

2023. NYÁR | 2800 TATABÁNYA, GYŐRI ÚT 7-9.

VÉRTES CENTER

VILÁGA

SZÓRAKOZÁS
AKCIÓK
DIVAT

SPÓROLJ
AKÁR EZREKET!

KUPONOK A 13-18. OLDALON

www.vertescenter.hu
www.facebook.com/vertescenter
www.instagram.com/vertescenter

% %

ÉLJ SZÍNESEN!

VÉRTES
center

KEDVES LÁTOGATÓNK!

Ha nyár, akkor szabadság: vége az iskolának, lehet készülni a hosszú szabadságra, utazási, kirándulási, sportolási, strandolási terveket szövögetni, szünidei rendezvényeket böngészni a neten vagy épp hajnalig bulizni – mert másnap nem kell korán kelni. A nyárba annyi minden befér!

Persze egyik kalandra sem indulhatunk felkészületlenül: a strandra kell fürdőruha, tollasütő, a kirándulásra elengedhetetlen egy strapabíró túrabakancs, az utazáshoz nem árt egy jó útikönyv, a bulizáshoz trendi ruha és make up.

Örömmel mondhatom, hogy a Vértés Center felkészült a nyárra: nálunk beszerezheti az elengedhetetlen kellékeket ahhoz, hogy a legtöbbet hozhassa ki a szabadság idejére tervezett programokból. Ehhez a magazinunkban számtalan ötletet talál a legújabb divattrendektől a nyári mozipremierekig. Sőt, rendszeres akciókkal is segítünk, hogy a nyár tényleg feledhetetlen legyen. Magazinunk 13–18. oldalán megtalálja kedvezményes kuponjainkat, amelyeket a rajtuk jelzett napokon válthat be az áruház üzleteiben. Böngéssze át őket alaposan, vágja ki a kiválasztott szelvényeket, és a biztonság kedvéért állítson be egy emlékeztetőt is a telefonján az érvényesség napjára, nehogy lemaradjon az akció napjáról.

Ha vásárlás közben megéhezne, ugorjon be az emeleti ételudvarunkba, és reggelizzen vagy ebédeljen egy jót, igyon meg egy kávét vagy teát ismerőseivel, mielőtt továbbindulna.

Ha egy családtagjának vagy barátjának a nyári hónapokra esne a születésnapja, esetleg esküvőt, házassági évfordulót vagy keresztelőt ünnepel

a család, a Vértés Center népszerű vásárlási utalványa olyan ajándék, amellyel biztosan örömet szerez, hiszen a megajándékozott több ezer féle termékre válthatja be több mint egy éven keresztül az áruház szinte bármelyik üzletében. Az utalványt 1000 és 5000 forintos címletekben vásárolhatja meg a földszinti információs pultnál.

Programokban sem lesz hiány a Vértés Centerben a nyári szezonban: gondolunk a szórakozni vágyókra, de immár hagyomány az is, hogy társadalmi célú rendezvényeknek is helyt adunk. Terveink szerint a nyár végén kerítünk sort a hosszú évek óta nagy népszerűségnek örvendő kék lámpás napra, amelyen a gyerekek és a felnőttek játékos és interaktív formában ismerhetik meg közelebbről a bűnüldöző szerveket, a tűzoltók vagy épp a mentősök izgalmas munkáját. Emellett a rendőrség szervezésében rendszeresen tartunk toborzónapokat, amelyen az érdeklődők többek között a határőrszolgálat munkájáról tájékozódhatnak, és akár jelentkezhetnek is a meghirdetett állásokra.

Üzleti partnerek számára is folyamatosan kínálunk lehetőséget promóciókra, termékek és szolgáltatások népszerűsítésére – az áruház jelentős vásárló- és átmenő forgalma miatt ideális helyszíne az ilyen programoknak.

Nyáron is sok szeretettel és színes kínálatmal várjuk a Vértés Centerben!

Bakai Lilla
marketingvezető



Nyári kuponSZERDÁK

Július 12., augusztus 16., szeptember 13.

Részletek a magazin 13–18. oldalán.

Bűbáj Játékbolt

Június 12-től Magyarországon is fellelhetők lesznek az élszereplős Barbie filmhez kapcsolódó Mattel játékok. Az új Barbie és Ken babákat a főszereplők, Margot Robbie és Ryan Gosling karakterei inspirálták, arcukon pedig felfedezhetők a színészek arcvonásai. Az igazi rajongók Barbie rózsaszín kabrióját és a film karaktereit és jeleneteit ábrázoló UNO kártyapaklit is beszerezhetik majd. A legújabb Mattel játékokat keressék a Bűbáj Játék polcain is! Mert játszani jó!

