



Aj vy ste
tento rok
išli na
plný plyn?

MÁME PRE
VÁS MANUÁL
LEŇOŠENIA

SÚ TU
Vianoce

Vieme, čo darovať,
vieme, čo piecť, vieme,
ako stolovať!

Koncoročná inventúra

*Urobte si poriadok
vo svojom živote, vo vzťahoch,
v zdraví aj v skrini!*

12/2022
2,79 € / 81 Kč



Pohodové Vianoce

Vychutnávaj s Lidlom!



Editoriál o Vianociach

Naši susedia mali minulý rok pred Vianocami covid. Najskôr mama, potom otec, potom deti. A potom bol Štedrý deň.

Hovoria, že napriek tomu, že boli chorí, bol to jeden z najkrajších predvianočných časov v ich živote.

Boli spolu, v karanténe. Piekli si na sviatky, pokojne ozdobovali dom, darčeky vyberali online a my susedia sme ich od kuriérov prevzali.

Sranda je, že niekedy nás k tomu, aby sme nepodľahli celému tomu stresu, musí prinútiť choroba.

Možno by bolo fajn rozhodnúť sa pre ten pokoj.

Žiadne zápchy, žiadne rady v obchodoch, žiadne nákupy na poslednú chvíľu.

Nič také.

Žiadne choroby cez sviatky, keď si telo uvedomí, že sme konečne vypli, žiadne tiché domácnosti, lebo ten zabudol to a ten zase ono, žiadne výčitky svedomia, čo všetko sme ešte mohli a neurobili sme.

Budme spolu.

Alebo budme sami, ak to potrebujeme.

Vianoce sú o tom, aby sme sa zastavili.

Ale to neznamená, že týždne pred nimi musíme šprintovať. :-)

Šťastné a pokojné.



Vaša
Emila

3 Editoriál

4 Obsah

6 Napísali ste nám

OBJAVILI SME PRE VÁS

8 Magický mesiac december

CHYSTÁME SA NA SVIATKY

10 Ružové Vianoce

LEN V EVITE

12 Kultúra v mojom živote

14 Životospráva počas sviatkov

16 Vychytávky v mojom živote

MY A MUŽI

18 Aj vy ste sa tento rok rozišli?

22 Darčeky, ktoré ho potešia

24 Vedeli ste, že...

MY A NÁŠ ŽIVOT

26 Veľká inventúra našich schopností

30 Aj vy ste išli tento rok na plný plyn?

36 Naučme sa tieto sviatky leňošiť

OBJAVILI SME PRE VÁS

44 Darčeky pre tých, čo to najviac potrebujú

MY A NÁŠ ŽIVOT

46 Vianoce inak

52 Darčeky pre najlepšiu kamošku

MÓDA

54 Aktuálne správy zo sveta módy

62 Hladko obratko

64 Poznáte paisley?

66 Šťastné a veselé vianočné svetre

68 Šik svetre, ktoré vás zahrejú

70 Oblečená ako z vianočného filmu

74 Oblečte sa ako

76 14 tipov tejto zimy

80 Čo o vás hovorí tričko, ktoré nosíte?

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU

84 Inventúra kozmetickkej taštičky

86 Krásna ako z rozprávky

26

VEĽKÁ
INVENTÚRA
NAŠICH
SCHOPNOSTÍ



30

AJ VY STE IŠLI
TENTO ROK NA
PLNÝ PLYN?



66

ŠŤASTNÉ A VESELÉ
VIANOČNÉ SVETRE

84

INVENTÚRA
KOZMETICKEJ
TAŠTIČKY



- 88 Maskary pre vaše oči
90 Viac krásy, menej mrhania
LEN V EVITE
94 Zmysluplné darčeky
96 Radosť pod stromčekom – tipy na darčeky!
BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
112 Vynechať obed po veľkej večeri?
LEN V EVITE
114 Nová Evitovka: Lásky z karamelu

CHYSTÁME SA NA SVIATKY

- 120 Zdravé vianočné guľôčky
124 Vianočné kalorické bomby
128 Polievky z každého kúta
130 Zaručene bez kostí
134 Príbehy vianočného pečiva
138 Vôňa Vianoc
VOLNÝ ČAS S EVITOU
140 Horoskop
142 Knižný klub Evity
144 Pár skvelých nápadov
146 Pýtajte sa Evity



