bo v prihajajočih mesecih pridružilo vsaj 15 novih ponudnikov. Kulinarčno dogajanje bodo popestrili občasni obiski vrhunskih chefov, ki na Odprti kuhni ne sodelujejo redno, za dodatno zabavo pa bodo poskrbeli ulični umetniki in priljubljeni didžeji.

[odprtakuhna.si](http://odprtakuhna.si)



© Odprta kuhna / SousChef

Od **15. do 26. marca**

**DNEVI KOMEDIJE**

**SLG Celje**

Kdo sta letošnja žlahtna komedijanta in katera komedija najbolj od srca nasmeje Slovence? Priljubljeni festival tudi letos objublja celovit pregled najboljših gledaliških komedij preteklega leta.

[slg-ce.si](http://slg-ce.si)

od **24.**

do 27. marca  
**SMUČARSKI SKOKI V PLANICI**

**Dolina pod Poncami, Planica**

Navijaško zimo bomo zaključili v družbi slovenskih orlov, ki bodo na kar treh tekmah posegali po najvišjih mestih.  
[planica.si](http://planica.si)



Od 25. marca do 3. aprila  
**TEDEN RESTAVRACIJ**

**Restavracije po Sloveniji**

Najboljši slovenski chefi in chefinje vabijo na najokusnejši teden pomladi, ki letos praznuje že deset let. Izbrane restavracije in gostilne bodo pripovedovale ne le z besedami, temveč predvsem z jedmi in gostoljubjem ter goste razvajale s posebnimi meniji po enotni ceni.

[tedenrestavracij.si](http://tedenrestavracij.si)

Sobota, 26. marca  
**HOT WHEELS MONSTER TRUCKS**  
**Arena Stožice, Ljubljana**

»Pošastni tovornjaki« s svojimi akrobacijami, skoki in spektakularnimi padci obljublajo pravo pašo za oči! Na spektaklu, na katerem bodo nekateri tovornjaki poganzani z več kot 1.800 konjskimi močmi, bodo nastopile tudi motokrosistične »freestyle« zvezde.

[eventim.si](http://eventim.si)

Od 26. marca do 9. aprila  
**BOBRI**

**Različne lokacije, Ljubljana**

Priljubljeni festival kulturno-umetnostne vzgoje bo letos posvečen temam ilustracije in pripovedovanja.

[bobri.si](http://bobri.si)

Od 27. marca do 8. aprila  
**52. TEDEN SLOVENSKE DRAME**  
**Prešernovo gledališče Kranj**

Na letošnjem, že 52. Tednu slovenske drame se bo v tekmovalnem in spremljevalnem programu zvrstilo 15 predstav, v dodatnem programu pa še 10 dogodkov, med njimi dva koncerta in predstava, namenjena mlajšemu občinstvu. Znani so tudi nominiranci za nagrado Slavka Gruma 2022.

[tsd.si](http://tsd.si)

Od 6. do 10. aprila  
**SEJEM DOM**

**Gospodarsko razstavišče, Ljubljana**

Mednarodni sejem bo v svoji jubilejni šestdeseti izdaji na ogled postavil najnovejšo ponudbo za gradbeništvo, varovanje in urejanje okolice, izbirali pa bomo lahko tudi med pestro notranjo opremo in stavbnim pohištvo.

[sejemdom.si](http://sejemdom.si)

Nedelja, 10. aprila  
**HANS ZIMMER LIVE**  
**Arena Stožice, Ljubljana**

Po svetovni turneji, ki je na stadione, arene in druge odprte prostore privabila več kot milijon obiskovalcev, se z oskarjem, grammyji in zlatimi globusi ovenčani skladatelj Hans Zimmer vrača z novo evropsko turnejo.

[eventim.si](http://eventim.si)



# 18 TRENDOV LETA 2022 V OBJEKTIVU

*Napovedujemo nekaj trendov in najodmevnejših dogodkov,  
ki so že ali še bodo zaznamovali letošnje leto.*

Besedilo: **Katja Kozlevčar**

Fotografije: **Unsplash, PressLoft** in promocijsko gradivo



## Barva leta – Very Peri

Pantone je za leto 2022 izbral barvo, ki izkazuje brezskrbno zaupanje, drzno radovednost in oživilja naš ustvarjalni duh. PANTONE 17-3938 Very Peri nam bo pomagala sprejeti to spremenjeno pokrajino možnosti in nam odprla novo vizijo za prihodnost. Ta globoki vijoličasti odtenek vzbuja hvaležnost, nove perspektive, dinamičnost, veselje, drzno kreativnost in domišljijo – vse, kar torej potrebujemo za uspešno leto!

[pantone.com](https://www.pantone.com)

## Brezalkoholne žganice

V zadnjih letih je trg brezalkoholnih pijač zabeležil neverjetno rast, pri čemer so prednjačila piva, vse bolj priljubljen svetovni trend pa postajajo tudi brezalkoholne žgane pijače. V tem segmentu navdušuje prva slovenska destilarna brezalkoholnih pijač Vera Spirits. Trenutno se posvečajo proizvodnji brezalkoholnega gina, pri kateri je posebna pozornost posvečena izbiri kakovostnih lokalnih sestavin. Brezalkoholne žganice Vera so ne le alternativa, temveč tudi zgodba, ki dokazuje, da dobri koktajli in mešane pijače ne potrebujejo alkohola.

[veraspirits.com](https://veraspirits.com)

# 3



## Muzej prihodnosti

V Dubaju je 22. februarja 2022 obiskovalcem vrata odprl Muzej prihodnosti, ki domuje v osupljivi futuristični zgradbi v obliki elipse. Muzej prihodnosti, ki predstavlja novi arhitekturni presežek, se razprostira na 30 tisoč kvadratnih metrih in v višino meri 77 metrov. Njegovo jekleno pročelje je okrašeno z osvetljeno arabsko kaligrafijo, več kot tisoč posameznih kosov zunanosti pa so ustvarili roboti. Njegova notranjost obiskovalcem ponuja sedem nadstropij razstavnih prostorov, v njem pa ni niti enega samega stebra, kar je svojevrsten mejnik v arhitekturni zasnovi. Obiskovalce po muzeju spremlja umetna inteligenca – vodnica Aya, ki nam skozi interaktivno izkušnjo predstavi vizijo prihodnosti. Muzej pa je ne le muzej, temveč tudi baza za raziskovanje največjih izzivov in tehnologij, ki bodo oblikovali prihodnost.

[museumofthefuture.ae/en](https://museumofthefuture.ae/en)

# 2







© Miran Kambič, slovenia.info

## Plečnikovo leto

Od rojstva našega najvplivnejšega arhitekta Jožeta Plečnika letos mineva 150 let. Njegove mojstrovine so zaznamovale Ljubljano in tudi številne druge kraje ne le po Sloveniji, temveč tudi na Dunaju, v Beogradu in Pragi, kjer je njegov stil ključno vplival na razvoj češkega kubizma. Ob obeležitvi jubileja se bodo odvijali številni dogodki – med drugim fotografska razstava v ljubljanskem gradu, razstava z naslovom Dela Jožeta Plečnika v Ljubljani v MAO, razstava fotografij Plečnikove Ljubljane v Cankarjevem domu in razstava v Plečnikovi hiši v Trnovem.

[visittljubljana.com](http://visittljubljana.com)

## Legendarna 5ka

Niti Renault sam se ni mogel nadejati tako velikega uspeha svojega majhnega avtomobila, ko je pred 50 leti predstavil zdaj že legendarno petko. Med letoma 1972 in 1984 je bilo namreč izdelanih več kot pet milijonov tega modela. »Petkino« mehko vzmetenje je bilo tipično francosko in je omogočilo nemoteno vožnjo, možnost treh ali petih vrat pa je pripomogla k temu, da je ta mali avtomobil izstopal med tekmeči.

[renaultgroup.com](http://renaultgroup.com)

## Še bolj zavezani trajnosti

Potem ko smo spoznali, da glave ni dobro zakopavati v pesek, so se svetovni trendi tudi v gospodarstvu končno nagnili v trajnostno smer. Z veseljem napovedujemo porast okolju prijaznih poslovnih praks in modelov, inovativnih rešitev v korist naravi, ekotransporta, v katerem prednjačijo električni avtomobili, dostopnosti obnovljivih virov energije in uporabe recikliranih materialov. Kako pa prispevate vi?

VEČ  
TRENDOV  
NA  
CITYLIFE.SI



## Filmske mojstrovine

Letos praznujemo celo vrsto filmskih obletnic, zato pripravimo pokovko in se udobno namestimo pred televizor. Začnimo z ikoničnim Botrom, ki obeležuje 50. obletnico, nadaljujmo z znanstvenofantastično klasiko Vojne zvezd: Novo upanje, ki praznuje 45 let, oglejmo si 25 let staro uspešnico Titanic in Batmana izpred 30 let, ne pozabimo pa tudi na legendarnega vesoljčeka E. T., ki praznuje 40 let, ter za konec pogledjmo še čudoviti Spirited Away, ki so ga prvič predvajali leta 2002.