Kiállítás

TURUL és TIGRIS című kiállítás nyílik július 15-én a Vértés Centerben a Libri előtti területen a Tatabányán élő és alkotó Pozsgay Gyula, grafikus, illusztrátor, falfestő, bestseller képregény szerző és rajzoló munkáiból. Képregényborítók és belső oldalak, társasjáték illusztrációk, falfestmények és csillagképek rajzai kerülnek bemutatásra. A kiállított nyomatok a kiállítás bontása után megvásárolhatóak lesznek, igény szerint dedikálva.

ÖRÖMTELI MEGLEPETÉS MINDENKINEK!

A Vértés Center vásárlási utalványa

1000 és 5000 Ft-os címletekben vásárolható meg a Center információs pultjánál, és a pláza közel 40 üzletében beváltható.



NYITVATARTÁS:

Bevásárlóközpont: H-V: 08:00-24:00,
Üzletek: H-Szo: 10:00-20:00, V: 10:00-18:00*
Éttermek, kávézók: H-V: 10:00-21:00*, parkolók: H-V: 09:00-24:00
Információs pult: H-P: 14:00-18:00, Szo: 10:00-18:00, V: 10:00-15:00

ÜNNEPI NYITVATARTÁS

Augusztus 20-án üzleteink, valamint az információs pult zárva tart.
Az ételudvar, a Vértés Center Mozi, a CAFE FREI,
valamint a Lipóti Pékség és Kávézó várja vendégeit.*

*Egyes üzletek, valamint vendéglátóegységek nyitvatartási ideje a fentiekől eltérő lehet.

SZOLGÁLTATÁSOK:



Wifi



ATM



Fodrászat



Éttermek



Kávézók



Elektromos autótöltő



Mobiltelefon-töltés



Mozi



Pelenkázó



Mozgássérült



Mozgássérült-mosdó



Kerékpár-parkoló



Kerékpárszerviz



Csomag-megőrző

Több mint 50 üzlet • éttermek • kávézók • mozi egy helyen, két emeleten • 500 ingyenes parkoló • mozgássérült-parkoló • illemhelyek

A MAGAZINBAN TALÁLHATÓ ESETLEGES NYOMDAI HIBÁKÉRT NEM VÁLLALUNK FELELŐSÉGET.

NYÁR | VÉRTÉS CENTER VILÁGA | 3

Reni

Felső: **Tally Weijl** 7.995,-
Rövidnadrág: **C&A** 11.995,-
Papucs: **Ccc/DeeZee** 11.995,-
Táska: **Ccc/Jenny Fairy** 13.995,-
Fülbevaló: **Bijou Brigitte** 6.990,-
Hajpánt: **Bijou Brigitte** 2.990,-

Rami

Blúz: **Mustang** 12.990,-
Felső: **Tally Weijl** 8.995,-
Nadrág: **C&A** 6.995,-
Papucs: **Ccc/Jenny Fairy** 9.995,-
Táska: **Ccc/DeeZee** 18.995,-
Fülbevaló: **Bijou Brigitte** 5.990,-
Hajpánt: **Bijou Brigitte** 6.990,-



Rami

Blúz: **Budmil** 19.990,-
Trikó: **Tally Weijl** 3.595,-
Nadrág: **C&A** 8.995,-
Óra: **Újvilág Ékszer Óra/Go** 19.990,-
Táska: **Bijou Brigitte** 19.990,-
Nyaklánc: **Bijou Brigitte** 6.990,-
Fülbevaló: **Bijou Brigitte** 5.990,-



Levente

Öltöny: **Balance** 64.990,-
Ing: **Balance** 14.990,-
Öv: **Balance** 8.490,-
Nyakkendő: **Balance** 3.990,-



Levente

Póló: **Budmil** 8.990,-
Rövidnadrág övvel: **Budmil** 22.990,-
Óra: **Újvilág Ékszer Óra/Fossil** 79.990,-

Rami

Ruha: **Budmil** 22.990,-
Öv: **Bijou Brigitte** 7.990,-
Táska: **Bijou Brigitte** 12.990,-
Nyaklánc: **Bijou Brigitte** 7.990,-



