



EFI NEWS

EFI NEWSPAPERS 11 | 2023 | LISTOPAD

WWW.E-FINANCE.EU

Podzim je opravdu tady! Co si na chladnější počasí připravili naši sládci?

Podzimní pivo EFI Cascadian Dark Ale v EFI Pivovaru:

Podzim přichází s chladnějším počasím, padajícími listy a příležitostmi pro pivovary na celém světě uvést do světa svá speciální podzimní piva. Jedním z nejoblíbenějších stylů pro tuto roční dobu je Cascadian Dark Ale, známé také jako Black IPA (černé India Pale Ale). Toto pivo spojuje charakteristiky dvou oblíbených stylů – tmavého piva a chmeleného IPA – a nabízí pivním milovníkům neodolatelnou kombinaci chutí a vůní. Náš řemeslný EFI Pivovar v Brně právě s tímto podzimním speciálem přichází!



Tmavost s charakterem

Cascadian Dark Ale se vyznačuje svou výraznou tmavou barvou, která může připomínat stout nebo porter. Ale na rozdíl od těchto tmavých piv

má Cascadian Dark Ale chmelenou a ovocnou chuť, která ho řadí mezi IPA. Tato spojení kontrastních prvků vytváří jedinečný zážitek pro chuťové buňky.

Chmelový zážitek



Chmel je jednou z hlavních složek, které tvoří charakter Cascadian Dark Ale. Hřebenová chmelová chuť, kterou známe z IPA, se mísí s tóny čokolády, kávy a praženého sladu. Toto spojení dává pivu komplexní a vyváženou chuť, která oslovuje jak milovníky tmavých piv, tak i fanoušky IPA.

Vhodné pro podzimní dny

Cascadian Dark Ale je ideální volbou pro podzimní dny, kdy se zároveň toužíte po tmavším pivu a po chmeleném zážitku. Tmavé pivo vám pomůže zahřát se, zatímco chmelová hořkost dodá pivo osvěžení a energii. Je to také výborná volba k typickým podzimním jídlům, jako jsou grilované pokrmy, houbové omáčky nebo masová jídla.

Příležitost k objevování

Cascadian Dark Ale je stále relativně méně známým stylem, což znamená, že máte příležitost objevovat nové a zajímavé chutě. A právě v našem EFI Pivovaru můžete tento speciál ochutnat. EFI Cascadian Dark Ale je skvělým příkladem toho, jakým způsobem pivovar spojuje tradiční a moderní prvky, aby vytvořil něco unikátního. Pokud jste dosud neochutnali EFI Cascadian Dark Ale, podzim je ideálním časem na to, abyste tento chutný a zajímavý pivní styl vyzkoušeli.



Buďte připraveni na zážitek plný tmavého bohatství pražených a čokoládových sladů spolu s aromatickými chmely amerických odrůd Cascade a Citra, který vám EFI Cascadian Dark Ale přinese. Již nyní v EFI Hostinci Osmec v Brně!

INFO: IBU- 55, EPM: 15%, alk. 6,5%.



info@efipivovar.cz
tel.: 515 557 515
www.efipivovar.cz

Podzimní útrapy s rýmou - záchranu nabízí hyperbarická komora

Všichni kolem Vás jsou nemocní, smrkají a trpí na nachlazení a vás už nebaví mít rozedřený nos, bolesti hlavy a pocit unaveného těla – udělejte podzimnímu nachlazení a změnám počasí přítrž!

Podzim je tady a s ním i tradiční sezóna nachlazení a chřipky. Je-li nějaký roční období zatížené nemocemi, pak je to určitě podzim. Změny teplot, vlhkost a záhadné virové nákazy jsou jen některými z faktorů, které vytvářejí ideální podmínky pro nemoci. Mnozí z nás hledají způsob, jak se ochránit před podzimními viry a nachlazeními, a v tomto boji může být klíčem k úspěchu kapsle, kterou nabízí i náš EFI SPA Hotel Superior & Pivovar.

Hyperbarická komora, jež se nachází v luxusním prostředí EFI SPA Hotelu, se stala nedílnou součástí léčebných a preventivních postupů mnoha zákazníků. Její účinnost v boji proti podzimním onemocněním je dobře zdokumentována a nabízí vám šanci posílit váš imunitní systém a udržet se v dobré kondici během této náročné sezóny.

