

2024. ŐSZ-TÉL | 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!

Az őszt és a telet sokan nem kedvelik, mert hideg van, korán sötétedik, és még a fák is kopaszak. Pedig mindkét évszaknak megvannak a maga színes élményei, ha tudja az ember, merre keresse őket. Nálam az őszi kirándulások, a vadgesztenyegyűjtés időszaka, mások alig várják, hogy horgászni vagy gombászni indulhassanak. A telet a karácsony uralja, de januári-februári síszezon, a hőemberépítés vagy a korcsolyázás is sok-sok élményt tartogat. És persze a Vértés Centerbe is bármikor be lehet ugrni vásárolni, egy jó kávéra vagy ebédre.

Az őszi végétől különösen, hiszen **november közepétől már karácsonyi díszbe öltöztetjük az áruházat**. A folyosók megtelnek ünnepi hangulattal: levendulatermékeket, különféle mézeket, kézzel készített ajtó- és asztali díszeket, adventi koszorúkat, ásványkarkötőket árusító standok tűnnek fel a jól megszokott üzletek előtt.

A gyerekeknek **rajzversenyt** rendezünk, amelyen a legjobbakat a Búbáj Játékbolt ajándécsomagjával díjazzuk, de minden nevező kap egy apró ajándékot. A zsűrizést december 7-én tartjuk, amikor **a Mikulás is ellátogat hozzánk** a krampuszával, és csokimikulással lepik meg a gyerekeket. (Részletek a 23. oldalon.)

Bár a Vértés Center üzletei tele lesznek jobbnál jobb ajándékokkal minden korosztálynak, aki inkább biztosra menne, az **a Vértés Center vásárlási utalványait** is választhatja. A karácsony előtti két hétben meghosszabbított nyitvatartással működő információs pultnál lehet megvásárolni őket.

A szezon természetesen nem az ünnepi előkészületekkel kezdjük. Az őszt a földszinten található **Deichmann üzlet teljes átalakításával** köszöntöttük, novemberben pedig **Barberia** néven egy menő **barbershop** nyílik a földszinten.

A szokásos kedvezményeink és akcióink az idei őszi-téli szezonban sem maradnak el: népszerű **kuponnapjaink** töretlenül folytatódnak, jelentős kedvezményeket kínálva számos üzletünkben. (A kuponokat keresse a magazin 13–18. oldalán.)

A Vértés Center azonban nem csak a vásárlásról szól. Büszkén tekintünk vissza a szeptemberi, rendkívül sikeres Retro véradónapunkra, ahol sokan járultak hozzá ehhez a nemes üggyhöz.

Nagy érdeklődés övezte a Búbáj Játékbolt által szervezett, hét szombaton át tartó peonzabemutatót is. A játékmester és a mexikói bajnok lenyűgöző trükkjei, valamint az izgalmas versenyek sok látogatót vonzottak, és számos értékes nyeremény talált gazdára.

Az őszi szezon hagyományosan a karrierváltások és új lehetőségek időszaka is. Ennek jegyében zajlott le nemrégiben őszi állásbörzénk, ahol tizenegy cég hirdetett meg különböző pozíciókat a munkakeresőknek. És ha már karrier: aki a rendvédelemben képzeli el a jövőjét, annak a rendőrség időről időre megrendezett toborzó-napjaira érdemes benéznie.

Az autórajongóknak is tartogatunk meglepetést: a helyi autósalonok legújabb modelljeit rendszeresen kiállítjuk, hogy minél többet tekinthessék meg őket közelebbről.

Ha vállalkozóként Önnek is van olyan terméke vagy szolgáltatása, amelyet szívesen mutatna be egy központi, nagy forgalmú helyszínen, a Vértés Center tökéletes választás. Vegye fel velünk a kapcsolatot, és segítünk kidolgozni bemutatója részleteit, hogy minél több érdeklődőt vonzzon.

Akár a legújabb divattrendek érdeklik, akár a karácsonyi ajándékokat tervezi beszerezni, a Vértés Center sokszínű kínálatával az őszi-téli időszakban is nyitva áll Ön előtt.

Bakai Lilla
marketingvezető

HÍREK



Őszi-téli kuponSZERDÁK

november 13.

december 11.

január 15.

Részletek a magazin 13–18. oldalán.



ÚJ BARBERSHOP A VÉRTÉS CENTERBEN!

November elejétől várunk mindenkit, aki egy modern, férfias környezetben szeretne friss frizurát és stílusos szakállapolást. Profi csapat, prémium termékek és egyedi kiszolgálás! Foglalj időpontot most!



JÖN A MIKULÁS!

December 7-én ellátogat hozzánk a Mikulás, hogy finom csokoládéval ajándékozza meg az apróságokat.

Részletek a magazin 23. oldalán.



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.

