



*Mami,
oddýchni si!*
Nebláznite a prestaňte
stále niečo robiť

**Všetko
o obočí!**
Viete, že udáva výraz
vašej tváre?

Slovenky, ktoré:

- dokázali, v čo nik neveril
- sa vrátili zo zahraničia domov
- odišli z toxického zamestnania

**Katka
Knechtová:**

Po štyridsiatke viac
vnímam samu seba

Zisťovali sme:

**PO čom
naozaj?
túžime.**

Chceme
dobre spať, veľa sa smiať,
zmysluplne pracovať, milovať
a cítiť sa pekné.

9/2021

2,60 € / 75 Kč

www.svetevity.sk



9 4771339 024008

Mliečne výrobky **Pilos a tisíce ďalších
produktov vlastných značiek overenej kvality
za super Lidl ceny nájdete na jedinom mieste.
www.lidl.sk/vlastneznacky**



Správna voľba

Editoriál o tom, že čím sme staršie, tým viac túžime po obyčajných veciach

Ja napríklad túžim vidieť Island. Ale tak riadne, že viac týždňov, auto a prejsť celý ostrov križom-krážom, ješť chutné aj nechutné, vidieť tú krásu, stretnúť sa s ľuďmi. Svojmú mužovi to pripomínam vždy, keď sa mi zdá, že by mi chcel niečo darovať. Naposledy to však nepochopil a kúpil mi budík, ktorý aktuálny čas projektuje červeným svetlom na strop, takže, keď sa v noci preberiete, nemusíte sa otáčať na nočný stolík. Vraj sa mu zdalo, že po ňom túžim, keď som ho videla u svojej sestry v spálni. Akože dobre, je to fajn, ale keď sa cez deň ocitnem v spálni, keď napríklad upratujem do skrine ožehlené veci, musím si ľahnúť do postele, aby som zistila, koľko je hodín. :-)

Neviem, či to tak máte aj vy, že čím máte viac rokov, tým vám stačí menej. Všetkého. Jednak je to tým, že viete, že veci vám šťastie neprinesú, a aj tak sa z nich netešíte, ak nemáte zdravie a ľudí, čo vás lúbia. Ale môže za to aj iná vec. To, že sme nesedeli na zadku a mnohé túžby sme si už stihli splniť. Je jedno aké. Či cesty, či rodinu, či pracovné ambície, niektoré ste túžili viac študovať, iné sa vysťahovať za mesto a chovať včely. Mali sme na to viac možností ako naše mamy, viac odvahy, viac energie. Naše dcéry si svoje sny budú plniť ešte intenzívnejšie, čo je super, budú šťastné, usmiate, spokojné.

Zisťovali sme, po čom túžite. Medzi nami, medzi vami. A naozaj prevažovali obyčajné veci, pri ktorých sa doteraz usmievam:

Spánok. Pokojný život. Zdravá rodina. Muž, ktorý je dobrý. Muž, ktorý nechrápe. Dobrá učiteľka pre prvého...

A ja dodávam – pekné počasie v septembri. Nech si ešte užijeme.



Vaša
Emita

3 Editoriál

6 Napísali ste nám

OBJAVILI SME PRE VÁS

8 Štýlový koniec leta

EXKLUZÍVNE

10 Katka Knechtová a jej túžby

MY A NÁŠ ŽIVOT

16 Som macocha

LEN V EVITE

20 Komu by som zavolala, keby...

22 20 otázok pre...

