



*Na vegánsku
tému*

TAK JE TO ZDRAVÉ
ALEBO NIE?

Dystrápenie

VŠETKO O DEŤOCH, KTORÉ
MAJÚ „DYS“ PROBLÉMY

*Večne
mladá*

NEBUDETE, ALE
DLHO ÁNO!

Špeciálne beauty číslo

*Čo je IN a čo je OUT v líčení,
v obliekaní aj vo vôňach...*

8/2022

2,79 € / 81 Kč



0.8



EUROVEA

LETNÉ CHUŤOVKY

PROMENÁDA PLNÁ ZÁŽITKOV

WAKE UP TRAINING

AKTÍVNY ZAČIATOK DŇA
S PROFESIONÁLNYM
TRÉNEROM Z 365 Fit&Co

FUTBAL V MESTE

JEDINEČNÁ
FUTBALOVÁ ZABAVA
NA NÁBREŽI

SHAKESPEARE S DEŤMI

ROZPRÁVKOVÉ
DIVADIELKO
PRE MENŠÍCH I VÄČŠÍCH

3x3 SBA TOUR

FINÁLE SLOVENSKEJ
BASKETBALOVEJ LIGY

VIVA MUSICA!

FESTIVAL
KLASICKEJ HUDBY
NA DUNAJI

KINO POD HVIEZDAMI

LETNÉ VEČERY
SLOVENSÝCH
FILMOV

BALANS JOGA

DEŇ PLNÝ ENERGIE
VĎAKA RANNEJ
JÓGE S VÝHLADOM
NA DUNAJ

Editoriál o kráse

Jasné, že pekné chceme byť všetky.
Jasné, že chceme vyzeráť mlado, zdravo, štíhlo, pevne.
S hustými vlasmi, prenikavým pohľadom, s plnými perami.
No, nedá sa to úplne, každá máme nadelené niečo viac, niečo menej. Ako sa hovorí, ja by som obličku dala za husté vlasy, ako má moja segra, a každá z vás má určite niečo, čo by si vedela na sebe predstaviť lepšie. Krajšie. Atraktívnejšie.

Nemám veľmi v láske vety typu milujem svoje telo. Vždy skôr hovorím o tom, že je fajn ho prijať, starať sa oň, vedieť líčením zvýrazniť prednosti, oblečením tiež. Je fajn cvičiť, ješť zdravo, cítiť sa fit. Keď to tak je, vyžarujeme energiu, ktorá je krásna, energiu, ktorá priťahuje ostatných ľudí, ktorí s nami chcú tráviť čas.

Som akurát na dovolenke v malilinkej španielskej dedine, kde sme my, pár domorodcov, pár ďalších zablúdených turistov a konic. Sú tu dve malé rodinné reštiky, obchod je až v meste. Na pláži vidíte domáce Španielky vo veku našich starých mám, ako živo debatujú len v spodnom diele plaviek. Vidno domáce tínedžerky, plávajú, potom sedia v piesku, smejú sa, v plavkách, ktoré rozhodne nie sú tohtoročné.

Všetky sú krásne.

Všetky sme krásne.

Len sa tak musíme cítiť :-).



Vaša
Emita

3	Editoriál		MY A NÁŠ ŽIVOT	60	Letný kostým
4	Obsah	26	Slovenky s trvalým pobytom vo svete	62	Ste tento rok na pláži IN?
6	Napísali ste nám			66	Plavkobranie
	OBJAVILI SME PRE VÁS	32	Sexi, ale nie vulgárna	68	Šťavnatá limetka
8	Ešte stále je teplo	36	Každá žena ja krásna – očami fotografky	70	Ovocný kokteil
	MALI BY STE SPOZNAŤ		ČÍTATE LEN VY	72	Slamená vdova
10	Krotiteľka bylín			74	Perlorodka
16	Kuchár, ktorý zje všetko	42	Nová Evitovka – Mňa sa nezaváš	76	Košíky na leto
	LEN V EVITE		ŽENA, KTORÁ NÁŠ INŠPIRUJE		KRÁSA
12	Kultúra v mojom živote	48	Robím všetko pre to, aby som bola šťastná	78	Oblečte sa do parfumu
14	Vychytávky v mojom živote			82	Večne mladé nebudeme, ale dlho mladé áno
18	Mesiace v mojom mobile		MÓDA		
	EXKLUZÍVNY ROZHOVOR	52	Editoriál	86	Turistika za plastikami
20	Anorexia – posadnutosť krásou?	58	5 letných trendov	90	Čo nepatrí na slnko!