Levente

Pulóver: **Retro Jeans** 24.990,-

Póló: **Retro Jeans** 8.990,-

Rövidnadrág: **Retro Jeans** 23.990,-

Cipő: **Dorko** 19.999,-

Reni

Kabát: **Retro Jeans** 31.990,-

Póló: **Retro Jeans** 7.990,-

Nadrág: **Retro Jeans** 19.990,-

Sapka: **Retro Jeans** 6.990,-

Fülbevaló: **Bijou Brigitte** 4.990,-

Cipő: **Dorko** 11.999,-

Levente

Ing: **C&A** 11.995,-

Rövidnadrág: **C&A** 11.995,-

Reni

Ing: **C&A** 14.995,-

Nadrág: **C&A** 8.995,-

Táska: **Bijou Brigitte** 14.990,-

Fülbevaló: **Bijou Brigitte** 5.990,-



Levente

Ing: **Pepe Jeans** 22.950,-

Rövidnadrág: **Pepe Jeans** 19.950,-

Cipő: **Deichmann/Polo Ralph Laurent** 24.990,-

Szemüveg: **Vision Express/Polo Ralph Laurent** 57.990,-

Rami

Blúz: **Mustang** 12.990,-

Nadrág: **Mustang** 27.990,-

Papucs: **Deichmann/Claudia Ghizzani** 7.990,-

Táska: **Bijou Brigitte** 9.990,-

Nyaklánc: **Bijou Brigitte** 9.990,-

Hajpánt: **Bijou Brigitte** 5.990,-

Szemüveg: **Vision Express/Kate Spade New York** 55.990,-



Reni

Ruha: **Tally Weijl** 10.995,-

Nyaklánc: **Újvilág Ékszer Óra/Coeur De Lion** 60.990,-

Fülbevaló: **Újvilág Ékszer Óra/Coeur De Lion** 34.990,-



Fotó: Váraljai Zsolt, Haj: Horváth Tamás, Smink: Husz Fédra, Stylist: Bozsó Fruzsina, Modellek: Lombos Renáta, Pauli Ramóna, Mikola Levente
A helyszínt a Hilltop Borbirtok & Étterem biztosította. Magyarország Legszébb Borbirtoka /2018/.

EGY KATTINTÁS, ÉS KÉPBEN VAGY



KÖVESD A VÉRTES CENTERT A FACEBOOKON!

Ne maradj le a legjobb árakról, akciókról és programokról!
Csatlakozz hozzánk a [facebook.com/vertescenter](https://www.facebook.com/vertescenter) oldalon,
és első kézből értesülhetsz legérdekesebb híreinkről.

www.vertescenter.hu
www.facebook.com/vertescenter
www.instagram.com/vertescenter

ÉLJ SZÍNESEN!



2800 Tatabánya, Győri út 7-9.

KUPONOK

-10%



-20%



-20%



-10%



-10%



-20%



-20%



-10%



-15%



-20%



-10-20%



-10%



A KUPONOK KIZÁRÓLAG A TATABÁNYAI VÉRTES CENTER BEVÁSÁRLÓKÖZPONTBAN VÁLTHATÓK BE.

NYÁR | VÉRTES CENTER VILÁGA | 13

20% kedvezmény minden termékre.
A kedvezmény akciós, ruházati- és sajtótermékekre nem vehető igénybe.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. JÚLIUS 12.

20% kedvezmény minden tokra,
kivéve az akciós termékeket.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. JÚLIUS 12.

15% kedvezmény minden termékre.
A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. JÚLIUS 12.

A kupon ellenében 10% kedvezmény minden „hímzett törölköző” termékre.
Az egyedi feliratos megrendelésekre nem érvényes.
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. JÚLIUS 12.

20% kedvezmény minden teljes árú termék vásárlása esetén.
Az ajánlat csak teljes árú termékekre érvényes és más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. JÚLIUS 12.

10% kedvezmény a dekorkozmetikumok árából.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. JÚLIUS 12.

10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.
A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. JÚLIUS 12.

20% kedvezmény ezüst ékszerekre,
10% kedvezmény arany ékszerekre, karikagyűrűkre,
divatékszerekre, ezüst márkatermékekre és karórákra.
A kedvezmény okosórákra nem vonatkozik, más akcióval, ajándékkal nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. JÚLIUS 12.

A kupon ellenében 10% kedvezmény minden Playmobil termékre.
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. JÚLIUS 12.

10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.
A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. JÚLIUS 12.

20% kedvezmény a vásárlás végösszegéből minden termékre – kivéve Retro Gift Card –, legalább 2 db termék egyidejű (egy blokkon történő) vásárlása esetén. A kedvezmény egyéb promócióval nem vonható össze, készpénzre nem váltható. A kedvezmény Retro Gift Card vásárlása esetén nem érvényes.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. JÚLIUS 12.

20% kedvezmény komplett szemüveg vásárlásakor.
A kupon kizárólag a kuponon jelzett napon felvett megrendelések esetén váltható be, más akcióval nem összevonható. További feltételekről érdeklődjön üzletünkben.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. JÚLIUS 12.

-10%



-20%



-20%



-10%



-20%



-20%



-10%



-15%



-10%



-10–20%



-15%



-20%



-20%



20% kedvezmény minden termékre.
A kedvezmény akciós, ruházati- és sajtótermékekre nem vehető igénybe.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. AUGUSZTUS 16.

Az üzlet 20% kedvezményt biztosít minden termékre.
A kupon kizárólag a Vértess Centerben található Háda üzletben váltható be. A kedvezmény más akcióval nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. AUGUSZTUS 16.

10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.
A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. AUGUSZTUS 16.

20% kedvezmény a vásárlás végösszegéből minden termékre – kivéve Retro Gift Card –, legalább 2 db termék egyidejű (egy blokkon történő) vásárlása esetén. A kedvezmény egyéb promócióval nem vonható össze, készpénzre nem váltható. A kedvezmény Retro Gift Card vásárlása esetén nem érvényes.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. AUGUSZTUS 16.

