



Život
„bez papiera“

PREČO ČORAZ MENEJ
PÁROV VSTUPUJE
DO MANŽELSTVA?

22
inšpiratívnych
Sloveniek,
ktoré musíte
poznať!

**Martin
Nikodým:**

ČO POTREBUJEME,
TO MÁME
NASERVÍROVANÉ

Veľká príprava na Vianoce!

Skúsite to tento rok
bez stresu a naháňania?

12/2023

2,89 € / 101 Kč



9 771339 924008

VYKROJTE SI SVIATKY PLNÉ VÝNIMOČNÝCH OKAMIHOV

Získajte prémiové nože Kuhn Rikon
s vianočnou zľavou.

ZĽAVA
AŽ DO
83 %

Akcia trvá **od 6. 11. 2023**
do vyčerpania zásob.

**KUHN
RIKON**

lidl.sk/vianoce

Nazbierajte **5 nálepiek** a vyberte si **1 zo 6**
prémiových nožov Kuhn Rikon so zľavou až do **83 %**.
Nálepku získate za každých **25 € nákupu**.



Správna voľba

Editoriál o tom, že navrhujem, aby sme na tieto Vianoce najviac darčiekov dali sebe :-)

Fakt, nesmejte sa.

Ak si dávate po jednom darčeku, sebe darujte dva. A tak, násobne. Nehovorte, že keď nakupujete pre dcéry, synov, mamy, svokry, segry, kamarátky, bratov, tety, ujov, netere a synovcov, že nenatrafíte na veci, ktoré by ste chceli vy. A necháte ich v obchode, prirodzene, lebo veď kupujete darčeky ostatným... Nerobte to! Kúpte si to, zabaľte a šupnite pod strom:-).

No a čo.

Celý rok sa naháňate, pracujete, rodine robíte servis. A ďalší celý rok budete.

Tak prečo im nedať najavo, že si sama seba vážite a že si aj podľa seba zaslúžite darček pod stromčekom? Od seba?

Ja to rozhodne urobím a som zvedavá na reakcie rodiny:-).

O Vianociach viac písať nebudem, želám vám len, aby boli pokojné a aby ste sa nabili dobrým pocitom, ktorý vo vás ostane čo najdlhšie.

A nájdite si čas na túto Evitu. Je v nej naozaj veľa dobrého čítania.



Vaša
Emita

3 Editoriál

4 Obsah

6 Listáreň

OBJAVILI SME PRE VÁS

8 Zázračný december

10 Všade samé trblietky

12 Chutné vianočné ozdoby

14 Krásna na vianočnom večierku

16 Konkoročné desatoro

ROZHOVOR

18 Martin Nikodým – Vesmír nám naservíruje, čo potrebujeme

ŽENY, KTORÉ NÁS INŠPIRUJÚ

24 Soňa Rebrová – Toto je môj čas

26 Tie, čo idú proti prúdu

32 Živel meno Jana Pifflová

42 Stará mama, ktorá myslí pozitívne

MY A NÁŠ ŽIVOT

46 Marianna Kováčsová – Každá naša chvíľa môže byť tá posledná

48 Láskový minimalizmus

ROZHOVOR

52 Odborníčka na protokol – Skákanie do reči je veľký prešlap

MY A MUŽI

56 Život bez papiera

LEN V EVITE

60 Tipy na vianočné darčeky

68 Štýlové Vianoce u blogeriek

ŽENA, KTORÚ UZNÁVAME

74 Tá, čo poľuje na chémiu v drogérii

MY A NÁŠ ŽIVOT

78 Vďačnosť v nevďačnej dobe

ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE

80 Bez obáv z vlastných komplexov

MÓDA

86 Editoriál

94 Oblečte sa ako

96 Oblečte sa ako

98 Šaty na každý deň

102 Erika Makara: Štýl sme my, nie náš šatník

108 Zmyselná gejša

110 Zimné trendy

114 Minisukňa

116 Čižmy ako módny kúsok

118 Kabát podľa postavy

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU

122 Takto sa môžete nalíčiť aj vy

126 Čo vám nesmie chýbať v kozmetickej taštičke



14

KRÁSNA NA
VIANOČNOM
VEČIERKU



18

MARTIN NIKODÝM
– VESMÍR NÁM
NASERVÍRUJE, ČO
POTREBUJEME



102

ERIKA MAKARA:
ŠTÝL SME MY,
NIE NÁŠ ŠATNÍK

126

ČO VÁM
NESMIE CHÝBAŤ
V KOZMETICKEJ
TAŠTIČKE



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 12 december 2023, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Šárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renata Brimich Špačková,
Michaela Krivdová, Sabína Kubrická, Lucia Lukušová,
Monika Macháčková, Zuzana Matušová, Gabriela Mohrová,
Nina Murárová, Veronika Turčanová, Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Peter Frolo, Lucia Grigová, Jana Liška, Lucia Lukušová,
Michaela Machánová, Gabina Weissová

