

UMĚNÍ RELAXACE

6. číslo

jaro/léto 2025

www.infinit.cz

LENKA NOVOTNÁ:

WELLNESS
PRO CELOU RODINU
ZAČÍNÁ U DĚTÍ

ALTERNATIVNÍ CEREMONIÁLY

POPRVÉ
DO TERMÁLNÍHO BAZÉNU





DARUJTE RELAXACI

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

www.infinitdarky.cz



Vážení čtenáři, naši milí klienti,

říká se, že pravidelnost je klíčem ke každé změně – ať už trénujete ve fitness, běháte, hrajete tenis nebo chodíte do wellness. Byla by škoda na něj přes jaro a léto zapomenout. Právě v těchto měsících totiž získává úplně jiný rozměr.

Venkovní saunové světy, kde se mísí teplo s vůní kvetoucích stromů. Klidné procházky v županu mezi stromy a potůčky, osvěžení v chladivém jezírku nebo pohupování na hladině venkovního bazénu. A relaxační zóny, kde se čas zpomalí natolik, že si konečně můžete nerušeně užít pár stránek své oblíbené knihy.

V tomto čísle vám ukážeme, jak si wellness užít i v teplých měsících. Také s Lenkou Novotnou nahlédneme do světa pohybu a saunování dětí. Přineseme odpovědi na otázky kolem syndromu vyhoření – jak zpomalit dřív, než tělo zatáhne za brzdu? Prozkoumáme, co dopřát organismu po zimě, aby nabral novou sílu. A pokud se poprvé chystáte do termálního bazénu, připravili jsme pro vás průvodce, který vám celý zážitek přiblíží.

Přeji vám jaro a léto plné odpočinku. Pravidelně. Po celý rok!

Michaela Matějovská,
šéfredaktorka



 Infinit wellness

 @infinit_wellness

INFINIT
WELLNESS

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

Vydavatel: Infinit s. r. o., Běly Pažoutové 742/1, Brno, IČO: 27904989
e-mail: info@infinit.cz, www.infinit.cz

Redakce: Michaela Matějovská, Dominika Dvořáková, Anita Hrušková, Michala Černá

Kontakt na redakci: matejovska@infinit.cz

Grafika / DTP / produkce: Ivana Mitáčková

Jazykové korektury: Markéta Krebesová

Tisk: Tiskárna Matula

Foto titul: archiv Infinit

4 Zajímavosti
ZE SVĚTA WELLNESS

6 Rozhovor
LENKA NOVOTNÁ

12 Volný čas
**WELLNESS NENÍ JEN
ZIMNÍ ZÁLEŽITOST**

14 Netradiční procedury
**ALTERNATIVNÍ
CEREMONIÁLY**

16 Téma
SYNDROM VYHOŘENÍ

20 Rituály
HYDRATACE

22 Naše tipy
**DOMOV JAKO WELLNESS
ZÓNA**

24 Volný čas
KNIHY, SERIÁLY A FILMY

26 Tenkrát poprvé
DO TERMÁLNÍHO BAZÉNU

28 Co nám prospívá
RESTART PO ZIMĚ

30 Kariéra
KDO SE O VÁS STARÁ?

32 Recepty
KOMBUCHA

33 **INFINIT NEWS**

38 **WELLNESS KVÍZ**

ZE SVĚTA WELLNESS

Nejen u nás, ale i za hranicemi najdete netradiční místa, která lákají k vyzkoušení na vlastní kůži.



SAUVIGNON MASÁŽ NEBO, MERLOT KOUPEL?

Víno je láska i umění. A v jihozápadní Francii také lék na tělo a duši. V Les Sources de Caudalie, noblesních lázních ukrytých mezi vinicemi Bordeaux, se z vinných hroznů nestávají jen skvělá vína, ale také součást wellness procedur. Užít si tu můžete Sauvignon masáž, poskytující hlubokovou hydrataci a pružnost pokožky, nebo Merlot zábal, který díky hroznovým polyfenolům regeneruje a vyživuje pokožku. Vybrat si můžete také Cabernet peeling, ten vás zase zbaví nečistot a výsledkem bude hedvábně jemná pleť. A pokud chcete jít ještě dál, můžete se vykoupat v červeném víně – bohatém na antioxidanty, jež garantují mladší pleť a dokonalý relax. Cena jedné procedury se pohybuje okolo 4 000 Kč za 50 minut. Po proceduře doporučují místní vinaři termální koupaliště, kde vaši pohodu jistě umocní kouzlo vinic a možnost ochutnat světově proslulá vína přímo tam, kde vznikají.

SAUNA I KOUPEL UPROSTŘED BALIJSKÉ DŽUNGLE

Bali, známé svou jedinečnou kombinací nádherných pláží, bujných džunglí a bohaté kultury, nabízí i nezapomenutelné wellness zážitky. Tento indonéský ostrov propojuje odpočinek s místními tradicemi a přírodou. Jedním z vrcholů je tradiční balijská květinová koupel, kterou můžete vyzkoušet například v resortu The Ubud Village Resort & Spa. Vana plná teplé vody a okvětních lístků exotických květin, jako jsou frangipani nebo ibiše, vás zahálí do opojné vůně,



jež působí jako přírodní aromaterapie. Tento rituál harmonizuje tělo i mysl a navozuje pocit dokonalé pohody. Mimo jiné si koupel v Bali vaně můžete vychutnat i v našem Infiniit Maximus. Dalším výjimečným zážitkem je saunování uprostřed tropické přírody. Na Bali sice není saun mnoho, ale návštěva wellness resortu Fivlements Retreat Bali prohřívárnu jistě. Tato oáza klidu nabízí přírodní saunu dokonale sladěnou s okolní džunglí. Saunování zde doprovází zvuky přírody, výhled na bujnou vegetaci a terapeutické prostředí, které podpoří hlubokou relaxaci.



ŽABÍ OČISTA Z HLUBIN AMAZONIE

Uprostřed amazonské džungle žije nenápadná, ale výjimečná žába – listovnice dvoubarvá (*Phyllomedusa bicolor*). Její voskovitý kožní sekret, kambo je pro domorodé kmeny cennější než zlato. Obsahuje silné peptidy, které chrání nejen ji, ale podle tradice i lidské tělo a mysl. Sbírá se šetrně – žába se jemně přiváže, sekret se odebere a poté je vrácena do džungle. Aplikace však není pro slabé povahy. Kambo se nanáší na drobné popáleniny a vyvolává intenzivní reakce – zvracení, průjem, horečku. Pro jedny očista, pro jiné těžká zkouška.

Navzdory rostoucí popularitě zůstává vědecký pohled nejasný. Jisté je, že kambo není hračka. Nesprávné použití může být nebezpečné, a proto je potřeba k němu přistupovat s respektem.



RELAXACE BUDOUCNOSTI: REALITA, NEBO ILUZE?

Zavřete oči. Jste na lehátku u vody. Slunce vás hladí po tváři, voda vydává své uklidňující zvuky a nebo spadne pár kapek letního deště. Cítíte to? Ne? Možná proto, že místo u vody sedíte na lehátku a na očích máte VR brýle. Virtuální realita si pomalu nachází cestu i do světa wellness. Moderní lázně a relaxační centra experimentují s technologií, která vás během pár vteřin přenesne na exotická místa, do zenových zahrad, hlubokého lesa nebo do sauny. Myšlenka je jednoduchá, propojit tradiční odpočinek s digitálními zážitky a nabídnout ještě hlubší relaxaci. Zní to skvěle. Ale co vůně dřeva, co skutečné teplo sauny, co ten moment, kdy se nadechnete čerstvého vzduchu po ochlazení v jezírku? Virtuální svět možná dokáže ošálit oči a uši, otázkou je, zda nahradí všechny naše smysly.



NEWYORSKÝ RELAX

Jaké to je odpočívat ve městě, které nikdy nespí? V malebné čtvrti Tribeca, známé svým historickým šarmem, najdete jedno z nejvýjimečnějších wellness center v New Yorku. AIRE Ancient Baths se nachází v budově, která v roce 1883 sloužila jako textilní továrna, což dodává místu nezaměnitelnou atmosféru. Toto wellness vás vtáhne do světa relaxace inspirovaného starověkými římskými, řeckými a osmanskými lázněmi. Můžete se ponořit do termálních bazénů s různými teplotami, vyzkoušet solnou lázeň Flotarium, která vás nadnese v beztlížném stavu, nebo si dopřát uklidňující masáž v prostorách, kde se snoubí historie a moderní luxus. Atmosféru dokreslují tlumené světlo svíček, kamenné zdi a tiché zvuky vody, které vytvářejí dokonalý únik od rušného života velkoměsta.





LENKA NOVOTNÁ

WELLNESS PRO CELOU RODINU ZAČÍNÁ U DĚTÍ

Jako jednatelka plaveckých škol a tvůrkyně moderního rodinného centra propojuje sport s wellness tak, aby se děti hýbaly s radostí a rodiče našli čas na odpočinek. Jak to dělá a proč je pro ni saunování srdeční záležitostí?

autor: Michaela Matějovská, foto: Markéta Vodičková

Jak bys popsala svou cestu od prvního nápadu na dětské plavání až k dnešnímu vedení dvou úspěšných poboček pro rodiny s dětmi v Praze a Brně?

Bazén a plavání mi bylo od dětství blízké. Pamatuji, jak jsme chodily jako malé holky s mým dědou a sestrou na bazén Slavie a celé léto pak trávily na lhoteckém jezeře. Když jsem pak studovala na Palestře, chytlo mě i plavání jako takové, naučit se plavat opravdu správně a dát si v bazénu trochu do těla. O plavání s dětmi jsem se začala zajímat ve chvíli, kdy mi má dobrá kamarádka z dětství Lenka Šlechtová (spolumajitelka Infinit)

nabídla možnost podílet se na nové pobočce, kterou právě Infinit získal v pražských Vysočanech, kde kromě Vodního a saunového světa byla možnost převzít si menší plaveckou školu, se zaměřením na kojence a předškoláky. Nikdo tehdy nevěděl, jak se této službě věnovat, protože Infinit byl v tu dobu především o saunování, whirlpoolech a masážích. A tak jsem si udělala akreditovaný kurz a prošla různými kurzy a praxí. A když si vzpomenu, jak tehdejší Plavecká škola Žabička vznikala, směju se. První zájemce o plavání jsem zapisovala do notýsku tužkou, neměla jsem žádný systém rezervací, žádný management jako dnes.

To byl rok 2009, kdy začínal boom okolo plavání dětí.

Ano, a hned první rok s námi začalo plavat 200 dětí s rodiči, díky tomu jsme mohli investovat i do managementu plavecké školy, přibírání instruktorů a trenérů a také do jejich vzdělávání a proškolení. Vždycky jsem se snažila mít tým s hlubším nadšením a zájmem, bez nich by to prostě nešlo. A postupem času jsme se dostali k 800 dětem v kurzech. Ty s námi rostly, tudíž jsme rozšiřovali plavání i pro starší školní děti. Dokonce k nám na kondiční individuální plavání s trenéry docházejí i středoškolské děti, které u nás začínaly v plínkách.

Po takovém úspěchu v Praze jste zkusili otevřít pobočku i v Brně.

Přesně tak, v Brně se nám opět díky Infinitu otevřely dveře dělat plavání dětí na nové pobočce na Lesné v roce 2011, kde byly bazény, saunový svět, fitness a hotel. Začínali jsme se 30 dětmi a s jednou instruktorkou, minimem kurzů, ale díky zázemí Infinitu a tomu, že plavecká škola měla už nějakou historii, tak se brněnská Rosnička rozjela až na 500 dětí. V Brně jsme se s ukončením Infinitu na Lesné přesunuli do Černých polí do volnočasového areálu Zone4you, kde jsme zrekonstruovali prostory a udělali pěkné plavecké centrum pro rodiny s dětmi. Tenkrát takové místo nemělo obdoby, nejen co se týče služeb plavání, ale i designu a zázemí pro rodiče v podobě kavárny s dětským koutkem, kde si mohou vychutnat dobrou kávu, nebo si dát lehký oběd.

V čem si myslíš, že je plavání s dětmi tak přitažlivé?

V rámci prvotního plavání s miminký je to především o společné aktivitě rodičů a dětí, kterou spolu mohou relativně krátce po narození aktivně prožívat. Děti poznávají prostředí vody, socializují se, učí se zapojovat různé svalové skupiny, mají možnost volnějšího pohybu. Metodicky dobře vedené lekce, jim pomáhají ve správném pohybovém vývoji.

A naučí se u vás kojenec opravdu plavat?

