

T É M A I N

in.ihned.cz/tema

■ **Horský wellness hotel Tatra**(Velké Karlovice) – tel.: 571 444 323, www.hoteltatra.cz■ **Horský hotel Koh-i-noor***** (Soláň) –při ubytování 10% sleva na skipas, tel.: 571 480 100, www.hotelsolan.cz

Skiareály v okolí: lyžařský vlek u hotelu Tatra (pro ubytované zdarma), TJ Rožnov pod Radhoštěm na Soláni (sjezdovky v délce přes 5 km včetně cca 1 km dlouhého slalomového svahu, 4 vleky, horními partiemi areálu vede hlavní hřebenová běžecká trasa), Soláň (3 vleky se sjezdovkami určenými spíše rodinám s dětmi a méně náročným lyžařům, část jedné je vyhrazena pro menší snowpark)

Krkonose

Janské Lázně

■ **Státní léčebné lázně Janské Lázně**Tel.: 499 860 111, www.janskelazne.com■ **Hotel Omnia******www.hotel-omnia.cs-ubytovani.com

Skiareály v okolí: Janské Lázně-Černá hora (sjezdovky všech náročností v délce 12 km, 1 kabinka, 1 sedačka, 5 vleků), Pec pod Sněžkou (1 lanovka, 8 vleků, 11 sjezdovek o celkové délce 10,4 km, 17 km běžeckých tratí)

Špindlerův Mlýn

■ **Hotel Praha** – hotel rustikálního vzhledu,tel.: 499 523 516, www.spindl-hotelp Praha.cz

■ **Hotel Orea Arnika*****, tel.: 499 433 171-2, www.orea.cz/arnika, www.arnika.cz

■ **Hotel Orea Horal******, tel.: 499 433 351, www.orea.cz/horal, www.horal.cz

Skiareály v okolí: Špindlerův Mlýn (Skiareály Sv. Petr a Medvědin-Mísečky: 5 lanových drah a 10 vleků, přes 25 km sjezdovek, přes 75 km běžeckých tratí, 4 km dlouhá sáňkařská dráha, bobová dráha, snowtubing, U-rampa na Svatém Petru)

Černý Důl

■ **Hotel Aurum** – tel.: 220 805 684,499 435 169, www.hotel-aurum.cz

Skiareály v okolí: 6 km od Janských Lázní-Černé hory, Skipark Černý Důl (9,7 km sjezdovek, 26 km upravených běžeckých tratí, 2 lanovky, 10 vleků, snowpark pro snowboardisty); Pec pod Sněžkou (viz výše), Velká Úpa (1 lanovka, 2 vleky, 3 sjezdovky o celkové délce 2,9 km, 5 km běžeckých tratí)

Harrachov

■ **Hotel Orea Bílý Hořec*****,tel.: 481 548 111, www.orea.cz/bilyhorec →

Příklad

SEDMIDENNÍ POBYTOVÝ BALÍČEK

Janské Lázně

V ceně: 7x ubytování v pokoji se sprchou a WC vč. lázeňského poplatku, stravování – plná penze, vstupní lékařská prohlídka, 3x cvičení v rehabilitačním bazénu, 3x plavání v rehabilitačním bazénu, 3x klasická masáž, 3x elektrolyčba nebo skupinové cvičení v tělocvičně (v malém bazénu), 2x skotské střiky

Cena na osobu/dvoulůžkový pokoj: 7154 Kč**Cena na osobu/jednolůžkový pokoj:** 8344 KčZdroj: www.janskelazne.com

Orea hotel Horal

V ceně: ubytování na 7 nocí; ubytování v pokojích se sociálním zařízením, TV + satelit, rádio, trezor, balkon; snídaně a večeře formou bufetu; volný vstup po celou dobu pobytu do bazénu, whirlpoolu, sauny, parní lázně a posilovny se stolním tenisem

Termín: 10. 1. – 31. 1. a 28. 2. – 5. 4. 2009**Cena:** 1lůžkový pokoj 13 559 Kč, 2lůžkový 20 860 Kč**Termín:** 3. 1. 2009 – 10. 1. a 31. 1. – 28. 2. 2009**Cena:** 1lůžkový pokoj 17 199 Kč, 2lůžkový 26 460 KčZdroj: www.orea.cz

Ceny

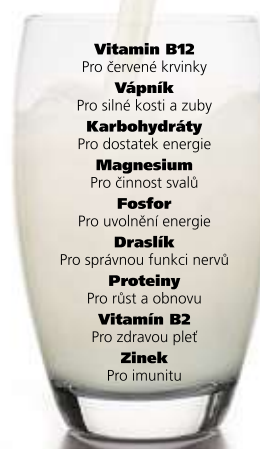
Jak lázně, tak wellness hotely nabízejí celou řadu relaxačních a wellness pobytových balíčků, někde jsou do jejich ceny dokonce zahrnuty ceny skipasů či slevy na ně. Ceny dvoudenních pobytových balíčků se pohybují zhruba od 1700 do 3000 Kč na osobu, cena závisí na množství procedur, úrovni ubytování, penzi/polopenzi. Za týdenní wellness pobyty zaplatíte od 7000 Kč výš. Zvláště u wellness hotelů je nutné si všimnout, jaké wellness služby hotelu jsou v ceně. Obvyklá bývá také nabídka prodloužených víkendů. Většina wellness zařízení rovněž nabízí k pobytovému balíčku dokoupení nejrozličnějších procedur. Co zahrnují pobytové balíčky jednotlivých lázní a wellness hotelů, najdete na zmíněných webových stránkách.



FOTO: WWW.ORIENT-EXPRESSIONS.COM

INZERCE

Víte, co obsahuje sklenice mléka?



Vitamin B12
Pro červené krvinky
Vápník
Pro silné kosti a zuby
Karbohydráty
Pro dostatek energie
Magnesium
Pro činnost svalů
Fosfor
Pro uvolnění energie
Draslík
Pro správnou funkci nervů
Proteiny
Pro růst a obnovu
Vitamin B2
Pro zdravou pleť
Zinek
Pro imunitu

Oborníci doporučují pro dostatečný denní přísun vápníku vypít **tři sklenice mléka**.

Mléko je možné nahradit i jinými mléčnými výrobky, ale mléko tělo nejlépe vstřebává, není tučné, nezátěžuje organismus a je součástí pitného režimu.

Nejdůležitější látkou, kterou mléko obsahuje, je **vápník**. Ten je důležitý nejen pro naše **kosti**, ale také pro zdravé **zuby** a jejich ochranu.

Ale mléko prospívá našemu organismu i v dalších oblastech jako jsou **svaly, nervy, pleť, imunita a energie**.



Jaké mléko je nejlepší?

Ideální volbou je **trvanlivé mléko** v kartonových obalech firmy Tetra Pak. Je bezpečně ošetřené, **neobsahuje konzervanty** a je tedy čistě přírodní. Přesvědčte se, že je na vašem kartonovém obalu pečeť kvality Tetra Pak.

Více o mléce a konzervantech v nápojích na www.bezkonzervantu.cz

IN-000855