20% kedvezmény komplett szemüveg vásárlásakor.
A kupon kizárólag a kuponon jelzett napon felvett megrendelések esetén váltható be, más akcióval nem összevonható. További feltételekről érdeklődjön üzletünkben.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. AUGUSZTUS 16.

20% kedvezmény minden teljes árú termék vásárlása esetén.
Az ajánlat csak teljes árú termékre érvényes és más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. AUGUSZTUS 16.

20% kedvezmény minden kiegészítőre 20.000 Ft-os értékhatárig.
(kivéve a telefonatok és az akciós termékek).

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. AUGUSZTUS 16.

15% kedvezmény minden termékre.
A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. AUGUSZTUS 16.

A kupon ellenében 15% kedvezmény minden képeretre.
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. AUGUSZTUS 16.

A kupon ellenében 10% kedvezmény minden plüss termékre.
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. AUGUSZTUS 16.

10% kedvezmény a parfümök árából.
A kedvezmény utántöltés esetén is érvényes.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. AUGUSZTUS 16.

10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.
A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. AUGUSZTUS 16.

20% kedvezmény ezüst ékszerekre, 10% kedvezmény arany ékszerekre, karikagyűrűkre, divatékszerekre, ezüst márkatermékekre és karórákra.
A kedvezmény okosórákra nem vonatkozik, más akcióval, ajándékkal nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2023. AUGUSZTUS 16.

-10%



-10%



-10%



-10-20%



-20%



-10%



-15%



-15%



-20%



-20%



-10%



-20%



-20%



20% kedvezmény minden termékre.
A kedvezmény akciók, ruházati- és sajtótermékekre nem vehető igénybe.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.
ÉRVÉNYES: 2023. SZEPTEMBER 13.

Az üzlet 20% kedvezményt biztosít minden termékre.
A kupon kizárólag a Vértess Centerben található Háda üzletben váltható be. A kedvezmény más akcióval nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.
ÉRVÉNYES: 2023. SZEPTEMBER 13.

10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.
A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.
ÉRVÉNYES: 2023. SZEPTEMBER 13.

20% kedvezmény a vásárlás végösszegéből minden termékre – kivéve Retro Gift Card –, legalább 2 db termék egyidejű (egy blokkon történő) vásárlása esetén. A kedvezmény egyéb promócióval nem vonható össze, készpénzre nem váltható. A kedvezmény Retro Gift Card vásárlása esetén nem érvényes.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.
ÉRVÉNYES: 2023. SZEPTEMBER 13.

20% kedvezmény komplett szemüveg vásárlásakor.
A kupon kizárólag a kuponon jelzett napon felvett megrendelések esetén váltható be, más akcióval nem összevonható. További feltételekről érdeklődjön üzletünkben.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.
ÉRVÉNYES: 2023. SZEPTEMBER 13.

20% kedvezmény minden teljes árú termék vásárlása esetén.
Az ajánlat csak teljes árú termékekre érvényes és más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.
ÉRVÉNYES: 2023. SZEPTEMBER 13.

10% kedvezmény minden szervizelési munkára.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.
ÉRVÉNYES: 2023. SZEPTEMBER 13.

15% kedvezmény minden termékre.
A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.
ÉRVÉNYES: 2023. SZEPTEMBER 13.

A kupon ellenében 15% kedvezmény minden üvegáru termékre.
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.
ÉRVÉNYES: 2023. SZEPTEMBER 13.

A kupon ellenében 10% kedvezmény minden Clementoni termékre.
Az akció más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.
ÉRVÉNYES: 2023. SZEPTEMBER 13.

10% kedvezmény minden termék árából.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.
ÉRVÉNYES: 2023. SZEPTEMBER 13.

10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből.
A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.
ÉRVÉNYES: 2023. SZEPTEMBER 13.

20% kedvezmény ezüst ékszerekre,
10% kedvezmény arany ékszerekre, karikagyűrűkre,
dívatékszerekre, ezüst márkatermékekre
és karórákra.
A kedvezmény okosórákra nem vonatkozik, más akcióval,
ajándékkal nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.
ÉRVÉNYES: 2023. SZEPTEMBER 13.

TURUL és TIGRIS



Pozsgay Gyula műhelyének kiállítása 2023. 07. 15-től, Tatabányán a Vértess Centerben



Legyen
képed hozzá!

POZSGAY MŰHELY

pozsgay.hu

falfesto.hu
falfestmény · dekorációs falfestés · tűzfalfestés

HITEL
MENEDZSER

CSILLAGAIM.HU

ZÖLDSÉG FERMENTÁLÁS: ÍME EGY EGYSZERŰ KIMCHI RECEPT

FERMENTÁLÁS KEZDŐKNEK: KIMCHI KÉSZÍTÉS

Ami sok generáció számára egykoron természetes volt, az újra széles körben elterjedni látszik, és nem csak a vegánok lelkesednek érte. A bloggerek és az Instagram közössége esküszik a tejsavbaktériumos erjesztésre. Amiről fontos tudni, hogy a tejhez nincs semmi köze sincs.