Určitě se nedá mluvit o tom, že se kojenec naučí plavat. Formou hry se postupně učí orientovat a zvykat si na vodu, nebát se potopit, splývat, bezpečně do vody skočit. Co se týká potápění, v našich kurzech to není rozhodně to hlavní, přichází až ve chvíli, kdy jsou na to děťátko i rodič

„V ZONĚ SE SNAŽÍME VYCHOVÁVAT MALÉ SAUNERY.“

opravdu připravení. K samotnému potápění se dostáváme postupně, nejdříve kapičkami vody, otíráním obličeje a pomocí potápěcí abecedy. Než jde děťátko pod vodu, může to být delší proces a je velmi individuální. Jsou i děti, které se opravdu potápět nechtějí, a tak k tomu správný instruktor musí přistupovat a umět s tím pracovat. K výuce konkrétních plaveckých způsobů bývají děti zralé kolem 6. roku, kdy jsou schopny potřebné koordinace pohybů, ale i to je dost individuální.

Kdysi jsem viděla video, jak se malé děti dokážou samy ve vodě otočit i se dostat ke břehu. Je to reálné?

To je takzvaná sebezáchranná poloha. Třeba ve chvíli, kdy spadnou do vody, někdo do nich strčí, či se stane nějaká nečekaná událost, tak se miminko dokáže ve vodě samo otočit na záda, aby mohlo dýchat, proto se tato poloha v kurzech pravidelně zařazuje. Stejně jako umět se pod vodou kopáním dostat ke břehu a umět vylézt přes okraj bazénu. Pro starší děti máme i lekce, kdy si vyzkouší plavat v oblečení, aby zažily, o co je pohyb těžší, když se jim oblečení nasákne vodou.

To je v dnešní době dostupnosti domácích bazénů velká nezbytnost.

Říká se, že když se dítě topí, je to tichá událost. Žádné výkřiky: „Pomoc, já se topím!“. Co je na tom pravdy?

Je to tak, lidé často mylně věří, že tonoucí bude křičet a máchat rukama, ale ve skutečnosti je topení opravdu tichá událost – dítě obvykle nepozorovaně zmizí pod hladinou. Proto je za mě zcela zásadní kromě výuky plavání, ať už ve vodě, nebo v její blízkosti, nikdy nespustit děti z očí.

Změnilo tě nějak rodičovství v tvé práci s dětmi?

Dá se říct, že ve chvíli, kdy přišly vlastní děti, jsem získala hlubší pochopení k rodičům, jak fungují v tu chvíli oni. Jaké mají obavy, že se mohou i oni sami bát vody a také reakce dítěte. Nebo že musí jít poprvé od porodu do prostředí plavek, že je to pro ně nekomfortní, a do toho se bojí o to své milované miminko, u kterého nevědí, jak bude na bazénové prostředí reagovat. Začala jsem také prakticky řešit, kde si nejlíp dítě přebalit, převléci, jestli je v zázemí čisto, abych se nebála ho položit. Aby tam bylo voňavo a bezpečno. Jestli je přizpůsobený nábytek pro nejmenší, a že je skříňka dostatečně velká na to, abychom se do ní vešli společně, kam s kočárem a takové ty maličkosti, které člověk zjistí ve chvíli, kdy jde na službu.

Právě to jsem zažila na vaší nejnovější pobočce Zona v pohybu ve Kbelích. Už při první návštěvě jsem vnímala, že tady je myšleno na každý detail.

To mě těší, Zona byla pro náš tým takový dlouholetý sen. Už jsme si delší dobu s kolegyněmi pohrávaly s myšlenkou, že bychom kromě plavání chtěly rodičům nabízet i jiné aktivity. Některé instruktorky u nás byly profesně zdatné i na cvičení s dětmi na suchu, fyzioterapii, jógu a různé kurzy. Když se nám naskytla možnost centra v pražských Kbelích, kam bychom přesunuli nejmenší plaváčky do bazénu, uvolnili místo v malém bazénu na Stepu pro wellness klienty a zároveň vytvořili pohybové centrum pro děti se sálem na cvičení, velkou hernou a kavárnou s občerstvením pro rodiče, šli jsme do toho. Podařilo se nám vytvořit centrum, které navázalo na historii plavecké školy a rozšířilo se o další služby.

Prý se v Zoně naučí děti i saunovat?

Ano, během rodinných nedělí. Je to novinka, která se setkala s přívětivým přijetím od rodičů. Motivem bylo to, že jsme se setkávali s tím, že mnoho dětí saunu ani do dospělosti skoro nepoznává, a zároveň děti z našich kurzů, i ty nejmenší, ji rády navštěvují. A tím, že jsme s Infinitem partnerské firmy, tak se snažíme vychovávat malé saunery. Sama u svých dětí vnímám, jak je to přínosné pro jejich imunitu. V Zoně máme u bazénu menší saunu, kde nabízíme po kurzech relax a prohřátí. Zároveň nám to dalo tu možnost o víkendech, kdy kurzy nejsou, zkusit rodinné saunování. Během rodinných nedělí, zatím dvakrát do měsíce, připravujeme dětské saunové ceremoniály ve spolupráci se sauna mistry z Infinitu.

To zní skvěle. Jak to probíhá?

V rámci dvou hodin proběhnou 4 ceremoniály, kam mohou přijít děti různého věku a po celou dobu vás provází zkušený sauna mistr z Infinitu, kteří vědí, jak s dětmi pracovat. Ceremoniály jsou krátké a přizpůsobené dětské klientele. Jsou vždy tematické, zaměřené na pohádky, písničky či příběhy. Zároveň sauna mistr předává praktické rady o saunování a o aromaterapii. Sauna je vyhřátá na nižší teplotu okolo 70 stupňů Celsia a vyšší vlhkost, tak aby se v ní děti cítily dobře. Samozřejmě, že saunu mohou kdykoli opustit podle pocitu přesně tak, jako je to v Infinitu.

Věnuješ se plavání a saunování i se svými dětmi?

Moje děti jsou v podstatě už od narození součástí všech wellness služeb, co máme. I v těhotenství jsem ráda chodila do sauny a na plavání. Když se kluci narodili, navštěvovali jsme privátní saunu, kde si na ni spíše jen zvykali, minutku dvě v prohřívárně na zemi na ručníku. Starší syn se mnou trávil i dost času v práci, takže byl součástí



LENKA NOVOTNÁ

Lenka je ženou mnoha talentů a energií, která propojuje svět sportu, pohybu a wellness. Jako bývalá baletka a absolventka sportovní školy si vybudovala hluboký vztah k fyzické aktivitě, který ji provází po celý život. Dnes stojí v čele plaveckých škol v Praze a Brně, kde se svým týmem pomáhá dětem i dospělým rozvíjet jejich schopnosti ve vodě a budovat zdravý vztah ke sportu. Společně se svým manželem, majitelem Infinitu, se podílela na rozvoji jedinečného centra pro rodiny s dětmi Zona v pohybu, kde se snaží propojit pohyb ve vodě i na suchu, relaxaci a kvalitní trávení volného času. Sama je vášnivou saunkou a nově se věnuje saunovým ceremoniálům, kde nejen objevuje nové možnosti relaxace, ale i aktivně mává. Ve svém nabitém programu si vždy najde čas na rodinu, sport a cestování, které jí přináší inspiraci a nové podněty. Lenka je důkazem toho, že když člověk dělá věci s vášní, může se neustále rozvíjet a inspirovat ostatní.



kurzů, školení, focení či natáčení a vlastně i ten mladší. Kluci chodili tradičně do plaveckých kurzů a postupně jsme přidávali více saunování. Dnes, když už jsou větší a vědí, jak se chovat v sauně, že musí být tiše, tak chodíme do saunového světa v Infinit Step, kam mohou děti. Máme dokonce rituál, že po kurzu plavání se vydáme na saunový ceremoniál. Pro kluky je to zážitek a zároveň takové malé hrdinství, že to s přehledem zvládají ve velké sauně.

Máš tip na to, jak udržet děti v klidu v saunovém světě?

Za mě je to o učení, nemůžeme očekávat, že vezmeme děti do sauny a na první dobrou se budou chovat jako my dospělí. Je potřeba k tomu vést, vysvětlovat jim, jak se v sauně chovat a proč. Ideální je, když jsou zvyklé na saunu od malička, což umožňují právě plavecké školy se saunou, privátní sauny nebo centra, jako je třeba Infinit Step. Při samotné návštěvě je vhodné je i zabavit. Do odpočívárny si vzít oblíbenou knížku, nějakou tichou hru, moje děti třeba mezi saunou hrají piškvorky, šachy nebo dámu.

Co sauna doma, to vás neláká?

To ne. Za nás to není potřeba, my si rádi zajdeme do Infinitu. To bych si raději splnila svůj sen, mít doma svou plaveckou dráhu (směje se).

Ve wellness se často diskutuje o tom, zda je vhodné, aby děti navštěvovaly prostory určené pro dospělé. Jaký je tvůj pohled na toto téma?

Přistupuji k tomu tak, že wellness má být klidová zóna, má sloužit lidem k odpočinku, takže není žádoucí, aby tam děti běhaly, vykřikovaly, byly hluché a chovaly se tak, jak jim je přirozené. Jejich přirozenost chápu a nemám nic proti ní. Ale co se týče center pro dospělé, myslím, že je to správně, že se zóny oddělují. Nejde jen o hluk a chování, ale hlavně o bezpečnost, je-li to ve wellness je mnoho přírodních prvků – kameny, chladná voda nebo kluzká podlaha. Je fajn, že v těchto centrech existuje výškové omezení, protože bezpečnost je primární.

Jaké máš plány a sny se svými centry do budoucna?

Co se týče brněnské Rosničky, tak budujeme s přetlakem, už jsme se dostali na strop, přes 700 dětí, a každý měsíc tu na kurz čeká dalších 100 dětí. Tak bychom si moc přáli najít nějaký prostor, kam se rozšířit i rozvíjet a dát možnost dětem pokračovat s námi i ve školním věku. Zona je ještě nová, získali jsme s ní další kapacity, více možností a snažíme se tu postupně doplnit kurzy, rozšířit cvičení a hrajeme si tu také s dalšími přidanými službami, jako je právě to saunování, herna, nebo otevřeme také sobotní lekce plavání. Což je oblíbený čas pro rodiče, kteří chodí do práce a o víkendu mají více prostoru. Také vymýšlíme nové lekce na suchu – dětskou jógu, tanečky pro děti, nebo pilates i jógu pro dospělé.

Jaké to je žít a pracovat s manželem, který je nejen majitelem Infinitu, ale také vizionářem, který firmou žije?

Má to své výhody, máme se pořád o čem bavit (směje se). Je to hodně pestré a zajímavé, často jsem u počátečních plánů, které si Vlastík po večerech maluje a já mu k nim dávám

„VŽDYCKY JSEM SI CHTĚLA ZKUSIT MÁVAT JAKO SAUNA MISTŘI.“

zpětnou vazbu. A tím, že se v Infinitu starám o akvizice, tak se ke mně dostávají nabídky na místa, která bychom mohli potenciálně využít. Takže řešíme společně nové příležitosti. Vlastík mi hodně pomohl i co se týče Zony, má nejlepší oko vidět v prostoru, co kde má být a jak to může fungovat. Rozložil mi prostory a já pak s Lukášem, naším architektem, a studiem, které jsme společně vybrali, řešila podobu samotného centra, vybavení a služeb.

Kde čerpáš inspiraci pro tvorbu takového centra, jako je Zona?

Mou obrovskou výhodou je fungování i v Infinitu, kde vidím věci z pohledu hezkých prostor a komfortu. Jsou to místa, kde je lidem dobře. A to je to hlavní, co chci i v centrech pro nejmenší. Nejsem zastánce dělat centrum infantilní, protože s dítětem vždy přijde rodič a ten se tam má cítit také dobře. Když jsem jako rodič někam jela, a skákali na mě různí panáčky, plyšáci, křičeli na mě ze stěn všemožné barvy, necítila jsem se moc dobře. Vnímám, že pro děti je důležité, jak je zabavíte, zda jsou v místě dobré hračky, dobří instruktoři, nabitý program a kvalitní herní prvky. Zatímco pro rodiče pocit z místa, kde na dítě čekají a dají si kávu v hezkém funkčním prostředí, bezpečném pro děti.

Dá se inspirovat také v zahraničí?

To také, rádi s celou rodinou jezdíme po Evropě do center, kde se

nabízí právě wellness centra i pro děti. Většinou zde mají přímo jen segmenty pro rodiny s dětmi oddělené od té dospělé části a je zde z čeho čerpat, především v rámci těch dětských služeb.

Máš nějaké doporučení, kam s dětmi za hranice zajet?

Loni v létě jsme s kluky jeli obytným kempem přes tyrolské jezero Achensee, kde kousek od kempu byl pěkný vodní svět Atoll Achensee. Pak v Itálii jsme si užili velký hotelový resort Wellness Spa resort Quellenhof. Co bych jako poslední doporučila, je Forsthoftgut Naturhotel v alpském městě Leogang, kde je část zaměřená na děti v moc pěkném a povedeném přírodním designu.

