



*Zažite leto
ako z filmu*

DOVOLENKUJTE NA
MIESTACH, KDE SA
NAKRÚČALO



*Slovenky
pre Evitu:*

TOTO JE MOJA
DEFINÍCIA ŠŤASTIA

Nečakajte *na šťastie!* *Žite ho!*

*Je vo vzťahu dôležité to, že sa ľúbite,
alebo to, že si rozumiete?*

8/2023

2,89 € / 101 Kč



0.8

Mimoriadna akcia NA EVITOVKY



NÁJDETE VO VŠETKÝCH NOVINOVÝCH STÁNKOCH. MIMORIADNA AKCIA PLATÍ
NA VYBRANÉ TITULY A DO VYPREDANIA ZÁSOB.

Editoriál o tajomstve šťastia, ktoré hľadáme

O. k., sme múdre baby a vieme, že nemáme chodiť po svete s výrazom – kde si? Kde si ty, čo ma urobíš šťastnou až do smrti?

Ak to robíme, hrozí, že ho ani tak nenájdeme a hlavne – môžeme sa unaviť tak, že nebudeme vladať byť šťastné.

Ani spokojné.

Ani vyrovnané.

Proste sa z nás stanú nervózne kôpky nešťastia, ktoré „nemali to šťastie, že by našli svoje šťastie“. :-)

A to vieme, že nechceme.

Z každej strany počujeme, ako je šťastie cesta a nie cieľ, ako na ňom musíme robiť vedome. Ono sa to dobre číta, človek by aj chcel na šťastí vedome robiť, ale potom príde otázka. Čo akože mám pre to šťastie robiť? Mám sa postaviť pred zrkadlo, usmievať sa a opakovať si mantru, som krásna a šťastná a blablabla?

Nie.

O. k., mám tip, iba jeden, ale za mňa funguje.

Nerobte nič nasilu.

Nič.

(Neráta sa do toho tridsiate tretie kolo pexesa s deťmi a neráta sa do toho nákup s mamou, ktorej treba pomôcť s litrami minerálky.)

Je to jednoduché, treba sa naučiť hovoriť nie a treba sa zbaviť pocitu, že tí ostatní majú lepší život, ako máte vy. Lebo nemajú. Aj keď to tak niekedy na sociálnych sieťach vyzerá. :-)

Ak chcete žiť aktívne, žite aktívne. Ak chcete pozeráť telku alebo čítať, robte to. Ak chcete byť vegánka, buďte, ak chcete ísť na mesiac na Bali a zistiť, ako sa tam žije, chodte. Ak potrebujete pomoc k deťom, zoženť si ju, ak chcete skúsiť podnikáť, skúste, aj keď neviete, ako to dopadne. Keď sa vám páči nejaký chlapík, oslovte ho. Keď sa vám nepáči chlapík, s ktorým žijete, povedzte mu, že takto vám to nevyhovuje. Usmievajte sa. Plačte. Veľa spite. Tak ako len chcete.

VY.

Skúste to. Za to nič nedáte.

Niekedy je v našich nastaveniach ťažké zvyknúť si na to, že môžeme byť spokojné a šťastné. A niekedy prídu chvíle, keď spokojné a šťastné nie sme. Aj to je o. k. Vtedy si treba povedať niečo, čo som nevymyslela ja, ale hrozne sa mi to páči.

Keď nemám šťastie, som aspoň rada, že nemám nešťastie.