20

ANOREXIA –
POSADNUTOSŤ
KRÁSOU?

62

STE TENTO ROK
NA PLÁŽI IN?

66

PLAVKOBANIE



130

ZA KRÁSOU NA SRÍ
LANKU



92 Abeceda vašej krásy

96 5P pre pleť

98 Neverte zázrakom

100 Toto potrebujete vedieť

102 To naj

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

104 Na vegánsku tému

MY A NAŠA RODINA

110 Dyslexia

BÝVANIE

116 Balkón ako z reklamy

VARENIE

118 Letné osvieženie u vás doma

CESTUJEME S EVITOU

126 Podťte na Maldivy

130 Za krásou na Srí Lanku

VOLNÝ ČAS S EVITOU

136 Kultúra

138 Rozhovor

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

146 Poradňa



86

TURISTIKA ZA
PLASTIKAMI



104

NA VEGÁNSKU
TÉMU



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 8, august 2022, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Zuzana Kropuchová

ONLINE SVETEIVITY.SK: Zuzana Matúšová

SPOLUPRACOVNÍCI: Katarína Kopcsányiová,

Michaela Krívdová, Lucia Lukášová, Monika Macháčková,

Zuzana Matúšová, Nina Murárová, Gabriela Mohorová,

Natália Trenčanová, Renáta Brímich Špačková,

Vera Trenčanová, Jana Turňová, Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@maftraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Lucie Mohelníková, Simona Ščibravá

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Getty images

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Getty images, Shutterstock,

Pinterest, Sothys, Kurumba rezort

EDITORIÁL: Katarína Kincelová,

Soňa Kubeníková, Danica Raytchev

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštu 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

OBCHODNÁ MANAŽÉRKA:

Jana Martinková, tel.: 0915 884 305

e-mail: jana.martinkova@maftraslovakia.sk

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

e-mail: predplatne@maftraslovakia.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.

Kalinčiaková 33, Bratislava 831 04

tel.: 02/48 238 100

IČO: 51 904 446

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

PREDPLATNÉ NA 12 MESIACOV: 30,69 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,79 €

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

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

VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost a.s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 81 Kč

Predaný náklad je zverejňovaný v ABC SR a podľa jeho 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 verejnú 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



ĎAKUJEM ZA EVITU

Som Vám vďačná za časopis, ktorý nie je plný celebrit, ale nás, obyčajných žien. Rada sa pekne obliekam a u Vás vždy nájdem tipy, ktoré nie sú pre horných desatisíc, ale aj pre moju peňaženku. Držte sa, teším sa na ďalšie čísla.

Viera, Partizánske

NESPAVOŠŤ

Nespavosťou trpím celé roky. Nevieť zaspať, keď sa náhodou zobudím v noci, viem, že už do rána nezažmurím oko. Aj preto ste mi veľmi ulahodili rozhovorom o spánku. Veľa sa hovorí o tom, že nespávajú ľudia, ktorí majú sklon k depresii, ale ja mám sklon k depresii preto, lebo som konštantne nevyspatá. :) Budem rada, ak sa nám, nespavcom, ešte niekedy povenujete.

Dušana, Martin

TÁ PRAVÁ ČOKOLÁDA

Presne, ako ste písali v tom článku, čokoláda nie je to, čo si kupujeme v supermarketoch. Mala som tú možnosť navštíviť v Taliansku čokoládovňu, to bol silný gastronomický zážitok. Tá chuť, ktorá sa na jazyku každou sekundou menila, sa nedá opísať. A hlavne, z tej pravej čokolády sa naozaj nepriberá.

