



Passzázs 2014 nyár PLUSZ

A Passzázs magazin online melléklete

Üvegbe
zárt
nyári
ízek

SOS
gyorstréning
a feszes formákért

Hogy a **napozás**
csak a fényről
szóljon!

Szentivánéji vásár



2014. június 21.
szombat 22 óráig

CCC 20:00 és 22:00 között
20% kedvezmény
a vásárlás végösszegéből.

C&A 18:00 és 22:00 között
20% kedvezmény
a női kollekcióra
Más akcióval nem összevonható. Ajándékkártya vásárlására nem vonatkozik.

PECA PLÁZA
HORGÁSZAT HATÁROK NÉLKÜL

20:00 és 22:00 között **20% kedvezmény**
minden vásárlás végösszegéből, kivéve az akciós termékeket.

Praktiker

A 20 és 22 óra közötti időszakban 10 000 Ft feletti vásárlás végösszegének **10%-kát ajándékutalvány formájában** visszaadjuk. Az ajánlat más akcióval nem vonható össze, részletek az áruházban.

Müller 18:00 és 22:00 között
10% kedvezmény a teljes választékra, kivételt képeznek ez alól a vásárlási utalványok. A 10% más kedvezménnyel nem összevonható, a kedvezmény a kasszáján kerül levonásra.

JYSK 20:00 és 22:00 között
10% kedvezmény
az akciós és a teljes áras termékeinkből is. A kedvezmény nem vonatkozik a Price Star termékekre.

Líra könyv 18:00 és 22:00 között
15% kedvezmény
Az akció nem érvényes akciós könyvekre illetve tankönyvekre.

Charles Vögele 20:00 és 22:00 között
1500 Ft kedvezmény
minimum 10000 Ft feletti vásárlás esetén.
Érvényes a teljes áru és akciós termékekre egyaránt, kivéve ajándékutalványok, multipackok, Conti Osvaldo táskák és az akciós magazin címlap és hátlap termékei. Készpénzre nem váltható. Más akciókkal nem vonható össze.

PLAYERSROOM 20:00 és 22:00 között
2+1 akció
Vegyel 2 terméket + 1 ingyen van!
Az ajándék az a termék, amelyiknek a legalacsonyabb az ára. Az akció feltétele egy Norah, Dorko, Star Wars vagy Mission termék vásárlása. Az ajánlat más akcióval nem összevonható.

telenor

20:00 és 22:00 között minden készülék vásárlás után **ajándék-fólia** a vásárolt készülékre, és **10% kedvezmény** az összes utángyártott tartozékra

dm 20:00 és 22:00 között
5 000 Ft feletti vásárlás esetén
10% kedvezmény
a vásárlás teljes árából. Az ajánlat más akcióval nem vonható össze, ajándékutalvány vásárlására nem vonatkozik.

Hosszított nyitva tartás:



AZ AKCIÓK KUPON NÉLKÜL IS ÉRVÉNYESEK!

A fenti ajánlatok kizárólag a Market Central Férihegy üzleteiben érvényesek.

Mert kell egy kis PLUSZ!



Szívesen forgatja a Market Central Passzázt? Szeretne két megjelenés között is belelapozni a magazinba? Örömmel nyújtjuk át online magazinunkat, a Passzázs PLUSZ-t, amelyben egész évben éppúgy megtalálja a kedvenc rovatait, mint az újdonságokat.

Ha egy plusz ötletre, bevált tippre, divattanácsadásra lenne szüksége, vagy éppen a vasárnapi ebédhez keres ötleteket, új ízeket, látogasson el a weboldalunkra, és lapozzon bele a Passzázs PLUSZ-ba!



Hogy a napozás csak a fényről szóljon!



Balea After Sun
sampon és balzsam
250 ml
dm



Balea
„Mango
Mambo”
tusfürdő
300 ml dm



Balea
„Mango
Mambo”
testpermet
200 ml dm

Nincs is jobb, mint egy jeges hűsítőt szűrőszőnyegre fektetve feküdni a vízparton, miközben a hajunkat lágy szellő borzolja. Ahhoz azonban, hogy a pihenés a gondtalan feltöltődésről szóljon, nemcsak a bőrünket, de a hajunkat is időben fel kell készíteni a forró nyári napokra.