130

ZARUČENE BEZ
KOSTÍ

134

PRÍBEHY
VIANOČNÉHO
PEČIVA



www.svetevity.sk
Ročník VIII., číslo 12, december 2022, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKCIA: Zuzana Kropuchová
REDAKCIA: Lýdia Paulová, Oľga Pohánková
ONLINE SVETEIVITY.SK: Nina Košecká
SPOLUPRACOVNÍCI: Michaela Krívdová,
Katarína Kopcsányiová, Zuzana Matušová,
Gabriela Mohrová, Nina Murárová, Renata Brimich Špačková,
Veronika Turčanová, Linda Twardzik
MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:
evita@mafraslovakia.sk
TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438
FOTO: Lukáš Kimlička
VIZÁŽ: Karolína Sláviková, Tomáš Vida
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová
MEJKAP A VLASY: Soňa Kubeníková
STYLING: Gabriela Mohrová
ŠATY: Michaela Luptáková
ŠPERKY: Moloko
NOHAVICE: Weekend Max Mara
PRSTENE S DIAMANTMI A DRAHOKAMAMI:
ALO diamonds
ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:
Instagram, Pinterest, Profimedia, 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.
Kaliničáková 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 rozmožnených 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 SLOBODNÉ MAMY

Chcem sa Vám zo srdca poďakovať za novembrovú Evitu. Kupujem si ju pravidelne, stále je dobrá, ale táto sa ma ako slobodnej matky osobne dotýka. Ďakujem za podnetné články zo života slobodných matiek. Ja by som tiež nikdy nepovedala, že v 40-ke ostanem kvôli nezodpovednosti otca môjho syna sama s mesačným dieťaťom ako slobodná matka, ale stalo sa, syn je zdravý, živý, stávajú sa aj horšie veci. My matky kvôli našim deťom dokážeme aj nemožné... Ešte raz ďakujem za skvelé číslo a nech sa Vám darí.

Martina

SLOVENČINA

Milá Evita, veľmi ma zaujalo, že ste vo Vašom skvelom novembrovom čísle venovali priestor aj slovenčine, ako s ňou ako spoločnosť narábame, lebo zovšadiaľ sa na mňa valia len cudzie jazyky, hlavne angličtina a jej význam vo svete. Pri čítaní tohto článku som sa zamyslela

nad kamoškou Slovenkou, ktorá žije v zahraničí a svoje 6-ročné dieťa vôbec neučí po slovensky. Keďže jej nechcem dávať nevyžiadané rady, využila som príležitosť na túto Evitu som jej veru darovala, dúfajúc, že si tento článok prečíta a trochu sa zamyslí aj nad prirodzenou dvojazyčnou výchovou.

Janka

ĎAKUJEM ZA MONIKU

Už niekoľko rokov je každý mesiac mojím najvernejším spoločníkom „moja evitka“. Ale posledné číslo bolo úžasné. Moniku Hilmerovú mám veľmi rada, tak som sa potešila, že si o nej a jej rodine prečítam niečo nové. Moniku poznám dlho, ešte keď spievala a tancovala v Radošinskom naivnom divadle. Je to moja vrstovníčka, skvelá herečka a s manželom tvoria veselý a pekný pár. Novembrovú „evitku“ som zhltnúla za pár hodín pri mojej obľúbenej kávičke. Bolo čo čítať, ste skvelé dievčatá, robíte skvelú prácu, len tak ďalej. Už teraz sa teším na ďalšie číslo. **Erika**

List mesiaca

ZDRAVIE JE NAJVIAC

... práve ležím v nemocničnej izbe. A včera, deň pred nástupom do nemocnice, na vlakovej stanici v obchode na mňa vykúka ružové logo Evity. Potešila som sa a hneď si ho ako správna Slovenka žijúca v Prahe šupla do košíka. Ako tak listujem, zastanem na str. 85 a priestor tu má pre mňa momentálne najdôležitejšia téma. Vlastne je témou nielen môjho zajtrajška. Je to téma, po ktorej mne v tomto prípade ostane jazva. Nielen na duši, ale aj na tele. A aj preto píšem a venujem tento čas pre všetky ženy s odkazom, ktorý bol tento rok mottom pre AVON za zdravé prsia: ZÁLEŽÍ NÁM NA ZDRAVÍ. Som súčasťou tejto komunity, avšak nie ako ambasádorka (ktorou by som bola radšej :-)), ale ako pacientka. Prišla som na to náhodou (pri plávaní :-)) a tiež to nemáme geneticky v rodine. Pýtam sa teda, z čoho čerpal tento tajný nepriateľ, aby sa usídlil vo mne? Nateraz odpoveď nemám, avšak viem, že posolstvo prevencie musím šíriť ďalej. A možno práve týmto mini článkom niekomu zachránim život, pretože po jeho prečítaní zodvihne telefón a objedná sa na preventívnu prehliadku. Je jedno, aký je mesiac, dôležité je NEZABUDNÚŤ a možno si dať aj touto formou pre seba ten najkrajší darček – ZDRAVIE.

