

e
evita

Len u nás:
Táňa Pauhofová
o materstve:

TEŠÍM SA, ŽE MI
NARASTIE SRDCE

Intimita

Špeciálne o všetkom, čo patrí len vám.
A MOŽNO VÁŠMU PARTNEROVI.

9/2022
2,79 € / 81 Kč



9 771339 924008



ENVY

K L I N I K A[®]

Sme odborníci
na krásu a zdravie.

Otvárame novú pobočku!

Na jeseň rozširujeme svoju pôsobnosť o ďalšie slovenské mesto. Tešíme sa na Vás v Liptovskom Mikuláši, kde budeme poskytovať služby v oblastiach estetickej dermatológie a trichológie.

ENVY Klinika[®]

UŽ ČOSKORO
Liptovský Mikuláš

Hollého 1

ENVY x PRIVEÉ[®]

Praha

Kostečná 3

ENVY Klinika[®]

Bratislava

Antolská 4

ENVY x PRIVEÉ[®]

Bratislava

Gorkého 5

ENVY Klinika[®]

Košice

Nerudova 14

www.envyclinic.sk

Editoriál o intimite

Intimita nie je synonymom sexu.

Je to krehké ja, ktoré je zraniteľné
a ktoré nevystavujeme na obdiv.

Pamätám si staršiu dvojicu za stolom v reštaurácii na lyžovačke. Dali sa s nami do reči, boli to Poliaci, veľmi srdeční a veselí. Pomedzi svoje bláznivé zážitky na lyžiach mu ona len tak mimochodom vyberala zo sendviča všetky paradajky, ktoré mu v ňom čašníčka priniesla. Lebo ich nemá rád. Paradajky položila na tanier, sendvič pred neho, mimovoľne ho pohladkala a on ju pobožkal na rameno. Keď sa povie intimita, aj tento obraz mám pred očami.

Intimita je, keď zaspávate s prepletenými nohami pod paplónom.

Intimita je, keď dojdíte dieťa, ktoré vás
voľnou ručičkou hladká po prsníku.

Intimita je, keď sa uprostred ľudí na seba vy dvaja usmejete
a len vy dvaja viete, prečo ste sa na seba usmiali.

Intimita je, keď vám muž v horúčke pomáha
prezliecť sa z prepoteného pyžama.

Intimita je, keď sa k vám pri pozeraní filmu
na gauči pritúli dieťa v puberte.

Intimita je, keď vás muž prikryje dekou, ak zaspíte pri telke.

Intimita je, keď sedíte mlčky pri mori, každý so svojou knižkou,
a len sem-tam sa jeden načiahne, aby sa druhého dotkol.

Intimita je, keď sa prvýkrát, tesne po pôrode,
spolu skloníte nad svojím dieťaťom.

Intimita je, keď vám očami povie, že vyzeráte krásne.

Intimita je, keď vie, ktorú spodnú bielizeň vám má
podať, ak kričíte z kúpeľne, že ste si ju zabudli vziať.

Intimita je, keď spolu tancujete.

Intimita je, keď vám zapína retiazku na krku
a potom vás jemne pobožká na plece.

Intimita je všetko to, čo potom vedie aj k dobrému sexu. K takému,
o ktorom sa vám nechce rozprávať. Lebo nenájdete slová.

O tom všetkom je toto číslo.



