

e
evita

*Vieme my
Slovenky
zvládať
rozchody?*

Psychologička:

„STARÉ DIEVKY
VYSTRIEDALI
VORKOHOLIČKY.“

*Podnikajte,
študujte,
vydávajte sa!*
A JE JEDNO, KOĽKO
MÁTE ROKOV!

*Kozmetické
ZLOZVYKY*

*Za čo vám
vaša pleť určite
nepoďakuje?*

*Miška
Majerníková:*

VEK MI HRÔZU
NENAHÁŇA

Aké sme, keď máme 20, 30, 40?

*Vzťahy, zdravie, energia, krása
aj móda v každom veku.*

10/2022
2,79 € / 81 Kč



9 771339 924008

Hydratačný krém na očné okolie

*s obsahom kofeínu, ceramidov, betaínu a koenzýmu Q10.
Krém pomáha pri redukcii opuchov a tmavých kruhov očí.*



Editoriál o tom, že každý vek je super

Ked' som mala dvadsať rokov a tesne po nich, mala som pocit, že mi je všetko jasné. Aj ofina, ktorú som nosila, sa mi páčila, no... :-)

Keď som mala tridsať, prišla som o život, ktorým som si bola istá. Možno práve preto, lebo som ho brala ako samozrejmosť.

Teraz, po 40-ke, mi nie je jasných veľa vecí a istá som si len jedným: deň čo deň sa treba starať o to, čo máme radi, aby sme o to neprišli.

Neviem, čo bude v 50-ke, 60-ke, 70-ke, ak sa dožijem.

Čím som staršia, tým menej plánujem – ak, tak len výlety a dovolenky. Čím som staršia, tým viac prestávam mudrovať a slovo neviem používam veľmi rada. Hlavne, keď naozaj neviem. Vek prináša nadhľad, pokoj, možnosť obzrieť sa späť a byť hrdá alebo poučiť sa. Vek je super, ak ho vnímame, ale zas, netreba mu úplne slúžiť. O tom píšeme v tejto Evite :-).

Užívajte jeseň.

Jéj. A po 40-ke som začala nosiť sukne. Lebo sa v nich cítim ženskejšie. Džínsy na poličkách smutne čakajú na svoj comeback. Tak uvidíme, čo bude :-).



Vaša
Emita

- | | | | | | |
|----|--|----|--|----|---|
| 3 | Editoriál | 30 | Vek nehrá rolu | 70 | Štýlové ženy nad 50, ktoré sa oplátí sledovať |
| 4 | Obsah | | MY A MUŽI | 72 | Oblečte sa ako |
| 6 | Napísali ste nám | 42 | Rozchody po slovensky | 74 | Neprehliadnuteľné pončo |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | | ROZHOVOR | 76 | Musíte mať túto jeseň |
| 8 | Jeseň v retro štýle | 48 | Psychologička: Staré dievky vystriedali vorkoholičky | | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU |
| 10 | Michaela Majerníková v rozhovore pre Evitu | | LEN V EVITE | 80 | Pri krémoch na vekú záleží |
| | LEN V EVITE | 52 | Vedeli ste, že? | 86 | 8 produktov, ktoré musíte poznať |
| 16 | Vychytávky v mojom živote | 54 | Starnú spolu s nami | 90 | Jeseň vo vašej kozmetickej taštičke |
| 18 | Výživa v mojom živote | | MÓDA | 92 | Aj vaše kozmetické zlozvyky |
| 20 | Kultúra v mojom živote | 56 | Módny editoriál: Femme fatale | 96 | Zoštíhlujúce krémy – áno, existujú |
| 22 | Mesiac v mojom mobile | 64 | Farebné bodky | 98 | To naj |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | 66 | Vesmírna odysea | | |
| 24 | Nevzdávajte sa svojich snov. Nikdy! | 68 | Plisová sezóna | | |



