

UMĚNÍ RELAXACE

8. číslo

jaro / léto 2026

www.infinit.cz

SAUNOVÁNÍ
V LÉTĚ NEBO V ZIMĚ?

TERAPIE TICHEM

POPRVÉ NA FRESH BARU



DARUJTE RELAXACI

VODNÍ A SAUNOVÉ SVĚTY • MASÁŽE • PRIVÁTNÍ KOUPELE
ZÁŽITKOVÉ BALÍČKY • WELLNESS POBYTY • WELLNESS MERCH

www.infinitdanky.cz



Milí čtenáři,


v tomto čísle si možná všimnete, že Umění relaxace už nekončí poslední stránkou. Nově v časopise pracujeme s QR kódy, které vás zavedou do online prostoru na náš nový blog. Na www.infinet.cz/blog postupně rozvíjíme témata, pro něž v tištěném vydání nezbýval už další prostor. Najdete zde články o saunování, regeneraci a pohybu, podrobnější vysvětlení účinků jednotlivých procedur na tělo i psychiku i praktické rady vycházející z každodenní praxe našich týmů. Nemusíte se však obávat, tištěná vydání nadále zůstávají ve wellness pro vaše klidné čtení.

V osmém čísle se věnujeme nejčastějším chybám v péči o duševní rovnováhu, přinášíme rozhovor s Bárrou Brožovou, která sbírá inspiraci na ceremoniálech po celém světě, a otevíráme téma ticha jako vědomé součásti regenerace. Nechybí praktické záchranné minimum, pohled do péče o zahrady Infinet Maximus ani naše osobní zkušenosti s první návštěvou freshu baru.

Ať už budete číst na lehátku v zahradě, u termálního bazénu, nebo v klidné odpočívárně, přejeme vám, aby pro vás toto číslo bylo chvílí, kdy se můžete zastavit a věnovat pozornost sami sobě.



Michaela Matějovská,
šéfredaktorka

 Infinet wellness

 @infinet_wellness

INFINIT
WELLNESS

Klientský časopis **Umění relaxace**
8. číslo
Registrace MK ČR E 24555. Volně neprodejně. Periodicita: 2x ročně

Vydavatel: Infinet s. r. o., Běly Pažoutové 742/1, Brno, IČO: 27904989
www.infinet.cz

Redakce: Michaela Matějovská, Jana Racková, Anita Hrušková
Kontakt na redakci: matejovska@infinet.cz
Grafika / DTP / produkce: Ivana Mitáčková
Jazykové korektury: Markéta Krebsová
Tisk: Tiskárna Matula
Foto titul: archiv Infinet

- 4 Zajímavosti
ZE SVĚTA WELLNESS
- 6 Rozhovor
BARBORA BROŽOVÁ
- 12 Naše tipy
CO VÁM ZPŘÍJEMNÍ WELLNESS?
- 14 Netradiční procedury
TERAPIE TICHEM
- 16 Představujeme vám
SAUNOVÁNÍ V ZIMĚ X LÉTĚ
- 18 Téma
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
- 22 K zamyšlení
ZÁCHRANÁŘSKÉ MINIMUM
- 24 Volný čas
KNIHY, SERIÁLY A FILMY
- 26 Tenkrát poprvé
NA FRESH BARU
- 28 Co nám prospívá
SOUVISLOSTI NA TALÍŘI
- 30 Kariéra
KDO SE O VÁS STARÁ?
- 32 Recepty
ELEKTROLYTY
- 33 **INFINIT NEWS**
- 38 **DOBŘE VĚDĚT**

ZE SVĚTA WELLNESS

Od lesa přes laboratoř až po digitální ticho. V různých částech světa vznikají nové přístupy k odpočinku, které propojují vědu, přírodu i práci s nervovým systémem. Přinášíme výběr trendů, které stojí za pozornost.

FENOMÉN SHINRIN-YOKU

Lesní terapie, známá pod japonským názvem shinrin-yoku, vznikla v 80. letech v Japonsku jako reakce na rostoucí stres a životní tempo ve městech. Nejde o turistiku ani fyzický výkon, ale o vědomý pobyt v lese, který má podpořit psychickou rovnováhu a zklidnění nervového systému. Japonské ministerstvo lesnictví tehdy začalo vytvářet speciální lesní trasy určené právě pro tento účel, dnes je jich v zemi několik desítek. V praxi probíhá lesní terapie často formou vedených setkání. Skupinu provází certifikovaný průvodce, tempo je pomalé a vzdálenosti krátké. Účastníci jsou jemně vedeni k vnímání lesa všemi smysly – zvuků, světla, vůní i struktury přírodních materiálů. Důležitou roli hraje ticho a vědomý dech. Setkání často končí jednoduchým rituálem, například sdílením čaje v lese. Dnes se lesní terapie využívá nejen v Japonsku, ale také ve Skandinávii, USA a dalších evropských zemích, kde je chápána jako forma prevence stresu a vyhoření. Les se zde nestává místem výkonu, ale prostorem pro návrat k přírodnímu rytmu.



MIND GYMS

Péče o psychickou kondici se v posledních letech posouvá z terapeutických pracoven do otevřenějších formátů označovaných jako mind gyms, tedy posilovny mysli. Koncept se začal výrazněji objevovat ve Velké Británii a USA a postupně si našel místo i v dalších částech západního světa. Vychází z jednoduché úvahy: stejně jako tělo reaguje na pravidelný pohyb, i mysl lze systematicky rozvíjet. Lekce obvykle probíhají v krátkých, strukturovaných blocích zaměřených na práci s pozorností, stresem a emocemi. Využívají se techniky mindfulness, vědomý dech, mentální vizualizace nebo práce s biofeedbackem. Nejde o terapii ani o řešení konkrétní diagnózy, ale o prevenci a dlouhodobou podporu psychické rovnováhy. Mind gyms tak reagují na tempo současné společnosti, kde je schopnost regulovat vlastní pozornost a energii klíčová. Odpočinek zde není pasivním vypnutím, ale dovedností, kterou lze kultivovat. Ve světě se tyto programy často řadí mezi prémiové služby, nabízené formou individuálních lekcí či dlouhodobých tréninkových programů.





KDYŽ SE SPÁNEK BERE VÁŽNĚ

Spánkové laboratoře už nejsou jen součástí nemocnic. V Kalifornii, na Floridě nebo na Havaji dnes vznikají centra, která nabízejí detailní analýzu spánku i lidem bez diagnózy. Spánek se zde chápe jako schopnost, kterou lze vědomě zlepšovat. Klient stráví jednu nebo několik nocí ve speciálně upraveném pokoji. Sleduje se dech, srdeční rytmus, pohyb, světelné podmínky i večerní návyky. Součástí bývá rozhovor a následná analýza zaměřená spíše na životní styl než na hledání poruch. Cílem není léčba, ale konkrétní doporučení. Úprava večerní rutiny, práce se světlem, načasování odpočinku nebo podpora regenerace nervového systému. Cena jedné noci se pohybuje přibližně mezi 10 a 25 tisíci korun. Rostoucí zájem o tyto pobyty ukazuje, že spánek přestává být vnímán jako pasivní samozřejmost. Možná právě zde dochází k největšímu posunu: spánek už není jen přestávkou mezi dvěma dny, ale aktivní součástí dlouhodobé rovnováhy. Stejně jako pohyb nebo výživa i on rozhoduje o tom, v jaké kondici žijeme další den.



DIGITÁLNÍ DETOX RETREATY

Také si všímáte toho, že se nepřetržitá dostupnost stala novým standardem? V USA, Japonsku a Skandinávii mají odpověď na neustálou dostupnost, pracovní tlak a život mezi obrazovkami – digitální detox retreaty. Základním principem je jednoduchý krok: při příjezdu odevzdat telefon. Ne jako demonstrativní zákaz technologií, ale jako vytvoření prostoru, v němž mozek nemusí reagovat na každé pípnutí a zprávu. Program bývá střídavý. Pomalý rytmus dne, pobyt v přírodě, vědomý pohyb, ticho, psaní, dechová cvičení nebo moderované rozhovory. Důraz se neklade na výkon, ale na návrat pozornosti k tělu a okolí. Účastníci často popisují, že první dny přinášejí neklid a automatické sahání po kapse. Teprve poté se dostavuje úleva, hlubší soustředění a kvalitnější spánek. A co vy? Dokázali byste se na týden odpojit a být digitálně nedostupní?



KOUPEL S VIBRACÍ

Vibration bath je forma relaxace, která propojuje teplou vodu s nízkofrekvenčními vibracemi. Objevuje se ve specializovaných wellness studiích v Japonsku, USA i v některých evropských centrech. Vychází z poznatků muzikoterapie a práce s autonomním nervovým systémem. Princip je jednoduchý. Člověk leží v teplé vodě, zatímco pod hladinou působí jemné mechanické vlnění. Voda vede vibrace efektivněji než vzduch, proto se šíří přímo tkáněmi a nejsou vnímány jen sluchem, ale celým tělem. Kombinace tepla a nízkých frekvencí podporuje aktivaci parasymptiku, tedy části nervového systému spojené s regenerací. Dochází ke zpomalení dechu, uvolnění svalového napětí a postupnému snížení stresové reaktivity. Vibrační koupel není stimulující procedurou, ale nástrojem pro regulaci a zklidnění organismu.



Jiný kraj, jiný mrav. Jak se saunují v saunách za hranicemi Evropy?



BARBORA BROŽOVÁ

TO NEJVĚTŠÍ VÍTĚZSTVÍ BYLA MÁ SEBEHODNOTA

Kdyby jí někdo před pěti lety řekl, že bude jednou držet titul mistryně světa v saunových ceremoniálech, pravděpodobně by se jen usmála. Patřila totiž mezi ty, kteří saunu nikdy moc nemuseli. Dnes stojí na světových pódiiích a ráda se vrací do své domovské sauny v Infnit Sen. A když o sauně mluví, je z ní slyšet opravdové nadšení a vášně.

autor: Michaela Matějovská, foto: archiv Infnit a Barbora Brožová

Pamatuješ si svůj úplně první ceremoniál? Co se ti tehdy honilo hlavou?

Naprosto přesně. Hudba od The Lumineers. A já. Byla jsem člověk, který nesnášel prezentace ve škole, a najednou jsem měla stát před saunou plnou lidí a vést je. Byla jsem hrozně nervózní. Strašně jsem se styděla. Měla jsem chvílemi úplně černo před očima a jen jsem počítala minuty do konce. V sauně byl i tehdejší vedoucí sauna mistrů, aby mě kontroloval, a o to víc jsem chtěla, aby všechno bylo perfektní. Samozřejmě nebylo. Začátky byly opravdu divoké.

Vybavuji si své začátky a pak moment, kdy jsem tě asi po roce zažila na ceremoniálu znovu. Byl to obrovský posun. Kdy ses z „nepolíbeného“ nováčka začala cítit jako profesionálka?

Zlom přišel s cestováním za saunovými ceremoniály do zahraničí. Róbert (*Židek, manažer saunových mistrů) mě vzal na první event do Polska a pak na soutěž do Rakouska. Najednou jsem poznala lidi, kteří byli legendami oboru. Viděla jsem, co všechno je možné. Jak lze v sauně vytvořit atmosféru, jak může ručník vyprávět příběh. To mě neskutčně nakoplo. Profesně i osobně.

Kdo tě v sauně zažil, musel vidět, že tvé ceremoniály mají vlastní rukoпис a styl. Jak si k němu přišla?

Hodně to bylo o sebehodnotě. O odvaze stát před lidmi a věřit tomu, co předávám. Ze začátku jsem pořád přemýšlela, co jsem řekla špatně, co se komu nelíbilo. Ten vnitřní hlas byl silný. Měla jsem pocit, že všechno hodnotím víc já sama než ostatní. Postupně jsem se učila vstupovat do sauny s jiným nastavením. Přestala jsem se soustředit na to, jestli jsem dokonalá, a začala jsem víc vnímat, co chci předat. Vždycky to začíná u mě. S jakým pocitem do toho prostoru

vstoupím. Pořád mám dny, kdy cítím nervozitu. A pak jsou ceremonie, kdy vím, že ten prostor držím pevně.

Odmávat ceremonie není hračka. Někdy je náročné si ho jen odsedět jako divák. Co všechno musí tělo zvládnout?

Sauna mistr vytváří obrovský fyzický výkon. Není to jen mávání ručníkem. Je to opakovaný pohyb v extrémním teple. Pokud ho děláte špatně, může vás to dohnat i po letech. Není to jen o svalech, ale i o tom chránit klouby, uvolňovat přetížené svaly a vědomě regenerovat. Ručník je těžší, než se zdá. A když ho zvedáte desítky minut denně, tělo si to pamatuje. Důležitá je i hydratace a doplňování minerálů. V tom teple ztrácíte mnohem víc, než si uvědomujete. Elektrolyty jsou pro správné fungování organismu zásadní. Prošla jsem si obdobím, kdy jsem do každého ceremonie dávala dvě stě procent a vůbec jsem nevnímala tělo. Výsledkem byly bolesti zad a kyčlí. Musela jsem se zastavit a změnit techniku. V tom mi pomohlo studium fyzioterapie. Pochopila jsem, jak pracovat s tělem a jak předcházet zraněním. A zároveň jsem si uvědomila, že nejde jen o fyzickou, ale o adaptaci na teplo. Organismus si na něj musí zvyknout.

Většina z nás vidí ceremonie jako patnáct minut v sauně. Co všechno se skrývá za jeho přípravou?