Tipp

- Kerüljük az erős, déli napsugárzást
- Viseljünk szalmakalapot
- Használjunk hajban hagyható hajápolókat

Hajmaszk

Nyáron a haj is nagyobb igénybevételnek van kitéve, hiszen az erős napsugárzás, a sós tengervíz vagy a strand klóros vize rontja a haj minőségét. Hogy ez ne fordulhasson elő, fürdés előtt érdemes hajmaszkot kenni a hajunkra, amely segít visszaállítani annak nedvességtartalmát. Nyáron hetente érdemes hajmaszkkal kényeztetni a hajunkat, mely gyönyörű fényt és puhaságot kölcsönöz.

Hajmosás

Nyáron, sokszor az elviselhetetlen hőség miatt úgy érezzük, hogy legszívesebben minden nap haját mosnánk, de ezzel kárt okozunk a hajunknak és a fejbőrünknek is, hiszen a sampon mindkettőt könnyen kiszáráthatja. Ha mégsem szeretnénk a napi hajmosásról lemondani, válasszunk gyengéd, érzékeny fejbőrre alkalmas sampont és bőven rakjunk a hajunkra hajkondicionálót is.

Kerüljük a hőt!

Lehetőség szerint hagyjuk a hajunkat a napon megszáradni, de kerüljük a legforróbb órákat! Nyáron lehetőleg ne használjunk hajvasalót,



szalmakalap
1990 Ft
H&M

meleg hajcsavarót, a haját hagyjuk meg természetes állapotában. Ha mégis ragaszkodunk a hullámokhoz, válasszunk sós tengervizes spray-t, melyet ha nedves hajra fújunk, természetes, laza strandfrizura hatást érhetünk el.

Hajvágás

Nyáron a hajunk az erősebb igénybevétel miatt még inkább szárazabbá válik és töredezik. Hogy a hajvégek a nyári hónapokban is egészségesek maradjanak, vágassuk gyakrabban a hajunkat és kenjük be a hajvégeket argánolajjal, amely igazi vitamin-bomba a hajnak.



Balea Trend It Up
Beach Style hajfor-
mázó spray tengeri
sóval 200 ml dm



Dr. Organic argán-
olajos sampon
265 ml
Müller



utazókészlet 1290 Ft H&M

Gyors segítség a hajnak

Az olívaolaj, a jojobaolaj vagy a ricínusolaj a hajvégekre kenve, szinte életre keltik a száraz, igénybevett haját. Készíthetünk belőlük hajpakolást is, így hosszabb ideig fejtik ki jótékony hatásukat. Ilyenkor dörzsöljük be az olajjal az egész haját, bugyoláljuk törölközőbe, majd fél óra múlva mossuk le enyhe, kíméletes samponnal.

SOS

gyorstréning

a feszes formákért



Már javában tervezed a nyaralást, de úgy érzed még formába kell hoznod magad a strandszezonra? A gyors és hatékony alakformáláshoz Bartha Nóra, a gyömrői LadyBird Fitness személyi edzője ad bevált tippeket.

LÁB

Guggolás

Álljunk egyenesen, a feneket toljuk ki hátrafelé, de úgy, hogy a térd nem megy előre, mert könnyen megsérülhet a térdízület. Akkor végzünk szabályos guggolást, ha combvízszintesig guggolunk, így csak a combizom dolgozik.

A szabályos guggolást nehezebb végrehajtani, mint egy sima guggolást, hiszen a térdeknek előrébb kell lenniük a lábujjaknál.

Mennyiség: 60 guggolás

Kitörés

Az egyik lábbal lépjünk előre úgy, hogy mindkét lábfej egyenesen előre nézzen. A törzs és a váll is nézzen előre, majd az egyik lábbal akkorát lépjünk előre, hogy mindkét térd derékszögben legyen. Amelyik láb hátul marad, annak érintenie kell a talajt. Kitörés közben a testsúly lefelé megy, ezáltal kíméljük az ízületeket.