A karácsonyi időszakban meghosszabbított nyitvatartási idővel várjuk vásárlóinkat. Részletek az információs pultnál december 1-től.

Beköszöntő	2
Hírek	3
Trendajánló	4–11
Egészség	12
Őszi-téli kuponok	13–18
Mozgás	19
Recept	20
Mese	21
Könyvajánló	22
Moziajánló	25
Üzletlista	27

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
December 25-én, 26-án, valamint január 1-jén 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



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 FELELŐSSÉGET.

Levente

Kabát: **Balance** 54.990,-
Öltöny: **Balance** 61.990,-
Ing: **Balance** 13.990,-
Nyakkendő: **Balance** 4.990,-



Levente

Kabát: **C&A** 29.995,-
Felső: **C&A** 7.995,-
Nadrág: **C&A** 14.995,-
Bakancs: **Ccc/Lasocki** 25.995,-

Mira

Kabát: **C&A** 25.995,-
Pulóver: **C&A** 10.995,-
Blúz: **C&A** 9.495,-
Nadrág: **C&A** 10.995,-
Táska: **C&A** 6.995,-
Cipő: **Ccc/Jenny Fairy** 16.995,-
Fülbevaló: **Bijou Brigitte** 4.990,-
Sapka: **Bijou Brigitte** 5.990,-



Levente

Mellény: **Mustang** 27.990,-
Pulóver: **Mustang** 14.990,-
Nadrág: **Levi's** 36.990,-
Cipő: **Deichmann/Nike** 33.990,-

Katica

Kabát: **Levi's** 47.990,-
Ing: **Levi's** 29.990,-
Nadrág: **Levi's** 41.990,-
Táska: **Ccc/DeeZee** 11.995,-
Cipő: **Deichmann/ Catwalk** 11.990,-
Nyaklánc: **Bijou Brigitte** 9.990,-
Fülbevaló: **Bijou Brigitte** 4.990,-

Katica

Mellény: **Retro Jeans** 19.990,-
Blúz: **C&A** 9.495,-
Szemüvegkeret: **Vision Express/ Unofficial** 26.990,-
Fülbevaló: **Bijou Brigitte** 4.990,-



LeventePulóver: **Budmil** 17.990,-Nadrág: **Budmil** 22.990,-Szemüvegkeret: **Vision Express/Polo Ralph Lauren** 96.990,-**Katica**Ruha: **Budmil** 20.990,-Karkötő(kisebb): **Bijou Brigitte** 6.990,-Karkötő(nagyobb): **Bijou Brigitte** 7.990,-Táska: **Bijou Brigitte** 12.990,-Fülbevaló: **Bijou Brigitte** 4.990,-**Míra**Zakó: **C&A** 19.995,-Nyaklánc: **Újvilág Ékszer Óra/Swarovski** 37.900,-Fülbevaló: **Újvilág Ékszer Óra/Swarovski** 37.900,-Óra: **Újvilág Ékszer Óra/Swarovski** 150.000,-

Levente

Kabát: **Dorko** 29.99,-
Póló: **Dorko** 9.999,-
Nadrág: **Dorko** 14.999,-
Övtáska: **Dorko** 7.999,-
Sapka: **Dorko** 7.999,-
Zokni (1 csomag/2 pár) **Dorko** 2.999,-
Cipő: **Dorko** 19.999,-



Katica

Mellény: **Dorko** 24.999,-
Pulóver: **Dorko** 22.999,-
Nadrág: **Dorko** 14.999,-
Sapka: **Dorko** 7.999,-
Táska: **Bijou Brigitte** 9.990,-
Zokni (1 csomag/2 pár) **Dorko** 2.999,-
Cipő: **Dorko** 22.999,-

Mira

Kabát: **Retro Jeans** 24.990,-
Póló: **Retro Jeans** 8.990,-
Ruha: **Retro Jeans** 17.990,-
Táska: **Bijou Brigitte** 11.990,-
Fülbevaló: **Bijou Brigitte** 4.490,-

Levente

Kabát: **Retro Jeans** 33.990,-
Póló: **Retro Jeans** 9.990,-
Ing: **Retro Jeans** 17.990,-
Nadrág: **Retro Jeans** 19.990,-
Óra: **Újvilág Ékszer Óra/Tommy Hilfiger** 71.900,-





TÉNYEK ÉS TÉVHITEK A MEGFÁZÁSRÓL

Beköszöntött a hűvös idő, és vele együtt a megfázás szezonja is. Ilyenkor mindenkinek van valami okos tanácsa, titkos fortélyja a tünetek kezelésére. De vajon tényleg tudjuk, mi okozza és hogyan védekezzünk ellene? Lássuk, milyen tények és tévhitek keringenek erről a bosszantó betegségről!