Vaša
Emita

evita

SEPTEMBER 2022

3 Editoriál

4 Obsah

6 Listáreň

OBJAVILI SME PRE VÁS

8 September nie je koniec leta

LEN V EVITE

10 Mesiac v mojom mobile

12 Kultúra v mojom živote

14 Životospráva v mojom živote

16 Vychytávky môjho života

EXKLUZÍVNY ROZHOVOR

18 Táňa Pauhofová: Teším sa, že mi narastie srdce

MY A NÁŠ ŽIVOT

26 Seriály, ktoré narušili
sexuálne tabu

ROZHOVOR

30 Lukáš Vaculík: Chlap
by mal byť oporou

MALI BY STE SPOZNAŤ

36 Veronika Štěrbová: Univerzálny
kľúč na dobrý šatník neexistuje

ČÍTATE LEN V EVITE

40 Úryvok z novej Evitovky

INTÍMNE

44 Sexuálna koučka: V posteli
sa berieme príliš vážne

MÓDA

48 Módny editoriál

56 Sexi ako Francúzka

60 Dokonalé nohy

64 Trendy, čo nás naučil

Sex v meste

68 Korzet? Prečo nie?

70 Krása je intímna záležitosť

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU

74 Vaša pleť počas cyklu

78 Ktorý púder je dokonalý?

82 Slnko v tube

84 Pery vs. oči

86 Zdravá „tam dole“
v každom veku



18

TÁŇA PAUHOFOVÁ:
TEŠÍM SA, ŽE MI
NARASTIE SRDCE



44

SEXUÁLNA KOUČKA:
V POSTELI SA BERIEME
PRÍLIŠ VÁŽNE



70

KRÁSA JE
INTÍMNA
ZÁLEŽITOSŤ

98

V TOPÁNKACH
MILENKY



MY A NÁŠ ŽIVOT

- 92 Využime posledné teplo
– pri hviezdach

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

- 96 Zdravá strava – pokojné diéta

INTÍMNE

- 98 V topánkach milienky
102 Sex v tehotenstve

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 116 10 krokov k minimalistickej
domácnosti
118 Veľký návrat kobercov

VARÍME

- 120 Varíme s Henrietou
Borowieckou

CESTUJEME S EVITOU

- 128 India
132 Na bicykloch popri Dunaji

INTÍMNE

- 136 50 odtieňov chutí a vôní

VÁŠ VOĽNÝ ČAS S EVITOU

- 138 Kultúra
140 Evitin knižný klub
142 Horoskop
144 Pár skvelých nápadov
146 Pýtajte sa, na čo chcete

116

10 KROKOV
K MINIMALISTICKEJ
DOMÁCNOSTI



84

PERY VS. OČI



www.svetevity.sk
Ročník VIII., číslo 9, september 2022, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Zuzana Kropuchová

ONLINE SVETEVTY.SK: Zuzana Matúšová
SPOLUPRACOVNÍCI: Katarína Kopcsányiová,

Michaela Krívdová, Lucia Lukušová,

Monika Macháčková, Zuzana Matúšová,

Nina Murárová, Gabriela Mohrová,

Renáta Brimich Špačková, Veronika Turčanová,

Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Ivona Orešková

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Lukáš Kimlička

MEJKAP A VLASY: Tomáš Vida

STYLING: Lukáš Kimlička

ILUSTRACNÉ FOTOGRAFIE:

imdb, Instagram, Pinterest, Profimedia, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová,

Danica Raytchev, Soňa Kubeníková

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík
ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžaduanú 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:

Lucia Mrázová, tel.: +421 905 287 337

e-mail: lucia.mrazova@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.

Kalinčiakova 33, 831 04 Bratislava

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

Preданý 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 zástupení
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



VÔNE, ČO NÁM PRISTANÚ

Presne pred piatimi rokmi prestali vyrábať parfum, ktorý som predtým používala dvanásť rokov. Už som ho ani necítila, ale všetci vraveli, že to som ja, že v práci už vo výťahu vedeli, že som v robote, lebo oblak vône tam po mne zostal. Nevedela som nájsť alternatívu, ale našla som u vás článok o tom, ako si nájsť ten správny parfum a... UŽ HO MÁM! :-)

Manželovi odľahlo, konečne vie, čo mi má kupovať pod stromček. **Nadežda**

HURÁ, VRÁTIL SA MESIAC V MOJOM MOBILE

Ďakujem Evite, že do časopisu vrátila Mesiac v mojom mobile. My so sestrou sme sa vždy na tú rubriku tešili, a keď zmizla, trochu nás to mrzelo. A minulý mesiac volala, že znovu tam je! Ste super, evitáčky, všetky. **Irena**

S DYSLEXIOU JE ŽIVOT NÁROČNEJŠÍ

Ahojte. Môj manžel má dyslexiu a vyrastal v období, keď sa týmto diagnózam neprikladal veľký význam – deti boli prosto hlúpe. Až tesne pred maturitou mu povedala slovenčinárka, že toto by mohol byť jeho problém. Vraví, že celé detstvo a mladost trpel nízkym sebedovomím, a pritom stačilo len zistiť, čo mu naozaj je. Ďakujem, že sa takýmto témam venujete. **Mariana**