Mennyiség: 40-40 mindkét lábbal

Vádligyakorlat

Álljunk egyenesen, feszítsük meg a feneket. Ezután lábujjhegyre állunk, majd visszahelyezzük a testsúlyt a lábsarokra. Gyönyörűen feszesíti az izmokat, főleg akkor, ha a bemelegítést futással kezdtük.

súlyzó 990Ft-tól/pár Intersport



karsúly 3990Ft Intersport

FENÉK

Lábemelés

Helyezkedjünk térden állásba, majd lábakat ki-nyújtva először az egyik, majd a másik lábat kezd-jük el emelgetni. Ha ezzel végeztünk, helyezked-jünk újra térden állásba, majd az egyik lábat emeljük oldalra, amely nemcsak a popsit, hanem a csípőt is kitűnően formálja. Ugyanezt a gyakorlatot a másik lábbal is végezzük el. Reme-kül formálja a popsit és narancsbőr ellen is hatékony segítséget nyújt.

**Mennyiség: 15-15 hátranyújtás
15-15 oldalra nyújtás**

COMB

Tárogatás

Feküdjünk hanyattfekvésbe, majd mindkét lábat emeljük fel és végezzünk tárogató mozdu-latokat.

Ha nehezíteni szeretnénk a gyakorlatot, támaszkodjunk a karunkra, így a has megfeszül és gyakorlat közben az alhas is dolgozik. Ha fokozni szeret-nénk a gyakorlat hatékonyságát, mindkét lábra helyezünk fél-kilós lábsúlyt és így végezzük a lábtárogatást. Ez mind a belső-, mind a külső com-bizomra jótékony hatású gyakorlat.

**Mennyiség: 2x30
tárogatás
(nehezített
esetében
30 db)**

sporttop
2990 Ft
H&M



sort 2990 Ft
H&M



polifoam
2490 Ft
Intersport

HAS

Hasprés

Feküdjünk hanyattfekvésbe, majd emeljük fel mindkét lábat. A kezeket kulcsoljuk össze a tarkó mögött, utána emeljük meg a fejet a mell-kassal együtt a talajról. Fontos, hogy ne csak a fejet emeljük meg, mert akkor könnyen megsérülhet a nyak és a has sem dolgozik.

Mennyiség: 2x20

Páros térd

Feküdjünk hanyattfekvésbe, a lábakat zárjuk össze, majd behajlítva húzzuk fel. A kezeket kulcsoljuk össze a fej alatt, miközben a fejet kissé meg-emeljük. Folyamatosan végezzünk páros térdhúzásokat haspréssel. Ez a gyakorlat szuper alhasfeszítő.

Mennyiség: 2x20

MELL

Női fekvő-támasz

Helyezkedjünk nyújtott karral térdelőtámaszba, a kartámasz legyen szélesebb, mint a vállszélesség és a térd maradjon a földön. A talajig engedjük le magunkat, miközben a test

egyenes marad. Minél lejjebb megyünk a talaj felé, annál nehezebb a gyakorlat, de hatásosabb is. Remekül formálja a mellkas, a hát és a váll izmait.

Mennyiség: 2x15



női cipő
8990 Ft

Intersport



Üvegbe zárt nyári ízek

Micsoda szemet gyönyörködtető látvány egy roskadásig telt kamrapolc! Ne habozzunk hát, elő a fakanalat, hiszen az évszak csak úgy bővelkedik a szebbnél szebb, vitamindús és zamatos gyümölcsökben. Vonjuk be a családtagokat vagy a barátainkat, és kezdődhet is a befőzés!

