

A K T U A L I T Y Z O C

Galéria
SHOPPING

K O Š I C E

actual

JAR 2026

www.galeriakosice.sk

OBJAVTE,
ČO JE NOVÉ
V GALÉRKE!

JAR V ZNAMENÍ
PASTELOVÝCH
FARIEB

28.3. | DAILY HAPPY
SHOPPING

PRAŽIAREŇ KÁVY

Fabbrica Café



*Pražiareň kávy **Fabbrica Café** ponúka predaj
výberovej kávy najvyššej kvality
od certifikovaných a overených producentov.*

*Objavte jedinečné chute
kávy z rôznych kútov sveta.*



*Súčasťou pražiarene je aj útulná kaviareň na 1. poschodí OC Galéria,
kde si môžete v pohodlí vychutnať čerstvo praženú kávu.*

Obsah

- 4 Objavte, čo je nové v Galérke!
- 7 Jar v znamení pastelových farieb
- 8 Zažili sme spolu
- 11 Štýlové tipy pre moderného muža
- 13 Jar volá do pedálov
- 14 Tchibo
- 24 Móda podľa generácií – každá si nájde svoje
- 26 Životný štýl:
Kalorický deficit
alebo prerušovaný pôst?
Čo je zdravšie?
- 29 Svieža dávka pohodlia
a farieb pre aktívne deti

Milé zákazníčky, milí zákazníci!

S príchodom jari prichádza aj poriadna dávka energie a motivácie. Dni sú dlhšie, slnko hreje viac a práve teraz je ideálny čas na oddych, načerpanie síl a regeneráciu tela aj mysle.

V OC Galéria sa pripravujeme na sezónu plnú zážitkov. Centrum prechádza údržbou a obnovou, aby boli vaše nákupy pohodlnejšie a komfortnejšie. Našou dlhodobou víziou je, aby čas strávený u nás bol príjemným zážitkom nielen počas eventov. Tešiť sa môžete aj na vynovené detské ihrisko, zrekonštruované toalety a novú formu darčekových kariet, ktoré sú vždy originálnym darčekom.

Jar je aj o inšpirácii a nových nápadoch. V magazíne Actual G nájdete tipy na štýlový šatník, starostlivosť o telo a zdravie. S blížiacou sa Veľkou nocou myslíme aj na cukrárskych nadšencov – pripravili sme nápady na pečenie a varenie, ktoré spríjemnia jarné dni.

Každý mesiac prichádzame s bohatou ponukou podujatí. Tradične sa počas zimy a jari konajú Remeselné trhy, kde remeselníci predstavujú svoju prácu a originálne produkty – odísť s prázdnyimi rukami bude naozaj náročné. Už 28. marca sa môžete tešiť na DAILY HAPPY SHOPPING plný výhodných zliav, ktoré budú platiť v tento deň v konkrétnych prevádzkach OC Galéria. Bude to ideálny deň na doplnenie šatníka o trendy kúsky alebo na nájdenie športových a praktických doplnkov. 18. apríla ožije centrum talianskou atmosférou. VIVA ITALIA prinesie typické talianske dobroty, hudbu a živú náladu. V máji oslávia všetky mamičky Deň matiek s programom plným prekvapení a pozorností. A koncom mesiaca 31. mája sa budú tešiť naši najmenší návštevníci počas osláv Dňa detí plného súťaží, zábavy, nafukovacích atrakcií a sprievodného programu.

Prajem vám jar plnú slnečných dní, krásnych zážitkov a príjemných momentov, ktoré vám dodajú energiu a radosť. Užite si u nás oddych a zábavu či už pri nákupoch alebo kávičke s priateľmi!

Tešíme sa, že sa s vami budeme môcť podeliť o príjemné chvíle v obchodnom centre Galéria.



Daniela Mrázová
Centermanager OC Galéria Shopping



aktuality z OC
actual

actual – Jar 2026

Aktuality z Obchodného centra Galéria Shopping.

Distribúované bezplatne.

Náklad: 20 000 výtlačkov.

Vydavateľ neručí za ponuky obchodov a obsah inzerátov.

Kontakt:

OC GALÉRIA SHOPPING

Toryská 5, 040 11 KOŠICE

Tel.: +421 905 606 636

E-mail: cm@galeriakosice.sk

OTVÁRACIE HODINY:

GALÉRIA SHOPPING:

Po–Ne: 09:00–21:00

KAUFLAND:

Po–So: 07:00–21:00

Ne: 08:00–20:00

STERIO KINO KOŠICE:

Po–Ne: 10:00–24:00

(podľa predstavení)

VEGAS club:

10:00–24:00

LINDY HOP:

08:00–24:00

PEOPLE DARK:

07:00–20:00

FABBRICA CAFÉ:

07:30–21:00

11:11 BY PEOPLE:

07:30–21:00

CENNÍK PARKOVANIA:

- zóna 1 - parkovisko pred DATASom:

- prvá hodina je zdarma,
- každá ďalšia hodina (aj začatá) poplatok 1 € (s DPH),
- víkend: prvých šesť hodín zdarma.

- zóna 2 - parkovisko na streche OC Galéria Shopping a parkovací dom:

- prvé 3 hodiny sú zdarma,
- každá ďalšia hodina (aj začatá) poplatok 1 € (s DPH),
- víkend: prvých šesť hodín zdarma.



Objavte, čo je nové v Galérke!

V NAŠOM OBCHODNOM CENTRE PRE VÁS NEUSTÁLE PRIPRAVUJEME NIEČO NOVÉ. SNAŽÍME SA ZDOKONAĽOVAŤ A VYLEPŠOVAŤ NIELEN PREVÁDZKY V OC, KTORÉ SPRÍJEMNIA VAŠE NAKUPOVANIE, ALE ZÁROVEŇ AJ MODERNIZOVAŤ UŽ EXISTUJÚCE PRIESTORY A MIESTA, KTORÉ SÚ JEHO SÚČASŤOU. KAŽDÁ ZMENA, KTORÚ REALIZUJEME, VYCHÁDZA Z POTRIEB NAŠICH NÁVŠTEVNÍKOV A Z AKTUÁLNYCH TRENDOV V OBLASTI MODERNÉHO NAKUPOVANIA. ZÁLEŽÍ NÁM NA TOM, ABY STE PRI KAŽDEJ NÁVŠTEVE POCÍTLI POZITÍVNY ROZDIEL. POSTUPNE PRIBÚDAJÚ ZAUJÍMAVÉ SLUŽBY AJ PONUKA, KTORÁ REAGUJE NA VAŠE POTREBY. NEUSTÁLE SLEDUJEME NOVÉ MOŽNOSTI A INOVÁCIE, KTORÉ MÔŽU ZVÝŠIŤ VÁŠ KOMFORT. CHCEME, ABY STE SA U NÁS CÍTLI KOMFORTNE A NA JEDNOM MIESTE NAŠLI VŠETKO, ČO POTREBUJETE. VERÍME, ŽE SI U NÁS KAŽDÝ ČLEN RODINY NÁJDE TO SVOJE.

Pri návrhu hracej zóny sme mysleli na bezpečnosť aj kreativitu detí

Najmenší návštevníci OC sa istotne potešia obnovenému priestoru na hranie pod naším obľúbeným tobogánom, ktorý slúži na zábavu a je skvelou príležitosťou pre rodičov, aby si aspoň na pár minút oddýchli, kým sa deti vyšantia. Ekologicky udržateľný

materiál, ktorý je pri stavbe detského ihriska použitý udržiavame v čistote, aby sme ponúkli vašim deťom čo najvyšší komfort a kvalitu. Pravidelná kontrola a údržba sú samozrejmosťou, pretože bezpečnosť detí je pre nás mimoriadne dôležitá. Veríme, že tento priestor sa stane obľúbeným miestom mnohých rodín.