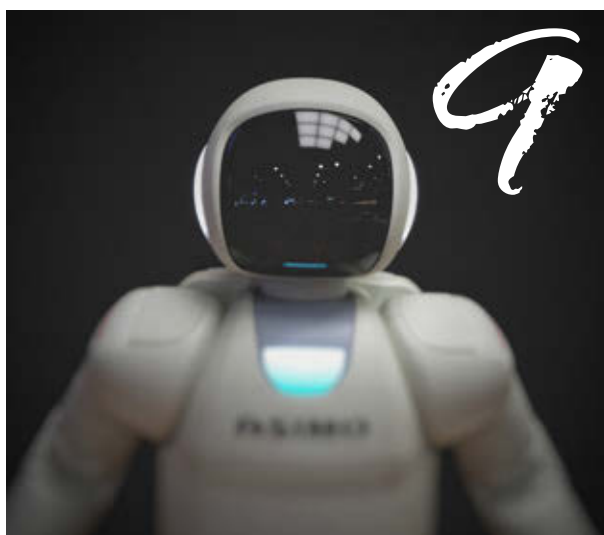




### Galaktično potovanje

Sanje o tem, da bi si naš čudoviti planet ogledali z najboljšega zornega kota – iz vesolja, so postale resničnost, potem ko je lanskega septembra polet v zemeljsko orbito uspešno opravila prva civilna posadka. Potovanje v vesolje je ne samo trend, je naša prihodnost. Svoj sedež na nepozabnem potovanju (če si to lahko privoščimo) si lahko rezerviramo na [space.com](https://www.space.com).

8



### Umetna inteligenca

Rešitve umetne inteligence se vse hitreje integrirajo v vsakdanje življenje. Postale so priljubljene rešitve za optimizacijo poslovanja, povečanje učinkovitosti in produktivnosti. Nove tehnologije, kot so obdelava naravnega jezika in napredni sistemi strojnega učenja, so dosegle in presegle človeške sposobnosti. Zdaj se umetne inteligence lahko učijo novih jezikov, skenirajo celotne sisteme in sprejemajo natančne odločitve. Naprave, kot so Google Assistant, Alexa in Siri, zagotavljajo boljše uporabniško izkušnjo, ki se bo v letu 2022 samo še izboljšala.

### Najbolj zaželen športni avto praznuje 75 let

Enzo Ferrari je leta 1947 v Maranellu v Italiji ustanovil znamko cestnih športnih avtomobilov znamke Ferrari, ki do danes velja za eno najprestižnejših in najbolj zaželenih znamk na področju avtomobilizma. Med modeli izstopata kultni F40 s konca 80. let in 250 GTO iz 60. let, okoli katerega je spletenih kar nekaj legend. Ob Ferrarijevi 75-letnici so oblikovali poseben logo in knjigo, ki predstavlja navdušujočo in osupljivo zgodovino ikonične znamke ter njen svetovni vpliv.

[ferrari.com](https://www.ferrari.com)





11

### 90 let najbolj ikonične kocke

Dansko podjetje za proizvodnjo igrač blagovne znamke Lego je bilo ustanovljeno že daljnega leta 1932 – legendarne pisane plastične kocke torej praznujejo že 90 let! Danes gre za največjega proizvajalca igrač, zato ne dvomimo, da ima vsako gospodinjstvo vsaj en set ikoničnih »legic«. Od zelo preprostih kock, iz katerih smo v otroštvu gradili zidove, pa do današnjih zahtevnejših tematskih setov (med njimi Disneyjevi in Star Wars) – Lego je zabava za vso družino! [lego.com](http://lego.com)



### Lepotna tehnologija

Po izstopajočem trendu naravne lepote in inovativnih korejskih kozmetičnih izdelkov bomo letos na področju lepote zaznali povečano zanimanje za tehnološke naprave za čiščenje obraza, učvrstitev kože in trening obraza ter hi-tech skincare aplikatorjev. Preparati bodo namenjeni posameznikovi celoviti negi in bodo vključevali učinkovitost, preprosto uporabo in trajnostni pristop.



### Otvoritev leta

Za letošnji november končno napovedujejo odprtje muzeja Grand Egyptian Museum, največjega arheološkega muzeja na svetu. Je v neposredni bližini Gize v Egiptu in bo hranil več kot 18.000 artefaktov starega Egipta, vključno s celotno zbirko Tutankamona. V njem bo veliko kosov javnosti prikazanih prvič. Ne dvomimo, da bo muzej eden najosupljivejših – tako zaradi svoje veličine kot tudi bogate zbirke razstavnih eksponatov.

[grandegyptianmuseum.org](http://grandegyptianmuseum.org)

13



### Manner prejemnik prestižnega naziva Izbran produkt leta 2022

Največja globalna raziskava novosti, sprememb in inovacij izdelkov široke potrošnje je bila v Sloveniji opravljena že 10. leto zapored. Prestižni pečat Izbran produkt leta 2022 je prejelo tudi podjetje Manner, in sicer za ponudbo izdelkov Manner Snack Minis, ki so izdelani iz 100-odstotno trajnostno pridelanega kakava s pečatom Fairtrade. [manner.com/si](http://manner.com/si)

14





15

**Na oddih »po žensko« na morje**

Prijateljice, mamice, sestre, sodelavke, podjetnice – ženske danes opravljamo več vlog naenkrat in vse nam gredo odlično od rok. No, skoraj vedno. Včasih namreč potrebujemo tudi oddih, da napolnimo svoje večnamenske baterije. V Hotelih LifeClass Portorož bo v roza barve odet kar cel mesec marec. Razlog več, da se s svojo najljubšo žensko družbo odpeljemo do sončne obale in tam preživimo dan ali dva. V Termah Portorož si privoščimo Ajurvedsko razvajanje za prijateljice. V ceno je, poleg nežne masaže telesa in obraza ter obrazne maske, vključena tudi uporaba zasebne parne savne in jacuzzija. Posebno doživetje, ki je odlično tudi kot ideja za darilo ali nekoliko drugačno dekliščino. Po razvajanju bodo za lačne želodčke poskrbeli v Istrian bistroju & Tapas baru. Navdušili nas bodo z lokalno obarvanimi jedmi, »istrskimi tapasi« in slastnimi rižotami. Več informacij in rezervacije na spletni strani: [lifeclass.net](http://lifeclass.net), prek telefonske številke: (05) 692 90 01 ali e-naslava: [wellness@lifeclass.net](mailto:wellness@lifeclass.net).



VEČ  
TRENDOV  
NA  
CITYLIFE.SI

16

**Poklon  
Yvesu Saint  
Laurentu**

29. januarja 1962 se je na naslovu 30 bis rue Spontini v Parizu zbrala množica, da bi si ogledala prvo kolekcijo modnega oblikovca Yvesa Saint Laurenta. Med njimi so bili tudi številni francoski aristokrati, ki so bili priča vrnitvi »malega princa mode«, ki si je pot utrl z delom pri Diorju. Ob 60. obletnici se bodo oblikovalcu poklonili v šestih pariških muzejih, tudi v Louvru in Musée d'Orsay.  
[ysl.com](http://ysl.com)

**Bodimo v cvetju**

Ljubitelji rastlinja se letos odpravimo v Amsterdam, kjer se bo od 14. aprila do 9. oktobra odvijal Floriade Expo 2022. Vsakih 10 let se odprejo vrata mednarodne hortikulture razstave in tokrat bodo Nizozemci delili svojo ljubezen do rastlin. Na dogodku bomo odkrili zelene rešitve nacionalnih in mednarodnih inovatorjev, uživali v vonju in barvah cvetja, rastlin, zelenjave in sadja ter izvedeli več o razvoju na področju zelenja, hrane, zdravja in energije.  
[floriade.com](http://floriade.com)

**Novi načini potovanja**

Pandemija nas je v mnogih pogledih prisilila, da razmišljamo drugače – predvsem prijaznejše do nas samih, soljudi in okolja. Na področju potovanj se to odraža v trendu počasnejših oblik potovanj in v vse večjem številu digitalnih nomadov. Tak način raziskovanja sveta namreč omogoča pristnejši stik z okoljem in intenzivnejša doživetja. Top destinacije za 2022, ki so naklonjene delu na daljavo, vključujejo Kanarske otoke, Chang Mai na Tajskem, Portugalsko, Kolumbijo, Budimpešto, Malto, Buenos Aires in glavno mesto Vietnamu.