Először is: nem a hideg az oka, hiába sugallja ezt a neve. Valójában vírusok állnak a háttérben. Több mint kétszáz fajtájuk képes megfázást okozni, de a rhinovírusok a leggyakoribb „elkövetők”. Ezek a kis bajkeverők könnyedén terjednek egyik emberről a másikra, főleg zárt terekben.

Átlagosan évente két-három alkalommal küzdünk megfázással. Vannak szerencsések, akik ritkábban, és pechesebbek, akik akár hatszor-nyolcszor esnek át rajta egy év alatt. Ez főleg attól függ, mennyire erős az immunrendszerünk, és milyen gyakran érintkezünk másokkal.

Sokan azt hiszik, hogy az antibiotikumok segítenek a megfázáson. Sajnos, ez sem igaz. Az antibiotikumok a baktériumok ellen hatásosak, de a megfázást vírusok okozzák. Ha mégis felírja az orvos, az valószínűleg egy másodlagos bakteriális fertőzés miatt van.

Az sem igaz, hogy a C-vitamin szedésével megelőzhető a betegség. Bár régen így gondolták, a kutatások nem támasztják alá ezt az elméletet. Viszont a C-vitamin segíthet enyhíteni a tüneteket és lerövidíteni a megfázás időtartamát, ha rendszeresen, emelt dózisban szedjük.



„Öltözz fel jó melegen, különben megfázol!” – szülők és nagyszülők, barátok és barátok szájából gyakran hangzik el ez a tanács. Nos, a meleg ruha önmagában nem véd meg a vírustól. Viszont az igaz, hogy ha fázunk, az legyengítheti az immunrendszerünket, ami így könnyebben megfertőződhet. Vagyis öltözzünk az időjárásnak megfelelően, de ne essünk túlzásba!

Ha megfáztunk, nem kell feltétlenül ágyban maradnunk és „kiizzadnunk” magunkból a betegséget. A pihenés valóban fontos, de egy kis mozgás, séta a friss levegőn akár jót is tehet.

A vitaminokkal dúsított, cukrozott gyümölcslevek sem gyógyítják a megfázást. Bár a folyadékbevitel fontos, és a vitaminok sem ártanak, sajnos nincs olyan csodaszer, amely önmagában és azonnal hatna. A legjobb, amit tehetünk:

pihenjünk sokat, igyunk elég folyadékot, és várjunk türelemmel.

A megfázás általában nem tart hét-tíz napnál tovább. Ha ennél hosszabb ideig fennállnak a tünetek, érdemes orvoshoz fordulni, mert lehet, hogy más betegségről van szó.

A legjobb védekezés a megelőzés. Mossunk gyakran kezét, kerüljük a zsúfolt helyeket a megfázásos szezonban, és figyeljünk oda az egészséges életmódra. Így nagyobb eséllyel tartozhatunk azok közé, akik ritkábban találkozhatnak ezzel a kellemetlen őszi „vendéggel” a szervezetükben.



-20%



-20%



-20%



-15%



-10%



-10%



-10-20%



-20%



-10%



-25%



KUPONOK			KUPONOK		
<p>20% kedvezmény minden termékre, kivéve akciós és ruházati termékek. A kedvezmény más akcióval nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. NOVEMBER 13.</p>	<p>20% kedvezmény 2 darab teljes áras termék esetén. Az ajánlat más kedvezménnyel nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. NOVEMBER 13.</p>	<p>20% kedvezmény minden tokra, kivéve az akciós termékeket.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. NOVEMBER 13.</p>	<p>-20%</p> <p>iWORLD Apple termékek adásvétele és szervize</p>	<p>-20%</p> <p>budmil®</p>	<p>-20%</p> <p>BioTechUSA™</p>
<p>10% kedvezmény a dekorkozmetikumok árából.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. NOVEMBER 13.</p>	<p>10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből. A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. NOVEMBER 13.</p>	<p>15% kedvezmény minden termékre. A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. NOVEMBER 13.</p>	<p>-15%</p> <p>Papír Plusz⁺</p>	<p>-10%</p> <p>Konyhája</p>	<p>-10%</p> <p>TOP UP! PERFUME</p>
<p>10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből. A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. NOVEMBER 13.</p>	<p>20% kedvezmény a vásárlás végösszegéből minden termékre, legalább két termék egyidejű (egy blokkon történő) vásárlása esetén. A kedvezmény minden teljes árú és leértékelt termékre érvényes, egyéb promócióval nem vonható össze, készpénzre nem váltható és Retro Gift Card vásárlása esetén nem érvényesíthető.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. NOVEMBER 13.</p>	<p>20% kedvezmény ezüst ékszerekre, 10% kedvezmény arany ékszerekre, karikagyűrűkre, divatékszerekre, ezüst márkatermékekre és karórákra. A kedvezmény okosórákra nem vonatkozik, más akcióval, ajándékkal nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. NOVEMBER 13.</p>	<p>-10–20%</p> <p>ÚJVILÁG •• ÉKSZER • ÓRA ••</p>	<p>-20%</p> <p>RETRO</p>	<p>-10%</p> <p>RAJA KEBAB</p>
<p>25% kedvezmény komplett szemüveg vásárlásakor. A kupon kizárólag a kuponon jelzett napon felvett rendelések esetén váltható be, más akcióval nem vonható össze. További feltételekről érdeklődjön üzletünkben.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. NOVEMBER 13.</p>				<p>-25%</p> <p>VISION EXPRESS</p>	