Co je to HYPERBARICKÁ KOMORA?



Oxylife komora je speciální zařízení, které umožňuje zlepšení zdraví a posílení imunitního systému pomocí kontrolované expozice kyslíku. Zákazníci vstupují do uzavřené komory, kde jsou vystaveni zvýšené koncentraci kyslíku, což pomáhá tělu v boji proti různým onemocněním. Je to způsob, jakým můžete podpořit svůj imunitní systém a zvýšit své šance na odolání virům a bakteriím.



Jak to celé funguje?

Kyslík je základním stavebním kamenem našich buněk a hraje důležitou roli v procesu hojení a obnovy těla. Zvyšuje koncentraci kyslíku v krvi a tkáních, což má řadu pozitivních účinků na zdraví.



Posílení imunitního systému, neboť již zmíněná vyšší koncentrace kyslíku pomáhá tělu bojovat proti infekcím a podporuje tvorbu bílých krvinek, které mají za úkol obranyschopnost našeho systému. Kyslík je důležitý i pro regeneraci buněk, což znamená, že se rány a zranění mohou léčit rychleji a tato terapie dokáže pomoci po operaci či sportovním zranění nastartovat a zlepšit proces rekonvalescence a hojení. Velkým přínosem pro celkové zdraví je snížení stresu, kterého lze docílit díky zvýšenému přísunu kyslíku.

Jak si zarezervovat svou hodinu?

Rezervace vaší hodiny v barokomoře EFI SPA Hotelu je rychlá a snadná. Stačí kontaktovat naše recepční a naši pracovníci vám rádi poskytnou všechny potřebné informace ohledně cen, volných termínů a dalších podrobností. Naše ceny jsou dostupné, a pokud jde o vaše zdraví, je to investice, která může dlouhodobě prospět vaší pohodě a kondici.

Podzim může být krásným ročním obdobím, pokud si připravíme tělo a imunitní systém na jeho výzvy. EFI SPA Hotel a naše barokomora jsou tu, aby vám pomohly na této cestě k lepšímu zdraví. Nechte podzimní nemoci stranou a zarezervujte si svou hodinu ještě dnes. Vaše zdraví a pohoda jsou to nejcennější, co máte.



info@efihotel.cz

tel.: 515 557 500

www.efihotel.cz/hyperbaricka-komora



Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

PROPAGACNÍ SDĚLENÍ

Proč e-Finance, a. s.?



1,6 miliardy Kč

je hodnota komerčních a bytových nemovitostí ve vlastnictví koncernu e-Finance, a.s.

181 milionů Kč

již vyplatil koncern e-Finance, a.s. na úrocích plynoucích z dluhopisů určených veřejnosti

22 let

Koncern e-Finance, a.s. byl založen v roce 2001 a již 22 let investuje v ČR do nemovitostních projektů

až 9% ročně

je nadstandardní zhodnocení z dluhopisů pro veřejnost

Bližší informace o nemovitostním portfoliu e-Finance, a.s. najdete na internetových stránkách www.e-finance.eu v záložce **Pro Investory**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Společnost e-Finance má nově ve svém portfoliu dluhopisů **tříleté dluhopisy s výnosem až 9%**.

až **9%** roční výnos

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.eu/dluhopisy-informace.

Dluhopisy nesou pevné zhodnocení ve výši **9% p.a. za první výnosové období, 8% p.a. za druhé a 5% p.a. za třetí roční výnosové období**. Uvedený úrok je fixovaný po celé období a jeho výše se nemění bez ohledu na případný pokles bankovních úrokových sazeb, které podle předpokladu odborné veřejnosti začnou klesat již ve 2. pololetí tohoto roku.