A mluví se doma o tom, že by Infinit vytvořil wellness zóny pro děti a dospělé?

Je to téma, které máme často s manželem na stole. Na jaké pobočce by se to hodilo, jestli lze kombinace spojit. Hledáme cesty, jak tyto dvě zóny propojit, protože to stojí hodně prostoru, aby to odpovídalo kvalitě, kterou chceme lidem nabízet. Musí to mít opravdu dobrou úroveň. Je potřeba myslet na to, že děti potřebují prostor nejen ve wellness, ale i pak v zázemí. Například aby nechyběla nějaká herna, která zase nebude rušit klienty, kteří jdou do wellness bez dětí. Ale myslím, že v tomto ohledu

se zatím hodně povedl Infinit Step, kde si může odpočinout celá rodina jak po aktivní, tak i pasivní stránce, od sportu, přes bazén s teplou vodou, dvě prohřívárny ve vodním světě, nebo pak celý saunový svět.

Jakou roli hraje wellness ve tvém vlastním životě, jsi kovářova koby-la, nebo pravidelný konzument?

Strašně ráda plavu a saunuji se. I přesto, že je to vlastně naše pracovní prostředí, tak v něm pořád ten relax cítím.

Prý si nedávno propadla i sauna mistrovskému umění?

Mám ráda hudbu a pohyb, a vždycky mě zajímalo, jestli bych zvládla to, co zvládne sauna mistr v prohřáté kabině. Začala jsem trénovat s naším Jirkou Žákovským, a strašně mě to chytlo. Je to taková jiná zátěž, kterou asi jen tak nikde není možné získat. Nejdříve jsem si říkala, že se to naučím sama pro sebe, a nebudu to nikde aplikovat, protože mám práce hodně a úroveň našich sauna mistrů je celosvětově vysoká. Ale vzhledem k tomu, že Jirka byl moc šikovný školitel, jsem zjistila, že to docela jde. A když mi Róbert Židek (manažer sauna mistrů na Snu) nabídl, že bych si mohla mávnout i v provozu, šla jsem do toho. Je to pro mě vlastně takové odreagování.

Takže tě můžeme někde vidět mávat?

Občas si zamávám v Senohrabech, ale s velkou pokorou k mým kolegům a kolegyním. Ještě přece jen nejsem tak zběhlá po té technické stránce. A mávání si moc užívám. Nejvíc miluju dynamické ceremoniály, dodávají mi více energie a dobrou náladu. ■

WELLNESS NENÍ JEN ZIMNÍ ZÁLEŽITOST

Když se řekne wellness, většině z nás se vybaví zimní odpočinek – horké sauny, termální bazény a huňaté župany. Pravdou je, že wellness ani v létě nespí a získává úplně jiný rozměr. Přináší regeneraci po letních sportech, osvěžení v přírodních jezírkách či termálních bazénech a relaxaci na sluníčku mezi saunovými cykly.



TERMÁLNÍ BAZÉNY

Uvolnění ve vodě za každého počasí. Termální bazény pomáhají svalům regenerovat nejen v zimě, ale i po letní túře.



JEZÍRKA

Chladivé osvěžení a koupání v jezírkách mezi saunovými cykly dodá energii a zlepší krevní oběh.



PŘÍRODNÍ LOUKA LADA

Infinit má svůj vlastní kousek divoké přírody. Louka Lada v Infinit Maximus je místo, kde se wellness prolíná s ekologií. Kvetě tu spousta bylin, které přitahují opylovače a dodávají krajině život. Doporučujeme vzít si s sebou pantofle, které vám poslouží před neplánovaným dobrodružstvím se včelím bodnutím, a zároveň pomohou k ochraně ekosystému louky.



RELAXAČNÍ ZAHRADY

Oáza klidu a relaxace na lehátku v zahradách, kde najdete stín pod stromy i slunečníky.



SAUNY S VÝHLEDEM

Hřejivá pohoda pod širým nebem. Venkovní wellness, která v sobě skrývá také sauny s panoramatickým výhledem na okolní přírodu, přinášejí jedinečný zážitek i v teplých dnech.



FRESH BARY

Osvěžující doplnění tekutin na fresh a vodních barech. Ty nabízejí drinky pro doplnění energie.



ALTERNATIVNÍ CEREMONIÁLY

Zažijte něco výjimečného, co jinde nenajdete! Alternativní ceremoniály v Infinit Maximus vás zavedou do světa originálních saunových rituálů, které přinášejí hluboký relaxační prožitek a propojení s vašimi smysly.

Tyto jedinečné rituály jsou osvěžující alternativou ke klasickým ceremoniálům. Zapomeňte na klasické víření vzduchu či světelné efekty. Tady vás čekají jemnější, osobitě a hluboce uvolňující zážitky, které se liší podle stylu každého saunového mistra.

Těšit se můžete na herbal procedury s vůní bylinek, víření metličkami a vykuřování pryskyřic, jež vás provedou na cestě k dokonalé regeneraci. Nebo se ponořte do muzikorelaxace, kde zvuky tibetských mís, gongů či deštných holí rozehrají harmonii vašeho těla i mysli. A to není vše!

Mezi další unikátní zážitky patří filmový kvíz, saunová jóga či improvizované ceremoniály plné spontánního tvoření. Milovníci inspirativních slov ocení vedené meditace, čtení knih či povídání o tradici saunování.

Každý den je jiný a každý ceremoniál jedinečný. Sledujte aktuální harmonogram na TV obrazovkách přímo ve wellness nebo se zeptejte saunového mistra, co si pro vás připravil. Přijďte a objevte kouzlo alternativních ceremoniálů, které vás vtáhnou do světa nevšedních zážitků a hluboké relaxace.



” VYZKOUŠEJTE
JÓGU NEBO
AUTOMASÁŽ
V SAUNĚ.

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

Povídání o sauně

Seznamte se s tradicí saunování, jejími kořeny ve Finsku a pozitivními účinky na tělo i mysl. Tento ceremoniál je interaktivní, můžete klást otázky, sdílet své zkušenosti a dozvědět se zajímavosti o tomto rituálu.

Filmový kvíz

Zábavný ceremoniál, kde vás sauna mistr zapojí do odpovídání na otázky na téma filmů a jejich hudby. Osvěžte si znalosti filmových melodií a zasoutěžte si o nejlepší odpovědi.

Muzikorelaxace

Prostřednictvím meditativních nástrojů, jako jsou tibetské misky, koshi nebo deštné hole, vás sauna mistr provede harmonickou atmosférou, která podporuje uvolnění a regeneraci těla i mysli.

Improvizované písňe

Společně se saunaovým mistrem můžete vytvářet originální písňe, které celou skupinu propojí a dodají ceremoniálu unikátní nádech.

Herbal

Zažijte napařování bylinek, vykuřování pryskyřic a vůně přírodních aromat, které vás provedou cestou k dokonalému uvolnění. Používány jsou dubové, březové nebo eukalyptové metličky.

Inspirativní četba

Nechte se vtáhnout do světa inspirativních knih. Sauna mistr vám přečte zajímavé pasáže, které podnítí vaši fantazii a obohatí mysl.

Saunová jóga

Vyzkoušejte jemná dechová a jógová cvičení, která se provádějí vsedě. Saunová jóga vás provede harmonií pohybu a dechu. Vaše tělo se uvolní a mysl se zklidní v teplém prostředí sauny.

Automasáž

Pod vedením saunaového mistra, který je i zkušený masér, se naučíte techniky automasáže. Sami si provedete masáž, která podpoří cirkulaci a uvolnění svalstva.

Vedené meditace

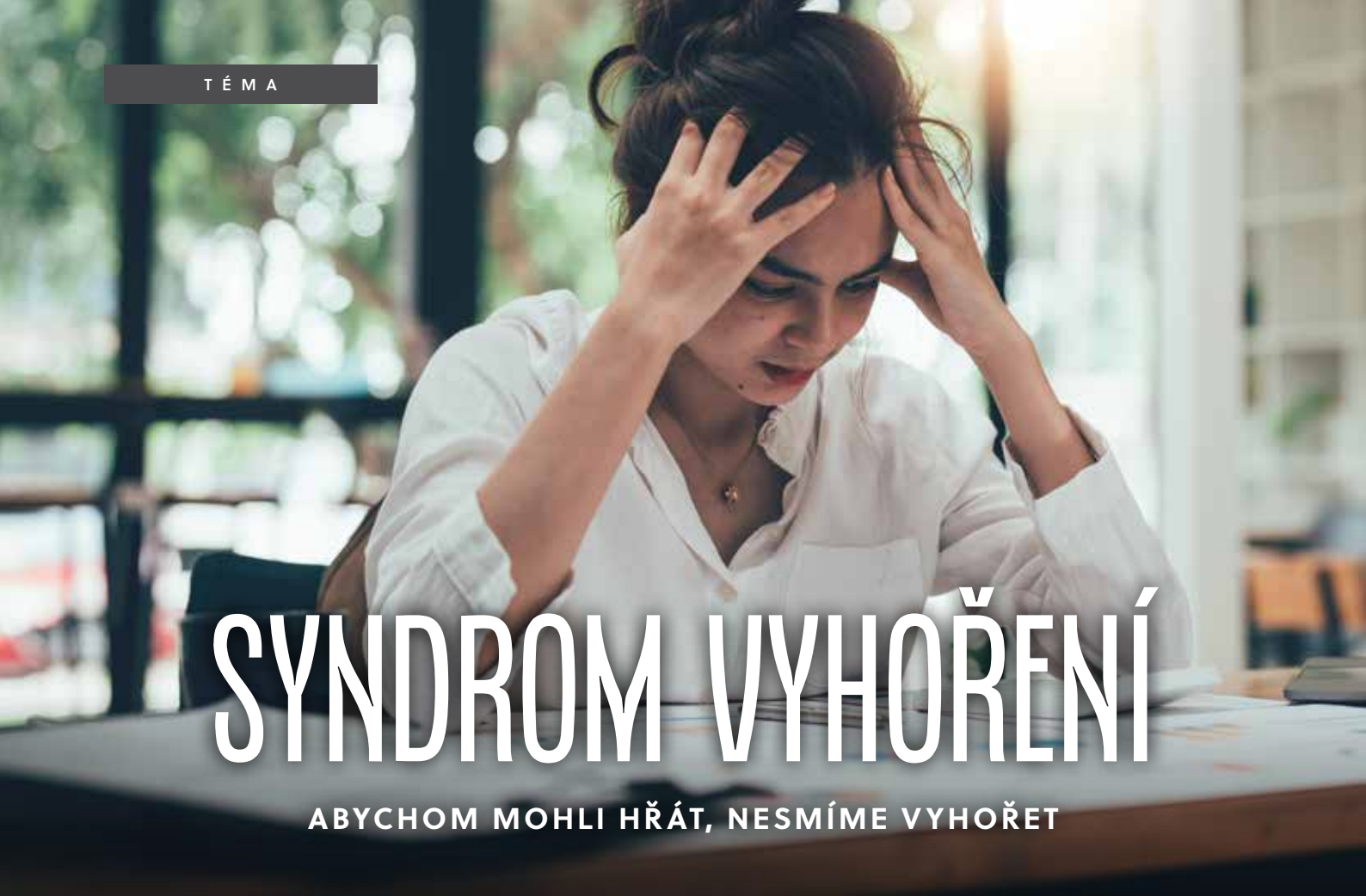
Zažijete jedinečné propojení tradičního saunování s relaxačními a meditačními technikami. Tento typ programu kombinuje blahodárné fyzické účinky sauny – detoxikaci, uvolnění svalstva a podporu cirkulace s hlubokým mentálním zklidněním a rozvojem vnitřní harmonie. ■



KDE JEŠTĚ ZAŽÍT?

I na dalších Infinit pobočkách můžete vidět podobné ceremoniály. Na **Stepu** se v harmonogramu objevují meditační rituály, při kterých nehraje žádná hudba, nebo jen relaxační nástroje, a sauna mistr vás provede meditací. Stejně tak tu probíhají herbal víkendy v Bylinkové sauně. Na **Snu** připravují divadelní ceremoniály, které představují jedinečné spojení divadla a sauny. Tento zážitek přináší kostýmy, rekvizity a poutavý příběh, který vás vtáhne od úvodu až po dramatický závěr. Sauna mistr se promění v herce a sauna v improvizované jeviště, kde ožívají příběhy inspirované historií, pohádkami či moderními tématy.