Vaša
Emita

- | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-------------|--|------------------------|--|
| 3 | Editoriál | LEN V EVITE | 76 | Farebné nohavice | |
| 4 | Obsah | 42 | Takýto bol Evita Ladies Weekend | 78 | Oblečte sa ako |
| 6 | Napísali ste nám | ŽENY ŽENÁM | | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU | |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | 44 | Všetky by sme mali mať dluh | 80 | Nemusíte ísť hneď pod nôž |
| 8 | Nezabudnuteľný august | MY A MUŽI | | 82 | Šťastná s málom |
| | LEN V EVITE | 50 | Je kompatibilita dôležitejšia ako láska? | 84 | Do hladka! |
| 10 | Kultúra v mojom živote | ŽENY ŽENÁM | | 86 | Ako si udržať letné opálenie |
| 12 | Výzva má vždy inú tvár | 56 | Žiť šťastne je iba o zvyku | 88 | Farebná špirála |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | MÓDA | | 90 | Aloe vera – v službách krásy |
| 16 | Šťastie na dosah | 58 | Keď je nebo strecha nad hlavou | 92 | To naj! |
| 18 | Nečakajte na šťastie. Žite ho! | 66 | Nebojte sa batiky | 96 | Líčenie |
| 22 | Je dobré, keď sme vo vzťahu odlišní? | 68 | Cítim sa dobre vtedy, keď som dobre oblečená | 100 | Slnečná ochrana pier |
| 26 | Moja definícia šťastia | 70 | Štýlovo a šetrne | 102 | Kyselina hyalurónová – elixír mladosti |
| 36 | Využite leto len pre seba! | 72 | Popletené leto | | ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE |
| | SKUTOČNÝ PRÍBEH | 74 | Ako z tituliek novín | 106 | Šťastie vo váze |
| 38 | Odvaha prekonalá moje limity | | | | |



26

MOJA DEFINÍCIA
ŠŤASTIA



36

VYUŽITE LETO
LEN PRE SEBA!



50

JE KOMPATIBILITA
DÔLEŽITEJŠIA AKO
LÁSKA?

86

AKO SI UDRŽAŤ
LETNÉ OPÁLENIE

MY A NÁŠ ŽIVOT

108 Zharmonizujte myseľ, posilnite telo

110 Uviaznuté emócie

BUĎTE ZDRAVŠIE S EVITOU

112 Akupunktúra

116 Gua sha masáž pre vašu pohodu

CESTUJEME S EVITOU

118 Leto ako z filmu

122 Modré zóny

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

126 Letná party u vás doma

VARENIE

128 Podďte sa ochladiť!

134 Šéfkuchár, čo varil aj pre prezidentku

138 V lete mrazíme!

VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete

122

MODRÉ ZÓNY

112

AKUPUNKTÚRA



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 8 august 2023, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Šárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,

Michaela Brnková, Katarína Kopcsányiová,

Michaela Krivdová, Sabína Kubrická,

Lucia Lukušová, Monika Macháčková,

Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová,

Nina Murárová, Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: František Adamčík, František Civala,

Marcela Farbulová, Jana Ilková, Ismail Ndiaye,

Gabriela Teplická, Michaela Vojtková-Šišková

VIZÁŽ: Eva Groh

STYLING: Gabriela Mohrová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Shutterstock

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Instagram, Profimedia,

schiaparelli.com/Bettmann/CORBIS, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštu nevracia.

mafra slovakia

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 Netík, tel.: 02/48 238 141

OBCHODNÁ MANAŽÉRKA:

Ivona Komžíková, tel.: +421 915 884 307

e-mail: ivona.komzikova@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.

Kalinciakova 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: 34,68 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 39,90 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,89 €

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: 101 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 udeľujú 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



