



Lenivosť
má zmysel

PRE TIE, KTORÉ
SI MYSLIA, ŽE MUSIA
ÍSŤ NAPLNO
KAŽDÚ MINÚTU



Mám, ale
nedám!

DÁ SA ŽIŤ ŠŤASTNE
S LAKOMCOM?

Emma
Drobná

KEĎ NIEČO
ROBÍM PRE SEBA,
POVOLENIE SI
NEPÝTAM

Nová ja! Nemusí to byť vidno, staci, ze to citite vy

Ešte: Mária Čírová a Klára Issová

4/2024

2,89 € / 101 Kč



DEFENDER



landrover.sk/defender

Defender: Spotreba paliva (kombinovaná) v l/100 km: 2,5-14,8; emisie CO₂ (kombinované) v g/km: 57-333, spotreba elektrickej energie (kombinovaná) v kWh/100 km: 24,2-26,0; podľa normy WLTP. Ilustračná fotografia. Dostupnosť a špecifikácie sa líšia podľa trhu, informujte sa u miestneho predajcu.

Editoriál o malých veciach, ktoré môžu robiť veľké veci

Z dobrých dní sa toho veľa nenaučíme.
Z dobrých dní čerpáme vtedy, keď prídu tie horšie.
A tie horšie nás majú niečo naučiť. Ja viem, čo majú naučiť mňa, vy viete, čo majú naučiť vás. Aj keď krútite hlavou, niekde vnútri cítite, čo vám v živote veľmi nejde.

Povedať prepáč, napríklad. Dopriať ľuďom to, čo nemáte vy, bez závidi, napríklad. Rešpektovať, že niekto iný chce žiť inak ako vy, napríklad... Tých napríklad sú stovky, nemusím to tu písať.

Ale!

Podme sa všetky naučiť viac tešiť. Nie afektovane, nie zdieľaním šťastného úsmevu na Instagrame ani organizovaním babskej jazdy do mesta – aj keď, na to sa tešiť celkom dá. :-) Podme si vedome vytvárať dôvody na to, aby sme sa ráno budili spokojné s tým, že niečo nás v novom dni čaká.

Niečo MALÉ.

Niečo, o čom nemusí nikto vedieť. Ale VY sa na to tešíte.

Nová – iná desiata pre deti.

Lak na nechty, ktorý KONEČNE vydrží celý týždeň, aj keď umývate kúpeľňu.

Iná cesta do roboty.

Nová pesnička od Justina Timberlaka.

Mydlo, čo vonia ako čerešne.

Triedenie fotiek z minulého leta.

Telefonát s kamoškou, ktorá čaká bábo.

Lístky do divadla....

Každá maličkosť sa dá obrátiť na niečo, z čoho vieme a chceme mať radosť, bez ohľadu na to, či máme ťažšie alebo krajšie obdobie. Verte, funguje to a je to návykové. Ak sa často mračíte, prejde to. Ak ste pohltená rutinou, prejde to. Všetko je o nastavení. A nemusíte absolvovať žiadne motivačné semináre ani čítať stohy kníh. Len sa každý deň na niečo tešte. :-)