SYNDROM VYHOŘENÍ

ABYCHOM MOHLI HŘÁT, NESMÍME VYHOŘET

Ráno otevřete oči a už jste unavení. Myšlenky jsou těžké, soustředění slabé, a i když spánek konečně přišel, nepřinesl úlevu. Den se rozbíhá jako obvykle, ale vy se jen mechanicky posouváte vpřed. Možná je to jen únava. Možná jste ale už dávno za hranicí, kde únava končí a začíná vyhoření.

autor: Michala Černá, foto: 123rf.cz

Syndrom vyhoření není něco, co udeří náhle jako blesk z čistého nebe. Přichází pomalu, nenápadně, často pod maskou přirozeného pracovního vytížení. Nejprve si všimnete, že se vám ráno nechce vstávat, ale přičítáte to špatnému počasí nebo hektickému týdnu.

Pak se začnou objevovat drobné zdravotní potíže – bolavá hlava, zažívací problémy, podrážděnost, úzkost. Věci, které vám dříve přinášely radost, najednou působí vyčerpávajícím dojmem. Nic nemá smysl. A i když si říkáte, že to přejde, realita je jiná. Pokud nezpomalíte, vyhoření si vezme víc, než si dokážete představit.

Problém, který se netýká jen manažerů

Syndrom vyhoření je stále častější a nepostihuje jen jednotlivce, ale celá pracovní odvětví. Podle studie z roku 2021 jím trpí v Česku každý pátý člověk a až 34 % se cítí ohroženo. Často se spojuje s manažery, lékaři či učiteli, ale může postihnout kohokoliv.

Přetížení a emoční vyčerpání se nevyhýbají ani rodičům na mateřské, pro které je nepřetržitá péče, izolace a nedostatek času pro sebe velkým rizikem. Mnoho z nich navíc cítí, že si „nemají na co stěžovat“, což problém prohlubuje. Vyhoření se objevuje i mezi zaměstnanci v korporacích, kde dlouhá pracovní doba, tlak na výkon a neustálá dostupnost vedou k emočnímu odpojení. Mnozí fungují jen na autopilota, bez radosti z práce. Zvláště ohrožení jsou lidé v pomáhajících profesích – zdravotníci, učitelé nebo sociální pracovníci. Neustálý kontakt s lidmi, vysoká odpovědnost a rostoucí administrativní zátěž způsobují, že vyhoření je u nich časté.

” VYHOŘENÍ NARUŠUJE PAMĚŤ A KONCENTRACI.

Příznaky ohrožení

Vyhoření se neobjeví z ničeho nic. Je to tichý proces, který často trvá měsíce, nebo dokonce roky. A než si uvědomíme, že už jsme hluboko v něm, tělo i mysl se dávno začaly bouřit. Mezi první příznaky patří chronická únava, která nezmizí ani po dlouhém spánku. Najednou se nedokážeme soustředit, děláme chyby, zapomínáme. Psychické napětí roste, přichází podrážděnost, skepse, nechuť ke společenským

kontaktům. Někteří lidé ztrácí chuť k jídlu, jiní naopak nachází útěchu v přejídání.

Tělo se brání, jak může. Bolesti hlavy, žaludeční křeče, bušení srdce – varovné signály, které říkají jedině: něco je špatně. Jenže místo abychom zpomalili, saháme po kávě, prášcích na spaní, zvyšujeme tempo, abychom „to nějak zvládli“.

A pak je tu duševní stránka. Ztrácíme motivaci. Práce, která nás dříve naplňovala, je teď jen zdroj stresu. Pocit, že jsme nedostateční, že selháváme, že nic nemá smysl. Někdy je to jen tíživý stín v pozadí, jindy už přímá deprese. A přitom by stačilo včas si všimnout prvních signálů a dát si prostor k nadechnutí.

Co na to mozek

Vyhoření není jen psychický a fyzický stav, ale má i konkrétní biologické dopady. Klíčovou roli hraje hormon kortizol, který tělo produkuje v nadměrném množství v reakci na dlouhodobý stres. Zatímco krátkodobý stres může být užitečný a pomáhá nám zvládat krizové situace, dlouhodobě zvýšená hladina kortizolu má devastující účinky.

Při chronickém stresu se postupně snižuje aktivita prefrontálního kortexu, což je část mozku odpovědná za logické myšlení, rozhodování a kontrolu emocí. Zároveň dochází k přetížení amygdaly, malé části mozku ve tvaru mandle, která hraje klíčovou roli v našich emocích, hlavně ve strachu, stresu a reakcích na nebezpečí. To vede k tomu, že jsme podrážděni, úzkostní a vnímáme svět negativněji, než jaký ve skutečnosti je.

Vyhoření navíc narušuje paměť a koncentraci. Lidé trpící vyhořením mají potíže s vybavováním informací, zapomínají na úkoly, nejsou

INSPIRACE ZE ZAHRANIČÍ

V některých zemích si už uvědomili, že prevence vyhoření není jen na zaměstnancích, ale i na firmách a státu. Severské země, jako Švédsko a Finsko, mají díky svému přístupu nejnižší míru vyhoření v Evropě. Klíčem je rovnováha mezi prací a osobním životem. Ve Švédsku se zavádí kratší pracovní doba, například šestihodinový pracovní den. Finsko podporuje flexibilitu pracovní dobu a práci z domova. Zaměstnanci mají více prostoru na odpočinek a trávení času s rodinou, což snižuje stres a zabraňuje vyhoření.



Dalším zajímavým přístupem je tzv. „fika“ – švédský zvyk pravidelných pauz na kávu a neformální konverzaci s kolegy. Nejde jen o kávu samotnou, ale o sociální rituál, který pomáhá budovat dobré pracovní vztahy a snižovat pracovní stres. Firmy si uvědomují, že spokojený zaměstnanec je výkonnější, kreativnější a méně náchylný k vyhoření.

Co si z toho můžeme vzít my? Přestat vnímat neustálé pracovní přetížení jako znak úspěchu a začít chápat odpočinek jako klíčovou součást efektivní práce.

PRAKTICKÉ TIPY NA KAŽDÝ DEN

Mikro-přestávky: Každou hodinu si dopřejte aspoň pět minut na protažení, hluboké dýchání nebo krátkou chuť.

Vypněte notifikace: Neustálé pípání telefonu a e-mailů přetěžuje mozek a zvyšuje stres. Nastavte si jasná pravidla pro pracovní komunikaci.

Dopřejte si „fiku“ i v Čechách: Udělejte si během dne vědomou pauzu, nejen na kávu, ale i na krátký rozhovor s kolegy nebo na procházku venku.

Aktivní i pasivní pohyb: Nemusíte běhat maraton, stačí procházka, jóga, pár minut strečinku denně nebo plavání či saunování.

Večer bez obrazovek: Modré světlo z telefonu a počítačů narušuje spánek a přetěžuje mozek. Místo mobilu zkuste vyrazit do wellness, přečíst si knihu nebo si udělat domácí relaxační koupel s uvolňující esencí.

Řekněte si o pomoc: Pokud se cítíte dlouhodobě přetížení, nebojte se požádat o podporu. Ať už v práci, doma nebo u odborníka.



schopni se soustředit na složitější činnosti. Dlouhodobý stres doslova mění strukturu mozku. Studietudie ukazují, že chronické vyčerpání může vést k úbytku šedé hmoty v určitých oblastech mozku, což ovlivňuje naši schopnost učit se a reagovat na nové podněty.

Cesta zpátky

Návrat ze stavu vyhoření není rychlý, ale dá se zvládnout. Klíčem je naučit se znovu hledat rovnováhu. Odpočinek není ztráta času, je to investice do vlastního zdraví. Někdy stačí udělat pár základních změn – naučit se říkat ne, dopřát si čas na věci, které máme rádi, obnovit sociální vazby. Důležitý je také pohyb. Ne proto, abychom měli „dokonalé tělo“, ale protože cvičení pomáhá odbourávat stres. Nemusí to být nic náročného, stačí procházka v přírodě, jízda na kole do práce, jóga nebo plavání. Na řadu by měl přijít i odpočinek v pravém slova smyslu. Relaxace, která má skutečný efekt. Sauna, masáže, pobyt ve vodě – to všechno pomáhá uvolnit napětí a dobít energii.

Kromě fyzického odpočinku je důležité věnovat pozornost i mentální regeneraci. Pomoci může meditace, dechová cvičení nebo mindfulness techniky, které snižují stres a pomáhají udržet vnitřní klid. Neméně důležité je najít si čas na kreativní činnosti, které vás naplňují – malování, psaní, hra na hudební nástroj nebo jakýkoli koníček, který vám přináší radost. Podstatnou roli hraje i spánek – kvalitní, pravidelný a dostatečně dlouhý. Také zasloužené dovolené jsou skvělým způsobem, jak získat odstup, načerpat síly a přehodnotit priority.

Pokud neucítíte změnu, nebojte se požádat o pomoc odborníky. Když už je vyhoření hluboké, může být nezbytná podpora terapeuta. Psychická pohoda není luxus, ale základní potřeba.

Vyhoření neznamená selhání. Znamená, že jste dlouho dávali více energie, než jste jí přijímali zpět. Naučit se odpočívat není sobecké. Naopak, když se staráme o sebe, můžeme dál rozdávat světlo i teplo. Ale jen pokud se nenecháme spálit. ■



JSTE V OHROŽENÍ SYNDROMU VYHOŘENÍ?

UDĚLEJTE SI TEST

- 1 Cítíte se ráno vyčerpaní, i když spíte dostatečně dlouho a nemáte jinou zdravotní příčinu únavy?
- 2 Trápí vás časté bolesti hlavy, zažívací potíže, svalové napětí nebo jiné nevysvětlitelné tělesné obtíže?
- 3 Pocítujete dlouhodobou únavu, která neodeznívá ani po víkendu či dovolené?
- 4 Jste často podráždění, úzkostní nebo frustrovaní, aniž byste znali konkrétní důvod?
- 5 Máte pocit, že vaše práce nebo každodenní povinnosti ztratily smysl a nepřinášejí vám radost?
- 6 Máte potíže se soustředěním, zapomínáte běžné věci nebo vám úkoly trvají déle než dříve?
- 7 Nedokážete se uvolnit ani ve volném čase, protože neustále myslíte na práci či povinnosti?
- 8 Máte pocit, že jste permanentně pod tlakem, ale zároveň se vám nedaří dokončit důležité úkoly?

Vyhodnocení

● 0–2 kladné odpovědi →

Normální míra únavy a stresu

Občasná únava nebo stres jsou běžné. Pokud však rychle odezní s odpočinkem nebo změnou prostředí, není důvod k obavám. Zaměřte se na prevenci – dostatek spánku, vyvážený životní styl a relaxaci.

● 3–4 kladné odpovědi →

První varovné signály přetížení

Vaše tělo a mysl vám naznačují, že jste dlouhodobě pod tlakem. Pokud tyto příznaky přetrvávají, může se jednat o počáteční fázi vyhoření. Doporučuje se snížit zátěž, dopřát si více regenerace a relaxace, třeba ve wellness nebo na procházkách v přírodě.

● 5–6 kladných odpovědí →

Vysoké riziko vyhoření

Můžete pociťovat nejen chronickou únavu, ale i emoční vyčerpaní nebo oslabenou imunitu. Je důležité začít pracovat na změně, snížit pracovní zátěž, nastavit si hranice a zvážit konzultaci s odborníkem, například koučem nebo psychologem.

● 7–8 kladných odpovědí →

Možné vyhoření

Pokud se s většinou těchto příznaků ztotožňujete a trvají déle než několik měsíců, pravděpodobně čelíte syndromu vyhoření. Dlouhodobé ignorování těchto signálů může vést k vážným zdravotním problémům, včetně deprese. Neodkládejte řešení, vyhledejte odbornou pomoc (psycholog, terapeut, lékař).



Pamatujte: Vyhoření není známkou slabosti, ale signálem, že váš organismus dlouhodobě funguje nad své limity. Včasná reakce a změna životního stylu mohou zabránit dalším komplikacím.



HYDRATACE

JAKO KLÍČ K LETNÍMU WELLNESS



Voda je život – a v létě to platí dvojnásob. Letní měsíce přinášejí nejen slunce a dlouhé teplé večery, ale také větší nároky na naši hydrataci. Ať už sportujete, navštěvujete saunu, nebo prostě relaxujete na terase s knihou, správná hydratace je klíčovým pilířem zdraví i efektivního wellness.

Naše tělo je fascinující systém, ve kterém voda hraje hlavní roli. Tvoří přibližně 60 procent lidského organismu, ale v některých orgánech, jako mozek a srdce, její podíl dosahuje dokonce 73 procent. Není tedy divu, že už mírná dehydratace se může projevit únavou, bolestmi hlavy, zhoršenou schopností soustředění nebo suchou pokožkou. A přitom stačí tak málo – pravidelně se napít.