Beáta, Topoľčany

ČAS PRE SEBA

Som mama štyroch detí, takže keď niekto hovorí, že si mám nájsť čas len pre seba, len sa usmievam. Ono sa to teraz naozaj nedá. Ale keď prídem z nákupu s novou Evitou, manžel vie, že si na hodinku sadnem, listujem a nič iné nevnímam. A som mu veľmi vďačná za to, že aj deti bez problémov zahriakne s tým, že „maminu teraz nechaj, číta si“. :-)

Sandra, Košice

List mesiaca

VÝBER SPRÁVNEJ SPODNEJ BIELIZE

Prečítala som si Váš článok v júlovej Evite o tom, ako správne nakupovať spodnú bielizeň, a tak nejako som sa nakopla, že kúpim si pár nových kúskov. Prišla som do obchodu a predavačke hovorím svoje číslo podprsenky. Bola zlatá, pozrela sa na mňa a hovorí – nechcem byť drzá, ale vy určite nemáte toto číslo podprsenky. Ja jej vravím, že také nosím celý život. A ona, že tak to nosíte zle... Pomerale ma, dala mi číslo, ktoré bolo úplne, ale úplne iné ako to, čo som mala doteraz, a ja som sa prvýkrát v živote cítila v podprsenke pohodlne. :) Ďakujem, baby!

Simona, Bratislava

Darček za list mesiaca

ENVY Therapy®

HydraVitamin Ampoules Trial Kit
Smart balenie 3 ks sterilných ampuliek na intenzívnu hydratačnú - vitamínovú starostlivosť inšpirovanú profesionálnou hĺbkovou mezoterapiou.



Blahoželáme výherkyniam

V SMS súťaži o Balíček radu Skinigorate Sonic od značky Mary Kay v hodnote 106 €.

Danica Kučíková

Lúky

Emília Slamková

Nitra

Lenka Vavrová

Bánovce nad Bebravou

Helga Švachová

Moravské Lieskové

Michaela Moravčíková

Nové Mesto nad Váhom

Anna Olahová

Matúškovo

Mgr. Marta Dobiasová

Trenčín

Dominika Kucová

Malý Báb

Daniela Gurčíková

Prešov

Zuzana Čajková

Liptovský Hrádok

Danica Bálintová

Hnúšťa

Katarína Štecová

Hôrka

Kliknite na

svet vity.sk



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

Móda a krása



Kitten heels sú hitom leta. V týchto podpätkoch budete vyzerat' sexi a nohy nebudú trpieť.

Vzťahy



Čo vás na opačnom pohlaví priťahuje najviac? Ak sa nájdete v týchto bodoch, patríte k sapiosexuálom.

Recepty a tipy



Čo znamenajú výživové nálepky? Light ani sugar free potraviny nemusia byť vždy zdravšie.

Životný štýl



Prestávky medzi jedlami majú svoj význam. Ich dodržiavanie vám pomôže na ceste za ideálnou postavou.



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Bye, bye,
stará Evita.

Náš grafik Riško
mal svoje dni.

Ahoj, nová
Evita!



Niektoré fotenia treba
svedomito pripraviť.
Potom to už ide šup-šup.



Vysuté pracovisko
u Katky. Dobre sa robilo.

objavili sme pre vás

Košela,
H&M,
22,99 €



Kabelka,
Reserved,
22,99 €



Kniha,
Zdenka
Benčúrová –
Ženy bez trónu

Top,
Stradivarius,
9,99 €



Šaty,
H&M,
19,99 €



Sukňa,
Vila,
33,99 €



Remienok
na kabelku,
Furla, 65 €



Karoténový
olej, Nobilis
Tilia, 10,53 €

Ešte stále je teplo!

NECH VÁM HORÚCI AUGUST
POMÔŽE PREKONAŤ VŠETKY
MÓDNE ZÁBRANY A UŽIŤ SI DNI
VOĽNA, ZÁBAVY A SMIECHU.

Pripravila: **Nina Murárová**
Foto: **Archív značiek**

Tenisky,
Buffalo
London,
187 €



Dermacol multilíčidlo
na pery a líca, 3,20 €

Sandále,
Liu Jo,
100 €



Samoopaľovacia
pena, Zuii
Organic, 40 €



Plážový
uterák,
DeFacto,
15,90 €





Klobúk,
DeFacto,
22,99 €



Parfum,
Avon
Prive,
17,90 €



Šaty,
Anna
Field,
25,99 €



Kabelka,
Furla,
165 €



Lak na
nechty,
Essie,
9,30 €,
predáva
Notino.sk



Záhradná
stolička,
Bonami
Essentials,
70 €



mali by ste poznať

Lenka Dobříková (37)

Krotiteľka byliniek

VYVINULA VLASTNÝ KOZMETICKÝ RAD, A HOČI SA JEJ DARÍ, UPREDNOSTŇUJE VÝROBU V MALOM A LOKÁLNU PÔSOBNOSŤ. S LENKOU DOBRÍKOVOU, MANŽELKOU HERCA JANKA DOBRÍKA A MAMOU ICH DVOCH DETÍ, SME SA ROZPRÁVALI AJ O TOM, PREČO SÚ NIEKTORÉ LIMITY DÔLEŽITÉ A VÍTANÉ.