SESTRA JE VEGÁNKA

Už si ani nepamätám, kedy prestala jesť najskôr mäso a potom aj ďalšie veci, aby bola stopercentná vegánka. Mama nadávala, bála sa o jej zdravie. Ale dnes má tridsať, ukážkovú postavu, veľa energie. Asi na tom niečo bude. Keď si človek dáva pozor na to, aby jedol všetky vitamíny a minerály, nemusí mu mäso chýbať. Presne, ako píšete vo Vašom článku. **Lýdia**

List mesiaca

ZMENILI STE MI ŽIVOT

Evita si ma našla. Doslova. Prechádzala som ťažkou životnou situáciou, poznáte to, keď zrazu máte pocit, že nie ste v ničom dosť dobrá, že nie ste dobrá matka, manželka, že sa vám nedarí v práci. Že vás tá práca navyše nebaví. Máte pocit, že všetci sú proti vám, že ste na svete sama. Často som mávala slzy na krajčičku a raz na zastávke som zbadala vo výklade stánku Evitu. Bolo to dávno, pamätám si len, že bola farebná a vyžarovala z nej hrozne dobrá energia. Kúpila som ju. A potom znovu. A znovu. Každý mesiac som dostávala tie správne „kopance“, pozviechala som sa, prestala som byť doma slúžkou, prihlásila som sa do kurzu výživového poradcu, skrátka, malé aj veľké veci sa začali diať v mojom živote... Dnes som spokojná, vyrovnaná a za to všetko ďakujem Vám, v Evite, lebo ste ma navnádili, dali silu a presvedčenie, že to zvládnem. Ďakujem. **Martuša**

Darček za list mesiaca

Set Little Black Dress od Avonu v hodnote 28 €

Little Black dress EDP, guľôčkový deo antiperspirant, telové mlieko



V SMS súťaži o čističku vzduchu značky Well A 5 v hodnote 364 €

Katarína Juhaniaková Brezno

Blahoželáme výherkyniam

V SMS súťaži o darčkové poukážky Inštitútu zdravia a krásy Frais:

Poukážka v hodnote 500 €
Lucia Medvecká
Trstená

Poukážka v hodnote 200 €
Zdenka Petriková
Stará Ľubovňa

Poukážka v hodnote 50 €
Iveta Moreová
Bardejov

Bibiana Suchovská
Myjava
Jana Pilatová
Diviaky nad Nitricou
Jana Zivčáková
Čífer
Michaela Moravčíková
Nové Mesto nad Váhom
Dagmar Kosinarová
Slavnica

Jana Sasiková
Nitra
Dagmar Panáčková
Bratislava
Slavka Kalaberová
Klobušice
Denisa Konečná
Bytča

Kliknite na

svet  vity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

Móda a krása



Popraskané a suché päty? Vyskúšajte exfoliačné ponožky, ktoré s nohami dokážu narobiť divy

Astro



Bez ohlásenia k nim ani nechodte! Tieto znamenia zverokruhu nemajú rady nečakané návštevy

Recepty a tipy



Aj paradajky môžete zamraziť na zimu. Aby zostali chutné, je nevyhnutný tento postup

Zdravie



Zatočí s únavou, ranami a uľaví od bolesti. Čínsky červený olej vyrieši veľké množstvo problémov



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Líčenie priamo v teréne.



Módny editoriál sme fotili v krásnom limbašskom lese, kde nebolo až také teplo ako všade inde.



Príjemné obedové prevetranie sa na kolobežkách. Veronika v akcii.



objavili sme pre vás

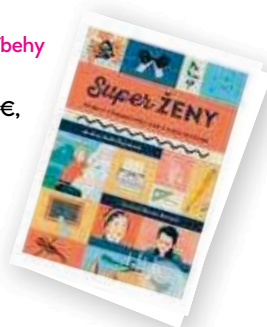
Rozjasňujúce
sérum, Krásna
záhradníčka,
35,04 € predáva
Havlíková apoteka



Náramok,
H&M,
9,99 €



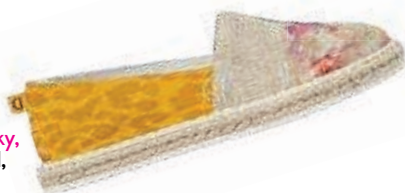
Andrea Kello
Záčoková – Príbehy
výnimočných
žien z našej
histórie, asi 13 €,
predáva
www.alza.sk



Tenisky,
Love
Moschino,
149,90 €



Espadrilky,
Desigual,
46,90 €



Kabelka, Tommy
Hilfiger, 119 €

Škoricový krém na
pokožku s celulitídou,
Nobilis Tilia,
www.nobilis-tilia.sk,
100 ml, 12,56 €



September nie je koniec leta

MILÉ DÁMY, V SEPTEMBRI SI STÁLE
MÔŽETE DOPRIAŤ FARBY, VZORY,
VYSOKÉ TOPÁNKY, ŠATY A HRAVÉ
DOPLNKY. A VEĽA, VEĽA VITAMÍNU D.

