

I PRIVATNOG SVE JE TANJA



Top deset poslovnih odredišta

1. Šangaj
2. Tokio
3. Bangkok
4. Guangzhou
5. New York
6. Budimpešta
7. Singapur
8. Hong Kong
9. Prag
10. Amsterdam



30 posto poslovnih putnika prihvatilo bi manje plaćen posao kada bi mogli češće ići na poslovna putovanja



mo i kako se ovdje dobro jede, rekao je Žulčić. Na gastro večeri bili su i župan Valter Flego, predsjednica Udruženja obrtnika Buzet Loredana Krbavčić i tajnik Obrtničke komore Istarske županije Eros Sorić.

Po promotivnoj cijeni večere od 120 kuna, sa čašom vina po slijedu jela, vjerni pratitelji Istra gourmet toura, mogli su birati između mesnog i vegetarijanskog menija po receptima tradicionalne domaće

istarske kuhinje koje je pripremila brojna kuharska ekipa konobe "Volte". U mesnoj varijanti gostoljubivi domaćini nudili su istarski narezak "Volte" (ombolo, kobasice, panceta), potom palentu sa šugom od boškarina, rolanu teletinu sa aromatičnim travama i zapečenim ribanim krumpirom u posteljici od rukulje i štrudlu od jabuke, a u vegetarijanskom meniju tri vrste sira, palentu s miješanim gljivama, pohani sir sa zapečenim ribanim krumpirom na posteljici od rukulje i isti desert kao u prethodnom meniju. Točena su vina iz vinarija Zdravka Černehe iz Medveje i Damira Sirotića iz Sovinjskog Polja, dok je maslinovo ulje bilo vlastite proizvodnje obitelji Golojka. Za tradicijsku glazbu pobrinuli su se harmonikaši; 8,5 godišnji Mateo Golojka i Mladen Blažević. Istra gourmet tour nastavlja se 16. ožujka u Hotelu "Peteani" u Labinu.

Napisala i snimila
Gordana ČALIĆ ŠVERKO

Najbolje jelo palenta sa šugom od boškarina

Istra gourmet tour ima i natjecateljski karakter, tako je titulu najboljeg jela večeri s najvećim brojem bodova gostiju, osvojila palenta sa šugom od boškarina. Peterodani žiri dodijelio je ovoj večeri 13 od mogućih 15 bodova. Sa tim bodovima "Volte" ulaze u natjecanje za ukupni plasman na kraju proljetnog ciklusa Istra gourmet toura.



ma kojemu je na poslovnim putovanjima granica između poslovnog i privatnog sve tanja. Podaci pokazuju da je tijekom prošlih 12 mjeseci polovica poslovnih putnika (49 posto) odlučila produžiti svoj poslovni boravak kako bi posjetila drugi grad ili zemlju, a gotovo jedna trećina njih (27 posto) tvrdi da isto planira učiniti i u ovoj godini, vele iz Poslovnog Booking.coma te predviđaju da će se taj trend nastaviti jer 46 posto ispitanika vjeruje da će u ovoj godini putovati češće nego lani.

Savršen omjer posla i zabave

Ripsy Bandourian, direktor razvoja za Poslovni Booking.com, komentira kako se poslovna putovanja više ne smatraju izgubljenim vremenom ili kamenom spoticanja u karijeri, nego prilikom za širenje vidika, pronalazak inspiracije i poslovni razvoj. Današnja opuštenija generacija zaposlenika postaje sve mobilnija i fleksibilnija po pitanju planiranja putovanja i sve više teži savršenom omjeru posla i zabave i na poslovnim putovanjima.

I dok su gradovi poput Londona, Pariza i Frankfurta još uvijek najpopularnija poslovna odredišta, Poslovni Booking.com izdava top deset najpopularnijih gradova među poslovnim putnicima. Neki od gradova koji postaju sve popularniji među poslovnim putnicima (na temelju porasta broja rezervacija u zadnjih 12 mjeseci) su i Prag, Budimpešta i Guangzhou.