Voda nad zlato

Základem pitného režimu by měla být čistá voda. Ideálně vlažná, protože ledová může způsobit teplotní šok a paradoxně tělo více zahřívát. Pokud se vám zdá fádňí, zkuste ji dochutit plátkem citronu, okurky nebo pár lístky máty. Výborným zdrojem tekutin jsou i bylinné čaje, kokosová voda nebo domácí elektrolytické nápoje – stačí smíchat vodu, špetku soli, citronovou

šťávu a lžici medu. Naopak káva, černý čaj a alkohol mají mírně diuretické účinky, takže je lepší je kombinovat s dostatečným příjmem vody. A slazené limonády? Jsou osvěžující, ale opatrně na ty s rafinovaným složením – vysoký obsah cukru zatěžuje metabolismus víc, než byste chtěli. Raději sáhněte po těch s přírodními sladidly nebo si připravte domácí variantu sirupu z čerstvého ovoce.

Hydratace a wellness procedury

Pokud se chystáte do sauny nebo termálního bazénu, je dobré začít hydratovat ještě před samotným vstupem. Vypít půl litru vody přibližně půl hodiny před saunováním nebo koupelí pomůže tělu lépe zvládnout teplotní změny a minimalizovat ztrátu tekutin. Po proceduře je ideální doplnit nejen vodu, ale i elektrolyty, například kokosovou vodou nebo minerální vodou bohatou na hořčík a sodík. V Infinit wellness centrech jsou k dispozici vodní bary s pitnou vodou zdarma a fresh bary nabízející lahodné nápoje, které hydratují a zároveň chutnají skvěle.

Osvěžení, které chutná

A věděli jste, že hydrataci můžete podpořit i tím, co jíte? Letní ovoce a zelenina jsou nejen lahodné, ale obsahují vysoké procento vody. Meloun se skládá z 92 % z vody, okurka dokonce až z 96 %. Jahody, pomeranče, celer nebo rajčata jsou skvělou volbou pro ty, kteří chtějí hydrataci podpořit přirozeným způsobem. Zkuste třeba letní smoothie – rozmixujte meloun, jahody, hrst máty a led. Výsledkem je drink, který vás nejen hydratuje, ale také potěší chuťové pohárky.

Každodenní rituál

Hydratace je mnohem víc než jen splnění denní normy vypitých sklenic vody. Je o vědomém přístupu k vlastnímu tělu, o drobných rituálech, které vám pomohou cítit se lépe. Pokud zapomínáte pít, zkuste mít na stole vždy plnou sklenici vody nebo si poříďte stylovou lahev, která vám bude pitný režim připomínat. Existují i chytré aplikace, které vás jemně upozorní, kdy je čas se napít. Každý doušek je krokem k lepší regeneraci, pružnější pleti a vyváženému metabolismu. A co je na tom nejlepší? Stačí pár malých změn a brzy pocítíte rozdíl. ■

MÝTY A FAKTA O HYDRATACI

Minimálně 2 litry vody denně.

Není to univerzální pravda, záleží na tělesné hmotnosti, aktivitě a prostředí. Lepší než počítat litry je sledovat barvu moči – pokud je světle žlutá, jste správně hydratovaní. Naopak tmavá moč může znamenat nedostatek tekutin, a je signálem, že byste měli pít více vody.

Káva a čaj dehydratují.

Ne tak úplně. Mají sice mírně diuretické účinky, ale stále přispívají k celkovému příjmu tekutin.

Pití ledové vody je ideální pro osvěžení.

Ledová voda může způsobit teplotní šok, zpomalit trávení a paradoxně vést k většímu zahřívání těla.

VĚDĚLI JSTE, ŽE?

- **Už jen 2% ztráta vody** může způsobit únavu, bolesti hlavy a zhoršenou schopnost soustředění. Proto si doplňujte tekutiny průběžně, nejen když cítíte žízeň.
- **Voda pomáhá regulovat tělesnou teplotu.** Díky pocení se naše tělo ochlazuje. Ale pozor, pokud nedoplníte tekutiny, může dojít k přehřátí!
- **Po saunování tělo ztrácí až 1,5 litru vody.** Ideální je doplnit ji iontovými nápoji nebo kokosovou vodou, která přirozeně obsahuje elektrolyty.
- **Při fyzické aktivitě můžete ztratit až 2 litry tekutin za hodinu.** Před sportem i po něm si proto nezapomeňte dopřát sklenici vody, vaše svaly se vám odvděčí.
- **Hydratace ovlivňuje kvalitu pokožky.** Dostatek vody pomáhá udržovat pleť svěží, pružnou a zpomaluje tvorbu vrásek.





DOMOV JAKO WELLNESS ZÓNA

Milujete ten okamžik, kdy se ocitnete ve wellness a čas se najednou zastaví? Klid, pohoda a vůně, které naplňují vaše smysly. Co kdybyste si tento pocit mohli přenést i domů? Stačí pár promyšlených detailů a z vašeho domova se stane osobní wellness zóna.

Každé wellness začíná správně zvoleným místem. Vaše domácí oáza by měla být klidná, přizpůsobená vašim potřebám a co nejdál od všedního shonu. Koupelna je klasika, ale zkuste se zamyslet i nad jinými místy. Možná je to rohové křeslo v obývacím pokoji, možná zahradní houpačka nebo malý meditační kout v ložnici. Důležité je, aby se tam vaše tělo i mysl cítily v bezpečí. Jakmile najdete to správné místo, přichází čas na detaily:



VANA SNŮ

Napustíte si vodu tak akorát teplou, přidejte pár kapek esenciálního oleje nebo koupelové soli, zhasněte světla a zapalte svíčky. Najednou jste v jiném světě. Pokud dáváte přednost osvěžující vzpruze, zkuste rituál kontrastních sprch nebo koupel v ledové kádi na terase. Probudí vás to lépe než ranní espresso!



NĚCO PRO MYSL

Zaposlouchejte se do audioknihy, otevřete si inspirativní časopis Umění relaxace nebo se nechte unést příběhem knihy, která vás odnese daleko od běžných starostí.

HRA SVĚTEL

Zapomeňte na ostré stropní světlo. Ve wellness vládou decentní stíny. Solná lampa, světelný řetěz, přírodní svíčky nebo teplé odstíny lamp vytvoří tlumenou atmosféru, ve které se budete cítit jako v bavlnce.

ČAJOVÝ RITUÁL

Bylinkový čaj vám pomůže zpomalit. Ráno můžete zkusit osvěžující mátu, večer levanduli nebo meduňku. Horký v zimě, ledový v létě a vždy s kapkou přírodního medu.



HUDBA, CO POHLADÍ NA DUŠI

Sestavte si playlist, který vás přenesení do jiné dimenze. Zvuky deště, praskajícího ohně, hluboké tibetské misky nebo jemná pianová melodie? Vyberte si hudbu, která ladí s vaší momentální náladou. Inspirujte se na Spotify či Youtube playlisty pod názvy Relax, Nature nebo Deep sleep music.



VŮNĚ, KTERÉ UZEMŇUJÍ

Difuzér, aromalampa nebo přírodní sojová svíčka... to je klíč k atmosféře, která připomíná wellness. Levandule zklidní, ylang-ylang navodí pocit harmonie, citrusy osvěží a dodají energii. Pokud nemáte difuzér, skvěle funguje i kapka esenciálního oleje na polštář.



NAŠE TIPY



NÁŠ TIP! KOUSEK Z INFINIT RECEPCE

Přineste si kousek wellness domů s IN svíčkou a užijte si relaxační atmosféru. Je vyrobena ze 100% organického sojového vosku a díky vůním bergamotu, růže, vanilky a santalového dřeva navodí dokonalý pocit harmonie. Vydrží hořet až 60 hodin. Neobsahuje ftaláty ani parabeny a její výroba je šetrná k přírodě. Najdete ji na všech pobočkách a v e-shopu www.infinيتدarky.cz/merch.

MĚKKÉ POHODLÍ

Zahalte se do hebkosti. Investujte do kvalitního županu, nadýchané deky a polštářů, které podpoří pocit absolutního komfortu.



KNIHY DO ODPOČÍVÁRNY

Tlumené světlo, příjemná vůně a naprostý klid. Odpočívárny jsou ideálním místem, kde můžete otevřít knihu, ponořit se do fascinujících příběhů, zasmát se nebo rozšířit své obzory novými vědomostmi.



Chci se ti podívat do očí

Když bylo Thordis Elvě 16 let, znásilnil ji její tehdejší přítel Tom. Po osmi letech mlčení mu napsala e-mail, kde poprvé pojmenovala svůj zážitek a hledala cestu k odpuštění. Následovalo několik let dopisování, které vedlo k osobnímu setkání. Tento neobvyklý příběh vypráví sama islandská autorka a aktivistka Thordis Elva spolu s výňatky z Tomova deníku. Kniha je silnou výpovědí o vině, traumatu a složitosti odpuštění. Nabízí jedinečný pohled na uzdravení prostřednictvím dialogu mezi obětí a pachatelem, který nemá v literatuře obdoby.



Přátelé, lásky a ten ohromný průšvih

Kdo by si nepamatoval kultovní seriál 90. let Přátelé a vtipálka Chandlera, který svým humorem zakrýval nejistotu. Autobiografie Matthew Perryho, vydaná ještě za jeho života, odkrývá zákulisí natáčení i jeho letitý boj se závislostí. Přestože popisuje nejtěžší okamžiky, zlomené srdce i pády slávy, humor ho neopouští. U této knihy se vám bude nejen tajit dech, ale často se i upřímně zasmějete, přestože víte, jak tento příběh končí. Perryho otevřená zpověď je nejen mrazivá a dojemná, ale také velmi těžká.



Bábovky na konci světa

Rebecka a Karolína, těžko říct, čím je to vina. Řadovky, sněhuláci, Bohnice, kolo, nezpevněná krajnice, vlak a měsíce v kómatu. Slzy, Milan, co potřebuje mámu, Nikola má dvě. V termosce víno, svatby, pohřby, vraždy. Linda tvrdí, že něco smrdí, Saša je v cele, Magda, slinivka, provaz. Bolest, naděje a pocit, že život je jen demo. Jeptiška ze šlapky, pašeráci, Bety a světy, co se střetnou v poslední větě. Volné pokračování bestselleru Radky Třeštíkové opět dokazuje, že autorka dokáže bravurně proplétat osudy postav a servírovat syrový příběh s černým humorem i hlubokou emocí.



Vitamín L

Existuje recept na dlouhotrvající lásku? Pokud ano, najdete ho v knize Vitamín L od Johna a Julie Gottmanových. Tento praktický průvodce nabízí sedmidenní plán s konkrétními kroky pro posílení vztahu. Nemusíte nutně procházet krizí, můžete chtít i svůj vztah upevnit nebo dát dobré základy tomu začínajícímu. Tato kniha je ideálním průvodcem pro každého, kdo chce svou lásku nejen udržet, ale také ji neustále rozvíjet. Vychází z desítek let výzkumu a ukazuje, že láska není jen cit, ale i dovednost, kterou lze vědomě posilovat.

FILMY PRO POHODOVÝ DEN

Hledáte inspiraci, na co se podívat po návštěvě wellness? Máme pro vás tipy na snímky, které stojí za to vidět – od osvědčených klasik po nejnovější hity. Ať už máte chuť na drama, komedii, nebo napětí, u nás si vyberete.

Divoké historky

Šest příběhů o nespravedlnosti – malé i velké – proti které se hrdinové rozhodnou bojovat po svém. Pohár trpělivosti přeteče a začnou jednat, i když to znamená překročit hranice. Černá komedie z produkce bratří Almodóvarů si získala publikum na festivalech v Cannes i Karlových Varech. Každý z nás někdy pocítil vztek, který skoro překročil hranice a právě v tom tkví síla tohoto strhujícího filmu.

Svatba roku

Na ostrově Nantucket se chystá svatba sezóny. Amelia Savoie se vdává do jedné z nejvlivnějších rodin, svatební den je naplánovaný do detailu. Jenže místo pohádky přijde šokující úmrtí. Nehoda, nebo vražda? A pokud šlo o zločin, kdo za ním stojí? Minisérie plná napětí, která vás vtáhne do světa luxusu i temných tajemství. Dokonalá kombinace rodinného dramatu a detektivky, která vás nenechá v klidu.

Vlny

Jiří Mádl přináší napínavý příběh inspirovaný událostmi v Československém rozhlasu na konci 60. let. Dva bratři, studentské revolty, tajné služby a boj za pravdu. Film uvedený na MFF Karlovy Vary ukazuje, jak se mladá generace ocitla ve střetu s režimem. Silné drama, které vás přenesení do doby, kdy slova měla sílu měnit dějiny. Příběh odvahy a obětí, který je dnes aktuálnější, než by se mohlo zdát.