18



# NAJBOLJ MODNA BARVA LETA

*Barva Very Peri 17-3938, ki jo je Pantone razglasil za barvo leta 2022, nas bo letos spremljala na vsakem koraku. Modrovijolični topli odtenki bodo v garderobnih omarah, med ličili in modnimi dodatki pa tudi na pohištvu.*



### Modni pogled

Sončna očala Vogue Eyewear.  
Cena: 99 evrov.  
farfetch.com



### Zabava z dekleti

Lak za nohte Essie, barva Wink of Sleep. Cena: okoli 9 evrov.  
essie.com



### Nepogrešljiv

iPhone 12 64 GB.  
Cena: 799 evrov.  
istyle.si



### Klasična eleganca

Obleka Prada. Cena: 2.300 evrov.  
prada.com

### Šopek divjih cvetov

Toaletna voda za ženske Aqua Allegoria Flora Salvaggia Guerlain 125 ml. Cena: 117 evrov.  
notino.si



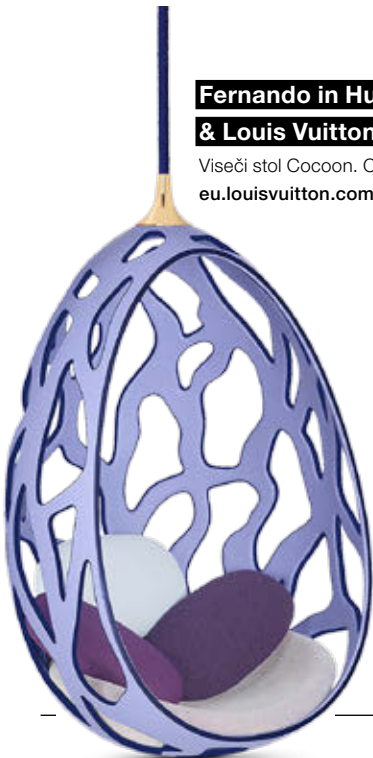
### Klasika iz leta 1969

Omarica Kartell. Cena: 105 evrov.  
finnishdesignshop.com



### Fernando in Humberto Campana & Louis Vuitton

Viseči stol Cocoon. Cena: po povpraševanju.  
eu.louisvuitton.com



### V koraku s trendi

Superge Club C Double Reebok x Cardi B. Cena: 94,95 evra.  
asos.com



### Italijanska prefinjenost

Torbica Bottega Veneta. Cena: 2.691,88 evra.  
fwr.com

### Dišeča svetloba

Sveča v stekleni posodi H & M Home. Cena: 2,99 evra.  
hm.com





MODA



Suknjič Comma s črtami.  
Cena: 139,99 evra



Suknjič Comma v roza barvi.  
Cena: 139,99 evra.



Top Comma.  
Cena: 59,99 evra.



Bela bluzna Comma.  
Cena: 79,99 evra.



Top Comma.  
Cena: 49,99 evra.



Top Comma v roza barvi.  
Cena: 49,99 evra.



Eleganten suknjič Comma.  
Cena: 149,99 evra.

# ELEGANTNA IN ŽENSTVENA

*Prvi pomladni mesec v modne kolekcije Comma prinaša klasično eleganco in pomladne barve. Svetli zemeljski odtenki, kot sta sivobela in peščena, najdejo popoln kontrast s svetlomodro in roza. Vizija nove kolekcije Comma »Urban United« je moderen in ženski poslovni videz. Ne pozabimo na najpomembnejši modni kos – bluzo, ki je resnično vsestranska.*

comma-store.com



Obleka Comma s potiskom.  
Cena: 129,99 evra.



Elegantne hlače Comma.  
Cena: 99,99 evra.



Hlače Comma v roza barvi.  
Cena: 89,99 evra.







**Torba s.Oliver.**  
Cena: 69,99 evra.



**Majica s.Oliver s kratkimi rokavi.**  
Cena: 25,99 evra.

**Marec**  
**- mesec žensk**

Neverjetna – to je beseda, s katero v novi kolekciji s.Oliver označujejo žensko. In kdaj je primernejši čas, če ne prav v mesecu marcu, mesecu žensk. Prav vsaka ženska v sebi skriva nekaj neverjetnega. Zato so majice s potiskom super izbira za vse neverjetne ženske. Oranžna je barva pomladi – sveža in preprosta za kombiniranje, v kombinaciji s peščeno rjavo pa bo zadetek v polno. V marčevski kolekciji tako najdemo tudi čudovit bombažni suknič v oranžni barvi. Naj se pomlad začne z novimi, svežimi modnimi kombinacijami.

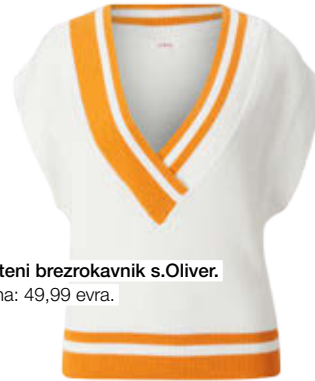
**soliver.si**



**Torbica za okoli pasu s.Oliver.**  
Cena: 39,99 evra.



**Torba s.Oliver v oranžni barvi.**  
Cena: 49,99 evra.



**Pleteni brezrokavnik s.Oliver.**  
Cena: 49,99 evra.



**Hlače s.Oliver.**  
Cena: 69,99 evra.

**VEČ  
MODNIH  
TRENDOV NA  
CITYLIFE.SI**



**Majica s.Oliver s kratkimi rokavi.**  
Cena: 25,99 evra.



**Suknič s.Oliver v oranžni barvi.**  
Cena: 89,99 evra.



**Obleka s.Oliver s potiskom.**  
Cena: 89,99 evra.



**Pleteni top s.Oliver.**  
Cena: 39,99 evra.



**s.Oliver**





Pletena obleka The Base Label iz organskega bombaža.  
[thebaselabel.com](http://thebaselabel.com)



Kosmat pullover Patagonia z zadrgo.  
[patagonia.com](http://patagonia.com)



Uhani Beaumont Organic  
v srebrnem odtenku.  
[beaumontorganic.com](http://beaumontorganic.com)



Predimenzioniran plašč  
minimalističnega kroja Mila.Vert.  
[milavert.com](http://milavert.com)

# NARAVI PRIJAZNA MODA

*Naredimo si uslugo in si privoščimo najboljše – za svojo kožo kot tudi planet. Svojo garderobo obogatimo s perilom, oblačili in dodatki iz naravi prijaznih materialov. Trajnostna moda je dandanes ključnega pomena, zato je lepo posedovati trajnostne stvari, navsezadnje pa je to tudi edina prava smer našega ravnanja.*

Pripravila: **Valentina Jarc**



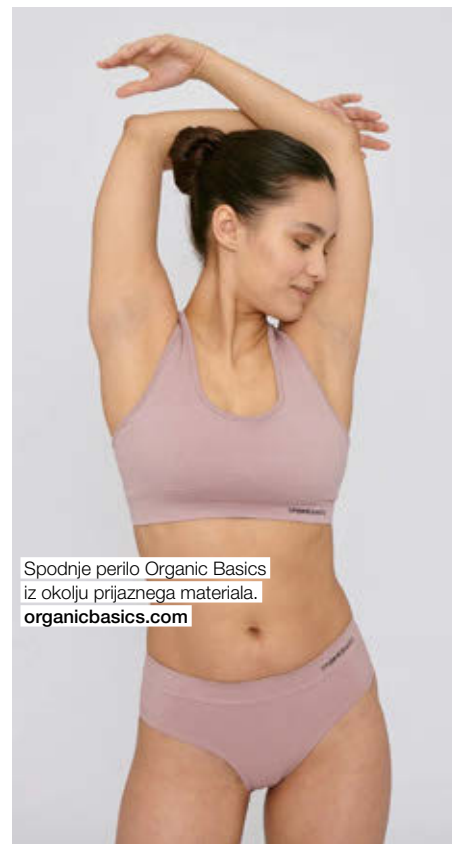
Pleteni brezrokavnik s.Oliver z visokim ovratnikom iz trajnostnih in recikliranih vlaken.  
[soliver.si](http://soliver.si)



Jakna COS iz recikliranega materiala.  
[cosstores.com](http://cosstores.com)



Športni copati Veja, model Condor 2.  
[veja-store.com](http://veja-store.com)



Spodnje perilo Organic Basics iz okolju prijaznega materiala.  
[organicbasics.com](http://organicbasics.com)



Torbica Sezane v vintage modri barvi.  
[sezane.com](http://sezane.com)



Kapa Organic Basics iz reciklirane volne.  
[organicbasics.com](http://organicbasics.com)



Steklenička My Equa – Timeless Off White iz nerjavečega jekla.  
[myequa.com](http://myequa.com)





© Hugo Boss



Jakna Acne Studios s kapuco iz najlona.  
acnestudios.com



Rokavice Helstra Atle iz nubuk usnja.  
nort.si



Aviatorska sončna očala Uvex LGL 45 P.  
nort.si

VEČ  
MODNIH  
TRENDOV NA  
CITYLIFE.SI



Lahka jakna Arket iz organskega bombaža.  
arket.com

# BREZČASNI STEBRI DOBREGA SLOGA

*Pred nami je prehodno sezonsko obdobje, kar pomeni, da bo treba preveriti, katere osnove, ki jim lahko zaupamo, še imamo v svoji garderobi. V mislih imamo stebre čezsezonskega sloga, ki nam, če so dobro izbrani, služijo leta. Seveda so zlahka tudi na novo definirani, saj kljub pridihi novega ostajajo klasični in trajni. To so oblačilni kosi in dodatki, ki bodo stalno v naši modni rotaciji in ki se jim lahko zavežemo za vedno.*



Športni copati New Balance.  
newbalance.com



Novi pametni mobilni telefon Samsung Galaxy S22 Ultra postavlja nove standarde.  
samsung.si