24 Takto vyzerá môj deň

26 Toto ma baví

ŽENY, KTORÉ UZNÁVAME

32 Tie, ktoré premenili svoje túžby na skutočnosť

MY A NÁŠ ŽIVOT

38 Naučte sa povedať nie

42 Mami, oddýchni si

46 Vrátili sa domov

MY A MUŽI

52 Po čom muži túžia

ROZHOVOR

58 Lucia Šoralová: Prežijem aj bez javiska

MÓDA

62 To, ako vyzeráme, nie je náhoda

66 Fashion news

68 Módný editoriál: Naozaj chceme byť dokonalé?

76 Oblečte sa ako...

78 Vesta do mesta

80 Jesenná investícia

84 Je doba ruksakov

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU

86 Krásna ako...

90 Obočie ako dôkaz

94 Korektor: neviditeľný zmizík



32

TIE, KTORÉ
PREMENILI
SVOJE TÚŽBY NA
SKUTOČNOSŤ



52

PO ČOM
MUŽI TÚŽIA



84

JE DOBA
RUKSAKOV





90

OBOČIE
AKO DŮKAZ

100 To naj

RODINA

104 Je fajn mať človeka na svoju dušu

ZDRAVIE

108 Spite!

KARIÉRA

114 Ako som odišla z práce

VARENIE

120 Jedzte, ale nepriberajte

124 Babie leto na tanieri

CESTOVANIE

132 Jesenný Štokholm

136 Izba pre školáka

VOLNÝ ČAS S EVITOU

140 Knižný klub

142 Horoskopy

146 Pýtajte sa Evity

124

BABIE LETO NA
TANIERI



132

JESENNÝ
ŠTOKHOLM



www.svetevity.sk

Ročník VII., číslo IX, september 2021, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Veronika Podhorová

REDAKČIA: Simona Janíková, Jarmila Krajčová,
Jana Myjavcová, Lýdia Paulová

ONLINE SVETEVITY.SK: Paula Kentošová

SPOLUPRACOVNÍCI: Barbora Daxner, Katarína Kopcsányiová,
Alexandra König, Michaela Krivdová, Monika Macháčková,
Veronika Majzúnová, Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová,
Nina Murárová, Simona Salátová, Renáta Brimich Špačková,
Sabína Štefková, Linda Twardzik, Klaudia Zárecká

MAILOVÁ ADRESA REDAKČIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKČIE: 02/48 238 438

FOTO: Zuzana Bönsch, Gabriel D. Macedo,
Kristína Holecová

VIZÁŽ: Alexandra Kalinayová Petrášová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Petra Bošanská

MAKE - UP A VĽASY: Soňa Kubeníková

STYLING: Janka Kočíšová

BLŮZKA A NOHAVICE: Zara

KLOBÚK: Romy

TENISKY: Jordan (predáva The Streets)

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Instagram, Shutterstock,

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštou nevracia.

mafraslovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:

Vladimír Mužík, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEĽ:

Martin Mráz, tel.č. 02/48 238 200

OBCHODNÁ RIADITEĽKA:

Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106

RIADITEĽ DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Denis Schvarcz, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

RIADITEĽKA OBSAHU:

Monika Huljaková, tel.: 02/48 238 210

OBCHODNÁ MANAŽÉRKA:

Jana Martinková, tel.: 0915 884 305

e-mail: jana.martinkova@mafraslovakia.sk

PREDPLATNÉ: tel.: 0948/987 958, 0917/238 238

e-mail: predplatne@mafraslovakia.sk

online: http://predplatne.hnonline.sk

**MAFRA Slovakia, a.s., je druhým
najsilnejším vydavateľstvom na Slovensku.**

Vydáva viac ako 50 printových

titulov, prevádzkuje

14 webových portálov a internetovú

televíziu.

ADRESA VYDAVATEĽSTVA:

MAFRA Slovakia, a. s.

Nobelova 34, Bratislava 836 05

tel.: 02/48 238 100

IČO: 51 904 446

TLAČ: Walstead Moraviapress s.r.o., U Póny 3061, Břeclav

PREDPLATNÉ NA 12 MESAČOV: 28,60 € s DPH

CENA JEDNEHO VÝTLAČKU: 2,60 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressgross, a. s.

REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241

VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost a.s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 75 Kč

Predaný náklad je zverejňovaný v ABC SR a podlieha auditu

v zmysle platnej metodiky ABC SR.