Vaša
Emita

- | | | | | | |
|----|---|----|--|----|-----------------------------|
| 3 | Editoriál | 30 | Tí, čo pomáhajú ženám... | 62 | Logománia |
| 4 | Obsah | | EXKLUZÍVNE | 64 | Iná džínsovina |
| 6 | Listáreň | 34 | Klára Issová: Single roky ma vycvičili | 66 | Stavte na doplnky |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | | MY A NÁŠ ŽIVOT | 68 | Ako nosiť mokasíny |
| 8 | Nová ja | 38 | Ako som našla svoju rodinu v Argentíne | 70 | Sukne, ktoré musíte mať |
| | LEN V EVITE | | EXKLUZÍVNY ROZHOVOR | 72 | Victoria Beckham štýl |
| 10 | Beauty dotazník | 42 | Mária Čírová: Stále sa učím nechať veci plynúť | 74 | Netradičný trenčkot |
| 12 | Zdravé jedlo | | MY A NÁŠ ŽIVOT | 76 | Noste farby |
| 14 | Fashion kvíz | 48 | Mám, ale nedám – Život s lakomcom | | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU |
| 16 | Oblečte sa ako | | MÓDA | 78 | Vyzerajte ako na titulke! |
| | EXKLUZÍVNY ROZHOVOR | 54 | Módny editoriál | 82 | Síla broskyne |
| 18 | Emma Drobná: Nikdy som nelietala v oblakoch | 60 | 4 hlavné trendy jari | 84 | Červený rúž pre každú z nás |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | | | 86 | Nechajte si vyšetriť vlasy |
| 22 | Lenivé obdobie má zmysel | | | 90 | Urobte si z vlasov bob |
| 26 | Žena, ktorá búra pravidlá | | | 92 | Pigmentové škvrny |
| | | | | 94 | K Beauty |



22

LENIVÉ OBDOBIE
MÁ ZMYSEL



42

MÁRIA ČÍROVÁ:
STÁLE SA UČÍM
NECHAŤ VECI
PLYNÚŤ



84

ČERVENÝ RÚŽ PRE
KAŽDÚ Z NÁS

102

FACE FITNESS



98 To naj

MY A NÁŠ DOMOV

100 Urobte si veniec

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

102 Face fitness

MY A NAŠA RODINA

108 Detský lekár musí byť aj
psychológom

MY A NAŠE VZŤAHY

112 Ženské priateľstvá sú pre nás
veľmi cenné

VARENIE

116 Rýchle jarné večere

118 Slané v sladkom

122 Dobrá desiata

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

124 Nech nezapadnú prachom

MY A NÁŠ HAPPY

128 Šťastná farma

CESTUJEME S EVITOU

132 Rok v znamení Toskánska!

136 Lyže ešte neodkladajte

VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa Evity

136

LYŽE EŠTE
NEODKLADAJTE



116

RÝCHLE JARNÉ
VEČERE



www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 4 apríl 2024, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renata Brimich Špačková,
Michaela Krivdová, Sabína Kubrická, Lucia Lukušová,
Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová,

Nina Murárová, Linda Urbaníková

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Jakub Gulyás, Lucia Lukušová, Katarína Šlesár

VIZÁŽ: Eva Groh

STYLING: Gabriela Mohrová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Tomáš Vida

STYLING: Gabriela Mohrová

KORZET: Veronika Lokajčíková

NOHAVICE: ATELIER MUSA

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadaná 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

RIADITEĽ DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Peter Haluška, 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, 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 zastúpení
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.

Napísali ste nám



ČERVENÁ VEČERA

Celý život som okolo cvikly v obchodoch len chodila, a to mám 46 rokov :-). Presvedčili ste ma svojím článkom, kúpila som, spracovala som a čakala na reakciu rodiny. Najmladšia sa síce spýtala, prečo máme „červenú večeru“, ale zjedla všetko. Takže som vďaka vám objavila cviklu. A to si človek myslí, že tesne pred 50-kou ho už nič neprekvapí. **Sylvia**

SLOVENSKÉ MÓDNE ZNAČKY

Asi by som si ich nevšímala, keby som nestretla v škole môjho syna ženu, ktorá jednu má. Odvtedy o nich rada čítam, rada od nich nakupujem, zaujímam sa o ženy, ktoré za nimi stoja a ktoré ich tvoria. Preto ďakujem, že pravidelne prinášate v Evite príbehy tých, ktoré sú šikovné a ktoré súťažias s reťazcami, v ktorých je všetko oblečenie na jedno kopyto. **Radka**

SPOKOJNÁ ČITATEĽKA

Ďakujem za úžasné marcové číslo, ktoré som si podľa tradície prelistovala odzadu, potom spredu a až potom som začala čítať. Gabika Marcinková na titulke bola predzvestou zaujímavého čítania. Mám ju rada ako herečku aj ako človeka. Nikdy by som nepovedala, že je manželkou známeho speváka. Z obidvoch doslova srší pokora a humor, ktorý je úspechom k šťastiu.

