MARKET CENTRAL FERIHEGY
www.marketcentral.hu

2015 január

Passzázs PLUSZ

A Passzázs magazin online melléklete



MINDENTUDÓ SZÉPSÉGÁPOLÁS

Az ünnepek után is egészségesen!

Lécre FEL!

STÍLUSKALAUZ

Az új év kihagyhatatlan darabjai

Mindentudó szépségápolás



A bőr kényeztetése és ápolása minden évszakban fontos, télen különösen, mivel a szélsőséges időjárásra a bőr felszíne szinte azonnal reagál. Luxus krémek, feszesítő arcápolók és egyedülálló esszenciák. Kezdje az újévet is ragyogóan!



Juvena Miracle Boost Essence 125 ml **Müller**

Esszenciális hidratálás és bőrfunkció-javítás mesterfokon.



A krémben lévő növényi peptidek gondoskodnak a bőr erősítéséről, védenek a káros környezeti hatásokkal szemben, és a napfény okozta bőröregedés ellen.

alverde sejtmegújító nappali krém **dm**

Hamarosan kapható a dm üzleteiben.



Egyedülálló hatóanyagainak köszönhetően megerősíti a bőr saját védőmechanizmusát.

Shiseido bőrápoló esszencia 30 ml **Müller**



L'oreal Nutrigold olaj 30 ml **Müller**

8 esszenciális olajat tartalmazó intenzív bőrtápláló. Az érzéki illatú, hidratáló olajkülönlegesség hosszan tartó ragyogást ad a bőrnek.



Az értékes fáklyaliliom kivonat és ceramidok elősegítik a bőr vízmegtartási képességét és erősítik a bőr védelmi rendszerét.

Annemarie Börlind bőrszínkiegyenlítő folyadék 50 ml **Müller**





A sejtmegújító összetétel az intenzív éjszakai sejtanyagcserét indítja el. Csökkenti a ráncok kialakulását és puhítja a már megjelent ráncokat.

alverde sejtmegújító éjszakai krém **dm**

Vichy Liftactiv Supreme *7990 Ft*
Szent Ferenc gyógyszertár



Egész napon át tartó lifting hatású krém a napközbeni bőröregedés ellen, amely koffeint is tartalmaz és a legmélyebb ráncokat is képes mérsékelni.

Bioderma Tolerence + *5100 Ft*
Szent Ferenc gyógyszertár



Gyengéd hidratáló krém a rendkívül érzékeny bőr számára, használatával a bőr feszülő és kellemetlen érzése megszűnik és a bőr visszanyeri rugalmasságát.



A bio hyaluronsavat és bogáncsolajat tartalmazó receptúra a bőr zsír-nedvesség háztartását harmonizálja.

alverde sejtmegújító szérum **dm**



alverde sejtmegújító szemkörnyékápoló **dm**

A ötlevelű ginsengből és balzsamos szuharból nyert kivonat újraaktiválja a bőr természetes lipid termelését és erősíti a szemkörnyéki bőrt.



A magnéziumot és C-vitamint tartalmazó arctisztító gyengéden tisztítja a bőrt, üdévé varázsolva azt.

L'oreal Age Perfect Arclemosó 200ml
Müller



Az ünnepek után is egészségesen!

Ha nem tudtunk ellenállni az ünnepi ételek csábításának, érdemes az új évben tudatosan odafigyelni étkezési szokásainkra. A rostdús táplálkozás különösen segítségünkre lehet abban az esetben, ha olykor nehéz és megterhelő ételeket fogyasztottunk, hiszen a rostok nem csak az emésztőrendszerünket tisztítják meg a felhalmozott méreganyagoktól, hanem a bélflórát is egyensúlyban tartják.



Alnatura bio hajdina
500 g **dm**



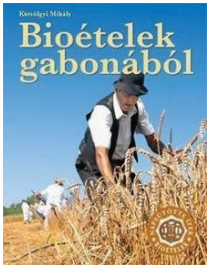
Alnatura bio kuszkusz
500 g **dm**

Mik azok az élelmi rostok?

A rostdús táplálkozásnak rendkívül sok előnye ismert, annak ellenére, hogy a rost önmagában nem tartalmaz tápértéket. Szakemberek szerint a rendszeres rostfogyasztás az egészséges táplálkozás alapja, ennek érdekében naponta 25-35 gramm elfogyasztása javasolt.