Nagyanyáink bevált módszere volt, sőt az ő nagyanyák is ismerték ezt a tartósítási eljárást. És most már mi is követjük a példájukat. Nem csak a vegánokat hozza lázba a konyhai trend, de az biztos, hogy zöldséget a legegyszerűbb fermentálni.

Ha szívesen kipróbálnád ezt az eljárást, mutatunk neked egy egyszerű kimchi receptet. Kezdőként is garantált a sikerélmény!

HOZZÁVALÓK:

- 1 kínai kel
- 3 szál újhagyma, kis karikákra vágva

- só (pl. Bad Ischler kristálysó)
- chilipor
- 3 hámozott, présen átnyomott fokhagymagerezd
- 2 hámozott, reszelt gyömbér
- nyers nádcukor (pl. a dmBio márka terméke)
- szójaszós (pl. a dmBio márka terméke)
- befőttesüvegek

ELKÉSZÍTÉS

Mosd meg a kínai kelt, és vágd kis darabokra. Tedd egy tálba, és szórd meg bőven sóval. Dolgozd bele a sőt, és hagyd egy órát állni. A pasztához keverd össze a fokhagymát, a gyömbért, a szójaszószt, és tégy hozzá egy kevés nádcukrot is. Nyomkodd ki alaposan a kínai kelt. Ezt követően a keldarabokat jó alaposan masszírozd át a pasztával, és tedd befőttesüvegekbe.

Egy hetet erjeszd a konyhában, majd pedig legalább két hétre tedd hűvös helyre.



dmBio nádcukor
500 g



dmBio szójaszós
250 ml



8 ÉLETMÓD TIPP HASI ZSÍR ELLEN

A hasra hízás oka lehet genetikai adottság, kötőszövetek lazasága, de betegségek előjele is. Különösen akkor fontos odafigyelni, ha a szervek körül kialakuló, viscerális zsírról van szó.

Többségünknek az idő előrehaladtával alakul ki lerakódás hasi tájékon. Genetikai adottság, kinek milyen az anyagcseréje, milyen minőségű kötőszövetekkel rendelkezik. Ezek a tényezők is befolyásolják, ki milyen mértékben hízik hasra.

Nők esetén a hormonváltozásokkal bekövetkező ösztrogén és progeszteron termelés hozzájárul a hasi zsírpárna növekedéséhez, de egészségtelen életmód, kevés mozgás, rossz étrend, stresszes életmód, kevés alvás is hozzájárulnak a zsírpárnák növekedéséhez.

A túlsúly, különösen a hasi, viscerális zsír nagy veszélyeket rejt magában. Sok megbetegedés okozója lehet. Figyeljünk oda az életmódunkra, hogy a genetikailag esetleg örökölt hajlam ne tudjon kiteljesedni.

8 TIPP HASI ZSÍR ELLEN

1. Kutatások szerint a vízben oldódó rostoknak szerepe van a testsúly kontrollban. Megkötik a vizet, gél állagúvá válnak a belekben, ami lassítja a tápanyagok tovább haladását az emésztőrendszerben, segíti az emésztést, a felszívódást, így tovább maradsz jóllakott állapotban.

2. Kevesebb szénhidrát fogyasztása a legtöbb hatékony diéta alapja. Így kevesebb energiát visz el a szervezetedbe, nincs felesleg, amiből zsír képződhet. A fehérje bevitel emelése megőrzi az izomtömeget alacsony kalória bevitel mellett, így mozgás, edzés hatására tónusos marad a megjelenésed.

3. A transzszírok a legegésztelenebb tápanyagok. Hozzájárulnak a gyulladások kialakulásához és sok más

megbetegedéshez. Tanulmányok szerint a transzszírok tartalmazó ételek különösen a hasi részen okoznak hízást.

4. A cukor gyorsan felszívódó szénhidrát, amit, ha nem használunk el mozgással, zsírrá alakul. Ezeket a diétás étrendben kerülni kell. Fontos, hogy kíméljük szervezetünket az egyszerű cukroktól.

5. Az alkohol üres kalória. Mérsékelt mértékű fogyasztása megengedett, de napi fél pohár borral egyenértékű kalória és alkoholmennyiség legyen maximum!

6. A kókuszosaj stabil, magas hőfokon is alkalmazható oxidáció nélkül, nem tartalmaz transzszírokat, nem képződnek belőle hő hatására káros szabadgyökök. Zsírsavjai nem rakódnak le, nem képeznek zsírpárnákat.

7. A tengeri halakban lévő egészséges, telítetlen zsírsavak hozzájárulnak a fogyás sikeréhez. Sok fontos funkcióban részt vesznek a szervezetben, segítve az erek egészségének és a megfelelő anyagcsere fenntartását.

