



evita

Áno

- PRE SEBALÁSKU
- PRE 5 TYPOV PRIATELOV, KTORÝCH POTREBUJEME
- PRE PRERUŠOVANÉ HLADOVANIE

Veľký
beauty
horoskop!

Líčte sa podľa
znamenia, v ktorom
ste narodená!

Chorvátsko
v zime

ÁNO, OČARÍ VÁS AJ
V TOMTO ROČNOM
OBDOBÍ

Vera
Wisterová:

NEPLÁNUJEM, VECI AJ TAK
DOPADNÚ INAK

Vráťte sa
k svojmu ja!

Zatiahnite brzdu

a spomeňte si na všetko, čo vás
robilo šťastnou

1/2023

2,79 € / 81 Kč



9 771120 222901

Túžba

PO HRIEŠNEJ LÁSKE JE ROVNAKO NÁVYKOVÁ
ako túžba po sladkom.



Kúpite na www.evitovky.sk alebo v kníhkupectvách
alebo naskenujte QR kód

Editoriál o tom, že ak ste sa stratili, vráťte sa a chodte opačným smerom

Ja to tak mám, že sa ľudí stále niečo vypytujem. Zaujíma ma, čo robia, či sú šťastní, že to robia, či to vždy robiť chceli, a keď nie, prečo to teraz robia. Poznám len jedného človeka, čo sa vypytuje viac, Katka Brychtová, pozdravujem ťa :-).

Ale keď sa pýtate a ľudia rozprávajú, spoznávajú príbehy. Zamo-tané, jednoduché, smutné, veselé, všelijaké. Spoznávajú ženy, ktoré ako malé snivali o tom, že zmenia svet, že budú nosiť dlhé vlasy po pás, že budú žiť rok v Ríme ako Julia Roberts v tom filme, že stretnú skvelého chlapíka, ktorý bude ich druhou polovicou, že budú chodiť na výstavy a do divadla a budú pestovať kvety a piecť koláče svojim deťom, ktoré budú krásne a veselé... Spoznávajú ženy, ktoré si za snom idú, ktoré majú podporu, aj také, ktoré zakopli alebo natrafili na zlú spoločnosť, spoznávajú tie, ktoré snívať neprestali, tie, ktoré rezignovali, spoznávajú krásne bytosti, ktoré keď hovoria o tom, čo by naozaj chceli, ožijú, oči sa im rozžiaria a plet chytí farbu.

Hm.

Aj vy ste niekde na svojej ceste zle zabočili a kráčate po ceste, ktorá nie je to, čo chcete? A o cieľi už ani nehovorím, lebo ten je niekde úplne iným smerom? To nič. Zastavte. Otočte sa. Kráčajte späť. A na križovatke si vyberte ten smer, ktorý z vás urobí znovu to malé poskakujúce dievča, ktoré sa teší z každej jednej minúty.

Rok 2023 nech je o vás.



Vaša
Emita

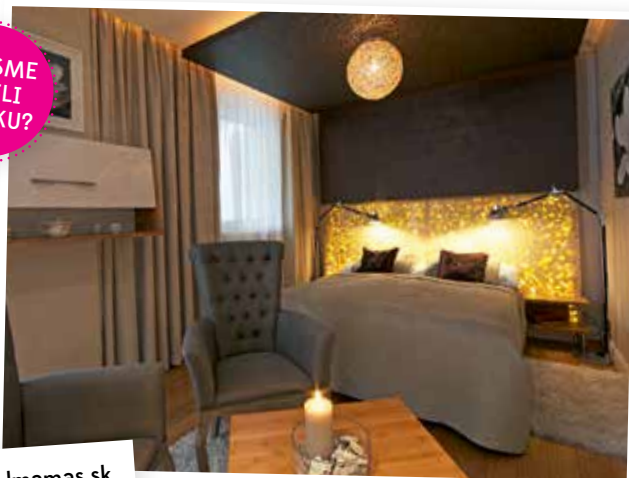
*Spojenie elegancie, štýlu
a rodinnej atmosféry*

MAMA'S BOUTIQUE AND DESIGN HOTEL V BRATISLAVE

Ak pri cestovaní uprednostňujete malé, butikové hotely pred veľkými hotelovými sieťami a chystáte sa do Bratislavy, potom vám odporúčame ubytovať sa v hoteli MAMA'S.

