

# VELENJKA

## MAGAZIN

### VSAK DAN VALENTINOVO

*Zapeljive in drzne za valentino*

### POMLADNE SMERNICE

*Trendi ličenja in pričesk  
za pomlad/poletje 2014*

### POSLOVNA ŽENSKA V TRENDU

*Elegantna, uspešna, karizmatična*

### POROČNI VODNIK

*Vse, kar morate vedeti  
za izvedbo sanjske poroke*

### MAJHNI NASVETI ZA VELIK UČINEK

*Velenjkini nasveti za  
zdravje in dobro počutje*

**velenjka** 

JANUAR 2014

# Februar



**Ženske urice:**  
Zabava z D.J. Brli  
**Sreda, 12. 02. 2014; od 16.00 do 20.00 ure**  
Velenjka za vse predstavnice nežnejšega spola organizira prijetno popoldne ob koktejlu v sproščeni atmosferi VIP LOUNGA.

## valentinovo in Antenina drzna dekleta

Vsem moškim bodo pri izbiri daril za valentinovo za njihove najdražje štiri dni svetovala Antenina drzna dekleta.:

- 07.02. od 15.00 do 20.00 ure
- 08.02. od 10.00 do 14.00 ure
- 09.02. od 10.00 do 14.00 ure
- 14.02. od 10.00 do 20.00 ure

Tako bo izbiranje daril za najdražje enostavno, prijetno in zabavno.

Odkrijte zapeljivi vonj parfuma, drzno spodnje perilo, prefinjen okus čokolade in presenetite svojo ljubljeno osebo.

V petek, 14.02. (od 15.00 do 20.00 ure) in v soboto, 15.02. (od 12.00 do 20.00 ure) Velenjka vsem dekletom ponuja brezplačno ličenje.

Tri profesionalne vizažistke bodo **brezplačno ličile dame** in jim ta dva dni pričarale posebno vzdušje v duhu valentinovega.



## Ženske urice

Profesionalno svetovanje na temo :  
Kako izberem ustrezen nedrček zase?  
**Sreda, 26.02. 2014; od 16.00 do 20.00 ure**  
Velenjka bo svetovanje izvedla v sodelovanju z Lisco in Triumphom.



**Nagradna igra:**  
"Poglej, kaj sem kupila v Velenjki!"  
**Od 03.02. do 24.02. 2014**  
Obiskovalke se bodo fotografirale s svojim najljubšim kosom oblačila, ki so ga kupile v Velenjki. To fotografijo bodo objavile na facebooku Velenjke.  
Velenjka bo 24.02. izžrebala tri nagrajenke, ki bodo prejele darilni bon v vrednosti 50 eur.

# Marec



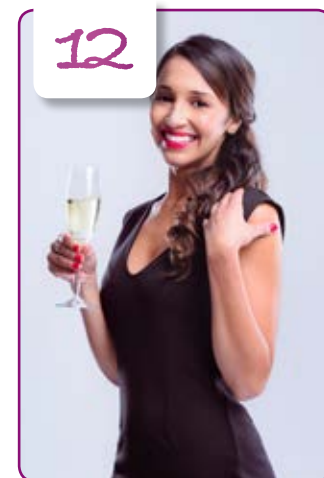
**Otroška ustvarjalna delavnica**  
Izdelaj svojo masko  
**Sobota, 01. 03. 2014**  
Otroci bodo v najbolj norčavem času v letu – na pustno soboto izdelovali svoje maske. Vse, kar potrebujejo za izdelavo edinstvene maske, bodo prejeli v ustvarjalni delavnici.



**Dan žena**  
**Sobota, 8. marec**  
Dragi moške, Velenjka ima darilo za Vas!  
Velenjka bo moškim razdelila **1.000 vrtnic**, s katerimi bodo razveselili svoje najdražje.

## Ženske urice

**Black Dress Party z D.J. Brli**  
**Sreda, 12. 03. 2014**  
**od 16.00 do 20.00 ure**  
Vsako obiskovalko, ki bo prišla v **črni obleki** v VIP LOUNGE, bodo čakale posebne ugodnosti in ponudbe. Lahko si bo privoščila Velenjka koktejl po posebej ugodni ceni.



**Otroška modna revija**  
**Sobota, 22.03.2014 ob 11.00 uri**  
Po modni pisti se bodo sprehodili otroci in najstniki v oblačilih shoppartnerjev ter predstavili kolekcijo pomlad-poletje 2014.



## 21 Angeli

na modni pisti  
in Late Night Shopping

**Petek, 21.03. 2014**  
Velenjka bo v znamenju **poznega nočnega nakupovanja** odprta do 24.00 ure. Shoppartnerji bodo pripravili **posebne akcije in ugodnosti**, ki bodo vabile k nakupovanju.  
Pomemben element asociacije so slovit **krila**, ki bodo tudi v Velenjkinem konceptu v ospredju. Po pisti se bodo sprehodile vrhunske slovenske manekenke. Modna revija bo potekala v dveh delih: pričetek modnega spektakla bo ob 20.00 uri, ob 23.00 uri bomo med vsemi obiskovalkami izžebali srečnico, ki bo prejela panoramski polet s helikopterjem za tri osebe.



V sodelovanju s poročno agencijo Goga, bodo predstavljene tudi čudovite poročne kreacije, poročni šopki, poročni nakit in ostali dodatki.  
Modna revija bo dosegla vrhunec s prihodom pevke Tine - glasbene skupine **TABU**.

# Dragi, sem v velenjki!

Valentinovo  
vsak dan



20 Aktualna  
ponudba



14 Poslovna  
ženska

Poročni vodnik

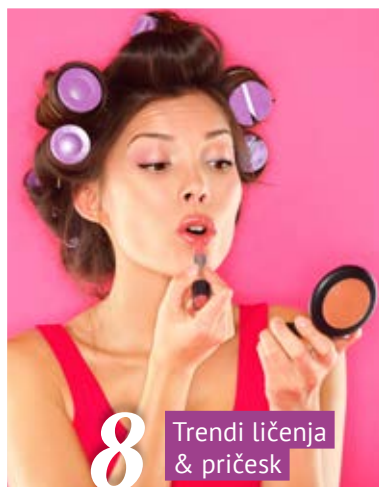


16

MODA  
pisana  
pomlad



10



8 Trendi ličenje  
& pričesk

Janez Korpič  
center manager



Drage obiskovalke, dragi obiskovalci,  
po tej relativno mili zimi počasi stopamo v - za  
nekatero najočarlivejši letni čas - pomlad.

Pred nami je praznik zaljubljenih - valentinovo,  
pustni čas in še marsikaj.

V tej letošnji prvi številki Velenjka magazina, ki  
ga pravkar prebirate, smo vam ponudili nekaj  
nasvetov, kako zasijati v rdečem in nekaj nami-  
gov, kako z majhnimi pozornostmi presenetiti  
najdražjo osebo. Nedvomno bo zadišalo po po-  
mladi. Velenjka vam svetuje, kako telesu povrniti  
moč in potrebno energijo, kako ponovno priti v  
formo s pomočjo gibanja in zdrave prehrane.

Zanimalo nas je tudi, kakšen je kodeks oblačenja  
poslovne ženske in kateri trendi so v ospredju.  
Preberite, katere barve lahko kombinirate med  
seboj in katere modne zapovedi morate upošte-  
vati. Za vas smo pri modnih strokovnjakih poiz-  
vedovali, kaj se bo nosilo to pomlad in poletje.  
Odkrijte, kakšni so trendi ličenja in katere so  
modne pričeske prihajajoče pomladi. Ker pa je  
pomlad idealen čas za poroko, boste vsi, ki na-  
črtujete le-to, v tej številki magazina lahko naš-  
li odgovore na vsa vprašanja v zvezi z izvedbo  
sanjskega poročnega dne.

Velenjka predstavlja tudi zgodbe svojih  
sodelavcev.

Upamo, da vam bo tudi tokratna številka Velenj-  
ka magazina postregla z zanimivimi vsebinami.

Prijeten skok v pomlad in obiščite nas v Velenjki!