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

Jedná se např. o tyto projekty:

- **EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar**, jejíž součástí je kromě luxusního hotelu s exkluzivním wellness i vlastní řemeslný EFI Pivovar či EFI Hostinec.
- **eFI Palace Hotel*****, který nabízí jak hotelové, tak dlouhodobé ubytování, parking, kongresové prostory, vlastní klubové fitness centrum, wellness centrum a v létě i SunBar s bazénem.
- **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**, který je tvořen hlavní budovou s nádvořím, předzámčím, podzámčím, okolními pozemky a lesy, které v úhrnu čítají přes 50.000 m². V hlavní budově v sezóně probíhají prohlídky ve dvou poutavých okruzích. Prostory Předzámčí a Podzámčí nabízí luxusní ubytování v apartmánech s terasami a pokoji. Od čer-



Zámek Račice



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

vence 2023 nabídne Předzámčí nově i moderní sál – Konírnu. Tento sál je vhodný pro pořádání svateb, firemních akcí, konferencí apod.

► **EFI Residence Holzova 28**, která nabízí krátkodobé i dlouhodobé ubytování v lukrativní čtvrti Brno-Líšeň

► **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách**. Tento horský apartmánový hotel disponuje 15 plně vybavenými apartmány vč. parkovacího místa. V současnosti e-Finance díky velké poptávce uvolnila apartmány do prodeje, které se takto stanou skvělou investiční příležitostí. Do budoucna se zde plánuje výstavba druhého apartmánového hotelu včetně kongresových prostor, fitness a wellness centra.

Další projekty e-Finance najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.

www.e-finance.eu/dluhopisy

@ info@e-finance.eu

+420 515 555 555

Bratislavská 52, Brno

e-Finance
Reality

UVAŽUJETE O PRODEJI NEBO PRONÁJMU NEMOVITOSTI?

Postaráme se o prodej Vaší nemovitosti nejen v Brně, ale na celé jižní Moravě.
Ivo Škaroupka, 602 523 215, skaroupka@e-finance.eu



EFI
Zámek Račice
RAČICE-PÍSTOVICE

CELOROČNÍ PROHLÍDKY, WELLNESS I UBYTOVÁNÍ NA ZÁMKU RAČICE



Zveme Vás na
Zámek Račice
Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

NOVINKA

Nově zrekonstruované Podzámčí od letošní sezony nabízí 11 stylově zařízených apartmánů pro 2-4 osoby, společenskou místnost s krbem a kuchyní. Dále venkovní vyhříváný bazén se slunečními terasami a wellness.

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.

- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- 🛋️ Příjemné posezení s občerstvením
- 🍷 Společenský sál Konírna
- 🍺 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 🎉 Stylové party stan v předzámčí
- 🎁 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce
- ♨️ V Podzámčí venkovní vyhříváný bazén s terasami



EFI Zámek Račice
člen e-Finance Group

Račice 1. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz

SVATOMARTINSKÉ HODY



Sametové podzimní dny nám klepou na dveře a s nimi přichází i tradice, kterou nesmíme opomenout – Svatomartinské hody!

Nabízíme vám jedinečnou příležitost přivonět k této starobylé slavnosti přímo u nás v EFI Hostincích, kde si můžete vychutnat tu nejlepší svatomartinskou husu, jakou jste kdy ochutnali.

Svatomartinské hody jsou zážitkem plným chuti, tradic a společnosti. V podzimním čase slavíme sklizeň a obdarováváme se se svými blízkými chutným pokrmem a lahodným vínem. Tradice sahají hluboko do historie, kdy se víno stalo symbolem hojnosti a husa středobodem slavnostního stolu.

U nás můžete očekávat naše lahodné speciality, které navodí atmosféru magického období. Každý kousek svatomartinské husí pochoutky u nás je pečlivě připraven s láskou a tradicí.

Přijďte tedy s námi oslavit Svatomartinské hody skvělými chutěmi a užijte si společnost svých blízkých, protože právě toto dělá svatomartinskou tradici tak speciální. EFI Hostince jsou otevřeny pro vás, abyste mohli ochutnat to nejlepší z podzimu a zároveň oslavit krásu Svatomartinských hodů.

Nejbohatší nabídka si pro Vás na svátek svatého Martina připravil EFI Hostinec Osmec. Ve stylovém prostředí budovy EFI SPA Hotelu Superior & Pivovar na náměstí 28. října můžete ochutnat následující delikatesy:

Svatomartinská nabídka v EFI HOSTINCI OSMEC

od 11. 11. 2023 od 11:00 hod.
(do vyprodání)
doporučujeme rezervaci předem
tel.: 515 557 515

5 chodové menu - cena 1 111 Kč / os.