Citromfűves eperlekvár



Citromfű jótékony hatásai:

- feszültségoldó
- vírusölő
- görcsoldó
- vérnyomáscsökkentő

Hozzávalók: 1,5 kg eper, 45 dkg cukor, 1 dzsemfix, citrom, pár levél citromfű

Elkészítés: Az epret átválogatjuk, majd megmossuk. A gyümölcsöt ne folyóvíz alatt tisztítsuk, nehogy az eperszemek összetörjenek. A nagyobb szemeket félbevágjuk, majd egy magas falú edénybe tesszük, és az egészre ráfacsarjuk a citrom levét. 3-4 órát állni hagyjuk. Miután levet eresztett, rárakjuk a cukrot és citromfű leveleket, majd alacsony lángon összefőzzük. Folyamatos keverés mellett, kb. 15 perc főzés után belerakjuk a dzsemfixet és felforraljuk. A habját eltávolítjuk, majd tisztára mosott száraz üvegekbe töltjük, fejtetőre állítjuk, száraz dunsztba rakjuk és megvárjuk míg kihűl.

Ízlés szerint a kristálycukrot helyettesíthetjük megfelelő mennyiségű barna cukorral vagy édesítőszerrel is. Aki nem szeretné, hogy darabos legyen a lekvár, főzés előtt botmixerrel pürésítheti.



Befőzési tippek

- 1 Gondosan mossuk el a befőttes üvegeket, sterilizáljuk és hagyjuk őket megszáradni. Érdemesebb kisebb (2-3 dl-es) üvegeket választani, ugyanis a tartósítószer nélkül elrakott lekvárok felbontás után könnyebben megromlanak.
- 2 Ügyeljünk arra, hogy egészséges, érett szemeket használjunk a lekvár készítéséhez. Gondosan válogassuk át őket, a sérült, rossz részeket vágjuk ki.
- 3 Lekvárfőzéshez széles és magas edényt válasszunk, ugyanis így tud a víz leggyorsabban elpárologni. A lekvárt folyamatos kevergessük, nehogy leégjen.
- 4 Az üvegekbe tölcser segítségével töltjük bele a lekvárt, így nem fog az üveg mellé menni.
- 5 Az üvegeket jól töltjük tele, győződjünk meg arról, hogy a tetőt jól rácsavartuk, majd néhány percre állítsuk fejre.
- 6 Tegyük 2-3 napra száraz dunsztba, ha kihűlt, már mehet is a kamrapolcra.

Bevásárlólista:

eper, citromfű, citrom, cukor, befőttes üvegek, tető, befőzőcelofán, gumi, dzsemfix vagy pektin

Epres-málnás smoothie

A smoothie eredetileg Amerikából indult hódító útjára. Krémes állagú, könnyű ital, amit bármely évszakban elkészíthetünk. Nyáron azonban különösen jól esik, köszönhetően a felhasznált hideg alapanyagoknak. Az összeállításához pár színes gyümölcs szükséges, illetve gyümölcslé, ásványvíz vagy növényi tej a hígításhoz. Az ízesítők mellett használjuk a fantáziánkat is, hogy igazán különleges vitamindús frissítőt készítsünk.

Hozzávalók: 25 szem eper, 10 dkg málna, 2 dl szén-savas ásványvíz, cukor vagy méz, citrom, zúzott jég

Elkészítés: A gyümölcsöket megmossuk, szárazra töröljük, majd belerakjuk a turmixgépbe. Hozzáadjuk a cukrot, majd sűrű állagúra turmixoljuk, a végén felöntjük az ásványvízzel. Citromfűvel, mentával ízesíthetjük. A legvégén belerakjuk a zúzott jeget.

Miért együnk epret?

- természetes fájdalomcsillapító
- C-vitamin tartalma magas
- vértisztító
- baktériumölő hatású
- fiatalító gyümölcs



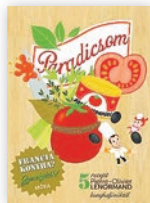
A málna egészséges, mert...

- kiváló antioxidáns
- C-vitamin tartalma magas
- szépiíti a bőrt
- csillogóvá teszi a haját
- szabályozza a vércukorszintet



Befőzési szezon indul!

Gyümölcsitalok
3990Ft Lira



gyerekszakácskönyv
1490Ft Lira



csatos üveg
BAGGE 1l
699Ft Jysk



üveg kancsó GILLIS 1l, fedéllel
999Ft Jysk

meggyماغzó
1299Ft
Praktiker



Nézzen friss
szemmel
a Tescóra!



TESCO



Market Central
Ferihegy

0-24