VIZÁŽ: Karolína Sláviková

STYLING: Gabriela Mohrová, Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Soňa Kubeníková

STYLING: Nina Murárová

SVETER: F&F

NÁRAMKY: ZARA

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Bonami, Dreamstime, Gourmet Academy, Instagram, Pinterest,
Shutterstock, Westwing, Villeroy & Boch

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Soňa Kubeníková

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

RIADITEĽKA DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Lucia Chynoranská, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ STRATÉGIE, MARKETINGU A PR:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

OBCHODNÝ MANAŽÉR:

Peter Tomek, tel.: +421 918 726 304

e-mail: peter.tomek@mafraslovakia.sk

Peter Vlašič, tel.: +421 915 886 439

e-mail: peter.vlasic@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, Pressegrosso, 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 vykonávajú
ich vydavateľ. Autori článkov zverejnených v tomto vydaní si v zaslúženom
vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na
verejný prenos článkov, ako aj na verejné rozširovanie rozmnožených týchto
článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.

128 10 tipov na mejkap

130 Sladkosti pre pleť

132 Zimné nutnosti

136 Kozmetika na hory

138 Ananás v kúpeľni

140 Záchranca zdravej pleti

142 To naj

VARENIE

144 Rodičovské dedičstvo

146 Vianočný stôl

148 Najlepšia vianočka!

150 Adventný kalendár pečenia

154 Medovníkové umenie

156 Medovníková kráľovná

160 Omáčky na ryby

162 Nech jedia aj oči

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

164 Terapia jedom

LEN V EVITE

168 Svet plniacich sa snov

174 Do poslednej omrvinky

178 Manželstvo bez sexu

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

184 Konečne sa zastavte

CESTUJEME S EVITOU

192 Safari po kubánsky

VOLNÝ ČAS

196 Evitin knižný klub

198 Horoskop

200 Pár skvelých nápadov

202 Pýtajte sa Evity

160

OMÁČKY NA RYBY

178

MANŽELSTVO
BEZ SEXU



Napísali ste nám



ZRELÉ ŽENY SÚ NAJVIAC

Ďakujem Vám za skvelé číslo venované nám, ženám po štyridsiatke. Aj ja patríam do klubu žien, ktoré sa práve v takomto veku odhodlali k dosť výrazným zmenám. Aj keď ma tak trochu k tomu dokopali aj určité zdravotné problémy, nielen tento vek. Po rokoch nadváhy som schudla 20 kg, začala som sa viac venovať sebe, chodiť na turistiku, jazdiť pravidelne na bicykli, chodiť na časté prechádzky so psom... Takisto som po pätnástich rokoch zmenila prácu a celkový pohľad na samu seba. Deti sú už dospelé, prvého syna som porodila, keď som mala 19 rokov, a druhého o tri roky neskôr. Stavali sme dom, manžel chodil do práce na dlhšie turnusy, tak to bolo všetko dosť náročné, veľa vecí bolo na mne. Ale, samozrejme, som vďačná aj za toto obdobie. Synovia bývajú síce s nami, ale už ma toľko nepotrebnujú, takže si to teraz všetko užívam a som určite spokojnejšia a vyrovnanejšia ako v dvadsiatke, tridsiatke. **Monika B.**

PRÁCA VS. RODINA

Celý svoj život, odkedy som matka, hľadám rovnováhu medzi prácou a materstvom. Pracujem ako záhradná dizajnérka, keď ma kopa múza, pracovala som dlhé hodiny aj vtedy, keď sa ostatné mamy venovali svojim deťom, a hoci sa mi darilo,

mala som výčitky svedomia. A potom boli výzvy, ktoré som odmietla, aby mali deti mamu a teplé jedlo – a tiež som to trochu lutovala. Zmenilo sa to s príchodom 40-ky. Nie tým, že som balans našla, ale tým, že deti ma potrebujú menej a práce je stále dosť. Keby mi niekto pred 15 rokmi povedal: netráp sa, vychovaj decká, robota ti neutečie, mohla som si ušetriť pár bezsených nocí. **Jarka N.**