- Grilovaná husí játra s lokšemi, omáčkou z portského vína a karamelizovaná jablka
- Svatomartinská paštika z husích jater se sušenými švestkami
- Tradiční husí kaldoun s nudlemi, jádrovými knedlíčky a pečenou kořenovou zeleninou
- Svatomartinská pečená husa s červeným zelím s brusinkami, bílým kysaným zelím se špekem, variance našich domácích knedlíků
- Bramborové šulánky s mákem, povidlovou omáčkou s rumem a šlehačkou

Svatomartinské menu

- Grilovaná husí játra s lokšemi, omáčkou z portského vína a karamelizovaná jablka 195 Kč
- Svatomartinská paštika z husích jater se sušenými švestkami 155 Kč
- Tradiční husí kaldoun s nudlemi, jádrovými knedlíčky a pečenou kořenovou zeleninou 99 Kč
- Svatomartinská pečená husa s červeným zelím s brusinkami, bílým kysaným zelím se špekem, variance našich domácích knedlíků 699 Kč
- Bramborové šulánky s mákem, povidlovou omáčkou s rumem a šlehačkou 105 Kč



info@efihostinec.cz
tel.: 515 557 515
www.efihostinec.cz

Svatomartinská nabídka v EFI HOSTINCI STARÁ TKALCOVNA Bratislavská 52, Brno

od 11. 11. 2023 od 11:00 hod.
(do vyprodání)
doporučujeme rezervaci předem
tel.: 515 555 515

a

Svatomartinská nabídka v EFI HOSTINCI ZELŇÁK Zelný trh 4, Brno

od 11. 11. 2023 od 11:00 hod.
(do vyprodání)
doporučujeme rezervaci předem
tel.: 601 150 000

• Svatomartinská paštika z husích jater se sušenými švestkami 155,-

• Tradiční husí kaldoun s nudlemi, jádrovými knedlíčky a pečenou kořenovou zeleninou 99,-



restaurace@staratkalcovna.cz
tel.: 515 555 515
www.efihostinec.cz



zelnak@efihostinec.cz
tel.: 601 150 000
www.efihostinec.cz

• Svatomartinská celá pečená husa, červené zelí s brusinkami, bílé kysané zelí se špekem, variance našich domácích knedlíků 2 550 Kč
(Pro 4 osoby – nutno objednat 24 hod. předem)

Pokud na Martina zavítáte na Zelný trh nebo jste hosty eFi Palace Hotelu, budete mít k výběru také ze svátečního menu v EFI Hostinci Zelňák či EFI Hostinci Tkalcovna:

Navštívit můžete také nedaleký Zámek Račice, který nabízí v EFI Hostinci Konírna speciality:

**Svatomartinská nabídka v
EFI HOSTINCI KONÍRNA
ZÁMEK RAČICE**

Račice 1, Račice-Pístovice

od 11. 11. 2023 od 11:00 hod.

(do vyprodání)

doporučujeme rezervaci předem
tel.: 515 555 549

• Svatomartinská paštika z husích jater se sušenými švestkami 155,-

• Tradiční husí kaldoun s nudlemi, játrovými knedlíčky a pečenou kořenovou zeleninou 99,-

• Svatomartinská pečená husa s červeným zelím s brusinkami, bílým kysaným zelím se špekem, variace našich domácích knedlíků 699,-

• Svatomartinská pečená celá husa s červeným zelím s brusinkami, bílým kysaným zelím se špekem, variace našich domácích knedlíků 2 550,-
(Pro 4 osoby – nutno objednat 24 hod. předem)



info@zamekracice.cz

tel.: 515 555 549

www.zamekracice.cz

K Martinovi patří samozřejmě mladé víno, vybrat si u nás můžete z příložené nabídky:

Svatomartinské vína z Vinařství Kovacs

Vinařství Kovacs Novosedly je malé vinařství rodinného typu, se sídlem v obci Novosedly, v mikulovské vinařské podoblasti na jižní Moravě.