Príďte sa v novom roku 2026 presvedčiť, čo všetko je u nás nové

Radi nakupujete alebo obdarúvate svojich blízkych? Práve pre vás máme skvelú príležitosť a ponuku, ako darovať praktickú vec, ktorá je zároveň vynikajú-





cim a užitočným darčekom. Vybrať ten správny darček býva niekedy náročné, preto sme sa rozhodli priniesť riešenie, ktoré poteší naozaj každého. Zoznámte sa s novinkou – moderným a univerzálnym darčekom DARČEKOVÁ KARTA GALERIA SHOPPING. Obdarovaný si vďaka nej vyberie presne to, po čom túži vo väčšine obchodov a služieb v našom centre. Je to ideálna voľba na narodeniny, sviatky, výročia či ako milá pozornosť bez konkrétnej príležitosti. Flexibilita a jednoduchosť robia z darčekovej karty čoraz obľúbenejší spôsob obdarovania.

Tento originálny darček viete zakúpiť hneď tromi rôznymi spôsobmi: z pohodlia domova online v našom e-shope, na informáciách OC GALÉRIA na 1. poschodí alebo v automatoch GIFTOMAT,

ktoré sú úplnou novinkou v našom centre a nájdete ich na prízemí alebo na 1. poschodí vedľa informačného centra. Vďaka viacerým možnostiam nákupu si môžete zvoliť spôsob, ktorý vám najviac vyhovuje. Automaty GIFTOMAT prinášajú rýchle a intuitívne riešenie pre tých, ktorí sa rozhodnú pre darček na poslednú chvíľu. V automatoch viete platiť pohodlne platobnou kartou a zakúpenú darčekovú kartu je možné použiť na jednu alebo viacero transakcií. Hodnota karty sa pohybuje od 10 do 250 EUR, takže si viete zvoliť sumu podľa vlastných možností. Darčková karta Galéria Shopping je platná

12 mesiacov od dátumu zakúpenia, čo poskytuje dostatok času na jej využitie. Držiteľ karty tak nie je viazaný na okamžitý nákup a môže si vybrať vtedy, keď mu to najviac vyhovuje. Ak chcete skontrolovať stav svojho účtu na karte, môžete navštíviť stránku www.galeriashopping.giftify.net,

použiť Giftomat, naskenovať QR kód na zadnej strane karty alebo navštíviť informačné centrum. Celý systém je navrhnutý tak, aby bol pre zákazníkov čo najprehľadnejší a najjednoduchší.

Našou prioritou je, aby sa u nás zákazníci cítili čo najbezpečnejšie a príjemne

Okrem nových prvkov v OC sme venovali čas a priestor renovácii už zabehnutých priestorov. Neustále investujeme

do zlepšovania infraštruktúry, pretože veríme, že kvalitné zázemie je základom príjemnej návštevy. V decembri 2025 prešli zákaznícke toalety na druhom poschodí nášho obchodného centra kompletnou rekonštrukciou. Obnova zahŕňala opravu stien, výmenu obkladov a dlažieb, nové toalety a pisoáre, prečistenie kanalizačných rozvodov aj doplnenie moderných zásobníkov na toaletný papier a papierové utierky. Dbali sme aj na výber kvalitných a odolných materiálov, ktoré zabezpečia dlhodobú životnosť priestorov. Pre príjemnejšiu atmosféru sme do všetkých priestorov nainštalovali aj aróma difuzéry. Vďaka nim je prostredie svieže a pôsobí čisto už pri vstupe.

V rekonštrukciách pokračujeme aj na jar tohto roka, a to modernizáciou zákazníckych toaliet na prízemí pri Kauflande. Aj tu dôjde ku kompletnej obnove a technickým vylepšeniam, ktoré zvýšia komfort návštevníkov. Súčasťou prác budú aj úpravy osvetlenia a zlepšenie bezbariérového prístupu. Každý detail vnímame ako dôležitú súčasť celkového dojmu z návštevy centra.

Neustále pracujeme na tom, aby bolo naše obchodné centrum miestom, kam sa radi vraciate. Počúvame vaše podnety a premieňame ich na konkrétne kroky smerujúce k vyššej kvalite služieb. Nové prevádzky, modernizované priestory aj vylepšené služby sú dôkazom toho, že komfort a spokojnosť zákazníkov sú pre nás prioritou. Postupnými inováciami vytvárame prostredie, ktoré je čoraz modernejšie a pohodlnejšie pre každého z vás. Veríme, že vás naše novinky potešia a spríjemnia vám návštevu v OC Galéria. Tešíme sa na vašu návštevu a na spoločné chvíle plné príjemných zážitkov.



Vône, ktoré si zapamätáte

„WOW pri každom nádychu“

Voňavý domov nie je len o našich produktoch, ale o pociť. O tom, keď pridete domov a všetko pôsobí čisto, sviežo a príjemne. Objavte naše vône, ktoré si zamilovali tisíce zákazníkov, a vyberte si tú, ktorá bude vašej domácnosti sedieť najviac.

TALIANSKE VÔNE PRE VÁŠ DOMOV

Prinášame na slovenský trh kvalitné talianske vône, ktoré spríjemnia každodenné domáce chvíle. Naše produkty sú koncentrované, intenzívne, a tiež vytvárajú pocit čistoty, pohody a elegancie. Či už chcete, aby voňalo prádlo, šatník alebo celý byt, u nás si vyberiete podľa seba. Vôňa je detail, ktorý mení atmosféru.

PARFÉMY DO PRANIA NAMIESTO AVIVÁŽE

Jedným z najobľúbenejších produktov sú parfémy do prania, ktoré menia bežné pranie na voňavý zážitok. Pridávajú sa do priehradky na aviváž a vďaka vysokej koncentrácii stačí len malé množstvo. Vôňa sa počas prania rovnomerne rozvinie, postupne sa uvoľňuje z vlákien a zostáva na prádle aj po dlhšom čase v skrini.

VÔŇA, KTORÚ SI VYBERIETE PODĽA SEBA

V našom predajnom kiosku v OC Galéria si môžete produkty najskôr osobne ošomáť a vybrať si tie, ktoré vám sadnú najviac. Každá vôňa má svoj charakter,

od jemných sviežich tónov až po intenzívne elegantné, ktoré si zamilujete na prvé ošománie. Stačí chvíľa a zistíte, ktorá vôňa bude pre vás tá pravá. Radi vám poradíme s výberom podľa toho, či chcete prevoňať prádlo, šatník alebo interiér. Osobný výber je najlepší, pretože vôňa sa nedá vybrať len podľa názvu. Zastavte sa, vyskúšajte si rozdiel medzi jednotlivými variantmi a odneste si domov vôňu, ktorá vám spraví radosť každý deň.



PREDAJNÝ KIOSK

na prízemí
(pri eskalátoroch)

Vyňuchal som to najvoňavejšie miesto :)



VOŇAVÝ DOMOV
BY ESSENZE DI ELDA

JAR V ZNAMENÍ PASTELOVÝCH FARIEB



JAR PATRÍ JEMNOSTI, FARBÁM A ŽENSKOSTI.

Pastelová modrá, ružová či fialová dominujú šatám, sakám aj úpletom a skvelo fungujú v kombinácii s nadčasovým denimom – svetlomodré džínsy dodajú outfitu ležérnu iskru. Kľúčom k dokonalému looku je správna kabelka v neutrálnom alebo pastelovom tóne a výrazné, no stále elegantné doplnky. Svieži make-up v ružových či broskyňových odtieňoch rozjasní tvár a celý outfit podčiarkne príjemný parfé.