TICHO V POSTELI

Odkedy som si ten článok prečítala, myslím naň. Už dávno som sa zmierila s tým, že žijem v manželstve, kde sex veľmi nefunguje – vlastne rokmi vôbec. Inak je náš vzťah bezchybný, veľa spolu s mužom cestujeme, máme syna, ktorý je už takmer dospelý, máme práce, ktoré nás baví a o ktorých sa vieme porozprávať. Ale žijeme bez vášne, ktorá môjmu manželovi nechýba, dokonca, keď ju vidí v televízii, spochybňuje ju... Tak neviem. Poviem mu, že vášň je reálna a že možno by sme na ňu nemali úplne rezignovať? Alebo to nechám radšej tak? **Viera V.**

List mesiaca

Ďakujem vám veľmi pekne za číslo venované životu po 40-ke. Ten môj tiež nadobudol práve v tomto veku iný rozmer, no inak ako väčšine žien. Moje rovesníčky sa teraz väčšinou rozhládajú okolo seba a po tom, čo sa ich deti postupne osamostatňujú, si nachádzajú nové výzvy. Ja som vo svojich 44 rokoch porodila svoje dvojčiky. Cestovanie a kariéru som odložila a venujem sa tomu, čo zamestnávalo moje kamarátky pred dvadsiatimi rokmi. Ale zmena to je, tak sa to ráta, nie?

Zuzana T.

Darček za list mesiaca

Adventný kalendár Kusmi Tea od Potten & Pannen – Štaněk

Kalendár dekorovaný vianočnými motívmi
Luskáčika vám každý adventný deň odhalí nové
čajové príchuťe lahodného organického čaju, ale
aj rôzne čajové príslušenstvo.

Hodnota: 44,20 €



Blahoželáme
výherkyniam

v SMS súťaži
o Anti – Pigment rozjasňujúcu
starostlivosť proti tmavým
kruhom pod očami od Eucerin

Daniela Klinovská,
Námestovo
Mária Harčarová,
Prešov
Mária Barabasová,
Hrabušice
Mária Szilagyiiová,
Ružiná

Andrea Dulková,
Hladovka
Ivana Poláčková,
Žilina
Dana Bolibruchová,
Lietavská Svinná
Sabína Mikúšová,
Radošovce

Alena Gécziiová,
Žilina
Dominika Rybárová,
Zohor
Katarína Štecová,
Hôrka
Silvia Psotová,
Trnava

Kliknite na

svet vity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

Astro



Najradšej majú samotu a ticho: Toto sú najosamelejšie znamenia zverokruhu

Celebrity



Súd rozhodol o dcére Soukupa a Hanychovej: Verdikt sa ani jednému nepáči!

Kvíz



KVÍZ Ako dobre ovládáte synonymá: Trúfnete si na tieto slovíčka? Otestujte svoje znalosti!

Vzťahy



Ženy priznali svoje najbúrlivejšie sexuálne fantázie. Sú aj na vašom zozname?



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:



Blesnúť svetlami vo výfahu... no museli sme to predsa skúsiť.



Decembrová titulková klasika s Efkou.

Módu sme fotili v raji svetidiel. Showroom Ergo. Fakt krásne.



Na Martina sme sa tešili. Naživo bol ešte sympatickejší, než sme si ho predstavovali.

objavili sme pre vás

Vianoce



Papierový
anjel, Eglo,
8,90 €



Súprava
Luxus hodný
kráľovnej,
Nobilis Tilia,
67,62 €

Darčeková
taštička,
Avon,
54,90 €



Šaty,
Vero
Moda,
32,99 €



Šaty,
Sugarbird.com,
152,74 €



Topánky,
Hogl,
149,95 €,
predáva
Humanic.sk



Čarovný december

DÁMY, NECH JE POSLEDNÝ
MESIAC V ROKU TEN
NAJÚŽASNEJŠÍ! A NEZABUDNITE SI
V PREDVIANOČNOM ZHONE URČITE
UCHMATNÚŤ ČAS AJ PRE SEBA.