Veľmi dobrý článok o sile bylín. Je málo vecí, ktorým v živote verím tak ako práve im. Existuje jedno krásne české príslovie. „Není na světě bylina, aby na něco nebyla.“ Ľudia chodia veľakrát k lekárovi a nevedia, že lekár je ten, ktorý lieči, ale len príroda a jej sila uzdravujú. Želám celej redakcii všetko dobré a veľa spokojných čitateľov. **Katka**

List mesiaca

ČO VŠETKO SKRÝVA ÚSMEV?

Prečítala som si rozhovor s Evelyn a ostala som ako obarená. Je jedno, či sa mi jej humor páči alebo nie, prekvapili ma jej vyzreté názory a jej otvorenosť. To sa nenosí. Mám rada, keď mi v Evite zmeníte na niekoho, koho poznáme len z televízie, názor. Pri Evelyn sa vám to podarilo. **Vlasta**

*Darček
za list mesiaca*

**Denný krém Rosé z anti-age
radu Hyaluron - Filler + Elasticity
od značky Eucerin**

v hodnote 38,70 €



*Blahoželáme
výherkyniam*

**V SMS súťaži o hydratačnú
starostlivosť o pleť od
EUCERIN v hodnote 50 €**

Mária Barabasová,
Hrabušice
Zuzana Kiklošová,
Žilina
Jana Tomanová,
Považská Bystrica

Eva Kollárová,
Trenčianska Teplá
Jana Dzuriaková,
Krásno nad Kysucou
Mária Szilágyiová,
Divín

Kliknite na

svet vity.sk



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

Zdravie



Neviete sa zbaviť nepríjemného kašľa? Pomôže vám čaj z majoránky, príprava je úplne jednoduchá

Móda



Kožené sako bude trendom tejto jari: Naučte sa ho nosiť so štýlom a s gráciou

Astro



Prepadajú úzkostiam a obavám: Toto sú najvystresovanejšie znamenia zverokruhu

Kvíz



Tento KVÍZ zvládne len skutočný fanúšik slovenských seriálov. Otestujte sa!



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Keďže sa fotilo vo vinárstve, tak každý si odniesol aj výslužku.



Počas fotenia celebrity je potrebné mať aj bodyguarda. V tomto prípade to bola ostrážitá čivava Mia <3

Spolu nás to bavííí
– redakcia Evity.



Šikovné ruky vizážistu Tomáša Vidu sme využili aj pri fotení :-)

objavili sme pre vás

Lodičky,
Deichmann,
34,99 €



Slnčné okuliare,
Crulee, 29,99 €,
predáva Alensa.sk



Šaty,
Sugarbird,
209 €



Solníčka, Sal de Ibiza,
7,30 €, predáva
pottenpannen.sk



Nová ja



Telový krém
s omladzujúcim
účinkom, Eucerin,
24,40 €



Krém so zlatom
a s peptidmi,
Farmstay,
21,53 €, predáva
ksisters.sk



Desiatové boxy,
Carloscar.sk, 21,90 €



BANILA CO, čistiaci
a odličovací balzam,
16,99 €, predáva
dalora.sk



Váza na kvety,
Noo.ma Tuga,
99 €, predáva
Roomfactory.sk



STEKKA JEAN



Kožená bunda, Sofia,
274 €, predáva
foxyfurs.cz



Trenčkot, Comma,
159,99 €



Džínsy, Only,
59,99 €



Nohavice, Only,
29,99 €

NOVÁ JA PLNÁ
ODHODLANÍ PRIPRAVENÁ
SKÚŠAŤ NOVÉ VECI.
NECH MÁTE TEN
NAJDOKONALEJŠÍ APRÍL,
DÁMY!

