

ANNA LUKEŠOVÁ



VERONIKA NOVÁKOVÁ

1. ŠKOLA ÚČESŮ

*Učeš se sama
pro každou příležitost*



škola



Sport



Slavnost



Party

edika.

1. škola účesů

Učeš se sama pro každou příležitost

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz

edika.

Anna Lukešová
1. škola účesů

Učeš se sama pro každou příležitost – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

1. ŠKOLA UČESŮ

*Učeš se sama
pro každou příležitost*



ANNA LUKEŠOVÁ ✨ VERONIKA NOVÁKOVÁ

1. ŠKOLA UČESŮ

*Učeš se sama
pro každou příležitost*

edika.



© ANNA LUKEŠOVÁ, 2020
PHOTOS © JIŘÍ HERMAN, 2020

ISBN TIŠTĚNÉ VERZE 978-80-266-1582-8

ISBN TE-KNIHY 978-80-266-1590-3 (1. ZVEŘEJNĚNÍ, 2020) (EPDF)

Věnování

Tuto knížku věnuji všem slečnám, které touží, aby jejich vlasy byly zářivé, zdravé a jedinečné. Protože právě taková koruna krásy hovoří za jejich osobnost.

Tuto knížku věnuji mému nejužšímu. Dcerám Adince, Belince a Teince.

S láskou
Veronika

Knížku věnuji paní Ladce Paterko,

ženě, která s laskavostí ji vlastní učí lidi, aby nikdy nestavěli své štěstí na neštěstí druhých,

ženě, která rozdává naději,

ženě, která připomíná lidem jejich vlastní sílu, o už kolikrát pochybujeme, že vůbec existuje,

ženě, jejíž tvář a rady mám denně ve své mysli,

ženě, která vchází do života druhého nečekaně, ale vždy včas,

ženě, která i přesto, že jsem ji viděla jen třikrát v životě, se pro mě stala andělem na zemi,

ženě, která vlastně ani netuší, že jsem si ji pro sebe pojmenovala „Andělská paní“,

ženě, která o tom, že vznikne tato knížka, věděla daleko dříve, než jsem pro ni byla nakladatelstvím oslovena.

Děkuji Vám, drahá Ladko!

Anna

Řekli o knize

KATEŘINA CAJTHAMLOVÁ

PAMATUJI SI, ŽE KDYŽ JSME BYLY MALÉ HOLČÍČKY A PAK UŽ I SLEČNY, VŠECHNY JSME CHODILY „NA KLUKA.“ BYLO TO PRAKTIČTĚJŠÍ A MAMINKY SE NEMUSELY TRÁPIT S ROZČESÁVÁNÍM NAŠICH (KDYBY BYLY DLOUHÉ) VLASŮ.

ALE TEĎ JE TO NAŠTĚSTÍ JINAK. SLEČNY NOSÍ DLOUHÉ VLASY A DÍKY ANIČCE SE DOZVÍ NEJEN, JAK SE JEDNOTLIVÉ ÚČESY ČESOU A JAK SE KROK ZA KROKEM VYTVÁŘEJÍ, ALE ZÁROVEŇ I TO, PROČ JE FAJN, ABY SE NAUČILY ČESAT ÚČESY SAMY SOBĚ. JSTE ZVĚDAVÉ, JAK NA TO? DRŽÍM PALCE, AŽ SE ÚČESY Povedou A AŽ SE KNÍŽKA 1. ŠKOLA ÚČESŮ LÍBÍ A JE UŽITEČNÁ VŠEM, KDO MÁ RÁD DLOUHÉ UPRAVENÉ VLASY A KDO MÁ CHUŤ A TOUHU SE ROZVÍJET NEJEN V PŘÍPRAVĚ ÚČESŮ, ALE ROZVÍJET I SAMA SEBE.