Když děláme klasické ceremonie, na jaké jsou u nás lidé zvyklí, tak to začíná hudbou. Než najdu hudbu, která k sobě opravdu sedne a odpovídá tématu nebo myšlence, jež chci předat, trvá to. Musí to mít hlavu a patu, plynule na sebe navazovat a něco vyjadřovat. Pak jsou světla. To trvá ještě déle. Občas je to šílené.

Ve Velkém dómu na tom člověk může strávit klidně dny, nejen hodiny. A pak přichází esence. Přemýšlím, co se tam hodí. Jestli chci dodat energii, nebo naopak uklidnit. Všechno musí být kompatibilní. Nemůžu tam dát něco jen proto, že mi to voní. U tematických nebo soutěžních ceremoniálů je to úplně jiná úroveň. Tam může proces trvat několik měsíců, klidně i rok. Vymyslím příběh, mám nápady, pak to vyzkouším v sauně, zjistím, že v praxi to působí jinak, než jsem čekala, a začínám opět znovu.

To je neskutečný proces. Kolik takových ceremoniálů máš připravených?

Mám jich v repertoáru víc, abych mohla vybírat podle toho, jak se cítím. Když mám hodně energie, vezmu dynamičtější. Když chci jít víc do klidu, vyberu relaxační, klidnější. Každý z nás jich má vytvořeno víc, aby se neopakovaly a aby to bylo v programu ve wellness barevné. Máme playlisty, písničky na sebe navazují, jsou sestříhané do jednoho tracku. Všechno je připravené dopředu. Stejně tak světla. Ve větších saunách jsou naprogramovaná. Je to skoro jako vytvářet show. A to všechno kvůli patnácti minutám, které mají působit přirozeně.

Setkáváš se s tím, že pak přijde někdo, kdo dává nevyžádané rady?

Občas ano. A snažím se rozlišovat, jestli jde o konstruktivní zpětnou vazbu, nebo o osobní preferenci. Pokud mi někdo řekne, že hudba byla příliš hlasitá, beru to vážně. Může to být cenný podnět, se kterým pracujeme dál. Pak jsou ale situace, kdy někdo preferuje jiný styl. Třeba dynamičtější ceremonie. V takovém případě mu úplně v klidu doporučím kolegu,

jehož energie a projev mu budou bližší. Každý sauna mistr má vlastní rukopis a není možné, aby jeden styl vyhovoval všem. To je v pořádku.

Procestovala jsi řadu zemí za poznáním saunování. Kde jsi zažila největší kulturní rozdíl v přístupu k sauně?

Jednoznačně v Americe. Tam je saunování stále v začátcích a kultura kolem něj se teprve vytváří. Na prvních ceremoniálech, které jsem tam zažila, lidé přicházeli do sauny v botách, s telefonem nebo s pitím. Někteří zůstávali oblečení, jiní během ceremonie odcházelí a vraceli se. Bylo vidět, že pravidla a etiketa ještě nejsou samozřejmostí. Postupně se to ale mění. Vznikají tam komunity, které chtějí pracovat s respektem k prostoru i k rituálu. Každopádně je zajímavé sledovat, jak se tam saunová kultura teprve formuje.

A v čem se liší celkově saunová kultura v zahraničí oproti Česku?

To se nedá říct všeobecně. Každá země má vlastní tradici. V Německu nebo Nizozemsku je běžné saunování bez plavek a pravidla jsou velmi jasně daná. Je to dlouhodobá kultura, která má pevný rámec. Nikdo si tam nedovolí přijít v plavkách nebo úplně zahalený. V Americe nebo Kanadě jsou zase plavky standardem a důraz je často kladen na bezpečnost a provozní pravidla. V Japonsku má saunování jinou podobu. Pokud je prostor smíšený, používá se speciální oděv. Tradice je zde propojená s jiným kulturním kontextem. Velmi silnou zkušeností pro mě bylo Lotyšsko. Tamní Pirts není jen procedura. Je to rituál hluboce spojený s přírodou, bylinami a tradicí. Každý krok má svůj význam. Podobně

v Rusku, kde má baňa vlastní historickou linii. Každá země mi ukázala jiný úhel pohledu na teplo, ticho a práci s tělem.

Zmínila jsi Německo, kde si jednu dobu pracovala. Jak ses tam cítila v sauně, kde je úplná nahota?

Upřímně, když přijedu do Německa a jdu si pro prostěradlo, často mám pocit, že na mě koukají divně. Cítím se tam jako jediná zahalená a říkám si, že tam vlastně nemám co dělat. Nemám problém si sundat vršek. Ale spodek je pro mě intimní část těla a úplně ho nechci ukazovat. V Německu jsou ale všichni nazí. Sednou si tak, povídají si a nikdo to neřeší. A vlastně se nikdo ani nedívá. Takže to pro mě je stále proces. Postupně si zvykám být víc v pohodě s místní nahotou.

Je někde větší tolerance mezi lidmi v sauně než u nás?

Myslím, že to není otázka země, ale nastavení komunity. Sauna je specifický prostor. Lidé jsou tam zranitelnější, fyzicky i mentálně. Proto je důležité jasně nastavit pravidla a zároveň vysvětlovat jejich smysl. Třeba ticho během ceremoniálu není o přísnosti, ale pokud někdo mluví, může tím narušit nejen sauna mistra, ale i soustředění ostatních. Stejně tak pravidlo bez plavek má své hygienické a provozní důvody. Když lidem vysvětlíte proč, většina to přijme.

A přesto se plavky v sauně pořád vyskytují...

Je to citlivé téma. Každý to má nastavené jinak a pro někoho je nahota prostě nepříjemná. To úplně chápu. Zároveň ale plavky většinou nejsou z materiálu, který je do sauny vhodný. V teple reagují jinak, drží vlhkost a není to ideální ani z hygienického hlediska. Takže to není o tom, že by někdo chtěl něco zakazovat jen proto, že se to tak dělá. Má to svůj důvod a v Infinitu to je skvěle vyřešené prostěradlem, do kterého se lidé mohou pohodlně zabalit.

Někdy se v sauně lidé dostávají do sporů o to, jak by se měli ostatní chovat. Co pomáhá udržet atmosféru klidnou a respektující?

Hodně pomáhá jasný rámeček. Když sedíte vedle sebe jen v prostěradle, mizí spousta vnějších rozdílů. Nezáleží na tom, kdo čím přijel nebo jakou má profesi. Všichni jsme tam ze stejného důvodu. Zároveň je sauna prostor, kde může být někdo velmi hluboko ve svém prožitku. A když někdo mluví hodně a navíc nahlas, chápu, že to může ostatní vytrhnout. Proto má ticho své místo. Ideální je mít jasně vymezené prostory. Sauny, kde je možné komunikovat, a sauny, kde je ticho. Když lidé vědí, co od prostoru čekat, většinou není důvod se hádat. A když chápou proč, přijmou to mnohem lépe.



BARBORA BROŽOVÁ

Do světa saunových ceremoniálů vstoupila náhodou, jako studentka fyzioterapie hledající brigádu v právě otevíraném Infinit Sen (2021). Nikdy předtím nebyla na ceremoniálu a saunu sama příliš nevyhledávala. První zážitek ji ale pohltil. Hudba, pohyb a mávání se postupně proměnily ve vášně. Patřila mezi první sauna mistry centra a vyrostla spolu s ním. Dnes má za sebou několik vystoupení na mezinárodních soutěžích, výrazně na sebe upozornila vítězstvím v ženské kategorii kvalifikace Masters of Freestyle Aufguss 2023. O rok později se umístila na 5. místě na světovém šampionátu Aufguss World Cup 2024 a v roce 2025 získala titul mistryně světa v týmové kategorii Aufguss WM (spolu s Róbertem Židekem a Gáborem Tapolcaiem). Aktuálně si v březnu 2026 přivezla první místo v Masters Freestyle Aufguss. Za poznáním saun a ceremoniálů procestovala řadu zemí, školí sauna mistry a pořádá vlastní retreaty zaměřené na prevenci zranění, dlouhověkost a profesní růst. Žije v České republice se svým partnerem Henrikem, sauna mistrem, kterého potkala kde jinde než v sauně.

Jaká je role sauna mistra ve světě? Je víc performer, terapeut, nebo průvodce?

Zase bych řekla, že záleží na regionu. Ve střední Evropě je silná umělecká linka. Práce s hudbou, světlem, choreografií. Ceremoniál má podobu promyšleného zážitku. Na severu Evropy je přístup víc tradiční, blízký přírodě. Metličky, byliny a pomalejší tempo. Někdy se ani nepoužívá označení sauna mistr, ale jiný název vycházející z místní tradice. V Americe se zase často propojuje ceremoniál s dechovými technikami nebo osobním rozvojem. Pro mě osobně je sauna mistr především průvodce. Drží prostor a vytváří podmínky, aby si každý mohl projít vlastním zážitkem.

A v čem jsou čeští sauna mistři specifičtí?

Jsme hodně silní technicky. Češi si dávají záležet na práci s ručníkem a na hudbě. Umíme vytvářet dynamiku a příběh, aby to bylo propojené s pohybem a dávalo to smysl. A zároveň tady funguje silná komunita. Trénujeme spolu, sdílíme si věci a navzájem se posouváme. V Infinitu máme zázemí, kde se dá dlouhodobě pracovat na technice i dramaturgii ceremoniálů, což není všude běžné. A také to je jeden z důvodů, proč se čeští sauna mistři pravidelně objevují mezi světovou špičkou.

Co bys poradila lidem, kteří přicházejí na ceremoniál poprvé a nejsou si jistí, jak se chovat?

Pokud se chystají na ceremoniál a nikdy předtím nebyli, nebo nejsou zvyklí se saunovat, tak ať začnou zvolna. Klidně si sednou do první lavice u dveří. Na začátku každého ceremoniálu vždycky zmiňujeme základní pravidla, takže se dozví například to,



že mohou kdykoliv odejít. To je podle mě největší obava lidí, že tam budou muset zůstat až do konce a nikdo je nepustí. Ale to tak není. Mohou se taky posunout o lavici níž nebo výš podle toho, jak teplo vnímají. Také říkáme, že se během ceremoniálu nemluví, pokud je tedy sami nevyzve. Po ceremoniálu, stejně jako po sauně, platí zásadní pravidlo – nejdříve sprcha a pak jezírko. Ať poslouchají svoje tělo. A také to, že my jsme tam pro ně. Po celou dobu směny za námi můžou kdykoliv přijít a zeptat se na cokoli, čím si nejsou jisti. To bych určitě zdůraznila. Ať se nebojí přijít.

Jak ses dostala k tomu, že dnes školíš sauna mistry po světě?

Tehdy mě někdo oslovil, jestli bych mohla udělat trénink pro jejich tým v Japonsku. A to byl vlastně můj první úplně oficiální trénink. Hodně jsem se bála. Zprv v Japonsku angličtina není úplně jednoduchá a zadruhé jsem nikdy předtím netrénovala. Ale hrozně mě to bavilo a postupně mi došlo, že tohle bych chtěla dělat pravidelně.

A tak vznikly retreaty. Jeden z nich je speciálně pro ženy. Proč?

Hodně žen se mě začalo ptát, jestli budu mít kurz. A já jsem si uvědomila, že nechci učit jen techniku. Nechtěla jsem jen řešit, jak správně mávat. Cítila jsem, že potřebujeme prostor, kde se potkáme jinak než na soutěži nebo na tréninku. Já fakt vnímám, že jako ženy jsme silnější, když jsme spolu. Když sdílíme, když si můžeme říct, co prožíváme. Proto je ten první retreat jen pro sauna mistryně. A není jen o ceremoniálu, ale o nás. Během mávání dáváme hodně energie a emocí. A to s námi někdy dost pracuje, přichází tlak, pochybnosti, únava. Proto tam mluvíme o práci se sebou, o sebehodnotě a o tom vědět, že v tom nejsme samy. Ten projekt mám opravdu ráda.

Řešíte tam i téma saunování v různých fázích cyklu, myslím tím hlavně během menstruace? Na co si dávat pozor?

My jako sauna mistryně řešíme, že si to často nejde úplně naplánovat. Že nevíme, kdy budeme mít směnu. Teď

se všeobecně hodně mluví o tom, že by si ženy měly plánovat měsíc podle cyklu. Jenže podle mě je to ve většině případů nereálné. Dřív měly ženy prostor si na pár dní lehnout a postarat se o sebe. Dneska jedeme nonstop. A je těžké dát tělu to, co potřebuje, i když víme, že by to potřebovalo. Ale kdybych měla mluvit ke klientkám, co se chtějí saunovat: první věc, na kterou si dát pozor, je opravdu poslouchat tělo. Někdy teplo pomůže, jindy ho tělo odmítá. Je to hodně individuální. Některým sauna během menstruace uleví od bolesti a pomůže se uvolnit. Jiné cítí, že teplo není příjemné. V takovém případě je úplně v pořádku zůstat jen pár minut nebo vynechat saunu úplně a přijít o pár dní později. Takže hlavní je dát si pozor na přehřívání, netlačit na výkon a dovolit si jemnost. Je to spíš o zastavení než o tom něco překonávat.

A druhý retreat je pro muže?