**DELOVNI ČAS:**

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Ponedeljek-petek   | 09-21h |
| Sobota             | 08-21h |
| Nedelja            | 09-15h |
| Sobota, 08.02.2014 | 09-15h |

www.Velenjka.si  
facebook.com/Velenjka  
info@Velenjka.si

Celjska cesta 40  
3320 Velenje  
Tel: 0590 71 360  
Fax: 0590 71 361

# Kar si zaželi žensko srce

Antenina drzna dekleta  
07.-14.2.2014



Vsem moškim bodo pri izbiri daril za valentinovo  
za njihove najdražje štiri dni svetovala Antenina  
drzna dekleta.:

- 07.02. od 15.00 do 20.00 ure
- 08.02. od 10.00 do 14.00 ure
- 09.02. od 10.00 do 14.00 ure
- 14.02. od 10.00 do 20.00 ure

Tako bo izbiranje daril za najdražje enostavno,  
prijetno in zabavno.

Odkrijte zapeljivi vonj parfuma, drzno spodnje  
perilo, prefinjen okus čokolade in presenetite  
svojo ljubljeno osebo.

V petek, 14.02. (od 15.00 do 20.00 ure) in v  
soboto, 15.02. (od 12.00 do 20.00 ure) Velenjka  
vsem dekletom ponuja brezplačno ličenje.

Tri profesionalne vizažistke bodo **brezplačno**  
**ličile dame** in jim ta dva dni pričarale posebno  
vzdušje v duhu valentinovega.

Impresum: Revija za stranke, 25. izdaja, januar 2014. Izdajatelj WG projektiranje, d.o.o., Jurčkova  
cesta 223, 1000 Ljubljana. Glavni in odgovorni urednik: Janez Korpič. Produkcija: ctrl d.o.o.,  
www.ctrl.si. Naklada: 50.000 izvodov. Distribucija: Pošta Slovenije, brezplačen izvod. Foto:  
Shutterstock, če ni drugače navedeno. Opravičujemo se za morebitne napake v besedilih  
oziroma cenah izdelkov in zaradi morebitnih sprememb napovedanih dogodkov ali prireditve.

# Valentinovo vsak dan



New Yorker  
9,95 eur



Velenjka je za vas izbrala rdeče kose oblačil, ki jih lahko poljubno kombinirate med seboj. **Modni dodatki**, šali, torbice in nakit vas bodo pobožali v **rdečih odtenkih**. Tako boste obdane z močno in neustavljivo žensko energijo. Z Velenjkinimi kosi oblačil boste na praznik zaljubljenih zasijale v rdečem in prekipevale od energije. Bodite drzne in strastne!



H&M  
2,95 eur



C&A  
39,00 eur



New Yorker  
19,95 eur



C&A  
19,00 eur



New Yorker  
49,95 eur



C&A  
19,00 eur



New Yorker  
9,95 eur



C&A  
25,00 eur



H&M  
19,95 eur



H&M  
14,95 eur



New Yorker  
22,95 eur



New Yorker  
9,95 eur



H&M  
7,95 eur

Valentinov poljub naj bo začetek nove zgodbe. Zaljubite se ponovno. V svoje življenje, vsakdan, družino in partnerja. Naj bo barva ljubezni vaša spremljevalka sleherni dan.



# Trend licenja

pomlad/poletje 2014

*Drage moje, tokrat bomo preletele trende ličenje letošnje pomladi ter poletja. Glavno pravilo seveda ostaja – treba se je najbolje počutiti v svoji koži; vseeno pa prilagam nekaj nasvetov in trikov, s katerimi boste morebiti osvežile svoj izgled morebiti ga nadgradile, ali pa si preprosto privoščile malo spremembe.*

Začnimo pri osnovi. Letošnji trend riše zdrava, sijoča polt. To pomeni, da jo vestno negujemo in izbiramo izdelke, primerne sestavi naše kože. V kolikor je koža mastna, se izogibamo izdelku, ki vsebuje olje, suhi pa privoščimo izdatno količino vode ter posledično izberemo izdelek, ki bo kožo primerno vlažil ter jo ohranjal sijočo in napeto.

Nikakor letos ni v trendu težak puder. Koži privoščimo le tanek sloj rahlo obarvane negovalne kreme, ki bo še dodatno poudarila zdravo sijočo polt in jo tako tudi zaščitila pred prvimi udarnimi sončnimi žarki. Na lička nanese mo nežne pastelne barve, ki pa so obvezno sijoče. Lička tako dobijo zdrav sijaj, obraz pa povežejo v skladno celoto.

Pri obrveh ne kompliciramo. Naj ostanejo v urejeno naravni obliki, saj le ta da vsaki posameznici pravi osebni pečat. Ker so letos še posebej v trendu 'nude oči', so tako obrvi tiste, ki dodajo tisto pravo skrivnostnost ženskemu pogledu.

Kot že omenjeno – 'nude oči' so letošnjo pomlad in poletje še kako IN. To pomeni, da na veke nanese mo le odtенок ali dva temnejšo senco od naravne barve veke. Lahko se tudi poigramo s sijočimi pigmenti in tako barvi oči dodamo poseben lesk. Kakšno sijočo senčko boš izbrala, je odvisno samo od tebe! Nikakor pa je ne nanašaj na spodnjo veko. Za tiste, ki pa niste ravno navdušenke senčk in vam je še posebej ljubo črtalo za oči – kar! To je drugi nepogrešljiv trend sezone – s pravilno črto na zgornji vekli definirate obliko očesa. Črtalo dela čudeže. Z njim se lahko poigrate in ga za milimeter podaljšate, privihate, malenkost zabrišete; možnosti je ogromno. Pazite le, da bo na obeh očeh približno enaka črta. To pa terja nekaj vaje. V kolikor ste se odločile za sence na očeh, maskaro uporabimo na zgornjih in spodnjih trepalnicah. V primeru črtala pa nanese mo maskaro le na zgornje trepalnice, saj tako ohranimo svežino na obrazu, ki jo je pričarala skrbno negovana polt. Tu nikakor ne gre podcenjevati moči pripomočka za vihanje trepalnic, s katerim dosežemo nadvse odprte oči.

**Mini namig:** V kolikor oči vendarle izgledajo utrujene in priprte, v veznico nanese mo sloj bele barvice. Preverjeno dela čudeže! Očem povrne odprtost ter zabriše sledi utrujenosti.

Ker so oči bolj kot ne le poudarjene, si brez slabe vesti privoščimo udarno šminko. Ali bo mat ali bo sijoča, prece nite na podlagi križnega kombiniranja. V kolikor ste na oči nanese mo sijoče pigmente, naj bodo ustnice mat. Pri uporabi črtala ostaneta obe možnosti, vendar se lepše kombinira s sijočo udarno šminko. Res pa je, da je to ponovno prepuščeno lastni presoji posameznice – odvisno od osebnosti ter priložnosti. Vsekakor so nepogrešljive barve udarna pinki, rdeča ter oranžna. S temi ob nežnem ostalem ličenju nikakor ne gre zgrešiti.

**Mini namig:** Šminka naj bo odraz trenutnega navdiha. Blagodejno vpliva na počutje! V vsakem primeru pa je ustnice treba negovati s primernim vazelinom oziroma labelo, saj je tam koža še posebej tanka in občutljiva.

**Splošen namig:** dobra volja, pozitivna energija, nalezljiv nasmeh in sijoča polt so osnova vsakega popolnega in trendi naličenega obraza. Pa le pogumno in drzno v 2014

*Besedilo: Mojca Škof, Kristijan Skamljič*



# Moja pričeska

*Trend za pomlad/poletje 2014 nas vabi v svet prep-rostih in razigranih, a hkrati elegantnih pričesk za vse starosti. Med tem, ko še čakate na kolekcijo novih oblačil, v katerih boste blestele, lahko z novo pričesko navdušite že danes.*

**Pa pogledjmo, kaj nas čaka v prihajajočih mesecih na področju frizerstva.**

Dobra novica za vse tiste, ki ne marate komplicirati, rahli kodri so IN. To je videz, ki nikoli ne gre iz mode in daje ženstven občutek. Zato naj bodo vaši lasje valoviti in imejte v mislih, da bolj kot so razmršeni, bolje je.

