



*Znovuobjavte
SVETRE!*

*Závislosť
od vzťahu
nie je láska*

ALE JE MEDZI NIMI
TENKÁ HRANICA

*Traja muži
na rozhovor:*

Boris Hanečka
Ondrej Kandrác
Ján Tribula

Najlepšie obdobie vášho života!

*Môže byť hneď teraz,
ak si to zariadite*

10/2024
2,89 € / 101 Kč



10



**LIDL PLNÍ
VAŠE SNY**

Editoriál o všetkých krásnych obdobiach v živote

Aj vy to tak máte? Po lete, keď sa skončia teplá, výlety, dovolenky, víkendy u kamarátov alebo s rodinou mimo mesta, keď sa skončia prázdniny, zrazu znovuobjavíte svoj domov. Ja teda najskôr zistím, čo všetko sme počas leta boli schopní domov dovliecť. To sú tie krásne vecičky, ktoré vidíte na dovolenke v obchodíkoch a na trhoch, ktoré musíte mať, lebo sú krásne a doma pri vybalovaní na ne pozeráte, že čo? To mi tu bude načo? (Mám jednu takú malú skrinku plnú mušľových šperkovníc, peňaženiek s nápisom letoviska, korálikov do vlasov, náušnic s pierkami a kriklavo oranžových šatočiek, ktoré sa nosia bez podprsenky, napríklad). To sú veci z výletov, z návštev, zvyšky opaľovacích krémov, stratené kocky z Človeče, nehnevaj sa, papiere s receptami na pravú španielsku paellu alebo sicílske sladké dezerty...

Ja sa proste teším, keď už po štyroch mesiacoch, ktoré teraz leto trvá, nie je viac ako 20 stupňov, keď môžeme ostať doma a trochu sa venovať tomu, čo naozaj potrebujeme a čo nie. A teším sa na vrstvenie oblečenia a na to, že nebudú komáre a budeme jesť aj polievky, aj sviečkovú a kyslú kapustu. Keď ukazuje predpoveď počasia dážď, teším sa, že budeme pozeráť telku, že zapálím sviečku, o krbe nehovoriac. :-)

Môj muž sa mi smeje, že takto nadšene sa na jar teším na leto a v novembri prežívam Vianoce, ale to je jedno, tak to mám, že to najlepšie sa deje teraz.

O tom je aj toto číslo Evity.

Neostávajme v spomienkach pri dobrých časoch v našich životoch. Neupínajme sa do budúcnosti, keď si myslíme, že všetko bude lepšie. Tešme sa z vecí tu a teraz, aby sme naozaj každé jedno ročné obdobie mohli povedať, že toto je to najkrajšie v mojom živote.



Vaša
Emita

- | | | | | | | |
|----|---|------------------|--------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------|
| 3 | Editoriál | MY A NÁŠ ŽIVOT | 58 | Štýlovo a športovo | | |
| 4 | Obsah | 24 | Moje najlepšie životné obdobie | 60 | Ako premeniť denný outfit na večerný | |
| 6 | Listárň | MY A MUŽI | 28 | Každé obdobie v manželstve je super | 62 | Svetre |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | MY A NAŠE VZŤAHY | 30 | Spoluzávislosť od vzťahu | 64 | Široké nohavice |
| 8 | Jeseň plná pohody | MY A NÁŠ ŽIVOT | 34 | Ako nebyť vyhorená | 68 | Trendy na jeseň |
| | LEN V EVITE | 40 | Menštruačná chudoba | 72 | Menej je viac | |
| 10 | Oblečte sa ako | ROZHOVOR | 46 | Ondrej Kandráč: Nehanbím sa priznať, že urobím chybu | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU | |
| 12 | Beauty dotazník | MÓDA | 50 | Módny editoriál | 74 | To naj |
| 14 | Kultúra v mojom živote | 56 | Kabáty a bundy | 58 | Štýlovo a športovo | |
| 16 | Životospráva v mojom živote | | | 60 | Ako premeniť denný outfit na večerný | |
| 18 | Moje naj | | | 62 | Svetre | |
| | EXKLUZÍVNE | | | 64 | Široké nohavice | |
| 20 | Boris Hanečka: Mne dodnes chýba sebavedomie, aké majú v zahraničí | | | 68 | Trendy na jeseň | |