Je pro všechny. A je víc o těle. O tom, že práce sauna mistra už dávno není jen o mávání ručníkem. Je to fyzický výkon, v něčem podobný sportu. Řešíme prevenci zranění, regeneraci, hydrataci, výživu. Jak pracovat s klouby a přetíženými svaly, jak to kompenzovat. Ten opakovaný pohyb si tělo pamatuje. A když to ignoruješ, může to skončit vyhořením nebo zraněním. Spolupracujeme i se sportovním lékařem z elitního fotbalového týmu Chelsea. A je zajímavé slyšet, že i vrcholoví sportovci řeší úplně stejné věci – tlak, přetížení, potřebu regenerace. Sauna pro ně není jen regenerace svalů. Je to chvíle, kdy nemusí podávat výkon. Kdy nejsou fotbalisti, ale jen lidi.

Jak se ti daří balancovat mezi cestováním po světě, prací a osobním životem?

Je to hodně aktuální téma. Je to náročné, protože doma skoro nejsem.

Přítel se kvůli mně přestěhoval z Německa do Čech, což byl velký krok. Setkali jsme se v Německu při mávání a bylo hodně náročné mít vztah na dálku. Do toho se moje práce začala rozšiřovat – už nejsem jen v Infinitu, jednou za měsíc pracuji v Belgii, pak mám školení, tréninky, a někdy soutěže. Každý měsíc je úplně jiný. Je to intenzivní a my si to strašně užíváme. Ale zároveň si uvědomuji, že pokud jednou budu chtít rodinu, budu muset spoustu věcí přizpůsobit, změnit nebo obětovat. Řeším to, že nejsem tolik doma, že je těžké scházet se s kamarády, i když mám přátele po celém světě, což je fajn. Ale někdy chci prostě dva nebo tři dny vypnout a uvolnit se. Snažím se to balancovat, což není úplně jednoduché, ale tohle všechno mi dává tolik, že to beru jako přirozenou součást té cesty.

Existuje pro tebe vůbec úplně obyčejný den bez ceremoniálu?

Takových dní moc nemám, proto si jich strašně vážím. A když je, mám svůj rituál, a tím je snídaně. To je pro mě nejdůležitější jídlo dne a miluju si udělat zdravou snídani a opravdu si na ni vyhradit čas. Zároveň jsem člověk, který moc nedokáže jen tak posedět. I pět minut je pro mě někdy náročných. Pořád potřebuju něco dělat a řešit. Když mám volno, jdu do fitka, kde si můžu dát delší a náročnější trénink. A pak často jedu k rodičům. Žijeme uprostřed přírody, tak vezmu psy a jdu na dlouhou procházku. Ten návrat domů a čas s rodinou si strašně užívám.

Vzpomínám si, jak jsem se před pár lety ptala Róberta Židka, co by chtěl ještě dokázat. Řekl, že si přeje vychovat mistra světa. A myslím, že se mu to podařilo...

Róbert je se mnou od začátku. Díky němu jsem tam, kde jsem. Viděl ve

mně něco, co jsem já sama tehdy neviděla. Vzal mě za ruku, hodil mě do vody a řekl: „Plav“. A já jsem se učila za pochodu. Strašně mě posunul. Poznala jsem díky němu lidi, kteří jsou dnes mými nejbližšími. A právě s ním jsem vyhrála mistrovství v týmech. Byli jsme tak úplně první trojice v historii. On o tom mluví s lehkostí, že se původně skládal jiný tým a nakonec to vyšlo na mě. Pro něj to možná ze začátku bylo překonání obav, že to s holkou v týmu nebude fungovat. A pro mě to byl velký zlomový moment, protože to byl sen vytvořit něco takového s mentorem a člověkem, ke kterému vzhlížím.

A kam by ses jako sauna mistryně chtěla ještě posunout?

Teď mě láká práce s přírodou. S bylinkami a s metličkami. Tvořit víc rituály zaměřené na tělo i psychiku. Je to pro mě vědomostně náročnější, protože člověk musí vědět, co a jak dělat. Je to občas fakt alchymie. A co se týče retreatů, které máme, přála bych si, aby to lidi opravdu oslovovalo. Aby jim to předávalo to, co bychom si přáli předat v rámci zdraví. A aby se toho třeba chytla i další wellness centra a podpořila tím svoje týmy. Uvědomit si, že to není jen mávání ručníkem. Je to práce, která vyžaduje hodně a potřebuje podporu. My v Infinitu máme velké štěstí, máme velkou podporu díky vedení a celému nastavení týmu v rámci provozu, ale není to tak všude. Takže mým cílem je i tohle víc dostat do povědomí a pomáhat sauna mistrům i v zahraničí. ■



Chcete se inspirovat dalšími rozhovory s lidmi, kteří tvoří Infinit? ■

CO VÁM ZPŘÍJEMNÍ POBYT VE WELLNESS?

K návštěvě wellness není potřeba se složitě připravovat. Vše podstatné je na místě a díky tomu můžete přijít kdykoli, třeba i spontánně. Přesto existuje několik drobností, které vám mohou pobyt zpříjemnit, prodloužit komfort mezi procedurami a pomoci tělu lépe reagovat na teplo i odpočinek.

VĚCI, KTERÉ VYUŽIJETE NEJČASTĚJI

Prostěradlo

V sauně má své jasné místo. Slouží k hygieně, chrání dřevěné lavice, můžete se do něj pohodlně zabalit.



Osuška

Není jen na osušení po sprše. Hodí se mezi jednotlivými saunovacími cykly, k bazénům i během relaxace, kdy tělo postupně chladne. Spolu s prostěradlem je to jedna z nejuniverzálnějších věcí ve wellness, proto u nás tuto kombinaci (osuška + prostěradlo) automaticky dostáváte v rámci vstupu do wellness.

Plavky

V bazénové části, relaxačních zónách u bazénů i ve venkovních prostorech jsou přirozenou součástí pobytu. Umožňují pohodlný pohyb mezi vodními prvky a místy k odpočinku. Do saun a ochlazovacích bazénků či jezírek však nepatří. V saunové části můžete plavky odložit do boxů, které jsou k dispozici v blízkosti všech saun.



KDY MÁ SMYSL ŽUPAN?

Župan oceníte při odpočinku mezi procedurami, při přesunech mezi zónami nebo při posezení u fresh baru. Pomáhá udržet teplo a přispívá k pocitu soukromí i klidu. Župan si u nás můžete zapůjčit na recepci za poplatek (pouze na pobočce Sen a Maximus) nebo použít svůj.



Voda

Doplňování tekutin je ve wellness jedním ze základních předpokladů bezpečného a příjemného pobytu. Pobyt v teple zvyšuje ztrátu tekutin a tělo je potřebová průběžně doplňovat. Ve všech wellness centrech Infinitt jsou k dispozici vodní bary nebo pítka, kde si můžete vodu kdykoli doplnit.

PRO POHODLÍ V TEPLĚ

Pantofle

Zajišťují bezpečný pohyb po mokřých či studených plochách a zvyšují hygienický komfort. Oceníte je při přesunech mezi saunami, bazény, sprchami a odpočinkovými zónami.

Čepice do sauny

Chrání hlavu před přehřátím a pomáhá udržet tepelnou pohodu. Díky ní lze saunování přizpůsobit vlastním pocitům a zůstat v sauně déle bez zbytečné zátěže.

Saunovací kilt

Praktická alternativa prostěradla nebo ručníku. Kilt dobře drží na těle, neklouže a umožňuje volný pohyb mezi saunami i odpočinkovými zónami. Díky lehké bavlněné vaflovině dobře saje vlhkost a rychle schne, což z něj dělá funkční doplněk do teplého prostředí. Kapsa na drobnosti a stabilní zapínání zvyšují komfort během celého pobytu.

Kartáč na tělo

Podporuje prokrvení pokožky a jemnou stimulaci lymfatického systému. Kartáčovat se můžete v sauně, nebo před saunováním a po ochlazení, kdy je tělo připravené na další odpočinek. Kartáče prosíme vynechte při ceremoniálech.



KDE ZAKOUPIT DOPLŇKY DO SAUNY?

Prohlédněte si náš merch na recepci nebo v e-shopu
www.infinitedarky.cz/infinited-merch/



NAŠE DOPORUČENÍ

A co mobil? Wellness je příležitostí být chvíli bez notifikací a zpráv. Pokud telefon odložíte bezpečně do trezorku, vytvoříte si prostor, ve kterém se můžete věnovat jen sobě. V trezorcích jsou navíc k dispozici nabíječky, takže zatímco vy si dopřejete odpočinek, může si i telefon v klidu dobít energii.



CO NAOPAK NECHAT DOMA?

Do wellness nepatří vlastní jídlo, cigarety, počítač nebo spodní prádlo místo plavek. Tyto věci narušují hygienu, bezpečnost a klid prostředí.



CO KDYŽ NĚCO ZAPOMENETE?

Pokud něco nemáte s sebou, není nutné návštěvu odkládat. Na pobočkách myslíme na vše. Rádi vám nabídneme pantofle, župany, plavecké pomůcky, hygienické potřeby. Dále si u nás můžete vypůjčit knihy a časopisy v knihovnách, nebo se občerstvit na fresh barech s nabídkou lehkých jídel a dalších nápojů.

TERAPIE TICHEM



Ticho dnes není samozřejmost. Přesto patří k základním podmínkám skutečné mentální obnovy. I krátká chvíle bez zbytečných zvuků dává mozku prostor zpracovat to, co jsme prožili, a vrátit tělo do klidnějšího režimu. Jak s tichem pracovat vědomě ve wellness i v běžném dni?

Pokud je i v noci přítomna zvuková kulisa, mozek ji dál zpracovává a regenerace nemusí být tak hluboká, jak bychom potřebovali.

Co dělá hluk s tělem

Dlouhodobý ruch proto neovlivňuje jen náš pocit pohodlí. Má i fyziologické důsledky. Každý náhlý nebo neobvyklý zvuk spouští stresovou reakci, která se vyvinula pro krátkodobé ohrožení. Pokud se aktivuje opakovaně během dne, organismus zůstává v mírné aktivaci déle, než je přirozené. Výzkumy tento stav spojují se zvýšenou hladinou stresových hormonů, vyšším krevním tlakem i méně kvalitním spánkem.

Zvuk nás obklopuje téměř nepřetržitě. Doprava za oknem, technický šum budov, hudba ve sluchátkách i krátká upozornění telefonu vytvářejí souvislou kulisu dne. Nejde ani tak o hlasitost, ale o to, že mezi podněty často nevzniká skutečná mezera. Mozek je vyhodnocuje i tehdy, když si to neuvědomujeme.

Sleduje změny v okolí a posuzuje jejich význam. Tělo tak zůstává v lehké, ale trvalé pohotovosti.

Právě tato nenápadná aktivace může vysvětlovat, proč se večer cítíme unavení, i když jsme fyzicky nevykonali nic náročného. Nervový systém byl po celý den ve střehu. Sluch navíc zůstává aktivní i během spánku.



TICHÉ ZÓNY

Na každé pobočce Infinit najdete místa určená klidu, tzv. tiché zóny. Jsou označené piktogramem „pst“ a platí zde jednoduché pravidlo: bez rozhovorů. Nacházejí se ve vybraných saunách či odpočívárnách a jsou jedinečné svým tichým prostředím, kde vás nebude rušit žádný cizí prvek, hluk, konverzace či hlasitá hudba. Tiché zóny jsou určené pro všechny, kteří vyžadují klid a zároveň sami respektují ostatní saunující.

Když se množství podnětů sníží, tělo reaguje opačně. Dech se prohloubí, srdeční rytmus se vyrovná a svalové napětí poleví. Nervový systém přechází do režimu, který podporuje obnovu. Mozek má prostor uspořádat si dojmy z celého dne a uzavřít procesy, které zůstaly přerušeny. Ticho nemusí znamenat úplnou absenci zvuku. Stačí prostředí, kde nic nevyžaduje naši okamžitou reakci. V takové chvíli si začneme více všimnout dechu, tepu i únavy. Ne proto, že bychom se snažili něco řídit, ale proto, že máme prostor vnímat.

První chvíle v klidu nemusí být příjemné. Jakmile odezní vnější ruch, zesílí proud myšlenek. Mozek zvyklý na nepřetržitý přísun podnětů může

jejich ústup krátkodobě vnímat jako prázdno místo. Pokud ale několik minut vytrváme, napětí obvykle poleví a nastoupí hlubší klid.

Ticho jako součást regenerace

Ve wellness prostředí má práce s tichem konkrétní význam. Saunování zatěžuje tělo řízeným způsobem a spouští změny v prokrvení, srdeční frekvenci i termoregulaci. Aby se tyto procesy mohly přirozeně vyrovnat, potřebuje organismus klid. Chvilky bez další zvukové kulisy mezi jednotlivými cykly umožňují, aby se tělo skutečně vrátilo do rovnováhy.

Zkušenost s tichem však nemusí zůstat jen součástí wellness pobytu. Může se stát drobným návykem v běžném dni. Cesta autem bez rádia, několik minut bez telefonu po příchodu domů nebo vědomá pauza před odpovědí v rozhovoru. Nejde o disciplínu ani o výkon. Jde o vytvoření podmínek, ve kterých nemusíme okamžitě reagovat.

Terapie tichem není nová metoda ani trend. Je to návrat k jednoduché skutečnosti: tělo i mysl potřebují období bez podnětů, aby mohly dokončit to, co během dne začalo. Pokud si takový prostor vědomě nevytvoříme, zůstává část procesů nedokončená a únava se jen přenáší do dalšího dne. Regenerace někdy nevzniká přidáním další aktivity, ale tím, že si dovolíme na chvíli ubrat. ■



KDE NAJDETE TICHÉ ZÓNY?

