



Rozhovory:
Ivana Christová
Martina Schindlerová
Mirka Partlová

Zrelé
ženy, ktoré
uznáva
celý svet!

Vo vašej
kuchyni

ZAPEKAJME VŠETKO,
ČO MÁME V CHLADNIČKE
MORSKÉ PRÍŠERY

Zuzana
Kanócz

POTREBUJEM CÍTIŤ
VYVÁŽENOSŤ VO VŠETKÝCH
ASPEKTOCH VZŤAHU

Všetko o zrelej žene

Menopauza vo vzťahoch, v zdraví,
aj v zmene myslenia

9/2024

2,89 € / 101 Kč



9 771339 924008

A photograph of two women in a grassy field with mountains in the background. The woman on the left is wearing a dark green dress and has lemons on her head. The woman on the right is wearing a light green dress and is looking up. Several lemons are floating in the air above them.

„Nechajte nás užívať si život!“

Pocíť silu inšpirácie.

My ženy
o seba dbáme

mojadm.sk/
zenske-zdravie

 Moja dm-App
 mojadm.sk



TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

Editoriál o prechode – do ďalšej časti života

Áno,

viem.

Návaly tepla, priberanie aj z vody, náladovosť a ranné prebudenie s myšlienkami, čo má a čo nemá zmysel... Prehodnocovanie vzťahov, uvedomovanie si toho, že tu nie sme večne. Slzy radosti, slzy dojatia, slzy smútku aj desaťkrát za deň. Náhle precitnutie a vrhanie sa do plnenia snov, ktoré sme odkladali na neskôr. Načúvanie svojmu telu, radosť z dobrého krvného obrazu, častejšie telefonáty deťom, rodičom, sestrám. Nočné bdenie, návrat ku knižkám svojej mladosti aj siahanie po tých nových. Schopnosť povedať nie, nemať potrebu byť všade, nepotrebovať byť s každým zadobre. Objatia s deťmi, ktoré robia vaše chyby spreď dvadsiatich rokov, zdravé jedlo, výlety s mužom, s kamarátkami. Rekapitulácia, plány. Niekedy viac jedno, niekedy viac druhé. Myšlienky o starobe, myšlienky o smrti. Dlhé rozjímanie pred obrazmi veľikánov v galériách, do ktorých ste predtým nevstúpili. Radosť z vlastných paradajok, jahôd a bylín. Oddanosť práci, na ktorú je zrazu viac času. Pohyb, bicykel, chôdza. Zmierenie sa s vlastným telom a so šatníkom oblečenia, ktoré nám naozaj sedí. Smiech s priateľkami pri pohári vína. Slzy s priateľkami pri pohári vína. Chichot pri sexe so svojím mužom. Stres pri preventívnych prehliadkach. Nekonečné emócie. Vďačnosť za slnko, za vzduch, za mier. Hrdosť na deti. Nový príval lásky k mužovi. Alebo nový muž...

To všetko je menopauza. Nie je to koniec našich aktívnych dní, ale nie je to ani začiatok tých aktívnejších. Je to nová etapa. Buďme vďačné, že sme sa jej dožili. A berme ju takú, aká je. Aj s tým nepříjemným, aj s tým úžasným. Len tak ju prežijeme naplno.