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

STELLA JEAN



Kniha Osho Šťastie,
7,99 €, predáva
Martinus.sk



Kakaové maslo na telo, Ziaja, predáva
e-ziaja.sk



Tenisky, Adidas Gazelle,
119,95 €



Šaty, Sandro,
285 €

Kabelka, Gestuz,
189,95 €



Beauty dotazník

JE FAJN VYMENIŤ SI VLASTNÉ TIPY, ČO
FUNGUJE A ČO JE DOBRÉ VEDIETĚ,
PRÍPADNE ČOMU SA VYHNÚŤ. NA ČO NEDÁ
DOPUSTIŤ SVETOBEŽNÍČKA – HEREČKA
KATARÍNA MORHÁČOVÁ?

Text: **Renáta Brimich Špačková**
Foto: **archív K.M. a archív značiek**

Katarína



Tým, že veľa cestujem,
je pre mňa dôležité
udržiavať svoju rutinu
a starostlivosť o pleť a telo.

Nesmierne ma baví učiť sa o „beauty industry“, a tak sa snažím skúšať nové značky, produkty i skrášľovacie kúry, kade chodím. Verím v organické a prírodné produkty, ale z vlastnej skúsenosti som sa naučila, že aj chémia je potrebná. Pred pár rokmi som začala pravidelne chodiť na bukkálnu masáž v Los Angeles a v New

Yorku. Tým, že držím veľa napätia v sánkach, a žuvací sval je jeden z najsilnejších svalov, jeho pravidelná masáž mi veľmi pomáha. Dnes viem, že tvár má vyše 40 svalov a treba aj tie precvičovať.

Popritom pravidelne cvičím weight lifting, jogu, pilates a robím túry. Mám pravidlo, že viac ako 3 dni nevymeškám. Keď som doma v LA, s kamarátkami chodím pravidelne do kórejských spa na body scrub, saunu, cold plank a body laser.

Najlepšia rada

Počas návštevy Japonska som absolvovala kozmetické ošetrenie v jednom lokálnom salóne. Kozmetička, ktorá mi robila procedúru, mala okolo 60 rokov a jej tvár vyzerala krásne, sviežo a mlado. Poradila mi, že keďže pri každom čistení pleti odstránime nielen špinu, olej, zlé veci, ale aj „dobré elementy“, netreba zabúdať ich pleti aj vrátiť. Takže je nutné do rutiny zaradiť aj vitamíny.

Najoblúbenejšie 3 produkty

Vitamín C E Ferulic od SkinCeuticals je my „go to“ už niekoľko rokov. Tým, že som strávila posledných osem mesiacov na cestách, mala som príležitosť nájsť si pár nových značiek, s ktorými som veľmi spokojná. Spomeniem aspoň dve: ranná maska od Havlíkovej Apotéky a večerná maska Masque Biofixine od Biologique Recherche.

Najhoršia skúsenosť

Raz som vyskúšala dermaplanning a mojej pleti to nevyhovovalo. Aj keď ju nemám citlivú, veľmi som sa vyhádzala. Nevieam, či to priamo súviselo s touto procedúrou, ale viac som ju už pre istotu neabsolvovala.

Čo nosíte so sebou na cesty

Polovica kufra je spravidla vyplnená produktmi starostlivosti o pleť a telo. Pravdou však je, že sa to už snažím „moderovať“, keďže som sa od vedcov z niekoľkých kozmetických spoločností naučila, že produkty môžu stratiť svoje účinné vlastnosti, ak sú udržiavané v podpalubnej teplote viac ako pár hodín. To je dôvod, prečo sa snažím cestovať s cestovnými súpravami, ktoré môžem mať so sebou v batožine na palube lietadla. Mám rada cestovnú súpravu Ala Palla – výborná je ich micelárna voda, vlasové produkty od Harkklinikken, scrub na

Kto je?

