



Rozhovory:
Jakub Jablonský
Kristína Tormová
Dana Košická

Slovenky,
ktoré sa
už od mora
nepohnú...

Barbora
Chlebcová

Nemusím sa páčiť všetkým!

Ešte: Čo je to štíhla obezita?
Netýka sa vás?

7/2024

2,89 € / 101 Kč



9 771339 924008

Dobré rady starej mamy

Najlepší pomocník do domácnosti!



len
1,50 €

Práve
v predaji

Kúpite vo vašich stánkoch.

Editoriál o tom, že ak hlúposti, tak v lete

Nedávno sme sa v robote bavili o tom, čo je naše guilty pleasure. Čo si doprajeme, keď sa chceme úplne odviazať, nemyslieť na starosti, povinnosti, proste len tak byť vo svojej vlastnej bubline, ktorá môže byť aj imaginárnym svetom, ale ktorá nás nabíja energiou. Alebo aspoň dobrou náladou. Alebo aspoň povznesenou náladou.

Mnohé z nás máme obľúbené seriály alebo reality shows, ktoré pozeráme dokola, aj keď ich poznáme naspamäť.

Niektoré to máme v jedle, v čudnej kombinácii sladkej a slanej chuti, napríklad.

Ja robím to, že si vyhladnem nejaké miesto na svete a hľadám tam nehnuteľnosti na predaj, prezerám si ich a predstavujem si, že ich chcem kúpiť. :-D

Moja kolegyňa – nebudem menovať :-) – chodievala sama do bistra na raňajky a vždy si povie: „Muž, ktorý teraz vojde, bude môj manžel...“ A náramne sa potom zabáva na tom, kto príde.

Prečo to tu píšem?

Lebo v lete treba zvoľniť tempo a nájsť si čas na všetky bláznivé veci, ktoré nám idú hlavou.

A netreba ich odkladať. Netreba si ich zakazovať. Nemusíte nikomu hovoriť, čo robíte, môže, alebo dokonca musí to byť vaše tajomstvo. Len prestaňte byť na chvíľu seriózne a odviažte sa.

Teraz, v lete.

Je nás veľa, čo to robíme.

Pozrite sa okolo seba. Tie, ktoré sa tajnostkársky usmievajú, keď sú samy, tie, ktoré majú stále dobrú náladu, tie si ulietavajú na svojich guilty pleasures...

Pridajte sa a dajte vedieť o tých svojich. Ak, samozrejme, chcete. Možno sa inšpirujeme aj my ostatné.



Vaša
Emita

evita

JÚL 2024

- | | | | | | |
|----|--|----------------|--|-----------------------------------|--|
| 3 | Editoriál | ROZHOVOR | 60 | Editoriál – Leto v objatí prírody | |
| 4 | Obsah | 28 | Kristína Tormová: Živiť rodinu je celkom stres | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU | |
| 6 | Listáreň | MY A NÁŠ ŽIVOT | 66 | Krásna na slnku | |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | 34 | Slovenky pri mori | 70 | To naj... |
| 8 | Letné „La dolce vita!“ | 38 | Vedeli ste, že? | 72 | Letná výmena |
| | LEN V EVITE | ROZHOVOR | 74 | Rosé krémy | |
| 10 | Beauty dotazník | 40 | Aj masér potrebuje maséra | 76 | Termálna voda |
| 12 | Živospráva v mojom živote | MÓDA | 80 | Po slnku... | |
| 14 | Kultúra v mojom živote | 44 | Kabelky, ktoré musíte mať | 82 | Letný plán |
| | EXKLUZÍVNY ROZHOVOR | 48 | Letné festivaly | 88 | Módne faux pas |
| 18 | Barbora Chlebcová: Nemusím vyhovovať každému | 50 | Balónový lem | ROZHOVOR | |
| | LEN V EVITE | 52 | Štýlová aj v horúčavách | 90 | Jakub Jablonský: My muži veľa nevydržíme |
| 24 | Slovenky a ich radosti | 56 | Farby tohto leta | | |
| | | 58 | Stačí jedna blúzka | | |