Vaša
Emita

- | | | | | | |
|----|------------------------------------|----------------------|--|-----------------------------|-------------------------------------|
| 3 | Editoriál | EXKLUZÍVNE | 62 | Doplňky na jeseň | |
| 4 | Obsah | 32 | Diana Fabiánová: Muži a ženy sa po 40-ke v potrebách mňajú | 64 | Topánky do každého počasia |
| 6 | Listáreň | SKUTOČNÝ PRÍBEH | 66 | Obliekajte sa podľa postavy | |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | 36 | Herečkou po rokoch | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU | |
| 8 | Vo veľkom štýle | ROZHOVOR | 68 | Slimačí sliz | |
| | LEN V EVITE | 38 | Ivana Christová: Dcéra ma veľa naučila | 70 | Pleť v menopauze |
| 10 | Ženy, ktoré dobyli svet po 40-ke | OBJAVILI SME PRE VÁS | 72 | Tonikum pre pleť | |
| 14 | Kultúra v mojom živote | 42 | Kolagén: Čo telu dáte, to vám telo vráti | 74 | Mydlo ako životný štýl |
| 16 | Oblečte sa ako... | MÓDA | 78 | Hydrofacial | |
| 18 | Beauty dotazník | 48 | Hra doplnkov | 80 | Nasadte si céčko |
| | EXKLUZÍVNY ROZHOVOR | 54 | Módna akadémia | 82 | To naj... |
| 20 | Zuzana Kanócz: Mám rada vyváženosť | 56 | Kravský vzor | BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU | |
| | INTÍMNE | 58 | Mašle | 84 | Prechod nemusí byť strašiakom |
| 26 | Všetko o menopauze | 60 | Čo budeme nosiť na jeseň? | 92 | Naše črevá rozhodujú o veľa veciach |
| | | | | LEN V EVITE | |
| | | | | 90 | Slovenky, ktoré to vedia |



38

IVANA CHRISTOVÁ:
DCÉRA MA
VEĽA NAUČILA



60

ČO BUDEME
NOSIŤ NA JESEŇ?



72

TONIKUM
PRE PLEŤ

108

ABY MENOPAUZU PREŽIL
AJ VÁŠ VZŤAH



INTÍMNE

96 Boj s nadmerným potením

ROZHOVOR

98 Mirka Partlová: Mamin odchod
mi nastavil zrkadlo

MY A NÁŠ ŽIVOT

104 Menopauzu treba prijať
108 Aby menopauzu prežil aj
váš vzťah

INTÍMNE

112 Zapite ju bylinkami

SKUTOČNÝ PRÍBEH

114 Adamkova mama roka

MY A NÁŠ ŽIVOT

118 Pohyb v prechode je LIEK

VARENIE

122 Zapekajte!

124 Morské prišery

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

128 Pastelové farby

CESTUJEME S EVITOU

130 Ešte víkend vo dvojici

132 Vietnam

ROZHOVOR

136 Martina Schindlerová: Viem, čo
všetko zvládnem

VOĽNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

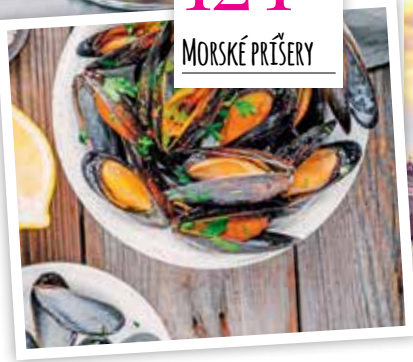
146 Pýtajte sa, na čo chcete

130

EŠTE VÍKEND
VO DVOJICI

124

MORSKÉ PŘÍŠERY



www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 9 september 2024, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,
Michaela Brnková, Barbora Daxner, Michaela Krívdová,
Sabina Kubrická, Lucia Lukušová, Monika Macháčková,
Zuzana Matúšová, Nina Murárová,
Klára Twardzik, Linda Urbaníková

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafrasklovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Pavol Funtál, Ondrej Irša, Jakub Jančo,
Lea Kálaszi, Katarína Obermanová, Alexandra Rymšinová,
Karin Šoková, Katarína Varga

VIZÁŽ: Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

NÁHRDELNÍK: @emporium_fashionbazar

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Instagram, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešik

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@mafrasklovakia.sk

Peter Vlašič, tel.: +421 915 886 439

e-mail: peter.vlasic@mafrasklovakia.sk

PREDPLATNÉ: tel.: 0948/987 958, 0917/238 238

e-mail: predplatne@mafrasklovakia.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 €

VOĽNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegross, a. s.

REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241

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

Napísali ste nám



List mesiaca

ODPUSTENIE

Nikdy ma netrápil rozchod s otcom mojich detí ako ženu. Vedela som, koho si beriem, a bola som naivná, že kvôli mne sa zmení. Čo ma trápilo najviac, bolo, že naši synovia naším rozchodom prišli o otca. Mal veľké problémy s alkoholom a drogami, po pár víkendoch, keď som trojročných od neho brala v noci zo soboty na nedeľu, lebo mi susedia volali, že je u neho randál, som mu ich už nedala. Boli hladní, uplakaní, vyčerpaní. Dnes majú sedemnásť a už pol roka žijú s ním. Ozval sa im tesne po ich pätnástych narodeninách, povedal, že ja som príčinou toho, že spolu netrávili žiadny čas. Zbytočne som im vravela, že som ich chránila, nechceli to počuť. Dnes vidia staršieho muža, ktorý abstínuje a venuje sa hudbe, čo sa im páči... Moje roky obety sú fuč, v čase, keď by som mala dostávať lásku späť, mi ich otec ukradol. Aj som plakala, aj som zúrila, aj som sa lutovala. Teraz pracujem na odpustení. Im, sebe, jemu. **Ivona F.**

SPÁNOK

To, aký je dôležitý spánok, som si naplno uvedomila, až keď sa mi nedávno narodilo bábätko a ja som niekoľko dní za sebou nespala. Trpela som akútnou nespavosťou a môj mozog už nefungoval, ako mal. Vyústilo do až do kolapsu organizmu, dostala som lieky na spanie a konečne som sa vyspala. Je neuveriteľné, ako naše telo funguje, ako mu treba dať všetko to, čo potrebuje, inak je zle. Ďakujem vám, že píšete všetky rozhovory pútavo a zrozumiteľne aj pre laikov. **Radka M.**

RADY VIZÁŽISTIEK

Za mňa by ste v Evite mohli viac uverejňovať tipy vizážistiek, ako sa starať o pleť, ako sa líčiť a ako nestratiť „glanc“ aj vtedy, keď sme unavené z detí a z práce. Lebo vďaka Evite viem, že v lete je zbytočné používať mejkap, ktorý sa

teplom na tvári nespráva pekne, že stačí CC cream. Alebo viem, že niekedy stačí dokonale vytvarované obočie, líčka a tvár je hotová. Len by som chcela takýchto trikov viac. **Luba H.**

LÁSKA HORY PRENÁŠA

My s manželom sme sa stretli na dovolenke v Barcelone. On s partiou chalanov, ja s partiou dievčat. Prežili sme intenzívnych pár dní, vymenili sme si čísla a domov som šla s tým, že ho už nikdy neuvidím. Omyl. Hoci žil 320 kilometrov odo mňa, volal mi, stretli sme sa, znovu mi volal, znovu sme sa stretli a dnes už bývame vo Zvolene – uprostred cesty medzi našimi rodiskami a čakáme prvé bábätko. Takže asi nebude ťažké uhádnuť, ktoré leto bolo v mojom živote to najlepšie. **Vlasta L.**

Darček za list mesiaca



**Denný krém Rosé SPF 30
z anti-age radu Hyaluron-Filler
+ Elasticity od kozmetickej
značky Eucerin**

v hodnote 38,70 €

Blahoželáme
výherkyniam

**V SMS súťaži
o kozmetický balíček
NIVEA v hodnote 33 €:**

Veronika Poltáková
Žiar nad Hronom,
Veronika Kolečtková
Valaská Dubová,
Ludmila Drevková
Spišské Bystré,
Iveta Tabáčková
Považská Bystrica,
Monika Dibdiaková
Nižná nad Oravou,

Zuzana Žiačková
Rajec,
Erika Šumerajová
Starý Tekov,
Eva Sedláčková
Holíč,
Ivana Štefanová
Strážske,

Viktória Mokrá
Trenčín,
Katarína Garajová
Lubietová,
Slávka Kalaberová
Klobušice

Kliknite na

svet  vity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

Astro



Vďaka intuícii a šiestemu zmyslu majú nadprirodzené schopnosti: Tieto ženské znamenia sú čarodejnicami zverokruhu

Kvíz



Dokážete doplniť texty známych slovenských ľudových piesní? Otestujte sa

Vzťahy



Chýbam mu alebo na mňa zabudol? Toto prezradí každého muža, bez výnimky!