© Copyright MAFRA Slovakia, a. s. Autorské práva sú vyhradené a vykonáva

ich vydavateľ. Autori článkov zverejnených v tomto vydaní si v zastúpení

vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na

verejný prenos článkov, ako aj na verejné rozširovanie rozmnožených týchto

článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.

Napísali ste nám



MILÁ MOJA EVITA!

Ako pravidelná čitateľka som sa pohrávala s myšlienkou prispieť svojim osobným príbehom do rubriky: Žena Evity. Keď som si však prečítala v poslednom vydaní príbeh pani Alenky, normálne som sa zahanbila. Že tá moja story je nič v porovnaní s tým, čo prežila ona. Skláňam sa pred ňou, že to všetko zvládla (aj keď viem, že myslí na to často) a ďakujem jej, že nám to prostredníctvom Evity zverejnila. Je to jedna obdivuhodná žena. Ďakujem. Ste super časopis! S pozdravom verná čitateľka **Monika.**

MILÁ REDAKCIA.

Už veľmi dlho nabieram odvalu napísať Vám. No a vlastne, už som ju nabrala. Chcem sa poďakovať, že vďaka časopisu, ako je Evita, mám každý mesiac svoju vlastnú psychohygienu :-). Poviem vám, je to na nezaplatenie. Je to čas, keď si sadnem s magazínom, dobrú kávičkou a úplne vypnem. Neriešim pracovné povinnosti, ani to, že treba upratať po deťoch alebo že mi na poschodí hučí práčka, aby som ju vyložila. Augustové číslo bolo naozaj

Blahoželáme
výherkyniam

**v SMS súťaži
o balíček produktov
sundance od dm
drogerie markt:**

„vychytané“. Najskôr všetko, čo ste chceli vedieť o Dominike Morávkovej. Neverila som, že toto žieňa má už 31 rokov a k tomu je už aj dvojnásobná mamina. Nechápavo som krútila hlavou nad článkom o Slovenke v Južnej Kórei, neuveriteľné, ako tam ľudia fungujú. A zabudnúť nemôžem ani na rozhovor s Ankou Šiškovou. Pripomenuli ste mi, ako ju mám ako herečku rada a že by bolo načas kúpiť lístky na jedno z jej predstavení. Držím vám palce, dievčatá.

Zdenka

AHOJTE

Posielam pozdrav do redakcie. Najskôr som sa chcela rozpísať, ale to by sme tu boli obe strany dlho :-). Tak teda krátko, rýchlo a stručne. Zbožňujem váš mesačník. Začnúť titulkou, ktorá je, mimochodom, s Dominikou veľmi vydarená, až cez rozhovory, rubriku 20 otázok pre... (vždy čakám, koho nového tam nájdem), módné strany, recepty a končiac pri knižnom klube (lebo vždy si niečo zapíšem a v knižkupectve potom už len hľadám), ste naozaj topka! Nech vám to aj naďalej tak dobre píše, aby sme my ženy mohli raz za mesiac ponoriť hlavy do nových príbehov a inšpirácií. S pozdravom **Tereza**

Ingrid Stančiaková,
Most pri Bratislave
Veronika Holá,
Hvozdnica
Helena Bilasová,
Jarok

Plus výherkyňa vysávača Electrolux:

**Blahoželáme výherkyni
o novinky Electrolux Well Q8
Michaela Šebeková,**
Dolné Orešany

List mesiaca

ŽENY A ICH PRÍBEHY

Zaujala ma rubrika Žena Evity, dakedy sa zamýšľam, aké sú ženy silné pri takých rôznych osudoch. Tiež som mala obdobie, keď som si myslela, že to ďalej nezvládnem... ostala som sama s dvomi malíčkymi deťmi, manžel si hneď po pôrode druhého syna našiel milenkú, a aby toho nebolo na mňa málo, verejne sa s ňou pretŕčal, prestal sa o nás úplne zaujímať. Ja som sa len prizerala, nič iné mi nezostávalo, keďže rozvedení sme neboli, žili v jednej domácnosti... neviem, kde som zobrala silu toto všetko pretrpieť, ale viem, že bez mojich detičiek by som to nezvládla, ony sú mojím pohonom v živote... P. S.: nakoniec sme sa nerozvedli, manžel sa k nám vrátil, ja som mu odpustila, teraz neviem, či je to hlúposť alebo naivná dôvera, že sa to viac nezopakuje... čas ukáže.

Lenka

Darček za list mesiaca

Balíček kozmetiky značky Nivea

Zjemňujúci denný krém
NATURALLY GOOD

Čistiace pleťové ubrusy
NATURALLY GOOD

Micelárna voda
NATURALLY GOOD

Ošetrujúci make-up
v špongii Q10 Plus



Kliknite na

www.svetevity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

Každý deň nové články a inšpirácie, triky, návody a kopa zaujímavého čítania.

Krása

a rady, ako na to



Sociálne siete verzus skutočnosť: Ako vyzerajú fotografie svetových celebrit bez photoshopu?

Životný štýl

a triky pre lepší život



Ona má 30, on 62. Neter princeznej Diany si za muža zobrala britského miliardára

Vzťahy

a rady pre spokojnejší život



Keď vzťah už NEDÁVA ZMYSEL. Ako zistíte, kedy je skutočne čas ísť od seba?

Zdravie

a rady pre zdravší život



Ste hypersenzitívni? Spravte si test, ktorý vám pomôže odhaliť, na čom ste



NÁJDETE NÁS
NA FACEBOOKU

ČO VÁS ZAUJALO, ČO STE ZAŽILI, ČO NÁM CHCETE POVEDAŤ?
PÍŠTE NA ADRESU: EVITA@MAFRASLOVAKIA.SK



NÁJDETE NÁS
NA INSTAGRAME

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Z fotenia titulky
s Katkou Knechtovou



Ďuro Čurný je nielen múdry, ale
aj veľmi príjemný spoločník.

objavili sme pre vás

Sveter, Stella
McCartney,
675 €

Nákrčník, Luisa Spagnoli, 63 €,
predáva lamio.sk

Bunda,
Alexander
McQueen,
1 490 €

Prechodná bunda,
F&F, info o cene
v predajni

Košelové šaty,
Proenza Schouler,
395 €

Klobúk, Bysju,
asi 135 €

Šiltovka, Isabel
Marant, 120 €

ŠTÝLOVÝ záver leta

LEBO KONIEC ŠTÝLOVÝ, VŠETKO ŠTÝLOVÉ :-)

Pripravila: **Nina Murárová**
Foto: **archív značiek**



Parfum, Byredo
Gypsy Water,
50 ml, 129 €

Vesta,
Cellbes
Equestrian,
79,90 €



Kabelka,
Marc Jacobs,
195 €

Sukňa,
Alexander
McQueen,
1 290 €



Masážny kameň
Inlight Gua Sha,
26 €, predáva
Biorganica.sk

Balzam na pery
s príchutou Manga,
Kiehls, 15 €



Šlapky, F&F,
info o cene
v predajni



Tenisky, Primadonnacollection.sk,
info o cene na webe



Sachajuan peeling na
pokožku hlavy, 42 €,
predáva Beautysecret.sk



Ruksak, Björn
Borg, info o cene
na webe, predáva
upbrands.sk



Rámy na
dioptrické
okuliare,
Celine, 290 €



Topánky,
Roger
Vivier,
1 300 €



Román, Ch. W. Gortner:
Vatikánska princezná

Katka Knechtová *má tento* rok 40

ZA TEN ČAS SME JU VNÍMALI AKO
DIEVČATKO, AKO REBELKU, AKO DIVU, AKO
FEMME FATALE. AKO SA NA SEBA A NA SVOJ
ŽIVOT DÍVA ONA SAMA?