KATEŘINA



VLASTA KOREC

JSEM PŘESVĚDČENÝ, ŽE TATO KNÍŽKA ZATOČÍ S PUBERTOU. SÁM JI NYNÍ POZNÁVÁM NA SVÉ DCEŘI MAGDALÉNCĚ. ZAČÍNÁ O SOBĚ POCHYBOVAT, STEJNĚ TAK O OKOLÍ A ŠKOLE, SOUČASNĚ HLEDÁ MÍSTO NEJENOM VE TŘÍDĚ A V ŽIVOTĚ, ALE I NA ZEMI A NA SLUNCI. ZAČÍNÁ POCHYBOVAT, ŽE TO S NÍ RODIČE MYSLÍ DOBRĚ. ZAČÍNÁ SI TAKY BUDOVAT SVOJE VLASTNÍ SEBEVĚDOMÍ. A DNES JE OPRAVDU VELMI DŮLEŽITÉ, ABY ČLOVĚK PREZENTOVAL SÁM SEBE NEJEN SVÝM VYSTUPOVÁNÍM, ALE I SVÝM VZHLEDEM. NEJDE ALE O ZNAČKOVÉ OBLEČENÍ. PRVNÍ POHLED NA SLEČNU, ŽENU SMĚŘUJE NA TVÁŘ A VLASY. TAM TO VŠECHNO ZAČÍNÁ... ANIČKO, DĚKUJU ZA VŠECHNY ZA TUTO KNÍŽKU. MÁM DALŠÍ KRÁSNÝ DÁREK PRO SVOJI MAJDU.

VLASTA



BÁRA NINIČOVÁ

TLESKÁM, TLESKÁM. A MÁM OBROVSKOU RADOST Z KNÍŽKY PŘÍMO PRO MALÉ I VELKÉ SLEČNY. MÁM UŽ TĚMĚŘ VELKOU SLEČNU A „SAMOČESÁNÍ“ DO JEJÍ VÝCHOVY URČITĚ ZAŘADÍM. SICE DÍVKY NAJDOU NA YOUTUBE MNOHO ÚČESŮ, ALE MÍT JE SYSTEMATICKY A JEDNODUŠE POPSANÉ V KNIZE, ZNAMENÁ MÍT JE PŘÍMO NA OČÍCH, A TAK MÍT STÁLE TOUHU V KNÍŽCE LISTOVAT A UČIT SE NOVÉ A NOVÉ ÚČESY. VERONIKA, SPOLUAUTORKA TĚTO KNÍŽKY, MAMINKA STEJNĚ JAKO JÁ TŘECH HOLČÍČEK VÍ, O ČEM MLUVÍM. PŘEJÍ MĚ ÚŽASNÉ TELEVIZNÍ KOLEGYNI, AŽ MÁ RADOST Z DALŠÍCH A DALŠÍCH NAČESANÝCH HOLČÍČEK, KTERÉ SE BUDOU JEJÍMI COPÁNKOVÝMI ÚČESY INSPIROVAT.

BÁRA



O autorkách

ANNA LUKEŠOVÁ

JSEM PSYCHOLOŽKA A ZAKLADATELKA
MAMAPSYCHOLOGIE, AUTORKA ON-LINE KURZŮ
1. ŠKOLA ÚČESŮ A TAJEMSTVÍ ŠTASTNÉHO DÍTĚTE.
KROMĚ TOHO JSEM 20 LET PRACOVALA JAKO TISKOVÁ
MLUVČÍ A DRAMATURGYŇ VE VŠECH HLAVNÍCH
TELEVIZÍCH.

SOUČASNĚ JSEM SE VĚNOVALA PR A MARKETINGU
PRO FIRMY A VIP OSOBNOSTI.

MILOVALA JSEM SPOLURPÁČI S NADACEMI KONTO
BARIÉRY, UNICEF, KAPKA NADĚJE, NAŠE DÍTĚ,
NADACE TEREZY MAXOVÉ DĚTEM A DALŠÍMI.

SAMA JSEM ŘÍDILA NADACI ERUDIKON A NADACI
PROTONOVÉHO CENTRA PRO LÉČBU RAKOVINY.

MOJÍ LÁSKOU BYLA PRÁCE PRO PROTONOVÉ CENTRUM NA LÉČBU RAKOVINY.



VERONIKA NOVÁKOVÁ



JSEM MODERÁTORKA, DRAMATURGYŇ, SCÉNÁRISTKA,
REŽISÉRKA A HEREČKA. MÝMI SRDCOVÝMI TELEVIZEMI
JSOU PRIMA TV A ČT. K SRDCI MI PŘIROSTLA
SPOLUPRÁCE S NADACÍ PRO VÝZKUM RAKOVINY ČR.