Elementy ženy



Dermatologička Michaela Blaško o škodlivosti slnka, aká zložka v omladzujúcom kréme nesmie chýbať a čo s alopeciou



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Grafik Riško popri zalamovaní objavuje leto na slovenskom vidieku.



Posledná spoločná foto pred nástupom na MD. Tešíme sa na nový redakčný prírastok.



Cheers! Ďalšia titulka za nami.

objavili sme pre vás



Kniha,
Alexandra
Wojtaszek
Fjaka, 16,11 €,
Absynt.sk



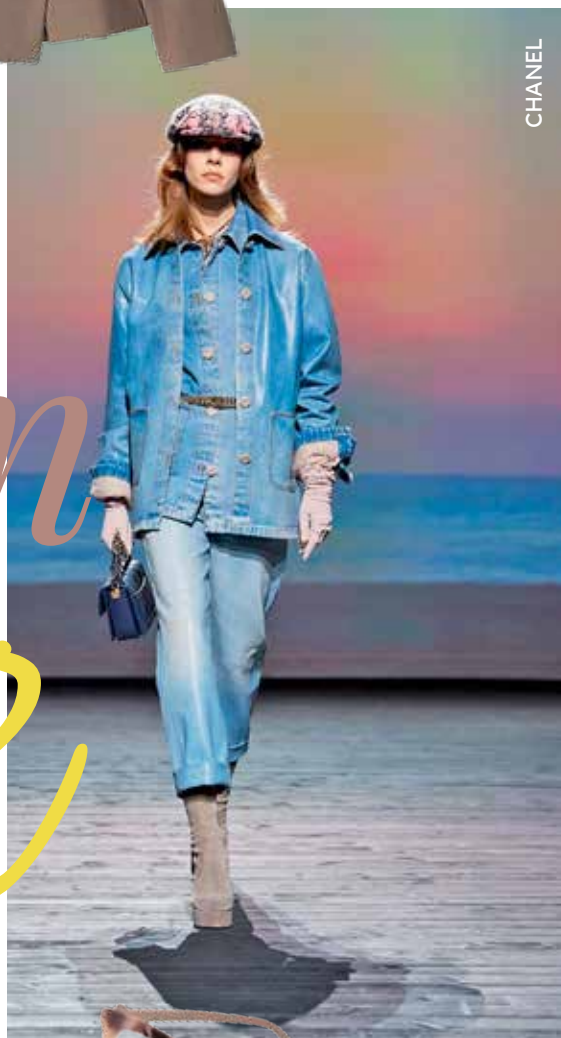
**Rekonštrukčné
sérum, Zuna,**
65 €

Sako,
Bershka
34,99 €



Čiapka, Brixton
45,95 €

Vo veľkom štýle



UŽITE SI POSLEDNÉ
SLNEČNÉ DNI NAPLNO
A ZAŽITE NÁVRAT DO
PRÁCE ČI DO ŠKOLY VO
VEĽKOM ŠTÝLE!

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



Okuliarové rámy,
Jimmy Choo,
178,90 €, predáva
alensa.sk

Kabelka,
Bjorn Borg
Studio Tote,
49,96 €, predáva
upbrands.sk



Interiérová
vôňa čokoláda/
zelený
čaj a pízmo,
Perfumed
Prague, 18,40 €



Náušnice,
Avant Garde
Paris, 19,99 €



Kabelka,
Vlieger and
Vandam,
310 €



Top, Karl
Lagerfeld,
136,40€, predáva
vermont.sk



Nohavice,
Marc Cain,
229,90 €



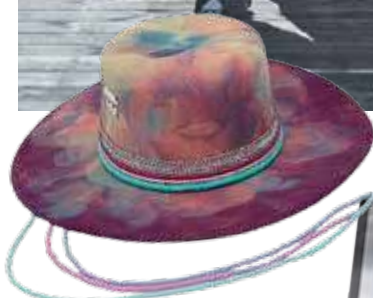
Baleríny,
Vineta-R,
129,90 €, predáva
stevemadden.sk