List mesiaca

LETO, KTORÉ MI ZMENILO ŽIVOT

Bolo to pred dvanástimi rokmi. Mala som tesne po vysokej škole, boli sme s kamoškami na výlete v Ríme, len tak, flákať sa. Stretli sme tam partiu chalanov zo Slovenska, boli to sympatáci, tak sme spolu strávili nejaký ten čas. No a ja som prišla domov tehotná. S jedným z nich. Bol ženatý, doma ho čakali aj deti. Vedela som to od začiatku, navyše som ho takmer nepoznala, bola to len zábava, takže mi bolo jasné, že chciť od neho, aby zmenil svoj život kvôli mne, by bolo absurdné. Najskôr som zistila, že čakám dvojčiky, potom mi náhle umrela mama. Chlapík cez sociálne siete zistil, že mi rastie bruško, zareagoval veľmi zle – po narodení urobíme testy DNA, a ak budú chlapci jeho, bude mi na nich prispievať. Ale svoj život vidí stále po boku svojej manželky... Dnes majú moji synovia jedenásť rokov, som s nimi sama, otca nepoznajú, ale každý mesiac mi na nich posiela peniaze. Nie sme spolu v kontakte, neviem, či jeho rodina o chlapcoch vie, ale zaručene na ten výlet do Ríma nikdy nezabudnem. Pripomína mi to izba mojich malých čertov.

Lenka T.

RADOSŤ Z LETA

Odkedy som mamou, leto bolo pre mňa nočnou morou. Žiadne škôlky, žiadne školy, starí rodičia tiež ešte v práci a v mojej robote sa šéfka tvárila, že máme v tomto období najviac práce. Na našu ulicu sa potom prisťahoval starší manželský pár, dali sme sa s nimi párkrát do reči. Sú bezdetní, veľmi spoločenská a minulý rok v lete sa nám ponúkli, že urobia našim deťom vtedy, keď sme v lete v práci, program. Hádajte, ako to dopadlo. Tento rok sme deti museli skoro prosieť, aby šli s nami k moru. :-)

Aňa U.

INTROVERTKA A LETO

Som rada sama, necítim sa dobre vo veľkej spoločnosti. Nechodím na párty,

na diskotéky, neprekáža mi, keď idem jesť do reštaurácie sama s knihou, na dovolenky tiež chodím sama. Preto je pre mňa leto niekedy utrpením, lebo ľudia ho vnímajú ako čas, keď treba spoznávať nových priateľov, a nechápu, že niekto to tak nemá... Čoraz viac a viac musím na plážach, na káve alebo aj v kine vysvetľovať, že NAOZAJ chcem byť sama. Takže sa teším na október, keď to už zase bude každému jedno. :-)

Klára Z.

FILIP TŮMA A ROZHOVOR S NÍM

Ďakujem Vám za rozhovor s Filipom Tůmou, radostne som si prečítala, že je fajn chlapík a otec. Lebo postava, ktorú hrá v Dunaji, je hrozná a on to hrá naozaj presvedčivo.

Ivona B.

Darček za list mesiaca

Chladiaci box Polarbox od Potten & Pannen – Staněk

Malá, prenosná chladnička s vnútorným objemom 20 l udrží vnútornú teplotu 15 – 24 °C až 24 hodín. Retro dizajn k vode, na dovolenku, do auta, na piknik, ako štýlový doplnok na výlet, trendy box na skúter alebo dokonalý plávajúci bar do bazéna.



Hodnota
boxu:
35,99 €

Blahoželáme
výherkyniam

**v SMS súťaži o denný krém
Multi-Active Novage+ od
Oriflame v hodnote 31 €**

Alena Tetáková,
Kralovany
Lucia Šeptáková,
Zlaté Moravce
Zuzana Hartelová,
Kysucký Lieskovec
Miriám Hrdíňáková,
Čadca
Beáta Répášiová,
Levice

Mária Harčarová,
Prešov
Svetlana Tokárová,
Jablonové
Alena Káčerová,
Žarnovica
Anna Čviriková,
Šurany

Monika Červenková,
Šurany
Justína Kmeťová,
Trebíšov
Judita Nevizánska,
Nitra

Kliknite na

svet vity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

Astro



Tvrdohlavosť je ich druhé ja: Tieto znamenia zverokruhu nevedia robiť kompromisy.

Celebrity



Víkend v znamení svadieb: Okrem krásnej herečky si k svadobnému stolu sadla aj Martina Schindlerová!

Móda



Okrem vzhľadu je dôležitý aj jej obsah: Viete, čo by nemalo chýbať vo vašej plážovej taške?