BYL MI DÁN NEJVĚTŠÍ DAR V PODOBĚ MÝCH
TŘÍ ÚŽASNÝCH DCER, KTERÉ S KAŽDÝM DALŠÍM
CENTIMETREM NA VÝŠKU POŽADOVALY I DALŠÍ
CENTIMETR PRO VLASY. DNESKA JE MAJÍ VŠECHNY
SKORO DO PASU. A TAK JSEM ZAČALA PLÉST
A ZAPLÉTAT A PROPLÉTAT A PROSTĚ ČESAT. DNESKA
UŽ JSEM MISTREM PLETENÍ. JAK BY ŘEKLA ANIČKA:
„ZVLÁDLA JSI TO DÍKY MENTALITĚ VÍTĚZŮ!“

TATO KNÍŽKA BYLA VELKOU VÝZVOU. TĚŠÍ MĚ, ŽE TU JE
PRO MÉ DCERY A PRO VŠECHNY SLEČNY, JEŽ MAJÍ ZÁJEM BÝT KRÁSNĚJŠÍ A KRÁSNĚJŠÍ.



Nauč se účesy sama na sobě

1.

Nauč se vytvářet účesy na kamarádce, mamce, babičce, tetě či na tátovi nebo na bráchovi, pokud mají dlouhé vlasy (a jakože znáš dost takových!)

A PROČ?

PROTOŽE ŽÁDNÝ UČENÝ Z NEBE NESPADL A JE POTŘEBA NĚKDE ZAČÍT, V NAŠEM PŘÍPADĚ SPÍŠ NA NĚKOM. NO, MOŽNÁ NENÍ ÚPLNĚ FÉR VZÍT SI ZA POKUSNÉHO KRÁLÍKA NĚKOHO, KOHO MÁŠ RÁDA, A JEŠTĚ HO POTRÁPIT KUDLÁNÍM A VĚČNÝM ZAMOTÁVÁNÍM A ROZMOTÁVÁNÍM PRAMÍNKŮ, ALE NEDÁ SE PROSTĚ NIC DĚLAT. PODÍVEJ, POKUD TĚ MAJÍ OPRAVDU RÁDI, JAKOŽE MAJÍ, TAK TO PRO TEBE TAKÉ RÁDI UDĚLÁJÍ.

UDĚLEJ Z NICH
POKUSNÝ KRÁLÍKY.

PTÁŠ SE,
JAK NA TO?
JE TO TÁÁÁÁK
JEDNODUCHÉ!



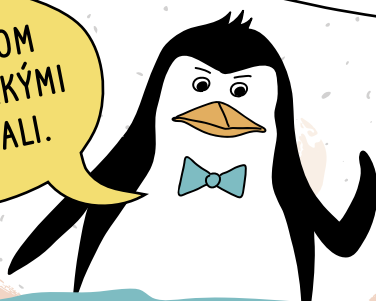
2.

Nauč se účesy na sobě

JAK? JEDNODUŠE SI ZKOUŠEJ TO, CO JSI NATRÉNOVALA NA SVÝCH BLÍZKÝCH. NĚKTERÉ ÚČESY PŮJDOU NAPOPRVÉ. NĚKTERÉ POTŘEBUJÍ, ABYS MĚLA V PRSTECH UŽ GRIF A BYLY SI JISTÉ JAK NA TO.



POKUD PO TOM KUDLÁNÍ BLÍZKÝMI JEŠTĚ ZŮSTALI.



Proč se učit účesy

Je to dobré především a hlavně pro tebe!

PROTOŽE TI TVÉ ÚČESY POMOHOU K TOMU, ABY SIS UVĚDOMOVALA SVŮJ PŮVAB. KDYŽ SI HO UVĚDOMÍŠ, BUDE TI VLASTNÍ. KDYŽ TI BUDE VLASTNÍ, BUDEŠ HO VYZAŘOVAT.

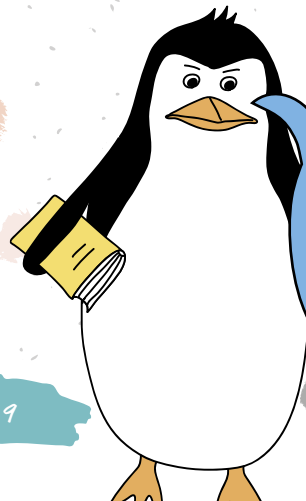
KDYŽ HO BUDEŠ VYZAŘOVAT, POVZNESE TVOJI ŽENSKOST.

PAMATUJ NA TO, ŽE POKUD SE CHCEŠ CÍTIT JAKO KRÁLOVNA, JE NEZBYTNÉ MÍT NA HLAVĚ KORUNU KRÁSY.

MUSÍM DODAT, ŽE NEMYSLÍM ONU KRÁLOVNU, KTERÁ MÁ PLNÉ TRUHLY ZLATA, ALE TU,

KTERÁ JE BOHATÁ VZÁCNÝMI MALÍČKOSTMI.