Text: **Evita Twardzik**
Foto: **Petra Bošanská**
Vizáž: **Soňa Kubeníková**
Styling: **Janka Kočišová**
Produkcia: **Veronika Podhorová**

„TAKTO SA VNÍMAM JA

Musím priznať, že do štyridsiatky ma definovala práca, jej som venovala najviac energie a času. Aj keď som cítila biologické hodiny alebo som toho mala plné zuby, chcela som prestať a robiť niečo iné, hudba zvíťazila. Láska k nej, kolotoč povinností, ktoré mali svoj rytmus, v ktorom som si zvykla a páčilo sa mi v ňom. Iný náhľad na život prišiel, keď sa mojej sestre narodil prvý syn. Vtedy som tak nejako intenzívnejšie začala vnímať, že život môže mať aj inú podobu a iný zmysel. Pomohol tomu aj covid, práca zrazu nebola, ostal len život ako taký a ja som mala veľa času precítiť, že aj takto sa mi to páči, viac som sa začala pozeráť do seba, čoraz viac som si uvedomovala, že život

nie je len robota. Inými slovami, že práca by ma nemala definovať. Že práca je to, čo robím... Takže je to teraz o takom úprimnom pomenovaní si, kde som, a hľadani cesty, kam ďalej. To je iné. Že sa vôbec nad tým zamýšľam.

PO ČOM SOM VŽDY TÚŽILA

Chcela som cestovať. Veľa cestovať. Ale to bolo ešte pred tým, ako sme začali vo veľkom jazdiť na koncerty a ja som zistila, že cestovanie vlastne neznášam. Neprekáža mi byť už na mieste, ale celý ten proces balenia, presúvania a vybavovačiek je mi nepríjemný... A napriek tomu som teda videla pekný kus sveta... Ja som typ človeka, ktorý má rád výzvy, takže som sa chcela plaviť na ľadovej kryhe, chcela som vyliezť na Mont Blanc aj na Mount Everest, chcela som sa potápať... vlastne to som stihla. Chcela som mať rodinu, to sa mi nepodarilo.

„DOTERAZ NAJKRAJŠIE SPOMIENKY

Ťažko sa mi spomína, lebo ja vnímam veci a situácie cez emócie. Takže fakt som mnohé zabudla. Nemohla by som písať nejakú autobiografickú knihu alebo pamäti, lebo ja situácie prežívam v danom momente. Ak sú silné, zapíšu sa mi do hlavy, ak nie, tak ako keby ani neboli. Hlava mi ich vypína...

NA TOTO SOM PYŠNÁ

Že som dokázala svojou tvorbou osloviť veľké množstvo ľudí a že som to v tom slovenskom šoubiznise ustála a išla som si stále svojou cestou. Hrdá som na to, že svojej rodine som pilierom, že ľudia, ktorí sú okolo mňa, sa na mňa môžu spoľahnúť, a že som človek, aký som. Som hrdá na to, že som niečo dokázala. »

Rolák - Bershka
Prstene, Naušnica - Bijou Brigitte

Košľa - Zara
Nohavice - Bershka
Klobúk - H&M
Prstene - Bijou Brigitte

„TAKTO BY SOM CHCELA ŽIŤ ĎALEJ

» Na druhej strane by som veľmi chcela zažiť aj ten bežný život. Rodinný alebo teda pokojnejší. Chcela by som stihnúť projekty, ktoré mám v hlave, sú krásne, zaujímavé a iné. Hrať menej, ale keď už, tak nech to stojí za to, nech je to trochu iné. Veľmi by som chcela mať pre seba priestor, tvoriť, učiť sa nové veci. Napríklad ma zaujíma grafika, kresba. Vlastne nemám nijako veľké túžby. Chcem byť zdravá a byť s ľuďmi, ktorých mám rada. Lebo na tom najviac záleží, keď je to tak, tak je to skvelé.