NEW YORKER: 1. Blúзка 19,99 €, 2. Šortky 14,99 €, 8. Top 16,99 €, 9. Sako 34,99 €, 10. Rifle 29,99 €, 14. Tričko 7,99 €, 15. Rifle 24,99 €, 16. Bunda 34,99 €

FRANK EXCLUSIVE: 3. Elegantná béžová crossbody kabelka 64,90 €, 6. Strieborné náušnice s čírym zirkónom 49,90 €, 11. Fialová mini kabelka 64,90 €, 17. Hnedá semišová crossbody kabelka 104,90 €, 13. Zlaté náušnice s fialovým zirkónom 789,90 €

FANN PARFUMÉRIE: 4. MATIS TIME-GLOBAL SERUM, 30 ml, 156 €, 5. MATIS TIME-GLOBAL CREAM, 50 ml, 156 €, 12. GOSH BAKED TO BLUSH 15,50 €, 18. NAJ OLEARI LUMINOUS PERFECTION BRONZER 28,70 €, 20. Coach Cherry, 50 ml, 94 €, 19. COLLISTAR MAGICO BEAUTIFYING FOUNDATION 50,50 €

DEICHMANN: 7. Dámske mokasíny 27,99 €



Pomyselnú bodku za uplynulým rokom 2025 sme absolvovali prostredníctvom viacerých skvelých podujatí, na ktorých sme sa spoločne s vami stretli a vyčarili opäť nezabudnuteľnú a neopakovateľnú atmosféru.

REMESELNÉ TRHY

Zimnú sezónu už tradične odštartovali REMESELNÉ TRHY, kde vám skúseni a šikovní remeselníci ponúkli rôzne produkty zo svojho portfólia. Pod jednou strechou sa stretli skvelé nápady a odborná práca,

kde ste si mohli vyberať z množstva dekoratívnych a praktických predmetov.

MIKULÁŠ

Naši najmenší zákazníci si vychutnali sladké MIKULÁŠSKE prekvapenia v kombinácii rôznych tanečných, speváckych a divadelných



vystúpení, ktoré pobavili a vyčarili úsmevy na všetkých detských tváričkách.

VIANOČNÉ TRHY

Na tradíciu remeselných trhov nadviazali aj VIANOČNÉ TRHY, kde sa o zábavu a plné brušá staralo množstvo skvelých hudobníkov, zabávačov a kuchárov. V kruhu svojich najbližších ste si u nás mohli



oddýchnuť pri skvelej zábave a ešte lepšom jedle, teplom nápoji či príjemnej vianočnej hudbe. Vianočná atmosféra a skvelá nálada sprevádzala návštevníkov Galérie v decembri na každom kroku.

VÝSTAVA SVADBA

Do nového roka sme vstúpili obľúbenou VÝSTAVOU SVADBA, počas ktorej ste mohli obdivovať nielen súčasné štýlové kreácie a doplnky, ale aj autorskú prehliadku módného domu Savoira a študentov Školy umeleckého priemyslu. Budúce nevesty získali množstvo vzácnych inšpirácií a cenných nápadov, ako vylepšiť a zdokonaľiť svoj deň D, či už šlo o výzdobu, zásnubné šperky alebo svadobné gastro tipy. Romantické živé



sochy, ochutnávky svadobných candy barov, atraktívne líčenie pre dámy – to všetko si mohli vyskúšať a zažiť nielen budúce svadobné páry. Prijemné hudobné vy-



stúpenia talentovaných umelcov krásne dotvorili autentickú svadobnú atmosféru, ktorá šírla všade navôkol jedinečné pozitívne vibrácie.



VALENTÍN

Sviatok lásky DEŇ SV. VALENTÍNA sa u nás niesol v duchu romantiky a skvelých prekvapení. Nechýbala kvetinová fotostena, moderné vstupy so súťažami o skvelé ceny a darčeky pre



zamilovaných, hudobný program či svetelná show. Romantické popoludnie plné náklonnosti a sympatií v nás zanechalo množstvo nádherných emócií, ktoré sme spolu s vami prežívali.



DEŇ ŽIEN

V DEŇ ŽIEN sme nezabudli vyjadriť úctu našim zákazníčkam a preukázať im, ako veľmi sú pre nás dôležité a ako si ich vážime. Malá sladkosť, kvet či kozmetická vzorka potešila každú ženu, ktorá v tento deň vstúpila do OC a spríjemnila si tak popoludnie venované krehkým ženským bytostiam. Každoročná bohatá účasť na našich akciách opäť svedčila o tom, že OC Galéria je pre vás naozaj miestom, kde sa cítite skvele a spokojne!

PRIPRAVUJEME:

ZAČÍNA SA PRÍJEMNÉ JARNÉ OBDOBIE A SPOLU S NÍM AJ MNOŽSTVO SKVELÝCH AKCIÍ, KTORÉ PRE VÁS S RADOŠŤOU PRIPRAVUJEME A NEUSTÁLE ZDOKONALUJEME. NAHLIADNITE TEDA, ČO VÁS ČAKÁ A ČO BY STE SI NEMALI NECHAŤ UJSŤ.

VEĽKONOČNÉ REMESELNÉ TRHY

• 27. 3. – 1. 4. 2026

Každý jar sa v priestoroch Galérky stretávajú talentovaní remeselníci a výrobcovia, aby vám predstavili a ponúkli to najlepšie zo svojej tvorby. Pod jednou strechou tak vzniká miesto plné originality, poctivej ručnej práce a výrobkov z prírodných materiálov. Ak máte radi jedinečné a originálne kúsky, tieto remeselné trhy by ste určite nemali vynechať pri potulkách OC. V stánkoch šikovných tvorcov nájdete množstvo inšpirácií – či už hľadáte praktický darček, užitočnú vec do domácnosti alebo chcete potešiť svojich najbližších. Tešiť sa môžete na zdravé produkty priamo od včelára, kožené výrobky či zaujímavé kúsky, ktoré obohatia váš šatník. Ponuka bude pestrá a každý si v nej nájde niečo pre seba. Príďte si spríjemniť popoludnie v termíne od 27. 3. – 1. 4. a objavte krásu tradičných a moderných remesiel!

DAILY HAPPY SHOPPING

• 28. 3. 2026

Oblíbenou a očakávanou akciou sezóny je náš nákupný maratón DAILY HAPPY SHOPPING, ktorý sme pre vás pripravili posledný marcový víkend. Zľavové kupóny s výhodnými ponukami si viete uplatniť v rôznych prevádzkach OC Galéria a k dispozícii vám budú v magazíne Actual G. Ak si po dlhej zime plánujete obnoviť šatník, dokúpiť potrebné doplnky do vašej domácnosti či len tak načerpať inšpirácie, akcia DHS je pre vás tou správnou voľbou!

VIVA ITALIA

• 18. 4. 2026

V apríli vás pozývame na podujatie venované Taliansku – krajine plnej chuti, vône, hudby a temperamentnej atmosféry. Objavte 18. apríla čaro talianskej kultúry, gastronómie a tradícií na jednom mieste a preneste sa do slnečného srdca Stredomoria! OC Galéria prináša podujatie zamerané na taliansku gastronómiu, kultúru a cestovanie – VIVA ITALIA. Nemusíte čakať do leta, aby ste zažili kúsok vašej obľúbenej dovolenkovej destinácie, stačí sa zastaviť už túto jar v Galérke!

DEŇ MATIEK

• 10. 5. 2026

Druhá májová nedeľa patrí všetkým mamám na svete! Mamky, ktoré 10. mája navštívia OC Galéria budú obdarované milým prekvapením a detičky budú môcť vyrobiť v tvorivých dielničkách srdečné prania, ktorými vyjadia svoju veľkú lásku a obdiv, ktorý jednoznačne patrí každej mame. Tento deň je skvelou príležitosťou, ako ukázať svojej mame, čo pre vás znamená!

DEŇ DETÍ

• 31. 5. 2026

V posledný májový deň sa OC Galéria premení na obrovské ihrisko plné smiechu, radosti a zábavy! Naši najmenší zákazníci budú mať sviatok a my sme pre nich aj tento rok pripravili deň plný zábavy, pohybu, športu a prekvapení! Môžete sa tešiť na show strýka Baltazára a vystúpenie SRANDA BANDY, kreatívne dielne, skákacie hrady a množstvo iných lákadiel! V tento deň je všetko dovolené, tak teda zoberte svoje ratolesti k nám, kde sa môžu dosýta vyblázniť!