Text: **Katarína Kopcsányiová**
Foto: **Katarína Kincelová**

Vyštudovali ste ekonómiu a skončili ste pri vyrábaní kozmetiky. Ako sa to stalo?

Pre kozmetiku som mala slabosť odjakživa. Bolo to aj tým, že moja pleť nebola dokonalá, preto som si dokonalosť hľadala prostredníctvom rôznych produktov. Pred časom som navštívila bratislavské hand made trhy a oslovil ma kozmetický tovar na prírodnej báze, ktorý ponúkali v jednom zo stánkov. Môj vnútorný hlas mi vtedy úplne jasne povedal: „Toto chcem robiť aj ja!“

To znie veľmi jednoducho...

V spomínanom stánku som si vybrala jeden z krémov a doma som sa pustila do študovania jeho jednotlivých zložiek. Dokonca som si kúpila potrebnú literatúru a prezrela rôzne návody. Vyznať sa v účinkoch jednotlivých prísad mi

”
Som v prvom rade mama, chcem, aby si deti pamätali, že som bola s nimi.
“

výrazne pomohlo aj to, že môj starký bol bylinkár, maminka v tom pokračovala a obaja ma veľa naučili. No a vďaka ich škole a vrodenej kreativite som si namiešala svoj vlastný a naozaj dobrý pletový krém. Potom to už bolo iba o tom, kedy a akou formou začnem. Či si otvorím predajňu s dovezenou prírodnou kozmetikou alebo si vyviniem vlastné produkty.

A zväčšila kreativita?

Áno, s absolútnou manželovou podporou som si nakoniec zvolila využitie vlastného potenciálu. V období koronovej krízy som sa dohodla na postupnom ukončení pracovného pomeru v predošlom zamestnaní a rok som si vybavovala povolenia na výrobu. Vždy som túžila podnikáť, celé roky som však strávila rozmyšľaním o tom, v čom by to malo byť, aby som bola šťastná ja i moja rodina.

Spomenuli ste rodinných bylinkárov. Nakoľko sa u vás doma preferovalo zdravie z prírody?

V Žiline žijem dvanásť rokov, pôvodom som z Banskej Bystrice. Na bylinky sme s mamou chodievali k jej predošlému domovu – k hranici Muránskej planiny a Poľany do krásnej, čistej oblasti a čaje, sirupy, tinktúry, kúpele či naparovanie sa nad bylinkami boli u nás doma prirodzené. V štrnástich rokoch som mala čierny kašeľ a trápil ma dva mesiace. Liečili ma liekmi aj prírodnou medicínou a už v tom čase ma začalo zaujímať, čo užívam. Čítala som si príbalové letáky liečiv a porovnávala ich s informáciami





o liečivých účinkoch bylín. Neskôr som začala mať problémy s aknóznou pleťou a lieky môj problém vyriešili len na krátky čas. Potom mi mama kúpila levandulovú vodu a konečne sa všetko pohlo pozitívnym smerom. V starostlivosti o pleť som úplne prešla na čisté prírodné oleje, ktoré som občas miešala s éterickými olejmi. Robievala som si aj čajové zmesi na oplachovanie tváre a bylinky s olejmi som jednotlivito skúšala viac ako pätnásť rokov. Aj preto je teraz pre mňa výber jednotlivých zložiek do krémov jednoduchá záležitosť napriek tomu, že som v oblasti kozmetiky iba nadšený a dôsledný samouk.

Výber bylín je jedna vec, ich optimálny pomer vo výrobku a konečný efekt v podobe konzistencie a vône zas druhá. Ako vznikajú vaše krémy?