Pripravila: Valentina Jarc



Pletena kapa Arket v olivno zeleni barvi.  
arket.com



Majica T-kroja Aries z napisom »No Problemo«.  
hbx.com



Brezžične slušalke Sony WF-1000XM4 s tehnologijo odpravljanja šumov.  
sony.si



Nahrbtnik Björn Borg Cosmo Backpack v slogu pismonoše.  
nort.si



Zapestna ura Diesel iz nerjavečega jekla in usnja.  
slowatch.si



Usnjeni potovalni kovček Mulberry.  
mulberry.com



Bombažne hlače Acne Studios.  
acnestudios.com



# AVTOMOBILISTIČNE NOVOSTI ZA ZAČETEK LETA



## DS 4 – najlepše vozilo leta 2022

Najnovejši model znamke, DS 4, je že zapeljal na slovenske ceste. Nastopa s popolnoma svojo identiteto in skoraj konceptualnimi avtomobilskimi linijami. Notranjost vozila je zasnovana digitalno, izčiščeno in ergonomsko. Vsak posamezni element je intuitivno integriran tako z vidika svoje funkcionalnosti kot tudi stilske zasnove. Na voljo so štiri motorji z notranjim izgorevanjem, prav tako tudi priključni hibrid E-Tense. Vse motorne različice so opremljene z osemstopenjskim samodejnim menjalnikom, ročnega menjalnika v ponudbi pa tokrat ne bomo našli. Omenimo še, da mu je žirija 37. izdaje Mednarodnega avtomobilskega festivala podelila nagrado za najlepše vozilo leta 2022. [dsautomobiles.si](http://dsautomobiles.si)

## »Nabrušeni« Cupra Leon VZ CUP

Leon VZ CUP izkazuje poklon modelom CUP Competition in prinaša novo dimenzijo modela – bodisi v petvrtni karoserijski različici s kompaktnim zadkom ali v karavanski različici Sportstourer.

Odlikujejo ga napredni pogonski sistemi, tehnologija za dinamično uravnavanje podvozja ter kombinacija športnosti in elegance tako pri zunanosti kot tudi notranosti. Zagotavlja prijetno doživetje vožnje in voznika razvaja še z visoko stopnjo digitalizacije ter najnaprednejšimi asistenčnimi sistemi.

[cupraofficial.si](http://cupraofficial.si)



# Zaaaaaa aaaaaa aaanesljiva vožnja

- ✓ zelo visoko cetansko število in visoka sposobnost vžiga
- ✓ odpornost na ekstremno nizke zimske temperature



VEČ  
NOVOSTI  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI

### Prihaja težko pričakovani ID. Buzz

Po petih letih intenzivnega razvojnega dela so pri Volkswagnu predstavili težko pričakovani model ID. Buzz. Obe različici tega modela povzemata slogovne elemente legendarnega modela T1 – originalnega modela Bulli. Litij-ionska baterija bo imela 82 kWh bruto energije in bo napajala elektromotor z močjo 150 kW, ki je vgrajen v zadnjo premo in jo tudi poganja. Najvišja hitrost je elektronsko omejena na 145 km/h.

volkswagen.si



### Za svoje vozilo to zimo poskrbite s pravo izbiro goriva

Dobro pogonsko gorivo bo namreč vašemu motorju dalo mnogo več kot le energijo za vožnjo – med drugim bo omogočalo optimalno delovanje motorja v vseh razmerah. Zato je pametno, da v svoj avto letos natočite Q Max iQ Diesel. Čeprav ima lahko običajno dizelsko gorivo zaradi svoje naravne sestave omejeno uporabnost pri nizkih temperaturah, to za izboljšano molekularno strukturo goriva Q Max iQ Diesel ne drži. Zelo visoko cetansko število goriva namreč poskrbi za lažji zagon hladnega motorja, še posebej v zimskem času, ter za tih in mirnejši tek. Vi pa boste uživali v nižji porabi in boljši ekonomiki vožnje!

[petrol.si/na-poti/za-vozilo/goriva-q-max/q-max-iq-diesel](http://petrol.si/na-poti/za-vozilo/goriva-q-max/q-max-iq-diesel)

aaaaaa  
aaaaaa

Do  
**50 km**  
veeeeeeeč

Dual *action*  
technology

**Q**

**MAX**

**iQ DIESEL**



www.petrol.si



ŠPORT



Ženski brezrokavnik  
Peak Performance Helium Down Vest.



Moška majica  
Peak Performance R & D.



Moški pulover  
Peak Performance Original Hood.



Ženska majica  
Peak Performance Original Tee.

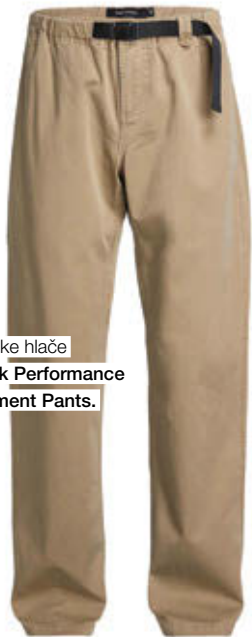


# GREMO VEN, V NARAVO!

*Prišla je pomlad ... Dnevi so daljši in obsijani s soncem.  
Ne čakajmo na jutri, pojdimo ven, v naravo, in poskrbimo  
za kakovostna oblačila za prosti čas, s katerimi se lahko  
sprehodimo tudi po mestnih ulicah.*



Steklenica za vodo  
Peak Performance.



Moške hlače  
Peak Performance  
Moment Pants.



Moške športne pajkice  
Peak Performance Fly Tights.



Ženski zgornji del  
Peak Performance R & D.



Ženske kratke hlače  
Peak Performance  
Stretch Jersey Hot Pants.



Moške superge  
On Cloud 5.



Ženske superge  
Veja Marlin V-Knit.



Moške superge  
Veja Marlin V-Knit.

# NÔRT

Kristalna palača, BTC  
Ameriška ulica 8, Ljubljana  
Telefon: 030 353 354  
Odpiralni čas: od ponedeljka  
do sobote od 9. do 20. ure  
nort.si





# NÔRT

KRISTALNA PALAČA, BTC, LJUBLJANA

# PeakPerformance®

STARI TRG 1, LJUBLJANA

NORT.SI

PeakPerformance®

POLO  
RALPH LAUREN

VEJA

BJÖRN BORG



odlo

J.LINDBERG



SOREL

Timberland



Columbia





# JUB-ova barva leta 2022

*JUB tudi letos javnosti predstavlja najnovejše modne barvne trende za oblikovanje notranjih ambientov, ki nam bodo s svojo privlačno in domačo toplino v navdih pri dekorativni prenovi naših bivalnih prostorov. JUB-ova barva leta 2022 je pepelnato rožnata Family 100E (Dusty pink).*

Fotografije: Arhiv JUB

V družbi JUB so že četrto leto zapored pripravili izbor barve leta, ki s svojim trendovskim odtenkom izraža najnovejše smernice s področja mode, interierja in arhitekture. Ker je pri oblikovanju notranjih prostorov izbira barv praviloma naša prioriteta, je pomembno, katere odtenke in kombinacije barv, tekstur ter materialov bomo v tem letu uporabljali v svojih bivalnih prostorih.

»Barva leta 2022, ki smo jo izbrali v JUB-u, je **pepelnato rožnata** – nežna in ženstvena, barva, ki s svojim zemeljskim tonom izžareva domačnost, umirjenost, toplino in varnost. Na **JUB-ovi barvni karti Favourite Feelings** jo boste našli pod oznako **Family 100E** skupaj z ostalimi svetlejšimi in temnejšimi odtenki (od A do F), ki bodo primerni za kombinacije v vseh prostorih vašega doma,« poudarja JUB-ova arhitektka Nastja Iskra.

**JUB-ova barva leta 2022** bo lepo sovpadala z vsemi sorodnimi in uravnoteženimi niansami in tudi z bolj poživljajočimi, živahnimi barvnimi odtenki. Tisti, ki prisegamo na kontraste, lahko zlasti v kombinaciji z zeleno, kraljevo ali turkizno modro barvo v svojem domu ustvarimo prijeten, unikaten in trendovsko privlačen ambient.



VEČ  
NOVOSTI  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI





V JUB-u priporočajo kombinacijo z mehкими, zlasti bež in rjavkastimi zemeljskimi odtenki, kot sta rožnato zlati in tudi bakreni, ter s toplim lesom, tekstilom in kovinami ali pa s hladnejšimi, sivimi niansami.

Barvo leta 2022, ki v nas vzbuja prijetne občutke in v notranjih prostorih zagotavlja naše dobro počutje in razpoloženje, je izbrala **JUB-ova specialistka za oblikovanje prostora, arhitektka Nastja Iskra**, ki še pojasnjuje: »Značaj izbranega odtenka barve leta 2022 v sebi združuje nežnost, privlačnost, toplino, strast in energijo pa tudi navdih, potrpežljivost, zavzetost in motiviranost – z eno besedo ženstvenost, ki se ji nihče ne more upreti.«

[jub.eu](http://jub.eu)



# BARVA LETA

## 2022

### Family 100E

*Življenje je lepše v pravih barvah.*

**JUB**  
Barve spremenijo dom

# GENERACIJA Z

Generacija Z izkorišča nove tehnologije s hitrostjo, ki je skoraj takšna kot njihova internetna povezava, a ko gre za stil, ti digitalni domorodci obračajo uro nazaj in sprejemajo estetiko Y2K v vsem njenem bleščečem, tehnično obarvanem sijaju. Današnji najstniki estetiko stare šole »remiksajo« z najnovejšimi pripomočki in elektroniko v kalejdoskopski barvni paleti. Od torbic za pas in zvočnikov Bluetooth do slušalk ter spenk za lase.