24

SLOVENKY
A ICH RADOSTI



28

KRISTÍNA
TORMOVÁ: ŽIVIŤ
RODINU JE
CELKOM STRES



52

ŠTÝLOVÁ AJ
V HORÚČAVÁCH



90

JAKUB JABLONSKÝ: MY MUŽI VEĽA NEVYDRŽÍME



MY A NAŠE ZDRAVIE

98 Deti a slnko

MY A NÁŠ ŽIVOT

102 Zaručene slovenské

MY A NAŠE ZDRAVIE

104 Bylinkáreň

108 Nohy na výslni

110 Štíhla obezita

VARENIE

114 Paradajky

118 Netradičné oleje

120 Vyrazte na piknik!

BÝVAJTE KRAJŠIE S EVITOU

122 Bývajte v dobrej nálade

CESTUJEME S EVITOU

124 Cestujeme s deťmi

128 Dovolenka na štyroch kolesách

132 Leto na pláži

ROZHOVOR

136 Dana Košická: Ušla som z domu kvôli mužovi

VOLŇNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskopy

144 Pár skvelých nápadov

146 Poradňa

128

DOVOLENKA NA ŠTYROCH KOLESÁCH



110

ŠTÍHLA OBEZITA



www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 7 júl 2024, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košická

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková, Michaela Krivdová, Sabína Kubrická, Lucia Lukušová, Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Nina Murárová, Klára Twardzik, Linda Urbaníková

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Kaja Čemová, Jana Gombošová,

Alex Kiňová, Lucia Lukušová

VIZÁŽ: Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

KORALOVÝ KOMPLET: (nohavice a sako) Twinset

NAUŠNICE: Twinset

NÁHRDELNÍK: Twinset

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Pinterest, 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 Mužik, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEĽ:

Martin Mráz, tel.: 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.

Kalinčiakova 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 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 rozmnoženiny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

Napísali ste nám



Líst mesiaca

AJURVÉDA MI ZMENILA ŽIVOT

Nemám peniaze na to, aby som cestovala na Srí Lanku, tak som skúsila aspoň krátky pobyt v neďalekom Maďarsku. Keby som vedela, čo zažijem, urobím to už dávno predtým. Ďakujem, že o týchto veciach píšete, dopriala by som to každej žene, ktorá sa potrebuje na moment stíšiť a venovať sama sebe nie tak, že do nej pichajú botox, ale tak, že sa nabíja energiou, aby mohla ďalej rozdávať radosť.

Michaela B.

A JUST BUDEM MAŤ DETI

Je skvelé, že žijeme v storočí, keď môže mať svoje vlastné dieťa aj žena, ktorá nemá partnera a nepotrebuje ho na to, aby dieťa vychovala. Ak sa na to cíti, ak je zdravá a má v sebe veľa lásky, uznávam ju a som s ňou. Skvelý článok o tom, že sa netreba báť a stráviť svoj život bez potomka len preto, lebo sme nenašli toho pravého.

Lina B.

KNIHY NA DOVOLENKU

V januári som sa odhlásila zo všetkých sociálnych sietí, lebo, hoci nie som žiadna pubertiačka, trávila som tam hodiny a hodiny času. Ktorý mi, samozrejme, nič nedal. Je pravda, že teraz nejaké veci neviem a v kancelárii pozerám ako puk, keď sa kolegyně o niečom bavia, zato som prečítala toľko kníh, koľko naposledy na výške. Ďakujem Evite za super tipy, len tak ďalej.

Ria H.

FACE TAPING

Na vašom magazíne ma najviac baví to, že starnutie považujete za vec, ktorá patrí k životu, a ak nám aj ponúkate „spomaľovače“ starnutia, sú neinvazívne. Skúsila som tak už japonskú masáž a teraz určite pôjdem aj na face taping.

Ivona O.

ROZHOVOR S IVANOU GÁBORÍK

Myslím si, že to má v hlave v poriadku, a to mne by sa asi zatočila, keby som bola vydatá za bohatého hokejistu, mala dve krásne zdravé deti a mohla by som si robiť, čo chcem. Ďakujem za rozhovor s ňou a teším sa na tie ďalšie.

Jana V.

Darček za list mesiaca

Balíček 4711 Remix Green Oasis v hodnote 50 €

Svieža ovocno-kvetinová vôňa, s ktorou zažiješ okamžitý dovolenkový pocit!