Zdravie



30-dňová planková výzva! Podte s nami do toho.



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:



Evita ladies weekend sme mali v tomto super hoteli Kontakt.



Ide sa fotiť módný editoriál s krásnou Liou.

Líčenie v aute a v teple bolo trochu náročné, ale poradili sme si.



Pre dobré zábery sa hádzeme aj po zemi.



Tentoraz sme fotili vonku, v krásnej lokalite Vojenských lesov pri Malackách.

objavili sme pre vás



Magdaléna Rojo, Ženy, ktoré zostali, asi 17 €, vydavateľstvo Absynt



Okuliare Jack and Jones, 19,99 €



Okrúhly obrus BePure Home, 79 €, predáva Roomfactory.sk

Nezabudnuteľný

AUGUST JE EŠTE HORÚCI,
DOVOLENKOVÝ, PLNÝ FARIEB
A ODVÁŽNYCH ZÁŽITKOV. NECH
JE TEN VÁŠ NEZABUDNUTEĽNÝ!



Masážny prístroj Luna 4 body, 130,40 €, predáva notino.sk

Autor: **Nina Murárová**
Foto: **archív značiek**



Lahký gélový krém na citlivú pokožku Eucerin, 17,95 €



Váza Kahler Design, 66,90 €



Obraz Primark, 14 €



Košík
Tommy
Jeans,
87,95 €,
predáva
denim.sk

Náhrdelník Vivienne
Westwood, 130 €,
predáva Cubeshop.sk



Plážová
osuška so
šnůrkou na
plece H&M
Home, 14,99 €



Šaty
Mango,
39,99 €

Šortky F&F,
19,99 €



Nohavice
Liu.Jo,
199,90 €



Šaty
Trendyoll,
59,99 €



Topánky
Minelli,
165 €



Tenisky Kennel
and Schmenger,
280 €



Zvláčňujúci krém na nohy
Nobilis Tilia, 11,95 €

Kultúra v mojom živote

MÁRIA ÖLVEDYOVÁ (41)

MODERÁTORKA SPRAVODAJSKÉJ
TELEVÍZIE JOJ 24 A MAMA DVOCH
SYNOV VIE PRESNE, ČO MÁ RADA.



Čo ráno čítate ako prvé?

Ráno čítam prvé, samozrejme, správy. Väčšinou prebehnem Twitter, pozriem, čo nové vo vojrovej zóne, potom vo svete. A prebehnem všetky flešky, ktoré mi prišli počas noci. Skontrolujem mail, či mi náhodou na daný deň nepribudol ešte dáky rozhovor v Štúdiu JOJ 24, na ktorý sa treba pripraviť.

Ktorý film vás naposledy rozplakal?

Pri filmoch neplačem. Ale krásny zážitok som mala z filmu Dievča s perlou. Milovníkom umenia odporúčam. Smutné filmy zo zásady nepozieram. Som zástancom teórie, že realita je sama osebe dosť smutná a filmy ma majú viac rozveseliť a baviť. :) Semtam, samozrejme, urobím výnimku.

Ktorý film na základe skutočných udalostí máte najradšej?

Voľakedy to bol film 7 rokov v Tibete. Teraz sa ma naozaj dotkol film Swimmer. Je o dvoch sestrách migrantkách a ich ceste do Európy. Mali by ho púšťať v školách a asi aj našich krčmách... Viac by sme boli empatickí k ľuďom, ktorí utekajú pred vojnami či nedemokratickými režimami.

Na akú hudbu najradšej cvičíte?

Ja cvičím alebo robím chôdzu doma. Hudbu pri tom nepočúvam. Mám zapnuté spravodajské kanály alebo seriály. Aktuálne chodím pri Outlanderovi. :-)

Je seriál, ktorý môžete označiť za svoj top?