A TY MÁŠ TEĎ DÍKY TÉTO KNÍŽCE MOŽNOST SI VYBRAT NA KAŽDOU PŘÍLEŽITOST Z NĚKOLIKA TAKOVÝCH KRÁLOVSKÝCH KORUN.



A TVOJE ŽENSKOST POZVEDNE KLUKY Z LAVIC.

TVOJE VLASY TVOJE KORUNA KRÁSY

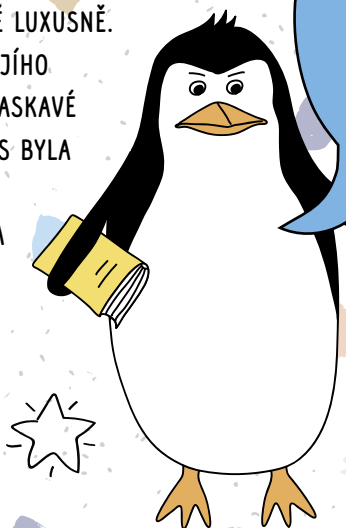
BUĎ OSOBITÁ VE VŠECH SMĚRECH

VÍŠ, PROČ KAŽDÁ SLEČNA, AŽ JE MALÁ NEBO VELKÁ, SE CHCE LÍBIT A BÝT ŠIK? PROTOŽE TÍM PREZENTUJE SAMA SEBE. TOTIŽ TO, JAK VYPADÁŠ, UŽ SAMO O SOBĚ NAPOVÍDÁ, JAKÁ JSI.

SICE JSI UŽ NEJMÉNĚ STOKRÁT SLYŠELA, ŽE NEZÁLEŽÍ, JAK ČLOVĚK VYPADÁ, ALE JAKÝ JE UVNITŘ. COŽ JE SICE PRAVDA, ALE NE TAK ÚPLNĚ. PŘEDSTAV SI TENTO EXTRÉM: NĚJAKÁ SLEČNA MÁ SUPERMODERNÍ OBLEČENÍ, KRÁSNĚ UPRAVENÉ VLASY, PŮSOBÍ TAK SVOU VIZÁŽÍ, ŘEKNĚME, ÚPLNĚ LUXUSNĚ. ALE CHOVÁNÍ, KTERÉ VYCHÁZÍ Z JEJÍHO NITRA, MŮŽE BÝT AROGANTNÍ, NELASKAVÉ ČI SOBECKÉ. DBEJ TEDY O TO, ABYS BYLA NEJEN UPRAVENÁ, ALE TAKÉ MILÁ A LASKAVÁ. ABY TVOJE VIZÁŽ BYLA JAKÝMSI PODTRŽENÍM TOHO, JAKÁ OPRAVDU JSI TY.

JAK ZAPRACOVAT NEJEN NA SVÉM ZEVENĚJŠKU, ALE I NA TOM, JAK SE ROZVÍJET PO DUŠEVNÍ STRÁNCE, SE DOZVÍŠ PRÁVĚ V TÉTO KNÍŽCE. I PŘESTO, ŽE JE PŘEVÁŽNĚ ZAMĚŘENÁ NA KORUNU KRÁSY, JÍŽ JSOU PRÁVĚ TVOJE VLASY, DOZVÍŠ SE MNOHO DALŠÍCH ZAJÍMAVÝCH VĚCÍ PRO SEBE A DÍKY TOMU I O SOBĚ.

BEZ ÚSMĚVU
NA SEBE NEUPOUTÁŠ
POZORNOST, ANI
KDYBYS MĚLA
SEBEKRÁSNĚJŠÍ
ÚČES.



Tvoje MENTALITA VÍTĚZE

PŘEDÁVÁM TI ZE SRDCE DVĚ MANTRY, KTERÉ JSEM PRO TEBE PŘIPRAVILA A KTERÉ POVAŽUJI ZA ZCELA NEZBYTNÉ PRO TVŮJ KAŽDODEN. OPAKUJ SI JE DENNĚ.

„Mám mentalitu vítěze.“

PŘINESE TI SÍLU A NADHLED. KDYŽ KLESÁŠ NA MYSLI, NEVZDÁVEJ NIC, NEPODCEŇUJ SE, NEOBVIŇUJ SE. ALE ROZJÍMEJ, POCHOP SAMA SEBE, POUČ SE A JDI DÁL – JDI DÁL ČESTNĚ. NÁSLEDUJ CTNOSTI, VYHÝBEJ SE NEŘESTEM. OPAKUJ SI, ŽE MÁŠ ONU TOLIK POTŘEBNOU MENTALITU VÍTĚZE.