Nachádza sa v tichej štvrti v širšom centre hlavného mesta. Hotel vás zaujme svojou eleganciou, moderným dizajnom a vľúdnu rodinnou atmosférou. Ak hľadáte pokojné a tiché prostredie a individuálny prístup k hosťovi, potom určite zavítajte do hotela MAMA'S.

KDE SME
FOTILI
TITULKU?



www.hotelmamas.sk

3 Editoriál

4 Obsah

6 Napísali ste nám

OBJAVILI SME PRE VÁS

8 Kedy, keď nie teraz?

LEN V EVITE

10 Kultúra v mojom živote

12 Živospráva v mojom živote

14 Vychytávky v mojom živote

16 Mesiac v mojom mobile

EXKLUZÍVNY ROZHOVOR

18 Vera Wisterová: Mám šťastie na ľudí okolo seba

LEN V EVITE

22 Last minute darčeky

MY A NÁŠ ŽIVOT

28 Keď lieči niečo iné ako lieky

32 Tajomstvo panvového dna

36 Typy priateľov, ktorých potrebujeme k životu

ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE

38 Adriana Čurajová: Žena je šťastná, keď k svojmu mužovi vzhliada

MY A NÁŠ ŽIVOT

42 Povedzme áno sebaláske

46 Dary s hĺbkou

MÓDA

50 Módný editoriál

58 Zababušte sa!

60 Oblečte sa ako

62 Večierky pred sviatkami aj po nich

68 Ideme na hory

70 Ako nosiť vestu

72 Tvíd je zase v móde

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU

74 Tuhá kozmetika – naša budúcnosť?

76 Starajte sa o svoje pery!

78 Aká je životnosť kozmetiky

28

KEĎ LIEČI NIEČO
INÉ AKO LIEKY



58

ZABABUŠTE SA!



42

POVEDZME ÁNO
SEBALÁSKE



76

STARAJTE SA
O SVOJE PERY!



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 1, január 2023, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Zuzana Kropuchová

REDAKCIA: Veronika Podhorová

ONLINE SVETEIVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Martina Baumann,

Renata Brimich Špačková, Michaela Krívdová, Lucia Lukušová,

Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová,

Nina Murárová, Veronika Turčanová, Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Bontonfilm, Marek Hajkovský, Darina Izip,

Livia Kaminská, Jana Kekeš, Lucia Lukušová, Eli Slovak,

Slovenská anglogická spoločnosť, Inga Šperlová

VIZÁŽ: Zuzana Šutjaková

STYLING: Adela Vykydalová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Soňa Kubeníková

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Instagram, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík, Ivana Benková

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

RIADITEĽKA DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Lucia Chynoranská, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Nefik, 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.

Kalinciaková 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.

80 Horoskop krásy

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

92 Aj o nohy sa treba starať

96 Naparovať pokožku alebo nie?

98 Manažér chudnutia

102 Prerušované hladovanie

– zázrak?

106 Keď telo ochorie spomienkami

CESTUJEME S EVITOU

110 Chorvátsko v zime

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

114 Zrecyklujte nábytok

PEČIEME NA SVIATKY

118 Čo peču vychýrené cukrárky?

124 Fit vianočné menu

128 Kačka trikrát inak

130 Likéry

ROZHOVOR

134 Róbert Bryndza

VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete

102

PRERUŠOVANÉ
HLADOVANIE
- ZÁZRAK?