Da pa boste dosegle željeni rezultat in boste tudi ve izgledale kot dekle z naslovnice, si lahko pomagate z večjim kodralnikom ali pa z likalnikom za lase. Jemljite večje pramene las, da dobite res velike in ne preveč stroge kodre.

Za vse, ki ne marate aparatov za oblikovanje pričesk, si lahko pomagate tako: pred spanjem si spletite dve kiti (na vsaki strani eno) in tako boste zjutraj imele svoje lase rahlo valovite v stilu morske deklice, ki je tudi navdih letošnjega leta.

Ribja kost in kite vseh oblik (navdih za to je Frida Kahlo) bodo poskrbele, da boste izgledale fenomenalno na vsakem koraku. Lasje naj ne bodo preveč strogo speti v pletenico, ob straneh izpustite kakšen las, da bo vse skupaj izgledalo lahko.

Lasje, speti v čop na zatilju ali na temenu, so lahko super rešitev tako za športno kot za elegantno priložnost. Tudi tukaj lahko vse skupaj naredimo bolj lahko, seveda je pa vse odvisno od priložnosti; v kolikor izberemo čop za elegantno priložnost, ga poskusimo počesati gladko, za ostale priložnosti pa mu pustimo razgibanost.

Mokri videz las je primeren za vse, ki nikakor ne morete pozabiti vročih poletnih dni na morju. Lase počesite kar se da gladko in pri tem uporabite gel za lase. Predlog za vse, ki imate valovite lase: sprednji del počesite gladko, konice pa pustite skodrane. Ta frizura je primerna tako za kratke kot dolge lase.

Če želite resnično spremeniti svoj stil pričeske – pozor! Kot strela z jasnega nas bo zadel Bob; pričeska, ki je že v letu 2013 začela svoje korake, in se bo v tem letu popolnoma polastila vseh, ki si želijo biti v koraku z modo. Bob vseh dolžin in oblik (od klasičnega, pa vse do rahle punk izvedbe) bo zavladal v letošnjem letu, ve ste pa tiste, ki se odločite, če boste del tega trenda ali ga boste izpustile.

Da bi poživali svojo pričesko, lahko uporabite tudi dodatke, kot so: cvetje, trakovi, šali in podobno.

Prav tako ni več potrebna pretirana uporaba trdilcev za lase (pene, laki, geli), lasje naj bodo kar se da svobodni in v gibanju.

In da ne pozabimo na barvo las - izberite tisto, v kateri se počutite najboljše; naj bo to divji ali bolj umirjen ton, ni pomembno. Pomembno je, da se počutite ženstveno in da verjamete, da ves svet leži pred vašimi nogami. Seveda pa še vedno ostaja aktualen Ombre in pa Balayage stil (način barvanja, kjer so konice svetlejše).

*Torej, izberite si svoj stil pričeske, s katerim boste navduševale v pomladi in poletju 2014.*

# PISANA

## modna pomlad



C&A  
29,00 eur

C&A  
15,00 eur

C&A  
29,00 eur

### VRAČA SE DŽINS!

Džins je večni trend, ki je skozi leta postal nepogrešljiv član vsakdanje garderobe. V tej sezoni so ga v svoje kolekcije vključile tudi dizajnerske modne hiše.

Džins od glave do pet? Zakaj pa ne! Slogu se reče 'denim on denim' in garantirano vam bo prinesel zavirljive poglede.

Bodite brez skrbi, staromodne torbice in čevlji iz džinsa so ostali v preteklem desetletju, dizajnerski predlogi za novo toplo sezono so izredno zanimiva in šik izbira za dovršitev dnevnega ali večernega stila.

Trend, ki smo ga pri nas ohranili, čeprav v svetu ni več oh in sploh so oprijete kavbojke. Postale so osnova vsake ženske garderobe in s težkim srcem jih bomo zamenjali z novim krojem. A zakaj bi ga? Prostora v omari je dovolj, mar ne? V prihajajoči sezoni bodo sicer prevladovala kavbojke ravnega kroja, ki segajo do gležnjev. Spominjajo na tako imenovane 'boyfriend' kavbojke in dišijo po pariškem šiku.



H&M  
34,95 eur

H&M  
39,95 eur

### KRATKI TOPI

Ta trend je lahko precej nevhvaležen, zato predlagamo bolj žensveno alternativo. Namesto trebuha spomladi pokažite kožo na ramenih.

### PULOVER SE NE POSLAVLJA

V omari imate vsaj en pulover, ki ste ga v pretekli sezoni nosili za različne priložnosti in ga stilirali na športen ali eleganten način. Takšni puloverji bodo aktualni tudi v novi sezoni, morda ga zaradi sprejema toplih dnevov osvežite z novimi kombinacijami.



H&M  
39,95 eur



New Yorker  
16,95 eur



### ŠPORTNI ŠIK

Športni kroji se vračajo s pilotskimi jaknami in širokimi hlačami, ki naj imajo ob strani črto.

### PLAŠČ

Pozabite na klasiko ali trenč. Naj bo model 'boyfriend' in brez ovratnika. Posezite po pastelnih barvah, modni pa so tudi potiski.



H&M  
19,95 eur

H&M  
24,95 eur

H&M  
29,95 eur

### OKRASITE NOGE

Ženska stopala skačejo od navdušenja, saj so to leto moderni čevlji brez pete. Prav ste slišali. Nizki gležnarji, ki smo jih oboževali v pretekli sezoni, so IN. Nikar jih ne pospravite, saj so hvaležni za kombiniranje. Eksperimentirajte s klasičnimi in ženstvenimi škornji, ki segajo nad kolena in laskajo ženski nogi.

Športni copati so absolutni zmagovalci v kategoriji preživetih trendov. Če dodate še polno peto, ste popolnoma v trendu. Če ste se naveličali čevljev z vezalkami, premislite o nakupu cokelj, ti bodo velik trend sezone. Za dni, ko petke ne pridejo v poštev, klasične balerinke zamenjajte z zašiljenimi modeli. Ti posebljajo izredno prefinjenost.

## Modni dodatki

Na seznam dajte kape s šiltom, ki smo jih v pretekli sezoni nosili na tisoč in en način. V prihajajoči topli sezoni pa premislite tudi o nakupu dobre stare britanske deške kape.

### Zadrge

Naj bodo na netipičnih mestih, tako bodo razbijale monotonost in strogost. Recimo sredi elegantne torbice in na netipičnih mestih na jakni.

### Klobuki

Z njimi boste vredne luksuzne jahte in pripravljene na sončne žarke. Več je več!

### Našitki

Rože, biseri, bleščice in drugi dodatki. Detajli naj dajo piko na i.

### BARVE

Pravijo, da bo najbolj vroč odtonek pomladi bleščeča modra. Sledita dva odtenka sivke – intenzivnejši in pastelni – ter nebeško modra, golobje siva, pastelno zelena, za živahnost pa bodo poskrbeli rdečkasti odtenki kajenskega popra in čilija ter čisti rumeni odtenki.



H&M  
34,95 eur



H&M  
14,95 eur



C&A  
39,00 eur



New Yorker  
5,95 eur



New Yorker  
4,95 eur



H&M  
24,95 eur



C&A  
19,00 eur



H&M  
39,95 eur



H&M  
39,95 eur



C&A  
19,00 eur



New Yorker  
16,95 eur



C&A  
39,00 eur



C&A  
59,00 eur



C&A  
9,00 eur

## Ženska čipka

Kaj je bolj romantičnega in ženstvenega od čipke? Čipka spada na dolge in koktajl obleke, kratke hlače in bluže. Z njo bo pomlad nedolžno bela, romantično roza in morsko turkizna.

### Organza

Prosojna tkanina se je pojavila na praktično vsakem kosu oblačil, od jaken do hlač. Bodite drzni in kombinirajte na videz nemogoče.

## Vzorci

### Škatlasto

Moške, strogo ravno rezane oblike jaken in plaščev so bile že pozimi velik trend, ki pa se bo nadaljeval tudi v to leto.

### Karo

Vse vrste karirastega vzorca bodo v letošnji topli sezoni nuja v naši omari.

### Punčkasto

Cvetlični vzorci, prikupne kamižole, čipka in pastelne barve nas bodo naredile še posebej ženstvene.