INFINIT MAXIMUS

Vulkáno sauna
Medová sauna
Odpočívárna Pod povrchem

INFINIT SEN

Bylinková sauna
Tepidárium
Tichá krbová odpočívárna

INFINIT STEP

Tichá sauna
Odpočívárna s houpacími lehátky



Vyzkoušeli jste už alternativní ceremonie, kde zažijete třeba meditaci nebo jógu v sauně?

SAUNA V LÉTĚ NEBO V ZIMĚ?

Teplota v ní je v lednu i v červenci stejná, reakce těla se však mění podle ročního období. Jak přizpůsobit intenzitu tepla, ochlazení a tempo, aby bylo saunování přiměřené aktuálním podmínkám?

Když přemýšlíme o rozdílech mezi zimním a letním saunováním, často nás napadne jen počasí venku. Podstatnější je však to, v jakém stavu do tepla vstupujeme. V zimě přicházíme z chladu, kdy si organismus šetří teplo a drží ho více uvnitř těla. V létě naopak vstupujeme do sauny často už zahřátí, třeba po dni na slunci, po sportu nebo z rozpáleného města. A právě tento výchozí bod ovlivňuje, jak intenzivně bude teplo působit.

Zimní kontrast

V chladných měsících bývají cévy v kůži více stažené, ruce a nohy chladnější a svaly napjatější. Zahřátí proto působí jako jasně vnímatelná změna. Krev se ve větší míře přesune k povrchu těla, kůže se prohřeje a svalové napětí postupně povolí. Mnoho lidí tento moment popisuje jako pocit, kdy tělo „rozmrzne“ a začne znovu volněji fungovat.

Ochlazení v zimě bývá výrazné a kontrast mezi horkem a chladem je silný. Přechody mezi jednotlivými fázemi jsou zřetelné a dynamické, což může umocňovat pocit očisty a energie.

Letní saunování

V létě však tělo pracuje s teplem už během běžného dne. Cévy jsou přirozeně otevřenější, pocení aktivnější a regulace tekutin náročnější. Pokud přicházíme do wellness po fyzické aktivitě nebo po dlouhém pobytu na slunci, organismus už část své kapacity využil na udržení stabilní vnitřní teploty.

Sauna pak není zahřátím z nulového bodu, ale navýšením již existující tepelné zátěže. Proto se může stát, že hranice příjemného tepla přijde dříve než v zimě. Někomu v takové situaci stačí jeden kratší pobyt v sauně, jiný si dopřeje dva krátké cykly s delší pauzou na ochlazení a odpočinek. Taková reakce není známkou slabší kondice, ale přirozenou odpovědí těla, které během dne už intenzivně pracovalo.

Jak reaguje organismus

Při zahřátí se zrychluje srdeční frekvence a krev proudí více do kůže, aby se tělo mohlo ochladit pocením. Po ochlazení a během odpočinku se srdeční rytmus postupně zpomaluje a tělo přechází do klidnější fáze. Právě tento střídavý rytmus zatížení a následného zklidnění vytváří regenerační efekt.

V teplém období může být návrat k rovnováze pomalejší, zejména pokud je člověk dehydratovaný nebo unavený. Signály, jako je tlak v hlavě, lehké motání nebo pocit malátnosti, je vhodné brát jako informaci, že je čas zpomalit, zkrátit pobyt v horku a dopřát si delší pauzu.

Méně dramatické otužování

Ochlazení je klíčové v každém ročním období. V létě však bývá voda v jezírku nebo bazénku teplejší než v zimě,

a proto je teplotní rozdíl mírnější. To může být výhodou. Ochlazení není tak prudké a tělo na něj reaguje klidněji.

Není nutné usilovat o co největší kontrast. Důležité je, aby se tělesná teplota skutečně snížila a aby se organismus cítil vyrovnaně. Postupné ochlazení, například ponořením končetin do vody, může být šetrným a zároveň účinným způsobem, jak tělu pomoci vrátit se k rovnováze.

Prostor a tempo

Letní saunování nabízí něco, co v zimě často chybí: prostor venku. Po ochlazení není třeba se rychle vracet do interiéru. Můžete zůstat na čerstvém vzduchu, posedět ve stínu mezi zelení, nechat tělo postupně vyrovnat teplotu a vnímat okolí. Pauza tak získává vlastní hodnotu.

Po sportovní aktivitě může krátký saunový cyklus pomoci uvolnit svaly a následně ochlazení podpořit postupné snížení tělesné teploty. Pokud po něm následuje delší klidový pobyt venku, přechází organismus z výkonu do odpočinku přirozeněji, než když celý proces proběhne rychle a bez dostatečného času na relaxaci.

Celoroční záležitost

Saunování není jen zimní zvyk. Může být přirozenou součástí péče o tělo



PROČ VÁM PRAVIDELNÉ SAUNOVÁNÍ „PODĚKUJE“ PŘÁVĚ V LÉTĚ?

Pokud se saunujete po celý rok, tělo si postupně zvyká na střídání tepla a ochlazení. Učí se rychleji upravit prokrvení kůže, tep i pocení a vracet se do rovnováhy bez zbytečného vyčerpání.

V létě, kdy často přecházíte mezi klimatizovanými prostory a rozpáleným městem, se tato schopnost hodí víc než kdy jindy. Teplotní změny pak nejsou tak náročné a organismus na ně reaguje vyrovnaněji.

během celého roku. V zimě přináší výrazný kontrast mezi horkem a chladem. V létě může být klidnější a pomalejší.

To podstatné ale zůstává stejné. Saunování má největší smysl tehdy, když se k němu člověk vrací pravidelně. Tělo si postupně zvyká na střídání tepla a ochlazení a dokáže na něj reagovat přirozeněji.

Proto není důležité, jestli je venku leden, nebo červenec. Důležité je, aby se saunování stalo součástí běžného rytmu vašeho odpočinku. ■



Sauna v teple vás neláká? Zkuste bazén a přečtěte si o účincích vodní terapie.



JAKÉ CHYBY DĚLÁME V PÉČI O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?



O duševním zdraví se mluví více než kdy dřív a nikdy jsme neměli tolik dostupných nástrojů, jak si pomoci ve chvílích nepohody.

A přesto se možná cítíme ztracenější než dřív. Kde tedy může být problém?

autor: Jana Krejzová, foto: 123RF



V posledních letech můžeme zaznamenat statistiky nárůstu duševních obtíží, někdy i o desítky procent. Dle dat Národního ústavu duševního zdraví se jedná o nárůst o více než 12 % mezi lety 2017 a 2020 a celkově se s duševním onemocněním setká přes 30 % české dospělé populace. Nabízí se otázka, jak je to možné. Kromě zlepšení diagnostiky některých obtíží a odvahy lidí více o tématu duševního zdraví mluvit (což jsou obojí pozitivní změny), skutečně zaznamenáváme nárůst duševních onemocnění, pro který existuje řada vysvětlení. Jedním z nich je i to, že péči o duševní zdraví věnujeme méně pozornosti, než by si zasloužila. Neustále máme něco na práci a pořád se něco děje – doma, v práci, ale také ve světě. Na přemýšlení o sobě samých nám ve všem tom zahlcení často nezbývá dost prostoru. Právě zde však péče

o duševní zdraví začíná. Podívejme se na čtyři oblasti, ve kterých ji nejčastěji podceňujeme.



Podceňujeme výživu

U tohoto tipu to možná vypadá, že jdeme daleko od psychologie, ale opak je pravdou. To, s čím se dnešní společnost velmi často potýká, je právě nedostatečný důraz na důležitost výživy pro každodenní život – mnohdy nám totiž chybí dostatek energie na věci, které chceme, aby naplňovaly náš život, a proto výživu, její dostatek a vyváženost uvádím hned na prvním místě. Dostatek energie potřebujeme nejen pro sportovní výkony, ale také pro přemýšlení, řešení úkolů

” POKUD TĚLU NEDÁME PROSTOR K REGENERACI, DŘÍVE ČI POZDĚJI SE TO PROJEVÍ I NA PSYCHICE.



Tlumíme emoce

V náročných obdobích můžeme zažívat více nepříjemných emocí, než bychom chtěli. Je ale důležité připomenout si, že emoce = informace. Mohou nám signalizovat, že je toho na nás v práci příliš, že se necítíme dobře ve vztahu, že nás stresuje konkrétní úkol, nechce se nám jet s kamarády na hory nebo že jsme zahlceni negativními zprávami ze světa. Ne vždy možná dokážeme přesně rozklíčovat, co nám emoce sdělují, ale vždy nám dávají podnět k zamyšlení, co právě potřebujeme. Protože jsou však nepříjemné, snažíme se je často rychle zahnat všemi možnými způsoby, což je přirozené. Někdy ale automaticky saháme po nějaké rychlé úlevě ještě dřív, než si vůbec emoci stihneme uvědomit. A skvělou technikou na okamžité rozptýlení je často telefon. V okamžiku nepohody se jdeme uklidnit na sociální síť, ke hrám nebo videím. A často nám pak emoce nestihnou předat informaci, že se v našem životě vůbec nějaká nepohoda nachází a odkud přišla, čímž potom přicházíme o příležitost s ní něco dělat. To, co potom ale často zůstává, je trvající (a mnohdy neuchopitelné) napětí. Zkusme si tak uvědomit, jestli máme tendenci sahat po telefonu automaticky a v jakých situacích se to děje (případně si můžeme nainstalovat aplikace, které nám zabrání impulsivně otevřít konkrétní aplikace). Možná



JAK SE O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ MLUVILO DŘÍVE?

Ještě na počátku 20. století byly úzkost, deprese nebo dlouhodobé vyčerpání často vysvětlovány slabou vůlí či „nedostatkem charakteru“. Psychické obtíže se spojovaly s morálním selháním a mnoho lidí se za ně stydělo. Léčba spočívala spíše v disciplíně, izolaci nebo mlčení než v porozumění.

Pojem „nervové vyčerpání“ byl používán už v 19. století, ale chybělo vysvětlení, co se v těle a mozku skutečně děje. Teprve rozvoj psychiatrie, psychologie a později neurovědy ukázal, že duševní onemocnění mají biologické, psychologické i sociální příčiny.

Otevřená diskuse o duševním zdraví je tak relativně novým společenským posunem. To, že dnes o emocích a psychické nepohodě mluvíme bez automatického odsouzení, není samozřejmost, ale výsledek dlouhého vývoje.

a problémů, pro to, abychom si věci pamatovali, abychom zvládli zpracovávat emoce, měli jsme stabilnější náladu a mohli pracovat se svou motivací a vůlí. Často totiž zapomínáme, že energie je stavebním kamenem úplně všeho, co ve svém životě děláme. Od ranního vstávání z postele přes komunikaci s lidmi, práci až po věci, které máme rádi a dělají nám radost. Nesmíme tak přemýšlení nad výživou do kontextu naší duševní pohody zapomenout zahrnout.

Duševní zdraví totiž nezačíná jen v hlavě. Mozek je součástí těla a reaguje na jeho stav, na únavu, nedostatek živin i dlouhodobé přetížení. Pokud tělu nedáme prostor k regeneraci, dříve či později se to projeví i na psychice.

K této kategorii „chyb“ by bylo blízké také téma spánku, které by si jistě zasloužilo vlastní bod, ale v doporučeních se opakuje tak často, že už se naštěstí v souvislosti s duševní pohodou čím dál tím více považuje za samozřejmost.

totiž zjistíme, že saháme po telefonu stále v podobných situacích (v práci před meetingem se šéfem). To nám ale potom dává možnost s těmito situacemi něco dělat. Někdy je to fitko po práci, které nám pomůže vybit nahromaděné napětí. Někdy je to oblíbený seriál, u kterého si pobřečíme i se zasmějeme. Někdy je to sdílení s kolegy, přáteli nebo partnerem, jak jsme měli náročný den. A někdy je to víkend na wellness pobytu, kde nemusím myslet na nic kromě toho, kdy být na obědě nebo kdy začíná další saunový ceremoniál (a efektivně tak načerpat sílu).



Zaskočí nás změna

Celé dětství a dospívání se poznáváme, snažíme se přijít na to, jací jsme, co od života chceme a potřebujeme. Zjišťujeme, jak pracovat s emocemi, jak reagujeme na stres, a mnohdy žijeme v představě, že jednou konečně budeme vědět, co všechno potřebujeme ke štěstí. A pak přijde nějaká změna. Ve světě kolem nás nebo i ve světě uvnitř nás. A najednou nám nefunguje to, co nám dřív fungovalo. Nestačí nám spát šest hodin denně, neodpočineme si u sledování tenisu v televizi a najednou nás v práci naštvě kdeco. Co se to se mnou děje? Měníme se, zrajeme a vlivem různých zkušeností, vztahů a prožitků se mění i to, co potřebujeme, což je součástí přirozené adaptace.

Nemusí to znamenat, že se děje něco špatného, jen se změnil nějaký

náš životní kontext a je potřeba se znovu zamyslet, co můžu udělat pro to, aby mi teď v životě bylo lépe. Musím teď víc spát? Lépe jíst? Zapojit více věcí, které mi dělají radost a které jsou zásadní pro náš odpočinek? Přidat nebo ubrat množství aktivit nebo práce? Poradit se o tom s kamarádem nebo terapeutem?