130

LIKÉRY

Napísali ste nám



PRAKTICKÉ RADY

Oceňujem, že v Evite sa dočítam praktické rady z kozmetiky. Neuverejňujete prípravky s cenami v astronomických výškach, ktoré by som vlastne ani nevedela používať, ale vďaka vám a vašim radám sa viem pekne nalíčiť aj prípravkami, ktoré sa zmestia do malej kozmetickej taštičky, v ktorej som urobila inventúru podľa vašich tipov. **Bibiana**

VYHORELA SOM

Vždy som články o vyhorení a o tom, ako treba oddychovať, preskakovala. Netýkali sa ma. Pracujem veľa a dosť tvrdo a bola som presvedčená, že mám svoje tempo pod kontrolou. Aj vtedy, keď som sa budievala o tretej v noci a už som do rána nespala, lebo som myslela na prácu. Aj vtedy, keď som vstávala s totálnou nechutou do práce, keď som v robote nič neurobila, lebo som sa cítila zle, a radšej som si čítala správy v novinách alebo scrollovala po sociálnych sieťach. Začala som vynechávať deadliny, porady

a neskôr aj samotnú dochádzku. Už som cítila, že niečo nie je v poriadku. Unavená som bola od rána do večera, už len pomyslenie na to, že otvorím mail, ma vyčerpalo... Diagnóza bola vyhorenie. Už je to sedem mesiacov a stále nie som schopná ísť do práce. Dokonca si myslím, že do tej pôvodnej sa ani nevrátim. Takže pozor na seba, ženy. **Nina**

ROZCHOD

Musím povedať, že sa mi nepáči ten nový trend – budme po rozchode priatelia. Alebo rozíďme sa v dobrom, aby sme si so sebou neniesli žiadne negatívne emócie. Ale rozchádzame sa s človekom, ktorý nám ublížil, nie? Alebo s ktorým sme neboli šťastné. Je podľa mňa úplne prirodzené, že v živote máme ľudí, o ktorých už nikdy v živote nechceme počuť alebo ktorých už nechceme stretnúť. Umelo si vytvárať pozitívne putá so všetkými je hlúposť. **Ivona**

List mesiaca

VIANOCE BEZ DARČEKOV

Na vianočnú Evitu sa vždy teším, odkladám si ich a často si v nich zalistujem aj počas bežného roku. Už minulý rok sme s manželom skúsili defom navrhnuť, aby sme si urobili Vianoce bez darčiek. Tvárili sa statočne, súhlasili, ale nakoniec som to bola ja, ktorá nevydržala, a všetci si našli pod stromčekom malú drobnosť. Tento rok už s tým nápadom prišli ony sami, takže naozaj strávime sviatky so stromčekom, pod ktorým nebudú darčeky. Dôležité je aj tak zdravie a to, aby sme sa na pár dní zastavili a boli spolu. **Ema, Poprad**

Darček za list mesiaca

NIVEA tónovací
očný krém v hubke
Cellular 3v1 – svetlý,
16,99 €

NIVEA profesionálne
sérum Cellular
Hyaluron, 17,99 €



Blahoželáme
výherkyniam

**V SMS súťaži
o balíček produktov
do domácnosti od
spoločnosti Henkel**

Janka Melusová
Topoľčany
Katarína Navrátilová
Sereď
Alena Káčerová
Žarnovica
Katarína Oršulová
Nováky

Silvia Madová
Nitra
Helga Valková
Smolník
Alexandra Matejová
Nitra
Katarína Urbaneková
Mojmírovce

Renáta Pelczová
Žilina
Monika Molnarová
Zemplínska Teplica
Dominika Klimesová
Čaklov
Aniko Kaszonyiová
Trebíšov

Kliknite na

svet  vity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

Krása



Muži celkom prirodzene inklinujú k ženám so sýtočervenými perami.

Móda



Čižmy nad kolená – trend týchto mesiacov.

Vzťahy



Podľa polohy spánku sa dá zistiť vaša povaha.

Zdravie



Huba reishi – zázrak?