Šaty,
Desigual,
179 €



CHANEL



Klobúk,
Leshka,
289,90 €



Obraz na
stenu, Fayre,
65 €, predáva
estilofina.sk

Ženy, ktoré preradzili po štyridsiatke



Cheryl Strayed (55)

Keď mala 46 rokov, vyšla jej knižka *Wild*. Je o tom, ako bolesť z rozvodu rozhodla vychodiť túrou, ktorá bola dlhá skoro 1 000 kilometrov... Plná bolesti, sebazaprenia, rôznych emócií... Všimla si ju Oprah, ktorá ju zaradila do svojho knižného klubu, a odvtedy pozná Cheryl celá Amerika. Herečka Reese Witherspoon ako producentka dala knižku sfilmovať a zahrala si vo filme hlavnú úlohu. Aj ona, aj herečka Laura Dern, ktorá hrala jej matku, si filmom vyslúžili nominácie na Oscara. Dnes produkuje Cheryl vlastné televízne projekty a jej stĺpčky v magazínoch sú veľmi populárne.

Text: **Linda Urbaníková**
Foto: **Shutterstock**



Iris Apfel

Zomrela ako 103-ročná, možno preto, lebo ikonou sa stala, až keď bola staršia. Spolu s manželom, ktorý sa dožil 101 rokov, viedli textilnú firmu a cestovali po celom svete, odkiaľ vozili ikonické kúsky. Iris sa výstredne obliekala, výstredne zariaďovala príbytky, ktorých majitelia ju oslovili, celá bola farebná a veselá. O starnutí raz povedala: „Čím je žena staršia, tým by mala byť aktívnejšia. Aby nemusela myslieť na to, že je čoraz staršia.“



Ina Garten (76)

Ak pozeráte televízne kuchárske programy, tak je vám známa pod menom *Barefoot Contessa*. Tento rok jej po mnohých kuchárskych knižkách vyšla autobiografia, v ktorej píše, čo všetko musela zažiť, čím všetkým si musela prejsť, aby pochopila, že nechce robiť v štátnej správe, nechce mať obchod s potravinami, nechce byť majiteľkou veľkého podniku.

Najšťastnejšia je – keď varí. A to zistila, keď mala 50 rokov. A keďže varí dobre a originálne, sú pri tom kamery a recepty spísala do mnohých kuchárskych kníh.

Evitovky

Keď sa štyri kamarátky vyberú užiť si
„La dolce vita,“
netušia, že už nič nebude také ako predtým.



Kúpite na www.evitovky.sk alebo v kníhkupectvách.





Viola Davis (58)

Na začiatku bolo malé chudobné dievča, ktoré vyrastalo s otcom násilníkom a mamou, ktorá tiež nepatrila medzi najstarostlivejšie. Do jedenástich rokov nemala riadne hygienické návyky, lebo ju ich nikto neučil, bola svedkom všetkých škaredých vecí, ktoré si viete predstaviť... Dnes je Viola Davis jedinou afroamerickou herečkou, ktorá získala Triple Crown of Acting, čo znamená, že získala Oscara, Emmy a Tony Award. Všetky ceny dostala až okolo štyridsiatky, hoci herectvu sa venovala od trinástich rokov. O svojom ťažkom detstve v chudobe napísala knihu *Finding Me*, ktorá bola v Amerike dlhé mesiace bestsellerom. Je známa svojou angažovanosťou v boji za rovnosť a spravodlivosť. Jej témou sú práva žien, práva slabších, podporuje desiatky charitatívnych projektov a organizácií. Je vydatá za herca a producenta Julia Tennona, s ktorým má adoptovanú dcéru Genesis. Viola a Julius majú spoločnú produkčnú spoločnosť JuVee Productions, ktorá sa zameriava na tvorbu filmov a televíznych projektov s dôrazom na rôznorodosť.