To je len zlomok z toho, čo sme si pre vás v nasledujúcich mesiacoch pripravili, tak neváhajte a príďte sa presvedčiť na vlastné oči, ako to žije v Galérke!

Kaschauer

VÍNO NA PITIE A MILOVANIE

NOVÝ DIZAJN!



Kúpite v predajni
www.kubboselect.sk

KUBBO BB SELECT
exkluzívne príbehy plné chutí





ŠTÝLOVÉ TIPY pre moderného muža



Pánske polo tričká a klasické tričká s okrúhlym výstrihom sú ideálnym spojením pohodlia a štýlu. Hodia sa na každodenné nosenie, ale aj na smart casual príležitosti, kde chcete pôsobiť upravené, no nie formálne. Tieto kúsky sa výborne kombinujú s džínami, chino nohavicami aj šortkami a pastelové či neutrálné farby im dodávajú svieži look. Pre elegantnejší vzhľad ich môžete doplniť zvrškom – sakom alebo ľahkou bundou, ktoré okamžite zvýraznia štýl a dodajú outfitu šmrnc. Tričko doplnené štýlovými hodinkami, teniskami a vhodným parfémom vytvorí jednoduchý, no sofistikovaný outfit, ktorý pôsobí upravené a sviežo, pričom príjemná vôňa zanechá nezabudnuteľný dojem.





SPORTISIMO

📍 Najdete nás na 2. poschodí
OC Galeria shopping



***KEĎ JAR,
TAK V POHYBE***



sportisimo.sk



**Arcore
BENT**
Cyklistická prilba
SPORTISIMO
28,95 €



**COOL BOTTLES
SPORT PARIS 950 ml**
SPORTISIMO
39,95 €



Jar volá do pedálov: OBJAVTE CYKLISTIKU SO SPORTISIMOM

VZDUCH VONIA PO ČERSTVO POKOSENEJ TRÁVE, DNI SA PREDLŽUJÚ A SLNKO KONEČNE HREJE TAK AKURÁT NA TO, ABY SME OPRAŠILI BICYKLE A VYRAZILI VON. AK EXISTUJE IDEÁLNY MOMENT ZAČAŤ S CYKLISTIKOU ALEBO SA K NEJ PO ZIME VRÁTIŤ, JE TO PRÁVE TERAZ. CYKLISTIKA NIE JE LEN ŠPORT. JE TO SLOBODA, VIETOR VO VLASOCH, RANNÁ ROSA POD KOLESAMÍ A TEN PRÍJEMNÝ POCIT, KEĎ SA DOMOV VRACIATE S ÚSMEVOM – A MOŽNO AJ S TROŠKOU BLATA NA NOHAVICIACH. ČI UŽ PLÁNUJETE VÍKENDOVÉ VÝLETY, KAŽDODENNÉ DOCHÁDZANIE DO PRÁCE ALEBO RODINNÉ POPOLUDNIA NA CYKLOTRASE, SPRÁVNA VÝBAVA JE ZÁKLADOM POHODLIA AJ BEZPEČNOSTI.

Bicykel pre každého

V ponuke Sportisimo si vyberie naozaj každý. Horský bicykel do lesných terénov, trekkingový model na dlhšie výlety, mestský bicykel na pohodlové presuny mestom či detské bicykle pre najmenších cyklistov. Jar je ideálny čas investovať do nového dvojkoľosového partáka – cesty sú suché, príroda rozkvitá a motivácia je prirodzene vyššia. Pri výbere bicykla sa oplatí zamerať na správnu veľkosť rámu, typ terénu, v ktorom sa budete pohybovať, a, samozrejme aj na komfort. Moderné modely ponúkajú ľahké rámy, spoľahlivé brzdy a odpruženie, ktoré zvládne aj nerovnosti po zime.

Výbava, ktorá spríjemní každý kilometer

Cyklistika nie je len o bicykli. Pohodlie a bezpečnosť výrazne ovplyvňuje aj do-

plnková výbava. Kvalitná prilba je základ – chráni to najcennejšie a dnes navyše vyzerá štýlovo. Cyklistické rukavice tlmia nárazy a zlepšujú úchop, okuliare chránia pred slnkom aj hmyzom a fľaša na vodu pripomína, že hydratácia je rovnako dôležitá ako samotný výkon. V Sportisimo nájdete aj cyklistické oblečenie z priedušných materiálov, ktoré odvádza pot a prispôsobí sa meniacemu sa jarnému počasiu. Ranný chlad? Stačí ľahká bunda. Popoludňajšie oteplenie? Funkčné tričko to zvládne bez problémov.

Jar ako nový začiatok

Cyklistika je skvelý spôsob, ako po zime rozhýbať telo, nabiť sa energiou a zároveň tráviť čas vonku. Nemusíte hneď plánovať desiatky kilometrov. Začnite

pomaly – krátkou trasou po okolí, výletom k jazeru či kávou v susednej dedine. Každé otočenie pedálov sa počíta. Jar je symbolom nových začiatkov. Možno je tento rok tým, keď si povieť: „Idem na to.“ Či už hľadáte nový bicykel, spoľahlivú výbavu alebo len motiváciu začať, všetko potrebné nájdete pod jednou strechou. Tak čo, vyrazíte?

**Kona
ROVE AL 700**
Gravel bike
SPORTISIMO
659,95 €



**Klimatex
JORAH**
Zbaliteľná cyklistická
vetrovka
SPORTISIMO
21,95 €



SPORTISIMO

1.



2.



3.

V KÁVOVÝCH BAROCH TCHIBO

ŽIARI JAR

PISTÁCIOVOU

Predstavte si spojenie jemnej orieškovej chuti, ľahkej sladkosti a krémovo hladkej textúry, doplnenej typickou pistáciovou zelenou. Presne to prináša na jar pistáciová sezóna v kávových baroch Tchibo. Od 9. marca do konca apríla tu môžete ochutnať trojicu nápojov, ktoré sa pohrávajú s textúrou, farbou aj chuťou a dokonale vystihujú jarné kaviarenské trendy.

4.



6.



7.



5.



9.



8.



10.



11.



VEL'KONOČNÉ DEKORÁCIE A STOLOVANIE S KVETINOVÝM DEKOROM

12.



Jar praje nielen novým chutiám, ale aj sviežemu stolovaniu. Veľkonočný brunch si môžete doladiť do tónov pistácievej zelenej, krémovej a jemných pastelov – presne tak, ako ladia sezónne nápoje. Kvetinové dekorácie, jednoduché sklenené vázy a prírodné textilie vytvoria ľahkú, elegantnú atmosféru. Café pistácia, Matcha latte pistácia či osviežujúci coldbrew s pistáciou penou sa tak môžu stať nielen chuťovým, ale aj vizuálnym stredobodom sviatočného stola.



13.



14.



15.



18.

16.



17.