8. A zöld tea segíti az anyagcsere megfelelő működését, az energiaszint fenntartását diéta idején is. Vízhajtó hatása fokozza a fogyás mértékét, látványra is eredményes változást okozhat. Koffeintartalma az éhségérzetet is csökkenti. Biztonsággal fogyasztható naponta akár 3–4 csészével.

Helyi zsírégetés nem létezik. Kizárt, hogy csak has területéről fogsz zsírt leadni. Komplex életmód és étrendváltásra van szükség. Egészséges táplálkozás, kisebb diétás megszorításokkal, mozgás, tudatos életvitel segíthet a hasi zsírpárna ledolgozásában.

Clear Collagen Professional italpor 350 g

Frissítő, ízesített italpor hidrolizált kollagénnel, hialuronsavval, aminosavakkal, vitaminokkal és ásványi anyagokkal, cukorral és édesítőszerrel. Barackos Ice Tea és rózsa-gránátalma ízekben.



Crispy Protein Bar fehérjeszelet 40 g

Fehérje szelet kakaós tejfehérje extrudátumból, fehérbevonó talppal, keksz darabokkal, cukrokkal és édesítőszerrel.



Liquid Curcuma 30 db kapszula

Étrendkiegészítő kapszula folyékony kurkumakivonattal és D-vitaminnal.



BioTechUSA™

Olvasson még több érdekes cikket a <https://biotechusa.hu/> oldalon!



EMILY HENRY

A KÖNYVEK SZERELMESEI

Nora Stephens élete a könyvek körül forog. Elolvastott mindent, ami elolvasható, ő maga viszont egyáltalán nem egy tipikus regényhős. Azaz nem hetyke, pimasz, merész csaj, nem laza, nyugis álomnő, és a legkevésbé sem cukorfalat. Hanem kőkemény irodalmi ügynök, aki legfeljebb az ügyfelei szemében hősnő.

És akinek a vadvirágos réten piknikezés, a jóképű vidéki doki, a deltás pultos vagy más hasonló figurák helyett Charlie Lastrát, a mogorva New York-i könyvszerkesztőt dobta a gép. Igazi cuki találkozás lehetne ez hős és hősnő között, ha nem futottak volna már össze többször New Yorkban, és a megismerkedésük nem lett volna híján mindennemű cukiságnak. Nora jól tudja, hogy korántsem ideális regényhősnő, és Charlie is tisztában van vele, hogy nem ő a nagybetűs álomférfi. De miután újra és újra egymásba botlanak – a véletlenek olyan összjátéka folytán, amely cselekményszálát minden valamirevaló szerkesztő kukázna –, felfedeznek valamit, ami alapjaiban rengeti meg az önmagukról írt, gondosan megkomponált sztorijukat.

4790 Ft



REBECCA SERLE

EGY OLASZ NYÁR

Amikor Katy édesanyja meghal, a lány teljesen magába roskad. Carol nemcsak Katy anyukája, hanem a legjobb barátja is volt. Minden problémára ismerte a megoldást, és most, amikor Katynek a legnagyobb szüksége lenne rá, nincs többé. A régóta tervezett, közös nyaralásra sem utazhatnak már el együtt, Katynek egyedül kell eltöltenie két hetet Positano városában. Amint megérkezik az Amalfi-partra, a káprázatos tenger, a gyönyörű sziklák, a kedves emberek és persze a finom ételek hatására Katy szinte újjáéled.

És akkor megjelenik Carol: napbarnított, egészséges, hús-vér nőként, harmincévesen.

Katy nem érti, mindez hogyan lehetséges, de úgy érzi, hogy visszakapta az anyját.

Újra megismeri Carolt, ezúttal nem mint édesanyját, hanem azt a fiatal nőt, aki az ő születése előtt volt, és aki nem egészen olyan, amilyennek Katy hitte. A lánynak el kell fogadnia, hogy a mindentudó anya sem volt mindig tökéletes, de ettől még inkább szerethető.

4490 Ft



KYLA MAY

EGY MOPSZ NAPLÓJA – KI MIT TUD?

Ismerd meg a földkerekség legcukibb mopszát!

Név: Buborék Bátor

Becenév: Bubi

Szereti: a mogyoróvaját, a játékokat és a gazdiját, Bellát

Nem szereti: Hercegnőt, a macskát és Mogyit, a mókust

Bubi gazdája, Bella Ki mit tud?-ot rendez a kisállatok számára. Bubi alig várja,

hogy ámulatba ejtse a közönséget a gördeszkás mutatványával, nem is beszélve elegáns jelmezéről. De egy másik fellépő is lenyűgöző képességekkel rendelkezik.

Vajon KÉT SZTÁR is megfér a tehetségkutatón?