Vera Wang

Vera Wang je známa americká módna návrhárka, ktorá sa preslávila predovšetkým svojimi svadobnými šatami. Ich dizajnovaniu sa však začala venovať až po oslave svojich štyridsiatych narodenín. Prv než sa stala módnou návrhárkou, Vera Wang bola nádejnou krasokorčuľarkou. Dokonca súťažila na národnej úrovni a pokračovala v krasokorčuľovaní aj počas štúdia na Sarah Lawrence College. Po tom, čo sa jej nepodarilo kvalifikovať sa na olympiádu, rozhodla sa pre kariéru v móde, pracovala pre časopis *Vogue*, neskôr u *Ralph Lauren*a. Až potom sa odvážila ísť svojou vlastnou cestou a založiť vlastnú značku svadobných šiat. Vydávali sa v nich Victoria Beckham, Kim Kardashian, Chelsea Clinton a mnoho ďalších. Okrem svadobných šiat navrhuje aj večerné róby a kostýmy na prezentáciu na červenom koberci. „Keby som svoju značku založila skôr, nebola by taká úspešná, aká je. Lebo len rokmi som spoznávala tie najrôznejšie typy žien a až dnes úplne rozumiem, že každá sa chce vydávať inak oblečená,“ odpovedá na otázku, prečo sa vrhla na podnikanie až po štyridsiatke.



Toni Morrison

Svoju prvú knižku napísala po päťdesiatke, a kým v roku 2019 zomrela, dostala aj Pulitzerovu cenu za knihu *Milovaná* a aj Nobelovu cenu za literatúru. Pred tým, než sa plne venovala písaniu, Morrison pracovala ako editorka v *Random House*, kde pomáhala vydávať diela významných afroamerických autorov. Tiež pôsobila ako profesorka na viacerých univerzitách vrátane Princetonskej univerzity, kde prednášala literatúru. Okrem literárnej kariéry mala Morrison významný vplyv aj na kultúrne a spoločenské diskusie v Amerike. Jej diela často iniciovali debaty o rasizme, histórii otroctva a afroamerickej skúsenosti v Spojených štátoch.

Cvičenie doma. Silná komunita online.



Rozhýb telo po lete,
posilni imunitu
a získaj nové
priateľstvá
v 40-dňovej výzve
Reštart po lete.

**Začíname
už 2. septembra.**



cvičenie

40 dní cvičenia
pre začiatočníkov
aj pokročilých



jedálňiček

Od výživovej
poradkyne Ivky
Maheľovej zadarmo



top odborníci

Tréneri
zo Slovenska
aj Česka a 5 hostí



komunita

Podpora 24/7
v uzavretej
komunitě



bonusy

Nákupný zoznam,
jedálňičky, recepty
a 100+ ďalších

To všetko za 9,90 € / mesiac a len 19,80 € za celé trvanie výzvy



Prihlás sa
už teraz a chyt
si miesto na

restartpolete.sk

Kultúra v mojom živote

JANA KOLESÁROVÁ (48)

NA JESEŇ UVIDÍME HEREČKU JANU KOLESÁROVÚ HNEĎ V DVOCH PROJEKTOCH NA JOJKE. VYŠETROVATEĽKU ZUZANU HRÁ V DRUHEJ SÉRII KRIMINÁLKY KRAJ A ZÁHADNÚ ALICU V ÚPLNE NOVOM MYSTERIÓZNOM SERIÁLI LOVEC.



Čo ráno čítaš ako prvé?

Ráno nečítam nič. Skôr si pustím nejaký obľúbený inšpiratívny zdroj, ktorý počúvam, keď cvičím rannú jogu. Alebo mantry. Mysel je po spánku ešte čistá a neutrálna, tak sa snažím od rána ju nastaviť tak, aby kooperovala čo najlepšie a súladne s tým, čo deň prináša.