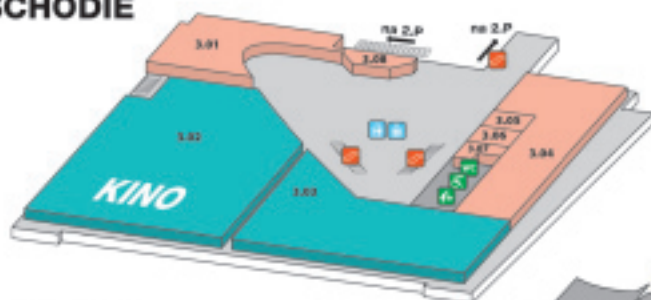


TCHIBO: 1. Café pistácia 4,19 €, 2. Prívesky v tvare veľkonočného vajca, 12 ks, škrvny 4,99 €, 3. Papierové veľkonočné zajace, 2 ks 9,99 €, 4. Napeňovač mlieka 9,99 €, 5. Dezertné tanier s dekorom, 4 ks 19,99 €, 6. Šálka na bielu kávu 11,99 €, 7. Košík na pečivo 9,99 €, 8. Raňajkové nože, 4 ks 9,99 €, 9. Súprava zdobiacich špičiek 11,99 €, 10. Bavlnený obrus 9,99 €, 11. Mini vaňovač 14,99 €, 12. Formy na minibábky, 12 ks 7,99 €, 13. Forma na pečenie s vrkočovým vzorom 7,99 €, 14. LED keramické vajcia, 2 ks 12,99 €, 15. Forma na pečenie, Veľkonočný zajac 7,99 €, 16. Podnos na tortu 14,99 €, 17. Misky, 2 ks 14,99 €, 18. Lopatka na tortu 5,99 €

4. POSCHODIE



3. POSCHODIE



2. POSCHODIE



1. POSCHODIE



0. PRÍZEMIE



Kde

ZÁBAVA / VOĽNÝ ČAS

- 2.06 HOPLA LAND
- 4.01 VEGAS GAME CLUB
- 3.02 STERIO KINO

SLUŽBY / BANKY

- BANKOMATY
- 0.27 ČISTIAREŇ AQUA
- 0.49 ČSOB BANKA
- 0.33 GENERALI POISTOVŇA
- 0.32 OPRAVA OBUVI,
VÝROBA KLÚČOV
- 0.09 PRIMA BANKA
- 0.50 SLOVENSKÁ SPORITELŇA
- 0.56 VÚB BANKA

SPRÁVA OBCHODNÉHO CENTRA

- CM CENTER MANAGEMENT
- + PREDAJ DARČEKOVÝCH KARIET

- | | |
|-----------------------|-----------|
| WC | VÝŤAH |
| WC PRE INVALIDOV | ESKALÁTOR |
| MIESTNOSŤ PRE MAMIČKY | BANKOMAT |

PLÁN CENTRA

čo
je?

OSTATNÉ

0.42 BENU LEKÁREŇ
1.03 BIOTECH USA
0.51 DAFFER PAPIERNICTVO
0.54 DRÁČIK
1.09 EMI
S9 E-SMOKE
0.44 FAX COPY
0.08 FOKUS OPTIKA
1.02 FORTUNA
0.01 GECO TABAK TLAČ
1.08 KUBBO SELECT
1.04 FLAMENGO-MILUJEME KVETY
0.04 LEKÁREŇ DR. MAX
0.18 MARTINUS
1.05 NIKÉ
0.57 ORION
0.15 PARTYLAND
0.12 PRESENT FOR YOU
0.07 RAJ CIGARIET
2.05 SUPER ZOO
0.17 ŠEVT PAPIERNICTVO
0.14 TABAK LAND
1.07 TEDI
0.24 TESCOMA
2.07 ZÁLOŽŇA BREVA

MÓDA / OBLEČENIE

0.36 ADAM
0.11 BEPON
0.53 DOXY
S6 IMAGE CAPS
1.12 KIK
0.26 NAOMI
0.22 NEW YORKER
0.23 PAVANNA FASHION
1.13 PEPCO
1.11 TAKKO

ŠPORT

2.05 SPORTISIMO

OBUV / KOŽENÁ GALANTÉRIA

1.10 DEICHMANN
S5 DEJBOJ BAGS
0.10 FRANK EXCLUSIVE

KRÁSA / DROGÉRIA

1.01 BARRACUDA BARBER SHOP
0.06 DM DROGERIE MARKT
0.40 EURO NAILS
0.55 EURO NAILS
0.47 FANN PARFUMÉRIE
S7 INGE STYLE
0.46 KLIER KADERNÍCTVO
2.01 PHUKET SPA
2.08 SOLÁRIUM
1.14 TETA DROGERIE
S8 VOŇAVÝ DOMOV
0.39 YVES ROCHER

ŠPERKY / HODINKY

0.28 FRANK EXCLUSIVE
0.13 PINKY CLUB
0.37 ŠPERK HOLÍČ

ELEKTRO / TELEKOMUNIKÁCIA

0.30 ETA
2.11 GSM1
0.29 O2
0.38 ORANGE
2.03 PLANEO ELEKTRO
0.43 TELEKOM CENTRUM
0.41 V-MOBIL

POTRAVINY / SUPERMARKET

S1 BAGETKA
S4 VITA VIBES
KFL KAUF LAND
0.03 MÄSIAREŇ TAURIS
S2 MINIT
0.02 PEKÁREŇ VAMEX
0.45 VIET MARKET

REŠTAURÁCIE / KAVIARNE

0.34 11:11
3.08 BATAO
3.05 BONGIORNO PIZZA
1.06 FABBRICA CAFÉ
3.01 LINDY HOP
3.06 MR. KEBAB
1.15 PEOPLE DARK
3.07 PIPI GRILL
0.35 ŠTASTNÝ KORNÚTOK
0.48 TCHIBO

OTVORENÉ PO-NE 09:00 - 21:00

Tešíme sa na Vás!

P

PLATOBNÁ STANICA/
PARKOVACÍ SYSTÉM

eriashopping

Galéria
SHOPPING

DAJ SI TWISTER A ZAŽEŇ HLAD



OC GALÉRIA, III.POSCHODIE (FOOD COURT)

PIPI GRILL



5 PRÍCHUTÍ 1 LÁSKA

GRILOVANÉ KURČA, NA KTORÉ NEZABUDNEŠ



OC GALÉRIA, III.POSCHODIE (FOOD COURT)

FaxCOPY**30 % zľava**

na personalizované darčeky.

Zľavu nie je možné kombinovať s inými zľavami.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

**20 % zľava**na lacnejší pár pri kúpe 2 párov
nezlacnenej obuvi.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

28.3.2026**DAILY HAPPY
SHOPPING****10 % zľava**

na celý sortiment.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

**10 % zľava**

na celý sortiment.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

**martinus****10 % zľava**

na všetok knižný tovar.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

eta**20 % zľava**

na sortiment ETA.

Zľavu nie je možné uplatniť na zľavnený tovar,
rad Red line, príslušenstvo, náhradné diely a nákup
darčkových kariet ETA. Zľavy nie je možné sčítať
ani kombinovať a uplatniť na www.eta.sk

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

**20 % zľava**Zaregistrujte sa u nás a získajte
zľavu na prvý nákup.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.



Phuket Spa

THAI MASSAGE

OC Galéria Shopping

na 2. poschodí

Torýská 5, Košice 040 11



Rezervácie a informácie

+421 910 666 675



f facebook.com/PhuketSpaKosice

Instagram [PhuketSpaKosice](https://www.instagram.com/PhuketSpaKosice)

www.phuketspa.sk



www.zaloznabreva.sk

ZÁLOŽŇA

STAROŽITNOSTI

BREVA

PREDAJ LACNÝCH A KVALITNÝCH ŠPERKOV

OC GALÉRIA 2. POSCHODIE

tel.: (055) 62 20 871





30 % zľava
na Frappé karamel.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.



30 % zľava
na Frappé karamel.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.



30 % zľava
na Frappé karamel.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.



30 % zľava
na belgickú wafľu
podľa vlastného výberu.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.



15 % zľava
na poukážky.

Zľavy nie je možné kombinovať s inými zľavami.
Poukážky nie je možné použiť v deň zakúpenia.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.



10 % zľava
na permanentky.

Zľavy nie je možné kombinovať s inými zľavami.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.



20 % zľava
na Panini podľa vlastného výberu
(Mexico, Caprese, Thai).

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.



20 % zľava
na 1/2 grilované kurča
(výber podľa aktuálnych príchuť).