KATKA MORHÁČOVÁ, HEREČKA

Rodáčka z Bratislavy žije vyše 10 rokov v Los Angeles a v Prahe. Herectvo vyštudovala v MXAT (Moskovská divadelná umelecká škola) a v Los Angeles pracuje so svetoznámych učiteľmi Larrym Mossom a Ivanou Chubbuck. Nedávno ste ju mohli vidieť v česko-slovenskej komédii Jedeme na teambuilding, v ktorej hrá vedľajšiu rolu. Katarína hráva v mnohých zahraničných filmoch. Za svoju prácu vo filme Rendez-Vous získala vyše 30 celosvetových ocenení ako Najlepšia herečka v hlavnej úlohe. Pracuje v divadle Off-Broadway v New Yorku, v amerických repertoárnych divadlách, ale aj v divadlách v Rusku, Taliansku a Anglicku. V Los Angeles je členkou divadla The Actor's Gang, ktorú založil herec Tim Robbins. Často hráva vo francúzskom, v talianskom a ruskom jazyku.



tvár od Youth to the People, kokosový olej na hydratáciu tela a ružovú vodu od Royal Sense.

Najhorší prehrešok voči pleti

Hmm, priznám sa, že niekedy po dlhom dni idem spať neodlíčená...

Ranná rutina

Začínam teplou vodou s citrónom na prázdny žalúdok, rannou maskou na tvári a dekolte a suchým kefovaním tela, po ktorom nanesiem na telo kokosový olej. Oboje nechám pôsobiť počas rannej meditácie. Rannú sprchu vždy ukončím niekoľkokrát studenou vodou. Po odstránení rannej masky si dám buď ľadový tvárový kúpeľ alebo masáž s Pure Lift Face od FaceGym či len vlastnými rukami. Suché kefovanie tela a masáž na tvár pomáhajú s prečistením lymfatického systému. Starostlivosť o pleť dokončím tonikovou alebo ružovou vodou, kyselinou hyalurónovou, vitamínom C a hydratačným krémom. Na záver nanesiem vždy SPF so zinkom – mojim najobľúbenejším SPF je Isdin Photo alebo SuperGoop Golden hour, ktorý nosím namiesto mejkapu. Keď nenatáčam, tak sa nemaľujem, aby si tvár oddýchla.



Večerná rutina

Odličujem sa kokosovým olejom, očistím tvár Electrolite gel cleanser od Facegym a následne tonikovou vodou. Potom použijem buď Retinol od The Inkey List, alebo Isun Phyto Infusion s večernou maskou a hydratačný krém.

Večer pijem vodu s magnéziom, pomáha mi rýchlejšie a hlbšie zaspáť. Pred spánkom sa snažím reflektovať a navnímať to, aký bol deň, ktorý je za mnou, čo som urobila dobre, za čo som vďačná alebo, naopak, čo som mohla urobiť lepšie.

Osobný tip

Každá z nás je individuálna a máme individuálne potreby. Čo môže robiť dobre mne, naopak, druhému môže nevyhovovať. Aj preto si myslím, že najlepšie je vyskúšať na sebe samej, čo funguje, a tiež sa nebať aj trochu chémie. Navyše, keď cítim, že som veľmi vystresovaná, alebo mám nedostatok spánku, veľmi mi pomáha dýchacia meditácia Wima Hofa, ktorú už niekoľko rokov praktizujem.

Čo si sa naučila vo filme, v divadle od odborníkov – vizážistov... o pleti, líčení, štýle

Najdôležitejšie je pleť pred tým, ako sa na ňu nanesie mejkap, dobre pripraviť. Často priamo „na placi“ dostanem pred naličením tvárovú masáž s aplikáciou séra alebo hydratačného krému. Mejkap potom vydrží oveľa dlhšie a pleť vyzerá šťavnatejšie.



Regenerácia = pôst!

NIE JE TO LEN TREND, JE TO ROKMI OVERENÝ SPÔSOB, AKO SI UDRŽAŤ SVIEŽOSŤ, ZDRAVIE A MLADISTVÝ VZHĽAD. TELO SA VÁM POĎAKUJE TÝM, ŽE BUDETE MAŤ ENERGIU NA VŠETKO, ČO MUSÍTE A CHCETE.