Prezidentka

Dokument o bývalé slovenské prezidentce zachycuje pět let jejího působení ve vrcholné politice. Filmový štáb sledoval nejen jednání s lidry o klíčových globálních otázkách, ale i setkání s obyčejnými lidmi. Intimní portrét ženy, která chtěla do politiky vnést lidskost a otevřenost. Pohled do zákulisí vysoké politiky, který ukazuje, že i mocní lidé jsou stále jen lidé. Fascinující dokument o tom, jaké to je být ženou v převážně mužském světě vysoké politiky.



Holky z kalendáře

Britská komedie s Helen Mirren a Julií Walters vás zaručeně pobaví. Skupina dam z charitativního spolku hledá originální způsob, jak získat peníze. Tentokrát se rozhodnou pro odvážný krok – kalendář s netradičním motivem, a nafotí samy sebe. Dojemný a vtipný film o odvaze, přátelství a o tom, že na změnu nikdy není pozdě. Oslava ženské solidarity, která dokazuje, že humor a srdce mohou změnit svět. ■



POPRVÉ DO TERMÁLNÍHO BAZÉNU

Všechna poprvé jsou krokem do neznáma. Na co se připravit, když se vydáte na první návštěvu termálního bazénu?

Když se řekne termální bazén, mnozí si představí horké prameny tryskající ze země, plné minerálů a léčivých látek. Ale pozor, ne každý termální bazén je napojen na přírodní termální pramen. V Infinit jde o vyhřívání bazény, které mají ideální teplotu pro relaxaci a přinášejí všechny výhody teplé vody – uvolnění svalů, zlepšení krevního oběhu, snížení stresu a příjemné prohřátí těla. Rozdíl je v tom, že voda nepochází z geotermálních pramenů, ale z podzemních zdrojů, a je

ohřívána na optimální teplotu mezi 33 až 38 °C, aby vám přinesla co největší komfort a byla šetrná k pokožce. Zároveň se přizpůsobuje venkovnímu počasí, v létě má příjemných 30 až 33 °C, v zimě 36 až 38 °C. Takže i když v Infinit Maximus a Infinit Sen nečerpáme vodu přímo z termálních pramenů, zážitek je stejně uvolňující a příjemný.

Jak to celé funguje?

Termální bazén není jen obyčejná „teplá voda“. Je to rituál, který vás

obejme, rozpustí napětí ve svazech a dá vašemu tělu i mysli dovolenou. Čas, který v bazénu strávíte, necháme na vás. Obecně se doporučuje pobyt v bazénu po částech – 20 minut relaxace, pak krátká pauza, třeba se čtením časopisu na lehátku či krátkou procházkou po wellness, a poté, pokud chcete, znovu zpět do vodní náruče. Jestli plánujete kombinaci se saunou, mějte na paměti, že po saunování je tělo prokrvené a pobyt v termální vodě působí intenzivněji. Nezapomínejte

doplňovat tekutiny, protože i když se to nezdá, teplou lázni přicházíme o značné množství vody pocením, což může vést k dehydrataci a únavě. Hydratace pomáhá tělu udržet rovnováhu a podpořit regeneraci.

Co si vzít s sebou?

Naštěstí toho moc nepotřebujete. Plavky jsou základ, ale pokud je zapomenete, lze je zakoupit přímo u nás na recepci či fresh barech. Pantofle doporučujeme, nejen kvůli pohodlí, ale i pro bezpečnost na mokřem či přírodním povrchu.

Ručník a prostěradlo od nás automaticky dostanete v ceně vstupu do areálu. Župan, který si můžete na recepci zapůjčit nebo si vzít vlastní, se hodí na přechody mezi bazénem, saunou a relaxačními zónami. Pokud chcete po koupání relaxovat venku, myslíte na krém s vysokým SPF. Po teplé vodě a sauně je kůže citlivější a slunce si na vás může smlsnout rychleji, než byste čekali.

Maličkosti, na které nezapomenout

Plavání? Nečekejte, že to bude plavecký trénink. Pár temp udělat můžete, ale termální bazény jsou primárně pro relaxaci. Klidně si dejte drink přímo ve vodě, nechte na sebe působit bublinky nebo hydromasážní trysky, ale plavecký trénink si nechte do bazénu, třeba v Infinit Step s plaveckou dráhou.

Lehátka? Jsou k dispozici v okolí bazénu a přilehlých přírodních plochách pro všechny, a proto je není třeba blokovat ručníkem. Přirozený wellness chod funguje tak, že vždy se nějaké uvolní, a tak není nutné si je „předplatit“ tím, že na ně hodíte osušku a pak zmizíte na hodinu do bazénu. **Slunečníky a stín?** Ano! Pokud se chystáte na venkovní relax, můžete využít stín slunečníku u bazénu, nebo stromy v relaxačních zahradách či na přírodní louce Ladě.

Hydratace? Ztrátu tekutin snadno doplníte na fresh barech v těsné blízkosti bazénu a v Infinit Sen také přímo

v baru na hladině bazénu. Nabízíme širokou nabídku nealkoholických i alkoholických nápojů. Alkohol podáváme v omezeném množství na osobu, abychom zajistili příjemnou a bezpečnou atmosféru ve wellness.

Hlad? Na řízky či chleba s paštikou raději zapomeňte a představte si tu pohodu – jen čistá a decentní vůně wellness. Pokud vás přepadne hlad, máme pro vás na fresh barech připravené chutné a zdravé občerstvení.

A nakonec... užijte si to!

První návštěva termálního bazénu není o pravidlech, ale o zážitku. Ať už plánujete krátký odpočinek, nebo celodenní wellness den, můžete si dovolit vypnout mezi bublinkami. Možná zjistíte, že teplá voda a její účinky na vaše tělo i duši jsou přesně to, co jste potřebovali – a než se nadějete, budete se sem chtít vracet zas a znovu. ■



TRIKY PRO VĚTŠÍ POHODLÍ

PŘEVLEKÁNÍ

Přehodit místo prostěradla plavky či naopak je snadné díky převlékacím boxům přímo u bazénu. Díky nim se nemusíte vracet až do šaten.

MOKRÉ PLAVKY

Plavky lze po koupání vyprat ve speciální sušičce v šatnách, takže domů si neodnesete mokrou hromádku.

RESTART PO SEZÓNĚ

CO VAŠE TĚLO POTŘEBUJE?

Zima dala tělu zabrat. Málo slunce, těžká jídla, méně pohybu... a pak najednou bum! Jaro je tady. Všechno kvete, dny se prodlužují a my máme pocit, že bychom měli zářit stejně jako první jarní slunce. Jenže realita? Únava, pomalost, někdy i slabší imunita. Jak si pomoci k energii a lepší kondici?

Zapomeňte na drastické detoxikační kúry – vaše játra nejsou po zimě „špinavá“, jen potřebují lehce podpořit v přirozeném fungování. Nejlepší cestou, jak tělo nastartovat, je přidat do jídelníčku více čerstvé a fermentované zeleniny. Listová zelenina jako rukola, špenát nebo polníček pomáhá játrům lépe pracovat, kvašené potraviny jako kimchi či kysané zelí zase podporují trávení a mikrobiom. Skvělými pomocníky jsou také ostropestřec mariánský, chlorella nebo spirulina, které podporují přirozenou detoxikaci a dodávají tělu důležité minerály. Kromě doplňků mohou játra a trávení probudit také potraviny jako červená řepa, čekanka nebo artyčoky, které pomáhají s produkcí žluči, a tím i s lepším trávením tuků.

Sezónní vyčerpání varuje

Jarní únava není jen pocit – po zimě tělu často chybí klíčové vitamíny a minerály. Nejčastějším viníkem

vyčerpání je nedostatek vitamínu D, železa a vitamínů skupiny B. Slunce je nejlepším přirozeným zdrojem vitamínu D, ale než začne být dostatečně silné, může pomoci kvalitní rybí olej nebo vitamín D ve formě kapek. Od dubna do září v čase od 11 do 15 hodin pak stačí denní pobyt na slunci (15 až 20 minut) pro doplnění zásob vitamínu D. Železo podporuje tvorbu červených krvinek a lepší okysličení těla, což přirozeně dodává energii – najdete ho v luštěninách, červeném masu nebo špenátu, ale pokud ho berete ve formě doplňku, nezapomeňte ho kombinovat s vitamínem C pro lepší vstřebávání. Vitamíny skupiny B jsou klíčové pro nervový systém a metabolismus a jejich nedostatek může vést k pocitu vyčerpání a únavy. Bohatými zdroji jsou celozrnné obiloviny, ořechy a vejce. V případě, že se cítíte dlouhodobě bez energie, doplnění B-komplexu může být dobrým krokem.

Hydratace a příprava na slunce

Další oblastí, která si po zimě zaslouží pozornost, je pokožka. Studené měsíce ji vysušují, dělají ji citlivější a první silnější slunce ji může podráždit. Aby pleť zvládla přechod do teplejších dnů lépe, je vhodné jí dopřát dostatek hydratace a živin. Kolagen pomáhá udržet pokožku pružnou a hydratovanou, kyselina hyaluronová zabraňuje jejímu vysoušení a beta-karoten ji připravuje na sluneční paprsky. Přirozeně tyto látky najdete v potravinách jako mrkev, batáty, losos nebo vlašské ořechy, ale jestli plánujete delší pobyt na slunci, doplňky mohou být skvělou podporou. Nezapomínejte také na dostatečný příjem vody, která pomáhá udržet pleť hydratovanou zevnitř a podporuje metabolismus.

Imunita potřebuje posilu i v létě

Ani s příchodem teplejších dnů není dobré zapomínat na imunitu. Letní

výkyvy počasí, klimatizace a častější cestování mohou obranyschopnost oslabit. Probiotika pomáhají udržet střevní mikrobiom v rovnováze, což má přímý vliv na celkovou odolnost těla. Kromě kvalitních suplementů podpoří zdravé trávení a střevní mikrobiom také dostatek vlákniny z celozrnných obilovin, luštěnin a zeleniny. Vitamín C a zinek posilují imunitní reakce, zatímco adaptogeny jako ženšen nebo reishi pomáhají tělu lépe zvládat stres a přechod mezi ročními obdobími. Pokud plánujete aktivní léto, nezapomínejte ani na hořčík, který podporuje regeneraci svalů a pomáhá předcházet křečím. Skvělým ranním rituálem pro podporu imunity a trávení je sklenice teplé vody s citronem a špetkou kurkumy, která pomáhá detoxikaci i celkovému osvěžení organismu. ■

JAK POZNAT KVALITNÍ SUPLEMENT?

ČISTÉ SLOŽENÍ – Sledujte, zda produkt neobsahuje zbytečná plnidla, umělá barviva nebo nadbytečné konzervanty.

SPRÁVNÁ FORMA ŽIVIN – Některé formy vitamínů a minerálů jsou lépe vstřebatelné. Například hořčík ve formě bisglycinátu je lépe využitelný než oxid hořečnatý.

DÁVKOVÁNÍ ODPOVÍDAJÍCÍ VĚDECKÝM STUDIÍM – Vyhněte se produktům s příliš nízkými nebo extrémně vysokými dávkami. Důvěryhodné značky neslibují „záračné účinky“ bez opory ve výzkumech.

ODBORNÉ CERTIFIKACE – Kvalitní doplňky často mají certifikáty potvrzující jejich složení a účinnost, jako třeba GMP (Good Manufacturing Practice) nebo testování na těžké kovy.

PŮVOD SUROVIN – Dávejte přednost doplňkům, které uvádějí zdroj surovin a jejich zpracování. Například rybí olej z volně žijících ryb je často kvalitnější než levnější alternativy.



Nezapomeňte! Žádný suplement nenahradí dobrý spánek, pestrou stravu a pohyb. Ale když víte, co a kdy tělu dodat, pomohou vám cítit se dobře po celý rok.



CHYBÍ VÁM NĚCO?

TĚLO SI ŘEKNE SAMO

- **Únava a vyčerpání** – Možný nedostatek železa, vitamínu D nebo B12.
- **Časté nachlazení a oslabená imunita** – Může chybět vitamín C, zinek nebo probiotika.
- **Svalové křeče a napětí** – Pravděpodobně nedostatek hořčíku nebo draslíku.
- **Suchá pokožka a lámavé vlasy** – Možná chybí omega-3 mastné kyseliny, vitamín A nebo biotin.
- **Problémy se spánkem a nervozita** – Pravděpodobně vám chybí hořčík, vitamíny skupiny B nebo L-theanin.
- **Bledá pleť a závratě** – Nedostatek železa nebo vitamínu B12.
- **Slabé nehty a vypadávání vlasů** – Možný deficit zinku, selenu nebo křemíku.



Jestli se v některém z těchto bodů poznáváte, nemusíte hned v lékárně vykoupit všechny doplňky. Nejlepší je zjistit, co vám doopravdy chybí. To se dá ověřit jednoduchým krevním testem. Můžete si ho nechat udělat v laboratoři nebo u praktického lékaře a mít tak jistotu, že doplňujete jen to, co vaše tělo opravdu potřebuje.

