

betanika

Časopis, který rozumí vám i dětem

PROSINEC/DECEMBER

• 12/2016 Ročník 17

• 39,99 Kč • 1,99 € (platí jen pro SR)

10

VĚCÍ

které musíte
vědět o chůzi
batolat

Miminko
miluje
RITUÁLY

PŘÍBĚHY
ČTENÁŘEK:
Rodily jsme
na Štědrý den!

**Kolik jste
přibrala?**

*Co dělat,
když na vás
těhotenská kila
jen rostou*

**RENÁTA
CZADERNOVÁ**

„V těhotenství mi
chybí hlavně kafe
a sport.“

PŘIJDE JEŽÍŠEK?

- První Vánoce s miminkem • Batole a cukroví
- To nejhezčí vánoční tajemství



Obsah prosinec 2016



22

Je tisíc způsobů, jak oznámit: Jsem těhotná



68

Přecpávání o Vánocích škodí i mrňatům



82

Svátky si můžete báječně užít, i když nevyplníte peněženku. Víme, jak na to.

Na úvod

- 8 Píšíte nám
- 12 Inspirace na prosinec
- 14 **VIP rozhovor:**
Renáta Czadernová

Těhotenství

- 20 Čekání na poklad
- 22 Miláčku, jsem v tom – kdy a jak prozradit sladké tajemství
- 24 Ženské otázky
- 26 Každé těhotenství je jiné. Opravdu?
- 28 **12 faktů o obezitě & těhotenství**
- 32 Pěkně zachumlané
- 34 Dám si rybku, prosím!
- 36 **Narodil se pod stromček – jak to chodí v porodnici o svátcích**
- 38 Těhotenský deník – šestinedělí

Miminko

- 40 Pro vaše zlatíčko
- 42 **Nastavte mu režim – děti milují rituály**
- 44 Oči, uši, pusa, nos – jak rozvíjet smysly
- 46 **Vánoce ve třech – Štědrý den s miminkem**
- 50 Fotosoutěž
- 52 **Co všechno musíte vědět o chůzi batolat**

Téma měsíce

- 54 Dítě jako dárek – tři příběhy o adopci a pěstounství

Batole

- 60 Móda pro slavnostní chvíle
- 62 **Ježíšek neexistuje! A jste si jistí?**
- 64 Tuhle hračku musí mít
- 68 **Mami, já chci ještě cukroví!**
- 70 Na vánočním kolotoči – jak děti snášejí změny režimu
- 72 Děti slyší všechno

Čas pro vás

- 74 Potěšte se
- 76 **Udělejte si lázně – jak využít hodinu jen pro sebe**
- 78 Co čekat od menstruace po porodu?
- 80 O Vánocích sama

Rodina

- 82 **Svátky za všechny peníze aneb Jak mít finance pod kontrolou**
- 84 Kam s dětmi za sněhem?
- 86 **Upečte si advent – kalendář z perníčků a lineckého cukroví**
- 88 Kultura v prosinci
- 92 Horoskop
- 95 Miničtení pro děti
- 98 Fejeton Jana Smetany



Kdy jste dětem prozradili tajemství o Ježíškovi?

Jsem pro to, prozradit pravdu, až se na ni děti zeptají samy. A nebrat jim to kouzlo.

@ Anka Manka

Dětem jsme nechtěli lhát, odmalinka vědí, že dárky nosí ten, kdo je má rád a podle toho, jestli zlobí, nebo jsou hodné...

@ Eva Kolinová

Dečti bylo deset, když jsem jí prozradila, jak to chodí, aby se jí děti ve škole nevysmívaly. Jenže to vypadalo, že se jí zhroutil svět. A já litovala, že ji připravuji o pohádkovou iluzi. Naopak syn se dozvěděl pravdu už v šesti letech a přijal to úplně v pohodě.

@ Kateřina Kolářková Winklerová

Dečra bude mít dva roky a momentálně řeším, zda jí říkat, že dárky nosí Ježíšek, nebo říkat rovnou, že to kupuje ten, kdo ji má rád.

@ Lucie Mátlová

Je škoda dítěti už od mala říkat, že Ježíšek není. Vždyť když děti čekají, až konečně přijde, je to to nejhezčí. Vím to ze svého dětství - to nadšení a těšení se a psaní dopisu pro Ježíška bylo krásné.

@ Iveta Leitnerová

DALŠÍ OTÁZKA ZNÍ:

CO VÁS BĚHEM TĚHOTENSTVÍ NEJVÍC BAVILO?