## Sladoledni jeans

Po svetu otroške mode to sezono piha hladen vetrič z ledeno modrimi in blede zelenimi barvami mete, ki se poleg jeansa in bretonskih črt v odtenkih poletnega sorbeta združuje s kavbojkami, puloverji in pleteninami.

[zara.com](http://zara.com)

## Ujemi trenutek

Zabaven in cenovno ugoden 35-mm analogni fotoaparatus SHOW je zamenjava za enkratno uporabo in ponudi alternativo rabljenim.

[show-camera.com](http://show-camera.com)



## Radio FM & Bluetooth

Dva svetova v enem. Tykcho 3 spominja na radio, ki je stal v kuhinji naših staršev, sodobni pridih pa prinaša njegova nadgradnja s tehnologijo Bluetooth, ki našo priljubljeno radijsko postajo z enim pritiskom poveže z našo pametno napravo.

[lexon-design.com](http://lexon-design.com)

## Reciklirano

H & M se je ponovno združil z Danone AQUA za projekt bottle2fashion, ki odpadne plastične steklenice z otokov Indonezije pretvarja v reciklirani pollester.

[hm.com](http://hm.com)



VEČ  
NOVOSTI  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI



## Napolni se!

Izberimo svojo barvo in z energijo napolnimo vse svoje naprave.

[avolt.com](http://avolt.com)



## Urbano

Zaplešimo ob poslušanju svojih najljubših skladb ali odgovorimo na klic.

[urbanears.com](http://urbanears.com)



## Izstopajoči koraki

Prvi koraki morajo biti vedno vidni daleč naokoli, zato si izberimo izstopajoče copate.

[vans.eu](http://vans.eu)



## Mono

Različne, raznolike, edinstvene. Mono je namenjen izražanju s paleto spektakularnih barv.

[komono.com](http://komono.com)



## Hidracija

Naše malčke je treba vedno opomniti na požirek vode, soka ali čaja.

[liewood.com](http://liewood.com)



## Nič več prahu

Leseni otroški sesalnik bo naše najmlajše motiviral, da se bodo zgodaj naučili pomagati pri vsakodnevnih opravilih.

[kidsconcept.com](http://kidsconcept.com)



## Kapa na glavi

Male glavice so vedno občutljive na mrzle sapice ali prve sončne žarke.

[hello-hossy.com](http://hello-hossy.com)



## Budilka

Klasična budilka je osnovni element ob postelji, ki ga ne bi smeli zamenjati z mobilnim telefonom. Flip+ je zasnovan tako, da se alarm vklopi ali izklopi s preprosto kretljivo z obračanjem ure na on ali off.

[lexon-design.com](http://lexon-design.com)





# LEPILA FIX – EDINO ORODJE ZA VSE VRSTE OPRAVIL

Lepila imajo danes ključno vlogo pri izdelavi in popravilu vsakdanjih ali visokotehnoloških izdelkov. Namesto klasičnih mehanskih tehnologij pritrdjevanja se vse več izdelkov lepi, še posebej to velja pri opravljenih domačih mojstrov.

## Zakaj so lepila FIX D1, D2 in D3 ekološko dobra izbira za uporabnika in okolje?

Lepila za les FIX D1, D2 in D3 so disperzijska lepila, narejena na vodni osnovi brez organskih topil, in predstavljajo ekološko dobro izbiro za človeka in okolje. Vsebujejo namreč v vodi razpršene polimerne delce. Tako pri strjevanju lepila voda izhlapi, polimerni delci pa oblikujejo lepilni film.

Zagotovo ste že pravi mojstri v lepljenju, če pa se še vedno sprašujete, katero lepilo je najboljše za vaše opravilo, obiščite [www.tkk-fix.com](http://www.tkk-fix.com) in kliknite Vodič po lepilih. Izbira najustrežnejšega lepila bo še hitrejša in preprostejša.



# TKK

# FIX

## DRŽIMO SKUPAJ.

Vsestransko uporabna lepila za vsakdanja in zahtevnejša opravila.



Obiščite nas na  
[tkk-fix.com](http://tkk-fix.com)

# PRIPRAVLJENI NA POMLAD

*Svojim hišnim ljubljencem privoščimo najboljše izdelke, ki jim bodo zagotovili igrivo in prijetno pomlad. Naj bodo oblikovani z mislijo na funkcionalnost in stil.*

Pripravila: Katja Kozlevčar



© Unsplash

VEČ  
NOVOSTI  
NAJDETE NA  
CITYLIFE.SI



### Moderen pogrinjek

Skleda za hrano Bendo.  
Cena: 32,18 evra.  
[bendo.com.au](http://bendo.com.au)



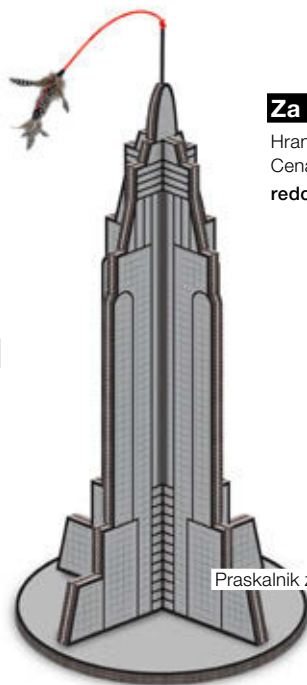
### Vedno suh

Plašček Dogrobes Ltd.  
Cena: 37,37 evra.  
[dogrobes.co.uk](http://dogrobes.co.uk)



### Ultimativno udobje

Potovalna postelja OKA.  
Cena: 228,07 evra.  
[oka.com](http://oka.com)



### Za leteče prijatelje

Hranilnica za ptice Red Candy.  
Cena: 30,41 evra.  
[redcandy.co.uk](http://redcandy.co.uk)



### King Kong

Praskalnik za mačke Red Candy.  
Cena: 23,33 evra.  
[redcandy.co.uk](http://redcandy.co.uk)



### Za gospoda

Metuljček Maison Le Lou.  
Cena: 18,71 evra.  
[maisonlelou.com](http://maisonlelou.com)

### S stilom

Dozirniki za vrečke Five and Dime.  
Cena: 11,70 evra.  
[fiveanddime-interiors.com](http://fiveanddime-interiors.com)



### Pasja igra

Gumijasta igrača s priboljški Charley Chau.  
Cena: 10,53 evra.  
[charleychau.com](http://charleychau.com)



### Pod nadzorom

Povodec Zara.  
Cena: 12,95 evra.  
[zara.com](http://zara.com)



### Futuristično

Postelja za ljubljence Design Shanghai.  
Cena: po povpraševanju.  
[designshanghai.com](http://designshanghai.com)



### Zadnja moda

Oprsnica Bowl & Bone.  
Cena: 37,99 evra.  
[themadpetter.si](http://themadpetter.si)

### Varno na pot

Transportna kletka Charley Chau.  
Cena: 134,50 evra.  
[charleychau.com](http://charleychau.com)



### Za priboljške

Skleda za shranjevanje Sophie Allport.  
Cena: 32,75 evra.  
[sophieallport.com](http://sophieallport.com)





CURAPROX

NOVO



# DELI LJUBEZEN

SAM VANBELLE x CURAPROX

# DETOKS S STISNJENIMI SOKOVI ZA BOLJŠE POČUTJE

*Ob začetku leta se na našem seznamu zaobljub znajde tudi ena od naslednjih – izgubiti nekaj kilogramov, jesti bolj zdravo in poskrbeti za redno gibanje. Skratka nekaj, kar je v veliki meri povezano s hujšanjem, zdravo hrano, gibanjem in načinom življenja. V tem postnem času smo pripravili kratek vodič za naravno razstrupljanje ali detoks s sokovi, ki se ga lahko lotimo kateri koli dan v letu, ko želimo narediti nekaj zase in za svoje dobro počutje.*

Fotografije: Depositphotos, Pexels in Unsplash

Preden začnemo, se najprej vprašajmo, kaj sploh je naravno razstrupljanje ali detoks s sokovi. Tu gre predvsem za sokove, ki jih dobimo s stiskanjem zelenjave ali sadja. Ob stiskanju se seveda odstranijo semena in olupek, ostane pa tekočina, ki je izredno zdrava, saj vsebuje vitamine, minerale in druga pomembna hranila. Pitje stisnjenih zelenjavnih oziroma sadnih sokov, naravnih seveda, je vsekakor zdravo in dobro ne le za naše zdravje, temveč tudi za vsesplošno počutje. Marsikdo pozabi, da so prav smutiji in naravni sokovi odlična priložnost za uživanje zelenjave, ki je na naših krožnikih pogosto ni dovolj.