30

VEK NEHRÁ ROLU



48

PSYCHOLOGIČKA:
STARÉ DIEVKY
VYSTRIEDALI
VORKOHOLIČKY

74

NEPREHLIADNUTEĽNÉ
PONČO



90

JESEŇ VO VAŠEJ
KOZMETICKEJ
TAŠTIČKE



100 Podnikať môžete v každom veku

104 Farbiť alebo priznať farbu

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

110 Peri, meno aj postmenopauza

114 Sebavedomá? VŽDY!

ROZHOVOR

118 Emma Tekelyová: Ako sa žena
cíti, tak vyzerá

VARENIE

122 Tento mesiac jeme rukami

CESTUJEME S EVITOU

128 Na všetky svetové strany po
Slovensku a Česku

132 Štýlové hotely od módnych
návrhárov

VÁŠ VOLNÝ ČAS

138 Kultúra

140 Evitin knižný klub

142 Horoskopy

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa Evity



118

EMMA
TEKELYOVÁ: AKO
SA ŽENA CÍTI,
TAK VYZERÁ



128

NA VŠETKY
SVETOVÉ STRANY
PO SLOVENSKU
A ČESKU



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 10, október 2022, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Zuzana Kropuchová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Michaela Krivdová,
Katarína Kopcsányiová, Lucia Lukušová, Zuzana Matúšová,
Gabriela Mohrová, Nina Murárová, Mária Šavlík,
Renata Brimich Špačková, Veronika Turčanová,
Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: David Duducz, Marek Musil, Jena Šímková

VIZÁŽ: Karolína Sláviková

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Lubica Krajňáková

STYLING: Jana Kočišová

SVETER A SUKŇA: Reserved

NÁUŠNICE: H&M

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Instagram, Shutterstock

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:

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 predplatného s darčekom 33,48 € 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 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 rozmnoženiny 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



EVITA JE MOJA PSYCHOHYGIENA!

V sobotu pred štátnicami, ktoré ma čakali v pondelok, som si po dlhom čase všimla v obchode Evitu! Doslova mi jej obálka vytrela zrak. Hodila som ju do košíka a tešila sa, ako ju po štátniciach otvorím a budem relaxovať. Nevydržala som! Už v tú istú sobotu som Evitu otvorila a začala čítať, sledovať úžasné vychytávky, tipy a príjemné rozhovory. Večer som si uvedomila, že som stratila kopec času na učenie. Ale musím povedať, že ten čas vôbec nebol stratou! Evita je proste úžasná a jedinečná. Vyvetrala som si pri nej hlavu, úžasne oddýchla a zresetovala nielen svoje telo, ale aj dušu! Ďakujem! Štátnice som úspešne zvládla (dokonca na samé áčka) a viem, že takto oddychovať budem každý mesiac s Evitou už asi navždy. :) **Anna**

ČÍSLO O INTIMITE

Prečítané na jednu šupu, toľko zaujímavostí a tabu témy o intimite. Romantická, decentná obálka s Táničkou a tak ľahučko, krásny rozhovor. No a Lukáš Vaculík, tak ten je teraz očarujúci nielen vzhľadom, ale aj hereckými výkonmi: OCHRANCA, TEMNÝ KRAJ, RAPL. Môj predĺžený víkend v chorobe, so septembrovou Evitou bol hneď uzdravujúci. Toto číslo ma veľmi prekvapilo a potešilo. Evitáčky, svoju prácu robíte nadštandardne. Ešte pekný koniec leta. **Silvia**

INTIMITA NIE JE LEN SEX

Milá Evita, práve som si prečítala Váš editoriál o intimite. A rozplakala som sa. Ale tak pekne, nie smutno ako vždy, keď sa dojem. Krásne ste to napísali a výstižne, pravdivo. Mnohé z toho prežívam občas aj ja. Ďakujem za krásnu chvíľku s Vaším časopisom. **Všetko dobré Vám praje Daniela**