Text: **Linda Urbaníková**, Foto: **archív, Shutterstock**

PRERUŠOVANÝ PÔST

Ak si naň navyknete, stane sa vaším životným štýlom a nebudete ho považovať za niečo, čo robíte navyše. Spočíva v tom, že jedlo prijímate len v istom časovom okne, napríklad osem hodín, zvyšný čas môžete len piť vodu alebo bylinkové čaje. Časové okná sú najčastejšie 16/8 alebo 18/6. Podľa toho, ako žijete, si sami určíte, o ktorej hodine si dávate prvé jedlo a kedy s jedením končíte. Organizmus tak má dostatok času spracovať jedlo aj si oddýchnuť a čerpať z tukových zásob, ku ktorým nemá prístup, keď mu doprajete jedlo stále.

Viac
o prerušovanom pôste:
Daniel Roth:
Prerušovaný pôst

ŽENY A PÔST

Kedy je pôst vhodný, ak sa na jeho účinky dívame z hľadiska ženského menštruačného cyklu? Vy, ktoré ste senzitívne, určite viete, že vaše telo reaguje na rôzne podnety aj podľa toho, v akom štádiu svojho cyklu ste. Ak chcete vedieť viac, je skvelá kniha, kde nájdete odpovede:

Mindy Pelzová:
**Pôst na ženský
spôsob**



24-HODINOVÝ PÔST

Má čoraz viac stúpencov, ktorí si vybrali jeden deň v týždni, počas ktorého pijú len vodu. Končí sa ľahkým jedlom večer predtým, začína sa raňajkami deň po tom. Dovoľený je aj nesladený bylinkový čaj. Prvý- a druhýkrát sú pôstne dni trochu ťažšie, telo si zvyká, je fajn vybrať čas, keď nemáte veľa povinností. Treba vydržať a už po pár razoch pocítite nepoznaný nával energie, spôsobený tým, že trávenie sa regenerovalo a regeneruje pravidelne. Rozhodne je to skúška pevnej vôle a ak bojujete s kilami navyše, určite sa vďaka pôstu metabolizmus naštartuje. Tento pôst môžete držať bez špeciálnych príprav, je

Mnohé štúdie tvrdia, že tento pôst (až do pôstu sedemdenného) pomáha pri liečbe niektorých druhov rakoviny.

len dôležité, aby prvé jedlo po ňom bolo ľahké a aby ho nebolo veľa.

Viac o pôste:
Jason Fung, Jimmy Moore:
**Kompletný
průvodce půstem**

Viacdenný pôst

Je stupňom pre pokročilých a vyžaduje si už aj teoretické znalosti. Mali by mu predchádzať dni s ľahkou vegetariánskou stravou, ktorá upokojí trávenie, a návrat do režimu jedenia by mal byť tiež postupný a nenásilný. Rozhodne by mu mala predchádzať skúsenosť s pôstom a rozhodne si treba naštudovať správny postup, aby ste telu viac neublížili, ako mu pomohli.



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Čo keby sme mohli
predĺžiť mladosť pleti?

**INOVÁCIA
ANTI-AGE**

+50%
životnosť buniek*

**HYALURON
ACTIV B3**

Pôsobí na príčinu starnutia**

Čistá kyselina hyalurónová
Niacinamid 6%

Vyhladzuje vrásky a spevňuje pleť

Vyrobené vo Francúzsku



Eau Thermale Avène
zdravá pleť, zdravé sebavedomie.

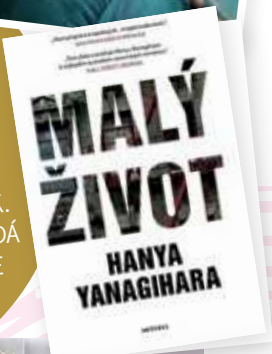


NASKENUJ
MA >>>



*Účinnok proti starnutiu - H. T. Kang et al, Aging Cell (2006) 5, p.423-436. **Test in vitro
©Všetky práva vyhradené - Pierre Fabre. Metóda, ktorú vyvinula spoločnosť Pierre Fabre. Reprodukcie bez súhlasu PIERRE FABRE Group je zakázané.