### Etno

Tudi to pomlad in poletje bodo naša oblačila navdihnjena z etno vzorci in obliki vezenin, ali potiska. Ti bodo na zelo ženstvenih krojih, ki so zelo hvaležni za žensko postavo.

### Retro

To bi lahko poimenovali nostalgija po vsem lepem, kar je v preteklosti navdihovalo žensko modo in umetnost in lepo poudarjalo žensko postavo, ali sodoben pristop, ki se zgleduje po klasični modi iz 50. in 60. let prejšnjega stoletja. Z eno besedo – retro je 'in'! Zmagovalna kombinacija pa retro kroji v nežnih barvah, ki so kombinirane z močnejšimi odtenki rumene, modre in fuksije.

# TRENDI & POSLOVNA ženska

*Osebni slog nastaja počasi, po stopnjah, na žlahtnosti dobiva tako kot dobro vino. Za dober osebni slog moramo začeti z osnovnimi kosi, ki jih s časom nadgrajujemo.*

## OSNOVNI KOSI

Naj jih bo **največ deset**, okrog njih pa napletimo zgodbo, ki bo vsebovala **naš značaj** in bo primerna za naš življenjski slog, delovno okolje in življenjsko prepričanje. Koktajl obleka (ni nujno, da je črna), plašč, bela srajca, črne hlače, suknjič, krilo, kos pletenine, črni salonarji, večnamenska torba, sončna očala ali drug modni dodatek in klasičen kos nakita. Kosi naj bodo preprosti in enobarvni, saj se lažje kombinirajo. Ni pogoja, da je osnova vedno črna. Lahko je rjava, siva ali bela. Gradimo jo glede na želje. Upoštevajmo pa barvo las, polt, velikost, namen ...

## Z dobro izbranimi osnovnimi kosi bomo:

- imeli dober temelj za gradnjo svojstvenega sloga,
- preudarno gradili s poudarkom na kakovostnih kosih iz pravih materialov in dobro izdelavo
- kupovali racionalno in na dolgi rok ugodneje,
- sproti delali popis manjkajočih kosov.

Z dobro izbrano osnovo vas nobena situacija ne bo spravila v neugoden položaj. Pripravljeni boste tako za službo kot tudi za večerne (poslovne) prireditve in zabave. In zapomnite si, kupovati poceni je najdražje, z dobro osnovo bo vaš korak samozavestnejši in prepoznavnejši.

### Zlata pravila

- S klasiko nikoli ne boste zgrešili.
  - Ni nujno, da je kakovostna garderoba tudi draga.
- Oblečila za službo naj bodo iz naravnih materialov.
- Oblečila, ki jih nameravate obleči za službo naslednji dan, si pripravite večer prej. Prihranili si boste sive lase.



Charles Voegele  
49,99 eur



New Yorker  
14,95 eur



H&M  
39,95 eur



Charles Voegele  
29,99 eur



Charles Voegele  
29,99 eur



CCC  
24,95 eur



## Oblecite se položaju in dnevu primerno

Pri poslovnem oblačenju je treba upoštevati naloge, ki so predvidene za delovni dan. Pomembno je tudi razlikovati med poslovno profesionalnim in poslovno vsakdanjim videzom. V splošnem pomeni za ženske poslovno profesionalna garderoba kostim s primerno bluzo ter pripadajoči čevlji z nizko do srednje visoko peto. V vsakdanjih delovnih dneh prevladuje poslovno vsakdanji stil, ki za ženske ponavadi pomeni hlače ali krilo z bluzo ali žensko majico. Suknjič je dobrodošel, a ni obvezen. Stil poslovnega oblačenja je vsekakor odvisen od pravil posamezne organizacije in od dejavnosti. Vsekakor je dobro, da je stil oblačenja usklajen s kodeksom, z delovnim mestom in funkcijo, ki jo imamo, ter s finančnimi sredstvi, ki so na voljo. Poslovno profesionalen stil predvideva nevtralne, temnejše barve kostima (hlačnega ali s krilom), primerno bluzo in zaprte čevlje. K poudarjenemu poslovnemu vtisu bi prispevali še speti lasje, v primeru, da vam segajo precej čez ramena, in umirjen make up.

## MANJ JE VEČ

Za poslovne ženske je najpogosteje v uporabi kodeks oblačenja. Ta zapoveduje enobarvne kostime in komplete. Bluze in srajce so lahko v beli ali kakšni drugi pastelni barvi, po možnosti brez vzorcev in brezhibno zlikane. Dovoljene so tudi modernejše barve. Ena poslovna kombinacija naj bo sestavljena iz največ dveh barv.

## Modni grehi:

- **Premočna ličila ali nič ličil.** Za poslovne trenutke se nevpadljivo naličite.
- **Previsoke pete.** Dovoljena meja je pet centimetrov, poleti se odsvetujejo sandali, ki razkrivajo preveč prstov.
- **Prekratko krilo ali bluzo.** Krila in obleke, krajše od dveh prstov pod kolena, so v službi prepovedane, prav tako majice, ki razkrivajo trebuh ali preveč hrbta.
- **Predolgi nohti, nalakirani z živimi barvami.** Za ženske je primerna srednja dolžina nohtov in manikura.
- **Pisane ženske nogavice.** Poslovnemu kodeksu ne dišijo. Priporočljive so enobarvne, ki so v skladu z vrhnjim oblačilom.



New Yorker  
12,95 eur



H&M  
7,95 eur



H&M  
39,95 eur



New Yorker  
19,95 eur



New Yorker  
16,95 eur



New Yorker  
49,95 eur



# POROČNI vodnik

Poročno agencijo in salon GOGA boste v prihodnje našli tudi v NC VELENJKA.

V sklopu modne revije v petek, 21.03., bodo predstavljene tudi poročne obleke, poročni šopki, poročni nakit, poročni make-up in ostali dodatki.

*Poročnega dne ne prepuščamo naključju. Takrat je le najboljše dovolj dobro. In na kaj vse boste morali pomisliti od tistega trenutka dalje, ko bo partner postal tudi zaročenec?*

## Datum, lokacija in ura

Prijaviti se na izbrani upravni enoti in določiti datum. Lokacije se razlikujejo po stilu, po zmožnostih sprejema večjega števila gostov, sezonski ponudbi, po ceni ali po ponudbi poročnih protokolov. Za cerkveno poroko morata opraviti priprave na zakon v župnišču. Dobro si zastavita časovnico, pomislita na vse aktivnosti in možne zamude.

## Proračun

Na začetku je najbolj pomembno določiti okvirni proračun poroke.

## Tematika

Izbrati morata rdečo nit, ki povezuje poroko v nekakšno celoto (vabila, zahvale, naprsniki, konfeti, cvetje, obleke, dodatki, dekoracija prostora).

## Priči

Izbor prič je pomembna odločitev. Izberite osebo, ki je vredna zaupanja in ki za vas predstavlja oporo.

## Seznam svatov

Sestaviti morata okvirni seznam. S tem določita, kako

velika bo poroka. S številom povabljenih se določi lokacija. Če bo slavlje v naravi, je potrebno rezervirati šotor, catering, plesišče, mobilne sanitarije, klimo. Ne pozabite na sedežni red, cvetje in dekoracijo prostora.

## Vabila in zahvale

Poročna vabila so del tradicije in prvo uradno naznanilo o poroki. Zato naj odsevajo vašo osebnost in stil poroke. Vabila so lahko tiskana ali ročna. Zahvalna pisma pa niso le lepa gesta, ampak tudi lep spomin, ki ga lahko podarite.

## Meni

Običajno se na poroki streže menije (od treh do sedem hodov). Hrana se lahko pripravi tudi v šeflingih in vsak si vzame, kar in koliko mu ustreza. Odločiti se morata tudi za pijačo, ki se bo stregla ob večerji, in določiti tempo strežbe glede na program. Gostinci morajo vedeti, kdaj želita postreči torto, odplesati prvi ples, kdaj se bo izvajal program (igre, govori).

## Pogostitev po obredu

Po civilnem ali cerkvenem obredu je običajno čas za fotografiranje. Takrat par za kakšno uro zapusti svate, ti pa pokramljajo ob prigrizkih in kozarcu vina. Poiskati morata catering službo in se dogovoriti za prostor pogostitve, če to ni zajeto v ceni slavlja, ki ga pripravlja gostinec.