KUPONOK			KUPONOK		
<p>20% kedvezmény minden termékre, kivéve akciós és ruházati termékek. A kedvezmény más akcióval nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. DECEMBER 11.</p>	<p>20% kedvezmény 2 darab teljes áras termék esetén. Az ajánlat más kedvezménnyel nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. DECEMBER 11.</p>	<p>20% kedvezmény minden kiegészítőre 20.000 Ft-os értékhatárig. (kivéve a telefonok és az akciós termékek).</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. DECEMBER 11.</p>	<p>-10%</p> <p>iWORLD Apple termékek adásvétele és szervize</p>	<p>-20%</p> <p>budmil®</p>	<p>-20%</p> <p>BioTechUSA™</p>
<p>10% kedvezmény a parfümök árából. A kedvezmény utántöltés esetén is érvényes.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. DECEMBER 11.</p>	<p>10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből. A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. DECEMBER 11.</p>	<p>15% kedvezmény minden termékre. A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. DECEMBER 11.</p>	<p>-15%</p> <p>Papír Plusz⁺</p>	<p>-10%</p> <p>Konyhája</p>	<p>-10%</p> <p>TOP UP! PERFUME</p>
<p>10% kedvezmény a vásárlás végösszegéből. A kedvezmény menü vásárlása esetén nem érvényes, illetve más kedvezménnyel nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. DECEMBER 11.</p>	<p>20% kedvezmény a vásárlás végösszegéből minden termékre, legalább két termék egyidejű (egy blokkon történő) vásárlása esetén. A kedvezmény minden teljes árú és leértékelt termékre érvényes, egyéb promócióval nem vonható össze, készpénzre nem váltható és Retro Gift Card vásárlása esetén nem érvényesíthető.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. DECEMBER 11.</p>	<p>20% kedvezmény ezüst ékszerekre, 10% kedvezmény arany ékszerekre, karikagyűrűkre, divatékszerekre, ezüst márkatermékekre és karórákra. A kedvezmény okosórákra nem vonatkozik, más akcióval, ajándékkal nem összevonható.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. DECEMBER 11.</p>	<p>-10–20%</p> <p>ÚJVILÁG •• ÉKSZER • ÓRA ••</p>	<p>-20%</p> <p>RETRO</p>	<p>-10%</p> <p>GRASA KEBAB</p>
<p>25% kedvezmény komplett szemüveg vásárlásakor. A kupon kizárólag a kuponon jelzett napon felvett rendelések esetén váltható be, más akcióval nem vonható össze. További feltételekről érdeklődjön üzletünkben.</p> <p>A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.</p> <p>ÉRVÉNYES: 2024. DECEMBER 11.</p>				<p>-25%</p> <p>VISION EXPRESS</p>	

20% kedvezmény minden termékre, kivéve akciós és ruházati termékek.
A kedvezmény más akcióval nem összevonható.

20% kedvezmény 2 darab teljes áras termék esetén.
Az ajánlat más kedvezménnyel nem összevonható.

10% kedvezmény minden szervizelési munkára.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2025. JANUÁR 15.

10% kedvezmény minden termék árából.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2025. JANUÁR 15.

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: 2025. JANUÁR 15.

15% kedvezmény minden termékre.

A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel nem összevonható.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2025. JANUÁR 15.

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: 2025. JANUÁR 15.

20% kedvezmény a vásárlás végösszegéből minden termékre, legalább két termék egyidejű (egy blokkon történő) vásárlása esetén

A kedvezmény minden teljes árú és leértékelt termékre érvényes, egyéb promócióval nem vonható össze, készpénzre nem váltható és Retro Gift Card vásárlása esetén nem érvényesíthető.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2025. JANUÁR 15.

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: 2025. JANUÁR 15.

25% kedvezmény komplett szemüveg vásárlásakor.

A kupon kizárólag a kuponon jelzett napon felvett rendelések esetén váltható be, más akcióval nem vonható össze. További feltételekről érdeklődjön üzletünkben.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2025. JANUÁR 15.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2025. JANUÁR 15.

A kupon kizárólag a tatabányai Vértess Centerben váltható be.

ÉRVÉNYES: 2025. JANUÁR 15.

Kinek lehet szüksége fehérje turmixra?