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

Záverečná práca

BEZ ✓ STRESOV

Nájdete nás
v predajni

FaxCOPY
na prízemí v

Galeria
SHOPPING

Košice

dodanie do
1-3 dni

ZADARMO
30 čiernobielych strán



od
12,90 €

prevzatie
v 41 predajniach

ZADARMO

Akcia platí 2. 3. – 31. 5. 2026. Viac informácií na: www.faxcopy.sk | v predajni

Navštív **minit**
pekárničku
v OC Galeria a

- ČERSTVÉ
A CHRUMKAVÉ MINITKY
- VLÁČNE MUFFINY
- CHLADENÉ NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE

PEČIEME AJ NA OBJEDNÁVKU

ZAVOLAJTE NÁM

0905 278 945

OTVORENÉ KAŽDÝ DEŇ

9:00 - 20:00

Nájdete nás na prízemí
pri bankomatoch.

PRE
KRAJŠÍ
DEŇ.

OBJAVUJ CHUŤ



35
minit®
ROKOV
SINCE 1991

BioTechUSA™**15 % zľava**

pri nákupe nad 40 €.

Platí pre registrovaných zákazníkov BioTechUSA.

Zľavu nie je možné kombinovať s inými akciami, zľavami či vernostným programom.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

GSM1
POČÍTACIE | TELEFÓNY**20 % zľava**na puzdrá a ochranné sklá
na mobilné telefóny a tablety.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

28.3.2026**DAILY HAPPY SHOPPING****Galéria**
SHOPPING**FRANK**
EXCLUSIVE**10 % zľava**

na strieborné nezľavnené šperky.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

FRANK
EXCLUSIVE**10 % zľava**na zlaté a brilantové
nezľavnené šperky.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

FRANK
EXCLUSIVE**10 % zľava**

na nezľavnenú obuv.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

FRANK
EXCLUSIVE**10 % zľava**

na nezľavnené kabelky a doplnky.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

FAnn
parfumérie**20 % zľava**

na celý sortiment.

Zľavu nie je možné sčítať s inými zľavami,
ani použiť na akciový tovar.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

JEDNÝM Z VIDITEĽNÝCH TRENDOV V KOMUNIKÁCII ZNAČKY TAKKO JE OSLOVENIE RÔZNYCH GENERÁCIÍ ZÁKAZNÍČOK. KAŽDÁ GENERÁCIA MÁ VLASTNÉ MÓDNE PREFERENCIE, ŽIVOTNÝ ŠTÝL AJ HODNOTY. HOČI SA GENERÁCIE LÍŠIA, SPÁJA ICH TÚŽBA CÍTIŤ SA DOBRE VO VLASTNOM ŠTÝLE. TAKKO BUDUJE IMIDŽ ZNAČKY, KTORÁ JE CENOVY DOSTUPNÁ, TRENDOVÁ A ZÁROVEŇ INKLUZÍVNA. JAR 2026 TAK NIE JE O JEDNOM DIKTÁTE MÓDY, ALE O MOŽNOSTI VÝBERU. ČI UŽ IDE O MLADÉ DIEVČA OBJAVUJÚCE SVOJ ŠTÝL, AKTÍVNU ŽENU BUDUJÚCU KARIÉRU ALEBO ZRELÚ DÁMU, KTORÁ UPREDNOSTŇUJE POHODLIE – JARNÁ KOLEKCIA PONÚKA RIEŠENIE PRE KAŽDÚ Z NICH.

Móda podľa generácií – každá si nájde svoje

Gen Alpha (narození po roku 2010)

Najmladšia generácia miluje výraznosť, hravosť a inšpiráciu zo sociálnych sietí. V móde dominujú trendy kúsky, oversize mikiny, crop topy a výrazné farby. Dôležitá je individualita a experimentovanie.

Gen Z (cca 1997 – 2012)

Generácia Z preferuje uvoľnený street style, kombináciu retro prvkov s modernými detailmi a udržateľnosť. Oblúbené sú široké džínsy, voľné saká, grafické tričká či športovo-elegantné outfity. Takto im ponúka cenovo dostupné trendy kúsky, ktoré môžu kreatívne kombinovať.

Mileniálky (cca 1981 – 1996)

Táto generácia hľadá rovnováhu medzi eleganciou a pohodlím. Uprednostňuje kvalitné základné kúsky – šaty do práce, jednoduché blúzky, neutrálne farby a nadväzujúce strihy. Jar prináša jemné pastelové kostýmy, midi sukne a minimalistické doplnky.

Boomers (narození približne 1946 – 1964)

Pre túto generáciu je dôležitý komfort, kvalita materiálov a lichotivý strih. Oblúbené sú klasické siluety, pohodlné nohavice, kardigány a šaty s decentnými vzormi. Takto reflektuje aj tieto potreby a ponúka kúsky, ktoré spájajú praktickosť s moderným vzhľadom.



TAKKO
FASHION

* Info o cenách na predajni.

28.3.2026

DAILY HAPPY SHOPPING

Galéria
SHOPPING

ZĽAVOVÝ KUPÓN

tescoma.

25 % zľava

zľava na panvice.

Zľava sa nevzťahuje na akčné produkty.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

ZĽAVOVÝ KUPÓN

KUBBO BB SELECT

Nakupujte whiskey Jameson 0,7 l

len za 14,99 eur

Zľavu je možné použiť maximálne na 3 fľaše.

*Akciu nie je možné kombinovať s inou zľavou.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

ZĽAVOVÝ KUPÓN

KUBBO BB SELECT

Nakupujte whisky The Deacon 0,7 l

len za 29,99 eur

Zľavu je možné použiť maximálne na 3 fľaše.

*Akciu nie je možné kombinovať s inou zľavou.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

ZĽAVOVÝ KUPÓN

KUBBO BB SELECT

Nakupujte víno Ostrožovič Tokaj
3-putňový 0,5 l

len za 17,99 eur

Zľavu je možné použiť maximálne na 3 fľaše.

*Akciu nie je možné kombinovať s inou zľavou.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

ZĽAVOVÝ KUPÓN

FOKUS

30 % zľava

na kompletne dioptrické okuliare,
t.j. dioptrický rám + sklá zakúpené
súčasne.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

ZĽAVOVÝ KUPÓN



10 % zľava

na zlaté šperky a hodinky.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

ZĽAVOVÝ KUPÓN



20 % zľava

na ocelové a strieborné šperky.

*Zľava platí 28. 3. 2026 v OC Galéria Shopping Košice.

Kalorický deficit alebo prerušovaný pôst?

Čo je zdravšie?



AK UVAŽUJETE O ZMENE ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU, REDUKCII HMOTNOSTI ALEBO PODPORE ZRÝCHLENIA METABOLIZMU, PRAVDEPODOBNE STE UŽ POČULI O KALORICKOM DEFICITE AJ O PRERUŠOVANOM PÔSTE. OBE METÓDY SÚ DNES VEĽMI POPULÁRNE, NO MAJÚ SVOJE ŠPECIFIKÁ, VÝHODY, NEVÝHODY AJ ODLIŠNÉ ÚČINKY NA ORGANIZMUS. KTORÁ Z NICH JE PRE VÁS VHODNEJŠIA, ČO JE „ZDRAVŠIE“?

V našom článku budeme porovnávať obidve stratégie a poradíme vám, ako si vybrať tú správnu – či už ste športovec, aktívna žena alebo niekto, kto sa len snaží schudnúť zdravo a udržateľne. Najprv vysvetlíme, čo je kalorický deficit, aké má výhody a nevýhody, následne ho porovnáme s prerušovaným pôstom.

Čo je kalorický deficit a ako funguje?

Ak sa pýtate, čo je kalorický deficit, odpoveď je jednoduchá: **ide o základný princíp, na ktorom stoja všetky diéty.** Bez kalorického deficitu jednoducho neschudnete, nech už jete akokoľvek „zdravo“.