Az élelmi rostoknak két fajtáját különböztetjük meg: a vízben oldódó és a vízben nem oldódó élelmi rostokat, melyek mindegyike nélkülözhetetlen a szervezet számára. A vízben oldódó élelmi rostok, melyek a gyümölcsökben, a sárgarépában, a zab- és árpakorpában, a magok külső héjában és a fás szövetekben találhatók, gélképző tulajdonságúak, lassítják az ételek áthaladását a felső bélszakaszon és késleltetik, vagy gátolják egyes tápanyagok (pl. glukóz, koleszterin) felszívódását. A vízben nem oldódó élelmi rostok legjellemzőbb tulajdonsága a duzzadóképesség, mely által lágyítják a székletet és nagyban segítik a vastagbél működésének szabályozását. Ilyen élelmi rostokat tartalmaznak a zöldségfélék, a korpák, a teljes kiőrlésű lisztek, a gyümölcsök héja, a diófélék és az olajos magvak.

Ha korábban rostszegény volt a táplálkozásunk, figyeljünk arra, hogy fokozatosan térjünk át a rostdúsabb étrendre, ellenkező esetben kellemetlen közérzetet (hasmenés, puffadás) tapasztalhatunk. Ne felejtkezzünk el a bőséges folyadékfogyasztásról sem, de itt is tartsuk be a fokozottságot.



könyv *4490 Ft* **Líra**



tönkölyliszt 1kg
Müller

Gabona kisokos

A különféle gabonák a reformtáplálkozás legfontosabb alapanyagai, amelyek amellett, hogy új színt visznek az étrendbe, rendkívül magas vitamin-ásványi anyaggal és rosttartalommal rendelkeznek. A nyolcféle aminosavat tartalmazó **zab** az egyik legértékesebb gabonafajtánk, könnyen emészthető és nagy mennyiségben tartalmaz magnéziumot, vasat, foszfort, cinket és mangánt. Az Észak-Afrikában nemzeti ételnek számító **kuszkusz** ma már a reformétkezés egyik alapvető élelmiszere. Ez a fehérjékben gazdag gabona bőven tartalmaz B, B2, B5 és B6 vitamint, valamint kiváló kálium- és vasforrás. A gluténérzékenyek diétájába könnyen beilleszthető gabonafajta a **köles,** amely gyulladáscsökkentő, kiválóan lúgosít, vércukorszint-szabályozó hatással rendelkezik és sokféle ásványi anyagot tartalmaz. A hagyományos krumpli/rizs köret helyett érdemes az étrendbe a teljes értékű kölest beiktatni, hiszen a mai, egyoldalú táplálkozásban igazi vitaminbombát jelent. A Föld egyik legősibb kultúrnövényéből, az **amaránt**ból ma már sokféle élelmiszert találunk a boltok polcain, ilyen például az amaránt-kenyér és a pattogtatott amaránt. Az amaránt magas vas-, kalcium- és magnéziumtartalommal rendelkezik, gluténmentes és levesbetét, fasírt vagy köret alapanyaga is lehet.

Rostdús zöldséges köles 2 személyre

10 dkg köles
1 kis fej vöröshagyma
2 db sárgarépa
1 db fehérrépa
1 db cukkini
4-5 db brokkolirózsa
olívaolaj
só, bio vegeta
fűszernövények (ízlés szerint rozmaring, bazsalikom)

A kölest háromszoros vízben megfőzzük, ha kész, leszűrjük. A hagymát olívaolajon megpirítjuk, majd rárakjuk az összedarabolt zöldségeket, ízesítjük és megpároljuk. Ha a zöldségek kellően megpuhultak, hozzáadjuk a kölest és 1-2 percig pirítjuk. Frissen vágott zöldfűszerekkel tálaljuk.

Miért fontos a szervezet számára a rost?

- segíti az emésztőrendszer megfelelő működését
- javítja a bőr, a haj és köröm állapotát
- elősegíti a méreganyagok távozását a szervezetből
- támogatja a szív- és érrendszer működését
- a fokozott rostbevitel koleszterin-csökkentő hatású
- fogyókúrázóknak ajánlott, mivel csökkenti az éhségérzetet



master mix *1 239 Ft*
Norbi Update

Mester morzsa *649 Ft*
Norbi Update



Rostban gazdag élelmiszerek

- müzli
- gabonafélék (pl.: árpa, rozs, köles)
- zöldségek (különösen a brokkoli, karfiol, kelbimbó, tök)
- gyümölcsök
- hüvelyesek (pl.: bab, lencse)

Az új év

Állati jó napokra



1. sál *3990 Ft* **F&F**
2. kislánypulóver *3490 Ft* **Vögele**
3. kislányfelső *3990 Ft* **H&M**
4. sapka-kesztyű szett *3490 Ft* **H&M**
5. bébipulóver *2890 Ft* **H&M**
6. házicipő *2490 Ft* **Deichmann**