Elsősorban annak, aki a normál táplálkozásával nem tudja biztosítani a szükséges fehérje mennyiség bevitelét, mint pl. nehéz fizikai munkát végzők, növekedésben lévő sportoló fiatalok, sportolók, vegetáriánus életmód esetén, fogyás céljából csökkentett energiabevittel járó étrend esetén.

Mennyi fehérjére van szükségünk?

Egy átlagos, nem sportoló felnőttnek 0,8g/ttkg fehérjére van szüksége. Legtöbbször ennyit sem fogyasztanak, pedig fontos a szervezeti funkciók tökéletes működéséhez. Sportolók számára rengeteg kutatás bizonyította, hogy nagyobb fehérje bevitel szükséges a megfelelő regeneráció érdekében, azonban sportágtól függően különböznek a mennyiségek.

Általánosságban 1,1-1,5g/ttkg mennyiség kell állóképességi sportolók, kb. 2g/ttkg erősportolók számára. Izomépítéshez kb. 1,5-2g/ttkg szükséges, fogyás idején, alacsony szénhidrát bevitel mellett inkább ennek felső értéke szükséges.

Fehérjebevitel fontossága sportolók esetén

A fehérje hozzájárul a normál izomtömeg megtartásához, izomtömeg növeléséhez. Fontos, hogy mind minőségben, mind mennyiségben ideális legyen a fehérjebevitel. Elsődleges, de nem egyetlen fehérjeforrások a húsok, halak, tejtermékek, tojás, napjainkban pedig széles körben elterjedtek a növényi fehérjeforrások is, pl. hüvelyesek, gabonafélék, olajos magvak, stb.

A magas fehérjetartalmú turmixok nagyon népszerűek a sportolók körében. Gyorsan, nagy mennyiségben (koncentráltan) biztosítja izmainknak a szükséges fehérje mennyiséget.

Fehérjére mindenkinek szüksége van. Aki sportol és fontos a megfelelő regeneráció, teljesítmény, pontosan tudja, a fehérjének és a fehérjék építőanyagának, az aminosavaknak fontos szerepe van mindebben.

A fehérjeforrásokat több szempont alapján csoportosíthatjuk:

Eredet szerint: állati és növényi

Felszívódás szerint: gyors, közepes, lassú

Aminosav profil szerint:

- komplett: esszenciális aminosavakat megfelelő mennyiségben és arányban tartalmazza
- inkomplett: nem tartalmazza az összes esszenciális aminosavat a megfelelő mennyiségben és arányban (vagy egyáltalán nem tartalmaz).

Fehérje turmixok fajtái

Tejsavó fehérje: A tejsavó sajtgyártás melléktermékeként keletkezik. Az eljárási technikától függően készül koncentrátum, izolátum, hidrolizátum. Ezek között főként felszívódásban, a makrotápanyagok mennyiségben van eltérés és minél inkább feldolgozott, annál gyorsabban szívódik fel. Általánosságban az összes tejsavó alapú fehérjekészítmény gyors felszívódásának tekinthető. A koncentrátumoknak magasabb a szénhidrát- és zsírtartalma, mint az izolátumnak vagy hidrolizátumnak.

Kazein: A kazein lassú felszívódású fehérje típus, melynek speciális jellemzője, hogy folyadékkal társítva gélserű anyagot alkot. Ettől teltebb, pudingserű turmixot kapunk, amit más jellegű ételekhez is fel tudunk használni. A tejsavóhoz hasonlóan ebből is léteznek különböző típusok.

Növényi fehérjék: Valamelyest olcsóbb fehérje típus, mint a tejsavó fehérjék, aminek oka, hogy a növényi fehérje források nem komplett aminosav profillal rendelkeznek és biológiai értékük is alacsonyabb. Sok esetben a növényi fehérje italporok többsége fehérjeforrásból állnak, hogy komplett fehérjeforrást biztosítsanak, vagyis egyszerre tartalmaznak gabonaféléből és hüvelyesből származót. Léteznek egyféle fehérjeforrást tartalmazó termékek is (rizsfehérje, borsófehérje), de ezek használatakor érdemes arra figyelni, hogy a nap folyamán teljesüljön a komplettálás.

Marhafehérje: A tej alapúakhoz hasonlóan ez is komplett fehérjeforrás, de magasabb kollagéntartalommal bír. Remek alternatíva, ha nem szeretnél tej alapú fehérjét fogyasztani és a növényi fehérjék nem nyerték el tetszésedet.

Iso Whey Zero

Iso Whey Zero csökkentett laktóztartalmú tejsavófehérje izolátum tartalmú italpor, glutén-, és cukormentesen, fantasztikus ízekkel.

*Cukormentes: 0,5 g cukor/100 ml fogyasztásra kész italban.

**Gluténmentes az Európai Unió szabályozásának megfelelően.



100% Pure Whey

Tejsavófehérje-komplex bromelain enzimmel, aminosavakkal, pámaolaj-mentesen, édesítőszerrel.