Ktorý film ňa naposledy rozplakal?

Ja som veľmi lacný emocionálny divák a plačiem skoro pri všetkom. Konkrétne ma naposledy veľmi dojal a dostal film Perfect days. Svojou absolútnou jednoduchosťou a prostým bytím. A Maestro. Tiež úžasné dielo.

Ktorý film na základe skutočných udalostí máš najradšej?

Mám rada kvalitne spracované autobiografické diela. Napríklad naposledy Back to black o Amy Winehouse. Silný film. Alebo Society of snow. Čokoľvek, čo ma dojme, ohúri, naučí a inšpiruje.

Na akú hudbu najradšej cvičíš/beháš?

Nebehám, neviem to. Chodím dlho a často a počúvam od klasickej hudby až po rokenrol. Mám rada reggae,

vždy mám pri nej šťastnú náladu. Bob Marley.

Je seriál, ktorý môžeš označiť za svoj TOP?

Queen's gambit. Ripley.

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

Áno, 6. a 7. diel série Mycelium. Pretože je zložitá a strašne hrubá. Na 6. a 7. diel sa dlho čakalo, ale mám už prečítané 1., 2., 3., 4., tak to chcem dotiahnuť do konca. Je to neuveriteľná séria českej spisovateľky. Odporúčam.

Ktorú knihu si čítala naposledy?

Gazely od Patrika Hartla. Je to zábavné, ľudské a dojímavé.

Ktorá pesnička ňa určite vyťahne na tanečný parket?

Čokoľvek od Michaela Jacksona. Flowers od Miley Cyrus. Lost on you od LP. A mnoho ďalších.

Ktorý podcast rada počúvaš a prečo?

Joe Dispenza, Abraham Hicks, Eckhart Tolle, Sadhguru,

Mooji. Sú to zdroje, ktoré ma držia v bdelosti a učia umeniu tvorenia vlastnej reality, uzdravovania, jogy ako vedy o duši a zákonom príťažlivosti. Každý trochu z vlastnej perspektívy, ale baví ma, že pravda a podstata je tá istá. A ešte Russel Brand. Ako premýšľa o živote a má skvelý humor. A je stredovo názorový v politike. A to je málokto dnes.

Čo si naposledy hľadala na Googli?

Nepamätám sa. Pravdepodobne nič podstatné.

Koho si naposledy začala sledovať na Instagrame?

Žiaľ, nikoho nesledujem, pretože Instagram síce mám, ale neživím ho veľmi. Skoro vôbec.

Občas sa tam pozriem, ale nejako som sa s týmto druhom sociálnej zábavy proste nezžila.

Priznám sa, som tak trochu dinosaur, čo sa sociálnych sietí a technológie týka. Preferujem osobný a konkrétny kontakt s ľuďmi. No zároveň to obdivujem, keď to niekto robí a vie. Ale ktovie... Možno ma to ešte len začne viac zaujímať.

ZÁŽITKY S AI, AKÉ TU EŠTE NEBOLI.

Čím vás prekvapí nová generácia série Galaxy od Samsungu?

LETNÉ DOBRODRUŽSTVÁ SA MÔŽU ZAČAŤ. SO ŠPIČKOVÝM ZVUKOM V UŠIACH VĎAKA GALAXY BUDS3, S INTELIGENTNÝMI HODINKAMI GALAXY WATCH7 NA ZÁPÄSTÍ, KTORÉ POSTRÁŽIA VAŠE ZDRAVIE, A S INOVATÍVNOU SKLADAČKOU GALAXY Z FOLD6 ALEBO Z FLIP6 V KABELKE. VŠETKY NAJNOVŠIE VYCHYTÁVKY OD SAMSUNGU SÚ PREPOJENÉ S GALAXY AI, KTORÁ VÁM UĽAHČÍ KAŽDODENNÝ ŽIVOT. AKÉ NEVÍDANÉ FUNKCIE PONÚKA TOTO PREPOJENIE?