Muškat Moravský

Svěží aroma prvního letošního vína nabízí nádherné tóny čerstvých hroz-

nů snoubící se s vůní sušené pomerančové kůry.

Zweigeltrebe rose

Barva vína je růžová, s jemně oranžovým tónem. Tóny šťávy kompotovaných třešní doplňuje vůně jahodové marmelády a svěží kyselinka čeveného rybízu.

Svatovavřínecké

Barva vína je intenzivní, tmavě červená s odleskem rubínu. Vůně je výrazná a plná s tóny zralých švestek a višní. Chuť je svěží, lehounká a povzbudivá.
0,1l za 60 Kč | 0,75l za 399 Kč



Pro opravdové milovníky piva jsme připravili akční cenu naší stříbrnou medailí oceněné EFI Dvanáctky, která je už nyní k dostání na všech našich výčepech.

EFI Dvanáctka



EFI PIVOVAR
Tradiční pivo z Břeva

~~65Kč~~ 59 Kč 0,5L

~~55Kč~~ 49 Kč 0,3L



Podzim přináší EFI Dvanáctku s NOVOU nižší cenou.
Pouze v EFI Hostincích!

Pokud stojíte o skutečný gastronomický zážitek, podívejte se na webové stránky efihostinec.cz a vyberte si z různých specialit, které se neopakují ve všech našich EFI Hostincích. Opravdovým gurmánům doporučujeme si místa rezervovat předem.

Těšíme se na vaši návštěvu a společně oslavme toto krásné roční období!



info@efipivovar.cz

tel.: 515 557 515

www.efipivovar.cz

SAUNOVÁ SEZÓNA V PLNÉM PROUDU

Další způsobem, jak se vyhnout nachlazení je začít s otužováním a saunováním.

VÝHODY SAUNOVÁNÍ:

Když vstoupíte do sauny, teplota pokožky stoupne, tep také stoupá a cévy se rozšiřují. K tomu dochází, protože vaše srdce začne pumpovat více krve.

1. Relaxace

Sauny se tradičně používají k vyvolání pocitu relaxace. Jak vaše srdeční frekvence stoupá a vaše krevní cévy se rozšiřují, dochází ke zvýšení průtoku krve do kůže. Sauny mohou také zlepšit krevní oběh. Váš nervový systém je aktivnější, aby udržoval teplotní rovnováhu v těle. Když fyzicky uklidníte své tělo, často následuje i uklidnění mysli a emocí.

2. Úleva od bolesti

Sauny mohou pomoci těm, kteří trpí chronickou bolestí a artritidou. Některé výzkumy u lidí s chronickými muskuloskeletálními chorobami zjistily, že saunování může zlepšit už během čtyř týdnů bolest, ztuhlost a únavu.

3. Zpomalení stárnutí

Bylo prokázáno, že teplo pozitivně ovlivňuje vaše mitochondrie - „baterie“ napájející vaše buňky, které pomáhají tělu přirozeně produkovat více energie a zůstat fit. Regenerace buněk znamená, že se zpomaluje také proces stárnutí.

4. Snížení krevního tlaku

Pro lidi s vysokým krevním tlakem může mít pravidelné používání sauny příznivé účinky. Teplo v sauně pomáhá rozšiřovat cévy a zlepšovat krevní oběh (jak jsme si již uvedli), což snižuje krevní tlak.

5. Optimalizace sportovního výkonu

Vylepšení průtoku krve z hypertermické úpravy posílá více krve do srdce, což vede ke zvýšení plazmy a objemu červených krvinek. Tento proces dodává více kyslíku do celého těla a podporuje sportovní výkon.



6. Zlepšení funkcí mozku

Finští lékaři uvádějí, že pravidelné používání sauny (4–7krát týdně) při 80 °C po dobu 19 minut, snižuje riziko Alzheimerovy choroby a demence.

7. Zlepšení pokožky

Když tělo začne produkovat pot hlubokým pocením, pokožka se poté očistí a nahradí se odumřelé kožní buňky – což udržuje vaši pokožku v dobrém stavu. Pocení zároveň vypláchne bakterie z epidermální vrstvy a potních kanálků. Ukázalo se, že čištění pórů zlepšuje kapilární oběh a zároveň dodává pokožce jemnější vzhled.