Pripravila: **Nina Murárová**
Zdroj fotografií: **archív značiek**





Kniha receptov
Cukráreň Petry
Tóthovej, Ikar,
24,90 €



Gumené
vitamíny
na podporu
vnútornej sily,
Vely, 27,90 €

Olejové sérum
s vitamínom C,
Zuna, 54 €



Krátky kožuš
Karl Lagerfeld,
489,90 €,
predáva
Vermont.sk



Rolák,
Anna Field,
26,99 €

Opasok,
Answer Lab
x No Shame,
41,99 €



Pyžamo,
F&F, 22,99 €



Tenisky,
Stevemadden.sk, 119,99 €

DECEMBER, TO SÚ SVETIELKA, TRBLIETKY, ODLESKY, BLIKANIE! DECEMBER S VIANOCAMI SI ŽIADA PRIDAŤ TOTO VŠETKO AJ DO LÍČENIA. MOŽNOSTÍ, KAM NANIESŤ TRBLIETKY, JE VIAC NEŽ DOSŤ. INŠPIRUJTE SA A ZAŽIARTE NA VEČIERKU, U PRIATEĽOV ALEBO AJ DOMA PRI PEČENÍ – PREČO NIE?

Text: **Zuzana Matušová**

Foto: **Archív firiem, Shutterstock**

Ligotavý základ

Nemusíte byť fanúšikom trblietavého líčenia, no i tak môžete do tváre preniesť trochu lesku, ktorý je ako stvorený na slávnostné i večerné líčenie. Kráľovnou večierkov sa stanete už len použitím líčok s trblietavým efektom. Tie nájdete v púdrovej, krémovej i tekutej konzistencii. Ak si zvolíte tento typ mejkapu, ostatnú dekoratívnu kozmetiku však radšej ponechajte v neutrálnej podobe bez lesku. Viacero ligotavých plôch na tvári by mohlo pôsobiť lacným dojmom.



Očné tieň, Essence,
2 g, 4,45 €



Očné tieň,
S-he2 g,
1,95 €

Metalická
očná linka,
Makeup
Revolution,
2,4 ml, 6 €



Telový sprej
s trblietkami,
Alverde, 150 ml,
3,15 €



Telové mlieko
s trblietkami,
Dermacol,
200 ml,
5,40 €

Oleň na pery
s trblietkami,
Essence,
4 ml, 3,30 €

Trblietavý
rúž, Artdeco,
3,5 g, 19 €



Seróna trblietok

NÁŠ TIP:

Trblietky odrážajú svetlo, preto by ste v prípade ligotavých líčok mali dbať na detailnú aplikáciu a neprehaň to s plochou, na ktorú ich naniesiete.

Ústa alebo pery

V prípade, že sa rozhodnete pre trblietky v líčení, nie v základe mejkapu, aj tu musíte rozlúsknuť dilemu ústa alebo pery. Vyberte si len jednu časť, ktorej dodáte ligot. Nebojte sa, vyniknete dostatočne. V prípade očí máte viacero možností. Jednak zvolíte si trblietavé očné tieň, ale nezabúdajte ani na možnosť metallickej očnej linky. Drobné lesklé čiastočky môžu byť vo farbách, no efektne vyzerajú aj ako súčasť klasickej čiernej či hnedej. Nezabúdajte však na dobrý základ v podobe podkladovej bázy, pretože najmä práškové produkty zvyknú po pár hodinách opadávať a trúsiť sa popod oči. Naopak, keď chcete dať do popredia pery, líčenie očí by malo byť jemnejšie. Lesk alebo rúž na pery s trblietkami je dobrou a jednoduchou voľbou, pri ktorej prakticky nemáte čo pokaziť. Ide o dostupnú kozmetiku, ktorú navyše využijete aj na menej slávnostné príležitosti či na bežné denné líčenie.



Trblietavá manikúra

Ak je vám to stále málo, lesk môžete preniesť aj do svojej manikúry. Či už siahnete po lakoch s drobnými trblietkami na celej ploche nechťov, alebo len ozvláštnite francúzsku manikúru pomocou lesklého laku. V tomto prípade výborne vyzerá len ligotavá špička. Opäť ide o niečo, čo hravo zvládnete nosiť celé týždne, nemusí ísť len o večierok. Trblietavá manikúra je sama osebe výrazná, preto ju neprekombinujte s ďalšími výraznými prvkami, ktoré „nail art“ ponúka.

NÁŠ TIP:

Ak si zadovážite len vrchný lak s trblietkami, môžete ním pokrývať akúkoľvek inú farbu na nechtoch a vždy budete mať inú manikúru.