Beef Protein

Izesített, tejmentes fehérje italpor édesítőszerrel.



Vásárlásakor és a fogyasztás megkezdése előtt minden esetben olvassa el a termékek címkéjén, vagy a www.biotechusa.hu termékdatalán lévő információt és figyelemztetéseket!

BioTechUSA™

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

CSERESZNYÉS SÜTI RECEPT: ETTŐL LESZ OLYAN LÉDÚS, MINT A NAGYIÉ

Tedd fel a kávé, hajtsd félbe a szalvétát, és vedd elő a desszert villát. Ez a cseresznyés sütirecept egyesíti a levegős piskótátésztát a ropogós mandulakéreggel. Egyszerűen elkészíthető, és minden bizonnyal nagy sikert arat.

CSERESZNYÉS SÜTIRECEPT ROPOGÓS MANDULAKÉREGGEL

Hozzávalók 20 szelethez:

- 250 g vaj
- 2 tk. dmBio Bourbon vaníliás cukor
- 190 g dmBio finomítatlan nádcukor
- 5 tojás
- 1 csipet só
- 1 tk. reszelt citromhéj
- 275 g liszt
- 50 g dmBio őrlött mandula
- 2 tk. dmBio borkő sütőpor
- 200 g joghurt
- 350 g morello cseresznye, üveges, lecsepegtetve
- 2 ek. dmBio virágméz
- 200 g mandulapehely



ELKÉSZÍTÉS

1. Sütő előmelegítése és piskóta elkészítése

A sütőt légkeverésen melegítsd elő 175 Celsius-fokra. Béllel ki sütőpapírral egy kb. 30 x 40 cm-es tepsit. Ezután keverd krémesre a 175 g vajat, a vaníliás cukrot és 150 g nádcukrot. A tojásokat egyenként add hozzá, és alaposan dolgozd el őket. A sót, a reszelt citromhéjat, a lisztet, a mandulát és a sütőport keverd össze, majd apránként vegyítsd hozzá a joghurtot is.

2. Szórd meg a tésztát a cseresznyékkel

A tésztát egyenletesen oszlasd el a tepsiben, és szórd meg a cseresznyékkel. Ezután kb. 20 percre tedd be a tepsit a sütőbe.

3. Mandulás feltét elkészítése

Habosíts fel egy edényben 75 g vajat, adj hozzá 40 g cukrot és a mézet, majd kevergetés közben melegítsd tovább. A mandulaszeleteket is keverd hozzá, végül hagyd kihűlni a masszát.

4. Oszlasd el a mandulás feltétet a tésztán, és süsd készre

A 20 perc végeztével vedd ki a sütőből a tésztát, majd oszlasd el rajta a mandulákat. Ezután tedd vissza a süteményt a sütőbe, és hagyd bent további 10 percre. Ha letelt az idő, vedd ki a tepsit, a süteményt egy sütőrácsra hagyd kihűlni, majd szeleteld fel.

Ez illik hozzá: A frissen készített tejszínhab remekül illik hozzá, de akár egy gombóc fagylalattal is tálalható. Ha szeretnél, kétfajta vegán gyümölcsfagyit is kínálhatsz hozzá.

Gyümölcssel: ezen a csonthéjas gyümölcsön kívül nyáron számos más finomság megtalálható a kertben.



dmBio
finomítatlan
nádcukor
1000 g

dmBio
őrlött
mandula
200 g

JETI PETI ÉS EMBER BERCI KALANDJAI: A RAJZOLÁS ÖRÖME

Jeti Peti, a jeti fiú és Ember Berci, az embergyerek akkor lettek elválaszthatatlan barátok, amikor egy véletlen találkozás során Peti segített Bercinek lemászni egy magas fáról. Azóta együtt fedezik fel egymás világát, miközben új kalandokat élnek át.

Egy késő őszi délelőtt, amikor a nap már csak halványan kukucsált be a hegyek közé, Berci elindult, hogy meglátogassa barátját. A hátizsákjában egy csomag rajzlap, néhány elkészült rajz és színes ceruzák lapultak.

A jeti fiú barlangjához érve bekopogott.

– Szia, Berci! – üdvözölte Peti, ahogy meglátta barátját. – Hát te mit hoztál?

– Szia, Peti! – mosolygott Berci, miközben kibontotta a csomagot. – Rajzlapokat és színes ceruzákat. Nagyon szeretek rajzolni. Ezt az unikornist például tegnap készítettem.

És elővett egy színes rajtot.

– Unikornis? Mi az az unikornis?

– Egyszarvú. Olyan, mint a ló, csak van egy hosszú szarv a homlokán. De nem igazi, csak a mesében létezik.

– Rólam is azt hitted, hogy csak a mesében létezem, mielőtt találkoztunk. Emlékszel?