2799 Ft



Lipóti Pékség

VÉRTES CENTER MINTABOLT

NYITVATARTÁS:

- Hétfő–Szombat
8:00–20:00
- Vasárnap
8:00–18:00



Kínálat:

- kegyerek
- péksütemények
- helyben sült termékek
- cukrász sütemények
- Julius Meinl kávé



Julius Meinl

Papír Plusz+ | Iskolakezdési akció



ajándék
1000 Ft-os
vásárlási utalvány*

Üzletünk beiskolázási utalvány elfogadó hely!

2800 Tatabánya, Győri út 7-9. Vértess Center földszint | Telefon: 06 20 262 8739

Herlitz • ICO • Ars Una • TopModel • Puma • Topgal • Faber-Castell • DFK

*Minden 10 000 Ft vásárlás után 1000 Ft-os vásárlási utalványt adunk ajándékba. Az akció szeptember 30-ig tart.

TALÁLKOZZUNK AZ INSTAGRAMON!

A leggyorsabban szeretnél
értesülni akcióinkról,
programjainkról,
újdságainkról?
Az Instagramon azonnal
láthatod színes híreinket,
érdekességeinket.

KÖVESD A VÉRTES CENTERT
AZ INSTAGRAMON!

ÉLJ SZÍNESEN!



2800 Tatabánya, Győri út 7-9.

www.vertesscenter.hu
www.facebook.com/vertesscenter
www.instagram.com/vertesscenter

MOZIAJÁNLÓ

INSIDIOUS - A VÖRÖS AJTÓ

Főszereplők: Patrick Wilson, Rose Byrne,
Ty Simpkins, Adrew Astor
Rendezte: Patrick Wilson

Szinkronizált amerikai horror
Mozibemutató: 2023. július 6.



Tizenhat éven
alulak számára
nem ajánlott

Szörnyű dolgok történtek a Lambert családdal, és nincs számukra menekvés. Az átok apáról fiúra száll, a borzalmak ott ólálkodnak a közelükben, és ők hiába kapálóznak, nem menekülnek soha. Amikor a fia egyetemista korbá ér, Josh (Patrick Wilson), aki egy ideig azt hitte, túlléphet a retteneten, amit átélt, elhatározza, hogy nem menekül tovább. Inkább szembefordul a démonokkal. Újra megnyitja az Odaát kapuját, átlép a kegyetlen vörös ajtón, és mélyebbre hatol a démonok ellenséges, gonosz világában, mint valaha. Szembe akar nézni a családjá múltjának mélyén lapuló sötét titokkal, amely eddig ugrásra készen várt az ajtó mögött. Bátor, kétségbeesett tett volt, hogy elindult. De vajon visszatér-e? És ha visszatér, mit hoz magával Odaatról? Az immár legendás **Insidious** horrorfranchise záródarabjában a teljes eredeti stáb visszatér, hogy újabb hátborzongató, álomszerű vízióval rémiszték halálra azokat, akik örülnek, ha borzonghatnak.

Előzetes korhatár-besorolás:
16 éven alulak számára nem ajánlott

Van ám olyan világ, ahol minden csodálatos! Mindig süt a nap, lenn a parton mindig lágyan hullámszik a tenger, és szórfezdskákon, a nyugágyakban meg a bulizósabb helyeken sokféle, de mindig gyönyörű strandoló gyűlik össze: Barbie (Margot Robbie) és Ken (Ryan Gosling) meg a többi Barbie és Ken. De még legtökéletesebb, legrózsaszínűbb, legszerelmesebb helyen is történhetnek bajok. Szerencsére Barbie nemcsak szép, hanem talpraesett is. Ha kell, még a valóságos világba is elmegy, hogy megvédje a maga különleges országát. És persze sosincs egyedül. Lehet, hogy Ken nem olyan éles eszű, vagy nem akkora vagány, mint ő, de van egy nagyon fontos tulajdonsága: mindig kiáll az ő Barbie-jáért, és sosem hagyja cserben. A rendezőként és forgatókönyvíróként már háromszor is Oscarra jelölt **Greta Gerwig**, valamint két sztárja, a Barbie-szépségű **Margot Robbie** és Kenként is kiváló **Ryan Gosling** játékosan, szellemesen, ötletesen és nagyon sok kedves humorral oldotta meg a szinte lehetetlennek látszó feladatot: élőszereplős Barbie-filmet készített!

Előzetes korhatár-besorolás:
12 éven alulak számára nem ajánlott

BARBIE

Főszereplők: Margot Robbie, Ryan Gosling,
America Ferrara, Kate McKinnon, Michael Cera,
Will Ferrell.

Rendezte: Greta Gerwig

Színes, szinkronizált amerikai film
Mozibemutató: 2023. július 20.



Tizenkét éven
alulak számára
nem ajánlott



A MI MOZINKAT KERESSE A BEVÁSÁRLÓKÖZPONT EMELETÉN!