Blahoželáme výherkyniam

V SMS súťaži o balíček starostlivosti o poškodené vlasy od Yves Rocher v hodnote 73 €

Adela Plevová
Banská Štiavnica,
Veronika Koleščíková
Valaská Dubová,
Katarína Navrátilová
Sereď,
Eva Malíková
Prešov,
Judita Nevizánska
Nitra,

Zuzana Kiklošová
Žilina,
Petra Fízelová
Divín,
Jana Dzuríaková
Krásno nad Kysucou,
Iveta Gulová
Giraltovce,

Miriám Hrdináková
Čadca,
Adriana Galandová
Snina,
Jana Hajdušíková
Čičov

Kliknite na

svet  vity.sk



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

Celebrity



Milan Ondřík
o extrémnej
diéte: Ako
schudol desať
kil za desať dní?
Toto bol jeho
jedálniček

Zdravie



Jablčný ocot:
Pomáha pri
chudnutí, no
využiť ho môžete
aj v starostlivosti
o pleť či chodidlá

Astro



Sú pracovité,
cieľavedomé
a úspešné:
Týmto znameniam
hviezdy predurčili
bohatý život

Životný štýl



Viete, kam patria
nádobý od laku na
vlasý, od parfumov
či od mejkapu?
Vyhadzujete ich
správne?
Zistite to!



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Líčime na módu.
Na krásnom rančí
Natálie Dujničovej.



Pracovné nasadenie redakcie,
no v piatkovom režime :-).

Pri foteniach
nám pomáhali aj
stážistky, ktoré u nás
v práci praxovali.



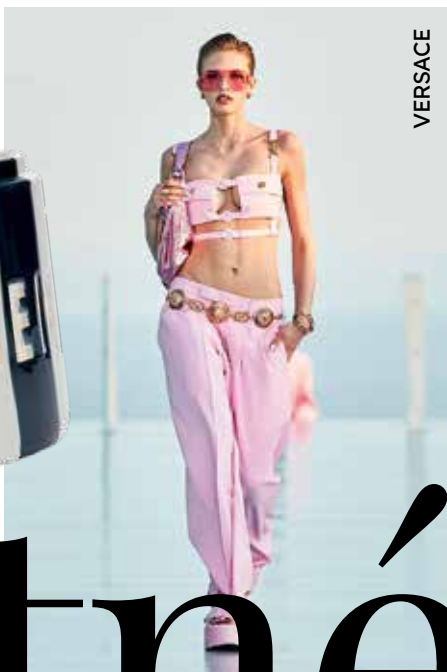
Prispôsobujeme
sa terénu a svetlu.

objavili sme pre vás

Svietnik,
RM Summer,
60 €, predáva
Elmina.sk



VERSACE



Pleťový booster
s mikroihičkovou
technológiou,
34,95 €, predáva
dalora.sk



Dekorácia,
Gorilla,
177 €, predáva
Estilofina.sk



Letné la dolce vita!

OFICIÁLNE PRIŠLO LETO, UŽITE SI HO!
HURÁ LETNÝM DOVOLENKÁM, KÚPALISKÁM,
GRILOVAČKÁM A VEČERNÝM DRINKOM NA
TERASE S PRIATEĽMI A RODINOU.

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

Nohavice,
Max & Co,
199,95 €



Kabelka,
BMaxima,
99,99 €, predáva
stevemadden.sk

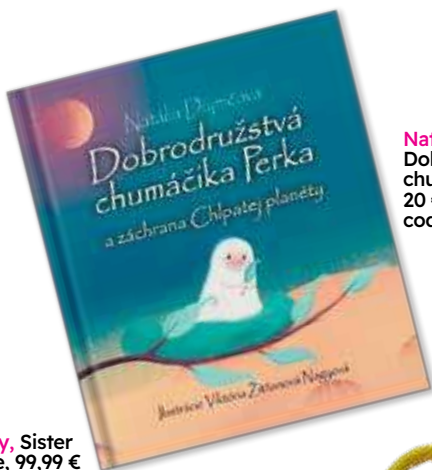


Top,
Mango,
39,95 €



Lodičky, OMG,
29,95 €, predáva
Humanic.sk





Natália Dujničová,
Dobrodružstvá
chumáčika Perka,
20 €, predáva
codokazemama.sk

Šaty,
Desigual,
89,95 €



Tričko, Karl
Lagerfeld,
94,60 €, predáva
vermont.sk

Šaty, Sister
Jane, 99,99 €



Kabelka,
Pinko,
144,95 €



Slnčné okuliare,
Optisia Meissa,
75,95 €, predáva
očná optika
MANIA

**Opalovacie
mlieko,** Nobilis
Tilia, 24,85 €



Plavky,
Next,
58 €



VERSACE



Mätové zubné tablety,
Zeo Zoe, 20 €, predáva
zeozoe.sk



Beauty dotazník

JE FAJN VYMENIŤ SI VLASTNÉ TIPY, ČO FUNGUJE A ČO JE DOBRÉ VEDIEŤ. PRÍPADNE ČOMU SA VYHNÚŤ. NA ČO NEDÁ DOPUSTIŤ HEREČKA, AUTORKA A UMEĽKYŇA VLASTINA SVÁTKOVÁ?