Takých seriálov je asi veľa. V posledných rokoch ich kvalita stúpala neskutočne a vidieť to nielen vo svete, ale aj na Slovensku. Hrdá som bola pri seriáli Za sklom... ale zo sveta je to jednoznačne MASH. Humor a dialógy v ňom dlho nič neprekona.

Je kniha, ktorú si už dlho chcete prečítať a nestíhate?

Áno, aktuálne je to Sally Rooney – Krásny život kdeže si, rozčítaného mám Náhradníka od princa Harryho, Harmonie – Nový pohľad na náš svet od už kráľa Karola 3., Vatikán a boj o moc, ktorú som dostala od syna a Ako sa vyhnúť klimatickej katastrofe od Billa Gatesa mám tiež rozčítané.

Nestíham ale. :-)

Ktorú knihu ste čítali naposledy?

Naposledy som prečítala životopis kráľovnej Alžbety 2.

Ktorá pesnička vás vytiahne na tanečný parket?

Mňa asi hocijaká, ale na parket sa teda posledné roky nedostávam. Najčastejšie tancujem s deťmi v kuchyni a repertoár udáva rádio.

Ktorý podcast rada počúvate a prečo?

Tak jasne, že počúvam najmä kolegov v podcaste JOJ 24, JOJ Zdravie našej šikovnej Marcely Fuknovej a historický podcast JOJ History Veroniky Homolovej Tóthovej. Nie som však celkom podcastový človek, ale využívam mnohé spravodajské aj zahraničné spravodajské podcasty pri príprave na rozhovory.

Čo ste naposledy hľadali v Googli?

Naposledy som hľadala názov tej rozčítanej knihy od Billa Gatesa :-), teraz ma čaká ju nájsť, keďže neviem, kam som ju založila. :-)

Koho ste naposledy začali sledovať na Instagrame?

Na Instagrame som naposledy začala sledovať Slovenské národné divadlo – činohru, balet a operu...

OBJAVTE NOVÉ ONLINE TRHOVISKO

Jedna platforma. Tisícky produktov.
A výhodné ponuky pre vás!



• Staďí • sa uvoľniť

KAŽDÁ Z NÁS MÁ SVOJ ŽIVOTNÝ PRÍBEH. NIE VŽDY IDE PRESNE PODĽA SCENÁRA, KTORÝ SI NA ZAČIATKU DOSPELÉHO ŽIVOTA NAPLÁNUJEME. NIEKEDY SA ZMENÍ VĎAKA NÁHODE. **JANKE ŠIMKOVIČOVEJ**, ZAKLADATEĽKE SUPERSHAPE.SK, ZAMIEŠAL KARTY POHLAD DO ZRKADLA NA NEŽELANÉ KRIVKY. A POTOM TO UŽ IŠLO...

Text: **Monika Macháčková**

Foto: **Katarína Kíncelová**

Na začiatku konštatuje, že s pohybom to mala spočiatku na dlhé lakte. Nikdy nebola aktívna športovkyňa, ak neráta turistiku s rodičmi v detstve. Zmena prišla, keď začala na konci strednej školy vnímať, že jej postava sa mení neželateľným spôsobom. „Vyskúšala som si posilňovňu a bola prekvapená, ako po pár tréningoch môže telo vyzerieť krajšie. Vtedy som riešila iba vzhľad. Prišla stužková a bolo docvičené, stačilo.“ Na vysokej škole začala chodiť na aerobikové maratóny a atmosféra na nich ju fascinovala. „Stále som však fungovala tak, že teraz trocha cvičím, potom zasa necvičím... Lámať sa to začalo, keď som vyskúšala power jogu.“

A ako to už býva, stretla sa s ňou náhodou. Mala byť hodina aerobiku,

ale neprišla trénerka. Ako náhradu ponúkli power jogu. Zdalo sa jej neslušné odísť, ale v duchu si hovorila, že toto nebude nič pre ňu, lebo sa potrebuje poriadne spotiť, potrebuje vidieť a cítiť, že niečo robila. „Zostala som, a po desiatich minútach som zbystri-la pozornosť. Uvedomila som si, že ma to baví. Asi prvýkrát v živote som pocítila, že mnou prešla zvláštna, ale príjemná energia.“ Začala chodiť pravidelne a do roka už mala hotový inštruktorský kurz. Najskôr iba preto, že sa chcela dozvedieť viac o power joge. Po čase začala viesť v Malackách kurzy. „A tak sa to začalo... že sa pohyb tak nejako votrel do môjho života

”
Keď ti začnú
veriť ostatní,
začneš si veriť
oveľa viac aj ty.