NYÁR | VÉRTES CENTER VILÁGA | 25

vodafone one

Mobil- és otthoni szolgáltatásaink egy csomagban, kedvezményekkel és elsőbbségi kiszolgálással.



Látogass el üzletünkbe:

Vodafone Shop – Tatabánya

(Vértess Center) Győri út 7-9.

Nyitva tartás: hétfő – szombat: 10.00 – 20.00

vasárnap: 10.00 – 18.00

Together we can



ÜZLETLISTA

EMELET

- DIVAT**
107 Balance
112/B budmil
112/A C&A
101 GLO-JEANS
110/B Háda
116 kik
108/B Levi's, Mustang, Pepe Jeans és Devergo márkabolt
114 NEW YORKER
111 RETRO JEANS
106 Tally Weijl

EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

- 108/A BioTechUSA

KÁVÉZÓK, ÉTTERMEK, SZÓRAKOZÁS

- 117 CAFE FREI
102 McDonald's, McCafé
109 Vértess Center Mozi
105 Nagymama Konyhája
104 Ruyi Kínai gyorsétterem
103 Pasa Kebab



SPORT- ÉS SZABADIDŐ-RUHÁZAT

- 113 Hervis Sportruház
110/A Dorko

TELEKOMMUNIKÁCIÓ

- S16 V- tel GSM

FÖLDSZINT

CIPŐ, BÓRÁRU, TÁSKA

- 017/A CCC
014/A Deichmann

DIVAT

- 016/A-B H&M
017/C Pepco

FOTÓ, OPTIKA

- 010 Vision Express

ILLATSZER, PARFÜM, DROGÉRIA

- 017/B dm – drogerie markt
S10 Kimért Parfüm

JÁTÉK, AJÁNDÉK

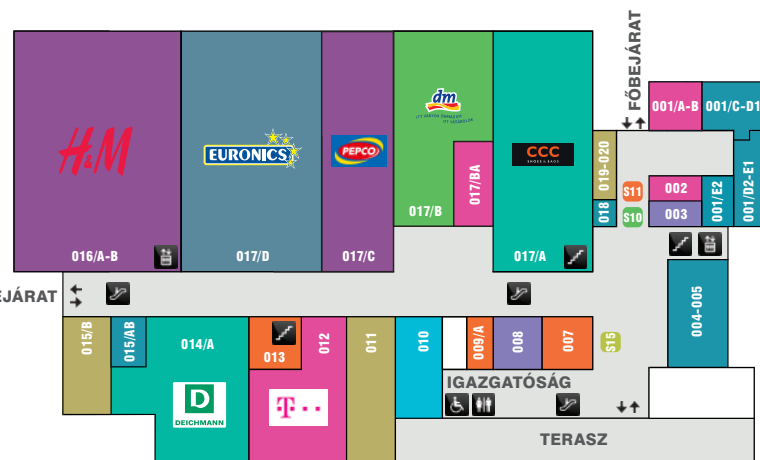
- 007 Bűbáj Játék
013 Kreatív Hobby
S11 Rami Gravír Ajándék
009/A Solarys ajándék

KÁVÉZÓK, ÉTTERMEK, SZÓRAKOZÁS

- S15 Lipóti Pékség, OXO Bubble tea

KÖNYV, PAPIR-ÍRÓSZER, HÍRLAP, TOTÓ-LOTTÓ

- 019-020 Inmedio
011 Libri Könyvárúhá
015/B Papír Plusz



ÓRA, ÉKSZER, KIEGÉSZÍTŐK

- 003 Újvilág Ékszer Óra
008 Bijou Brigitte

TELEKOMMUNIKÁCIÓ

- 012 Telekom üzlet
001/A-B Vodafone
002 Vodafone
017/BA Yettel.

MŰSZAKI CIKK, ELEKTRONIKA

- 017/D EURONICS

SZOLGÁLTATÁS

- 001/C-D1 BENU Gyógyszertár
001/E2 Csak Hajvágó Szalon
001/D2-E1 DIGI
018 Exclusive Change
015/AB iWorld
004-005 UniCredit Bank
201 UniCredit vállalati iroda (a tetőn található)

VÉRTES CENTER VÁSÁRLÁSI UTALVÁNY

ÖRÖMTELI MEGLEPETÉS MINDENKINEK



A Vértés Center vásárlási utalványa 1000 és 5000 Ft-os
címketekben vásárolható meg a Center információs pultjánál,
és a pláza közel 40 üzletében beváltható.

Az utalványok a „Vértés Center vásárlási utalványt elfogadó hely” matricával ellátott üzletekben
válthatók be. Az utalványokat elfogadó üzletek listáját keresd a www.vertescenter.hu honlapon.
*Az információs pult nyitvatartási ideje: H-P: 14–18 óráig, Szo: 10–18 óráig, V: 10–15 óráig.

www.vertescenter.hu
www.facebook.com/vertescenter
www.instagram.com/vertescenter

ÉLJ SZÍNESEN!

VÉRTES
center