Zůstáváme na to sami

Je pravda, že spoustu věcí sami opravdu zvládneme vlastními silami. Jsme zvyklí být výkonní, samostatní a poradit si, protože žádat o pomoc



PÉČE O SEBE MÁ SVÉ MÍSTO V DIÁŘI

Stejně jako si do kalendáře zapisujete pracovní schůzky, aktivity dětí nebo sportovní lekce, má smysl plánovat i čas na regeneraci. Mnoho lidí si odpočinek nechává až na víkend. Ten se ale často rychle zaplní rodinnými programy, domácností nebo návštěvami. Právě proto může být dobré dopřát si čas pro sebe i během pracovního týdne. Sauna, bazén, masáž nebo ceremoniál pak nejsou výjimečnou odměnou, ale pravidelnou součástí režimu. Pokud odpočinek přichází pravidelně, tělo si na tento rytmus zvyká. Nervový systém se učí snáz přepínat z výkonu do klidu a regenerace přichází dříve, než se dostaví nechtěné vyčerpání.



KDY ZBYSTŘIT U DOSPÍVAJÍCÍCH?

V posledních letech výrazně přibýlo úzkostných a depresivních potíží u mladých lidí. Přibývá také problémů se spánkem, výrazných výkyvů nálad a sebepoškozování. Zpozornět je vhodné tehdy, pokud se u dospívajícího objeví dlouhodobé uzavírání do sebe, náhlý pokles školního výkonu, ztráta zájmu o dříve oblíbené aktivity nebo výrazné změny spánku a chuti k jídlu. Duševní zdraví už není tématem až v dospělosti. Péče o něj začíná včas a v otevřeném rozhovoru.

není vůbec nic jednoduchého. Ať se jedná o pomoc s úkolem v práci, nebo o podporu při zvládnání nějaké nepohody. Pomoc blízké osoby nebo odborníka ale neznamená selhání. Naopak může cestu výrazně urychlit a zefektivnit. Sdílení s někým dalším přináší nový pohled, podporu i pocit, že na to nejsme sami. Díky tomu se můžeme inspirovat, ulevit si a někdy také uvidět řešení, které bychom sami přehlédli.

Pro spoustu lidí je však žádost o pomoc překvapivě obtížná. Mnozí z nás vyrůstali v prostředí, kde byla samostatnost považována za

hodnotu a zvládnání věcí „po svém“ za znak síly. Postupně si tak vytváříme vnitřní přesvědčení, že bychom měli být schopni poradit si bez podpory. Žádost o pomoc pak může vyvolávat obavu, že selháváme nebo že budeme druhým na obtíž.

Z psychologického hlediska je přitom sdílení obtížné situace jedním z přirozených způsobů regulace stresu. Už samotné pojmenování toho, co prožíváme, může snížit intenzitu emočního napětí. Ve chvíli, kdy zůstáváme se svými obavami sami, má naše mysl tendenci problém zvětčovat a zužovat perspektivu. Druhý člověk nám může pomoci podívat se na situaci z jiného úhlu a rozšířit možnosti řešení.

Dlouhodobé výzkumy navíc ukazují, že kvalitní mezilidské vztahy patří mezi významné ochranné faktory duševního zdraví. Nejde o množství kontaktů, ale o pocit bezpečí a přijetí. Psychická odolnost tak nemusí znamenat všechno zvládnout bez podpory, ale spíše rozpoznat, kdy je vhodné si ji dovolit.

Možná jste se v některém z bodů poznali. Možná ve více z nich. To ale neznamená, že o své duševní zdraví pečujete špatně. Znamená to jen, že jste lidé a že žijete ve světě, který je rychlý, náročný a plný podnětů. Péče o duševní zdraví není jednorázové rozhodnutí ani dokonalý plán. Je to průběžné ladění a hledání, co a jak potřebujeme, aby nám bylo být jen o trochu lépe na světě. ■



Duševním zdravím vás v článku provází

JANA KREJZOVÁ

Psycholožka a popularizátorka duševního zdraví, která je známá především jako autorka instagramového profilu @czechpsychologist, kde již několik let otevírá témata psychické pohody, emocí a každodenní péče o sebe. Profil, který sledují desetitisíce lidí, vznikl jako reflexe jejích vlastních zkušeností se studiem psychologie a rychle se rozrostl v prostor sdílení praktických přístupů k duševní pohodě a odstraňování stigmat spojených s psychickými obtížemi. Jana absolvovala bakalářský a magisterský obor psychologie na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, kde nyní pokračuje v doktorském studiu v oblasti pedagogické a školní psychologie. Za svou práci v oblasti osvětové činnosti byla oceněna Cenou ministra školství, mládeže a tělovýchovy za výjimečný přínos pro diskusi o duševním zdraví.

„SAMOTNÉ POJMENOVÁNÍ TOHO, CO PROŽÍVÁME, MŮŽE SNÍŽIT INTENZITU EMOČNÍHO NAPĚTÍ.“

ZÁCHRANÁŘSKÉ MINIMUM

Jaro a léto přinášejí více pohybu venku, pobyt na slunci, koupání i saunování v kombinaci s vysokými venkovními teplotami. Právě v tomto období se objevují situace, které mohou organismus zatížit víc, než čekáme. Na výletě, u vody i ve wellness. Záchranářské minimum není o panice. Je o tom vědět, čeho si všimnout a jak reagovat, když se tělo začne ozývat jinak, než jsme zvyklí.

VODA A RIZIKO TONUTÍ



Možná znáte z filmů scénu, kdy tonoucí člověk křičí a mává rukama. Ve skutečnosti tonutí většinou probíhá tiše. Člověk zůstává ve vzpřímené poloze, pohyby jsou nekoordinované, hlava zakloněná a pohled nepřítomný. Nemá prostor volat o pomoc, protože se snaží nadechnout.

CO DĚLAT: pokud si nejste jisti, člověka hlasitě oslovte. Při podezření na ohrožení okamžitě volejte pomoc. Pro záchranu vstupujte pouze tehdy, pokud to bezpečně zvládnete. Pomoci lze i z břehu nebo z okraje bazénu podáním plovací pomůcky.

NÁHLÁ ZMĚNA TEPLOT A POKLES TLAKU



Rychlé přechody mezi horkem a chladem, například mezi saunou a studenou vodou, mohou způsobit náhlý pokles krevního tlaku. Projevuje se motáním hlavy, slabostí nebo krátkodobou nevolností.

CO DĚLAT: ochlazujte se postupně, poslouchejte své tělo a nepřecházejte do extrémů. Pokud se objeví potíže, posadte se nebo si lehněte a zvedněte nohy.

PŘEHŘÁTÍ, ÚPAL A ÚŽEH



Kombinace horka, slunce a fyzické zátěže může vést k přehřátí organismu. Ve wellness se může přidat i kumulace tepla ze sauny. Objevuje se bolest hlavy, nevolnost, závratě, únava nebo zmatenost.

CO DĚLAT: přerušte aktivitu, přesuňte se do stínu nebo chladnějšího prostoru, ochlazujte tělo vlažnou vodou a doplňujte tekutiny po malých doušcích. Při zhoršení stavu nebo poruše vědomí volejte záchranou službu.

ALKOHOL A TEPLA



Říká se, že jedno pivo na žízeň po sauně nebo sklenka ve whirlpoolu neublíží. V teplém prostředí však organismus reaguje jinak než v běžných podmínkách. Teplota rozšiřuje cévy, snižuje krevní tlak a podporuje pocení. Alkohol tento efekt zesiluje. Dochází k rychlejší dehydrataci, větším výkyvům tlaku a vyššímu riziku závratí nebo kolapsu, a to i ve wellness prostředí.

CO DĚLAT: alkohol kombinujte s dostatečným příjmem nealkoholických tekutin a vyhýbejte se mu při pobytu na slunci, v sauně nebo bezprostředně před vstupem do vody.

POPÁLENINY A PUCHÝŘE



Nejčastěji vznikají od slunce nebo horkých rozpálených povrchů. Ve wellness prostředí se lze popálit také o saunová kamna, horké dřevo lavic nebo rozpálenou podlahu, zejména při nepozorném pohybu či ztrátě stability.

CO DĚLAT: postižené místo chlaďte tekoucí chladnou vodou alespoň 10–20 minut. Tím se zastaví další působení tepla v tkáni. Puchýře nepropi-
chujte. Při rozsáhlejších, hlubších nebo výrazně bolestivých popáleninách vyhledejte lékaře.

ZALEHLÉ UŠI A VODA V UŠÍCH



Po koupání může zůstat voda v zevním zvukovodu a vyvolat pocit tlaku, zalehnutí nebo tlumeného slyšení. Většinou jde o přechodný stav, problém vzniká tehdy, když vlhkost přetrvává, a může podpořit vznik zánětu. Bolest při dotyku ucha nebo výtok už znamenají komplikaci.

CO DĚLAT: nakloňte hlavu na stranu, případně jemně poskočte. Do ucha nic nevkládejte. Častou chybou je snaha odstranit vodu vatovou tyčinkou. Ta může vodu zatlačit hlouběji a poranit kůži zvukovodu. Při bolesti nebo výtoku je nutné vyšetření.

ALERGICKÉ REAKCE



Často předpokládáme, že člověk s alergií o svém stavu ví a včas si řekne o pomoc. V praxi ale můžete potkat někoho, kdo náhle hůře dýchá, je zmatený nebo kolabuje, aniž by byl schopen vysvětlit, co se děje. Spouštěčem může být bodnutí hmyzem, potravinou, kosmetikou nebo lékem. Varovné jsou rychle vznikající otoky obličeje, rtů či jazyka, sípání, chrapot nebo výrazná slabost.

CO DĚLAT: při podezření na těžkou alergickou reakci volejte záchrannou službu. Pokud má postižený u sebe adrenalinové pero, pomozte mu s aplikací. U lehčích reakcí bez dechových obtíží lze podat anti-histaminikum a stav sledovat.

KNIHY DO ODPOČÍVÁRNY

Čtení v odpočívárně má zvláštní úlohu. Nezávodí o pozornost a nenutí číst rychle. Naopak přirozeně vás zpomalí, nabídne nové myšlenky a doprovodí vaše chvíle mezi relaxací ve wellness.



Manželství

Manželství jako živý organismus, proměnlivý, křehký i překvapivě odolný. Patrik Hartl s lehkostí sobě vlastní vypráví příběh vztahu, který se vyvíjí v čase a naráží na běžné, ale o to citlivější situace každodenního života. Ukazuje přitom, že dlouhodobý vztah se skládá z drobných okamžiků, nedorozumění i návratů k sobě. Humor se zde přirozeně prolíná s vážnějšími momenty a vytváří prostor k zamyšlení nad tím, co znamená sdílet život s druhým člověkem. Čtivé, lidské a velmi blízké realitě, ideální kniha do klidného prostředí odpočívárny, která neuráží ani nepoučuje, jen tiše doprovází.



Jiří Beran – Zásahy mého života

Byl to symbolický a silný konec kariéry, který sledovalo celé Česko. Šermíř Jiří Beran se v Paříži rozloučil s profesionálním sportem olympijským bronzem v týmové soutěži. Ve své autobiografii se vrací nejen k emotivním okamžikům her, ale i k celé životní cestě. Od těžké autonehody v dětství přes obvinění z dopingu, které málem ukončilo jeho kariéru, až po vytrvalost a schopnost nikdy se nevzdát. Kniha není jen sportovní zповědí, ale klidnou reflexí o vnitřní síle, disciplíně a smíření s limity vlastního těla i času.



Život na míru

Román, který klade jednoduchou, ale znepokojivou otázku: co by se stalo, kdyby každý z nás znal délku svého života? Nikki Erlick sleduje osudy několika lidí ve světě, kde se tato informace stane realitou. Znalost vlastního času postupně proměňuje jejich rozhodování, vztahy i to, co považují za skutečně důležité. Nejde o sci-fi v tradičním smyslu, ale o citlivou sondu do lidského rozhodování, vztahů a hodnot. Kniha nenabízí odpovědi, spíš zpomaluje a nutí přemýšlet, co skutečně znamená žít naplno. Ideální čtení pro chvíle klidu, kdy je prostor se zastavit.



Přetížení

Téma, které dnes zná mnoho žen. Únava, tlak na výkon, pocit, že je toho prostě příliš. Autorky Kateřina Trávníček, Martina Mašková se ve své knize věnují zkušenosti žen, které dlouhodobě fungují na hraně svých sil mezi prací, péčí o druhé a očekáváními okolí. Přetížení citlivě pojmenovávají to, co bývá často přehlíženo nebo bráno jako samozřejmost. Nejde o rychlé rady ani univerzální řešení, ale o porozumění, sdílení a nabídku jiného pohledu na vlastní tempo. Kniha, která může přinést úlevu už jen tím, že v ní čtenářky poznají samy sebe.

FILMY A SERIÁLY PRO POHODOVÝ DEN

Pokud se po wellness vydáte k obrazovkám, připravili jsme pro vás výběr filmů a seriálů, které mají tempo, atmosféru a příběh a hodí se k pomalému zakončení dne.

Terapie pravdou

Citlivý seriál o terapeutovi, který se po osobní ztrátě rozhodne porušit profesní pravidla a začít klientům říkat naprostou pravdu. Terapie pravdou kombinuje jemný humor s vážnými tématy duševního zdraví, smutku a mezilidských vztahů. Seriál je lidský, místy lehký, jindy bolestně upřímný a připomíná, že i dobré úmysly mohou mít nečekané dopady. Klidné tempo a silné dialogy z něj dělají ideální volbu pro pozorné sledování.