Fashion kvíz:



Aký je tvoj najobľúbenejší módný štýl?

Classy minimalizmus, ak niečo také existuje. Nenosím veľa farieb ani vzorov. Páči sa mi, keď môžem všetko so všetkým skombinovať a vyhnem sa zbytočnému premýšľaniu, či sa to k sebe hodí.

Aký je tvoj tohtoročný sezónny trend?

Jednoduchosť. Počas posledných mesiacov som sa často sťahovala a striedala som asi 5 outfitov dokola a zistila som, že toho vlastne veľa nepotrebujem. Určite sledujem, čo sa nosí, podvedome ma to ovplyvňuje a časom si to možno kúpim, ale nejako sa podľa toho neriadim.

Najmilší módný doplnok:

Nenosím ho, ale veľa pre mňa znamená a mám s ním spojených veľa zážitkov, zlých aj dobrých. Je to náramok, ktorý som si vyrobila na Ibize z kamienkov z malého miestneho obchodu.

Oblíbená módna značka/návrhár:

Milujem šaty od Zuhair Murad, kabelky Prada a z tých dostupnejších mám rada napríklad COS, Massimo Dutti, &Other Stories...

Oblečenie, ktoré nosíš najradšej:

V zime úplne najradšej nosím tento (umelý) kožuš, ktorý som si kúpila asi pred 5 rokmi v Paríži. Je veľmi teplý, pohodlný a verím, že mi vydrží navždy.

Čo nikdy nesmie chýbať v tvojej kabelke:

Nosím malé kabelky, takže sa tam toho veľa nezmestí. Kľúče, peňaženka, vreckovky, balzam na pery, žuvačky a ibalgin, keby ho náhodou niekto niekedy potreboval. :-)

Tvoje „MUST HAVE“:

Pekná kvalitná každodenná kabelka, dobre sediace rifle a čierne sako.

Miesto, kde najradšej nakupuješ:

V tomto období svoje výdavky sústreďujem inam, takže nakupovanie som obmedzila a priznám sa, že mi to ani veľmi nechýba. Keď niečo potrebujem, nájdem to online a potom si idem kúpiť vyslovene len tú jednu vec.

Oblíbená kozmetická vychytávka:

S pleťou som mala dlho problémy a vyskúšala som asi všetko. Teraz používam len čistiaci gél a denný a nočný krém a veľmi to pomohlo, takže menej je niekedy viac. Tiež som začala užívať maca prášok, ktorý je veľmi dobrý na hormonálnu rovnováhu.

Ktorá celebrita alebo módna ikona módy je tvojou inšpiráciou?

Na Instagrame sledujem pár žien, ktorých štýl sa mi páči, napríklad @lorena, @hannaschonberg alebo @viki.ortner.

Kniha, ktorú aktuálne čítaš?

Nedávno som dočítala román Malý život od Hanya Yanagihara, je to veľmi ťažké a aj som si poplakala, ale určite ju odporúčam.

Diana
Klamová

ÚSPEŠNÁ MODELKA,
KTorej TVÁR POZNÁTE AJ
Z TELEVÍZNYCH OBRAZOVIEK.
OKREM TOHO JE TO AJ MLADÁ
ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE
SVOJÍM ŠTÝLOM.

Text: Gabriela Mohrová
Foto: archiv



1 000 farieb,
vďaka ktorým
rozkvitnete.

mojadm.sk/beauty

“Som kráľovnou v ríši farieb.”

Pocíť silu inšpirácie.

Najlepší čas na rozkvet je teraz: Inšpirujte sa nádherou a rozmanitosťou prírody a ponorte sa s nami do sveta sviežich jarných farieb.



TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

 Moja dm-App
 mojadm.sk