KDO SE O VÁS STARÁ

Pracovat v Infinit neznamena jen být součástí týmu, ale podílet se na tvorbě dokonalého zážitku pro každého hosta. Jitka a její snový tým se starají o jeho často neviditelný, ale zásadní základ. Čistota, kterou vnímáte jako samozřejmost, je výsledkem pečlivé práce, promyšleného systému a citu pro detail.

JITKA

VEDOUcí ÚKLIDU INFINIT SEN

Co tě přivedlo k práci spojené s čistotou a péčí o wellness centra?

Po více než 35 letech v lehce bláznivé branži jsem toužila po jasně daných pravidlech a stabilním zázemí. Potíž byla v tom, že ve věku 55 plus mě nikdo nechtěl. Ani si nedovedu představit, co si člověk pomyslí, když vidí v CV napsáno: pomocná režisérka, co dokáže přemýšlet, přizpůsobit se, je spolehlivá, zdravá a počítačově gramotná, ale věkově pokročilá. Po zkušenostech v České poště a Novavaxu, kde jsem pracovala v úklidu farmaceutických prostor, mi dala šanci naše provozní ředitelka.

Jak vypadá tvůj běžný pracovní den ve wellness centru?

Můj den začíná kolem 6:30 setkáním s nočním úklidem a kontrolou wellness centra, aby bylo vše čisté a funkční. Pak se věnuji dávkování přáteleckých bakterií do některých odpadů,

kontrole zásob chemie nebo testování nových úklidových prostředků. Když chybí někdo z denního úklidu, ráda pomůžu, mají náročnou práci. Občas se přidám i k nočnímu týmu, který uklízí, zatímco všichni ostatní spí. Opuštěné noční wellness má své kouzlo. Po otevření wellness centra před desátou hodinou se přesouvám do kanceláře, kde je vždy co řešit – nové zboží, konzultace pro denní úklid nebo porada. Moc dlouho tedy neposedím.

Kolik lidí obstarává péči o úklid wellness a na jakém systému funguje?

Na denní úklid máme čtyři ženy na směnu, na noční také a oba týmy se víceméně nezastaví. Jak jednou napsal náš šéf a majitel: „Jsme jedna velká koupelna a neustále uklízíme.“ A skutečnost je přesně taková. Na jednom konci skončíš a na druhém můžeš začít. Je to nekonečný příběh, ale máme ho moc rády. A smekám před oběma týmy. Jak se rozšiřujeme, „naše koupelna“ roste, tak ji stále dokážou

udržet perfektně čistou. Klobouk dolů před vámi, milé ženy v černém.

Co tě na tvé práci nejvíc baví a naplňuje?

Výsledek. Hezké, čisté prostředí a noví přibývající klienti. Také mě těší recenze, které zmiňují, že tu máme čisto a chválí úklid. A také výzvy, třeba každý nově otevřený prostor je potřeba po stavbě uklidit, tím si ho osahám a mohu nastavit, jak a čím budeme dále uklízet.

Co považuješ za nejdůležitější v péči o čistotu a hygienu v prostředí wellness?

Nejdůležitější je, aby úklidové týmy „viděly“. Pravidla a manuály pomáhají, ale každý den přináší nové situace, které nelze předem popsat. Naštěstí naše ženy v černém dokážou samostatně vyhodnotit, co je právě potřeba. Nováčky se postupně učí od zkušenějších kolegyň, takže vše funguje, jak má.

S jakými výzvami se při své práci nejčastěji setkáváš?

Je to jako všude, nečekaná havárie, nemoc, nové prostory, rozbité pracovní pomůcky, ale vše se dá řešit. Máme šikovnou partu techniků a ti nám moc pomáhají hlavně s opravami. Takže díky, kluci!

Máš nějaký systém nebo rituál, kterým se snažíš udržet čistotu na nejvyšší úrovni?

Snažím se vnímat wellness očima hostů. Takže při výběru chemie myslím na jejich bezpečí. I malé množství musí být neškodné pro bosé nohy. Proto jsme většinu denní chemie nahradili zdravotnickými nebo přírodními prostředky. Naopak při nočním úklidu dodržujeme přísné hygienické standardy, aby si bakterie, viry ani plísňe u nás nenašly místo.

„TĚŠÍ MĚ RECENZE, ŽE TU MÁME HEZKY ČISTO.“

Využíváš při úklidu nějaké speciální techniky nebo prostředky, které jsou nezbytné právě pro wellness prostředí?

Ano, ale detaily si nechám pro sebe, je to naše know-how. Mohu prozradit, že neustále hledám nové pomůcky, jako teleskopické kartáče, efektivnější mopy nebo inovativní čisticí prostředky, abychom pracovali kvalitněji a s menší fyzickou zátěží. Občas konzultuji i s AI, což mi šetří



čas při hledání řešení, i když jí ne vždy stoprocentně věřím. Každopádně mi pomáhá přemýšlet nad problémy z různých úhlů a hledat lepší cesty.

Jaký je největší „strašák“ každého vedoucího úklidu ve wellness centru?

Největší obavu mám z rozbitého skla. Nedávno ve finské sauně klientovi vypadla skleněná láhev, rozbila se, a on se ji pokusil sám uklidit. Bohužel přehlédl střep, na který vzápětí šlápla jiná klientka a ošklivě si poranila nohu. Proto pokud se něco podobného stane, prosím, hned to nahlaste obsluze nebo úklidu. Rádi to bezpečně vyřešíme. Ideální by bylo nosit jen plastové láhve, ale pokud dáváte přednost sklu, buďte prosím maximálně opatrní. A nebojte se, za rozbitou láhev vám nikdo hlavu neutrhne.

Jaké kuriózní nebo zajímavé situace jsi během své práce zažila?

Jednou v létě v ochlazovacím jezírku dováděla parta mladých, v plavkách, což by se nemělo. Na domluvu nereagovali, tak jsem navrhla: „Hoďte mi plavky ven, a plavte dál!“ A k mému překvapení začaly plavky létat.

Je něco, co bys chtěla klientům vzkázat, aby tvoje péče byla snazší a wellness ještě příjemnější?

Myslím, že by si u nás wellness více užili, kdyby se rozhlédli kolem sebe, místo aby koukali jen do mobilů. Máme nádherné prostředí, příjemnou obsluhu a spoustu zelených přátel – květiny a rostliny uvnitř i venku. Byla by škoda ten klid a krásu nevnímat. A také bych se přimluvila za ticho v saunách. Většinou tam člověk není sám a jeho soused asi nepotřebuje slyšet cizí starosti, když si přišel odpočinout od těch vlastních. ■

KOMBUCHA: MAGIE VE SKLENICI

Lehce perlivá, jemně nakyslá a osvěžující. Kombucha [kombuča i kombucha] spojuje tisíciletou tradici se zdravým životním stylem. Možná ji pijete pravidelně, možná vás jen láká, ale rozhodně stojí za pozornost.



Kombucha vzniká fermentací sladkého čaje pomocí SCOBY (kolonie bakterií a kvasinek). Toto „želé“ přeměňuje čaj na lehce kyselý, probiotiky nabitý elixír, připomínající perlivý mošt nebo cider, ale bez tvrdého alkoholu. A co je na tom nejlepší? Skvěle chutná a prospívá tělu.

Proč ji pít?

Kombucha je bohatá na probiotika, která podporují zdravou střevní mikrobiotu, a jak se říká, zdravé střevo = zdravé tělo i mysl. Může pomoci s trávením, imunitou i dodáním energie. Obsahuje enzymy, antioxidanty a vitamíny skupiny B, které podporují detoxikaci a vitalitu. Někteří ji pijí i pro lepší spánek a snížení stresu.

Díky perlivé textuře a osvěžující chuti je skvělou alternativou k limonádám nebo alkoholu. Pokud hledáte zdravější variantu, ale nebaví vás jen voda či čaj, kombucha je ideální volba.

Kombucha na tisíc způsobů

Existuje mnoho příchutí, od klasické po ovocné, bylinkové či květinové varianty. Koupíte ji v obchodech nebo na našich fresh barech ve wellness, kde stojí kolem 50 až 100 Kč za 500 ml, nebo si ji můžete vyrobit doma. ■

DOMÁCÍ KOMBUCHA

Ingredience:

- 1 litr vody
- 2 sáčky černého/zeleného čaje (nebo 2 lžičky sypaného čaje)
- 50–70 g cukru (cca 3–4 lžíce)
- 100 ml hotové kombuchy (startér)
- 1 SCOBY
- skleněná nádoba (min. 1,5 l)
- utěrka + gumička

Postup:

1. Uvařte a oslaďte čaj, nechte vychladnout.
2. Přidejte hotovou kombuchu a jemně promíchejte.
3. Vložte SCOBY do sklenice.
4. Přikryjte utěrkou, zajistěte gumičkou a nechte kvasit 7–14 dní při pokojové teplotě.
5. Ochutnejte po cca 7 dnech. Pokud je chuť moc sladká, nechte fermentovat déle.
6. Přelijte do lahví a nechte při pokojové teplotě 1–3 dny pro extra perlivost. Poté skladujte v lednici.



Tip:

Do lahví přidejte ovoce, zázvor nebo bylinky pro jedinečnou chuť.



INFINIT NEWS

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



Bar
na hladině



Odpočívárna
Pod povrchem



Vodní bar
s pítkem



Sauna mistři
ve světě



PŘÍRODNÍ KOSMETIKA VE WELLNESS

Vaše pokožka si zaslouží tu nejlepší péči a právě s tímto přístupem jsme pro vás pečlivě vybrali českou přírodní kosmetiku, kterou nyní najdete ve sprchách. Tato **veganská kosmetika**, netestovaná na zvířatech, je plná výživných složek, které vaši pokožku jemně pohladí po každém saunování i koupeli v termálním bazénu. Ve sprše vás obklopí uklidňující vůně levandule s myrhou, která podtrhne váš relaxační rituál.

Chcete si tento wellness zážitek prodloužit i doma? Na recepci si **můžete zakoupit** nejen sprchový gel a šampon s touto vůní, ale i jejich osvěžující variantu s citrusy a verbenou. A protože dokonalá péče nekončí sprchou, dopřejte své pokožce extra výživu s ručně šlehanými másly a arganovým olejem. Na výběr jsou **tři vůně** – levandule s myrhou pro hlubokou relaxaci, citrus s verbenou pro svěží energii a růže pro sametovou hebkost. Dopřejte své pokožce láskyplnou péči, zaslouží si to.

RELAXAČNÍ KAVÁRENSKÁ ORANŽERIE

Vítejte v nové relaxační oranžerii! Místo, kde se snoubí **wellness s kavárenskou pohodou**. Pohodlná křesla, nádherný výhled do zahrady a na bazén, k tomu šálek voňavé kávy nebo čaje. Prostě dokonalé útočiště po saunování nebo před návratem do reality. Když budete chtít, můžete si půjčit knihu, listovat naším **časopisem Umění relaxace** nebo si jen tak užívat přítomný okamžik. Takže, co si dáte – cappuccino, nebo matchu?



VÍCE LEHÁTEK, VÍCE POHODY

Na letní sezónu rozšiřujeme venkovní zónu u termálního bazénu a **přidáváme více lehátek**, abyste si mohli užívat klid a pohodlí přesně tak, jak máte rádi. Vybrat si můžete místo v chladivém stínu stromů, nebo pod širým nebem na slunci. Nezapomeňte však na SPF ochranu, ať vás slunce hřeje, ale nespálí! Krémy lze zakoupit na recepci.



BAR PŘÍMO V BAZÉNU

Relaxujte bez kompromisů! Přímo v našem termálním bazénu jsme pro vás otevřeli **vodní bar na hladině**, kde si můžete vychutnat osvěžující drinky, aniž byste museli opustit příjemné teplo vody. Aby byl váš zážitek ještě pohodlnější, jsou na okrajích bazénu speciální držátka na nápoje, takže si svůj oblíbený koktejl, fresh džus nebo Prosecco můžete vychutnat naplno, bez starostí a s maximálním pohodlím.



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.

5 200 m² **8** druhů saun **10** druhů masážních procedur **jen 15** minut od Prahy

INFINIT MAXIMUS

@infini_maximus



NA POKEC DO LOUNGE

Inovací prošla **odpočivárna Lounge**, kterou jste dříve znali jako tichou odpočivárnu hned vedle bylinkové. Nově zde najdete pohodlné posezení se stolečky, ideální ke konverzaci u kávy nebo jako klidný prostor pro konzumaci občerstvení.

Posezení je situováno přímo u vnitřního saunového baru, takže si svůj relaxační moment můžete zpříjemnit oblíbeným nápojem.