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:



Keď fotievame v showroome Elmina, často nás sprevádza tento milý psík.

Susedia sa vždy pýtajú. A kamže cestujete, a ja že do práce.

Po tlačovkách na pekno.



Titulková klasika.

Titulku sme fotili v príjemnom a útulnom hoteli Mama's.



objavili sme pre vás



Katka Panzar:
Fínske šťastie,
10 €

Revitalizačný
kyslík pre unavenú
pleť, Omorovicza,
69 €, predáva
beautysecret.sk



Váza,
Bloomingville,
60,90 €, predáva
Bonami.sk

Kedy, keď nie teraz?

NOVÝ ROK JE PRED NAMI
A S NÍM AJ NOVÉ ZAČIATKY.
BUĎTE ODVÁŽNE A OSLÁVTE
PRÍCHOD NOVÉHO ROKA BEZ
STRACHU A S PORIADNOU
DÁVKOU EXTRA VAGANCIE. KEDY,
KEĎ NIE TERAZ?

Text: **Nina Murárová**
Foto: **archív značiek**



Kabát,
Only
79,99 €



Pohár na víno,
La Rochere,
10,99 €



Čižmy,
Stradivarius,
29,99 €



Znovupoužitelné press
on nechty, Minora,
24,99 €, predáva
minoranails.com



Šál,
Moschino,
75 €



Náušnice,
Pull and
Bear, 7,99 €



Sveter,
Mango,
49,99 €



Sveter,
F&F, info
o cene
v predajni



Kabelka,
Stradivarius,
12,99 €



Nohavice,
Esprit,
79,99 €



Čižmy, Call it Spring, 94,95 €



Topánky,
Even and
Odd,
44,95 €



SWAROVSKI



Foreo, Luna Mini,
199 €, predáva
Notino.sk



Stolík,
Wood,
97,90 €



Kultúra v mojom živote



**VERONIKA HOMOLOVÁ
TÓTHOVÁ (42)**

PRÁVE SO SVOJÍM TÍMOM DOKONČILA HRANÝ DOKUMENTÁRNY FILM O ANNE MALINOVEJ, MLADEJ VDOVE, KTORÁ POMÁHALA JOZEFOVI GABČÍKOVI PRED ATENTÁTOM NA HEYDRICHA. UBYTOVALA HO U SEBA, STARALA SA O NEHO, ROBILA MU SPOJKU, PRENÁŠALA ZBRANE. AJ KEĎ JEJ ZA TAKÚTO POMOC HROZIL TREST SMRTI.



Text: Linda Twardzik, Foto: Inga Šperlová

Čo ráno čítaš ako prvé?

Správu so želaním pekného dňa od môjho muža, keďže vstáva výrazne skôr. A hneď potom spravodajské stránky, keďže som dvadsať rokov pracovala v spravodajstve a stále ma aktuálne dianie zaujíma.

Ktorý film ňa naposledy rozplakal?

The Sleepers (Spáči). Náhodne mi ho ponúkla streamovacia platforma a chcela som zistiť, či ho budem vnímať inak ako kedysi.

Ktorý film na základe skutočných udalostí máš najradšej?

Out of Africa. A ešte Walk the Line.

Na akú hudbu najradšej cvičíš/beháš?

Na hity od Guns and Roses, Aerosmith a Queen.

Je seriál, ktorý môžeš označiť za svoj top?

Band of brothers.

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

Osmý život pro Brilku.

Ktorú knihu si čítala naposledy?

Hana Zelinová – Vejár s fialkami. Fascinujúce spomienky na

spisovateľov, ktorých poznala – Janka Jesenského, Martina Kukučína, Teréziu Vansovú, Jozefa Gregora Tajovského a ďalších. Krásne píše o posledných rokoch mojej obľúbenej Boženy Slančíkovej Timravy a ako ju v Lučenci, mojom rodnom meste, navštevovala.

Ktorá pesnička ňa určite vytiahne na tanečný parket?