„Jsem nejlepší, jako všichni kolem mě jsou nejlepší.“

PŘINESE TI TÉŽ SÍLU A NADHLED. LIDÉ SI ČASTO OPAKUJÍ „JSEM NEJLEPŠÍ“ NEBO ŘÍKAJÍ DRUHÝM LIDEM „BUĎ NEJLEPŠÍ“.

ALE KAŽDÝ JE PŘECI „NEJLEPŠÍ“ V NĚČEM JINÉM. KAŽDÝ HLEDÁ V SOBĚ TO NEJLEPŠÍ. POJĎME SE NEUSTÁLE UČIT NEPODCEŇOVAT OSTATNÍ, NEZÁVIDĚT JIM, NEHLEDAT NA NICH CHYBY, ALE NAOPAK OBJEVOVAT JEJICH SILNÉ STRÁNKY, TO NEJLEPŠÍ. UVIDÍŠ, JAK MOC TĚ TO BUDE INSPIROVAT A PŘINESE TI TOLIK POTŘEBNÝ NADHLED.

A PROTOŽE SE STEJNĚ JAKO VŠICHNI UČÍŠ ANGLICKY, NAJDEŠ JI V KNÍŽCE PŘELOŽENOU. JE TO PROTO, ABY TI POKAŽDÉ MEZI ČESKÝM TEXTEM KRÁSNE VYNIKLA.

*YOU ARE THE BEST AS ALL
THE PEOPLE AROUND YOU
ARE THE BEST*

JÁ PIŠMAŠ
NEVZDÁM NIC.
JÁ PIŠMAŠ JSEM
THE BEST!



PEČUJ O ZDRAVÍ A KRÁSU SVÝCH VLASŮ

JAK Z KUDRNATÝCH VLASŮ UDĚLAT ROVNÉ A NAOPAK?

JAKÉ PŘÍPRAVKY POUŽÍVAT?

JAK VLASY CHRÁNIT?

Jak často vlasy umývat?

ČETNOST MYTÍ JE RŮZNÁ PODLE TYPU VLASŮ A TAKÉ PODLE TOHO, ZDA JSME ČASTO V BAZÉNU, VE SLANÉ NEBO CHLOROVANÉ VODĚ ATP. V TOM PŘÍPADĚ JE POTŘEBA SI UMÝT VLASY POKAŽDÉ, ABYCHOM SE ZBAVILI LÁTEK, KTERÉ VLASU ŠKODÍ. A POKUD ZROVNA JE OBDOBÍ, KDY TĚMTO SITUACÍM VLASY NEVYSTAVUJEME, TAK JE BĚŽNÉ SI MÝT VLASY DVAKRÁT TÝDNĚ. POKUD MÁŠ MASTNĚJŠÍ VLASY, POCHOPITELNĚ JE MYJ VÍCKRÁT.

Jak vlasy umývat a sušit?

MOŽNÁ SE ZDÁ TATO OTÁZKA ÚPLNĚ ZBYTEČNÁ, ALE NAOPAK JE JEDNOU Z NEJPODSTATNĚJŠÍCH, PROTO JI NEVYNECHÁME.



JÁ JSEM SE TŘEBA DLOUHO DOMNÍVALA, ŽE SE MOKRÉ VLASY VYSUŠÍ PO UMYTÍ CO NEJVÍCE DO SUCHA, A TO TAK, ŽE SI VLASY „DRBEME“ RUČNÍKEM NA HLAVĚ VŠEMI SMĚRY S CÍLEM DOSTAT Z NICH CO NEJVÍCE VODY. JENŽE TAK TO NENÍ.

VLASY SE TÍMTO ZACUCHÁVÁNÍM NIČÍ, UŽ I PROTO, ŽE JE PAK TĚŽKO ROZČESÁVÁME A ČASTO PAK I ŠKUBEME. VLASY JE POTŘEBA ZABALIT DO RUČNÍKU – BUĎ CELÉ NEBO PO ČÁSTECH – A JEMNĚ PROMAČKAT A POUZE PROSUŠIT.