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

Kabelka,
Kurt Geiger,
169 €



Sandále,
Tosca Blu,
120 €



Blúzka,
Mango,
39,99 €





CHANEL

Šaty,
H&M,
29,99 €



Šiltovka,
H&M,
9,99 €

Šaty,
H&M,
39,99 €



Šaty, F&F,
info o cene
v predajni



Sako,
Mango,
59,99 €



Kabelka,
Liu Jo,
109,90 €



Šálka na
espresso,
Costa Nova
7,99 €



Tenisky,
Steve
Madden,
80,90 €

Rúž,
Barry M,
7,50 €





Víkend v Podhájskej
so segrou, sesternicou,
s našimi mužmi a deťmi.
Letné kino, gintonic
a Mimoni 2.



Neviem, odkiaľ sa vzal tento
obrázok v mojom telefóne, ale
je v ňom všetko, čo mám rada
aj na ľuďoch. Sila, odhodlanosť,
vynaliezavosť, nedokonalosť,
zdravie, puto.

Mesiac v mojom mobile



EVITIN ŽIVOT ZACHYTENÝ FOTKAMI
V JEJ MOBILNOM TELEFÓNE.



No a máme kamaráta
Kala, ktorý mi konečne
prezradil recept na jeho
Caesar šalát – nejedla
som nikdy lepší. Dip je
takýto: konzerva ančovi-
čiek, ktoré vymixujete do
hladka, kapary, majoné-
za, cesnak, soľ, korenie.
A potom klasika, krutóny,
kuracie mäso a šalát.



Gorol, folklórny festival
v Jablunkove. Povinná
jazda každý rok – okrem
covidových, teda. Lebo Klárka
s Lolou nám tam vždy tancujú.



Máme svoju obľúbenú
„hamburgáreň“ v Bratislave,
kde nás vždy vítajú – no kde
ste boli tak dlho? :-)



Tak som si povedala ešte niekedy v máji, že cez pracovný týždeň nebudem jesť mäso. Ryby maximálne. Túto pečenú tekvicu som šupla na šošovicový prívarok a najviac obed na svete.



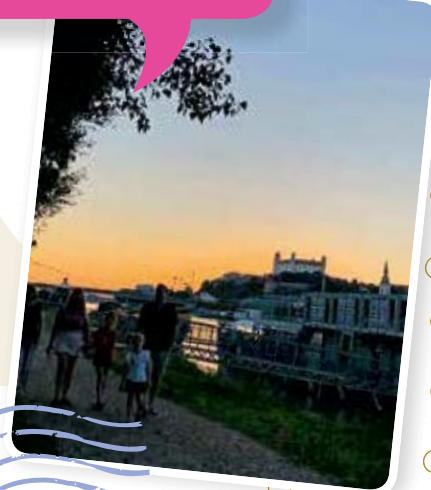
Môj muž ostal večer sám s naším Kubom a s bráchovými deťmi. Píšem mu – ako sa máte? A toto prišlo ako odpoveď.



Čakajú na daždivý víkend. Budeme vyrábať šperkovnice.

Hej, hej, aj u nás bol... a potrápil, veru.

Letné večery pri Dunaji. Len tak na tráve alebo niekde na víne s kamošmi. Môžeme my také.



Kultúra v mojom živote

TÁŇA BREZINSKÁ (44)

AUTORKA MNOHÝCH OBLÚBENÝCH
EVITOVIEK. POSLEDNÁ S NÁZVOM
MŇA SA NEZBAVÍŠ VYŠLA LEN
MINULÝ MESIAC.



Čo ráno čítaš ako prvé?

Z tohto je môj muž nešťastný, pretože hneď ráno siaham po telefóne a prebehnem si správy zo sveta, kde sa čo stalo. Väčšinou siaham po článkoch Denníka N, Sme alebo Aktualít. Nepamätám si deň, ktorý som nezачala čítaním správ.

Ktorý film ťa naposledy rozplakal?