Všetky bylinky mám otestované na mojej citlivej pleti a presne takej pleti vrátane ekzematickej a aknóznej sú moje výrobky určené. Naštudovala a vyskúšala som rôzne kombinácie a najviditeľnejšie výsledky som dosiahla s provensalskými bylinami – s tymianom, rozmarínom, levandulou a šalviou. Tento mix absolútne milujem, pleť po nich vyzerá najlepšie. Čo sa týka vône jednotlivých výrobkov, občas som sama prekvapená. Pri rozmarínovom kréme so špecifickou vôňou som očakávala úzky okruh priaznivcov, ale zaznamenal najväčší úspech. Momentálne vyvíjam

mejkap. Spolu so mnou ho testujú aj ženy v mojom okolí a už sa teším, ako ho uvediem na trh.

Odiaľ získavate bylinky do svojich produktov?

Bylinné zložky mám hlavne z Francúzska. Francúzi to jednoducho s bylinkami vedia a pri nich mám istotu, že pracujem s kvalitným materiálom.

Netajíte sa tým, že vám výroba v malom vyhovuje a napriek záujmu o vaše výrobky nemáte ambíciu expandovať na zahraničný trh. Prečo?

Lebo som v prvom rade matka. Čas neskutočne letí a ja si ho chcem užiť s mojimi deťmi – s Nikolkou (9) a Tímkom (6). Chcem, aby si detstvo pamätali cez spoločné zážitky, a to by pri väčšom pracovnom nasadení jednoducho nešlo. Vidím to vo svojom blízkom okolí – podnikatelia, ktorí takto expandujú, nemajú čas na rodinu, na relax. Baví ma vyrábať, miešať krémy, vnímať vôňu bylín. Viem, že robím niečo užitočné pre lokálny trh, s pozitívnou energiou a láskou, a že sa mi vracia vynaložená energia. A tiež ma baví užívať si víkendy s rodinou na chalupe v Terchovej, kde spoznáваме prírodu, chodíme do lesa, učíme sa vážiť si faunu a flóru.

”
Materina dúška
mi pripomína
detstvo, deti
milujú čaj z nej.
“

Akým krémom sa najviac venujete?

Mojím koníčkom je hlavne dekoratívna kozmetika, preto svoj voľný čas venujem štúdiu zložiek potrebných na takéto produkty a trendom v danej oblasti. Zmenu, ktorú som vo svojom živote urobila, neľutujem a nemenila by som ani obdobie. Keď chceme niečo dosiahnuť, musíme sa v prvom rade odhodlať bez zbytočného otáľania a urobiť pre to všetko, čo je v našich silách. Som spokojná žena, a tak sú spokojné aj moje deti a muž.

Keď už spomínate Janka, nakoľko sa vyzná v tom, čo robíte?

Nevyzná sa, ale neskrýva obdiv a radosť z toho, čo som dokázala. Dokonca striedavo používa všetky moje krémy, až na krém s retinolom. Ten mu jednoducho nedám, lebo potom bude krajší ako ja (smiech).

Ktoré bylinky sprevádzajú každý váš deň v kuchyni?

Materina dúška. Moje deti milujú čaj z nej a mne pripomína detstvo. V záhrade mám veľa mäty, levandule a medovky a robím z nich sirupy. Aktuálne sa pripravujem na ich zber. V zimnom období mám rada harmanček a tymian, z plodov šípky a rakytník. Pri liečbe detských viróz sa v nevyhnutnom prípade nebránim ani liekom, všetko závisí od konkrétnej baktérie či vírusu. Z vlastnej skúsenosti však viem, že prírodná liečba má dlhodobé účinky, a preto aj pri naordinovaných liekoch podporujem klasickú liečbu bylinkami. 

Kultúra v mojom živote

KRISTÍNA PALONDER
GREPPELOVÁ (37)

MAMA DVOJROČNEJ CHARLOTKY,
HEREČKA, KTORÚ MÁTE NAJNOVŠIE
MOŽNOSŤ VIDIEŤ V TELEVÍZNOM
SERIÁLI ZLATÁ RYBKA.

Čo ráno čítaš ako prvé?

Každé ráno čítam noviny a pozerám správy. Viem to robiť aj dobrú hodinu, kým sa malá nezobudí.

Ktorý film ťa naposledy rozplakal?