– Ez igaz. Akkor az unikornis is valóságos lehet, csak még én nem találkoztam vele.

Peti ezután a papírlapot vette szemügyre. Nagy, csillogó szemei elkerekedtek, ahogy tapogatta, forgatta. Még jól meg is szagolta.

– És ez micsoda? – kérdezte.

– Ez? – csodálkozott Berci. – Hát ez egy papírlap.

– Sosem láttam még ilyet. Az emberek

papírlapra rajzolnak? – álmélkodott a jeti.

– Miért, a jetik nem?

Peti a fejét rázta, majd vigyorogva hívta barátját beljebb a barlangba.

– Gyere, megmutatom, hogy mi hogyan csináljuk – mondta izgatottan, és Berci követte őt.

A falakra nézve Berci ámulva látta, hogy tele voltak valami vastag, krétaszerű, de sötét színű rajzeszközzel készített ábrákkal. Emberek, állatok, fák és furcsa alakzatok díszítették a barlangot.

– Ez mind a te műved?

– Igen – felelte Peti büszkén. – A jetik a barlangjaik falára rajzolnak.

– Hű, de irigyellek! Én otthon biztosan nem rajzolhatnék a falra! Anyukám nem engedné, hogy összefirkáljam a szobát. De ez itt elképesztő!

– Szeretnék kipróbálni?

– Persze – lelkesedett Berci. – De mivel rajzoljak?

Peti egy darabka színes papírt adott neki.

– Ezt használjuk mi – mondta. – Rengeteg van belőle erre felé a hegyekben.

Berci felhúzta a szemöldökét, úgy nézte a furcsa rajzeszközt.

– És ti nem is ismeritek a színes ceruzákat?

– De nem ám! Megmutatom őket?

Berci mosolyogva odaadta neki az egyik papírt és egy marék különböző színű ceruzát.

– Rajzolj valamit a papírra! Csak bátran.

Peti máris munkához látott.

– És te mit fogsz lerajzolni? – kérdezte közben.

– Mondjuk a jeti barátomat, ahogy életében először rajzol papírlapra.

Peti felnevetett. Igazi, mély, öblös nevetése volt. Mélyebb, mint egy megtermett felnőtt férfinak.

– Jó, akkor én meg lerajzolom az ember barátomat, ahogy életében először rajzol a barlang falára!

Berci sem állta meg a választ kacagás nélkül. Hahotájuk sokáig visszhangzott a falak között.

Aztán hosszú csend következett, ahogy elmélyültek a munkában.

Amikor elkészültek, büszkén mutatták meg alkotásaikat egymásnak. Berci barlangrajza egy mosolygós, nagy bundájú jetit ábrázolt, míg Peti rajzán egy kisfiú állt a barlang fala előtt, kezében egy darab szénnel.

– Ez fantasztikus! – mondta Peti csillogó szemekkel. – Nem is értem, hogyhogy nem ismertük eddig mi, jetik a papírt és a színes ceruzákat.

Aztán átnyújtotta a rajzát Bercinek.

– Ez legyen a tiéd. Cserébe a klassz rajzodért, amit itt hagysz a barlangom falán.

Amikor a nap már lemenőben volt, Berci boldogan ballagott hazafelé a hegyi ösvényen. Séta közben rá-rápillantott Peti rajzára. Arra gondolt, milyen szerencsés, hogy ő lehet az első ember, akinek igazi jeti barátja van.



KERESS REMEK RAJZESZKÖZÖKET
ÜZLETÜNKBEN VAGY HONLAPUNKON:
www.webjatekbolt.hu



R

BARBERIA
TATABÁNYA

PREMIUM HAIR CUT AND SAVE

ABORBÉLYS

CSAPATUNKBA, VÁLLALKOZÓI JOGVISZONYBA

BORBÉLYT KERESÜNK!

AMIT KÍNÁLUNK:

- kiemelkedő bérezés
- stabil munkakörnyezet
- rugalmas beosztás
- prémium minőségű termékek

ELVÁRÁSUNK:

LÉGY IGÉNYES ÉS MEGBÍZHATÓ!

Rendelkezz vendégkör el,
de ha nincs az sem gondJELENTKEZÉS E-MAILBEN,
REFERENCIA KÉPEK CSATOLÁSÁVAL:

BARBERIA1@GMAIL.COM

TATABÁNYA VÉRTES CENTER

2800 Tatabánya, Győri út 7-9.

MOZIAJÁNLÓ



WICKED

Szinkronizált amerikai romantikus film, fantasy, musical
Premier: 2024. december 5.