Multitasking na plné obrátky

Galaxy Z Fold6 a Z Flip6 sú ideálne pre ženy mnohých talentov, ktoré zvládajú viac vecí naraz. Šiesta generácia šikovných skladačiek s výnimočným dizajnom je vďaka inováciám tenšia, ľahšia a odolnejšia ako kedykoľvek predtým. Inovatívne mobily ponúkajú vylepšenú grafiku, vyšší výkon a dlhšiu výdrž batérie. Či už používate veľký displej na Z Fold alebo FlexWindow na Z Flip, telefóny sú navrhnuté tak, aby maximalizovali vašu produktivitu aj pomocou Galaxy AI.

Skladačka plná inovatívnych prekvapení

Galaxy Z Fold6 so 7,6" rozkladacím displejom sa stane vašim tajným partnerom, s ktorým budete ešte efektívnejšia. Vlajková skladačka od Samsungu vám hravo preloží, prepíše a zhrnie hlasové záznamy a poznámky z porady. Na základe kľúčových slov vygeneruje texty pre e-maily alebo postsy na sociálne siete. Vlastného AI asistenta priamo do skladačiek Galaxy ZFold6 a Galaxy ZFlip6 prináša integrácia **Google Gemini**. Pomôže vám s písaním, učením aj plánovaním. Inými slovami, uľahčí vám život, rovnako ako revolučná funkcia **Circle to Search**, ktorá posúva možnosti interaktívneho vyhľadávania. Úpravu fotografií a videí na veľkej obrazovke si zamilujete vďaka funkcii **ProVisual Engine**, ktorú poháňa AI.



Vytváranie jedinečných zážitkov na mieru

Aj Samsung Galaxy Z Flip6 prichádza s množstvom inovácií, pričom zostáva kompaktný a ľahko prenosný. Ponúka vylepšený 3,4" vonkajší displej **Super AMOLED FlexWindow**, ktorý umožňuje používať funkcie s podporou umelej inteligencie bez nutnosti otvárať telefón. Vďaka FlexWindow budete mať prístup k obľúbenej hudbe aj iným aktualizáciám, napríklad Samsung Health. Nové 50 Mpx širokouhlé a 12 Mpx ultraširokouhlé snímače vám uľahčia fotenie a zaistia jasné a ostré detaily. Režim **Nightography** je obohatený o HDR video, a tak môžete zhotovovať kvalitné videá aj pri veľmi slabom osvetlení.

Hudba pre vaše uši s podporou AI

Tretia generácia slúchadiel Galaxy Buds3 a Buds3 Pro prináša vďaka Galaxy AI revolučné zážitky z komunikácie a počúvania hudby. Ak máte plné ruky práce, oceníte funkciu **Hlasové príkazy**, ktorá vám dovoľí ovládať prehrávanie hudby len dvomi slovami, bez nutnosti dotýkania sa slúchadiel. Galaxy Buds3 Pro sú ideálne pre pohlcujúci zvuk, zatiaľ čo Galaxy Buds3 sú vhodné na dlhodobé nosenie v rôznych situáciách. Určite vás poteší aj aktívne potláčanie šumu vďaka funkcii **Adaptívne ANC**. Vďaka zlepšeným dvojpásmovým reproduktorm a technológii **Ultra High Quality Audio** vás slúchadlá série Buds3 ohúria krištáľovo čistým zvukom s presnou reprodukciou, ale aj úplne novým dizajnom.

Hodinky, ktoré dohliadajú na vaše zdravie

Nová generácia hodín Galaxy Watch7 ponúka komplexnú starostlivosť o vaše fyzické a duševné zdravie vďaka Galaxy AI. Umožňujú totiž sledovať viac ako 100 tréningov a vytvárať si vlastné pomocou funkcie **Tréningová rutina**. Hodinky sú vybavené vylepšeným senzorom **BioActive**, ktorý vám nielen odmeria tep, ale urobí aj kompletnú analýzu zloženia tela vďaka funkcii **Telesná kompozícia** v aplikácii Samsung Health.