Mňa nie je ľahké rozplakať a neplakala som pri filme už veľmi dlho, ale pamätám si prvý film, pri ktorom som plakala, a bol to Lion King. Strašne som plakala, plakala som pri Krstnom otcovi a pri Sofiinej voľbe. A posledný film, kde ma to samu prekvapilo, bol Click s Adamom Sandlerom.

Ktorý film na základe skutočných udalostí máš najradšej?

Mám veľmi rada Goodfellas (Mafiáni) s Joem Peshim, Reyom Liotom a De Nirom.

Na akú hudbu najradšej cvičíš/beháš?

To sa mení podľa toho, aké mám obdobie, ale väčšinou metal. Napríklad Panderu alebo také niečo jemnejšie Korn. Ale momentálne Kate Bush kvôli seriálu Stranger Things.

Je seriál, ktorý môžeš označiť za svoj TOP?

Mám ich niekoľko podľa nálady, ale Stranger Things a Money Heist patria do mojej topky, ale aj Kidding s Jimom Carreym mám veľmi rada. Je smutnosmiešny a Jim je pre mňa veľmi dobrý herec, ktorého ľudia veľmi zaškatľkovali a je to škoda. A čo sa týka sitkomov, tak jednoznačne Červený trpaslík.

Je kniha, ktorú si už dlho chceš prečítať a nestíhaš?

Áno, Foreznú psychológiu od pána Heretika. Ale nevychádza mi to stále.

Ktorú knihu si čítala naposledy?

Narcizmus od pána Heretika a jeho manželky pani Heretikovej. Dostala som ju na Vianoce, a to rovno dvakrát. Tak ak by chcel niekto požičať, tak môžem.

Ktorá pesnička ťa určite vytiahne na tanečný parket?

Asi akákoľvek od TLC, sú to najkrajšie roky môjho života.



Ktorý podcast rada počúvaš a prečo?

No Vražedné psyché a český podcast Pod lampou, ktorý sa venuje vraždám z 18. a 19. storočia. A prečo? Niekedy sa sama seba pýtam. Fascinuje ma, ako veľmi vie človeka ovplyvniť okolie a detstvo. Viem, že keby som nebola študovala herectvo, tak by som sa pustila týmto smerom.

Čo si naposledy hľadala na Googli?

Akurát som sa pozrela a mám tam seriál na Netflixu Prežiť svoju smrť.

Koho si naposledy začala sledovať na Instagrame?

Založila som si ho nedávno a naposledy moju milovanú Zuzku Kanócz.

PASQUALE BRUNI

pasqualebruni.com - Made in Italy



LUCE

SHERON[®]
since 1991

Panská 2, Bratislava 811 01
+421 254 647 852
panska@sheron.sk

VYCHYTÁVKY

v mojom živote

MARCEL
OCHRÁNEK (49)

OBLÚBENÝ HEREC A MODERÁTOR
O SVOJICH VYCHYTÁVKACH V ŽIVOTE.

NAJLEPŠIA *kúpa* V MOJOM ŽIVOTE

Najlepšou kúpou bol asi dom, kde teraz bývame... Je na okraji mesta, pod lesom, s výborným napojením na diaľnicu a hlavne so skvelými susedmi.

NAJLEPŠIA *oslava* *čohokol'vek* V MOJOM ŽIVOTE

Silvester s priateľmi
u mňa doma...

NAJLEPŠIA *rada* DO MÔJHO ŽIVOTA:

„Veci sa skrátka dejú...
dobré aj zlé...
Je len na tebe, ako sa
k nim postavíš.“

NAJLEPŠIE *prekvapenie* V MOJOM ŽIVOTE

Asi na škole, na VŠMU, keď
ma vybrali do filmu Byl jed-
nou jeden polda.