Verte, že určite budete zaspávať pokojnejšie ako ja... Práve v tento deň, DEŇ pred operáciou...

Peta

Darček za list mesiaca Voňavý balíček značky s.Oliver Pure Sense

Kúpeľový a sprchový gél, 75 ml
Toaletná voda, 30 ml



Blahoželáme
výherkyniam

V SMS súťaži
o balíček zubných
pást značky
biela perla®:

Lucia Šeptáková
Zlaté Moravce
Zuzana Filová
Osikov
Zuzana Hartelova
Kysucký Lieskovec
Miloš Dibdiak
Nižná
Zuzana Sperkova
Pezinok
Mária Šabíková
Červený Hrádok

Soňa Turská
Žilina
Pavla Martiniakova
Lietava
Ján Škrabák
Smolenice
Veronika Gurova
Banská Bystrica
Barbora Dungelová
Teplička nad Váhom

Zuzana Žiačková
Rajec
Miriám Akurátna
Svätý Jur
Žaneta Knížatová
Dvorany nad Nitrou
Veronika Poltáková
Žiar nad Hronom

Kliknite na

svet  vity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

Astro



Sarkazmus majú v krvi: Týchto šesť znamení si do vás dokáže poriadne rypnúť.

Recepty a tipy



Tieto potraviny nemusia skončiť v koši. Pokojne ich zamrazte, pretože na ich kvalite im to neuberie.

Vzťahy



Ako dosiahnuť, aby sa muž do vás zamiloval? Týchto 20 techník založených na psychológii vám pomôže.

Zdravie



Akupunktúra zatočí s únavou so sexuálnymi problémami, a zlozvykmi: Vyskúšate ju raz a nebudete chcieť prestať



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:



Na dlhých cestách nás zachránili takéto mega veľké sendviče od Zuzkinho frajera. Aj olivy tam boli.



Módu sme fotili v kreatívnom prostredí.

Zladené do Evita farieb.

objavili sme pre vás

Čelenka,
Aldo, 30,90 €



Sviečka,
Skandinavisk,
59,99 €

Magický mesiac DECEMBER



Lesk na pery,
Burjois, asi
5 €



Šaty, Ted
Baker,
194,95 €



Zápisník, Castelli
Milano, 16,90 €



Lak na
nechty,
Essie, asi
4 €



Nohavice,
Jaded London,
59,99 €



Sukňa,
Only,
34,99 €



Zora Mintálová
Zubercová: Vianoce
na Slovensku, asi 21 €

PRESKÚMAJTE S NAMI ČARO
ZIMNÉHO OBDOBIA, KTORÉ
JE PREDZVEŠŤOU MAGICKÝCH
SVIATOČNÝCH DNÍ...

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



Čižmy, Love Moschino,
149,90 €



Sveter,
H&M,
29,99 €



Čižmy, Ugg,
189,95 €



Bunda, YAS, 99,99 €



Topánky, See
by Chloe,
215 €



MY HAPPY HEARTS
Handcrafted in Ethical Gold

Chopard

THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860

MS207105/02

SHERON[®]
since 1991

Panská 2, 811 01 Bratislava, Tel: +421 2 54 64 78 52



Ružové

♥ Vianoce ♥

* TRADIČNÉ KOLÁČIKY V NETRADIČNEJ FARBE MÔŽU
* OŽIVIŤ AJ VÁŠ SVIATOČNÝ STÔL. PRIPRAVTE SI KLASIKU
OZDOBENÚ RUŽOVOU RUBY ČOKOLÁDOU.
KDE SA VZALA, JE NAOZAJ ZDRAVÁ A AKO JU POUŽIŤ?