B. PETROVIĆ



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić



Vježbanje nakon poroda

Nakon dva mjeseca redovitog hodanja možete početi raditi danas predložene vježbe

Tijelo žene, koje se deset mjeseci mijenjalo i bilo glavni izvor svega najboljeg za pravilan rast i razvoj djeteta, ne može odmah nakon poroda izgledati i osjećati se kao prije trudnoće. Tu činjenicu treba biti poštovati. Osjećaj sreće, zadovoljstva, ponosa i brige za svoje zdravlje treba biti ispred fizičkog izgleda. Zato je moja preporuka da uvažavate svoje tijelo, da budete nježne prema njemu, da poštujete osjećaj umora i ne pretjerujete s prezahtjevnim vježbanjem. Hodanje i boravak na zraku revitaliziraju će vas, a vježbe disanja i aktivacije dubokih mišića zdjelice i trbuha kroz šest do osam tjedana biti će vam sasvim dovoljne

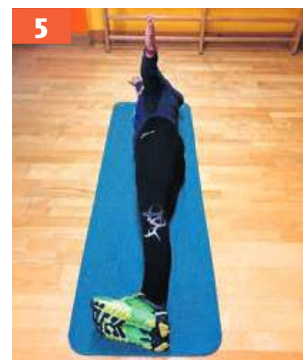
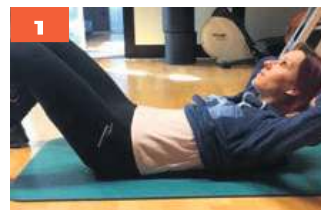
pučak uvlačite prema unutra ali se pritom i donji rebrni lukovi moraju zatvarati (vizualizacija kao da cijelo područje od rebra do zdjelice zatvara liniju ravnog trbušnog mišića prema centru). Ponovite sasvim polako i osviješteno deset do petnaest puta.

Slika 2. Ako se razdvojenost trbušnih mišića smanjila prvu vježbu nadogradite s podizanjem jedne noge u zrak dok podižete glavu i ramena od poda te još veću koncentraciju i pažnju morate imati na dubokim mišićima. Mijenjajte nogu koju podižete kroz deset do petnaest ponavljanja.

Slika 3. Iz iste pozicije tijela s rukama opruženim uz tijelo na udisaj podignite svoju guzu od poda. Važno je da pokret krene pritiskom stopala od pod te da područje od zdjelice do rebra ide u jednom dijelu u zrak. Ne smije se micati zdjelica, izvi-

sima i aktivirajte duboke mišiće od zdjeličnog dna prema trbuhu. Ponovite deset do petnaest puta obje faze.

Slika 5. Legnite se na bok. Na slici je prikazana teža varijanta vježbe stabilizacije bočne strane tijela, lakša je da su noge savijene. Tijelo mora biti poput daske okomito položene na podlogu. Cilj je samo zadržati poziciju tijela bez da se



za uvod, a kroz to vrijeme i vaša razdvojenost trbušnih mišića (o čemu smo pisali u prošlom prilogu) trebala bi se smanjiti. Nakon dva mjeseca redovitog hodanja možete početi raditi danas predložene vježbe ali nakon onih iz prošlog priloga.

Slika 1. Legnite se na leđa savijenih koljena i s rukama isprepletenih iza glave. Zdjelica je u neutralnom položaju. Udahnite šireći rebra prema van i prema natrag. Izdahom podignite glavu i ramena od poda, ruke podržavaju težinu glave, stisnite sve sfinktere i

jati donji dio leđa. Izdisajem spustite donji dio leđa i zdjelicu u isto vrijeme na pod. Pokret će odraditi stražnji dio nogu i stražnjica dok će trbuh i donji dio leđa biti stabilizatori. Ponovite deset do petnaest puta.

Slika 4. Podignite se do sijeda s nogama savijenim u koljenima i stopalima čvrsto na podu. Ruke su opružene i oslonjene iza tijela. Udisajem snažno otvarajte prsa spajajući čvrsto lopatice jednu prema drugoj bez pomaka zdjelice. Izdisajem zaoblite gornji dio leđa, brada ide prema pri-

izvrnete natrag ili naprijed dok pravilno dišete i aktivirate duboke zdjelične i trbušne mišiće. Vježbu ćete otežati ako dignete gornju ruku okomito na tijelo ili ako radite kruženja s njom. Zamijenite stranu i otkrijte koja vam je lošija pa uvijek prvo s njom započnite ovu vježbu. Zadržite poziciju petnaest sekundi, zatim slijedi nadogradnja s podizanjem i spuštanjem opružene ruke, kruženje rukom, na kraju podizanje i spuštanje opružene noge ili kruženje nogom.