POKUD TOTIŽ VLASY HODNĚ VYSUŠÍME, NEMAJÍ ŠANCI ABSORBOVAT VÝŽIVNÉ LÁTKY ZE ŠAMPONU A KONDICIONÉRU, KTERÝ JE POTŘEBA NECHAT PŮSOBIT NĚKOLIK MINUT. VLAS MÁ PODOBNÝ TVAR JAKO ŠIŠKA. JE V NĚM NĚKOLIK SLUPEK A DO NICH SE ZACHYCUJÍ VÝŽIVNÉ LÁTKY. BYLA BY TEDY ŠKODA ÚPLNÝM VYSUŠENÍM DOSTAT VŠECHNY VÝŽIVNÉ LÁTKY PRYČ.

Jaké přípravky na mytí používat?

ODPOVĚĎ JE VÁM URČITĚ JASNÁ. PROSTĚ POUŽÍT ŠAMPON.

TEN MUSÍ NA HLAVĚ VYTVOŘIT PĚNU A JE OPRAVDU DOBRÉ HO DO VLASŮ JEMNĚ A OPATRNĚ VMASÍROVAT. POKUD SI JE MYJEŠ TŘEBA JEN JEDNOU NEBO DVAKRÁT TÝDNĚ, UMYJ SI JE JEŠTĚ JEDNOU DÁVKOU ŠAMPONU.

JE TAKÉ ÚČINNÉ POUŽÍT KONDICIONÉR. TEN NECHÁME PŮSOBIT NĚKOLIK MINUT, ABY SE DO VLASŮ DOSTALY VŠECHNY LÁTKY.

KONDICIONÉR USNADNÍ ROZČESÁVÁNÍ.

POKUD TEDY MÁME VLASY NEPODDAJNÉ ČI ZACUCHANÉ, URČITĚ NÁM POMŮŽE.

Jak používat tužidlo a lak na vlasy?

KDYŽ TI VLASY ELEKTRIZUJÍ NEBO MÁŠ POCIT, ŽE JE MÁŠ SPLHLÉ ČI NEPODDAJNÉ, POUŽIJ TUŽIDLO NA VLASY. PĚNA TUŽIDLA SE VETŘE DO VLHKÝCH VLASŮ.



VLASY SE LAKUJÍ SUCHÉ. LAKY MAJÍ RŮZNOU INTENZITU. POZNÁME TO Z JEJICH OBALU, KDE JE VŽDY VYZNAČENÁ SÍLA LAKU. NEJMENŠÍ ČÍSLO ZNAČÍ, ŽE VLASY BUDOU NALAKOVANÉ JEMNĚ. VELKÉ ČÍSLO VLASY NALAKUJE SILNĚ.



Jak na vlasy působí fén?

VĚTŠINA LIDÍ HO POUŽÍVÁ V ZIMĚ, PROTOŽE VLASY SCHNOU DELŠÍ DOBU. FÉN MÁ RŮZNOU INTENZITU FOUKÁNÍ, TAKŽE SI HO MŮŽEME NASTAVIT PODLE TOHO, JAK JE NÁM TO PŘÍJEMNÉ, A ZÁROVEŇ SI MŮŽEME NASTAVIT TEPLOTU FÉNU.

TAKÉ TADY PLATÍ: VŠEHO S MÍROU. FÉN MÁ VLASY VYSOUŠET, ALE NEŠETRným ZACHÁZENÍM JE MŮŽE PŘESUŠIT A PONIČIT. DÁ SE VYBÍRAT Z MNOHA PŘÍPRAVKŮ, CO SE APLIKUJÍ PŘÍMO NA VLASY, ABY JE CHRÁNILY. KOUPIŤ LZE I PŘÍPRAVEK, KTERÝ SE POUŽÍJE PŘED FÉNOVÁNÍM. UDĚLÁ KOLEM VLASU TAKOVOU MLHOVINU A TAK PODSTATNĚ SNÍŽÍ VYSUŠENÍ VLASU.



Jak a čím vlasy správně rozčesávat a česat?

NA TRHU JE NEPŘEBĚRNÉ MNOŽSTVÍ HŘEBENŮ A KARTÁČŮ NA VLASY, MÁŠ PROTO MOŽNOST SI VYBRAT, KTERÝ TI NEJVÍCE

Jak často si stříhat koncečky?

KDYŽ SI BUDEŠ PRAVIDELNĚ STŘÍHAT KONEČKY, VLAS BUDE SILNĚJŠÍ. VLASY SE VYŽIVUJÍ OD KOŘÍNKU SMĚREM KE KONCI VLASU. PRÁVĚ PROTO JE NUTNÉ KONEČKY STŘÍHAT, VELMI TĚŽKO SE TOTIŽ VYŽIVUJÍ. DOPORUČUJE SE PŘISTŘÍHNOUT JE 1× ZA 2 MĚSÍCE.