## Glasbena skupina, DJ in animator

Preveriti morata repertoar glasbene skupine. DJ je



preprostejša izbira, saj ima raznovrstno glasbo in ne potrebuje veliko prostora. V obeh primerih preverita, če ponujajo animacijo. V kolikor ne, si omislita poročnega animatorja. Ni pa slaba ideja tudi animator za otroke.

## Poročni ples in vajina pesem

Razmisliti morata, kateri plesni slog je primeren za otvortveni ples in na katero pesem plesati. Potrpežljiv in profesionalen plesni učitelj bo rešil vsako dilemo.

## Fotograf (snemalec)

Fotografije bodo za vedno ohranile spomin na vajin dan. Cena ni vedno pokazatelj kakovosti. Oglejta si več ponudnikov in izberita na podlagi stila fotografije. Preverita razpoložljivost fotografa, število obdelanih fotografij in DVD-jev, ki jih prejmeta v trajno last, če lahko razvije vajino fotografijo na dan poroke, ki jo lahko podarita svatom za spomin, če ima možnost izdelave foto knjige. Dober fotograf bo poskrbel tudi za kakovostne videoposnetke.

## Vozila

Organizacija poročnih vozil so ena redkih opravil, ki jih opravi ženin. Poleg klasike so na voljo limuzine, oldtimerji, športna vozila, kočije, plovila ... Ženinovo in nevestino vozilo običajno vozi nekdo izmed svatov, včasih lastnik. V navadi je, da nevesta izbere svojega voznika, ženin pa svojega.



## Poročna obleka

Najti tisto pravo, je želja vsake neveste. Poleg ustreznega kroja, barve in stila je potrebno gledati še na ceno. K obleki je potrebno najti (udobne) čevlje, nakit, perilo in ostale dodatke. Za ženina je izbira lažja, barva obleke se lahko uskladi z nevestino, barva kravate pa s šopkom ali dodatki.

## Pričeska in ličenje

Izbrati morata poročni pričeski. To pomeni frizerja, ki mu zaupata. Obvezno se morata dogovoriti za poskusno poročno pričesko. Izbira pravega vizažista je pomembna za nevesto, saj se mora na poročni dan počutiti čudovito. V kolikor bo vizažist ličil tudi priče, družice in družinske članice, se dogovorita za količinski popust. Vizažisti pridejo tudi na dom ali pa na lokacijo poroke. Obvezno se je potrebno dogovoriti za poskusni make up, da ne bi bilo alergij na dan poroke.

## Prstana

Poročna prstana predstavljata večno življenjsko vez, zato ju izberita skrbno. Pri izbiri je potrebno upoštevati težo, udobnost, ceno in material.

## Šopek

Je pomemben detajl, ki se mora skladati z nevesto in vsebino poroke. Neveste se pogosto odločajo za dva šopka; prvotnega obdržijo, nadomestnega pa vržejo med neporočena dekleta. In jim včasih res zapečatijo usodo.

## Torta

Poročna torta je kraljica pogostitve, zato ni naključje, da ženin in nevesta vanjo zarežeta ob polnoči. Saj veste, lju-bezen gre skozi želodec.

## Poročni program

Naj vsebuje mala presenečenja, kot je riž, cvetni lističi za metanje po obredu, ognjemet, spust golobov ali balonov v zrak, pihanje mehurčkov, glasba pri obredu, male družice, poročna sveča, knjiga gostov ... Pomislita na to, kaj vama je skupno in kaj imata rada.

## Dekliščina in fantovščina

Organizirati morata slovo od samskega življenja. Najti morata primeren prostor in poskrbeti za postrežbo. Program pa bodo, hitreje kot si mislite, pripravili povabljeni.

## Organizator poroke

Je najboljša odločitev, če menite, da bodo priprave preveč napore. Naj bo načrtovanje tako prijetno, kot sam poročni dan. Na kaj vse ne sme pozabiti ženin in obe priči, si preberite na [www.velenjka.si](http://www.velenjka.si).

Svetuje: Poročna agencija Goga

# Simona Petek



**Simona Petek**  
vodja poslovalnice Hervis

*Simona Petek je preprosta mama, ki se rada smeje in vedno poskuša ostati pozitivna. Ne mara laži in zahrbtnih ljudi. Rada ima adrenalin, iskrenost in vse, kar ima status pozitivnega.*

»Včasih sem del kakšne neškodljive neumnosti, ki pa je bolj rezervirana za vikende. Med tednom ostane bolj malo prostega časa. Evropski delovnik ima svoja pravila.« Tudi zato so njeni vikendi še bolj intenzivno prepredeni z družinskimi radostmi. »Veliko se družimo, najraje smo v hribih in na kolesu. Kdaj pa kdaj pride na vrsto tudi kakšen večer za druženje s prijatelji, obisk koncerta ali predstave. Sicer pa čas z majhnim otrokom tako hitro mine, da je mesec prehitro naokoli.«

Pa ima med delovnimi obveznostmi in družinsko srečo čas, ki si ga vzame samo zase, da je lahko ženska v pravem pomenu besede? »Seveda se najdejo trenutki. Sproščam se z

aktivnostmi, ki jih rada počnem. Zelo rada naredim kakšna darilca za ljudi, ki so mi blizu. Predvsem pa obožujem majhne radosti, ki dajo zadovoljstvo, druženje in šport.« Simona bi si s športom težko bila na vi, nenazadnje dela v športni trgovini. »Pa ni to edini razlog, saj imam šport in aktiven življenjski slog zelo rada. Da mi novo energijo in ni boljšega, kot dobro počutje v lastni koži. Lepota prihaja od znotraj. Vsi bomo enkrat starejši, iskrice v očeh pa bodo ostale kljub letom.« Energična ženska, ki vodi športno trgovino. Je biti ženska na takšnem delovnem mestu prednost? »Težko vprašanje. Eno je funkcija, ki mora biti opravljena ne glede na spol. Drugo pa so prijemi sodelovanja, delovanja, ki se med spoloma precej verjetno razlikujejo. Hervisova ekipa v Velenjki zelo dobro opravlja svoje delo. Včasih imam občutek, da se moram bolj dokazovati, spet drugič imam prednost, tako da gre za relativen pojem. Zadovoljstvo vseh vpletenih je merilo.«

Je zaradi dela v športni trgovini v njeni garderobi mogoče uzreti več športne kolekcije? »Ne le zaradi narave dela, tudi moja osebnost je športna. Moda pri meni ne igra posebne vloge in v moji omari se večinoma nahajajo športne kolekcije in športna eleganca. Sem bolj za funkcionalnost, udobje, sproščenost in barve. Seveda pa tudi jaz potrebujem kakšen kos elegancije in visoke pete. A v prakso to pride v redkih primerih. Kar se kozmetike tiče, sem vsekakor za naravno, ki je prijazna mojemu telesu in ni testirana na živalih. Tako in tako smo vsakdan podvrženi škodljivim vplivom, stresu in neuravnoteženi prehrani.« In vsi našesti dejavniki nam vsakodnevno delajo sive lase. »Osebnostno menim, da je za slehernega človeka najbolj pomembno, da se sprejme. Da se ima brezpogojno rad. Ženske imamo pa to hibo, no, lahko je tudi prednost, da sebe ponavadi postavljamo na zadnje mesto. Najprej vse ostalo, potem smo šele me. Kako bo pa tisto vse ostalo funkcioniralo, če nismo srečne in zadovoljne? Zakaj smo večkrat raje tihi, kot da bi povedale, kaj si mislimo?« Se najdete v teh besedah? Zagotovo v določnem odstotku. Ženske smo si različne, a imamo tudi veliko skupnih imenovalcev. »Rekla bi, da je eden od teh ta, da smo nežne duše pod trdo kožo, čeprav včasih kažemo drugače. Pa da od svojega moškega pričakujemo majhne stvari, kot je topla beseda in objem. To je za nas potrditev, da nas ima rad. Da mu je mar.« Trdo zvezo ustvarjata dva zdrava posameznika. »Predvsem zato je pomembno, da je ženska zvesta sebi in da se osrečuje iz dneva v dan. Sama prisegam na preprost recept, zanj ne potrebujete leta študija. Vsak dan si je treba vzeti par minut zase, ne pozabiti na ljudi, ki jih imamo radi, do sebe pa moramo gojiti ponos in ljubezen.« Če vas življenje še ni pripeljalo tako daleč, je čas, da začnete na tem delati. Zakaj odlašati? Novo jutro pričnite z dobro mislijo. Včasih pomaga že to, da si na zarošeno steklo v kopalnici narišete sonce in si zaželite lep dan.