Očný tieň,
Yves Saint Laurent,
5 g, 32,90 €



Tvárenka,
Pupa, 9,5 g,
18,99 €



Suchý olej
s trblietkami na
tvár, telo a vlasy,
Nuxe na Notino.
sk, 100 ml,
28,50 €



Tekutý očný
tieň, Avon,
8,50 €

Vrchný lak na nechty,
Catrice, 10,5 ml, 3,80 €

Gélový lak
na nechty,
Eveline
Cosmetics,
8 ml, 3,5 €

Lak na nechty, Trend It up,
8 ml, 2,25 €



Zlatistá pokožka

Keď sa povie zlatistá pokožka, možno si predstavíte letné opálenie. No malé čiastočky zlata môžete na telo dostať aj pomocou telových krémov či mliek, ktoré perfektne vyniknú práve vo večerných svetlách. Stačí odhaliť kúsok kože, čo v prípade šiat na večierok alebo ples nebude problém. A vďaka trblietavému efektu, ktorý budete chcieť dosiahnuť, budete mať aspoň istotu, že sa nakrémujete.

Chutné ozdoby na vianočný stromček

ÁNO, VIEME, MÁTE PLNÉ RUKY PRÁCE S VIANOČNÝM PEČIVOM A POTOM BUDETE MAŤ PLNÉ RUKY PRÁCE S OZDOBOVANÍM DOMOVA A STROMČEKA. NAVRHUJEME TIETO DVE VECI SPOJIŤ.

Pripravila: **Michaela Krivdová**

Foto: **Pinterest**



NEVYHNUTNÁ KLASIKA

Pečú sa ako prvé a azda v najväčšom množstve. Medovníky sú jasnou predzvestou Vianoc a tie na vianočnom stromčeku prevoňajú celú domácnosť. Upečte a ozdobte ich spolu s deťmi. Kreativite sa medze nekladú, len nezabudnite na dierku, aby ste ich mali ako na stromček zavesiť.

VÔŇA ŠKORICE

Patrite medzi milovníkov prírody a v rovnakom duchu sa nesie aj vaša vianočná výzdoba? Efektanou, chutnou a navyše zdravou alternatívou, ako ozdobiť stromček, je sušené ovocie. Jablčko z vlastnej úrody zaveste na kúsok škoric, ktorá po zjedení skončí vo varenom víne. Ponuka, ktorá sa neodmieta.



KÚSKY ČOKOLÁDY

Nie ste majstrom na pralinky? Nič to! Tieto čokoládové peniažky, ozdobené orieškami či sušeným ovocím, zvládnete doma s úplným prehľadom. Nechajte ich poriadne stuhnúť, a kým sa zo stromčeka zjedia, radšej nekúrite v krbe. Veľkú životnosť im však nedávame.



GIRLANDA NA ZJEDENIE

Pár kúskov je málo? Z obľúbeného cesta na pečivo povykrajte postavičky, ktoré navlečiete jednoducho na stuhu. Táto chutná girlanda však musí mať niekoľko metrov. Pretože jesť sa bude počas celých sviatkov.



MIX CHUTÍ

Pod sladkosťami sa počas Vianoc prehýbajú stoly. Ak potrebujete zmeniť chuť, jedlé ozdoby na stromček urobte v slanej verzii. Praclíky v tvare venčeka zlepené čokoládou budú neprehliadnuteľnou ozdobou na každom vianočnom stromčeku. Ak sa, samozrejme, nezjedia skôr, ako sa stihnute otočiť.



MODERNEJŠIA VERZIA

Salónky sú evergreenom a napriek tomu, že ich v obchode kúpate aj dnes, dovoľte deťom zavesiť si počas Vianoc na stromček obľúbené pralinky či bonbóny. Vyrábate si doma vlastné? Perfektné! Stačí, ak ich zabalíte do kúska celofánu, previažete stužkou a moderné salónky sú na svete.



KREHKÉ GOMBÍKY

Sušienky a krehké pečivo v akejkoľvek príchuti, tvare či veľkosti doplnia klasické vianočné ozdoby priam perfektne. Povykrajujte s deťmi tieto rozkošné gombíky alebo si pomôžte pohárom. Že neviete ako? Nájdite doma taký, ktorého dno nie je hladké. Odtlačíte ho do cesta a už len vykrojíte. Alebo ste skôr za moderné pečiatky? Voľba je na vás.

objavili sme pre vás

Vianoce

Krásna na vianočnom večierku

S NAMI TAM BUDETE ŽIARIŤ!
MY DODÁME ŠTÝL, VY ÚSMEV
A DOBRÚ NÁLADU!