“

a stal sa jeho pravidelnou súčasťou. Joga sa preniesla do bežného života. Uvedomila som si, že som pokojnejšia a najmä, že som sa opäť napojila sama na seba. Ako deti to máme, vekom túto schopnosť strácame. Najmä ženy často nepočúvajú svoju intuíciu.“

NAJVÄČŠÍ OMYL ŽIVOTA

Dovtedy profesionálne robila presne to, na čo nebola predurčená, konštatuje so smiechom. „To, že som vyštudovala ekonómiu, bol najväčší omyl môjho života. Po škole som išla pracovať do poradenskej spoločnosti, ktorá sa venovala účtovníctvu a daniam. Na marketingu som mala



častočne kreatívnu prácu, ale nebolo to o mne. A nevyhnutne sa stalo, čo sa v takýchto prípadoch stáva – prišlo vyhorenie. Tri roky som síce robila niečo, čo ma úplne netešilo, ale brala som to vážne a s plným nasadením. Až mi to jedného dňa prerástlo cez hlavu a dostala som sa do stavu, keď som si prestala veriť a bála som sa aj odoslať mail. Bola som chronicky unavená, ale stále som to neriešila. Vtedy sa o tom tak nehovorilo, a vlastne som ani nevedela, čo sa so mnou deje. Museli ma upozorniť ľudia z okolia. Otvorili sa mi oči a pochopila som, že mám v živote aj iné možnosti.“

A opäť zaúradovala náhoda. Jana otehotnela a tým sa situácia vyriešila. Vo firme oznámila, že sa po materskej nevráti. V tom čase si na manželov podnik založila webovú stránku

cvičte.sk a začala trénovať jogu. Portál rástol, získaval si obľubu a stal sa popredným v oblasti životného štýlu a zdravia. „Postupne som si uvedomila, že by ma mohol uživiť. Trvalo to síce dlho, intenzívne dva roky. Po celý čas som mu však verila. Významným krokom bolo, keď sa podarilo získať kontrakt s firmou Adidas. To som si povedala – keď už mi veria oni, musím si aj ja!“

Dnes je na webe veľa podobných stránok, Jankina si však popularitu drží stále. Čo robí inak? „Trh sa začal meniť, prišla doba blogerov, influencerov, rôznych e-shopov a museli sme premýšľať, ako to zvládnuť. Začali sme robiť e-knihy, z nich vznikli tlačené knihy s receptmi na zdravú výživu.

”
Téma chudnutia je tu stále a lezie mi to na nervy. Ide totiž o zdravie.

“

Keď som robila prvú, povedala som si, že v prvom rade to musí byť rýchle varenie.

Pracujúca žena, ktorá má domácnosť, chce sa venovať deťom a manželovi, určite nechce stáť hodiny pri sporáku. Takže zdravo, chutne a rýchlo. Titul bol úspešný, a preto vyšlo aj pokračovanie. Chceli sme demonštrovať, že zdravá strava môže byť chutná a pestrá. Recepty sa snažíme skladať tak, aby boli z lokálnych surovín, aj takých, na ktoré sme možno pozabudli – pohánka, pšeno.“

DRAHÉ VIDEO

No a potom prišiel boom videa. Každý to chcel, ale nikto ho nechcel robiť, pretože bolo veľmi drahé. Tak »