## Katere so pozitivne lastnosti za zdravje?

Ko zelenjavo ali sadje spremenimo v sok, zaužijemo povečano količino le-tega, hkrati pa tudi absorbiramo visoko koncentracijo hranil. Poleg tega naj bi se z rednim pitjem naravnih sokov znižala telesna teža in zvišalo število zdravih bakterij. Če si torej želimo na lažji način pridobiti potrebni vnos vseh pomembnih vitaminov, mineralov in drugih hranil, je redno pitje teh sokov več kot priporočljivo. Obenem so takšni sokovi tudi polni antioksidantov in pomagajo pri zniževanju krvnega tlaka.

## Zakaj piti naravne sokove?

V treh dneh ne jemo drugega, kot pijemo samo zelenjavne ali sadne sokove. To lahko ponovimo v treh dneh, vsakih nekaj tednov. Takšno razstrupljanje oziroma detoks bo pomagal čistilnim organom, kot so jetra, da lažje opravljajo svojo nalogo. Ne pozabimo, da so jetra eden največjih in najpomembnejših organov v našem telesu, odgovorna pa



*Bolje se bomo počutili tudi, če spijemo več vode kot običajno, dodajmo še kose sadja in zelenjave, s čimer bomo za svoje telo naredili nekaj še posebej dobrega. Pripravimo si tudi zeleni smuti, poln hranilnih snovi superživil, kot so špinata, ohrovt, zelena, jabolka, banana in ingver.*



### Priprava »detoks vode«

Pomembno je, da med kakršnim koli razstrupljanjem telesa oziroma detoksom popijemo veliko vode. Tako imenovano »detoks vodo« pripravimo tako, da za napitek poleg vode uporabimo na rezine narezane kumare. Blagodejne lastnosti kumar zagotavljajo, da bo večina vlage v našem telesu čim prej zapustila naše telo. Za malo dodatnega okusa dodamo še kose limone, limete in grenivke, ki so polne encimov za izgorevanje maščob. Za piko na i ne pozabimo na nekaj listov mete, ki pripomorejo k lajšanju bolečin v želodcu. Pred zaužitjem pustimo dve uri, da se vse skupaj dobro namoči.







**RECEPT**

*Zeleni detoks smuti*

*Da bomo polni energije ob prebujanju narave, si pripravimo zeleni smuti in pozabimo na spomladansko utrujenost.*

**Sestavine:**

Skodelica mlade špinače, pest mladega ohrovt (po želji), sesekljana zelena, kivi, zeleno jabolko, sok 1 limone, 1 banana, žlica naribanega svežega ingverja, žlička chia semen ali žlička zmletih lanenih semen, žlička medu, 150 ml vode.

**Priprava:**

V mešalniku zmešamo špinačo, ohrovt, zeleno, jabolko, kivi, banana, ingver, chia semena ali lanena semena in med, dodamo vodo, dokler zmes ne postane gladka. Nato postrežemo.



**Najbolše sadje in zelenjava za stisnjene sokove:**

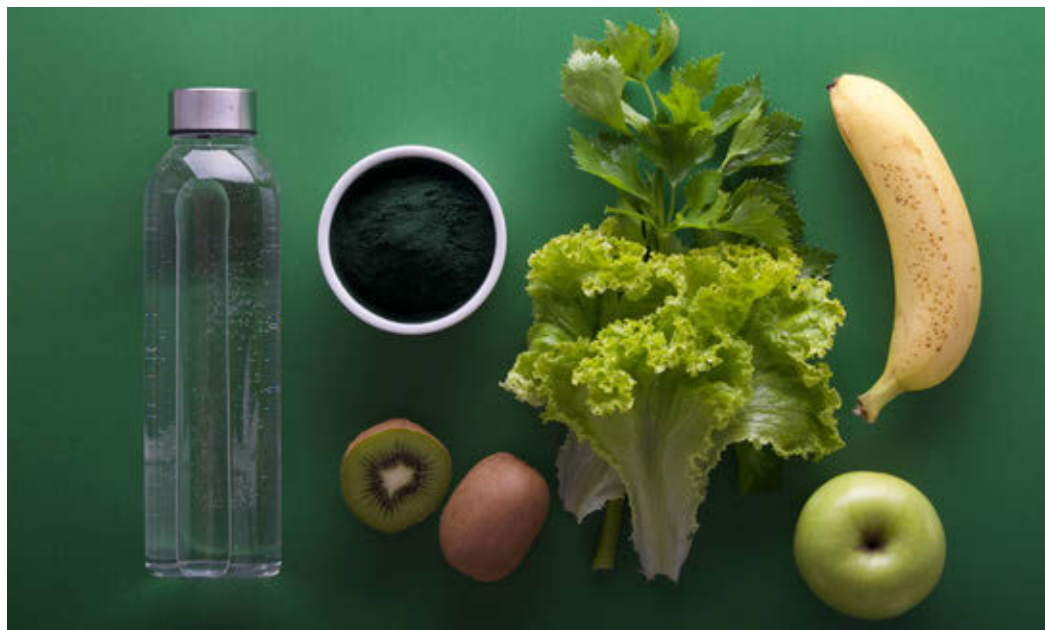
- jabolka
- rdeča pesa
- korenje
- zelena
- koriander
- kumara
- ingver
- kodrolistni ohrovt
- limona
- pomaranča
- špinača
- kurkuma

so tudi za čiščenje krvi, odstranjevanje toksinov iz telesa, pretvorbo hranil v energijo ter shranjevanje vitaminov in mineralov. Sveže stisnjene sokove lahko uporabljamo prav tako kot dodatek k redni dieti oziroma prehrani, saj z njimi povečamo vnos hranil. Bolje pa se bomo počutili tudi, če spijemo več vode kot običajno.

**Kako začeti?**

Začnemo tako, da si pripravimo en stisnjeni sok na teden, lahko je to za zajtrk ali večerjo. Če ugotovimo, da nam to ustreza, lahko nadaljujemo tako, da en obrok v dnevu zamenjamo s stisnjenim sokom. V tem primeru nam bo to pomagalo preprečiti tudi večje kronične bolezni, kot so bolezni srca ali visok pritisk. Poleg vseh prednosti je stisnjeni sok tudi izredno hiter obrok, ki ga lahko pripravimo v le nekaj minutah. Sadje in zelenjavo lahko pripravimo že vnaprej, ju zamrznemo, nato pa na dan priprave damo v mešalnik.

Če nas torej naravno razstrupljanje ali detoks s sokovi zanima, je torej zdaj več kot primeren čas, da se ga lotimo, še preden nas ujame poletje.







# URAVNOTEŽITE UM, DUŠO IN TELO

*Skrajni čas je, da si privoščimo oddih, na katerem se bomo ne le dobro odpočili, temveč tudi svoj um, telo in dušo pripravili na hitri tempo življenja. Izbrali smo zgolj nekaj najboljših wellness centrov doma in v tujini, v katerih se dobremu počutju posvečajo s celovitimi programi in razvijajo s sodobnim dizajnom ter odlično kulinariko.*

Besedilo: Katja Kozlevčar  
Fotografije: Žiga Intihar, M. Božič,  
Tomo Jeseničnik  
in promocijsko gradivo



## **Mind hotel in Terme Portorož**

Predstavljajmo si, da nas prebudi nežno šumenje morja, na terasi z razgledom pa objame jutranje sonce. Zelena mediteranska pokrajina slovenske obale, razkošno udobje, prestiž petih zvezdic, razvajanje v ogrevanih bazenih, sprostitve s celovito zdravstveno wellness ponudbo in najlepši razgledi na Piranski zaliv – kaj bi si sploh še lahko želeli? Mind hotel bo poskrbel za prijetno bivanje, edinstvene Terme Portorož pa za preroditev telesa in duha. Posebna pozornost je namreč namenjena tradicionalnim storitvam, ki temeljijo na naravnih zdravilnih dejavnikih in najsodobnejših pomladitvenih tretmajih.

[lifeclass.net](http://lifeclass.net)





### Hotel Plesnik

Prepustimo se hedonističnim užitek v hotelskem alpskem eko wellnessu, ki nas bo s svojo arhitekturo subtilno popeljal v svet dobrega počutja in razvajanja ter nas očaral s panoramskim pogledom na Kamniško-Savinjske Alpe. Wellness Hotela Plesnik sestavljajo štirje programski sklopi, ki so prostorsko skrbno razmeščeni in hkrati z elegantnimi prehodi povezani v celoto. Vsebujejo ogrevan whirlpool, odprt relaksacijski del s komfortnimi počivalniki in čudovitim razgledom na steno Ojstrice, masažne studije ter intimni del savn (turške, finske in bio). Del ponudbe so tudi wellness na prostem z boso potjo, ki poteka mimo energijskih točk, hladne kopeli za knajpanje in lesene ploščadi za jogo, meditacijo, počitek ali piknik na prostem.

[plesnik.si](http://plesnik.si)



© Tomo Jeseničnik



© Žiga Intihar

### Hotel Bohinj

Idilični alpski svet s podobo Bohinjskega jezera, vpetega med vršace, je arhitekturna in ambientalna zgodba Hotela Bohinj, ki svojim gostom nudi hedonistično uživanje v široko odprtem prostoru. Gre za idilično umeščen hotel z značajem, ki ga zaznamujejo naravni materiali, sodobni dizajn, odlična kulinarika, ki črpa iz lokalne dobave in tradicij ... Prihajamo v gostoljubno okolje. Razvili so tudi svoj wellness program, temelječ na filozofiji lepote narave, ki jo povezujejo z alpskim zrakom, naravnimi elementi in klimatskimi naravnimi danostmi. Največja prednost pa je zagotovo največji bazen v Sloveniji – Bohinjsko jezero.