Text: **Nina Murárová**
Foto: **Archív značiek, Pinterest**



Náušnice,
Karl Lagerfeld,
69,99 €, predáva
vermont.sk



Šaty,
TFNC,
48,99 €



Lodičky,
Mango,
69,99 €



Overall,
Wal G,
64,99 €

ZLATÁ

Párty outfity nie sú niečo, čo nosíme v bežný deň. Sú to, naopak, kombinácie, ktoré by mali byť jedinečné, extravagantné a na prvý pohľad neprehliadnutelné. A presne také sú stylingy v zlatej farbe. A nemusia to byť práve ultra mini šaty, v zlatej môžete skombinovať aj ležérny outfit na večierok v kancelárii alebo s kolegynami v bare. Stačí zvoliť kúsky, ktoré váš štýl najlepšie vystihujú.

Ako na to:

- Ak chcete byť sexi, kombinujte zlatú s čiernou.
- Pre elegantné kombinácie ladte zlatú s bielou.
- K ležérnym outfitom skúste zlaté doplnky – topánky, kabelku, náramky.



Čižmy, Simmi
London, 54,95 €

Šaty,
Bershka,
25,95 €



Sveter,
Noisy May,
28,99 €

Sukňa,
Maje,
39,99 €

Nohavice,
Bershka,
25,99 €

Šortky, Vila, 34,99 €



STRIEBORNÁ

Strieborná sa považuje za novú farbu pártý sezóny. Je výrazná, je zaujímavá, tiež sa ligoce a krásne vynikne k platinovým blond aj čiernym vlasom. Vyskúšajte ju najmä na sukniach a nohaviaciach. Doplňte o jednoduchý top a štýlový outfit je na svete.

Ako na to:

- Strieborná vyzerá výborne so sivou.
- Pre ležérnejšie outfity kombinujte s denimom.
- Výrazný strieborný kúsok zjemníte pletenami.



ČERVENÁ

Červená rozhodne nie je pre ženy, ktoré chcú byť na vianočnom večierku nenápadné. Farba sezóny jeseň/zima 2023 totiž kričí po pozornosti. Môžete zvoliť celočervený elegantný outfit alebo vniesť červenú do svojho outfitu pomocou zvládneho detailu. Prím hrajú lodičky, kabelky, klobúky a doplnky.

Ako na to:

- Skúste kombináciu červenej a ružovej, je dokonalá!
- Nohavicový kostým s neutrálnymi doplnkami bude za každých okolností WOW.
- Červené šaty, červené topánky a červená kabelka alebo takzvaný celočervený outfit je hitom sezóny.



Čižmy,
Buffalo,
139,99 €

Šaty,
Wal G,
54,99 €

Čižmy,
Raid,
48,99 €



Opasok,
Studio ID,
275 €

Trenčkot,
Pull and
Bear,
59,99 €



Sukňa, YAS,
59,99 €



Čižmy,
Bershka,
59,99 €





10 vecí, ktoré spravte do konca roka!



TEN NOVÝ TAK PRIVÍTATE
S ČISTOU HLAVOU, DOMOM
A HLAVNE S ÚSMEVOM.

1. Napíšte list, v ktorom poďakujete.

Za to, čo ste zažili, čo ste dostali, čo vás posilnilo, čo vás nezlomilo. Ďakujte Bohu, vesmíru, svojim blízkym, komukoľvek – tak, ako to cítite. Keď budete mať veci napísané čierne na bielom, zistíte, aký pre vás rok 2023 naozaj bol.

2. Pri predvianočnom upratovaní vyhodte všetko, čo ste od posledného predvianočného upratovania nepoužili.

Ak sa pýtate prečo, odpoveď je jednoduchá. Lebo to očividne nepotrebuje.

3. Zorganizujte predvianočnú večeru s priateľmi.

Jedlo, pitie, koláčiky, dobrá hudba. Ale pozor, nevolajte tých, s ktorými sa stretávate pravidelne, skúste pozvať tých, s ktorými síce ste v kontakte, ale stále na seba nemáte čas. Uvidíte, že to bude jeden z najkrajších večerov tohto roka.

4. Naplánujte si veľké veci v roku 2024.

Dovolenka, prestavba, maľovanie, stavanie altánku, sťahovanie... Všetko, čo vie narušiť každodenný rytmus života. Neprekvapí vás to potom ani finančne, ani organizačne, lebo sa na to nastavíte.