Hétvégi lazuláshoz



7. dzseki *11900 Ft* **F&F**
8. farmer *9990 Ft* **H&M**
9. Helly Hansen bakancs **Playersroom**
10. kabát *12990 Ft* **H&M**
11. férfipulóver *7990 Ft* **Charles Vögele**
12. férfikardigán *7990 Ft* **Charles Vögele**
13. kisfiúnadrág *4990 Ft* **H&M**

kihagyhatatlan darabjai

Hosszú téli sétákhoz









14. Etirel Peter polár felső *5990 Ft* **Intersport**
15. sapka *2890 Ft* **F&F**
16. kapucnis dzseki *8990 Ft* **H&M**
17. kisfiúpulóver *3990 Ft* **Charles Vögele**
18. kesztyű *3490 Ft* **F&F**
19. jégeralsó *3990 Ft* **H&M**
20. női hótaposó *13900 Ft* **Deichmann**

Klasszikus estékre













21. zakó *29990 Ft* **F&F**
22. cipő *14900 Ft* **Deichmann**
23. ruha *9990 Ft* **H&M**
24. cipő *5990 Ft* **Deichmann**
25. táska *3490 Ft* **F&F**
26. nyaklánc *4990 Ft* **H&M**

Munkával teli hétköznapokra















27. nadrág *5990 Ft* **H&M**
28. táska *4990 Ft* **C&A**
29. óra *5900 Ft* **F&F**
30. blúz *6990 Ft* **H&M**
31. nyaklánc *2990 Ft* **H&M**
32. kabát *13900 Ft* **F&F**
33. bokacipő *22500 Ft* **CCC**

Sportos délutánokra









34. telefontartó *3490 Ft* **H&M**
35. póló *3990 Ft* **H&M**
36. zokni *1990 Ft* **H&M**
37. felső **Intersport**
38. sportmelltartó *2990 Ft* **H&M**
39. hátizsák *6990 Ft* **Deichmann**

Suliba és suli utánra


40


42



44


45


43


46


41

40. táska *5590 Ft* **Deichmann**
41. bakancs *19900 Ft* **CCC**
42. farmering *6990 Ft* **H&M**
43. pulóver *5590 Ft* **C&A**
44. pulóver *3990 Ft* **H&M**
45. táska *9490 Ft* **CCC**
46. szoknya *5990 Ft* **H&M**

Vasárnapi lustálkodáshoz



47




49


50




52




54

47. Disney felső *2790 Ft* **C&A**
48. mamusz *3490 Ft* **Jysk**
49. pizsama *3990 Ft* **F&F**
50. legging *2990 Ft* **H&M**
51. köntös *6990 Ft* **C&A**
52. pizsama *5290 Ft* **F&F**
53. mamusz *3990 Ft* **Deichmann**
54. férfipizsama *14990 Ft* **Skiny**


48


51


53

Lécre FEL!



Havas táj, csend, szikrázó napsütés. Már maga a környezet is kellemesen kikapcsolja és ellazítja a hegyek szerelmeseit. Ám ahhoz, hogy a legnépszerűbb téli sport gondtalan legyen, a megfelelő kondíció mellett fontos a speciális ruházat és a védőfelszerelés, az egyszerű téli ruházat nem komfortos síeléskor, elmondjuk, miért.

Milyen ruházatot válasszunk a síeléshez?

Aláöltözet

Egy jó síruha nemcsak víz-és szélálló, de „lélegző" anyagból készül. Míg kívülről véd a hideg ellen, megfelelő aláöltözettel képes elvezetni a testhő miatt keletkezett párát. Egy sima pamutfelső felszívja a verejtéket, és egy vizes trikóban könnyen megfázhatunk. A speciális aláöltözet ezzel szemben elvezeti a nedvességet, és annak ellenére, hogy vékonynak tűnik, megőrzi a testhőt. Egy jó aláöltöző követi a test vonalát, nincsenek rajta zavaró oldalvarratok, a belseje pedig szilikonos rögzítőcsíkokkal ellátott, így jól tapad a testhez és nem csúszkál sportolás közben.



Etirel Julie polár felső
9390 Ft **Intersport**



Etirel Youth gyerekkabát
30990 Ft
Intersport

Síkabát

A síkabátokat kétféle számmal látják el, melyek egyike a vízállóságra, míg a másik a lélegzőképességre utal. A síkabátok ujjába hófogót is tesznek, egyes darabok hónaljban kizippzározhatók, így nem kell az egész kabátot kigombolni, ha melegünk van.

Síbakancs

Kezdők esetében is ajánlatos a 3 vagy 4 csatos, műanyag síbakancsot választani, ugyanis az 1-2 csatos kevésbé fogja a bokát. A sícipőt becsatolt állapotban is próbáljuk fel, lehetőleg olyan zoknival, amiben síelni fogunk.