» si vymysleli domáce videá na cvičenie. „Povedala som si, že žien ako ja, na materskej, ktoré nemajú možnosť chodiť niekam cvičiť, asi bude viac. Na internete síce boli videá, ale nikto sa v nich nevyznal. Začali sme teda produkovať krátke, 30-minútové videá pre ženy.“ S humorom vysvetľuje, že pričítaná žena najlepšie pozná inú ženu a jej potreby. Jankine videá si získali obľubu, lebo boli koncipované tak, aby sa dali zvládnuť, a pritom boli efektívne. Ponúkala špeciálne zostavy pre ženy v jednotlivých fázach cyklu, čo dovtedy nikto nerobil. Onedlho dokonca bude na svete aj unikátny program pre ženy pred menopauzou, počas nej a po nej. „Do tohto sme sa pustili aj preto, že to nikto nerobí, a tieto ženy nevedia, ako majú cvičiť a ako sa stravovať. A práve okolo menopauzy sa telo dramaticky mení. Všetko sa však dá zvládnuť, ak to podchytneme. Menopauza nemusí bolieť a nemusíme trpieť. Rovnako sa venujem ženám po pôrode. Nazývam to osvetové programy. Téma chudnutia je stále tu a priznávam, že mi už trochu ide na nervy. Som skôr za prevenciu a našimi projektmi by som chcela ukázať, že ak sa správame rozumne, môžeme mať krásny kvalitný život až do staroby.“

Zo značky cvičte.sk sa stala supershape.sk s celým tímom ľudí. „Už to dávno nie je len o mne,“ hovorí Janka. Okrem edukácie a videí na cvičenie robia pre svojich fanúšikov pravidelne výzvy, zakaždým spojené s jedálničkom. „Chceme najmä ženám ukázať, aby sa nebáli jesť. Môžeme si dopriať aj koláč, aj zmrzlinu, pokiaľ poznáme zásady stravovania. Ženy robia najväčšiu chybu v tom, že jedia málo, alebo nárazovo, podceňujú pitný režim. A to nie je dobré pre trávenie a metabolizmus. A kilá nejdú dolu.“



”

Ja som,
paradoxne, beh
neznášala.

“

IDEM SA PREKONAŤ

Aktuálne sa so svojimi kolegynami zapojila do výzvy Beh od Tatier k Dunaju. „Beh je obľúbená letná aktivita, netreba na ňu veľa, stačia tenisky. Tak sme si povedali, že skúsime v lete ľudí rozbehať. Dali sme sa dokopy, je nás dvanásť kamarátok influenceriek a využili sme krásnu príležitosť, že máme na Slovensku skvelú trasu od Tatier k Dunaju. Je to 360 kilometrov a je to štafetový beh. Dvanásť ľudí sa dá dokopy, urobia si harmonogram, aby jednotlivé úseky na seba plynulo nadväzovali, a celú trasu zvládli za 36

hodín. Chceme ukázať bežným ženám, že sa to dá zvládnuť. Aj my sme hoby bežkyne. Vôbec nemáme ambície byť prvé, budeme rady, ak trasu prebehneme v plnom zdraví. Nás láka najmä dobrodružstvo okolo toho,“ dodáva. Doteraz všetky výzvy, čo sme robili, boli úplne v pohode. „Teraz viem, že to bude aj nepohodlné, ale už z toho nechcem a nemôžem vycúvať. Som súčasťou tímu.“ Pýtam sa, prečo je dôležité prekonávať sa a posúvať svoje hranice. Janka s nadšením vysvetľuje: „Preto, aby sme zažili nové veci a zároveň sa naučili niečo nové o sebe. Keď budem stále iba prešlapovať na tom istom mieste a budem zostávať vo

svojej komfortnej zóne, bude mi možno fajn, ale nikam sa neposuniem. Aspoň ja rada spoznávam nových ľudí, nové miesta a chcem zažívať nové veci.“