Joooooj, zas ja som typ, ktorý rozplače aj reklama. Ale ešte pred napadnutím Ukrajiny sme si pozreli filmy z obdobia druhej svetovej Habermannov mlyn a Volyn a tie sa ma hlboko dotkli. To nebol len plač, ale aj pocit bezmocnosti, krivdy. Od vypuknutia vojny na Ukrajine nedokážem vojnové filmy pozeráť. Ale vo všeobecnosti ma rozplačú dobre spravené romantické filmy. Naposledy to bol Dámsky klub.

Ktorý film na základe skutočných udalostí máš najradšej?

Film Prežiť, ktorý mapuje pád lietadla s uruguajskými ragbistami v Andách. Ich statočný boj o život. Krutý film, ale výkon Ethana Hawka bol v ňom neskutočný.

Na akú hudbu najradšej cvičíš/beháš?

Necvičím a nebehám :-), keby som cvičila a behala, vyzerala by som inak :-). Ale ja som stará škola, mám rada hudbu 60. – 90. rokov. Na túto sa dokážem vyskakať kedykoľvek.

Je seriál, ktorý môžeš označiť za svoj TOP?

Ak to vezmem aktuálne, tak milujem francúzsko-švajčiarsku sériu Vraždy podľa Agathy Christie. Zo seriálov môjho detstva je to Anna zo Zeleného domu s Megan Follows v hlavnej úlohe. Zo sitkomov sú to Priatelia, Frasier a Dva a pol chlapa.

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

Hanba mi, ale odkedy mám deti, čítam málo kníh. Ale chystám sa na všetky knihy od Julie Caplinovej – Pekáreň v Brooklyne, Kaviareň v Kodani, Cukráreň v Paríži, Chata vo Švajčiarsku... Je ich od nej viac. Myslím, že to bude moja krvná skupina.

Ktorú knihu si čítala naposledy?

Neverili by ste, ale siahla som po klasike Jules Verne – Deti kapitána Granta.

Ktorá pesnička ťa určite vyťahne na tanečný parket?

Fakt hociktorá z obdobia 80. – 90. rokov. Tam niekde som sa zabrzdila a už sa asi neodbrzdím.

Ktorý podcast rada počúvaš a prečo?

V poslednom období najmä podcasty o aktuálnom dianí u nás aj vo svete. Mám rada inteligentné názory a vyjadrovanie.

Čo si naposledy hľadala na Googli?

Bambusové a drevené doplnky do domácnosti. Mením trochu štýl nášho bývania na taký scandi a to je hlavne o prírodných farbách.

Koho si naposledy začala sledovať na Instagrame?

Odpoveď sa týka vlastne predchádzajúcej otázky. Ja mám svoj vlastný IG Na_vidieku_pri_lese, dávam tam svoje bývanie, obliekanie, hobby, moju galantériu... a rovnako tak sledujem aj IG iných. Čiže nejdem a priori po konkrétnej celebritě, ale sledujem IG ľudí, ktorí mi vyhovujú svojím vkusom, či už bývania, alebo obliekania.

MANUFAKTURA

est. 1991

Nº1
BEST
SELLER



*„Krásná a
vonavá...“*

VEGAN



NATURE
friendly

CHCEM PRIVOŇAT



Životospráva

V MOJOM ŽIVOTE

Ako raňajkuješ cez pracovný týždeň a ako cez víkend?

Raňajky sú pre mňa základ do nového dňa. Potrebujem niečo malé, rýchle a výživné. Skúšal som už všetko – raňajkovať hneď po zobudení, neraňajkovať, ale v priebehu rokov som zistil, že mi najviac vyhovuje zobnúť si niečo asi hodinu po zobudení. Víkend vyzerá približne rovnako, ale vtedy mám častejšie čas sa vyšantíť napríklad na palacinách, shakshuke atď. :-).

Kde a čo rád obeduješ?

Čo sa týka obeda, nemám jasne stanovené pravidlá. Častejšie však volím ľahké jedlá založené hlavne na bielkovinách, takže napríklad takú pizzu (ktorú milujem) si dám skôr na večeru, pretože počas dňa chcem a potrebujem byť produktívny. Takzvaná food coma v mojom dni nemá miesto.

Čo si nikdy nedáš na večeru?