Lay Back in the Arms of Someone od Smokie. Moja mama ich miluje a vždy sme na ich najväčšie hity tancovali po kuchyni.

Ktorý podcast rada počúvaš a prečo?

Nepočúvam pravidelne žiadny, ale pravidelne čítam prepis podcastu V ženskom rode. Oveľa radšej čítam ako počúvam. Pri počúvaní som sa opakovane pristihla, že nedávam pozor. Pri čítaní sa mi to nestáva.

Čo si naposledy hľadala na Googli?

Aké sú hodiny pre verejnosť v bádateľni archívu vo Viedni.

Koho si naposledy začala sledovať na Instagrame?

Nepamätám si to, chodím tam veľmi málo.



Film:

ANNA MALINOVÁ – BEZPEČNÝ ÚKRYT PRE GABČÍKA

Kto vlastne bola táto mladá vdova, ktorá sa v čase, keď pomáhala Jozefovi Gabčíkovi, starala sama o trojročnú dcéru Alenku?

Ako sa jej podarilo nacistov presvedčiť, že bola len naivnou milenkou, a preto Gabčíka neudala ani po atentáte? Poznala aj identitu muža, ktorý parašutistom nosil presné informácie o Heydrichovom pohybe, no ani počas mučenia ho neprezradila. Nacisti k nej boli nevýslovne krutí – donútili ju napríklad aj identifikovať Gabčíka. Ukázali jej však jeho odrezanú hlavu naloženú vo formaldehide. Anninu trojročnú dcéru Alenku nacisti uväznili v internačnom tábore. Do konca vojny zabudla, ako sa volá, aj na svoju mamu Annu. Bola adoptovaná, no noví rodičia jej to nikdy nepovedali. Pravdu o svojej statočnej mamičke, ako jej dodnes pani Alena hovorí, sa dozvedela až v dospelosti. Na Annu si uchovala jedinú spomienku. A v kuchyni na stene má už roky obrázok dievčatka za zamrežovaným oknom, ktorý jej mama ešte stihla poslať z Terézína, kým ju odviekli na popravu do koncentračného tábora Mauthausen.

OD ŠTVRTKA 24. 11. 2022 DO SOBOTY 24. 12. 2022



Kaufland

MÁTE RADI
VÝNIMOČNÉ

Vianoce?

DOPRAJEME VÁM
VÝNIMOČNÉ
VIANOCE!

VIOLIFE
Sviatočný výber
vegánskych
alternatív syrov
rôzne druhy
rôzne tukovosti
4 x 100 g
(=1 kg 19,98)
1 darčkové balenie

-27%

10,99

7,99



VELTEA
Kvitnúci čaj
4 x 6 g
s kanvičkou
1 darčkové
balenie

-25%

19,99

14,99



Favourites

Makrónky
Sélection
132 g
(=1 kg 11,14)

-24%

3,69

2,79



PANETTONE
Talianska
špecialita
čokoládová
750 g
(=1 kg 7,99)

-25%

7,99

5,99

Ceny sú uvedené v eurách. Právo na opravu tlačových chýb vyhradené. Predaj len v obvyklom množstve pre jednu domácnosť. Niektoré výrobky môžu byť v ponuke iba do vypredania zásob. Cena určitého tovaru uvedeného v tejto ponuke sa môže počas trvania tejto akcie dodatočne znížiť, pričom aktuálne ceny tovaru počas trvania tejto akcie nájdete v našom online letáku na www.kaufland.sk

Životospráva

V MOJOM ŽIVOTE

Ako raňajkuješ cez pracovný týždeň a ako cez víkend?

Celkovo víkend a pracovné dni veľmi nerozdeľujem. Herectvo je také nepravidelné, že občas si pletieme aj deň a noc, nieto ešte jednotlivé dni. Kedykoľvek však rada raňajkujem ovocný jogurt s dobrotami, ktoré mám starostlivo rozdelené v sklenených pohároch. Sú to rôzne semienka, kakaové bôby, lyofilizované ovocie, kokos, oriešky či orieškové maslo... A čím viac dobrôt, tým lepšie.