28

KAŽDÉ OBDOBIE
V MANŽELSTVE
JE SUPER

62

SVETRE



80

5 TIPOV PRE
PLEŤ NA JESEŇ



92

ZELEŇ AKO LIEK



92 Zeleň ako liek

ROZHOVOR

96 Janko Tribula: Vyrastal som medzi koňmi

ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE

100 Môj mesiac v Ugande

106 Slovenka v Oxforde

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

110 Terazzo

112 Útulná obývačka

LEN V EVITE

114 Ako si čistiť veci v kozmetickej taštičke

ŽENA, KTORÚ UZNÁVAME

116 Vášen pre TITANIC

ČÍTATE LEN VY

118 Nová Evitovka

VARENIE

122 Aké druhy diét poznáme

124 Jedlá s nádychom leta

CESTUJEME S EVITOU

130 Najkrajšie mestá na jeseň

132 Krásy Turecka

ŽENY ŽENÁM

134 Módne ikony jesene

VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete



112

ÚTULNÁ
OBÝVAČKA

130

NATKRAJŠIE
MESTÁ NA JESEŇ

www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 10 október 2024, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

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

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafrasklovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Marietta Kollárová

VIZÁŽ: Karolína Sláviková

STYLING: Veronika Závadská

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Shutterstock

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Instagram, 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.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@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 MESAČOV: 34,68 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 39,90 € s DPH

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

Napísali ste nám



Líst mesiaca

MENOPAUZA S MUŽOM

Závidím všetkým ženám, ktoré si prešli menopauzou spolu so svojim manželom alebo partnerom. Ja som s tým svojim od dvadsiatich rokov, minulý rok sme oslávili 31. výročie. Máme štyri dcéry, žijeme pekne, máme priateľov. Ale od samého začiatku sa môj muž vyhýbal debatám o ženskom tele, o ženskom cykle. Po narodení našich dcér sa im okamžite venoval, ale debatám o tom, ako zvláda pôrody moje telo, sa vyhýbal, videla som, že sa necíti dobre, keď o tom začnem. Pri pôrodoch nebol. Keď som prechádzala menopauzou, už som vedela, že je zbytočné ho zatažovať rozprávaním o návaloch tepla, o depresiách v noci, o tom, že priberám aj z vody. Prešla som si tým sama, dala som sa nahovoriť na hormóny a som v poriadku. Môj manžel je skvelý, ale v tom období mi objatie a lichôtka, že vyzerám pekne, veľmi chýbalo.

Jolana R.

ZUZKA KANÓCZ BY MALA BYŤ VZOROM

Zuzka by pre všetky mladé dievčatá mala byť tou, ktorá ich inšpiruje. Je nohami na zemi napriek tomu, že je slávna a talentovaná, otvorene priznáva svoje bóle a zlyhania a nebojí sa povedať, že pre svojho muža by urobila čokoľvek. Žiadna prehnaná emancipácia, ani prílišná skromnosť. Všetkého tak akurát. **Milada K.**

VÝŽIVA JE ZÁKLAD

Ďakujem za číslo venované nám, štyridsiatničkám, skoro päťdesiatničkám. Až v tomto období som sa začala venovať zdravej výžive, dovte-

dy som jedla, čo mi prišlo pod ruku a čo som mala rada. Ľutujem, že som si rozhovor s pánom doktorom Kuželom neprečítala pred desiatimi rokmi. Možno by moje zdravie vyzeralo inak. **Pavína T.**

NAUČILI STE MA LÍCIŤ SA

Milá Evita. Celý život som sa neličila, začala som, keď som mala 43 rokov aj vďaka vám. A veľmi si to užívam, zaujímam sa o všetko nové, čo je na trhu a môj muž sa mi smeje, že má pocit, že žije s novou ženou. **Lucia T.**

Darček za list mesiaca

**Knižná novinka
Návrat do
Francúzska
v hodnote 12,90€.**

Voľné pokračovanie
bestsellerov Pod
provensalským nebom
a Cestou do Paríža.