List mesiaca

ASPOŇ JEDNA RADOSŤ

Milá Evita, je 26. august a ja si ťa kúpim cestou z nemocnice a z lekárne, kde som len za lieky pre deti vysolila niekoľko desiatok eur. Celý august som totiž behala po lekároch. Aj sama so sebou, aj s deťmi, ktoré sú celé prázdniny choré. Takže žiaden oddych, výlety, nič, len doktori a lekárne. V tomto pre mňa nie peknom lete strávenom s obviazanými nohami v teplákoch, v bolestiach, s chôdzou ako kačica, s očami na hodinách, o koľkej mám dať dcéram ďalšie lieky, som sa na teba tešila. A ver mi, že tá hodina s tebou bola jedným z pozitívnych momentov môjho pokazeného leta. Potešil ma hlavne rozhovor s Lukášom Vaculíkom. A dúfam, že ďalšie číslo už kúpim v čase, keď budeme doma všetci O. K. **Zdenka**

Darček
za list mesiaca

Kozmetický balíček

v hodnote 50 € od dm drogerie markt



Blahoželáme
výherkyniam

**V SMS súťaži o balíček v hodnote 50 €
od spoločnosti dm:**

Monika Molnárová
Zemplínska Teplica

Judita Nevizánska
Nitra

Adriána Galandová
Unín

Kliknite na

svet  vity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

Astro



Ktoré znamenia zverokruhu sú najvernejšie a na ktoré si posvietiť? Toto sú percentuálne šance, že vás podvedie.

Krása a móda



Francúzska je klasika, ale počuli ste už o talianskej manikúre? Horúci nechťový trend musíte vyskúšať aj vy.

Vzťahy



Od filofóba sa lásky rozhodne nedočkáte, má z nej strach: spoznať ho môžete podľa týchto znakov.

Zdravie



Aj gumičky na vlasy by ste mali raz za čas oparať, inak si koledujete o problémy s pleťou.



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:



Ide sa na cesty.

Fotíme varenie. Keď aj z mála a v divokých podmienkach, vieme vytvoriť pekné veci.

Ružová hliadka smeruje na kúpaliská.



Netušili sme, čo všetko sa zmestí do výťahu. Je toho naozaj dosť.



Titulkové fotenie. Klasická foto po.



objavili sme pre vás



Trenčkot,
Stradivarius,
39,99 €



Claire
Lombardo –
To najlepšie
v živote,
17,06 €, predáva
Martinus.sk



Paletka
očných
tieňov,
Dermacol,
10,70 €

Jeseň

v retro štýle

OTVORTE NOVÚ SEZÓNU V NOVÝCH
FARBÁCH, V ŽENSKÝCH STRIHOCH
S RETRO DOPLNKAMI A VÝRAZNÝM
MEJKAPOM. BUDETE NEODOLATEĽNÁ!



Tričko, Vila
34,99 €

Budík,
Karlsson,
94 €



Vankúš,
Oyo Home,
12 €, predáva
Bonami.sk

Náušnice,
SOHI
49,99 €



Hrnček,
Antic Line,
11 €



Pripravila: **Nina Murárová**
Foto: **archív značiek**
Ilustračná foto: **Shutterstock**



Kompaktný
púder, Chanel,
48 €



Udržateľná textilná
náplast, Hansaplast,
2,59 €



Šaty,
Edited,
49,99 €

Blůzka, Dea
Kudibal,
229 €



Kožené šaty,
H&M, 299 €

Úpletový sveter,
Zara 29,99 €



Vlnený klobúk,
Scotch and Soda,
45,90 €

Topánky, Gant,
159,90 €



Červený rúž,
Guerlain,
14 €, predáva
Notino.sk



Kabelka,
Cocinelle,
369,90 €



Prejasňujúci krém,
Nobilis Tilia, 21,71 €

Michaela Majerníková (42):

„Chcem, aby
si môj
syn vedel
uvedomovať
chvilu šťastia“

CELÉ ROKY SME SA STRETÁVALI V RÁDIU, POTOM NÁS
SPOJOILO NAKRÚCANIE SERIÁLU. UKECANÁ, VYSMIATA,
PRIAMA, SPONTÁNNÁ. TAKÁ JE MIŠKA. INÁ AKO
POSTAVY, Z KTORÝCH JU POZNÁTE. VEĎ ČÍTAJTE.