[hotelbohinj.si](http://hotelbohinj.si)



© Žiga Intihar





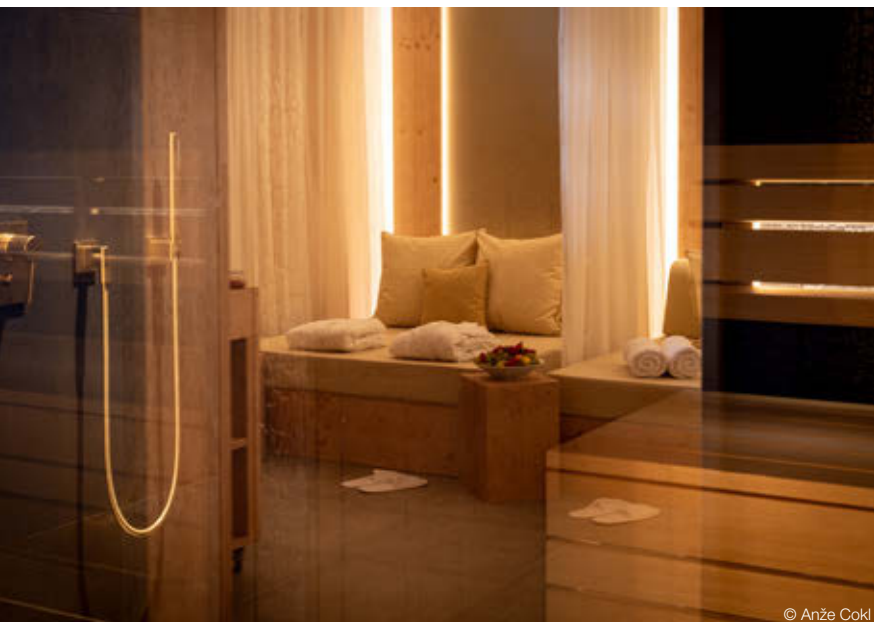
### Rikli Balance Hotel Bled in Terme Živa

Rikli Balance Hotel očara s svojim spoštovanjem lokalne tradicije in spodbujanjem zdravega načina življenja. Sodobno zasnovana notranjost s sobami, ki pripovedujejo zgodbe iz lokalnega okolja, v kombinaciji s kulinariko ter termalnimi bazeni in wellnessom ponuja prostor za popoln zasebni ali poslovni oddih. Privoščimo si holistično sprostitev po Riklijevem konceptu v Wellnesu Živa, in sicer s termalno vodo in bogato ponudbo wellness programov z alpskim pridihom.

[sava-hotels-resorts.com](http://sava-hotels-resorts.com)



© M. Božič



© Anže Cokl

### Butični hotel Sunrose7

Če bi svoj prosti čas v hotelu želeli popestriti z gledanjem televizije, brskanjem po spletu, z odpiranjem mini bara ali povprečno hotelsko izkušnjo, potem Sunrose7 ne bo izpolnil pričakovanj. Če pa si želimo doživeti 130-letne hotelske tradicije, odlične postrežbe in izjemnega wellnessa, potem je to prava izbira! Na nabrežju reke se prepustimo udobju kraljevske postrežbe ob božanju sonca, občudujemo okoliške gore, prepustimo se razvajanju brbončic z vrhunsko kulinariko, privoščimo si intimen in pomirjujoč wellness Zlata vila. Ta nudi sedem elementov sprostitve, vsak od njih pa predstavlja en zdravilni element bohinjskega visokogorja: razkošje osvežilnega ledenega slapu Grmečica za knajpanje, sproščujočo masažno kopel iz žlahtnega nerjavečega jekla v odtenku Triglavskih sedmerih jezer, biserno kopel z ioniziranim poključkim zrakom, karbonizirano finsko savno, aromatizirano z domačimi bohinjskimi zelišči, bohinjski dež in vroče-mrzlo masažno prho, zvočno terapijo bohinjskih gozdov in ognjeni krst ročno izdelanih lantern.

[sunrose7.com](http://sunrose7.com)



### Clinique La Prairie, Švica

Clinique La Prairie je prostor za celovito zdravje in dobro počutje, ki združuje luksuzni hotel s petimi zvezdicami in priznana zasebno kliniko. Švicarska gorata pokrajina ponuja čudovito okolje za nepozabno izkušnjo: razkošne sobe in razgled na Alpe ter Ženevsko jezero. Lepo kot umetniška slika, toda zdravstveni center je tisto, kjer se zgodi prava preobrazba. Ekskluzivni holistični pristop združuje preventivno medicino in dobro počutje s prilagojenimi življenjskimi in prehranskimi načrti, ki jih vodi 50 medicinskih specialistov in ekipa holističnih strokovnjakov. Pričakujemo lahko najpopolnejše izkušnje regeneracije in razstrupljanja, izjemno diagnostiko, inovativne znanosti in tehnologije ter izjemno spodbudno okolje za sprostitev.

[cliniquelaprairie.com](http://cliniquelaprairie.com)





## SHA, Španija

Wellness klinika SHA uporablja metodo, ki najnovejše medicinske dosežke povezuje z dietno prevzgojo in različnimi naravnimi terapijami za izboljšanje in podaljšanje zdravja. Metoda združuje osem celostnih disciplin, ki pomagajo doseči zadane cilje in razviti polni potencial. Programi med drugim vključujejo splošno izboljšanje počutja, pomlajevanje, hujšanje, detoks in izboljšanje življenjskega sloga in se odvijajo v spokojnem mediteranskem okolju s sofisticiranimi nastanitvami. Tu se v popolnosti uravnotežijo telo, duša in um.

[shawellnessclinic.com](http://shawellnessclinic.com)



© Manolo Yllera



## Vivamayr, Avstrija

Edinstveni koncept zdravja, ki je popolnoma prilagojen našim individualnim potrebam, je vodilo zdravilišča Vivamayr. Pomagali nam bodo najti pot do dolgoročnega zdravja in nove kakovosti življenja. Na obali slikovitega jezera bomo našli mir in si napolnili baterije pod vsakodnevnim zdravniškim nadzorom, ki podpira proces čiščenja in obnavljanja. Doživimo kombinacijo tradicionalne diagnostike in terapije po dr. F. X. Mayrju ter sodobne komplementarne medicine. Vse je zasnovano tako, da nam pomaga doseči svoj osebni zdravstveni cilj – tako fizično kot psihično.

[vivamayr.com](http://vivamayr.com)

# Čudovita zima na morju

Pravljичni odtenki neba, zdravilen morski zrak in kopanje v termalnem Pramorju. **To je zima v Portorožu.**

že od

**40€** na osebo  
na noč

[booking@lifeclass.net](mailto:booking@lifeclass.net) • 05 692 90 01  
[www.lifeclass.net](http://www.lifeclass.net)

  
**LIFECLASS**  
HOTELS & SPA  
PORTOROŽ · SLOVENIJA







# KAJ BOMO LETOS GLEDALI NA MALIH ZASLONIH?

*Platforme za gledanje serij so še posebej v času pandemije postale izredno priljubljene. Na njih najdemo vse od ponovitev starejših serij, kot sta uspešnici Prijatelji ali Seinfeld, in neučakano čakamo nove sezone najbolj gledanih serij.*

Netflix prav vsako leto izda vsaj eno serijo, ki podre vse rekorde. Če je bila leta 2020 to serija Bridgerton, je lani s 111 milijoni gledalcev prvo mesto zasedla serija Squid Game. Igra moči in preživetja, v kateri lahko zaslužite kar 45,6 milijona dolarjev, je predvsem mamljiva za vse, ki jim ni uspelo v življenju. Serijo so že potrdili za drugo sezono. Na HBO Max je ob koncu leta luč sveta končno ugledalo nadaljevanje priljubljene serije Seks v mestu z naslovom And Just Like That ... Nove dogodivščine trojice (Kim Cattrall se v vlogi Samantha ni vrnila) v New Yorku so marsikoga pustile precej razočaranega, spet drugi pa le upajo na novo sezono.



## This Is Going to Hurt

(BBC, 8. februar 2022)

Na praznik kulture je na BBC prišla serija This Is Going to Hurt, narejena po istoimenski knjigi pisatelja Adama Kaya. Adam je bil namreč nekaj let zdravnik v javnem britanskem zdravstvu, nato pa je zaradi nepravičnega sistema pustil službo in postal scenarist, pisec in stand-up komik. Na humoren, a hkrati žalosten način je prikazana realnost mladega zdravnika, ki se išče in si občasno vseeno želi vsaj kakšen dela prost dan.