Blahoželáme
výherkyni

**V SMS súťaži o balíček
produktov od spoločnosti
dm drogerie markt v hodnote 50 €**

Hana Kolečová
Nitra

Kliknite na

svet  vity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

Astro



Sú prívetivé a láskavé: Tieto znamenia zverokruhu sa radia k tým najsrdечnejším

Životný štýl



Čo ak máte štokholmský syndróm? Psychologička radí, ako si to uvedomiť a vymaniť sa

Vzťahy



ROZHOVOR so sexuologičkou Danicou CAISOVOU: Čo najviac trápi páry v jej ordinácii

Elementy ženy



Zrak je lenivec! Optometristka Lívia Šidlová o tom, ako trénovať oči a prečo sa chrániť pred modrým svetlom



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Aj takéto vedľa byť pracovné rána (žial, sekt bol nealko) ;-).



Sezóna „tlačoviek“ sa oficiálne začala.

Posledné dni v auguste strávila Evita pri Baltiku.

objavili sme pre vás



Vlnená deka,
119,90 €, westwing.sk



Farmasi gumové
cukríky na podporu
funkcie mozgu
a duševnej pohody,
13,99 €, farmasi.sk

Zmes éterických
olejov Univers,
Nobilis Tilia,
nobilis-tilia.sk,
10,79 €



Sveter
JDY,
16,99 €



DIOR

Jeseň plná pohody

DOPRAJTE SI HREJIVÝ SVETER, ASPOŇ
JEDEN VÝRAZNÝ MÓDNY KÚSOK,
ZABABUŠTE SA DO POHODLNEJ DEKY
A PREČÍTAJTE SI ROMANTICKÚ KNIHU.
JESEŇ JE TU!

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



Vôňa do auta YO GO, 7,50 €,
vonavydomov.eu



Top Ralph
Lauren,
159,95 €



Lodičky
Bershka,
25,99 €



Voňavka
Moschino Toy,
100 ml, 100 €,
predáva notino.sk



Šiltovka,
29,95 €, predáva
upbrands.sk



Trenčkot Alia,
631 €, predáva
foxyfursprague.cz



DIOR

Bunda Diesel,
419,90 €, predáva
vermont.sk



Athleeya
Essentials
leggings, 60 €



Tenisky
Deichmann,
27,99 €



Našuchovačky
s kožušinou
UGG, 179,95 €



Karina Janská,
Láska medzi nebom
a zemou, 11,48 €
predáva martinus.sk



Kabelka Liu Jo,
129,95 €



OBLEČTE SA 2× ako...

PRE TÚTO DÁMU JE VEK NAOZAJ LEN ČÍSLO A V MÓDE JU TO VÔBEC NELIMITUJE. ŠTÝLOVÁ MAMA, BABKA A INFLUENCERKA JE DÔKAZOM TOHO, ŽE AK SA CÍTITE SEBAVEDOME A POHODLNE SAMA SO SEBOU, MÔŽETE SA OBLIEKAŤ, AKO CHCETE, AJ TESNE PRED ŠESŤDESIATKOU.

Láska Violety k móde vznikla už v sedemdesiatych rokoch, no začala inak ako predvádzaním na móle. Tmavovláska začala zbierať módne magazíny. Tie ju už v mladosti inšpirovali, aby nakupovala aj v pánskom oddelení a nehanbila sa za oblečenie zo secondhandov. Dnes možno bežné záležitosti, ale v tých časoch, keď mala Violeta Zuvela 15 rokov, to bolo naozaj pokrokové uvažovanie o móde. Pritom profesionálne sa jej začala venovať až vo vyššom veku, a to vďaka sociálnym sieťam. Nefunguje však len na internete, ale je stálicou rôznych prehliadok a predvádza pre značky zamerané na zrelú a nadčasovú módu.