Text: **Renáta Brimich Špačková**

Foto: **archív**

Najlepšia rada

„Úsmev je najlepší mejkap, aký žena môže nosiť,“ povedala Marilyn Monroe a ja s ňou úplne súhlasím. Keď je žena spokojná sama so sebou, so svojím životom, mnoho ľudí zaujme, ako žiari, a je krásna.

Najobľúbenejšie 3 produkty

Prírodný, organický parfum ROOM 64 od Raaw alchemy – pretože som prirodzene prešla k organickým parfumom bez škodlivých látok. A to aj v ďalších kozmetických produktoch, ktoré používam na pleť a telo.

Nádhernú pleť robí krém s retinolom DEFINE od mojej obľúbenej značky Cosmedix.

A organický sprej na vlasy, ktorý robí prirodzene vlnité vlasy od Innersense a volá sa I create waves.



Raaw Alchemy,
Room 64 Perfume,
100 €



Cosmedix,
Define
nočné sérum
s retinolom,
117,02 €



Innersense,
I create
waves, sprej
s morskou
solou na vlnité
vlasy, 28,50 €



Vlastina
si život
užíva

„
Keď som mala 19 rokov, dala som si urobiť permanentné obočie. Našťastie už je preč.
“

Najhoršia skúsenosť

Asi všetko neprírodné, čo som si myslela, že by mohlo byť super, ale nakoniec nebolo. Napríklad raz som skúsila umelé riasy a mala som alergiu z lepidla, alebo také tie umelé nechty, z ktorých sa mi úplne zničili moje vlastné. A ešte som raz urobila jednu blbosť, keď som mala 19 rokov a dala som si urobiť permanentné obočie. Našťastie sa to už vytratilo. Prírodnosť tváre je úplne najlepšia stratégia.



Kto je?

VLASTINA SVÁTKOVÁ

mama troch synov žijúca v Prahe,
herečka, spisovateľka (bestseller
Prostor pro duši) a majiteľka značky
ADORE šperky.



**Cosmedix,
Purity Clean,**
čistiaca
exfoliačná
emulzia,
50,58 €



Čo nosíte so sebou na cesty

Všetko, čo používam, keď som doma, na čistenie pleti, len si to odstriekam do menších fľaštičiek. Vždy sa musím odlíčiť, nech som kdekoľvek. Takže čistiaci gél, tonikum, večer používam retinol, ráno vitamín C na pleť. A na mejkap si beriem len pár základných vecí.

Najhorší prehrešok voči pleti

Neodlíčiť sa a ísť spať s mejkapom a druhá zásadná vec je opalovať sa bez vysokého faktoru.

Ranná rutina

Ráno si vyčistím zuby, očistím pleť gélom Purity Clean od Cosmedix, použijem tonikum Purity Balance od Cosmedix a dám si Affirm sérum od Cosmedix a potom krém s faktorom 50.

Každé ráno si na seba na 20 minút pustím červené svetlo od MITO Light, ktoré funguje na vrásky aj pozitívnu energiu.

Keď som doma, nelíčim sa, keď idem na schôdzky, dám si ľahký mejkap, čiernu maskaru a zdravíčka na líce.



**MITO, Light Starter
4.0, terapia červeným
svetlom, 712 €**

”

Keď som doma, tak sa nelíčim.

“

Večerná rutina

Purity Clean a Purity Balance od Cosmedix, gél a tonikum na vyčistenie pleti, občas použijem jemný peeling Purity Detox Scrub od Cosmedix a De-fine – retinol na noc.

Osobný tip

Červené svetlo od MITO light, predtým si na pleť dám vitamín C a po svetle retinol. Pleť je krásna a napnutá.

Čo vás naučili vizážisti – ak niečo?

Že moja čierna linka nad oko nikdy nebude taká dokonalá ako tá od nich. A že keď idem na veľkú akciu, je lepšie dať sa nalíčiť profesionálkou než sa o to pokúšať sama.



Životospráva

V MOJOM ŽIVOTE

Ako raňajkuješ cez pracovný týždeň a ako cez víkend?