ČTENÁŘSKÉ OKÉNKO

V odpočivárně Pod povrchem najdete hned vedle vodního baru **knihovnu**, kde si můžete půjčit jakoukoliv knížku, která vás zrovna zaujme. Máme knížky jak z druhé ruky, tak od partnerského brněnského vydavatelství Melvil. Najdete tu jak vzdělávací publikace, tak poezii nebo zábavnou literaturu. Číst si je můžete kdekoli ve wellness, poprosíme vás ale knihy **vrátit zpět** na místo a neodnášet si je s sebou domů, aby si je mohli užít i ostatní návštěvníci wellness.

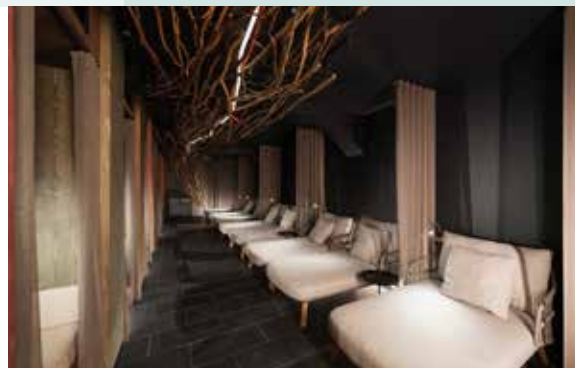


PRO MILOVNÍKY POLÉVEK

Nově na našem saunovém baru v rámci občerstvení najdete také **čerstvé polévky**. Každý týden můžete ochutnat nový druh. Pochutnejte si na cuketové polévce s mátou a sezamovými semínky, krémem z bílých fazolí s petrželkovým krémem, nebo tomatovou polévkou s bazalkovým pestem. Vždy máme v nabídce jeden druh a střídají se po týdnu.

ODPOČIŇTE SI POD POVRCHEM

Mezi vodopádem a Bylinnou chýší ve venkovním wellness se skrývá chodba, která vás zavede do naší **nejnovější odpočivárny „Pod povrchem“**. Dveře na konci tajemné chodby skrývají místnost, která vás už svým vzhledem láká k naprostému tichu. V první místnosti na vás čeká posezení a vodní bar, kde se můžete osvěžit. V druhé části odpočivárny na vás pak čeká skutečná relaxace. Otevřená lehátka po jedné straně a osvětlené kóje na straně druhé jsou ideální pro ničím nerušený odpočinek, čtení knihy nebo krátký šlofik.



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

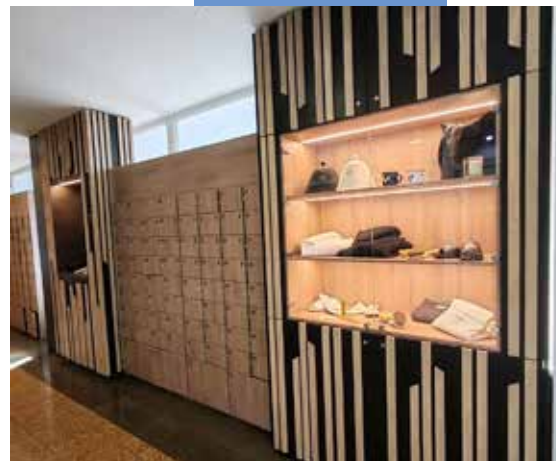
12 druhů masážních procedur

52 masérských rukou



VODNÍ BAR

Už jste vyzkoušeli náš **vodní bar s pítkem**? Abychom ulevili prostoru odpočívárny u fresh baru, přesunuli jsme jej do pohodlí nového lounge, relaxační zóny nacházející se vedle schodů do Saunového světa. Můžete se zde osvěžit mezi saunovacími koly, odpočinout si, a pokud si k tomu přibalíte i nové vydání Umění relaxace, máte o dokonalý saunový rituál postaráno.



VITRÍNA S MERCHEM

Prosklená vitrína naproti recepci není jen na koukání, ale hlavně na vybírání. Našli byste lepší dárek pro saunaře, než je pohodlný župan, kilt nebo saunovací čepice? A co takhle pantofle, kartáč do sauny nebo plecháček na váš oblíbený nápoj? Všechno si můžete **prohlédnout a koupit** na recepci nebo v e-shopu. Kromě merche tu najdete i inhalační tyčinky proti rýmě a stresu, gumičky do vlasů, odličovací tamponky, hřebeny nebo jednorázové pantofle. Protože na detailech záleží.

PŮJČENÍ RAKET

Rozhodli jste se na poslední chvíli zasportovat si po práci s přáteli a nemáte s sebou sportovní vybavení? Nevadí! U nás si můžete (za poplatek) **zapůjčit vybavení** na všechny sporty. K zápůjčce nabízíme badmintonové rakety Yonex se 3 druhy košíků různých rychlostí, tenisové rakety Yonex s míčky nebo squashové rakety Karakal a se 4 druhy míčků. Na tenis a squash máme k dispozici i dětské rakety, můžete tedy dorazit i s malými sportovci. Zapůjčit si u nás můžete i sportovní obuv ve velikostech 37–45,5 nebo ručník na osprchování. Sportu zdar!



KOSMETIKA V ŠATNÁCH

Vůně citrusů ve vzduchu a jemná péče o pleť. Přesně to vás čeká v šatnách díky pleťové vodě **Nobilis Tilia**, která se postará o vaši pokožku ještě před tím, než vstoupíte do wellness, bazénu nebo na sportoviště. A ve sprchách? Rituals, řada Ritual of Mehr. Sladký pomeranč a cedrové dřevo. Cedr zklidní mysl, pomeranč osvěží a zlepší náladu. Ideální závěr saunového rituálu. A pokud si chcete tuhle vůni odnést domů, menší balení tělového krému a šamponu najdete na recepci.

Volnočasový areál na pomezí Vysočany 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

INFINIT VE SVĚTĚ

@infinitt_wellness



Saunové ceremoniály v Infinit nejsou jen relaxačním zážitkem, ale také uměním, které naši sauna mistři předvádějí na prestižních mezinárodních soutěžích. Reprezentují nejen Infinit, ale i českou saunovou kulturu a pravidelně se umísťují mezi nejlepšími na světě.

Díky talentu a neustálému zdokonalování si vybudovali uznání na soutěžích, jako jsou Play-off, Masters Freestyle Aufguss, Battle of Gladiators, Herbal Cup, Live Music Cup nebo **světové mistrovství Aufguss WM**. Nejenže na těchto akcích předvádějí své dovednosti, ale také šíří povědomí o české saunové kultuře. Kromě soutěžení se věnují i vzdělávání a školení v zemích, kde saunové ceremoniály teprve získávají popularitu, nebo se naopak inspiroují od mistrů z dalších zemí. Jsme na ně náležitě pyšní, stejně jako na to, že tuto soutěžní atmosféru přináší i do našich wellness center.

SOUTĚŽE V ČECHÁCH

Na vlastní kůži ji totiž můžete zažít i v Infinit Sen! Na jaře (29. 4. – 2. 5.) se zde uskuteční **Saunafest 2025**, české mistrovství v saunových ceremoniálech. Celý program se odehrává ve **Velkém dómu**, jedné z nejmodernějších saun, která nabízí špičkové ozvučení, kvalitní osvětlení, audiovizuální efekty a malé pódium pro sauna mistry. Právě zde vás čeká strhující



podívaná, kdy se saunění promění ve vypravěče příběhů, provoní saunu esencemi a využijí světla i hudbu k vytvoření neopakovatelné atmosféry. **Saunoví mistři** spojují herecký talent se saunovými rituály a přináší divákům nezapomenutelný zážitek inspirovaný filmy, literaturou, historickými událostmi či divadelními scénáři. Další soutěž se chystá na konci léta 2025.

UŽIJTE SI WELLNESS I SHOW ZÁROVEŇ

Soutěžní ceremoniály můžete sledovat během běžného provozu wellness, protože probíhají pouze v zadní části areálu a nijak neohrožují chod pro relaxaci v areálu. Po celý den máte k dispozici **celý saunový svět** se šesti druhy saun, termálním bazénem a relaxačními zónami. Ke každému běžnému vstupu do wellness získáte v rámci soutěžních dnů jeden přednostní vstup na soutěžní ceremoniál

NAŠI NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ SAUNA MISTŘI

David Zatočil – 2. místo na Mistrovství světa 2024

Lukáš Luska – 4. místo v týmu na Mistrovství světa 2023

Róbert Židek – 1. místo na Mistrovství světa 2021 a 2023

Barbora Brožová – 1. místo na Masters Freestyle Aufguss 2023

Vít Ševčík – 7. místo na Mistrovství světa 2024

Ingrid Tillmann – 5. místo v týmu na Mistrovství světa 2024

Jiří Žakovský – 9. místo na Mistrovství světa 2024

Kevin Gajdica – 2. místo na Mistrovství Slovenska 2024

zdarma. Pokud si však chcete užít soutěžní ceremoniály naplno, můžete si zakoupit zvýhodněné celodenní vstupy v našem e-shopu www.infinittdarky.cz. ■

Infinit 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 nebo si vybrat z nabídky poukazů a merche v e-shopu infinittdarky.cz.

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

ŘEKNI PROČ...

1

Proč se polévají kameny vodou v některých saunách?

- a) zvýšení vlhkosti vzduchu
- b) snížení teploty v sauně
- c) dekorativní účel

2

Proč by se při návštěvě sauny nemělo jíst těsně před procedurou?

- a) aby se zamezilo nevolnosti
- b) pro lepší detoxikaci a hubnutí
- c) kvůli zvýšení účinnosti sauny na svaly

3

Proč se do termálních bazénů doporučuje vstupovat po osprchování?

- a) pro lepší vstřebání minerálů ve vodě
- b) kvůli vyšší stabilitě na mokrému povrchu
- c) aby se zabránilo vniknutí nečistot do vody

4

Proč má smysl navštěvovat wellness i v létě?

- a) wellness pomáhá regenerovat tělo po letních aktivitách a sportu
- b) bazény a sauny v létě nejsou tak vytížené jako v zimě
- c) léto je ideální čas pro detoxikaci a očistu organismu

5

Proč se doporučuje před vstupem do sauny osprchovat a osušit?

- a) aby se snížila teplota těla
- b) kvůli hygieně a lepšímu pocení
- c) pro zvýšení vlhkosti v sauně

6

Proč je sauna prospěšná i během horkých letních dnů?

- a) saunování zlepšuje termoregulaci těla a pomáhá zvládat horko
- b) protože tělo v létě méně potřebuje detoxikaci
- c) kvůli lepší hydrataci pokožky vlhkým vzduchem

7

Proč je vhodné před návštěvou wellness centra odstranit make-up?

- a) aby make-up nezanechal stopy na saunových nebo relaxačních textiliích
- b) kvůli lepší schopnosti pokožky dýchat a potit se
- c) aby se zabránilo podráždění pleti kosmetickými produkty

8

Proč se doporučuje po masáži vypít sklenici vody?

- a) pro zrychlení metabolismu
- b) kvůli odplavení toxinů uvolněných masáží
- c) pro zlepšení hydratace pokožky

9

Proč je důležité dodržovat ticho v relaxačních zónách wellness centra?

- a) kvůli lepší akustice místnosti
- b) pro udržení klidné atmosféry a respekt k ostatním návštěvníkům
- c) aby se lépe soustředilo na dechová cvičení

Správné odpovědi

1. a) Zvýšení vlhkosti vzduchu
2. a) Aby se zamezilo nevolnosti
3. c) Aby se zabránilo vniknutí nečistot do vody
4. b) Kvůli hygieně a lepšímu pocení
5. a) Wellness pomáhá regenerovat tělo po letních aktivitách a sportu
6. a) Saunování zlepšuje termoregulaci těla a pomáhá zvládat horko
7. b) Kvůli lepší schopnosti pokožky dýchat a potit se
8. b) Kvůli odplavení toxinů uvolněných masáží
9. b) Pro udržení klidné atmosféry a respekt k ostatním návštěvníkům

JARO A LÉTO S DĚTMI



PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY

od 7. 7. do 22. 8.

- pohybově-tvořivé tábory v pražských Kbelích
- pro děti od 4 do 9 let
- vždy po-pá 8:00-17:00



KURZY CVIČENÍ PRO MAMINKY

- pilates a jóga

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

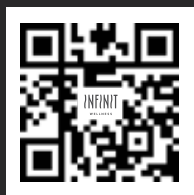
- pro děti od 3 měsíců do 6 let
- zápisy probíhají průběžně



VSTUPY PRO VEŘEJNOST

- do všech zón mimo lekce a během celých prázdnin





ZASTAVTE SE

NA JEDNÉ Z NAŠICH POBOČEK

www.infinit.cz