Violeta
Zuvela

Čelenka,
Reserved,
9,99 €

Sako,
Pull & Bear,
22,99 €

Košela,
House,
22,99 €

Balerínky,
CCC,
39,99 €

Nohavice,
Mango,
55,99 €

Sako,
Intimissimi,
59,90 €

Mokasíny,
CCC,
54,99 €

Kabelka,
Wojas,
49,90 €

Nohavice,
Oysho,
45,99 €

Trenčkot,
Mango,
59,99 €



Garantujeme
nízke
ceny

**Silné značky.
Nízke ceny.**

Garantujeme vám nízke
ceny už aj na stovky
značkových produktov.

TESCO
Every little helps

Beauty dotazník

JE FAJN VYMENIŤ SI VLASTNÉ TIPY,
ČO FUNGUJE A ČO JE DOBRÉ VEDIEŤ.
PRÍPADNE ČOMU SA VYHNÚŤ. NA
ČO NEDÁ DOPUSTIŤ VIZÁŽISTKA
VERONIKA VARGOVÁ?

Text: **Renáta Brimich Špačková**

Foto: **archív**

Najlepšia rada

Od mojej maminy! Znala asi takto: „Keď sa chceš líčiť, musíš sa aj odličovať.“

Mala som asi 12 rokov a touto radou do mňa vstúpila dôležitosť starostlivosti o pleť hneď v ranom veku!

A ešte ďalšiu najlepšiu radu som dostala, hneď ako sme sa spoznali, od svojej krásnej švagrinej Tatiány Jelínek, ktorá ma zasnúvala do stravovacích návykov tradičnej čínskej medicíny a akupunktúry. Podľa jej pravidiel sa snažím riadiť už vyše 10 rokov. Najlepšie pre naše telo je teplá strava hneď ráno. Zobrala som si to k srdcu a už takmer od dvadsaťpäťky mám zaradenú rannú rutinu v stravovaní – najskôr teplá prevarená voda/čaj, bez citrónu, lebo ten zachladzuje! A následne kaša, už ani neviem koľko variácií kaše som jedla. Výborná je aj taká miso polievka alebo vývar na raňajky – hneď naštartujete metabolizmus!

Najobľúbenejšie 3 produkty

Milujem masky na tvár, moje obľúbené sú od Envy Therapy na celú pleť, ale aj pod oči. Testujem rôzne značky týchto masiek a veľmi rada ich aplikujem aj klientkám vždy, keď líčim. Nedám dopustiť ani na Lumispa, čo je masážna hlavica na čistenie pleti, ktoré tak prechádza do hĺbky. Taktiež sú vynikajúce doplnky výživy, ktorými sa starám o pleť/vlasy/PMS atď. Užívam Oslo skin lab/kolagén a doplnky od Organic Oasis PROBIO WOMAN THERAPY. Zdravie a vitalitu je nutné podporovať aj zvnútra, nielen navonok – jedno bez druhého časom nefunguje. Samozrejme, aj kvalitný mejkap! Ooo, tu by som vám dala celý zoznam top produktov. Milujem všetko od Charlotte Tillbury, Bare Minerals... Makeup by Mario či Laura Mercier alebo Mac cosmetics.

”

Najhoršie pre pleť je, keď sa žena neodličuje pravidelne ráno a večer.

“

Najhoršia skúsenosť

V období puberty, keď som mala asi dva roky ekzém na tvári a rukách.