Dream Team

Česká komedie postavená na jednoduché, ale funkční myšlence: když se dá dohromady skupina lidí, kteří by se jinak míjeli, může vzniknout něco nečekaně zábavného i lehce dojemného. Film pracuje s typickým českým humorem a civilními situacemi blízkými realitě. Postavy nejsou dokonalé, právě proto působí uvěřitelně. Dream Team je oddechový, ale zároveň připomíná, že skutečný tým nestojí na výkonech, ale na vztazích mezi lidmi.

Avatar: Oheň a popel

Pokračování filmové ságy, která je známá svou vizuální velkolepostí a schopností pohltnout diváka během pár minut. Avatar: Oheň a popel slibuje další rozšíření světa Pandory. Novou atmosféru, nové prostředí i další vrstvu příběhu, který se dotýká rovnováhy, odpovědnosti a vztahu člověka k přírodě. Film je ideální pro chvíle, kdy se chcete úplně odpojit od reality a nechat se unášet obrazem, hudbou a podmanivým tempem vyprávění.

Yellowstone

Silný seriálový příběh zasazený do drsné krajiny amerického Západu. Yellowstone sleduje rodinu, která se snaží udržet své místo ve světě plném konfliktů, moci a nevyřčených pravidel. Seriál nabízí působivé scenerie, výrazné postavy a pomalé, ale napínavé tempo. Ideální volba pro diváky, kteří mají rádi příběhy o rodině, loajalitě a ceně svobody. Zároveň otevírá otázky vztahu člověka k půdě, tradici a odpovědnosti za rozhodnutí, která nelze vzít zpět.



Od pólu k pólu s Willem Smithem

Dokumentární seriál, který propojuje cestování, přírodu a lidské příběhy. Will Smith se vydává na cestu od severního k jižnímu pólu a objevuje rozmanitost naší planety i lidí, kteří na ní žijí. Seriál je inspirativní, vizuálně podmanivý a zároveň klidný. Ideální volba, pokud chcete rozšířit obzory a zároveň si skutečně odpočinout. Nabízí i tiché momenty zamyšlení nad změnami klimatu, odolností komunit a tím, jak člověk hledá své místo ve světě. ■



FRESH BAR

Do wellness přicházíte zpomalit. Na chvíli vypnout, zaplavat si, projít saunový svět nebo si dopřát masáž či ceremoniál. Součástí toho času může být i péče o tělo zevnitř. Právě proto najdete na všech pobočkách Infinít také fresh bary.

Možná kolem nich při návštěvě jen projdete. Možná si nejste jistí, jak fungují, co si objednat nebo jestli je to vůbec „pro vás“. A my vás rádi provedeme tím, co vás na fresh baru čeká, a to nejen poprvé.

Jak to funguje?

Při příchodu do wellness od nás na recepci dostanete čipové hodinky. Ty jsou vaším jediným „platebním nástrojem“ po celou dobu návštěvy. Nemusíte mít u sebe peníze, kartu ani telefon. Vše, co si objednáte na fresh baru, vám jednoduše načteme na hodinky. Platbu vyřešíte až při odchodu na recepci. Zaplatit pak

můžete platební kartou, hotově, benefity od zaměstnavatele, dárkovým poukazem nebo Infinít kartou. S tou navíc získáte i zvýhodněné ceny na nápoje a občerstvení.

Jaká je nabídka?

Fresh bar není typická restaurace, kde dostanete knedlo-vepřo-zelo. Jeho nabídka je sestavená tak, aby odpovídala tomu, co vaše tělo ve wellness skutečně potřebuje. Základ tvoří nápoje jako minerální vody a elektrolyty, domácí limonády a ochucené nápoje. Dále připravujeme fresh juice a smoothies, čaje a kávu, míchané nápoje a sezonní speciality či kombuchu. Součástí nabídky jsou i lehké

alkoholické nápoje, jejichž konzumace je regulovaná tak, aby nenarušovala prostředí ani váš odpočinek.

Z jídel převažují lehké varianty jako saláty, polévky, masové i bezmasé tortilly a sendviče, poke bowl, sladké dezerty a zmrzliny. Důvod lehké stravy je jednoduchý. Při saunování a následném ochlazení pracuje kardiovaskulární systém intenzivněji než v běžném režimu. Těžká jídla, jako jsou smažené pokrmy nebo tučné maso, zatěžují trávení a mohou vést k pocitu nevolnosti nebo únavy.

Aby si u nás mohl vybrat opravdu každý, jsou součástí nabídky veganské varianty a zároveň myslíme na nejčastější potravinové intolerance, jako

je laktóza nebo lepek. U sortimentu se nesoustředíme jen na složení, ale i na původ. Část nabídky proto tvoří produkty od lokálních dodavatelů, například čaje nebo sirupy z menších výroben. Výběr tak kombinuje kvalitu surovin s podporou lokální produkce.

Jak probíhá objednávka?

Objednat si můžete přímo na baru. Vyberete si z nabídky a obsluha vám konzumaci načte na čipové hodinky. U nápojů nebo rychlých objednávek vás obsloužíme ihned. U jídel vám buď předáme objednávku na místě, nebo vám dáme číslo a hotové jídlo či pití vám přineseme ke stolku. Při objednávce se s vámi domluvíme, kde přibližně budete. Číslo je dobré nechat viditelně na stole. Pokud se chystáte dál od baru, je lepší chvíli počkat, abychom vás nemuseli hledat. Jídlo a nápoje si můžete vychutnat u posezení v blízkosti fresh baru nebo si je odnést do odpočíváren, kde navážete na klid po saunování či procedurách.

V Infinit Maximus a Infinit Sen na vás čeká malá vychytávka, nápoj je možné vzít i do bazénů. Ty jsou

vybaveny držáky na nápoje, takže si můžete drink pohodlně vychutnat přímo ve vodě. Infinit Sen tuto možnost posouvá ještě dál díky Baru na hladině, kde si objednáte přímo z termálního bazénu.

Fresh bar jako součást regenerace

Kromě fresh barů máte ve wellness k dispozici místa s kohoutkovou vodou, obvykle v blízkosti relaxačních zón. Pitný režim tak můžete doplňovat průběžně i bez objednávky. Dostatečný příjem tekutin je při saunování a pobytu v teplé vodě zásadní. Pomáhá tělu zvládat teplotní zátěž a podporuje regeneraci.

Během vaší návštěvy nemusíte brát fresh bar jako povinnost. Můžete kolem něj projít bez zastavení. Nebo si z něj udělat přirozenou součást svého pobytu. Sklenici minerálky nebo čerstvého džusu po sauně, lehký oběd mezi procedurami, drink ve večerním světle u bazénu. A právě rádi říkáme, že fresh bar je místem, které odpočinek plynule doplňuje a rozhodně stojí za vyzkoušení! ■

PRAKTICKÉ DETAILY, KTERÉ SE VYPLATÍ ZNÁT

- Veškeré nápoje a jídlo servírujeme v plastovém nádobí. Do wellness prostředí nepatří sklo z bezpečnostních důvodů. Zároveň vybíráme takové nádoby, které je možné opakovaně používat. Prosíme proto, abyste ho nevyhazovali do koše, ale vrátili na odkládací místa. Může se tak vrátit zpět do oběhu.
- Pokud si chcete nápoj nechat na později, využijte označené boxy s čísly. Můžete si ho tam po dobu nepřítomnosti uložit. Nenechávejte ho prosím na lehátkách nebo stolicích, uvolníte tak místo ostatním. Wellness funguje v přirozeném rytmu, místa se průběžně uvolňují a není potřeba si je „držet“ odloženými věcmi.
- Pokud si nejste jistí výběrem, zeptejte se nás. Nabídku sami známe, pravidelně ji ochutnáváme a rádi vám doporučíme podle toho, na co máte chuť. Stejně tak se můžete na fresh baru zeptat i na samotné wellness.



WELLNESS BALÍČKY S KONZUMACÍ

Pro ty, kteří chtějí mít vše připravené předem, jsou k dispozici také dárkové poukazy s konzumací. Součástí je vstup do wellness, zapůjčení županu a kredit na občerstvení na fresh barech. Můžete si tak dopředu



naplánavat celou svou návštěvu nebo poukaz věnovat jako dárek.

SOUVISLOSTI NA TALÍŘI

Nezáleží jen na tom, jak jídlo chutná. O tom, co z něj tělo skutečně získá, rozhoduje také forma živin, způsob úpravy a kombinace surovin. Některé detaily mohou hrát větší roli, než se zdá.



Proč má smysl namáčet ořechy a semena?

Ořechy a semínka jsou bohatým zdrojem minerálních látek, zdravých tuků i vlákniny. Obsahují však také kyselinu fytovou, která váže minerály, například vápník, železo, zinek nebo hořčík, a snižuje jejich využitelnost.

Při namáčení ve vodě se spouštějí procesy podobné klíčení a část kyseliny fytové se rozkládá. Minerální látky jsou tak pro organismus dostupnější a ořechy mohou být lépe stravitelné. Mandle, kešu nebo slunečnicová semínka stačí namočit na šest až dvanáct hodin, poté propláchnout a použít běžným způsobem.



Kde hledat vápník i bez mléčných výrobků?

Mléčné výrobky jsou tradičním zdrojem vápníku, ale nejsou jedinou možností. Významné množství obsahuje mák, sezam, mandle, kapusta, brokolice či sardinky s měkkými kostmi.

U rostlinných zdrojů je část vápníku navázaná na další látky a tělo ho využije méně. Proto je vhodné kombinovat více zdrojů během dne a spoléhat spíše na pestrost než na jedinou potravinu.

Špenát a železo: co zůstalo z mýtu?

Pověst špenátu jako mimořádného zdroje železa vznikla historickou chybou v zápisu hodnot. Ve skutečnosti obsahuje železo spíše průměrně, a navíc v rostlinné formě, která se vstřebává hůře než železo z masa. Organismus z něj dokáže využít jen menší část a vstřebávání může ovlivnit složení jídla. Špenát přesto zůstává hodnotnou potravinou díky obsahu vlákniny a kyseliny listové. Pokud je cílem zvýšit příjem dobře využitelného železa, je vhodné zařazovat potraviny s vyšší vstřebatelností nebo kombinovat rostlinné zdroje s vitamínem C.





Obsahuje bílý jogurt přidané látky?

Označení „bílý jogurt“ je legislativně vymezené. Pokud se výrobek takto jmenuje, může obsahovat pouze mléko a jogurtové kultury.

Jakmile se přidá cukr, aroma nebo škrob, jde o ochucený výrobek či dezert. Ochucené varianty mohou obsahovat výrazně více cukru, což ovlivňuje nejen energetickou hodnotu, ale i pocit sytosti. Bílý jogurt obsahuje kvalitní bílkoviny přispívající k delšímu nasycení a stabilnější hladině energie.

Které tuky zvládnou vysokou teplotu?

Při smažení rozhoduje teplota, při které se tuk začíná rozkládat a vznikají nežádoucí látky. Tepelně stabilnější tuky jsou při vysoké teplotě odolnější.

Vhodné jsou přepuštěné máslo, rafinovaný řepkový nebo kokosový olej. Oleje lisované za studena, například olivový extra panenský či lněný, je vhodnější používat ve studené kuchyni.



Umělá sladidla: proč nejde jen o kalorie?

Umělá sladidla poskytují sladkou chuť bez energie a mohou pomoci při snižování příjmu cukru. Sladká chuť však vysílá do mozku signál očekávání energie. Pokud kalorie nepřijdou, může to u části lidí narušit regulaci chuti k jídlu. Výzkum se zabývá i jejich vlivem na střevní mikrobiom. Některé studie naznačují, že při pravidelné a vysoké konzumaci mohou měnit složení střevních bakterií. Výsledky však nejsou jednoznačné a reakce organismu je individuální. Smysluplnější než zákaz je střídmost a vědomé používání.



JAK ZÍSKAT SUPERPOTRAVINY DOSTUPNĚ A LEVNĚ?

Označení „superpotravin“ často evokuje exotiku. Řadu výživově hodnotných surovin však máme běžně doma.

- **BÍLÝ JOGURT** poskytuje kvalitní bílkoviny, které přispívají k delšímu pocitu sytosti, a zároveň přirozené kultury podporující rovnováhu střevního mikrobiomu.
- **JÁTRA** patří mezi nejbohatší zdroje vitamínu B12, který je důležitý pro

tvorbu červených krvinek a správnou funkci nervového systému. Obsahují také vitamin A podporující zrak a imunitu a dobře využitelné železo, které pomáhá přenášet kyslík v těle.

- **BRAMBORY** jsou zdrojem draslíku, jenž přispívá k normální činnosti svalů a regulaci krevního tlaku. Obsahují také rezistentní škrob, který se tráví až v tlustém střevě a slouží jako potrava pro střevní bakterie.

- **VEJCE** poskytují plnohodnotné bílkoviny s vyváženým aminokyselinovým spektrem, které tělo využívá pro obnovu a tvorbu tkání. Zároveň jsou zdrojem vitamínů A, B12 a D a minerálních látek, například selenu či jódu.
- **OVESNÉ VLOČKY** patří mezi nejvýživnější obilninové produkty. Nabízejí obsah bílkovin i nenasycených mastných kyselin, vynikají množstvím vlákniny a obsahují beta-glukany, které podporují trávení a přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu.