## The Woman in the House Across the Street from the Girl in the Window

(Netflix, 28. januar 2022)

Serija z najdaljšim imenom. Gre za temačni komični triler in neke vrste parodijo na psihološke trilerje. Anna je zlomljena ženska, ki je po smrti svoje hčerke pred tremi leti postala samo še senca sebe. Cele dneve preživi doma, pije vino in jemlje tablete. Po še enem večeru čezmernega pitja je Anna prepričana, da je skozi okno videla umor v sosednji hiši, a ji nihče ne verjame. Odloči se, da bo preiskavo vzela v svoje roke.

## Bridgerton, 2. sezona

(Netflix, 25. marec 2022)

Pa smo jo dočakali – drugo sezono Bridgertona. Lady Whistledown se vrača s svojimi govoricami, tokrat pa bomo spremljali ljubezensko zgodbo najstarejšega Bridgertona.

Vikont Anthony je obupal nad ljubeznijo in je niti ne želi iskati, saj je prepričan, da bo tako kot njegov oče umrl mlad. A vseeno ve, da je čas za mirno družinsko življenje, zato si za ženo izbere lepotico sezone Edwino Sharma. S tem pa se ne strinja njena sestra Kate, ki je prepričana, da je Anthony daleč od primerne snubca. Bo Anthony pravočasno ugotovil, da je mogoče izbral napačno sestro?







**The Crown, 5. sezona** (Netflix, november 2022)

The Crown se novembra (točen datum še ni znan) vrača na male zaslone. Serija, ki predstavlja kraljevo družino vse od poroke Elizabete II. in njenega kronanja, se bo v novi sezoni posvetila predvsem letom, v katerih je bil minister vlade John Major, sledil pa bo najprej propad zakona med Diano in princem Charlesom in nato še Dianina smrt leta 1997. Vsekakor primerna serija za vse ljubitelje britanske kraljeve družine.



**Killing Eve, 4. sezona**

(BBC, 27. februar 2022)

Killing Eve se konec februarja vrača s četrto in zadnjo sezono. Eve (Sandra Oh) in Villanelle (Jodie Comer) nadaljujeta svojo premišljeno in vedno nevarno igro mačke in miši, medtem pa Evina šefica Carolyn nadaljuje z lovom na mednarodno organizacijo morilcev, imenovano The Twelve. Ji bo uspelo? In kje bosta na koncu pristali Eve in Villanelle?



**The Flight Attendant. 2. sezona**

(HBO Max, pomlad 2022)

The Flight Attendant je bila ena prvih originalnih serij na HBO Max, ki je premiero doživela jeseni 2020. Serija je sicer posneta po knjigi in na začetku ni bila načrtovana za drugo sezono, a je bilo občinstvo nad njo tako navdušeno, da so že konec leta 2022 potrdili drugo sezono. V drugi sezoni Cassie Bowden (Kaley Cuoco) sprva živi trezno življenje v Los Angelesu in obenem na črno pomaga CIA. Toda pri čezoceanski nalogi postane priča umoru, zaradi česar se ponovno znajde sredi mednarodne zanke.



**Kaj se še vrača?**

Prijubljena serija Emily in Pariz, ki je sicer navdušila mlade, a precej užalila Francoze, še vedno navdušuje in je bila kmalu po premieri druge sezone potrjena ne le za eno, temveč celo dve nadaljevanji. Na Netflix se vrača tudi serija Ginny in Georgia, HBO Max pa bo dobil novo adaptacijo serije Pretty Little Liars.



**Love and Death** (HBO Max, datum še ni znan)

Candy Montgomery in Betty Gore imata zelo podobne interese: skupaj pojeta v metodističnem cerkvenem zboru, njuni hčeri sta najboljši prijateljici, njena moža pa imata dobri službi v tehnoloških podjetjih v severnem Dallasu v predmestju, imenovanem Silicon Prairie. Toda pod svojim na videz popolnim življenjem sta obe ženski zafrustrirani in imata kar nekaj neizrečenih strasti.

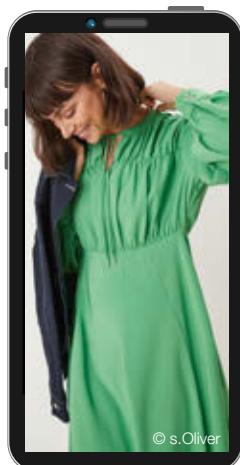


MODA

**Odenki večne zelene**

Zeleno, ki te ljubim, zeleno ... S čim kombinirati zeleno? Kateri odtenki zelene se bodo letos znašli v naši modni garderobi?

[citylife.si/moda/odtenki-vecne-zelene](http://citylife.si/moda/odtenki-vecne-zelene)

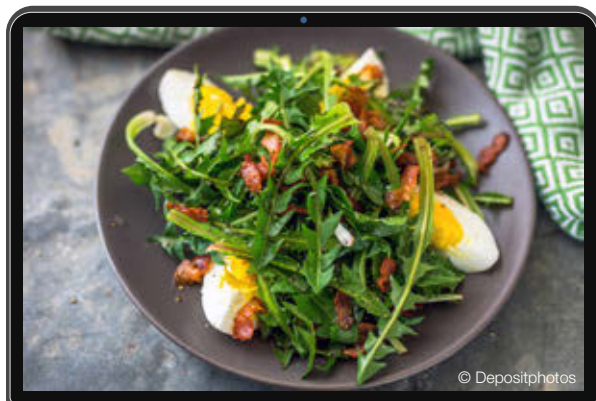


AMBIENT

**Umetnost bivanja – trgovina s konceptom Soba kuhna kabinet**

Trgovina s konceptom Soba kuhna kabinet združuje tradicijo, sodobnost in estetiko. Med skrbno izbranimi izdelki za dom priznanih tujih in slovenskih oblikovalcev bomo našli brezčasne, uporabne, kakovostne sodobne in vintage kose za svoje sobe, kuhinje in kabinete.

[citylife.si/ambient/umetnost-bivanja-trgovina-s-konceptom-soba-kuhna-kabinet](http://citylife.si/ambient/umetnost-bivanja-trgovina-s-konceptom-soba-kuhna-kabinet)



GOURMET

**Recept – regratova solata z jajci in slanino**

Pomladno vreme je letos prišlo precej hitro, z njim pa se prebuja tudi narava. Prvi nabiralci so se že odpravili na travnike, da bi nabrali regrat za slastno osvežilno regratovo solato. Recept za regratovo solato z jajci in slanino najdemo v prispevku.

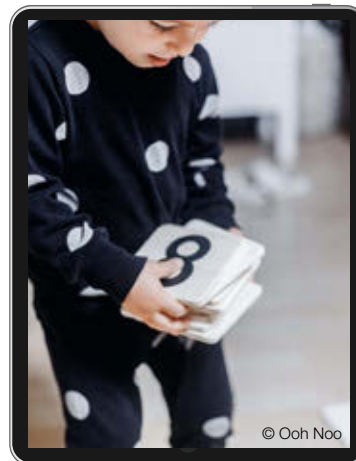
[citylife.si/gourmet/recept-regratova-solata-z-jajci-in-slanino](http://citylife.si/gourmet/recept-regratova-solata-z-jajci-in-slanino)

FILM IN TV

**Nominacije za filmske nagrade oskar 2022**

Znane so letošnje nominacije za filmsko nagrado oskar, ki slavijo najboljše, kar je filmska industrija proizvedla v zadnjem letu. Slavnostna podelitev zlatih kipcev bo potekala 27. marca 2022 v gledališču Dolby v Hollywoodu.

[citylife.si/film-in-tv/nominacije-za-filmske-nagrade-oskar-2022-so-tukaj](http://citylife.si/film-in-tv/nominacije-za-filmske-nagrade-oskar-2022-so-tukaj)



OTROCI

**Spomin – večna miselna igra za otroke**

Družabna igra spomin lahko otrokom ponudi več kot le urjenje njihovega kratkoročnega spomina, saj jih poleg tega nauči tudi socialnih veščin. Omogoča namreč zabavo, sproščanje emocij, učenje ravnanja s čustvi ob izgubi ali zmagi in ne nazadnje prilagajanja vsakdanjim situacijam – učenja čakanja na vrsto.

[citylife.si/lifestyle/spomin-vecna-miselna-igra-za-otroke](http://citylife.si/lifestyle/spomin-vecna-miselna-igra-za-otroke)



# CITYLIFE.SI

urbani lifestyle magazin



Urbane zgodbe • Trendi • Moda • Shopping  
Kulinarična doživetja • Restavracije in bari • Turizem in  
potovanja • Umetnost • Arhitektura in dizajn • Ambient  
Avtomobilizem • Tehnologije • Dogodki in ljudje  
Zanimivosti • Prosti čas • Lepota in zdravje • Šport



# MINI ONE EDITION.

ŽE ZA 18.990 € Z ZAVAROVANJEM IN  
DODATNIMI UGODNOSTMI.



**AVTO AKTIV  
TVOJ MINI TRGOVEC**



Kombinirana poraba goriva za MINI One 3-vratni: 5,4 / 5,7 l/100 km. Emisije CO<sub>2</sub>: 122 / 129 g/km. Emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0132 g/km. Trdi delci: 0,00021 g/km. Število delcev: 0,291 E11/km. Ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Vse informacije o ponudbi in pogojih nakupa na: [www.MINI-TO-GO.si](http://www.MINI-TO-GO.si)