Kalorický deficit je stav, keď prijmete menej energie (kalórií), než vaše telo



počas dňa spotrebuje. Telo potom musí siahnuť do svojich zásob – najmä tukových – aby tento rozdiel vyrovnalo.

Práve preto sa považuje za základnú a vedecky overenú metódu na chudnutie.

Nastaviť si ho však nemusí byť úplne jednoduché. Ak vás zaujíma, ako si vypočítať kalorický deficit, **najefektívnejšie je použiť overenú kalorickú kalkulačku** – ktorá zohľadní váš vek, výšku, váhu, fyzickú aktivitu a cieľ (chudnutie, udržiavanie, naberanie).

Doplňky na chudnutie – spoznajte kompletnú ponuku BioTechUSA, kde nájdete účinné doplnky, ktoré podporia vaše úsilie.

Výhody a nevýhody kalorického deficitu

Medzi hlavné výhody patrí jeho univerzálnosť a kontrolovateľnosť – viete presne, koľko kalórií denne by ste mali prijať a ako dosiahnuť kalorický deficit. Ak to spojíte s kvalitnou stravou a aktívnym pohybom, výsledky sa dostavia pomerne rýchlo.

Nevýhodou však môže byť psychický tlak z počítania kalórií alebo riziko podvýživy, ak si deficit nastavíte príliš nízky. Preto je dôležité vedieť ako správne nastaviť kalorický deficit tak, aby bol udržateľný a zároveň účinný.

Čo je prerušovaný pôst (intermittent fasting)?

Prerušovaný pôst, známy aj ako intermittent fasting je stravovací režim, pri ktorom sa striedajú fázy jedenia a pôstu. Najznámejším modelom je prerušovaný pôst 16:8, teda 16 hodín nejete a všetku dennú stravu prijímate v priebehu nasledujúcich 8 hodín.

Na rozdiel od klasickej diéty sa pri intermittent fastingu nekontrolujú kalórie, ale čas, kedy sa strava prijíma. Ak sa pýtate, ako funguje prerušovaný pôst a aké sú jeho benefity pre ľudský organizmus, vedzte, že jeho **cieľom je zlepšiť metabolizmus, citlivosť na inzulín a prirodzene znížiť kalorický príjem** bez nutnosti počítania každej porcie.

Mnohí si práve teraz kladiete otázku, **ako na prerušovaný pôst** – najdôležitejšie je začať postupne, počúvať svoje telo a zvoliť režim, ktorý vám vyhovuje. Pre začiatočníkov je ideálny model pôstu 16:8, ktorý je najrozšírenejší a najlepšie znášaný naprieč rôznymi vekovými kategóriami aj pohlaviami.

Vybavte sa na intermittent fasting! Objavte produkty BioTechUSA, ktoré sú

ideálne pre fázu pôstu aj pre čas jedenia – **od BCAA aminokyselín cez elektrolyty až po nízkokalorické proteíny.**

Prerušovaný pôst pre ženy – na čo si dať pozor?

Veľmi populárnou témou je **prerušovaný pôst pre ženy, ktorý si vyžaduje trochu iný prístup ako u mužov.** Hormóny, menštruačný cyklus a celková citlivosť metabolizmu môžu spôsobiť, že **dlhý pôst nebude ideálny úplne pre každú ženu.**

Kalorický deficit vs. prerušovaný pôst – čo je lepšie?

Obe metódy môžu byť efektívne, no neexistuje univerzálna odpoveď, ktorá je „zdravšia“. Záleží na vašich cieľoch, zdravotnom stave a životnom štýle.



Ženy často hlásia pozitívne skúsenosti s prerušovaným pôstom, ako napríklad lepšia kontrola hmotnosti, vyššia energia alebo zlepšenie trávenia. Avšak príliš dlhý pôst alebo príliš časté vynechávanie jedál môže viesť k hormonálnej nerovnováhe. Preto je dôležité sledovať reakcie tela a v prípade potreby skrátiť okno pôstu.

V praxi to bude znamenať úpravu na model 14:10. Táto schéma je ešte miernejšou alternatívou k 16:8, a je často odporúčaná pre ženy, ktoré sú citlivejšie na pôst, alebo pre tie, ktoré s prerušovaným pôstom len začínajú. Zahŕňa 14-hodinový pôst a 10-hodinové okno na jedenie. **Upravený pôst pre ženy poskytuje dostatok času na príjem potravy a pre organizmus je oveľa menej náročný.**

Kalorický deficit je presnejší a vedecky dlhodobo overený nástroj na chudnutie. Na druhej strane **prerušovaný pôst môže byť jednoduchší na dodržiavanie**, znižuje potrebu neustáleho plánovania jedál a môže podporiť aj ďalšie zdravotné benefity.

Mnoho ľudí dokonca kombinuje obe stratégie – dodržiava pôst 16:8, pričom si zároveň udržiava mierny kalorický deficit. Táto kombinácia môže byť veľmi efektívna, ak sa vykonáva s rozumom.

Či už sa rozhodnete pre kalorický deficit, prerušovaný pôst alebo ich kombináciu, pamätajte, že úspech nespočíva v dokonalosti, ale v konzistencii. **Zdravé chudnutie by nemalo byť o hladovaní či extrémoch, ale o rovnováhe, disciplíne a kvalitnej výžive.**

Začítajte sa

Knihy, ktoré vás pohltia



Hľadáte nový obľúbený príbeh? Vybrali sme pre vás knihy, ktoré vás pohltia od prvej stránky a ponúknu presne ten typ čítania, na aký máte práve chuť, od veľkých emócií cez mrazivé napätie až po romantický únik.



John Boyne Vzduch

Štvrtý a zároveň posledný diel Boyneovho románového cyklu Živly. Ak vás lákajú silné príbehy a veľké emócie, toto je finále, ktoré si nechcete nechať ujsť.



Nathan Hill Wellness

Čo ak je dokonalý život len ilúziou? Moderný román, ktorý je ostrý, inteligentný a až neprijemne pravdivý. Ideálny pre čitateľov, ktorí majú radi príbehy so zmyslom aj presahom.



Stephen King Zelená miľa

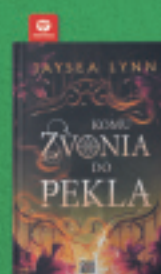
Špeciálne
vydanie

Legendárny príbeh Stephena Kinga v krásnom vydaní, ktoré si pýta miesto v knižnici. Dojímavé, silné a nezabudnuteľné čítanie, ku ktorému sa budete chcieť vrátiť.



Liz Moore Stratení

Tajomstvá, ktoré mali zostať ukryté, a napätie, ktoré nepustí. Strhujúca kniha plná zvrátov, pri ktorej budete mať chuť čítať ešte rýchlejšie, než stihate premýšľať.



Jaysea Lynn Komu zvoní do pekla

Napínavý romantasy príbeh o mladej žene, ktorá po smrti objaví úplne novú stránku posmrtného života plnú tajomstiev, vášne a nečakaných rozhodnutí.



Laurie Gilmore Jahodová palacinkáreň

Pre tých, ktorí majú chuť na romantický útek. Nazrite do kuchyne príťažlivého šéfkuchára a objavte ten najlepší recept na palacinky a lásku.



Neal Shusterman Už je dobre

Nový dystopický príbeh o podivnej epidémii šťastia od bestsellerového autora série Žatva smrti a Uvoľnení.



David Grann Biela temnota

Pozoruhodný príbeh o odvahe, láske a mrazivej vášni človeka, ktorý sa pokúsil o nemožné – prejsť sám naprieč Antarktídou.

Ešte viac skvelých kníh objavíte na www.martinus.sk alebo osobne v **Kníhkupectve Martinus v OC Galéria Košice**, na prízemí. Zastavte sa a vyberte si svoj ďalší príbeh.



martinus



SVIEŽA DÁVKA POHODLIA A FARIEB

PRE AKTÍVNE DETI

Marec prináša nové impulzy do detského šatníka aj každodenných aktivít. Šaty v hravých farbách, praktické potreby do školy a pohodlné kúsky vytvárajú kombináciu, ktorá spája štýl, funkčnosť a komfort. Ideálne riešenie pre aktívne deti – do školy, na krúžky aj na ihrisko.