Text: **Zuzana Matušová**
Foto: **Shutterstock, archív firiem**

Výrobné tajomstvo

Ak ste zachytili ružovú čokoládu, zrejme ste si povedali, že je plná farbív. No ide o prírodný produkt a rubínová farba nie je výsledkom chemicky pridaných ingrediencií. Na jej výrobu sa pritom používajú rovnaké kakaové bôby ako na bežnú čokoládu. Rozporený surový plod má totiž práve ružový odtieň a stačilo len vymyslieť, ako farbu zafixovať, aby úpravou prirodzene nezhnedla. V roku 2009 sa to podarilo firme Barry Callebaut, ktorá si dala výrobu patentovať a chráni si svoj recept natoľko, že v podstate len oni dodávajú ďalším čokoládovniam túto tajnú surovinu.

Ovocná chuť

Ak ste už ruby čokoládu jedli, zrejme viete, že sa veľmi nedá porovnať s klasickou mliečnou či bielou, dokonca ani s horkou čokoládou. Jej chuť pripomína ovocie, vďaka čomu, vďaka čomu, že sa na udržanie rubínovej farby používa kyselina citrónová. Má smotanovú konzistenciu, chuťovo je skôr horkastá, ale pritom sladká. Podľa odborníkov na jazyku najviac pripomína bielu čokoládu s malinami.



Primitivo,
80 g,
4,24 €



Chocolissimo,
70 g, 11,20 €



Pure
District,
100 g, 8 €

Odense,
115 g,
4,20 €



Barry
Callebaut,
400 g,
8,62 €



Lucas,
1 kg,
18,60 €



Ruby na pečenie

Ružové koláčiky ľahko zakomponujete aj do sviatočného pečenia, hoci si za farebnú parádu trochu priplátite. Ceno-vo sa ruby pohybuje vo vyšších sumách ako bežná čokoláda na varenie. Kúpiť môžete klasickú tabuľku alebo podobu čokoládových kôstok. Pri roztápaní čokolády však dávajte pozor. Rozhodne to nerobte s tukom, ako ste zvyknuté pri čokoláde na varenie. Do misky dajte len ruby a rozpusťte ju nad parou.

KAM JU POUŽIŤ?

Keď polievate:

Ružová čokoláda môže byť polevou išelských koláčikov alebo šuhájd.

Keď máčate konce:

Menej čokolády miniete a efekt ostane rovnaký, ak do ruby ponoríte len konce, napríklad fúkaných rožtekov či pralčikov.

Keď sú súčasťou cesta:

Zaujímavo budú nielen vyzerať, ale aj chutiť cukrovinky, kde ružovú ruby zapracujete do cesta, napríklad pri výrobe kokosových guľôčok či cookies a brownies.



Kultúra v mojom živote

DANA DROPPOVÁ (24)

MLADÚ SLOVENSKÚ HEREČKU MÔŽETE
REGISTROVAŤ ZO SERIÁLU SESTRIČKY
ALEBO Z FILMU SVIŇA A UŽ ČOSKORO
SA OBJAVÍ V JEDNEJ Z HLAVNÝCH ÚLOH
HISTORICKÉHO FILMU SLÚŽKA.



Ktorý film ňa naposledy rozplakal?

Pravdepodobne to bol film Svetlonoč. Ostala som v nemom úžase. Po jeho zhliadnutí som mala pocit akejsi hrdosti a vďaky, že Slováci vytvorili takýto film, pretože mi vlastne neprípadal tak obvykle slovenský, ale skôr európsky. Podobne intenzívny zážitok som však mala aj pri filme Piargy, ten som si dopriala hneď dvakrát. V posledných mesiacoch máme na Slovensku v ponuke kín naozaj veľa dobrých filmov a treba ich podporiť. Chodte tiež do kina. O pár mesiacov sa už konečne dočkáme aj nášho filmu od Mariany Čengel Solčanskej – Slúžka. Sú to dva roky od začiatku výroby, veľmi sa už naň teším.

Ktorý film na základe skutočných udalostí máš najradšej?

Aj keď to nie je asi úplne ono, skutočne obľúbené mám dokumenty. Taký môj mám Obrazy starého sveta. Ak chcete pookriať, pozrite si ho, je voľne dostupný. Ja ho pozerám pravidelne.

Je seriál, ktorý môžeš označiť ako svoj top?

Vôbec nie som zo skupiny ľudí, ktorým učarovali streamovacie služby,

aj keď ma to niekedy mrzí. Obľúbené mám skôr filmy než seriály. Ale pred časom som videla český seriál Kukačky, ktorý nie je až taký známy. Pekná vec.

Ktorú knihu si čítala naposledy?