KDO SE O VÁS STARÁ

Zahrada není jen kulisou wellness. Je to živý organismus, který se mění s každým ročním obdobím a reaguje na počasí, světlo i pohyb lidí. O to, aby areál Infinit Maximus zůstal místem klidu a přirozené krásy, se celoročně stará zahradnice Renča. Jak vypadá její práce a co všechno se skrývá za upraveným trávníkem a rozkvetlými záhony?

RENČA

ZAHRADNICE INFINIT MAXIMUS

Co všechno má na starost zahradnice ve wellness areálu? Co si pod vaší prací mají klienti konkrétně představit?

Péče o zahradu je kompletní a celoroční. Zahrnuje péči o trávníky, řezu, zálivku, úklid, čištění, kontrolu výsadeb i řešení nečekaných situací. Práce se neustále přizpůsobuje počasí, ročnímu období i aktuálním potřebám areálu. Některé věci mohou počkat, jiné ne. Zahrada vyžaduje průběžnou pozornost. Jezdím sem třikrát týdně, obvykle brzy ráno, a práce je pořád dost. I kdybych tu byla od rána do večera, pořád by bylo co dělat. Kdo má zahradu, tak to určitě zná.

Zahrada v Infinit Maximus není jen venku, ale i uvnitř. Jak se liší péče o rostliny v interiéru wellness od práce na venkovních plochách?

V interiéru je práce mnohem méně, protože zde není až tolik zeleně. Je pravdou, že jsme zrušili umělé rostliny, a proto je výzvou péče o živé rostliny hlavně kvůli nedostatku světla a specifickým podmínkám wellness (vlhko, teplo). Řeší se hlavně správná zálivka, protože při vyšší vlhkosti se voda tak rychle neodpařuje a hrozí přemokření kořenů. Jakmile se objeví škůdci, musí se zasáhnout hned. Interiér je citlivější na údržbu a nevhodné zásahy, zatímco exteriér je časově mnohem náročnější.

Vaše práce se neřídí jen prostředím, ale také časem. Jak během roku pracujete se sezónností? Co se řeší na jaře, co v létě a na co je potřeba myslet už s předstihem v zimě?

Sezónnost je zásadní. V momentě, kdy přichází jaro, plánuji sled prací a také kontrolovuji technickou připravenost. V létě je pak klíčová zálivka, protože při vedrech bez vody zahrada trpí. V zimě je práce méně, spíš se kontroluje stav zahrady a připravuje se další sezóna.

Když něco selže (např. závlahy), může to mít velký dopad a někdy se musí některé rostliny nahradit novými.

Jak příroda u Brněnské přehrady ovlivňuje vaši práci? Je to spíše výhoda, nebo přináší i větší nároky na údržbu?

Wellness je zasazeno do přírody moc hezky. Velkou výhodou je, že je v úžlabině. Zahrada je tedy částečně chráněná, je tu tepleji, méně fouká a mrazy nejsou tak ostré. Blízkost přehrady zase dodává vlhkost, za kterou jsou rostliny rády. Jsou zde části, které jsou chráněné, tak ty vyžadují specifickou péči. Zároveň je to krásné prostředí plné zvířat. Objevují se tu srnky, veverky, žaby, ptáci, dokonce i ledňáček. Občas se ale ukážou i krtci, kteří dokážou trávníky pořádně poničit. To pak znamená hodně práce navíc.

Zmínila jste chráněné části, tím myslíte chráněnou louku Lada, která je ve wellness výjimečností. Jakou údržbu vyžaduje?

Jen ji opatrně sečeme. Můžeme likvidovat některé náletové rostliny a plevely, a kompletní sečení se dělá jen 2x do roka. Také výsadba je zde velmi omezená. Stále doufáme, že se navrátí některé původní druhy rostlin.

Jsou rostliny nebo typy výsadeb, které se v prostředí wellness osvědčily, a naopak takové, které tu dlouhodobě nefungují?

V areálu dobře fungují například bobkovišně. Jsou stálezelené, dobře snášejí řez a hezky obrůstají. Naopak některé okrasné trávy, například kavyl, se tu moc neosvědčily. Při dešti dělají nevzhledné chuchvalce, zahnívají a špatně se udržují. Obecně se ukazuje, že je důležité vybírat rostliny podle místních podmínek a počítat s tím,

že některé „trendy“ druhy se v praxi nechytí.

Co je na vaší práci nejnáročnější a zároveň nejdůležitější, aby zahrada fungovala dlouhodobě a přirozeně?

Nejnáročnější je smířit se s tím, že ne všechno jde ovlivnit. Někdy se člověk snaží sebevíc, ale rostlina prostě nechce prospívat. Důležité je umět přijmout, že příroda má poslední slovo, a hledat jiná řešení. Nahradit rostlinu, změnit koncepci, přizpůsobit se. Jsme holt nad přírodou malí páni.

Všimnou si klienti práce zahradníka? A existuje něco, co vás potěší, i když to třeba zazní jen mezi řečí?

Ano, všímají si hodně. Často se ptají, chválí, děkují nebo jen dávají najevo, že se jim v prostředí líbí. Potěší i to, když je vidět, že jsou v zahradě spokojení, odpočatí a mají úsměv na tváři.

Je něco, s čím mohou klienti wellness vaší práci přímo nebo nepřímo pomoci?

Stačí opravdu drobnosti: neodhazovat odpadky nebo obaly. Nevylévat drinky do trávy a květináčů, ochotná obsluha vše ráda sklídí. Pak prosím nezdímat plavky nad trávníkem a v zimě co nejvíc chodit po chodnicích a nášlapných kamenech, a ne po trávě – především pokud je trávník rozbahněný. V létě i v zimě je trávník hodně zatížený a každá ohleduplnost hodně pomůže.

Když se ohlédnete za svou práci, co považujete za největší smysl péče o zahradu?

Smyslem je vytvořit kus živé přírody v prostředí wellness, kde se lidé mohou cítit dobře a odpočinout si. Největší radost je, když zahrada prospívá, když se vracejí zvířata, klienti jsou spokojeni a je vidět, že prostředí lidí nabíjí energii. ■





RECEPT NA DOMÁCÍ ELEKTROLYTOVÝ NÁPOJ

- šťáva z 1 citronu
- šťáva z 1 pomeranče
- 1 litr vody
- 1 lžička medu
- malá špetka kvalitní soli

Promíchejte a podávejte vychlazené, ne ledové.

ELEKTROLYTY

Po odpoledni stráveném v termálním bazénu nebo delším saunování se můžete cítit zvláště unavení. Ne vyčerpaní ve smyslu nedostatku spánku, spíš lehce „prázdní“. Doplníte vodu, ale pocit se nevrátí hned.

Jak je to možné?

Při pocení totiž neztrácíme jen tekutiny. Spolu s potem odcházejí i minerální látky, které v těle udržují rovnováhu a umožňují svalům i nervům správně reagovat. Nejvíce ztrácíme sodík a draslík. Sodík pomáhá udržet objem tekutin v krevním oběhu a podílí se na regulaci krevního tlaku. Draslík je nezbytný pro práci svalů včetně srdce a pro přenos nervových vzruchů. Když jejich hladina klesne, tělo není nemocné, ale potřebuje čas, aby rovnováhu znovu nastavilo.

V jarní a letní sezóně je tato ztráta výraznější. Vysoké venkovní teploty, přechody mezi horkem a ochlazením, delší pobyt ve vodě i opakované saunové cykly znamenají, že se potíme víc a déle než během běžného dne.

Kdy má smysl doplnit minerály

Voda zůstává základem pitného režimu, je jasné, že bez ní se tělo neobejde. Pokud je však ztráta minerálů vyšší, může být užitečné doplnit i to, co jsme potem skutečně ztratili. Právě tomu slouží elektrolytové nápoje. Ne jako náhrada vody, ale jako její cílené doplnění ve chvíli zvýšené zátěže. Jejich význam spočívá v tom, že obsahují vyvážené množství minerálů, které pomáhají vrátit tekutiny zpět do oběhu a zkrátit dobu, po kterou se tělo vyrovnává se zátěží. Malé množství glukózy podporuje vstřebávání sodíku ve střevě, a tím i účinnější hydrataci.

Elektrolyty běžně přijímáme ze stravy. Sodík obsahuje například kvalitní sůl a některé minerální vody. Draslík najdeme v citrusových plodech, banánech, meruňkách, ale také v zelenině a luštěninách. Při běžném režimu pestrá strava obvykle stačí. Zvýšená potřeba vzniká tehdy, když je ztráta potem výraznější než obvykle.

Elektrolyty na fresh barech

Pokud sáhnete po hotovém nápoji, nezapomeňte sledovat složení, ať nerozhoduje jen název nebo design hezkého obalu. Skutečný elektrolytový nápoj obsahuje především sodík a draslík, nikoli jen vysoký podíl cukru. Právě přítomnost minerálů rozhoduje o tom, zda nápoj pomůže obnovit rovnováhu, nebo pouze dodá energii.

A protože víme, že ve wellness přicházíte o minerály více než v běžném dni, pravidelně zařazujeme na naše fresh bary elektrolytové nápoje s vyváženým složením a bez nadbytečné cukerné zátěže. Pokud si nejste jistí, kdy je zvolit, obsluha vám ráda doporučí variantu podle délky pobytu i typu procedur, a také podle chuti. ■

INFINIT NEWS

Přinášíme vám, co je nového
na našich pobočkách
v Praze, Brně
a v Senohrabech.



Rozšíření
šaten



Vůně
bylin



Proměna
tiché sauny



Příspěvky
od pojišťovny



TEMATICKÉ SAUNOVÉ TÝDNY

Pravidelně zařazujeme tematické saunové týdny, které rozšiřují běžný program ceremoniálů. Konají se **jednou až dvakrát měsíčně**, vždy od pondělí do pátku. V průběhu týdne se všechny ceremoniály nesou v jednotném tématu, které se promítá do výběru hudby, vůní i způsobu vedení ceremoniálů. V pracovních dnech navíc bývá v saunách více prostoru a celé saunování má klidnější tempo než o víkendech. Aktuální přehled témat a časů najdete v sekci aktualit na webu.

JEDNODUŠŠÍ VSTUP PRO HOTELOVÉ HOSTY

Pokud se rozhodnete propojit wellness s pobytem v hotelu Sen, čeká vás novinka v podobě automatizace. Při příjezdu obdržíte na hotelové recepci **čipové hodinky**, které slouží jako vstup do wellness i k využívání jeho služeb. Díky automatizovanému systému není potřeba navštěvovat recepci wellness a vstup tak **probíhá bez čekání**. Celý proces je navržen s důrazem na maximální komfort, aby váš pobyt byl co nejpříjemnější a ničím nerušený. Další informace naleznete na www.sen.infinnit.cz/pro-hotelove-hosty.



NOVÁ SAMOOBSLUŽNÁ POKLADNA

Odchod z wellness je poslední moment, který si z návštěvy odnášíte. Nově proto můžete využít **další samoobslužnou pokladnu** a vyřídit platbu bez čekání u recepcie. Pokud nechcete stát ve frontě, stačí pár kroků a máte hotovo. Závěr pobytu tak zůstává klidný a plynulý, bez zbytečného shonu. I malé organizační změny mohou ovlivnit to, jak se budete cítit ještě cestou domů.



ROZŠÍŘENÍ ŠATEN C

Vydáte se po příchodu do první části šaten a **hledáte volnou skříňku**? Máme pro vás jednoduché doporučení: pokračujte dál. Šatny se postupně rozšiřují a nově je k dispozici také sekce C, která přináší další prostor pro převlékání i ukládání osobních věcí. Součástí této sekce jsou také sprchy, převlékárny i WC. Pokud projdete **až do zadní části**, vyhnete se zbytečnému shlukování u vstupu a začátek vaší návštěvy bude klidnější. Ze zadní části je navíc přímý vstup do areálu, směrem k termálnímu bazénu i Velkému domu, takže se přirozeně napojíte na další část areálu.

Nejnovější pobočka naší sítě Infinnit se nachází uprostřed tajemné zahrady za zdí hotelu Sen v Senohrabech jen 15 minut od Prahy. Wellness v sobě skrývá jedinečný saunový svět s několika druhy venkovních saun, termální bazén, ochlazovací jezírko, venkovní a vnitřní relaxační zóny, fresh bary a dvě útulné masérny.

5 500 m²

8 druhů saun

13 druhů masážních procedur

jen 15 minut od Prahy

INFINIT MAXIMUS

@infini_maximus



VŮNĚ BYLIN V NOVÉM PODÁNÍ

Nedávno u nás proběhlo herbal školení pod vedením zkušené sauna mistryně Andy z Infini Sen. Naučili jsme se, jak si správně vyrobit **bylinné metličky**, jak je napařovat a jak o ně pečovat, aby co nejlépe voněly a zachovaly si své účinky. Díky tomuto školení se můžete těšit na ještě propracovanější a voňavější **bylinné ceremoniály**, které posunou váš saunový zážitek zase o kus dál. Pokud vyhledáváte přírodní tóny, věřte, že rozdíl poznáte v detailu i celkovém prožitku.

TEMATICKÉ A DIVADELNÍ CEREMONIÁLY

Program v ceremoniálních saunách nově rozšiřují divadelní a tematické ceremoniály. Každý měsíc přináší jiné téma a odlišnou atmosféru. Hudba, vůně, práce s párou i pohyb sauna mistr na sebe navazují a vytvářejí souvislý zážitek. Některé ceremoniály pracují výrazněji s příběhem a výrazem, jiné staví na klidné, soustředěné energii. Přijďte zažít ceremoniály jinak: skrze příběh, smysly a atmosféru, která se každý měsíc promění.