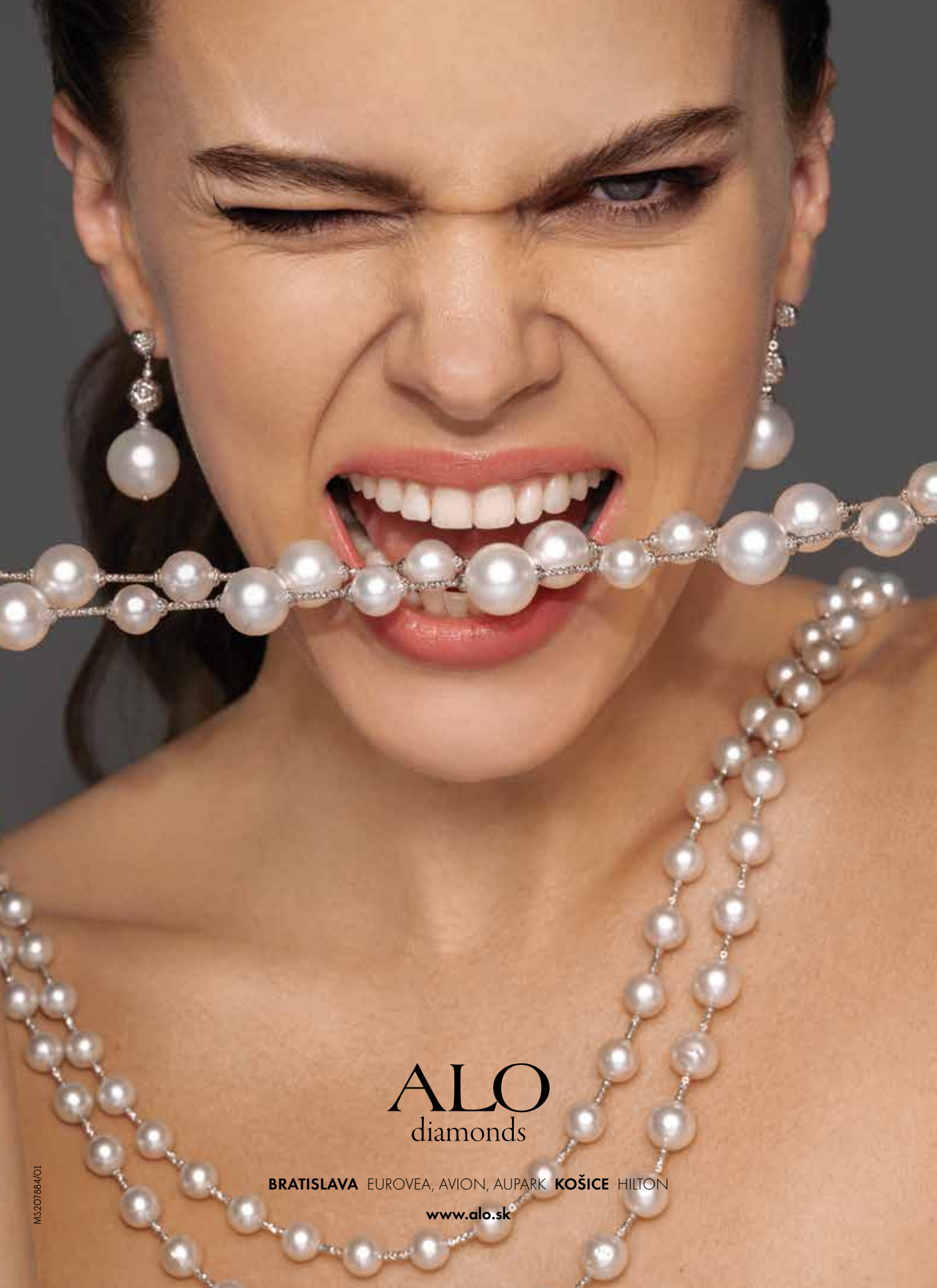
NAJLEPŠIA *práca* V MOJOM ŽIVOTE

Tá, ktorú robím. A je
jedno, či stojím na javisku,
alebo pred kamerou. Pod-
statný je tím ľudí, ktorí
s vami spolupracujú. Vtedy
je každá práca radosťou.

NAJLEPŠIA *dovolenka* V MOJOM ŽIVOTE

Chorvátsko, ostrov Krk. Ale rád
spomínam aj na dovolenku so
svojou prvou láskou v Neos
Marmaras v Grécku. Išli sme tam
starou karosou asi 20 hodín, jedli
sme cestoviny, čo sme si varili,
mali sme 100 dolárov na týždeň.
A aj tak sme boli bohatí :-).





ALO
diamonds

BRATISLAVA EUROVEA, AVION, AUPARK KOŠICE HILTON

www.alo.sk