Besedilo: Helena Ajdnik

# Franja Nareks



**Franja NAREKS**  
direktorica podjetja Mediklin, ki upravlja z restavracijo RuFra.

*Franja Nareks je dosedanja kariero gradila predvsem v mednarodnem okolju. Sprejeti podjetniški izziv na domačih tleh je bila vse prej kot lahka naloga, a Franja je svojo trmo že od nekdaj znala dobro vnovčiti. Smeli načrti njej in lepemu številu zaposlenih prinašajo veliko delovne uspešnosti.*

»Restavracija RuFra v Velenjki predstavlja le del poslovanja podjetja Mediklin, zato vso energijo, tudi v prostem času, usmerjam v prodajne aktivnosti mojega mladega podjetja, ki danes zaposluje že 42 ljudi.« Diplomirana ekonomistka, ki je tik pred zaključkom magistrskega študija, je zelo ponosna na svojo poslovno pot. »A posel ni vse, kar zapolnjuje moje življenje. Sem tipična strelka. Rada spoznavam zanimive destinacije in nove ljudi. Sem samostojna ženska, mati samohranilka, ki ne mara postavljenih okvirjev, ki bi mi odvzemali kreativnost. Sem ženska zrelih let, ki ve, kaj

Besedilo: Helena Ajdnik

hoče.« In kaj najraje počne, ko delo ni na prvem mestu? »Skrbim za sinova. Enega uvajam v svet podjetništva, drugemu pomagam pri študiju. Sicer pa življenje podjetnika ni rožnato, zato v vsakem dnevu iščem možnosti za razbremenitev. Veliko se ukvarjam s športom, pozimi smučam, poleti igram golf. Se pa držim zelo preprostega recepta. Vstajam dovolj zgodaj, da imam čas za telovadbo, sledi zajtrk s krepilni čajem in dovolj časa, da se v miru uredim.« Izjemno samozavestna in odločna podjetnica uživa v svojem delovnem svetu, kjer izgleda vse popolno. A lahko bi bilo še bolje. »V svetu posla pogrešam moške, ki so sposobni žensko sprejeti kot enakovrednega sogovornika. Večina žensk se počuti osamljeno, nekatere se celo bojijo stopiti v svet podjetništva. Sem mnenja, da bi ženske morale vedno znati postavljati meje, predvsem v odnosu do moških. Bodisi privat bodisi na poslovnem področju.« Večeri so zanjo prav poseben del dneva. »Po napornem delovniku imam navado obveznosti končati v svoji restavraciji RuFra, kjer s popoldansko izmenjo zaključimo aktivnosti, popijem kozareček dobrega vina in se z osebjem dogovorim za aktivnosti naslednjega dne.« S srcem pri stvari in pri vsem z misijo en korak naprej. Seveda brez dolgočasia. »Pri meni ni enoličnosti, izogibam se ji na vsakem koraku in to tako, da sprejemam nove izzive. Ti so zame kot čevlji v izlozbi. Če so mi všeč, jih enostavno moram imeti.« (smeh)

Ja, Franja tudi v modnem svetu prisega na pestrost in raznolikost. »Moda je zame zelo pomembna. In čevlji so res moja šibka točka. Težko grem samo mimo izlozbe. (smeh) Oblečel načeloma ne kupujem v najdražjih trgovinah, jih pa izbiram zelo premišljeno. Moja garderoba je poslovna in ker je ta včasih pusta, jo rada popestrim s svojimi idejami. Tu mi pomaga moja šivilja. Tako kot vsaka ženska, ki se udobno počuti v svojem telesu, sem tudi jaz rada urejena. A veste, ženske bi morale več narediti zato, da bi se dobro počutile v svoji koži. Se vam ne zdi, da imamo že tako in tako po naravi dovolj atributov, ki bi jih morale znati izkoristiti?« (smeh)





### Optika Clarus

Najuspešnejša akcija v Optiki Clarus PE Velenjka je znova na voljo. Izkoristite veliko akcijo korekcijskih očal KUPIŠ 1, DOBIŠ 2\*. Velja pri nakupu očal v vrednosti nad 95 eur od 1. do 28. februarja 2014. Več informacij o sami akciji in pogojih dobite v poslovalnici Optike Clarus Velenjka.



### MOBTEL

Samsung Galaxy Core »Pink Ribbon«  
Akcijna cena na obroke \*: 24 x 6eur  
\*Podrobnosti in pogoji nakupa so zapisani na [www.telekom.si](http://www.telekom.si)

Pametni telefon (novi) Samsung Galaxy Core i8260 z dvo-jednim procesorjem, se ponaša z 4,3 palčnim zaslonom na dotik, ki premore ločljivost 800 x 480 točk. Vgrajen je tudi fotoaparatski s 5 MP, samodejnim ostrenjem in snemanjem videoposnetkov (480p@30fps).

Za vsak prodani mobitel Samsung Galaxy Core »Pink Ribbon« bosta Telekom Slovenije in Samsung skupaj namenila 10 eur Slovenskemu združenju za boj proti raku dojke Europa Donna.

### DM

Naj bo valentinovo nekaj posebnega! Od 4. 2. 2014 do 17. 2. 2014 vam v dm prodajalni nudimo **30% popust** na vse parfumske in toaletne vode.



### ZOOTIC

Obdarite srčke z Rogz red heart in srčkasto posodico. Posebna ponudba za valentinovo!

Akcija velja od 10.2. do 16.2.2014.



-30%



### Bio bombaž pri C&A – dober občutek

Podpora podjetja C&A pri certificirani biološki pridelavi bombaža je bistveni del naše strategije trajnosti za zaščito ljudi in okolja. Bombaž je kot rastlina, ki ni namenjena prehrani, gojena skoraj po vsem svetu. Vendar pa so za pridelavo konvencionalnega bombaža potrebne ogromne količine naravnih surovin, ki so na voljo le omejeno, kot na primer voda, poleg tega pa tudi veliko umetnih gnojil in škodljivih sredstev za zaščito rastlin. Biološka pridelava bombaža ugodno vpliva na okolje v državah

proizvodnje ter na zdravje pridelovalcev in njihovih družin. Zato je C&A pred šestimi leti začel s programom biološke pridelave bombaža. In je danes eden vodilnih na svetu na trgu tekstila iz bio bombaža.

Delež bio bombaža v celotni kolekciji bombaža je več kot 30 odstotkov. Pomemben prodajni argument za naše stranke je bil in še vedno je, da se oblačila iz biološko pridelanega bombaža pri C&A prodajajo za enako ceno kot oblačila iz običajnega bombaža. To je prispevek podjetja C&A k temu, da stranke, ki pričakujejo kakovost, postanejo pozorne na izdelke iz certificiranega biološko pridelanega bombaža.



Odkrijte veliko ponudbo izdelkov iz bio bombaža pri C&A!



### s.Oliver - valentinovo

Praznik zaljubljenecv se nezadržno bliža in če še nimate darila zanjo, potem pohitite v trgovino s.Oliver. Morda je torbica za vsakodnevno potepanje tisto, kar si želi ali ruta s.Oliver s tremi različnimi vzorci, ki jo bo grela, kadar vas ne bo ob njej. Pridite v s.Oliver in skupaj z našimi prijaznimi prodajalkami bomo izbrali pravšnje darilo zanjo.



### Piščanci V MASSU

Priljubljeni gležnarji, ki smo jih za svoje vzeli pod imenom piščanci, so kot modni trend postali obvezni kos garderobe. Piščanci so zavzeli ulice in jih prebarvali v rumeno. No, ne le rumeno, saj je izbor barv letos še širši, od belih, do modrih in roza, pa vseh odtenkov od oranžne do rjave. Gre za modni kos obutve, ki je izredno topel, udoben in na sploh trpežen. Zato piščanci lahko zakorakajo iz ulice naravnost na »offroad« poti. Na voljo pa so seveda tudi za male piščančke.