Text: **Evita Twardzik**
Foto: **Katarína Kincelová**
Styling: **Jana Kočíšová**
Vizáž: **Lubica Krajňáková**
Produkcia: **Zuzana Kropuchová**



Kabát, vesta,
šperky- H&M
Košeľa - Lindex

exkluzívne

„NEODLÍČENÁ
SOM ŠLA SPÁŤ LEN
RAZ V ŽIVOTE.

Sako, rolák - Reserved
Pančuchy - Bepon

Toto číslo venujeme veku a tomu, čo nám v ktorom veku pristane a prináleží. Na koľko rokov sa cítiš ty?

Cítim sa asi na toľko, koľko mám, pretože to neviem porovnať, v inom tele a duchu som nikdy nebola, ale je pravda, že mi vravia, že vyzerám mladšie. Závisí asi odo dňa. Niekedy sa zobudím a mám pocit, že som po 60-ke, inokedy mám pocit, že mám všetko pred sebou.

Miranda v seriáli Sex v meste mala hrôzu z veku 43 rokov. Je číslo, ktoré je pred tebou a ktoré ti trochu naháňa hrôzu? V zmysle, že už nebudeš mladá?

Ako mladá sa už necítim dlhšie, takže 43-ka to tak veľmi nezmení. Zatiaľ mi vek hrôzu nenaháňa, nebojím sa tých čísiel. Uvidíme, ako to bude po 50-ke.

Ako vnímaš dnešný trend, že 40-ka je nová 30-ka?:-)

Myslím si, že čo sa týka kondície, či už fyzickej alebo psychickej, tak to tak je. Máme možnosti, aby sme sa cítili mladšie. Rôzne prípravky, lieky, ktoré pomáhajú, a aj sa viac vzdelávame v tejto oblasti, takže sme pripravené. Úplne iná vec je vkus...

A ako vnímaš vlastné roky, ktoré ti pribúdajú?:-)

Myslím si, že ako väčšina žien či mužov, mám pocit, že v hlave to mám konečne ako-tak usporiadané, no telo už začína pomaličky odchádzať. Musím sa o seba viac starať a hlavne si dávať pozor, myslieť na seba. Ale to platí aj o tej psychike.

Si zástankyňou omladzovacích kúr?

Nemám rada akýkoľvek extrém, takže pokiaľ sa to nepreháňa, omladzovacie kúry nevnímam negatívne.

Tesne pred Vianocami budeš mať 43 rokov – keby si mala

odkazať svojmu 20-ročnému JA tri veci, ktoré by to boli?

Asi sa naozaj všeobecne menej stresovať pre veci, ktoré neviem ovplyvniť. Nebáť sa, že zodpovednosť za niečo mi ublíži. A že všetko, do čoho investujem čas, lásku a energiu, sa mi vráti. A pre mňa ešte jedna dôležitá vec: nič nie je také dramatické, ako to na začiatku vyzerá, proste sa nadýchni a chvíľu počkaj!

Ženy tvrdia, že po 40-ke si už ako-tak vedia upratať život a vybalansovať prácu s rodinou. Čo pri tom robí najväčšie problémy tebe?

Mám pocit, že stále na seba málo myslím. Je to omnoho lepšie a viac si uvedomujem, že som prvoradá, ale aj tak idem mnohokrát proti sebe, a potom sa na seba hnevám.

Ako si udržiavaš psychiku v pohode – aby si nevyhorela?

Pochopila som, že aby som bola najmä psychicky čo najviac v pohode, potrebujem byť v prírode na čerstvom vzduchu každý deň. Nie vždy sa to dá, samozrejme. Ďalej potrebujem dostatok spánku, šport, čas na rodinu a priateľov a čas na seba. Ľudia veľmi podceňujú dostatok odychu a spánku, to je môj názor.

Mala si obdobie v živote, ktoré ťa duševne potrápilo? Čo/ kto ťa z neho dostalo?

Myslím si, že jedno z najťažších období bolo obdobie po narodení syna a zrejme hlavne kvôli nedostatku spánku. Chvíľu trvalo, kým sme sa zladili. Dostala som sa z toho práve pravidelnými prechádzkami, správnu výživu a dostatkom spánku a pohybu.