V období, keď je dievča v puberte a bojuje s tým, aby sa vnútorne prijalo, mať navyše ekzém – bolo to pre mňa veľmi ťažké obdobie. Možno aj preto od malička inklinujem k väčšej starostlivosti o pleť. Vyriešilo sa to samo, keď mi fretka – na ktorú som mala alergiu a nevedela som o tom – utiekla. Odvtedy sa viem nacítiť na človeka, keď má problém s pokožkou, viem, čo prežíva, aké je to frustrujúce... Ale vždy sa nájde riešenie a často sa mi podarilo ho aj klientkám nájsť!





Kto je?

VERONIKA VARGOVÁ (40)

Vizážistka s 20-ročnou praxou, líči módne editoriály, titulky, pravidelne chodí líčiť do Telerána, je vizážistkou speváčky Márie Čirovej, ale predovšetkým klientok rôznych profesií.

Čo nosíte so sebou na cesty

Momentálne, keďže som sa stala maminou, je moja kozmetická taštička minimalistická! Priznám sa, že na dovolenke som sa tentoraz nestihla ani naličiť. :) Maximálne obočie, to mám veľmi chabé, takže používam minimálne dva produkty od benefitu, ceruzku a fixátor. Na vlasy milujem prírodnú značku GOLD, dala mi vlasy do poriadku a používam ju už roky. Nesmiem zabudnúť na kvalitné opaľovacie krémy, momentálne som si obľúbila ľahučké peny od značky Evy Technology a v týchto horúčavách mi nesmie chýbať bunková voda od Institutu Esthederm.

Najhorší prehrešok voči pleti

Najhoršie pre pleť je, keď sa žena neodličuje pravidelne ráno a večer. Aj keď sa nelíči!

Podotýkam, micelárna voda nestačí!

Treba sa odličovať dôsledne vo viacerých krokoch a hlavne správať sa k pleti s citom – žiadne drhnutie, časté peelingy alebo procedúry ako laser a iné. Čo najmenej porušovať prirodzený mikrobióm pleti je veľmi dôležité. Myslím, že ja sama som túto vec – odkedy som sa začala líčiť – ani nespravila.

Ranná rutina

Vždy si vyčistím tvár ľahkým gélom PURIFYING GEL CLEANSER, momentálne som si obľúbila ľahučký odličovací gél od značky SIMPL THERAPY a pokračujem vo svojej trojkrokovej rutine: 1. odličovač, 2. sérum, 3. krém. Nikdy nezabúdam na očný krém, môj obľúbený je od MZ SKIN a teraz som

objavila neskutočný krém na očné okolie od značky Sensai! Ženy očný krém podceňujú, ale po 25. roku života je to nevyhnutné! Samozrejme, na záver SPF. Teraz v lete milujem krém, ktorý pomáha rozpúšťať pigmentové škvrny, Photoreverse od Institutu Esthederm. Čo sa týka líčenia, mejkap si dávam každý deň. Nanášam ho hubkou alebo štetcami od Real Techniques, ktoré sú cenovo dostupné a super kvalitné! Ak chcete mať dobrý mejkap, je dobré osvojiť si techniku líčenia s pomôckami. Vždy nanášam podkladovú bázu, korektor, následne svoj obľúbený mejkap a puder v jednom od Bare Minerals. Vždy použijem bronzer, ktorým si vytieňujem tvár. Obľúbený mám Dior alebo Makeup by Mario. Nasleduje špirála – klasika 2000 Max Factor

alebo od Charlotte Tillbury,

ceruzka na obočie a 24 h Brow setter od Benefit cosmetics, rozjasňovač a super lesklý rúž alebo lip tint.

Večerná rutina

Vždy sa odličím viacfázovo, raz do týždňa rada používam aj hĺbkovú čistiacu masku alebo Lumispa masážny čistiaci prístroj – aj trikrát do týždňa! Následne aplikujem sérum, očný krém a krém na noc.