DOPLNĚNÍ MINERÁLŮ PO ZAHŘÁTÍ

Cítíte po sauně nebo delším pobytu v termální bazénu únavu či větší zížen? Při zahřívání těla **ztrácí tekutiny i minerály**, zejména draslík, hořčík a vápník. Ty jsou důležité pro rovnováhu tekutin i správnou funkci svalů a nervového systému. Electrolyte drink značky **Vilgain** můžete zařadit po saunování i po koupeli v teplé vodě, kdy je vhodné doplnit to, co organismus během pobytu v teple vydal.

FRESH V PRAKTICKÉM BALENÍ

Na barech nově najdete za studena lisované ovocné a zeleninové šťávy od české **značky Goodlok**. Cold press technologie znamená, že šťávy nejsou tepelně upravené a suroviny si tak zachovávají svou přirozenou chuť i charakter. V nabídce jsou varianty ENERGY, IMUNITY, ROOTIFY a GREENCH, každá s odlišným složením a chuťovým profilem. Šťávy jsou připravené v **uzavřeném balení**, které je hygienické, déle udržuje čerstvost a umožňuje rychlejší servis. Nápoj tak dostanete bez čekání. Vznikají z čerstvých surovin a jejich maximální doba spotřeby je 72 hodin od výroby. Zpracování probíhá s důrazem na kvalitu použitých ingrediencí i udržitelný přístup k výrobě. Přehled jednotlivých surovin najdete přímo na baru.



Jen kousek od centra města Brna najdete jedinečný wellness areál, zasazený do přírody Podkomorských lesů. Můžete využít celkem 12 druhů saun a 4 termální bazény. V zimě se tělo zchladí procházkou kolem zamrzlého ochlazovacího jezírka či zahřeje v bublajícím bazénu. Jakmile se oteplí, čeká na vás přírodní opalovací louka Lada, posetá lehátky a houpačkami.

8 500 m²

12 druhů saun

8 druhů masážních procedur

52 masérských rukou



TERASA V TEPLÉ I NA SLUNCI

Terasa je místem, kde se dá na chvíli zastavit a nadechnout. **Nové vytápění** umožňuje využívat ji i během chladnějších a sychravých dnů, kdy slunce nevyjde a venkovní posezení by jinak nebylo příjemné. Zároveň zůstává přirozeným prostorem pro první jarní paprsky i letní odpočinek na čerstvém vzduchu. Ať už si sem přijdete po sauně zchladit hlavu, nebo si v teplém počasí dopřát drink a nabít se na slunci, terasa nabízí klidný přechod mezi interiérem a venkem po celý rok.

NOVÉ ČAJE A DESIGNOVÉ HRNEČKY

Někdy stačí drobná změna, aby se obyčejný okamžik proměnil v rituál. V Infini Step věříme, že wellness není jen o saunách, ale i o detailech, které dotvářejí celkový pocit klidu. Právě proto u nás nově najdete prémiové **čaje značky Ronnefeldt**, tradiční německé značky s více než dvousetletou historií, která je známá důrazem na kvalitu, pečlivý výběr surovin a vyvážené chutě. Čaje podáváme v nových designových hrnečcích, které nahradily tradiční čajové konvičky.



POHODLNÉ PLACENÍ

Už jste při odchodu vyzkoušeli doplatkové pokladny? Nabízíme možnost pohodlného vyřízení platby při odchodu. Umožňují doplatit útratu v klidu, **bez čekání u recepce** a přispívají k plynulejšímu závěru návštěvy. Jsou jednoduché na obsluhu a dávají hostům větší volnost v tom, kdy a jak svůj pobyt zakončí. Jde o nenápadný detail, který zvyšuje celkový komfort.



PROMĚNA TICHÉ SAUNY

Tichá sauna prošla proměnou, která je vidět i cítit. Vyměnili jsme obložení, dřevo i kamna a **upravili design interiéru** tak, aby prostor působil čistě, klidně a vyváženě. Změna se dotkla nejen vzhledu, ale i celkového pocitu z pobytu v teple. **Tichá sauna** je určena všem, kdo vyhledávají soustředěný odpočinek. Nečekejte zde konverzace ani rušivé prvky. Prostor vybízí ke klidné relaxaci, kde můžete být sami se sebou a s teplem, které pracuje pomalu a přirozeně.

Volnočasový areál na pomezí Vysočana a Libně v sobě skrývá kombinaci aktivního i pasivního odpočinku pro jednotlivce, rodiny s dětmi, skupiny i firemní klientelu. Na „Stepu“ najdete vodní svět s bazénem, párou a plavkovou saunou, saunový svět se 6 druhy saun, sportoviště s tenisem, badmintonem, squashem a stolním tenisem a plaveckou školu pro starší děti Zona v pohybu.

1 900 m² 8 saun 4 raketové sporty 30 °C teplota bazénu

E-SHOP & MERCH

@infinitt_wellness



DÁRKY PRO NOVOMANŽELE

Čeká vás svatební sezóna a hledáte dárek, který má skutečnou hodnotu? Wellness pobyt může být svatební cestou i klidným zastavením po náročných přípravách a samotném dni. **Společný čas v saunách**, u bazénu nebo při masáži pomůže novomanželům zpomalit a vstoupit do další etapy s lehkostí. Zvolit můžete konkrétní wellness pobyt, nebo **dárkový poukaz v libovolné hodnotě**, který jim umožní vybrat si termín i podobu návštěvy podle sebe.



PODĚKOVÁNÍ UČITELŮM

Květiny potěší, ale rychle uvadnou. Pokud chcete letos poděkovat paní učitelce nebo panu učiteli netradičně, zkuste **poukaz do wellness**. Po školním roce plném soustředění a odpovědnosti přijde vhod čas jen pro sebe. **Termální bazén**, klid v relaxačních zónách nebo ve venkovních saunách? Letní období je ideální příležitostí dopřát učitelům odpočinek a prostor, kde mohou načerpat síly dříve, než začne další školní rok.



PŘIPRAVENI NA KAŽDOU OSLAVU

Narozeniny, svátky, promoce nebo Den matek jsou příležitostí darovat čas, který bývá v běžném roce vzácný. **Vstup do wellness** umožní obdarovanému na několik hodin zpomalit, projít saunovým světem, zaplavat si a v klidu posedět bez povinností. Exkluzivní balíčky propojují sauny, bazény a konzumaci na fresh barech, takže návštěva může mít podobu celodenního odpočinku bez spěchu. **Infinitt masáž** nabízí cílenou práci s napětím ve svalech a podporu regenerace. Je vhodná pro ty, kdo dlouhodobě sedí, sportují nebo cítí přetížení. Pro milovníky wellness můžete zvolit i dárky z našeho merche. **Wellness župan, saunový kilt** nebo pohodlné pantofle prodlužují pocit klidu i mimo samotnou návštěvu a připomínají čas věnovaný sobě.

PŘÍSPĚVKY OD POJIŠŤOVNY

Věděli jste, že některé zdravotní pojišťovny přispívají na saunování, plavání nebo vybrané regenerační služby v rámci **preventivních programů**? Péče o kondici a pravidelný odpočinek mohou být součástí podpory zdraví.

Jak postupovat:

1. Ověřte si u své pojišťovny, zda a v jaké výši příspěvek poskytuje.
2. Navštivte centrum Infinitt a uhradte vybranou službu.
3. Na recepci si vyžádejte daňový doklad.
4. Doklad přiložte k žádosti o příspěvek, obvykle přes online portál nebo mobilní aplikaci.

Podmínky i výše příspěvků se liší, proto doporučujeme sledovat aktuální informace na webu vaší pojišťovny.



Infinitt už od roku 2003 propojuje péči o tělo i duši a vytváří místa, kde se relaxace stává skutečným zážitkem. Dnes se můžete ponořit do jeho světa ve třech wellness centrech, na koupališti Kolovraty, v dětském centru Zona v pohybu, plavecké škole Rosnička nebo si vybrat z nabídky poukazů a merche v e-shopu infinittdarky.cz.

23 let na trhu 3 pobočky přes 300 wellness produktů 28 saun s příběhem

LETNÍ MÝTY O ODPOČINKU VE WELLNESS

1

Wellness je jen zimní záležitost.

Když se řekne wellness, mnoho lidí si vybaví zimu. Horkou saunu, páru nad bazénem a únik před

chladem. Léto však dává odpočinku jinou podobu. Zahrady, jezírka, lehátka pod stromy i termální bazény vytvářejí místo, kde můžete být venku, v klidu, bez hluku a zaplněných ploch jako na koupališti. Můžete čist, tiše ležet, plavat nebo jen sledovat okolí bez rušivých podnětů. Wellness má i v teplém období svou regenerační rovinu. Po kole, běhu nebo turistice pomůže krátký pobyt v teple uvolnit svalové napětí. A takové večerní saunování pod otevřeným nebem nebo prosluněná návštěva s výhledem do zahrad mají jinou atmosféru než zimní provoz.

2

Ve vodě se nemohu přehřát.

Voda v termálních bazénech se obvykle pohybuje mezi 33 až 38 stupni Celsia.

I když na jaře a v létě teplotu upravujeme podle venkovního počasí, zůstává výrazně vyšší než voda na běžném koupališti nebo v přírodě. Teplá voda rozšiřuje cévy, snižuje krevní tlak a zvyšuje nároky na oběhový systém. Pocení, které si ve vodě často neuvědomujeme, přesto probíhá, a tak může delší pobyt bez přestávky vést k únavě, bolesti hlavy nebo pocitu slabosti. Doporučujeme proto pravidelné pauzy, přesun na lehátko a čas na vyrovnání tělesné teploty ve stínu.

3

Po sauně, bazénu nebo masáži mohu bez obav na přímé slunce.

Teplota i masáž výrazně zvyšují prokrvení kůže. Tkáně jsou citlivější a reagují

rychleji na sluneční záření. Pokud si bezprostředně po procedurách lehnete na přímé slunce, může dojít k rychlejšímu přehřátí nebo spálení. Je vhodné nejprve dopřát tělu klid ve stínu a až poté se vystavit slunci. Nezapomeňte na ochranné krémy s SPF, které jsou případně k dispozici na barech k zakoupení. Ochrana pokožky je součástí bezpečné regenerace.

4

Ledová voda je po přehřátí nejlepší řešení.

Ne vždy. Velmi studená voda je pro organismus silný podnět. Dochází ke stažení cév a zvýšení krevního tlaku.

U lidí zvyklých na pravidelné střídání tepla a chladu může být krátké ochlazení bezpečné. Pro začátečníky nebo osoby se zdravotními obtížemi je však prudký přechod rizikový. Ochladit se je vhodné postupně. Nejprve zklidnit dech, poté ochlazovat končetiny a trup. Cílem není šokovat organismus, ale podpořit jeho plynulý přechod z tepla zpět do klidového stavu.

5

Když nemám žízeň, nepotřebuji pít.

Pocit žízně je opožděný signál. Objevuje se až ve chvíli, kdy už tělo část tekutin postrádá. V horku

i při pobytu v teplé vodě dochází ke ztrátě vody pocením, i když ji nevnímáte. Pravidelné doplňování menšího množství tekutin pomáhá udržet stabilní krevní tlak i soustředění. Po delším pobytu v teple je vhodné doplnit i minerály.

6

Když ležím na lehátku, tělo automaticky odpočívá.

Ne vždy. Klidová poloha ještě neznamená fyziologický odpočinek. Pokud ležíte

dlouho na přímém slunci, organismus stále pracuje na odvádění tepla. Zrychluje se tep a dochází ke ztrátě tekutin. Skutečná regenerace přichází ve chvíli, kdy se tělesná teplota vrátí blíže k normálu. Střídat slunce a stín je pro tělo přirozenější než dlouhé opalování bez přestávky.

7

Ledově studené nápoje tělo ochladí nejlépe.

Velmi studené nápoje mohou způsobit náhlé stažení cév v oblasti krku a u citlivějších osob i bolest nebo

podráždění sliznic. Organismus musí chladnou tekutinu nejprve teplotně upravit, což představuje další nárok. Vhodnější jsou chladné, nikoli ledové nápoje podávané postupně.



Věděli jste, proč má smysl nenechávat odpočinek až na víkend?

JARO A LÉTO S DĚTMI



PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY

od 13. 7. do 21. 8.

- pohybově-tvořivé tábory v pražských Kbelích
- pro děti od 4 do 9 let
- vždy po-pá 8:00-17:00
- lze na týdenní turnusy nebo i na jednotlivé dny



KURZY CVIČENÍ PRO MAMINKY

- pilates a jóga
- kruhový trénink, latino dance pro maminky i s dětmi

KURZY PLAVÁNÍ

- pro děti od 6 měsíců do 6 let
- zápisy probíhají březen/duben



LETNÍ INTENZIVNÍ KURZY PLAVÁNÍ

- pro děti od 6 měsíců do 6 let
- přijímáme přihlášky



KURZY CVIČENÍ

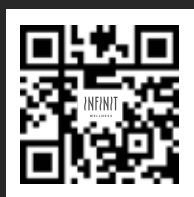
- pro děti od 3 měsíců do 6 let
- zápisy probíhají průběžně



VSTUPY PRO VEŘEJNOST

- do všech zón mimo lekce a v době letních prázdnin dle rozvrhu pro veřejnost s mírným omezením





ZASTAVTE SE

NA JEDNÉ Z NAŠICH POBOČEK

www.infinit.cz