Spolu s partnerom vychovávaš syna – som zvedavá, akého muža by si z neho chcela mať :-).

Vnímavý už je. Múdry a empatický, myslím, tiež. Občas viac precitlivý, ale to patrí k jeho veku.

Chcela by som, aby rešpektoval ľudí, no zároveň poznal hranice a nenechal si ubližovať. Toto je silná téma, veľmi ho totiž ľúbim. Veľmi by som chcela, aby si uvedomoval momenty, keď mu bude dobre a bude šťastný.

A vôbec – čo máš rada na dnešných mužoch a čo ti na nich prekáža?

Na mužoch mám veľmi rada, keď sú hlbaví. Keď sú múdri, ale nie premúdení. Keď sú láskaví, ale poznajú svoju hodnotu... hmmm, aj toto je silná téma :-).

Sú veci, o ktorých si myslíš, že prináležia len žene, a naopak? Aké ženy máš rada?

Mám rada múdre ženy. Nič nie je atraktívnejšie, ako keď je niekto bystrý a ešte aj zábavný.

Sú také tvoje najbližšie priateľky?

Moje priateľky sú presne také a ešte aj empatické. Vypočujú a zhodnotia, a podporia, a poradia. Niežeby som vždy počúvala :-).

Veľa sa v poslednom čase hovorí o solidarite medzi ženami. Si oporou mladým dievčatám, ktoré sa možno na teba obracajú s profesionálnymi prosbami?

Kedykoľvek je moja rada žiadaná, tak poradím. Mladým kolegom aj kolegyniam sa snažím byť vždy partákom a povzbudiť ich, nie vytvoriť im blok a znechutiť ich.

Prečo podľa teba ešte u nás ženy nedržia spolu tak ako na príklad v Škandinávii?

Asi je to vzorcami, podľa ktorých sme boli vychovávané. Podľa mňa to súvisí aj s históriou krajiny a s tým, ako sa v nej žije dnes.

Tvoja beauty routine – ráno aj večer?

Myslím si, že som išla neodlícená spať asi len raz v živote a aj to som toho mejkapu na tvári veľa nemala. »

„UNÁS VARÍ MÔJ PARTNER A MNE TO NEPREKÁŽA :-)

» Takže moja beauty routine je najmä o tom, že sa večer vždy odličím a snažím sa dosť spať, ale to sa v poslednom čase až toľko nedarí. Samozrejme, snažím sa používať aj kvalitnú kozmetiku, ale nepreháňam to priveľmi.

Aký druh športu ti sedí najviac?

V poslednom čase som sa vrátila opäť k behu po asi 5 – 6 rokoch pravidelnej jogy. Ideálne by asi bolo to kombinovať.

Ako veľmi dobre sa cítiš v kuchyni a aká si kuchárka?

Ja v kuchyni väčšinou iba vychutnávam gastronomické pochúťky môjho partnera. U nás totiž varí on a mne to vôbec neprekáža :-).

Máš špeciálnu diétu/životosprávu, vďaka ktorej sa cítiš fit?

Nemám. Všetko s mierou.

Rádio – živé vysielanie, podcast alebo televízne seriály?

Páči sa mi všetko, a preto to aj všetko robím, keď sa dá. Každé má svoje čaro, každé mi ponúka niečo iné.

Seriál Výnimočná Nikol je teraz aktuálne v telkách – ako na to nakrúcanie spomínaš?

Pre mňa to bolo jedno skvelé nakrúcanie. Najmä preto, že sa tam stretli úžasní ľudia. Keď máte tento základ, tak všetky problémové situácie sa riešia jednoduchšie.



Košela, nohavice,
šperky - H&M

Ďakujeme,
že vás baví čítať,
čo nás baví písať



Číslo 1
medzi
ženskými
magazínmi

EVA

8 642 ks

EMMA

8 382 ks

MADAM EVA

10 109 ks

EVITA

17 300 ks

Jún 2022

*Zdroj: Audit predajnosti tlače ABC SR