**NKD**

Dekliška ali fantovska majica z bombažem in elasthanom

**4,99 eur**

Dekliške legice ali fantovske hlače z elastičnim pasom

**4,99 eur**

Otroški nahrbtnik z nastavljivimi naramnicami in prostornim notranjim predelom

**5,99 eur**

*Velja od četrтка, 30. 01. 2014 do odprodaje zaloga.*



**Novo v restavraciji RuFra!**

Odslej na voljo tudi posebna ponudba prehrane za študente! Cena študentskega bona: 2,37 eur. Dober tek!

**Hiša mojstrov in Perger 1757**

Izdelani so iz skrbno izbranih, kontroliranih ekoloških sestavin najvišje kakovosti in ne vsebujejo umetnih arom ter barvil. Namesto konzervansov in drugih aditivov smo dodali matični mleček, propolis, cvetni prah in sedem vrst slovenskih zelišč. Primerni tudi za alergike, saj zaradi strogo ločene proizvodnje ne vsebujejo nobenih sledi jajc in mleka.



**Glow Café**

Dragi možje, povabite svoje najdražje na sladko valentinovo presenečenje v Glow Café!

Razvajajte nežnejši spol s posebno valentinovo ponudbo in se prepustite sladkim užitek!

**HIŠA ŽGANJA in DARIL**

V Hiši žganja in daril imamo tudi razširjen program čebelarstva Cesar. Čebelarstvo Cesar ponuja medene mojstrovine, med katerimi lahko najdete: med s cimetom, med z borovnicami, z ingverjem, s suhim sadjem, med s čokolado in lešnikom ter seveda medena žganja in penine. Začeli smo tudi z aranžiranjem vaših daril po ugodnih cenah. *Obiščite nas, veseli bomo Vašega obiska!*



**Olala**

Pomlad je čas ljubezni. Ljubiti lepoto, častiti ljubezen, mar isto ni to...

**Umetno usnje od 19 eur**

Olala bo to pomlad čista ljubezen in čista lepota.

Odeta bo v žive lepe barve. Izbrana in narejena bo iz čiste ljubezni.

Zraven pa smo dodali še neverjetno nizke cene.

**Olala – The best, for less!**

**Džins od 13 eur**



**TWO WAY**

V TWO WAY-u smo vam v februarju pripravili NORE CENE!

Majice že za 3,99 eur, pletenine 5,99 eur, hlače za 7,99 eur, jakne in plašči 9,99 eur,

*Akcija traja od 3. 2. 2014 do razprodaje zaloga. Vabljeni!*



**Zlatarna in urarna SPEKTER**

CENIMO ČAS—za naše zveste kupce smo pripravili kakovostne ročne ure iz nerjavčnega jekla švicarskega proizvajalca Rodania.



**129 eur**

**149 eur**



**HERVIS**

Veliko zimsko znižanje do **-50%** na posebej označene izdelke.



### Prva Liga

-30% na izbrane adidas Originals torbe.

Ugodnost velja od 10.2. do 20.2.2014. Popusti se med seboj ne seštevajo in se obračunajo na blagajni.



### Baby Center

Kaj si lahko zapomniš v 10 sekundah?

Nova didaktična družabna igra za različne starosti Brainbox osvaja Slovenijo. Vzemi eno izmed kartic, si v 10 sekundah dobro ogledaj sliko in odgovori na vprašanja z zadnje strani. Z igro se otrok zabava, krepi sposobnost opazovanja podrobnosti, krepi spomin, hkrati pa informativna vsebina igre izobražuje na različnih področjih. Igra za vso družino je na voljo v treh različicah: Moje prve slike, Svet in Živali. Na voljo samo v trgovinah Baby Center!



### Vitapur-Hitex

Rosmarino Ekonom lonec ThermoFlow iz vrhunskega nerjavečega jekla, s katerim boste hrano skuhalo s kar do 70 % manj energije in porabili za to 70 % manj časa.

Redna cena: 99,90 eur

Akcijska cena: 79,90 eur  
+ DARILo steklena pokrovka  
in soparnik ThermoFlow

### Vitapur-Hitex Svilena pravljica za mladoporočence

Izbira poročenega darila je večna težava za svate, ki zato podarijo kar denar, ki pa je zelo brezosebno darilo. A z Vitapurjevo prestižno svileno posteljnino in odejami ne morete zgrešiti. Nežne svilene niti zabijajo telo in dovolijo koži, da diha. V spalnico zaljubljenec bo najboljša mulberry svila zasejala cvetove nežnosti, ljubezni in romance. Mladoporočenci sami pa lahko olajšajo izbiro svatom in odprejo knjigo želja v vseh salonih VITAPUR – HITEX po Sloveniji.

### Triumph

Zakaj športni nedrček, Zakaj Triaction?

Kdor se ukvarja s športom, obremenjuje svoje telo bolj kot drugače.

Prsi so večinoma sestavljene iz žlez in veznega tkiva in so pri športu izpostavljene ekstremnim obremenitvam. Vsi modeli Triaction so medicinsko testirani in opremljeni s preiskusnim pečatom.

Obiščite trgovino Triumph, zaupajte naši svetovalki, s katerim športom se ukvarjate in pomagala vam bo izbrati primeren model nedrčka.

Triaction by Triumph, občutite svežino in ostanite zdrave.



### Za vsak šport, pravi nedrček

Glede na stopnjo obremenitve so nedrčki Triaction prirejeni različnim stopnjam:

- Opora za udobje in srednjo obremenitev, kot je joga, nordijska hoja, priporočamo nedrček Soft Control.
- Extremna podpora za maksimalno moč, kot so tek, borilne veščine, rolanje, priporočamo Energy profi N.
- Maksimalna opora za maksimalno obremenitev, za tenis, vse igre z žogo zumbo, priporočamo Extreme N.

### CCC

Nova pomladna kolekcija  
Kaj bo modno v pomladni kolekciji 2014? Klasična eleganca ali bolj ležerni izgled? Odgovore poiščite v CCC prodajalnah!  
Vroči hit pomladne kolekcije 2014 za dame bo obutev s pridihom moškega stila - šik oxfordke in jazz čevlji. Za ljubitelje klasike bodo na voljo salonnarji z visoko peto in udobne mokasine.  
Dobrodošel pomladni stil!



### Lisca

Perilo Lisca selection tudi za pomlad - poletje 2014 ostaja drzno in seksi. Zapeljivi kroji, drzni izrezi, čutna prosojnost in to je le nekaj detajlov Liscine najbolj glamurozne linije za prihodnjo pomlad. Modeli v črni, srebrni ali pudrasti barvi se bodo poigravali z dramatičnim kombiniranjem modnih izrezov, ki pokažejo več kože, tako na hlačkah kot nedrčkih, in skrivnostno prosojno mrežico, ki jih bo zapeljivo prekrivala. Novi modeli modročkov, kristali swarovski in naborki bodo poskrbeli, da bo perilo Lisca selection in me v njem neustavljivo privlačne.



# Majhni nasveti za VELIK UCINEK

Pozabite na diete, številne pripomočke in prehranska dopolnila. Začnite s preprostimi koraki in telesu dajte tisto, kar za zdravje in dobro počutje najbolj potrebuje.

Več si lahko preberete na [www.velenjka.si](http://www.velenjka.si)



## 1 Brez spremembe načina življenja in razmišljanja ni rezultatov

Sprememba življenjskega sloga, ki zajema spremembo prehranjevalnih navad, fizične aktivnosti in odnosa do sebe in okolice, zelo pripomore k odličnemu počutju in kakovosti življenja. Potrebno se je naučiti, da začnemo drugače gledati na telo in na to, kaj pojemo. Prehrana je celo bolj pomembna kot fizična aktivnost.