Podľa toho, v akom som „programe“. Aktuálne po mojom februárovom pobyte na ajurvéde na Srí Lanke – čo hodnotím ako najlepšiu rozmaznávačku v mojom živote – sa zubami-nechtami snažím udržať si ajurvédu v sebe, a tak začínam ráno horúcou prevarenou vodou. Tú pijem aj miesto kávy. Ja – kedysi kávičkárka – si dnes dávam len veľmi dobrú kávu iba občas. Aj v štúdiu v JOJke pri vysielaní Ranných novín mám v hrnčeku prevarenú vodu. Najprv sa naši chlapi rekvizitári trochu čudovali, dnes už mi ju automaticky pripravujú. Na raňajky sa snažím jesť ovocie, prípadne, keď mám čas, napríklad cez víkend – pripravím aj nejakú zdravú kašu. A potom sú dni, keď spím v hoteli alebo idem na raňajky do mesta – vtedy fičím na vajíčkach v rôznych vyhotoveniach. A špeciálne raňajky si užívam, keď sa vyberiem na návštevu Bologne, kde na univerzite študuje moja dcéra Bibka. Tam si bez výčitiek užívam kapučíno a nenormálne dobrý pistáciový croissant.

Čo a kedy rada obeduješ?

Mám rada obedy v príjemnej spoločnosti. Rodina, priatelia... V poslednom období mi chutí vegetariánka, tiež ázijská kuchyňa, mám rada ryby, šaláty.

Čo si nikdy nedáš na večeru?

Skôr by som mohla povedať, čo by som si NEMALA NIKDY dať na večeru. Takéto obmedzenia, žiaľ, nemám. Aj keď sa rozhodnem žiť zdravo a dať sa mi to, čas, keď niekedy zlyhávam, je práve večer. Vrávim si, že je to

z únavy, ale neviem, či to nie je výhovorka. Celkovo sa však snažím nejst bielu múku, cukor.

Ty a alkohol...

Tiež ho v poslednom čase zanedbávam. Kedysi k našim rituálom a večernej pohode patrilo víno. Dnes už pijeme oveľa menej. A vyberám si. Páči sa mi citát: Život je príliš krátky na to, aby sme pili zlé víno. Mám obľúbené vinárstvo – sú to malí vinári, no veľkí medzinárodní šampióni, páni Dubovský a Grančič zo Svätého Jura. Mám rada aj chorvátsku figovicu. S kamoškami bublinky.

Ktorý šport máš rada a robíš ho pravidelne?

Moja krásna kamoška Christiana ma naučila, aby som každé ráno robila drey a klíky. A tak sa snažím, aj keď mi zazvoní budík o pol štvrtej. Priznávam – nie vždy sa mi to podarí. Inak chôdza, plávanie, rotopéd a joga. To sú moje najčastejšie pohybové aktivity. Snažím sa denne kráčať. S mojou priateľkou fotografkou Katkou Rogelovou sme si vytvorili whatsappovú skupinku Punatské šlapky (podľa nášho obľúbeného chorvátskeho mesta Punat), pridali sa k nám aj ďalší, a tak sa navzájom inšpirujeme. Mám aj super kamaráta/trénera Karola v posilke v Šamoríne, ale tam prichádzam vždy s veľkými prestávkami, čo aj teraz ľutujem. A tak si aj teraz dávam predsavzatie, že sa polepším.



Čo robíš, keď potrebuješ zhodiť pár kíľ?

Odkedy vysielam na JOJke Ranné noviny a podstatne menej spím, viem, že keď sa chcem dostať do formy, musím dostatočne spať. Na zhodenie nadbytočných kíľ mi funguje detox, pri ktorom používam jednu ozdravnú kúru na pitie, ktorá čistí organizmus, podporuje trávenie a metabolizmus a vidno to na váhe, ale aj na pleti, vlasoch, nechtoch, upravím stravu, sústredím sa na dostatočný prísnut tekutín a pridám výdaj v podobe pohybu. To funguje. Už asi rok si robím raz do týždňa deň bez jedla, to tiež perfektne funguje aspoň na aktuálne splasnutie a prísnut energie, čo sa môže javiť ako paradox, keďže si myslíme, že bez jedla nebudeme vládvať. Opak je pravdou.

Bibiana Ondrejková (50)
SLOVENSKÁ HEREČKA,
ZAMILOVANÁ DO
CHORVÁTSKEHO
OSTROVA KRK,
ODPOVEDALA NA
NAŠE OTÁZKY.

Kedy chodíš spať a máš nejaké predspánkové rituály?