TAKKO: 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 12., 13., 14., 15., * Info o cenách na predajni, **DAFFER:** 8. Desiatový box Pastelini zelený 6,95 €, 9. Zvýrazňovač STABILO BOSS Mini nature, sienna, zemitá zelená 1,90 €, **ŠEVT:** 10. Plyšový obal na kartu „mačka“, mix farieb 5,90 €, 18. Fixky na vytváranie vzorov, mix farieb a dizajnov, 6 ks 4 €, **SPORTISIMO:** 19. adidas, UCL CLUB, Futbalová lopta 16,95 €, 20. ELLA & MAX, ZVIERATÁ, Veľký obrazový sprievodca 16,95 €, 21. Huzzle, HANAYAMA - CYCLONE 5/6, Hlavolamy 14,95 €, **DEICHMANN:** 11. Dievčenské tenisky 19,99 €, 17. Chlapčenské tenisky 19,99 €, **DM DROGERIE MARKT:** 16. SauBär detská sprchovacia pena, 150 ml 2,45 € (1,63 € za 100 ml)

JAR JE IDEÁLNYM OBDOBÍM NA NOVÉ ZAČIATKY – AJ V KUCHYNI

Ak hľadáte spoľahlivých pomocníkov, ktorí vám spríjemnia jaré pečenie a uľahčia každodenné varenie, zastavte sa v predajni ETA v OC Galéria.

Objavíte tu široký výber kvalitných spotrebičov, ktoré spájajú moderný dizajn s praktickými funkciami – ideálne na prípravu jarých dobrôt. Či už túžite po výkonnom

mixéri na svieže smoothie, kuchynskom robote na dokonalé cesto alebo drobných doplnkoch, ktoré vám zjednodušia prípravu veľkonočných špecialít, v ETA ste na správnom mieste.

Odborný personál vám ochotne poradí s výberom a pomôže nájsť riešenie presne podľa vašich potrieb, aby sa vaše jaré

pečenie stalo radosťou. Nakupovanie je navyše pohodlné a príjemné priamo v priestoroch vášho obľúbeného obchodného centra.

Prívitajte jar s vôňou čerstvo upečeného koláča a spoľahnite sa na kvalitných pomocníkov z ETA v OC Galéria.

TRADIČNÉ FÁNKY

PODĽA VALAŠSKÉHO ŠÉFKUCHÁRA

KYSNUTÉ ZAJAČIKY

ZO ŠPALDOVEJ MÚKY



15 KUSOV 1,5 HODINY

300 g hladkej múky • 75 ml smotany na šľahanie (33%) • 75 ml kyslej smotany • 50 ml rumu (4 polievkové lyžice) • nastrúhaná kôra z limetky • 1 lyžička soli • rastlinný olej na vyprážanie • práškový cukor na obalenie

1 Do misky kuchynského robota nasypete múku, prilejte rum, smotanu na šľahanie a kyslú smotanu (alternatívou môže byť cmar alebo kyslé mlieko). Zmes nechajte prepracovať tak dlho, až sa začnú na povrchu tvoriť bublinky. Dochutíte kôrou z limetky a osolíte.

2 Potom nechajte cesto asi 1/2 hodiny odstáť pri izbovej teplote a znovu vypracujte. Následne nechajte cesto znovu odstáť, aby si lepok obsiahnutý v múke odpočinul a cesto sa dalo dobre valkať a netrhalo sa. Cesto rozvalkajte na plát tenký asi 2 mm. Z cesta postupne odkrajujte obdĺžniky o veľkosti asi 6x4 cm, do ktorých následne urobte dovnútra nožom dve ryhy tak, aby okraje cesta zostali vcelku.

3 V hrnci rozohrejte olej alebo ghí a obdĺžniky z cesta dohľad postupne vkladajte. Šmažte do zlatista zhruba 20 sekúnd z každej strany, potom jednotlivé kusy vyberte a hneď rozložte na plech pokrytý papierovým obrúskom. Chvilu počkajte, kým papier nevsaje prebytočný tuk. Ešte teplé božie milosti potom obalte v práškovom cukre. Iba tak sa cukor dobre vsiakne dovnútra.

4 Jednotlivé kusy obalené v cukre nechajte rozložené na plechu vychladnúť. Čerstvé sú najchrumkavejšie!



8 KUSOV 75 MINÚT + KYSNUTIE

30 g droždia • 200–220 ml mlieka • 1 lyžička trstinového cukru • 80 g masla • 250 g celozrn. špaldovej múky hladkej, príp. svetlej múky • 250 g svetlej špaldovej múky hladkej, príp. pšeničnej • 100 g xylitolu (alebo cukru) • štipka soli • 1 lyžička vanilkovej pasty alebo extraktu, príp. mletá vanilka (možno použiť aj vanilkový cukor) • nastrúhaná kôra z 1/2 citróna • 2 žltky + vajce na potretie

1 Mlieko zahrejte, aby bolo vlažné. Do misky rozmrvte droždie a premiešajte s lyžičkou trstinového cukru. Prilejte asi 1/4 mlieka, lyžičku múky a premiešajte. Nechajte 15 minút vziť kvások.

2 Do zvyšného mlieka vložte na kusy nakrájané maslo. Ešte krátko zahrejte a nechajte maslo v mlieku postupne sa rozpustiť.

3 V mise zmiešajte obe múky, xylitol alebo cukor, štipku soli, vanilkovú pastu a citrónovú kôru. V maslovo-mliečnej zmesi rozmiešajte žltky a prilejte do misky. Pridajte vzniknutý kvások a nechajte robot miesiť cesto 10 minút (pomocou hnacieho háku). Cesto zakryte fóliou a nechajte 1,5 hodiny kysnúť.

4 Vykysnuté cesto preložte na pracovnú podložku. Nie je potrebné podsypávať. Rozdeľte na 8 kusov a z každého ešte oddeľte malý kusok. Z malých kusov vyvalkajte tenké valčeky a utvorte uzlík, ktorý bude tvoriť chvostik.

5 Kusy cesta rozvalkajte na pramene dlhé asi 40 cm. Konce vyvalkajte do zúženého tvaru. Konce prameňov cez seba dvakrát obtočte a naspedku (v ohybe) nechajte trochu priestoru. Do neho vložte uzlík – chvostik. Zajačiky nechajte 15 minút kysnúť na plechu. Potrite vajíčkom a potom pri 180 °C pečte 25–30 minút dozlatá.

eta
STORIO

PEČIEME S VAMI

GRATUS STORIO

V CELOKOVOVOM PREVEDENÍ



ETA ZNAČKOVÁ PREDAJŇA

OC Galéria Shopping (Košice, prízemie) | www.eta.sk

VEĽKONOČNÉ REMESELNÉ TRHY

od 27. 3.
do 1. 4. 2026

PLUS
DAILY
HAPPY
SHOPPING
28. 3.

Galéria
SHOPPING

VIVA ITALIA

18. 4. 2026

OCHUTNÁVKA
TALIANSKÝCH
ŠPECIALÍT

VYSTAVENÉ
FERRARI

SÚŤAŽ O VÝLET

Galéria
SHOPPING

f Galéria Košice @galeriakosice galeriakosice.sk

FOLKLÓRNA TERASA

2. – 3. 5. 2026



Mestská časť
Košice-Západ

Galéria
SHOPPING

DEŇ MATIEK

10. 5. 2026

ROZDÁVAME
DARČEKY
PRE VŠETKY
MAMKY

Galéria
SHOPPING

f Galéria Košice @galeriakosice galeriakosice.sk

f Galéria Košice @galeriakosice galeriakosice.sk