Odpovídejte na facebook.com/casopisbetynka

betynka

časopis roku

Měsíčník, ročník 17, číslo 12/2016, vychází 28. 11. 2016
Cena 39,99 Kč

REDAKCE

Adresa redakce Betynka, Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7
betynka@cniinvest.cz

Ředitelka lifestyleových redakcí Ladá Rudovská

Šéfredaktorka Alice Rossi

Zástupkyně šéfredaktorky Hanka Bělohávková

Autoři Alena Dušková, Alena Čálková, Monika Höppner, Lenka Macková, Simona Procházková, Simona Martinková-Racková, Jarmila Gričová, Romana Rybová, Jana Syslová, Kristina Záborská

Foto Vlado Kníž, Zuzana Vejšická, Jan Hrdý, Ondřej Košík, Jan Příbylský

Styling Ruth Šáriská, Ivana Pražáková, Stan Steiner

Make-up Marta Šantorová, Natálie Hostačná, Dagmar Kršková, Stanislava Bartošová

Korektury Jiřina Hanzlová, Marcela Vencurová, Pavla Vašíčková, Pavel Očenášek

GRAFIKA

Art Director a grafická úprava Lucie Černá

MARKETING

Jana Nováková, jana.novakova@cniinvest.cz

INZERCE

Hana Růžicková, hana.ruzickova@cncenter.cz, tel. 606 603 150

DTP

Retušníci Libor Horyna, Zdeněk Němec, Jan Mach

Technické zpracování Jiří Pavlíček, Jan Karásek

DISTRIBUCE A VÝROBA

vyroba@cniinvest.cz
predplatne@cniinvest.cz
distribuce@cniinvest.cz

VYDÁVÁ CN Invest a. s.

Pafířská 130/26, 110 00 Praha 1-Josefov
IČ 04312945

ROZŠÍŘUJÍ

V ČR Mediaprint & Kapa Pressegross, spol. s r. o.
V SR Mediaprint & Kapa Bratislava

Předplatné pro Českou republiku vyřizuje

SEND Předplatné, spol. s r. o., Ve Zlíbku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9
tel. 225 985 225, e-mail: betynka@send.cz, www.send.cz

Objednávky do zahraničí MediaCall, s. r. o., Zákaznické centrum
Videňská 546/55, 639 00 Brno, tel. +420 532 165 165
e-mail: export@mediacall.cz, www.predplatnedozahranici.cz

Objednávky SR MEDIAPRINT-KAPA PRESSEGROSSO, a. s.
Oddelenie inej formy predaja, P. O. BOX 183, 830 00 Bratislava
tel. +421 249 893 566, 249 893 563, 800 188 826
fax +421 232 222 256, e-mail: objednavky@ipredplatne.sk

Smluvní vztah mezi vydavatelem a předplatitelem se řídí všeobecnými obchodními podmínkami pro předplatitele. Předplatné se automaticky prodlužuje.

TISK

EUROPRINT a. s.

MK ČR E8400, ISSN 1212-0480 © CN Invest a. s.
Tisťeny a prodaný náklad ověřuje ABC ČR, člen IF ABC ČR
Přetisk a jakékoliv šíření povoleno pouze se souhlasem vydavatele.

CN Invest

INZERCE 260298/10

FOTO: GETTY IMAGES (1)

Kam s dětmi ZA SNĚHEM?

Plánujete zimní dovolenou a hledáte ta nejlepší místa, kde si dosyta užije lyžovačku i zábavu na sněhu celá rodina? Našli jsme areály, které nabízejí komplexní zázemí pro děti, nádherné okolí, jako stvořené pro výlety, a hlavně, vyhnete se nekonečným frontám na lanovku.

Text: Simona Průcháčková

**I V MENŠÍCH
LYŽAŘSKÝCH
CENTRECH NAJDETE
DOKONALÝ SERVIS
PRO RODINY.**

Železnorudský Špičák

Šumavský areál Ski & Bike Špičák prošel velkou proměnou. Těšte se na více sjezdovek, menší fronty díky modernímu odbavovacímu systému vleků a čtyřsedačkové lanovky, rodinnou sjezdovku s večerním lyžováním i snowpark. Pro nejmenší je k dispozici lyžařské hřiště s pohyblivým kobercem, figurkami zvířátek a pomůckami pro výuku lyžování. Na mírném svahu si špuntí vyzkoušejí první krůčky na lyžích. Ratolesti můžete přihlásit do lyžařské školky, a to už od tří let. Je tu dost lehčích a širokých tratí, ale i náročné trasy

pro „závodníky“. V areálu i okolí najdete dost možností k občerstvení, u dolní stanice lanovky je k dispozici místnost pro přebalování, funguje tu služba hlídání dětí (ve spolupracujícím areálu Nad nádražím v Železném Rudě). A když zatoužíte po relaxu, zajděte do sauny ve Wellness Hotelu Horizont. Železnorudsko nabízí desítky kilometrů běžeckých tras, proběhnout se zasněženou krajinou můžete třeba k jezeru Laka, na Hojsovu Stráž nebo Gerlovu Huť. Za jednodenní rodinnou permanentku zaplatíte od 1470 Kč.