Napríklad teraz som už mala byť v posteli. Pred ranným vysielaním v telke sa snažím, aby som už o 22. hod. spala, ale takmer nikdy sa mi to nepodarí. Potom odkvácnem na druhý deň podvečer a prisahám si, že už naozaj pôjdem spať načas. K mojim predspánkovým rituálom patrí aj počúvanie meditácií. Donedávna som počúvala Čecha Jiřího Majkusa. Zalomila som väčšinou už pri jeho úvodných slovách: „Jestli máte oči otvorené, tak je zavřete...“ a zvyšok meditky na mňa azda vplýval cez podvedomie.

“Svoju silu
nájdem len
v sebe.”

Pocíť silu inšpirácie.

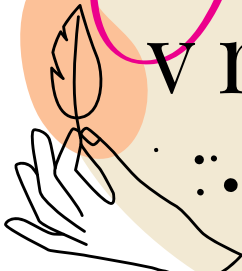
My ženy
o seba dbáme

[mojadm.sk/
zenske-zdravie](https://mojadm.sk/zenske-zdravie)



TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

Kultúra v mojom živote



JANA PILZOVÁ (60)

KAM PRÍDE, TAM SA JEJ PÝTAJÚ,
ČI JE ONA TÁ BABKA ZO SERIÁLU
DUNAJ, K VAŠIM SLUŽBÁM. ÁNO, JE.
ZVOLENSKÁ HEREČKA, KTORÚ SME
PRE VÁS VYSPOVEDALI.

Čo ráno čítate ako prvé?

Nové správy na mojom e-maile (hlavne keď čakám nové scenáre Dunaja a nové scenáre na nahrávanie v rozhlas) a keď večer nestihnem dočítať nejakú zaujímavú kapitolu v knihe, lebo zaspím, tak si ju hneď ráno dočítam...

Ktorý film vás naposledy rozplakal?

V kine súčasný český film Tancuj, Matylda s úžasnými výkonmi Reginy Rázlovej a Karla Rodena.

Ktorý film na základe skutočných udalostí máte najradšej?

Napadli mi tieto dva: Hacksaw Ridge (pre mňa to bol mimoriadne silný zážitok: mladý muž musí ísť bojovať do vojny, ale nedokáže zabíjať, tak bez použitia zbraní pomáha raneným vojakom vo vojnovom pekle a prežije) a film Hačikó, príbeh psa (silný príbeh o láske, vernosti, oddanosti).

Na akú hudbu najradšej cvičíte?

Cvičím každé ráno pri otvorenom okne, takže hlavne teraz na jar ma sprevádza vtáčia a cvrčia hudba. :) A behať chodím do lesa a ten tiež teraz ponúka nádherné vtáčie koncerty. Mám to veľmi rada. :)

Je seriál, ktorý môžete označiť za svoj TOP?

Svoj TOP seriál nemám (samozrejme, okrem nášho Dunaja :-)), ale naposledy som sa namotala na historický seriál The Last Kingdom.

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

Áno, kniha od Richarda Nolla s názvom Carl Gustav Jung – Tajný život.

Ktorú knihu ste čítali naposledy?

Bola to veľmi inšpiratívna kniha od Ricka Rubina Tvůrčí akt: Způsob bytí ve světě.

Ktorá pesnička vás určite vytiahne na tanečný parket?

V rozprávke pre deti aj dospelých v našom divadle Zázračná cesta kráľíka Edwarda všetci účinkujúci radi tancujeme na skvelú hudbu Martinka Geišberga. :)



Ktorý podcast rada počúvate a prečo?

Podcasty počúvam málokedy...

Čo ste naposledy hľadali na Googli?

Keďže zajtra budem hrať s našim divadlom na festivale Nová dráma, tak som si googlila program tohto festivalu.

Koho ste naposledy začali sledovať na Instagrame?

Nikoho, pretože sociálne siete nepoužívam. Milujem turistiku, takže takto trávim svoj voľný čas...





**MAMA
ROKA**
2024



Prihlás sa a získaj titul MAMA ROKA

Prihláste seba alebo mamy a otcov,
vďaka ktorým môžeme byť aj my lepší

v termíne:

1. 5. – 30. 6. 2024

cez prihlasovací formulár na

mamaroka.sk



mamarokaoz



Stanislava Dutková,
Absolútna MAMA ROKA 2023
FOTO: Mafin Laurincová

Generálny partner



Hlavní partneri



Bloom Robbins

PHILIPP PLEIN



AGEL

Partneri



PATINCE



Zlatičko



Hlavní mediální partneri



QEX

Mediální partneri