Čo a kedy rada obeduješ?

Obedy mávam tiež dosť nepravidelné. Časové rozmedzie obedov sa u mňa pohybuje medzi 11. až 17. hodinou. A čím neskôr, tým viac si na ňom pochutím, celkovo mám jedlo veľmi rada, nech je akákoľvek denná hodina. V poslednom čase sa neviem dojesť zapečených cherry paradajok s cesnakom a olivovým olejom, podávaných s cestovinami a mozzarellou navrchu.

Čo si nikdy nedáš na večeru?

To je ťažká otázka, povedala by som, že už som večerala všetko možné... Zdravé i nezdravé. Preto poviem pečienky na cibuľke s ryžou, a to preto, že ich nemám všeobecne rada.

Ty a alkohol...

Posledných sedem mesiacov som alkohol nemala, i keď priznám, že som naň párkrát chuť dostala. Stačila zima a sviatočná atmosféra a hneď som mala chuť na varené víno. Inak nie som a nikdy som nebola kráľovná večierkov. Mávam nezniesiteľnú „opicu“, takže mi to

za to nestojí. Navyše, okrem jedla mám rada aj spánok. A čím som staršia, tým viac si ho užívam. Občas zaleziem do postele aj o pol deviatej v piatok večer a nemôžem byť šťastnejšia.

Ktorý šport máš rada a robíš ho pravidelne?

Bola som prakticky vychovaná v horách, konkrétne Jizerských, pretože som z Liberca. A tak k športu inklinujem od malička a ten zoznam by mohol byť poriadne dlhý. Šport, ktorý si však posledné roky naozaj veľmi užívam, je snoubord. Som samouk a po niekoľkých zlomeninách, čo ma sprevádzajú tak od pätnástich, by som povedala, že už mi to ide celkom dobre. A určite musím ešte spomenúť lezenie, po skalách aj na umelej stene. To je niečo! A ak to raz pôjde, veľmi by som sa chcela naučiť aj surfovať!

Ktorý šport by si nedokázala robiť a prečo?

Fíha, ťažká otázka. Mňa baví skúšať nové veci a pri športe to nie je inak. Asi by som sa cítila ako hromotlk napríklad pri baletе... Myslím, že to nie je druh pohybu pre mňa a pre moju panvu. Haha. Ale jednu lekciu by som asi zvládla skúsiť pred tým, než by som to úplne zavrhlá.

Čo robíš, keď potrebuješ zhodiť pár kíl?

Váhu som, úprimne, nikdy neriešila. Takže nič radikálne a drastické by som pre to nikdy nerobila. Keď sa necítim dobre vo svojom tele, napríklad si nepripadáťm spevnená, ako by som chcela, začnem trochu



Radka Caldová (26)

HEREČKA, KTORÚ STE MOHLI VIDIEŤ V NIEKOLKÝCH EPIZÓDACH ČESKEJ VERZIE SERIÁLU PÁN PROFESOR A ČOSKORO V JEDNEJ Z HLAVNÝCH ÚLOH HISTORICKÉHO VEĽKOFILMU SLÚŽKA, SA ONEDLHO STANE PRVÝKRÁT MAMOU. RADOSTNÉ OČAKÁVANIE OVPLYVNILO AJ JEJ ŽIVOTOSPRÁVU.

cvičiť, ale len doma s vlastnou váhou. Snažím sa občas behať, ale to mi nikdy nevydrží veľmi dlho. Uvidíme po pôrode, ako budem spokojná so svojím telom a na aký šport sa zameriam, aby som trochu spevnela.

Kedy chodíš spať a máš nejaké predspánkové rituály?