5. Poplačte si.

Lebo veď, stali sa aj veci, ktoré asi veselé neboli. Netvárite sa, že sa nestali, netvárite sa, že ste neprežili smútok, krivdu, zlosť. Pokojne si ich spíšte, čelte im, vždy to človeka uzemní, keď si nepamína len to dobré.

6. Zavolajte všetkým, s ktorými ste niečo v tomto roku zažili.

Alebo im napíšte vianočnú pohľadnicu – ale nie takú, kde sú predtlačené slová Veselé sviatky a vy tam naškrabete svoj podpis. Napíšte im, čo vám čas s nimi dal, ako ste sa s nimi mali dobre, možno priložte spoločné fotky. Poteší to, uvidíte.

7. Urobte si večer pri drinku s kolegynami.

Určite máte niektoré také, ktoré stretávate len v práci. A to je škoda. Aj robota má úplne iný rozmer, keď ju robíte s niekým, s kým ste zažili veselý večer.

8. Zorganizujte muža a deti a urobte niečo užitočné.

Ja viem, že mnohí tvrdia, že na Vianoce zrazu všetkým napadne pomáhať. Ale za mňa lepšie na Vianoce ako nikdy. :) Či sa zapojíte do charity, obdaríte sociálne slabšiu rodinu, pomôžete v domovoch dôchodcov alebo čokoľvek iné... Budete mať fajn pocit.

9. Neporovnávajte sa s tými, ktorí sa chvália svojimi úspechmi.

Inšpirujte sa ľuďmi, ktorí žijú život, čo nám je sympatický, ostatných nechajme tak.

10. Chodte na Vianoce na polnočnú.

Veriaci, neveriaci, Vianoce sú zázrak, Tichá noc znie najkrajšie v kostole, v prítmí, kde svieti stromček. Polnočná omša je vždy plná lásky, chodte sa jej napíť.



Nadajte **DARČEKY**, ktoré majú magickú **MOC**



Darujte moc vrátiť čas

Omladzujúce duo Anew Power očného krému a séra s patentovanou technológiou Protinol™ obnoví roky straty kolagénu už po 7 dňoch!

27,90 €

1

Darujte moc snívať vo veľkom

S TTA Wonder voňavou darčkovou súpravou, ktorá vás preniesie do snežného Stredomoria s vôňou púčikov pomarančovníka, bergamotu a cédrového dreva.

29,90 €



3

Darujte moc žiť podľa vlastných pravidiel

S vôňou Wild Country pre neho v špeciálnej darčkovej súprave.

19,90 €



Darujte moc stať sa tou najlepšou verziou samej seba

Darčková súprava kultových Avon produktov v praktickej kozmetickej taštičke.

54,90 €



Darujte moc tajuplného Mesiaca v splne

S luxusným parfumom Far Away Beyond the Moon v darčkovej súprave.

22,90 €

4



Darujte moc ísť až do extrému

Darčková súprava pre extrémny look vašich očí a obočia.

19,90 €

6



Vesmír ná naservíruje, čo potrebujeme

MARTIN NIKODÝM JE PRÍJEMNÝ SPOLOČNÍK. STRETNUTIE S NÍM JE ZAKAŽDÝM NAPLNENÉ DOBROU NÁLADOU A SMIECHOM. S NADHLADOM DOKÁŽE HOVORIŤ AJ O VÁŽNYCH VECIACH. VERÍM, ŽE JEHO POZITÍVNE NALADENIE BUDETE CÍTIŤ AJ Z NASLEDUJÚCICH RIADKOV.

Text: **Monika Macháčková**
Foto: **Katarína Kincelová, archív M. N.**

Za poskytnutie priestorov na fotografovanie ďakujeme kaviarni Mondieu Nivy v Bratislave.

Čo máte nové?

Napríklad nové bývanie. Kúpil som si domček a zrekonštruoval som si ho podľa svojich predstáv.

Zmenili ste aj lokalitu, ľahalo vás to niekam ďalej na vidiek?

Nie, od roku 2007 žijem v Devíne a je mi tam dobre. Od začiatku som chcel byť blízko k prírode, aby som mohol mať aj včielky.

Vianoce budete prežívať tento rok už v novom domčeku?

Ešte sa niektoré veci dorábajú, ale robíme všetko pre to, aby sme tam na sviatky už mohli byť.