## 2 Zajtrk, zajtrk, zajtrk!

Poleg tega, da pričnete z vadbo, je najtežja odločitev, ki jo bo treba sprejeti, uvedba zajtrka. Pomembno je, da zjutraj zaužijemo hranilen obrok s kakovostnimi ogljikovimi hidrati, predvsem takimi, ki so bogati z vlakninami – polnozrnatni izdelki iz žitaric, musliji, ovseni kosmiči, sadje, zelenjava, zadostna mera beljakovin – jajca, pusti mesni izdelki, ribe, pusti mlečni izdelki (skuta, navaden jogurt, mleko). Ne smemo pozabiti tudi na zdrave maščobe, ki jih najdemo v oreščkih, semenih, hladno stiskanih oljih. To nam bo pomagalo, da bomo imeli več energije čez dan.

## 3 Vsaj štiri do pet obrokov dnevno

Obroke v dnevu si razdelimo tako, da jih imamo vsaj štiri ali pet in da med enim in drugim ne preteče več kot tri do štiri ure. Telo je potrebno navaditi, da vsake toliko časa dobi novo energijo in je ne kopiči. Največjo napako

delamo, ko jemo le dvakrat na dan. Pijte vodo (2–3 litre na dan) ali nesladkane čaje (zeleni, črni in beli čaj so najboljše izbira, saj so izredno zdravi, vsebujejo veliko antioksidantov, za zeleni čaj je pa celo dokazano, da pomaga pokuriti dodatne kalorije, torej pomaga pri hujšanju). Kosilo je čas za beljakovine, zdrave maščobe in nizkoglukemične ogljikove hidrate. Pri obeh prigrizkih, torej vmesnih obrokih, bodite previdni. Z beljakovinami nikoli ne boste zgrešili, tudi ne z zdravimi maščobami in ogljikovimi hidrati z nizkim glikemičnim indeksom. Sadje je dobra izbira za vmesne obroke ali kot hitra malica. Boljše jabolko kot čokoladica! Večerja je čas za uravnotežen in manj kaloričen obrok.



## 4 Fizična aktivnost

Fizična aktivnost je pomembna za zdravje, dobro počutje, izgubo kalorij in učvrstitev postave. Vadbo izvajajmo od dva do šestkrat na teden od 30–60 minut. Začetniki naj bodo previdni in seveda začnejo z manj vadbe. Zadostuje dva do trikrat tedensko od 30–45 minut. Pri vadbi je zelo pomembno, da napredujemo. Teden ima 10.080 minut. Je borih 120 za vadbo res tako težko najti? Če smo se odločili, da danes začnemo z uvajanjem redne vadbe, ne pretiravamo. Začnemo počasi in podaljšujemo čas ter pogostost iz tedna v teden, iz meseca v mesec. Največ kalorij boste pokurili s hitro hojo, tekom, plavanjem, aerobiko in kolesarjenjem.

## 5 Imejte se radi

Že danes dvignite zadnjico! Predvsem gre za zdravje, ki je osnova za dobro delovanje v privatnem in delovnem okolju. Dovolite si verjeti v uspeh. Zakaj ne bi leto 2014 zaznamovali z udeležbo na športnem dogodku in proslavili novega načina življenja?

Izguba dveh kilogramov na mesec je realen cilj. Vse ostalo je zavajanje. Zavedajte se, da se v začetku kilogrami naglo znižujejo predvsem zaradi odvajanja vode, kasneje se hujšanje upočasni, lahko se tudi ustavi. A zavedajte se, da je to povsem naraven proces in vam ne sme vzeti volje.

# ANA PETKOVŠEK

## Za Maldive se spleča varčevati

Se spomnite srečnice Ane? Lani je sodelovala v nagradni igri in dobila je teden dni dopusta na Maldivih. Velenjka se je z njo pogovarjala o sanjskem koncu leta 2013, ki ga je s fantom preživela na rajskem otočku v Indijskem oceanu.

### Povečini poznamo Maldive s fotografij. So res tako sanjski?

Res so. Narava je prečudovita, peščene plaže so neskončne in morje je takšne barve, da samo gledaš. Predvsem pa je lep podvodni svet, koralni greben, kjer vidiš ribe in druge živali najlepših barv in oblik. Super je, ker za Maldive ne potrebuješ veliko prtljage – kopalke, nekaj kratkih majic in hlač, potapljaško masko in plavutke.

### Kako se človek počuti, ko prvič vidi Maldive?

Najprej sva pristala na otoku Male, ki je glavno mesto Maldivov, tam pa naju je čakalo manjše letalo, ki naju je odpeljalo do najinega otoka. Že to je bilo doživetje, saj med letom občuduješ številne otočke, na koncu pa pristaneš na vodi. Prvi občutek, ko se človek sreča z Maldivi, je neopisljiv. Rajske plaže, morje, palme, z eno besedo – raj. Tam sva se veliko potapljala, hranila ribe, videla sva tudi male morske pse, ki plavajo tik ob obali, prav tako sva se vozila z vodnimi skuterji in se seveda veliko sončila in kopala.

### Je bil to zate najlepši dopust do sedaj?

Vsekakor. Bil je nekaj čisto novega, saj še nikoli nisem bila v tako daljnih krajih, ki jih gledaš le na fotografijah in ob tem sanjaš, da bi nekoč tja odpotoval. Najina hiška je bila zelo lepa, dvakrat na dan so jo uredili, vsak zvečer so iz rjuh na postelji oblikovali kakšen vzorec. Na splošno so bili domačini zelo prijazni in ustrežljivi. So tudi zelo zabavni.

### Sta s fantom naletela na kakšno stvar, ki vama ni bila všeč?

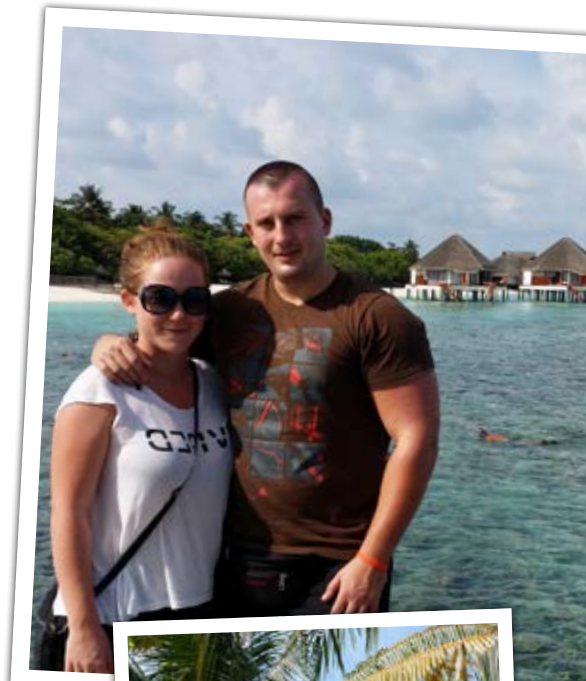
Daleč od tega, da bi bila slaba, a specifična je bila kulinarika, saj veliko uporabljajo curry. Ta mi sicer ni najbolj všeč. A nasplošno je bilo okusno, saj so bili zajtrki dobri, prav tako eksotično sadje in vsak dan so spekli veliko slaščic.

### Kaj ti je, poleg najlepše dopustniške izkušnje, to potovanje še dalo?

Nov zagon, saj se s fantom že dogovarjava, da začneva varčevati in se spet odpraviva na kakšno podobno potovanje. Če bo imela Velenjka spet kakšno nagradno igro, pa se seveda priporočava. (smeh)

### So Maldivi destinacija, za katero se spleča varčevati?

Absolutno. Tudi če si avanturist, ki na dopustu raje raziskuje in odkriva nove stvari, kot pa poležava, so Maldivi pravi kraj. Otokov je zelo veliko, glavno mesto je tako rekoč otok zase in se kot tak seveda razlikuje od tistih, ki so namenjeni turistom. Maldivi so raj na Zemlji in res se jih spleča obiskati.



# Na našem oddelku **TO-GO** vam dnevno nudimo:

SPAR   
**...to GO**

- 10 vrst rezanega sadja
- 20 vrst solat
- 10 vrst pečenega mesa
- 10 vrst ocvrtih jedi
- 11 vrst pizz
- 20 vrst sendvičev
- več vrst oliv



Že pripravljene jedi vam postreže naše prijazno in ustrezljivo osebje, vse pa lahko s seboj odnesete v priročni embalaži.

Slika je simbolna.