A WICKED az Óz boszorkányainak nem ismert története, melyben az Emmy-, Grammy- és Tony-díjas Cynthia Erivo (*Harriet - Szabadság vagy halál*, a *broadway-i Biborszín*) alakítja Elphabát, a szokatlan zöld bőrszíne miatt félreértett fiatal nőt, akinek még fel kell fedeznie az igazi erejét, és a Grammy-díjas, sokszoros platinalemezes szupersztár Ariana Grande alakítja Glindát, a kiváltságokban és ambícióban dúsuló népszerű fiatal nőt, akinek még fel kell fedeznie az igazi szívét és lelkét. Ők ketten a Shiz Egyetem diákjaiként találkoznak Óz csodaországában, és váratlan, de mély barátság szövődik köztük. Miután találkoznak Ózzal, a nagy varázslóval, a barátságuk válaszüthöz ér, és életük külön utakon folytatódik. Glinda rendíthetetlenül áhítozik a népszerűsége, ezért enged a hatalom csábításának, miközben Elphaba eltökélten hű akar maradni önmagához és a körülötte lévőkhöz, és ez váratlan és meglepő következményekkel jár a jövőjére nézve. Különleges kalandjaik során végül beteljesedik a sorsuk, belőlük lesz az északi jó boszorkány és a gonosz nyugati boszorkány Óz birodalmában.

Előzetes korhatár-besorolás: 12 éven aluliak számára nem ajánlott!

HOGYAN TUDNÉK ÉLNI NÉLKÜLED?

Magyar zenés vígjáték
Premier: 2024. december 12.

Mi köti össze a múltat a jelennel? Természetesen a szerelem. És a zene. De csak ha nagyon jó.
Lili korunk tipikus lánya: magányos, és igyekszik bebeszélni magának, hogy így jó neki. De egyszer a szülei lakásában talál egy régi levélsomagot, amit az anyja, úgy látszik, egyáltalán nem akart megmutatni neki.
Ő persze nem sokat habozik, olvasni kezd, és meglevenedik előtte a múlt...
...a kilencvenes évek elejének egy felejthetetlen nyara, amikor három jó barát nő a Balatonnál vakációzik, és közülük csak Eszter (Törőcsik Franciska) akar hűséges maradni az otthon hagyott, karót nyelt pasijához. De általában mérnöki pontossággal követett terveit kissé összekuszálja, hogy megismerkedik egy sráccal (Ember Márk), aki laza, vicces és van még egy nagyon jó tulajdonsága: egy zenekarban játszik, és esténként a szigligeti strandon lép fel a haverjaival.
Mi lehet ebből? Kavarodás? Szerelem? Féltekenység? Néhány csók? Néhány pofon? Még több csók? Ez a minimum. A Balaton parti nyár áthangolja néhány fiatal ember életét – és még a gyerekeikét is.

Előzetes korhatár-besorolás: 12 éven aluliak számára nem ajánlott!

VÉRTES
CENTER
MOZI

Kizárólag a Meki® app-ban elérhető helyi kuponajánlat



A kuponjainkat 2024. 11. 01-től visszaváltásig vagy a késedelem eléréig érvényes a 2800 Tatabányán, Vörtes Centerben, vagy 2837 Vértesszőlősön, Határ úti McDonald's éttermeiben a McDonald's mobilalkalmazáson (app) keresztül, regisztrálva, valamint a helymaghazarítás funkció bekapcsolásával követően. Az ajánlat mobilrendelés és fizetés funkcióval, kizárólag a McDonald's Mobilalkalmazásban regisztrált Felhasználók számára vehető igénybe. Az Alkalmazásba kizárólag 16. életévüket betöltött személyek regisztrálhatnak. A Mobil rendelés funkció a Mobil rendelés funkcióval kiegészített Felhasználási Feltételek elfogadása után tudják használni. Hűségkuponj gyűjtéséhez a hűségprogram való részvétel szükséges. A kuponjainkat más kedvezményekkel nem vonható össze és tranzakciónként csak egyszer váltható be. Az ajánlat tartalmaz: 1 db Sajtburger szendvics + 1 db Chicken burger szendvics + 1 db kis burgonya + 1 db választható kis (0,25 l) italt. Az Utóps Poros ajánlatban a narancssárga nem választható, az ajánlatban szereplő kis időtöltést csak szendvics vagy üdítőre vagy Lipton Ice Tea termékekre vonatkozik és mennyisége 0,25 l. Az ajánlat kizárólag a McDonald's mobilalkalmazáson (app) keresztül, regisztrálva, valamint a helymaghazarítás funkció bekapcsolásával, a hűségprogramhoz csatlakozással szolgálatkészen (McDelivery) nem elérhető. A kép illusztráció. További részletek a kuponon, valamint az Alkalmazás Felhasználási Feltételekben és a www.mcdonalds.com/hu/hu/hu/mcdonalds-s-az-app/mobil-rendelo.html oldalon.

VÉRTES CENTER VÁSÁRLÁSI UTALVÁNY

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.

December 9. és 24. között meghosszabbított nyitvatartási idővel várjuk vásárlóinkat. Részletek az információs pultnál december 1-től.

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.
*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