NETLAČIŤ NA PÍLU

Paradoxne, kedysi Jana beh doslova neznášala. Ako polovica ľudstva. Dnes beh miluje a vie si svoj život predstaviť bez neho. „Našla som v behu svoju psychohygienu. Pomohlo mi, keď som mala malé deti a mohla som si vybehnúť sama a prevetrať sa.“ Ľudia naozaj často cvičia preto, aby lepšie vyzerali, nebudeme hovoriť, že nie. Janka k tomu hovorí: „Dlhé roky som nebola so sebou spokojná. Zisťovala som to už ako dievča, nepáčilo sa mi, ako sa moje telo mení. Lebo som sa začala podobať na tú časť rodiny, ktorá mala nábeh na vyššiu váhu a oblejšie krivky. Vedela som, že to nechcem, ale nevedela som, čo s tým. Som z generácie, že nás nikto nenaučil správnu výživu, všetci fičali na nezmyselných diétach. Deti buď nešportovali vôbec, a ak, tak na súťažnej úrovni. Dnes sa už dá dostať k informáciám, môžeme sa vzdelávať. Ale aj ja som prechádzala rôznymi extrémami, keď som prísne delila, čo smiem a čo nesmiem zjesť. Až kým som pochopila, že to tak nemusí byť. Stačí sa uvoľniť a pride opačný efekt. Nemá zmysel príliš tlačiť na pílu, treba si občas dopriať, a najmä oddychovať. Lebo nielen cvičenie a strava majú vplyv na to, ako vyzeráme.“

Dnes sa často hovorí, že hlavne by sme sa mali mať rady také, aké sme. Lenže ako sa mať rada, keď vidíme svoju nadváhu? „Toto je dnes veľká téma a ja nechcem byť ticho. Je to obrovské klíšé, keď si nadváhu ospravedľujeme sebaláskou. Maj sa rada, aká si – čo to znamená? Že je v poriadku, keď máš tridsať kíl navyše a máš zdravotné problémy? To by sme nemali akceptovať. Ešte dlho bude trvať, kým ľudia pochopia, že robiť niečo so svojím telom neznamená len estetické zmeny. Hlavne treba pochopiť, že ide o zdravie. Že zmenou životného štýlu si môžeme zlepšiť kvalitu života a predísť chorobám. Sú to však veľmi citlivé záležitosti a treba si dávať pozor na slová.“

A čo hovoria jej kolegyně o potrebe prekonávať sa?



Mimi Pelikán

Výzvy ma robia silnejšou, priebornejšou a nebojácnou! Prekonávanie vo väčšine prípadov bolí, niekedy aj fyzicky, ale hlavne psychicky. Vo mne samej buduje odolnosť a zvyšuje osobný rast. A na konci cesty je to neuveriteľný pocit vnútorného pokoja, hrdosti a hlavne vyššie nastavených nových cieľov!

Kristína Suchánková

Keby som sa neprekonal, tak by som neprecestovala Austráliu so stanom, nemala by som štyri tituly, nevedela by som lyžovať a neprebíhala by som ani kilometer. Nepamätám si, kedy vo svojom živote som sa prekonala a ľutovala som to. Všetky situácie, ktoré vznikli z prekonania sa, považujem za svoje najväčšie úspechy a najlepšie zážitky.



Angelika Kutíšová

Prekonávať sa je dôležité pre vlastný rozvoj. Prekonať sa fyzicky, napríklad tým, že začnem behať, je prekročenie mnohých limitov, nielen fyzických. Každý krok pri behu nám dokazuje aj mentálnu silu, ktorú v sebe máme, otvára nám nové perspektívy aj o tom, ako vnímame seba. Začneme si veriť, prekvapuje nás vlastná sila, ideme príkladom pre deti a začneme byť zvedavé... Čo ešte dokážeme? Nehovoriac o tom, že nové skúsenosti nám prinášajú nové zážitky... Väčšinou najviac spomíname práve na tie, kde sme museli spraviť veľký krok z rutiny.