Momentálne čítam Búrlivé výšiny od Emily Brönteovej, pretože o pár mesiacov to naše divadlo, DJP v Trnave, uvedie v réžii Mariána Amslera, ktorý pripravil aj dramatizáciu tohto románu. No posledné čítanie, okrem príprav na nejaký projekt, boli Satinského listy Moji milí Slováci. To je veľmi príjemné čítanie.

Ktorá pesnička ňa vytiahne na tanečný parket?

Čo ma prehovorí a postaví zo stoličky, aj keď práve možno nemám náladu, je jednoznačne hudba Gorana Bregovića a jeho zoskupení. Balkan for sure! A keď sme už pri folklóre, mojou pomerne vážnou srdcovkou je tvorba Štefana Šteca a Fajty.

Ktorý podcast rada počúvaš a prečo?

Zväčša podcasty slovenských denníkov, tiež

Český rozhlas má výborné podcasty. A naše, no možno nie také známe, ktoré mám rada, sú Uhol 92, ZBLÍŽKA, Mímóza či Nevyhorenie.

Čo si naposledy hľadala na Googli?

Výsledky komunálnych volieb u nás, v Liptovskom Mikuláši. Dost ma zosmutnili. Vzápätí som si rozklikla niečo pre potešenie, a to prenos prvých pretekov svetového pohára v alpskom lyžovaní, slalomu v Levi. Alpské lyžovanie je azda jediný šport, ktorý sledujem. Máme to trochu v rodine, takže mi to nie je cudzie. Navyše máme v tomto športe skvelú reprezentantku, takže si myslím, že je hriechom nesledovať Petriny úspechy.

Koho si naposledy začala sledovať na Instagrame?

Určite to bol nejaký gastro profil. Väčšina môjho odberu sa týka buď umenia, spoločenského diania, cestovateľských profilov, „krásnych ľudí“ alebo gastru :-). Ako určitý druh umenia vnímam totiž aj kulinárstvo, obdivujem to a rada objavujem nové. Vlastne nie, už viem! Úplne konkrétne to bol Tomáš Vravník!

AVON

TODAY. TOMORROW. ALWAYS

the moment

PREŽITE TEN MOMENT
ZNOVU A ZNOVU



TIP NA
SKVELÝ
DARČEK

**DARČEKY, KTORÉ PREKONAJÚ VAŠE OČAKÁVANIA.
NIE ROZPOČET.**

Objednávajte na www.avon.sk s možnosťou doručenia kuriérom až k vám domov alebo u svojej Avon Lady.

MS208754/02



AVON Slovensko



avonczsk

Dá sa cez Vianoce nepribrat'?

ÁNO! STAČÍ LEN POZNAŤ TRIKY TÝCH,
KTORÝM SA TO DARÍ UŽ ROKY

KOLÁČE!

Pečte si, koľko chcete. Ozdobujte koláčikmi misy, stolíky, majte ich poruke, keď k vám prídu hostia, berte ich k hosťom. ALE! Nejedzte koláč len preto, že ho máte pred sebou. Dajte si len ten, ktorý máte naozaj rada, ktorému neodoláte, pre ktorý sa vždy tešíte na Vianoce. Kilá sa priberajú hlavne z toho, že do seba hádzeme všetko od vanilkových rožkov až po šuhajdy len preto, lebo sú na miske pred nami.

ŠALÁT, RYBA, KAČKA A TAK...

Iste, vstať ráno 25. decembra a ešte v pyžame si dať studeného kapra s pár lyžicami majonézového šalátu, to je pre niekoho viac ako darčeky večer predtým. Lenže priberá sa z toho, že okrem veľkého hlavného jedla si z neho dávate ešte aj na raňajky, na olovrant, na desiatu a trochu aj pred polnocou. Ak sa budete držať toho, že ŠTEDRÁ bude len večera a potom obedy na vianočné sviatky, telo sa vám nadbytočným tukom „neodvdáči“:-)

SLADKÉ RAŇAJKY

Nie nadarmo naši predkovia raňajkovali počas Vianoc makové a orechové štrúdle. Sú totiž sladké. A keď si dáte sladké ráno, nemáte naň takú chuť počas dňa, ako keby ste raňajkovali vajíčka so slaninkou. Takže štrúdlu, moravský koláčik alebo kysnutú buchtu na raňajky. V zdravšej verzii granola s jogurtom a ovocím. Oplatí sa to. Na koláčiky budete viac pozeráť ako po nich siahať.