Více informací: spicak.cz
bilastopa.cz

KAM JEŠTĚ NA ŠUMAVĚ?

*Skiareál Lípno
Kašperské Hory*

Dolní Morava

V malé vesničce pod masivem Králického Sněžníku vyrostl sportovní a odpočinkový areál, zaměřený z velké části na rodiny s dětmi. Ať už přijedete s miminkem, nezbednými batolaty nebo staršími školáky, můžete očekávat dokonalý servis. Zabaví se tady i ti, kterým lyžování nic neříká – využít můžete vnitřní bazén i saunový svět, sáňkařskou i bobovou dráhu s celoročním provozem, vyzkoušet adrenalinovou záležitost zvanou fatbike (terénní

robustní kola do sněhu), svázt se rolbou nebo se projít po Stezce v oblacích. Wellness Hotel Vista, který leží přímo pod sjezdovkou, nabízí animační programy pro děti i dospělé, službu soukromého hlídání dětí, přebalovací pulty na každé toaletě i dětská menu v restauraci.

Za jednodenní rodinnou permanentku zaplatíte od 1600 Kč.

Více informací: dolnimorava.cz
hotel-dolnimorava.cz

KAM JEŠTĚ V OKOLÍ?

Skiareál Kraličák
Skiareál Paprsek

Orlické hory

Lyžařské areály v Orlických horách jsou přívětivé, a pokud si chcete užít sněhu a netrávit přitom hodiny ve frontách, jste tu na správném místě. Střediska lákají na nové úseky sjezdovek, upravené tratě pro děti a začátečníky i zvýhodněné cenové balíčky pro rodiny. Ve většině areálů je samozřejmostí zázemí pro odpočinek a výběr z několika občerstvení, půjčovna vybavení, lyžařská škola i večerní lyžování, dobře tu fungují

skibusy. Skiresort Buková hora se pyšní vyhřívanou čtyřsedačkovou lanovkou a zábavní zónou pro děti KID park s vynikajícím prostorem pro výuku malých lyžařů, snowtubingem, dětským hřištěm se sněžným hradem a gravitační lanovkou. Součástí je také fun slope Kidsline s minimálním sklonem a interaktivními atrakcemi pro děti, které mohou rodiče pohodlně sledovat z tepla aprés ski baru nebo lehátek slunečné terasy. Za jednodenní rodinnou permanentku zaplatíte od 1450 Kč.

Více informací: skibukovka.cz
mojeorlickehory.cz

KAM JEŠTĚ V ORLICKÝCH HORÁCH?

Deštné
Říčky

Janské Lázně

Když do Krkonoš, nemusí to být nutně jen do „provařeného“ Špindlu nebo Pece pod Sněžkou. Objevte kouzlo lázeňského městečka, odkud to máte co by kamenem dohodil k nástupní stanici kabinkové lanovky na Černou horu. Zdejší areál patří k nejmodernejším u nás, vybírat si můžete

ze čtyřiceti kilometrů sjezdovek, tu „svou“ si tady najde každý. Nejmenší lyžaři potrénují v LIVE parku s pojízdným kobercem a hračkami, které jim zpestří lyžařské začátky, nechybí ani hernička a zázemí pro maminky s miminky. Po dni stráveném na svahu přijde vhod uvolňující relax ve zdejšímu aquaparku, kde se děti vydávají v bazénu s tobogany. Nezapomeňte, že jste v lázních, takže by byla škoda nevyužít sílu teplých léčivých pramenů a nevyzkoušet některou z nabízených procedur. Nebo si půjčte sánky a otestujte na vlastní kůži sánkařskou dráhu. Pobaví a vyřadí se malí i velcí.

Za jednodenní rodinnou permanentku zaplatíte od 1820 Kč.

Více informací: skiresort.cz
janskelazne.cz

KAM JEŠTĚ V KRKONOŠÍCH?

Herlíkovice
Kamenec

Super rodinná LYŽOVAČKA ZA HRANICEMI

● **Korutany:** Na slunečném jihu Rakouska čekají dlouhé sjezdovky, pozvolné terény, fun parky pro malé i velké nadšence a krásné počasí (střediska Nassfeld, Gerlitzen, Bad Kleinkirchheim, Heiligenblut, Katschberg atd. korutany.com)

● **Val di Sole:** V srdci italských Dolomit se těšte na široké sjezdovky, rodinné penziony a apartmány s veškerým komfortem pro děti, regionální kuchyni a příznivé ceny (střediska Passo Tonale, Marilleva Folgarida, Peio Fonti). valdisole.cz

● **Altenberg:** Jen pár kilometrů za hranicemi objevíte malý, o to ale příjemnější areál uprostřed německé strany Krušných hor. Na výběr je několik sjezdovek a pro doplnění energie cukrárna s kavárnou Zum Bunes Häusel přímo pod sjezdovkou. altenberg.de



Dolní Morava



Buková hora



Orlické hory