Budete mať bývanie podľa svojich predstáv, je to už navždy?

Architektovi som povedal, že toto by mala byť jedna z mojich prestupných staníc. Lenže keď sa začali práce

a tvoril som s interiérovou architektkou, ako bude moje bývanie vyzeráť, ona prvá povedala nahlas: Martin, a prečo chcete odtiaľto odísť? Budete to mať úplne podľa svojich predstáv, na krásnom mieste... A ja som uznal, že má pravdu. Nesmierne sa tam teším ja i môj Martinko. Ale zasa – nehorím nič dopredu. Nerobím si žiadne dramatické plány, lebo život to môže zmeniť lusknutím prstov.

»

„NEROBÍM SI
ŽIADNE DRAMATICKÉ
PLÁNY, LEBO ŽIVOT
TO MÔŽE ZMENIŤ
LUSKNUTÍM PRSTOV.“



» Rozumiem vám. To prichádza s vekom, že už nie sme takí radikálni v rozhodnutiach, viac zvažujeme.

Tak to je. A naučil som sa nelipnúť na veciach. Mám, samozrejme, svoje morálne zásady, to sú tie alfy a omegy života, červené čiary, za ktoré sa nejde. Ale inak netrvám na rozhodnutiach. Ak by sa naskytla príležitosť vymeniť bývanie za ešte lepšie, prečo nie? Za posledné tri roky som sa sťahoval trikrát. Ale nateraz asi už stačilo.

Obdivujem ľudí, ktorí majú nervy na časté sfahovanie, mňa to balenie a vybaľovanie dosť ubíjalo a už by som to nechcelo zažiť.

Posledné bolo príjemné, lebo som už vlastne nič nemal. Býval som v pre-najatom dome, ktorý bol kompletne zariadený, a sťahoval som si len osobné veci. To, že máme veľa vecí, si uvedomíme až pri sťahovaní. Zakaždým som triedil.

Sú veci, ktoré si budete nosiť vždy a všade?

Možno veci z ciest, pretože sú to spomienky na pekné chvíle. A obrazy. Neviem si predstaviť, aká situácia by musela nastať, aby som sa ich zbavil.

„To, že máme veľa vecí, si uvedomíme až pri sťahovaní.“

Najšťastnejšími a najbohatšími nás robia zážitky, nie hromadenie vecí. Súhlasíte?

Jednoznačne! Na začiatku som mal ambície si z každej cesty niečo priniesť a dotvoriť svoju domácnosť tak, aby pripomínala zážitky z ciest. Ale čím dlhšie cestujem, tým menej predmetov si nosím. Uvedomil som si, že sú to len lapače prachu.

Ako nepodľahnúť tomu emotívnemu návalu, keď v nejakej cudzej krajine, obklopený ich tradičnými artefaktmi, cítim nutkanie kúpiť si nejakú vec?

Na to treba sebadisciplínu. Naučil som sa jednu vec – keď prídem do

obchodu, dvakrát sa opýtam sám seba, či tú vec naozaj potrebujem. Ak si dvakrát odpoviem, že áno, kúpim si ju.

Je napriek tomu niečo, v čom ste márnivý, v čom sa neobmedzujete a doprajete si?

Kvalitné jedlo. Keď mám možnosť zažiť kvalitný kulinársky zážitok, neodmietnem. Keď je to naozaj dobré, nemám problém zaplatiť aj viac.



Fotky z nakrúcania seriálu Dunaj, k vašim službám



A naopak, za čo by ste nikdy nedali peniaze?

Fíha! Zaujímavá otázka! Asi za šou, v ktorej by týrali zvieratá alebo deti. Čokoľvek, čo by sa priecilo mojim morálnym zásadám.

Nemáte problém priznať, že vaša cesta šoubiznisom mala veľa prudkých zákrut, nie všetky ste prešli hladko a trochu vami otriasli. V posledných rokoch, zdá

sa, je tá cesta hladká a pokojná. Cítite to tak aj vy? Ste vnútorne spokojný a naplnený?

Mám v sebe zvláštny pocit šťastia, ktorý sa mieša s pocitom vďaky. Vďaka za to, že aj po tridsiatich rokoch mám stále prácu, že som sa stal možno aj nejakou značkou. Ak ma niekto osloví na spoluprácu, tak presne vie prečo. To si nesmierne vážim, že sa mi to podarilo vybudovať a že to stále