TIETO ŽENY MA V ŽIVOTE NAJVIAC OVPLYVNILI

Babky. Babka Adelka, babka Hana. Každá z nich mi ukázala iný rozmer ženskej energie. Babka Adelka bola veľmi veriaca, rodinne založená žena. Vytvárala nám krásne zázemie, mala s nami božskú trpezlivosť, detstvo s ňou bolo fantastické. Babka Hana bola mestský typ ženy, ukázala mi, že fungovať sa dá aj inak, s ňou som viedla dlhé rozhovory o mužoch, dostávala som od nej múdre rady. Moja mama. Tá by sa rodine rozdala. Drží nás všetkých pokope, cítim k nej absolútnu lásku a dôveru, sama by som chcela raz dokázať to, čo robí ona pre rodinu. Viem, že nie každá mama je taká „mamkovská“ ako tá naša, o to viac si to vážim... No a potom speváčky. Punkáčky. P. J. Harvey, Björk, Dolores O’Ryan, Janis Joplin, je ich hrozne veľa. Generácia žien, ktoré výrazne pôsobili na hudobnej scéne. Ja som ich sledovala, počúvala, analyzovala, nechala som sa ovplyvniť.

ALE ZAHRALA SOM SI VO FILME!

Pamätám si ten telefonát, keď ste mi zavolali, aby som si zahrala maličkú úlohu vo filme V lete ti poviem, ako sa mám, a okamžite som súhlasila. Lebo filmy milujem. A vlastne aj čakám na nejakú väčšiu rolu, v ktorej si zahrám intenzívnejšie, takú nejakú depresívnu „psycháčku“, to by sa mi páčilo. Bol to fakt zážitok. Sledovať, ako film vzniká, aké je to vlastne strašne náročné, koľko ľudí za tým stojí, akí musia byť zohratí, aby to bolo dobré. Cítila som, aké je dôležité udržať dobrú energiu, je to fakt makačka a naozaj je pravda, že sa tam väčšinu času vlastne čaká na záber.

Šaty, sako - Reserved



Katka Knechtová sa mihne aj v novom Eviťinom filme V lete ti poviem, ako sa mám, ktorý bude v kinách v decembri.

Dovolenka bez limitu?

CESTUJTE LOKÁLNE A UŽITE SI VODNÉ ATRAKCIE
A NOČNÝ ŽIVOT NA SLOVENSKU

AKO STRÁVIŤ POSLEDNÉ LETNÉ DNI DOMA? ODDÝCHNUŤ SA DÁ AJ NA SLOVENSKU, NETREBA VŽDY VYCESTOVAŤ K MORU, UŽÍVAŤ BY SME SI MALI VEDIEŤ KDEKOLVEK. AJ KEĎ SÚ MORE, PLÁŽE A PRÍMORSKÁ ATMOSFÉRA NEODOLATELNÉ, KVALITNÝ ČAS NA RELAX SI MÔŽEME NAPLÁNOVAŤ BEZ OBMEDZENÍ, ČI UŽ BUDEME CESTOVAŤ DO ZAHRANIČIA, ALEBO NIE.

Hovorí sa, že občas nám k šťastiu chýba skutočne len pár vecí. Zabudnúť na pracovné povinnosti a stres, nechať za sebou všetky starosti, vychutnať si voľné dni len pre seba a stráviť čas so svojimi blízkymi. Milé dámy, nezabúdajte, že dovolenka je odvodená od slova „dovoliť si“, tak by v nej nemali platiť (takmer) žiadne pravidlá.

A TAK SI DO SÝTOSTI DOVOĽTE! AJ DOMA...