8. Posílení imunity

Jedním z důvodů popularity saun je skutečnost, že posilují váš imunitní systém. Sauna nejen pomáhá odstraňovat nečistoty. Jak se teplota těla zvyšuje tělo se mylně domnívá, že má horečku, a tak zvyšuje produkci bílých krvinek. Pravidelným a správným používáním sauny - tj. střídáním horké a studené – můžete trénovat své tělo, aby se lépe přizpůsobilo náhlým změnám teploty mezi vnitřním a venkovním prostředím. Pokaždé, když používáte saunu, posilujete obranné mechanismy svého těla.

NEVÝHODY SAUNY

1. Dehydratace

Průměrný člověk ztratí během krátké

doby v sauně asi půllitr potu, proto je potřebné před a po použití sauny vypít hodně vody.

Po saunování pijte hodně vody, aby se vaše tělo hydratovalo.

2. Hubnutí

Sauny nejsou účinné při hubnutí, jak se někteří mylně domnívají, protože jedinou ztrátou hmotnosti je ztráta tekutin a vaše tělo doplní ztracenou tekutinu hned když začnete zase jíst nebo pít. Pokud chcete skutečně zhubnout, držte se dlouhodobě zdravého stravovacího a cvičebního plánu.

3. Toxiny

Neexistují žádné důkazy, které by naznačovaly, že pocení během saunování uvolňuje toxiny z těla nebo kůže. Jediným účelem pocení je zabránit přehřátí těla. Detoxikaci provádějí vaše játra a ledviny.

4. Plodnost

Výzkum zjistil souvislost mezi používáním sauny a snížením plodnosti u mužů. Jak tělesné teplo stoupá, stoupá i teplota varlat, a je známo, že to je také příčinou snižování počtu spermií. Nedávná studie finských mužů, kteří podstoupili 15minutové saunování 2x týdně po dobu tří měsíců, zjistila, že používání saun mělo významný negativní vliv na jejich produkci spermií.

5. Popáleniny

Většina popálenin jsou popáleninami způsobenými kontaktem – dotykem s ohřívačem nebo blízkých horkých povrchů.



KDY SE SAUNÁM VYHNOUT?

Některé zdravotní podmínky nejsou kompatibilní s používáním saun nebo parních lázní. Pokud máte některý z následujících stavů, nezapomeňte se o sauně poradit se svým lékařem:

- astma nebo jiné dýchací potíže
- srdeční onemocnění
- těhotenství (používání sauny během

raného těhotenství může způsobit embryonální nebo fetální abnormality)

- epilepsie
- velmi vysoký nebo velmi nízký krevní tlak
- lidé pod vlivem alkoholu
- lidé užívající stimulanty nebo jiné léky ovlivňující myšlení

Proč začít chodit do sauny?

1. Pocením dostanete z těla toxiny.
2. Pravidelný pobyt v sauně zlepšuje imunitu a zpomaluje stárnutí.
3. Saunování vede ke zvýšení odolnosti proti zánětlivým onemocněním horních cest dýchacích (rýma, kašel).
4. Budete odolnější proti civilizačním chorobám (např. infarkt, mozková příhoda, hypertenze).
5. Saunování udržuje zdravé srdce.
6. Teplota sauny a prokysličením příznivě ovlivňuje bolesti svalů a kloubů.
7. Zbaví vás nedostatečného prokrvení končetin a pocitu věčně studených nohou a rukou.
8. Pobyt v „potírně“ zmírňuje potíže žen v období přechodu.
9. Saunování napomáhá zmírňovat poúrazové stavy pohybového aparátu.

10. Teplota sauny odstraňuje únavu.

11. A zároveň léčí nespavost.

12. Po saunování vaše pleť dostane zdravou barvu, nebude mdlá a zafedlá. Veškeré nečistoty a toxiny jsou totiž odbourávány, a tak pokožka získává jemný a hebký vzhled, což ocení zejména dámy.