Head Next Edge Pro 80X férfi sícipő
64990 Ft **Intersport**

Sízokni

Síeléshez a hagyományos zokni helyett válasszuk a kifejezetten a síeléshez gyártott speciális térdzoknikat, melyek egyedi, aszimmetrikus kialakításukkal megakadályozzák a sebek, hólyagok kialakulását, és a saroknál, vádlinál megerősített és párnázott részek az érzékeny pontokat védik.



könyv *4490 Ft* **Líra**



Etirel Kimberly
női kabát *24990 Ft*
Intersport



Techno Pro XT gyerek sí sisak
14990 Ft **Intersport**

Síszemüveg

A hóról visszaverődő téli nap jóval erősebb, mint a nyári, ez a fény akár rövid idő alatt is gyulladást, szemkárosodást okozhat. A nyári napszemüveg ide kevés. Ezért lehetőleg olyan síszemüveget válasszunk, amely kifejezetten síeléshez való, és oldalról is jól fed. Érdemes a napos és ködös időre külön szemüveggel készülni, mert a hegyen gyorsan változhat az időjárás.

Sisak

Az osztrák tartományok többségében a sípályákon 15 éven aluliak számára ma már kötelező a bukósisak használata. A sisak alá vehetünk maszkot, ami az arcunkat is védi.



Techno Pro Vancouver Pro felnőtt sí sisak
~~29.990 Ft~~ *14990 Ft (2015. 01. 08.–01. 18.)*
Intersport



Etirel gyerek nadrág
24990 Ft **Intersport**

Milyen időpontot válasszunk a síeléshez?

Januártól egészen márciusközepéig biztosak lehetünk a remek síterepben, ám az utazás tervezése előtt mindenképp érdemes tájékozódni a síterep hóviszonyairól. A síelés főszezonja szilveszter és február környéke, így aki el akarja kerülni a tumultust, érdemes más időpontot választania a nyugodt síeléshez.



McKinley Snow
King férfi kabát
74990 Ft
Intersport

TIPP

A magas hegyekben a napsugárzás ilyenkor is erős, ezért mindenképpen gondoskodjunk a megfelelő fényvédelemről. A legalább 15, gyerekeknek és érzékeny bőrűeknek 30 faktoros naptejjel az arcunk mellett a kezeinket is be kell kenni, és mindenképpen figyeljünk arra, hogy ne vízbázisú krémet válasszunk, a víz ugyanis megfagy a hidegben, maradandó sérüléseket hagyva a bőrön.



Etirel Valda síkesztyű *11 990 Ft*
Intersport

+ TIPP

Mivel a legtöbb síruházatot impregnáló anyaggal kezelték, a vízállóság megőrzése érdekében tisztításukhoz speciális, kifejezetten a síruhák mosásához alkalmas mosószert használjunk, és ne használjunk öblítőt!

Korhelyleves nem csak újévre

A rostdús, savanyú káposztából készült leves nem csak az emésztést serkenti, de jó szolgálatot tesz a túlterhelt gyomornak az ünnepek utáni időszakban.



Hozzávalók (6 személyre):

40 dkg savanyú káposzta
25 dkg füstölt kolbász
20 dkg füstölt húsos szalonna
2 dl tejföl
1 fej vöröshagyma
2 db sárgarépa
2 gerezd fokhagyma
2 evőkanál liszt
1 evőkanál pirospaprika
4 evőkanál paprikakrém
2 teáskanál őrölt fűszerkömény
3 db babérlevél
2–3 evőkanál zsír, só, bors

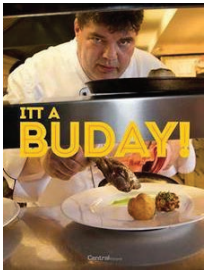
Elkészítése:

A káposztát összevágjuk, ha túl intenzív az íze, mossuk át egy kis vízben, majd szűrjük le. A hagymát apróra vágjuk, majd a zsíron megpároljuk. Ha megpuhult, rászórjuk a lisztet és a zúzott fokhagymát. Vegyük le a tűzről, majd engedjük fel vízzel. Tegyük a vízhez az átmosott káposztát a felkarikázott kolbászt és sárgarépát, valamint a felkockázott szalonnát is. Ízesítsük, majd főzzük addig, amíg a káposzta megpuhul. (kb. 45 perc). Tejföllel tálaljuk. *Jó étvágyat!*

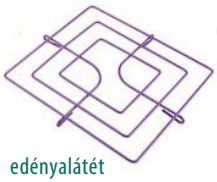
Főzéshez ajánljuk



Yon indukciós lábas
már 2799 Ft-tól **Praktiker**



szakácskönyv
4900 Ft **Líra**



edényalátét
699 Ft **Jysk**



evőeszközтartó
1499 Ft **Praktiker**



fanyelű evőkanál 2db-os
599 Ft **Praktiker**






Nézzen friss szemmel a Tescóra!





TESCO

Market Central Ferihegy

0-24