Ako som už hovorila, spánok mám veľmi rada a ešte viac po tom, ako som si prečítala knihu Prečo spíme? od Matthewa Walkera. Vďaka nej som aspoň jemne nahliadla do tajomstiev spánku, takže sa snažím spať vždy minimálne osem hodín. A to aj napriek tomu, že práve v divadelnom a vo filmovom svete sa všetci predhávajú v tom, kto spal menej hodín. Rituál asi žiaden nemám, ale mám rada, keď mám pri posteli vždy šálku s čajom a balzam na pery. A ešte deku cez seba tak, že gombíky obliečok sú dole pri nohách. Tak to mám rada.

Text: Zuzana Matušová, Foto: Ell Slovak

STIERANIE PATRÍ K VIANOCIAM

Zotrite si žreby Vianočnej lotérie
a spravte si Vianoce každý deň.



MS209261/02

18+

Obdobie predaja: od 22. 9. 2022 do 31. 12. 2022
Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú
riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk



Vaše výhry, naša radosť

VYCHYTÁVKY v mojom živote

LUKÁŠ PELČ (30)

DIVADELNÝ, SERIÁLOVÝ
A FILMOVÝ HEREC
POCHÁDZAJÚCI Z LUČENCA
HOVORÍ, ŽE TALENT JE LEN
DESAŤ PERCENT, OSTATNÉ JE
DRIL. AK SI JEHO TVÁR NEVIETE
ZARADIŤ, MOŽNO VÁM UTKVELA
V PAMÄTI Z REKLAMY S DNES UŽ
LEGENDÁRNOU HLÁŠKOU „SÁNKA
DOLE, ŠÉFE.“



NAJLEPŠIA *práca* V MOJOM ŽIVOTE

Najlepšia práca je pre mňa točiť film. V mojej profesii ma najviac baví práve filmy a nič lepšie pre mňa asi nemôže byť.

NAJLEPŠIA *dovolenka* V MOJOM ŽIVOTE

Milujem Chorvátsko – to je moja letná edícia dovolení, kam sa vždy rád vrátim. Ale ak by to malo byť v zime a na Slovensku, tak je to jednoznačne lyžovačka v Jasnej.

NAJLEPŠIA *kúpa* V MOJOM ŽIVOTE

Stal som sa vášnivým cyklistom, čiže za posledné roky asi najlepšie, čo som si kúpil, je cestný bicykel.

NAJLEPŠIA *rada* DO MÔJHO ŽIVOTA

Naša profesia je veľakrát pod drobnohľadom verejnosti a veľakrát sa o nás hercov povie naozaj všeličo. Preto sa vždy riadim heslom: „Nie je dôležité, čo sa povie, ale kto to povie...!“ Túto radu mi dal režisér, profesor Strnisko, kedysi na VŠMU a bola to jedna z najlepších rád, aké som kedy dostal.

NAJLEPŠIA *oslava* *čohokoľvek* V MOJOM ŽIVOTE

Oslavujem vždy, keď ide o nejaký míľnik. Pre mňa ako herca je najbližšia top oslava, keď uvidíme premiérový film Slúžka v kinách. Zahral som si v ňom záhradníka Štefana. Bude to jedna z prvých osláv, ktoré ma čakajú v roku 2023.

NAJLEPŠIE *prekvapenie* V MOJOM ŽIVOTE

Mám to naopak. Milujem robiť prekvapenia iným. Najlepšie sú všetky tie, ktoré sa mi podaria. Mám z nich obrovskú radosť, hlavne ak vidím, že to dotýčnú osobu skutočne potešilo.

Ďakujeme, že nám dávate viac životov!



Vďaka vám čoraz viac plastových fliaš a plechoviek získava šancu na ďalší život. Na takmer 3 000 odberných miestach po celom Slovensku denne spolu vyzbierame približne 3 milióny nápojových obalov, čím sa blížime k 1 miliarde vyzbieraných plastových fliaš a plechoviek na recykláciu v tomto roku. Blahoželáme, Slovensko! A ďakujeme, že vám záleží na našej prírode.

www.slovenskozalohuje.sk