Správna dovolenka bude určite taká, ktorá vás nijako neobmedzí. A čo vaše zlovyky, čo s nimi? So všetkými vám zrejme nepomôžeme, ale na ten s fajčením existuje alternatíva. A preto podte s nami objavovať, ako môže vyzeráť vaša tohtoročná dovolenka bez limitov a ako inak – bez dymu. Klasické cigarety so sebou

neťahajte, schovajte ich do spodnej zásuvky u vás doma a strávte leto bez škodlivého cigaretového dymu.

CEZ DEŇ RELAX. V NOCI VYRAZTE DO ULÍC!

Ak už aj zostanete tento rok doma, skúste urobiť maximum pre to, aby ste sa nenudili. Vyberte sa k vode, aj u nás máme krásne areály s bazénmi, prírodné jazerá, akvaparky, vybudované pláže, kde môžete naberať bronz. Mnohé prevádzky majú i kvalitný wellness, kde si môžete dopriať procedúru na mieru. Pozrite si, kde sú tie najkrajšie vybudované pláže, vybehnite si do hôr a nemusia to byť len Tatry. Skúste tento rok hľadať neobjavené miesta. Také, kde nestretnete živú dušu.

Ak túžite po netradičných miestach a túžite stráviť aspoň jednu noc na takom mieste, tak hľadajte to pravé orechové pre vás. Už aj na Slovensku sa dá prespať



MS204641/01



napríklad v domčeku na strome, v karavane, vo vagóne, v skleníku, na vode – v hausbóte.

Zájdite si s kamarátkami na dobrý obed či pohárik vína. V tomto čase sú obľúbené aj vínne cesty, kde nielenže ochutnáte lokálnu produkciu, ale sa aj zabavíte. A aká by to bola dovolenka bez nočného života? Terasy v mestách lákajú hostí na obľúbené miešané nápoje, vynikajúce jedlo a príjemnú hudbu.

Vychutnajte si svoj obľúbený drink v dobrej spoločnosti na terase. A nakoniec vybehnite do klubu a vytancujte sa do rána z kalórií. Vedeli ste napríklad, že taká Piña Colada chutí počas horúcich nocí možno najlepšie, ale je veľmi zradná? Patrí totiž medzi najkvalitnejšie miešané nápoje.

Investujte do seba. Dajte si do tela...

VENUJTE SA V PRVOM RADE SEBE!

Skúste sa pozrieť na internet, čo sa deje vo vašom okolí – akcie, kurzy, lekcie či špeciálne outdoorové tréningy. Vyskúšajte vodné športy. Na Slovensku nájdete niekoľko areálov, kde si môžete dožiť trochu viac adrenalínu v podobe splavu, raftingu, wakeboardingu alebo sa dá prenajať paddleboard, vďaka ktorému si

tiež precvičíte mnohé svalové skupiny a spevníte držanie tela.

Doprajte si starostlivosť o vašu pleť a celé telo. Dokonale zrelaxujte, zájdite si na masáž a kozmetiku, objednajte sa na manikúru a pedikúru, prípadne zmeňte účes. Veď predsa k opálenej pokožke sa hodí aj nový strih a farba vlasov. Do práce sa tak vrátite nielen krásne opálená, ale i oddýchnutá a ešte krajšia...



NÁŠ TIP NA POTULKY SLOVENSKOM

Horúce letné dni sú plné farieb, slnka, smiechu a príjemných vôní. Počas dovolenky zabudnite na dym, odhodte klasické cigarety bokom a siahnite radšej po ich menej rizikovej alternatíve IQOS. Pri jeho používaní sa uvoľňuje aerosól, ktorý sa rýchlo vyparí. Nerobte si už starosti s nepríjemným zápachom, popol zostane minulosťou a vaša batožina bude bez cigaretového dymu tiež dlhšie svieža.

Navyše by ste počas leta mali viac myslieť na svoju pleť, tá si zaslúži konečne oddych od nepríjemného cigaretového zápachu.

Keďže obsahuje nikotín, nie je úplne bez rizika. Určené len pre dospelých fajčiarov.