Osobný tip

V živote je veľmi dôležité starať sa o psychiku, ducha a fyzické telo, spoznávať sa na rôznych úrovniach a tešiť sa z toho, že vôbec môžeme! Užívať si zdravie a krásu každého veku. Myslím si, že časom sa nám prirodzene menia priority a je dobré občas sa zastaviť, spomaliť a „navnímať“, čo práve v tejto chvíli potrebujem! To som sa naučila teraz, keď som sa stala maminou! Tým, že neustále naplňam potreby malého syna, začala som si oveľa viac uvedomovať aj to, čo potrebujem ja.



bareMinerals
barepro-pressed-
powder, mejkap
a puder v jednom,
49 €

Simpl Therapy,
odličovacie
mlieko, 20 €



LumiSpa
io,
masážny
čistiaci
prístroj,
239 €

Institut
Esthederm
Cellular
water mist,
bunková voda,
100 ml/31,60 €



Laura
Mercier,
podkladová
báza, 57 €



EvyTechnology,
opaľovacia pena
SPF 50, 27,80 €

Kultúra v mojom živote

SIMONA KOLLÁROVÁ (32)

SLOVENSKÁ
HEREČKA, RODÁČKA
ZO ŠIAH, KTORÁ
SI PRESNE PRED
DESIATIMI ROKMI
SKÚSILA AJ SÚŤAŽ
MISS UNIVERSE.



Čo ráno čítaš ako prvé?

Väčšinou sú to texty, ktoré si opakujem na daný deň.

Ktorý film ťa naposledy rozplakal?

What's Eating Gilbert Grape.

Ktorý film na základe skutočných udalostí máš najradšej?

Ťažko vybrať len jeden... No napríklad Girl, Interrupted, Lawless alebo miniséria Masters of the Air...

Na akú hudbu najradšej cvičíš/beháš?

Asi budem nudná, ale pri cvičení potrebujem ticho.

Je seriál, ktorý môžeš označiť za svoj TOP?

Game of Thrones.

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

Na poličke ich mám niekoľko, ale asi najviac odkladám dielo Romanovci. Stále čakám na vhodnejšiu chvíľu, náladu, rozpoloženie...

Ktorú knihu si čítala naposledy?

Práve som dočítala knihu Živica a hneď som sa pustila do Súmraku monarchie. Ďalšia už azda budú Romanovovci. :-)

Ktorá pesnička ťa určite vytiahne na tanečný parket?

Nejaká klasika by mohla u mňa zabráť... napr. Abba – Lay all your love on me, alebo LP – In the end...

Ktorý podcast rada počúvaš a prečo?

Nepočúvam podcasty, dokonca ani audioknihy. Nedokážem sa na to sústrediť pri bežných denných činnostiach a večer zas pri tom okamžite zaspím.

Čo si naposledy hľadala na Googli?

„Hájske“.

Koho si naposledy začala sledovať na Instagrame?

Značku prírodnej vlasovej kozmetiky.



FRAIS

Inštitút zdravia a krásy

RÝCHLA CESTA K DOKONALEJ POSTAVE

Body Contouring

Je to **komplexná metóda tvarovania tela**, ktorá zaručí, že vaša postava bude nielen štíhla, ale aj dokonale vyformovaná.

Chirurgické tvarovanie tela využíva najmodernejšie metódy kombinujúce ultrazvukovú a vibračnú liposukciu na odsatie tuku s plazmovou technológiou na vypnutie povolenej kože. Výsledkom sú žiadané krivky a prirodzené kontúry tela.

Laserová liposukcia

Liposukcia (odsávanie tuku) je riešením pre tých, ktorí trpia nadbytočnými podkožnými tukovými zásobami na problémových partiách, ako sú stehná, brucho, boky, kolená a podobne.

Výhodou laserovej liposukcie je, že dokáže rýchlo a bezpečne vytvárať postavu bez skalpela a s rýchlou rekonvalescenciou.

Tightening

Pri tejto metóde pomocou laserového vlákna ošetríme zónu, v ktorej je previs a tukové ložisko. Laser jemne roztopí tukové tkanivo a následne veľmi intenzívne stimuluje tvorbu kolagénu a napína kožu, čím dôjde k postupnej remodelácii a spevneniu tkaniva.