Na večeru si dám asi úplne všetko, na čo mám chuť. Jediné, čo sa snažím dodržiavať, je nejесť tesne pred spaním, ideálne aspoň s dvoj-, trojhodinovým odstupom, ale asi vám tu nemusím hovoriť, ako často sa mi to darí dodržať (smiech).

Ty a alkohol...

Sme kamoši. Viem, je to vyjadrenie hodné titulky, ale naozaj si myslím, že dobré víno je súčasťou dobrej večere. Mám rád naturálne vína, rád si vychutnám pohár vína (aj dva) v dobrej spoločnosti. Samozrejme, nemusím azda zdôrazňovať, že dôležitá je miera, ale držím sa pravidla, že príležitostný drink (alebo dva) je úplne okej. :-)

Ktorý šport máš rád a robíš ho pravidelne?

Športujem od malička, nedám dopustiť na bojové športy, ktorým sa venujem od deviatich. Je to pre mňa najväčšia psychohygiena. Z časového hľadiska je pre mňa dnes dôležité sa hýbať, takže je jedno, či skočím do bazény a dám si pár dĺžok, alebo sa niekde zavesím na strom pri prechádzke so psom a dám si pár zhybov, ide mi o to, aby som sa hýbal, aj keď by som si mohol povedať, že na to nemám čas.

Ktorý šport by si nedokázal robiť a prečo?

Taký asi neexistuje, každý šport má svoje čaro a nemám rád reči typu „toto nie je šport“. Pred dvomi rokmi som napríklad v rámci prestávky pri surfovaní úplne náhodne hral pétanque s nemeckými dôchodcami a ani si neviete predstaviť, aká to bola zábava.

Čo robíš, keď potrebuješ zhodiť pár kíľ?

S týmto našťastie nejaký problém nemám, za tých pár rokov, čo sa venujem športu, som už zistil, čo na moje telo platí a čo nie. Neobmedzujem sa, nejako prirodzene sa už riadim pravidlom 80 – 20 (80 % zdravé jedlo a 20 % nezdravé) a funguje to. Veľa sa hýbem, takže môžem prakticky jesť, čo chcem, ale, samozrejme, chcem sa v prvom rade cítiť dobre, takže hranolčeky every day si nechávam akurát tak na dovolenkové vyčíňanie. :-)

Adam Bardy (28)
BÝVALÝ ČLEN STRÁŽE
PREZIDENTKY SR JE UŽ
FULL TIME HERCOM. :-)
NA JESEŇ HO ZNOVU
UVIDÍTE
V DRUHEJ ŠANCI.

Kedy chodíš spať a máš nejaké predspankové rituály?

Nerád sa držím rituálov, lebo tie môžu byť koniec koncov veľmi obmedzujúce. Snažím sa ísť spať do polnoci, nejесť tesne pred spaním a takisto nepozerať do obrazovky – telefónu ani TV. To mi však väčšinou vychádza, pretože si rád denne prečítam aspoň pár strán z knihy, a to je často tesne pred spaním.

Text: Linda Twardzik, Foto: archív TV Markíza

TESCO
finest★

Vychutnajte si prémiovú ponuku
Tesco Finest vín z renomovaných
slovenských viníc



Vo Voľbe spotrebiteľov
sme jednotky. Ďakujeme!

Tesco Finest Pálava
0,5 l

*Ponorte sa do tohto
vína svetložltej farby
so zlatými odleskami,
sviežimi tónmi ovocia
a sladkou chuťou
hrozna. Sladké biele
víno podávajte ako
aperitív, k syrom,
kačacej pečeni alebo
k dezertom.*



Tesco Finest Dunaj
0,5 l

*Tmavorubínová farba,
intenzívna vôňa po
prezretých černiciach
a plná šťavnatá
chuť s nádychom
černíc tohto vína sa
krásne hodí k večeru
s blízkymi.*



Tesco Finest Rizling vlašský
0,75 l

*Dajte sa prevapíť odrodou
žltוזelenej farby s vanilkovou
vôňou, ktorá vo svojej plnej
chuti ponúka tóny dreva
s dochuťou lieskových orieškov.*



Tesco Finest Rizling rýnsky
0,75 l

*Objavte pravú príchut' leta
v kombinácii lipového kvetu,
citrusov či medu, ktoré pocítite
v tomto víne vyrobenom
z jednej najkvalitnejších odrôd.*



TESCO

Viac informácií o ocenených produktoch nájdete na www.tesco.sk/volba-spotrebitelov.