13. V zimě dokáže sauna potlačit špatnou náladu vzniklou nedostatkem slunce a denního světla.

14. A co víc – při saunování se vyplavuje hormon štěstí endorfin, který podporuje dobrou náladu.

15. Pocení v sauně může přispět ke zlepšení chronického zánětu střev, žlučníku i slinivky břišní a pozitivně ovlivňuje i průběh vředových onemocnění, zejména v jejich počátečních fázích.

Načerpejte energii, odreagujte se v našem wellness a zapomeňte na starosti všedních dnů.

Více informací naleznete na našem webu.



recepce@efispahotel.cz

tel.: 515 557 557

www.efispahotel.cz

WELLNESS na Zámku Račice: relaxace v luxusním wellness

Od 1. listopadu 2023 se můžete těšit na úplnou novinku, a to wellness na Zámku Račice. Zámek Račice je sice bývalou tvrzí a jeho historie sahá až do 13. století, ale po zrekonstruování tohoto historického areálu vznikly dvě nové krásně zrekonstruované budovy v Podzámčí a Předzámčí.

Hledáte místo, kde si můžete odpočnout od každodenního shonu a stresu? Chcete si dopřát relaxaci pro tělo i duši v krásném novém prostředí? Nevíte kam s přáteli na víkend či kam

vzít partnera či partnerku na romantický víkend? Pak je pro vás ideálním tipem naše wellness v Podzámčí Zámku Račice nedaleko Brna.

V našem luxusním wellness se můžete těšit na finskou saunu, luxusní odpočívárnu či vyhřívání bazén s terasou. Přijďte si užít víkend na zámku, který nabízí nespočet způsobů regenerace a omlazení nejen duše.

Neváhejte a rezervujte si svůj termín ještě dnes! Wellness mohou navštívit

ubytování hosté – ZDARMA.

Pokud nejste ubytování na Zámku Račice, ale stejně chcete být mezi prvními návštěvníky wellness, stačí si wellness rezervovat. Vstup pro jednotlivce vyjde na 250 Kč / 2 hodiny. Nabízíme i možnost pronájmu celého wellness pro skupiny (1-8 osob) za 2000 Kč / 2 hodiny.

Více informací na našem webu www.zamekracice.cz/wellness.



info@zamekracice.cz

tel.: 515 555 549

www.zamekracice.cz

nebo rezervujte přímo zde:



HLAVOLAMY

Určete česká přísloví, která se skrývají v piktogramech

A $F \cdot d = 0 \Rightarrow \oplus = 0$	B 	C
D 	E 	F
G $100 \times 0 = -V$	H $IQ \text{ 😊😊😊} > IQ \text{ 😞😊}$	I $\vec{v} = \frac{\vec{a}}{a} = \$$
J 	K 	L $t > X \Rightarrow \forall x = \dots$
M 	N 	O
P 	Q $\forall \text{ stick figure} \in \text{map of Czechia} \cdot \text{stick figure}^n$	R
S 	T 	U $\forall x \cdot \text{stick figure}(x) > 0 \vee \text{stick figure}(\text{stick figure}) \geq \text{stick figure}(x)$
V 	W 	X

ŘEŠENÍ A – Bez práce nejsou koláče B – Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá. C – Koho chleba jíš, toho píseň zpívej. D – Kdo nic nedělá, nic nezkaží. E – Kam čert nemůže, tam nastří ženskou. F – Pýcha předchází pád. G – Stokrát dobře, doma nejlépe. V – Něhas, co tě nepálí. W – Když se dva perou, třetí se směje. X – Lina huba, holé neštěstí. směje naposled, ten se směje nejlépe. S – Co je šepem, to je čerem. T – Nic se nejlí tak horké, jak se uvarí. U – Všude létají trisky. O – Plný břich, rozum tich. P – Pro jedno kvítí slunce nesvíti. Q – Co Čech, to muzikant. R – Kdo se stárí jako když najdeš. L – Po bitvě každý general. M – Kam slunce nechodí, tam chodí doktor. N – Když se kací les, ve nic umorilo vola. H – Více hlav více ví. I – Cas jsou peníze. J – Trichá voda břehy mele. K – Co se v mládí naučíš, ve směji naposled, ten se směje nejlépe. S – Co je šepem, to je čerem. T – Nic se nejlí tak horké, jak se uvarí. U – Všude