POHYB

Vianočné prechádzky sú najlepšie na trávenie. Pešo k babke, pešo k susedom, pešo len tak niekam do mesta alebo do prírody. Chladný vzduch a svieža chôdza vám urobí dobre.

NÁPOJE

Boli časy, keď sa kola kupovala len na Vianoce. Nezaťažujte organizmus zbytočne sladkým pitím. Voda je najlepšia. Aj pre vás, aj pre deti, ktoré majú tiež viac sladkého ako treba. Počas sviatkov sa pije aj viac alkoholu, a teda... kalórie v ňom asi pripomínať netreba.

ŠŤASTNÉ A VESELÉ OD XIAOMI

AJ TENTO ROK SI LÁMETE HLAVU NAD TÝM, ČO KÚPIŤ BLÍZKYM POD STROMČEK ALEBO SI DOPRIAŤ SAMI PRE SEBA? INŠPIRUJTE SA TOP TIPMI OD ZNAČKY XIAOMI.



Pre športovcov aj biznismenov

Až 200 MP kamerový systém zaručí profesionálnu kvalitu fotografií. K tomu extrémny výkon, veľká výdrž batérie, plné nabitie len za 19 minút, ohromujúci displej a skvelá cena. To sú hlavné prednosti vlajkovej lode smartfónu **Xiaomi 12 T Pro**.

Ak hľadáte darček, ktorý je univerzálny a môže potešiť prakticky každého, vyskúšajte slúchadlá **Redmi Buds 4 Pro**. Ponúkajú zvuk v Hi-Fi kvalite a dokonca aj funkciu aktívneho potlačenia okolitého hluku. Pritom sú to drobné bezdrôtové štupľové slúchadlá s výdržou až 9 hodín.

Fitness náramok **Xiaomi Smart Band 7 Pro** je určený nielen pre milovníkov zdravého životného štýlu. Ide o elegantné hodinky na každú príležitosť s výberom viac ako 150 rôznych ciferníkov. Dokážu merať tep, kroky, monitorovať spánok, úroveň stresu a rozlišujú viac ako 110 športových aktivít. Stačí ich nabíjať raz za 12 dní.



Pre milovníkov poriadku, ktorí neradi upratujú

Robotický vysávač **Mi Robot Vacuum-Mop 2 Pro** spraví všetku prácu za vás, podlahu zotrie aj povysáva a poradí si aj so zaschnutými nečistotami. Vďaka pokročilým senzorom vám neobúcha nábytok ani nespadne zo schodov. Plne ovládateľný aj cez váš smartfón. Stačí pustiť, vyložiť si nohy na stôl a užívať si vianočnú pohodu.

O rýchle upratovanie máte postarané aj s tyčovým vysávačom **TruClean W10 Ultra Wet Dry Vacuum**. Jedným ťahom vysajete koberce a podlahu aj umyjete. Počas čistenia separuje špinavú vodu do samostatnej nádržky. Po upratovaní ho stačí vrátiť do stanice, v ktorej sa nielen nabije, ale aj sám vyčistí, dočerpá a zohreje si čistú vodu a dokonca vysuší aj kefu.

Pre čistú domácnosť a minimum prachu je ideálnym doplnkom k vysávačom čistička vzduchu. Model **Xiaomi Smart Air Purifier 4 Compact** s moderným dizajnom zachytí až 99,97 % čiaštočiek prachu, dymu, peľu a iných nečistôt. K dispozícii máte aj úplne tichý nočný režim a ovládanie cez mobilnú aplikáciu.



Pomocníci do kúpeľne

Fén **Xiaomi Water Ionic Hair Dryer H500** s inteligentným nastavovaním rýchlosti aj teploty sa dokonale postará o každé vlasy. Vybavený je pokročilými senzorami a technológiou dvojitej iónovej terapie, čím udržuje prirodzenú vlhkosť vlasov aj pokožky.

Elektrická zubná kefka **Xiaomi T700** používa sonický motor, ktorého jemné, ale efektívne vibrácie pomáhajú čistiť povrch zubov a aj medzizubné priestory. Jednou z najdôležitejších funkcií je automatické pripomenutie nadmerného tlaku, vďaka čomu zabráni krvácaniu ďasien. Bez nabíjania vydrží až 24 dní.

Všetky produkty nájdete na webe oficiálneho distribútora Xiaomi www.mi-store.sk.