



Multiličidlá:
STAČÍ ICH PÁR
A MÁTE
VYSTARANÉ

Rozhovory:
Eva Pavlíková
Adam Ďurica
Bruno

*Keď vás
pozvú
na svadbu
v zime!*

*Natalia
Germani*

RADA VYSTUPUJEM
Z KOMFORTNEJ ZÓNY

Rýchlo dobré

*Výlety, večere,
mejkapy aj outfity*

2/2025

2,99 € / 104 Kč



0.2

9 771339 924008

~čarouné~ SLOVENSKO

OBJAVTE KRÁSY A BOHATÚ HISTÓRIU NAŠEJ KRAJINY

Praktické rady, osobné zážitky
a tajomstvá, od blogera a cestovateľa
Radoslava Hoppeja a Simony
Hricišinovej.



18,90 €
14,90 €



Piate doplnené vydanie obľúbenej výpravnej
fotografickej knihy zachytáva nádhernú prírodu,
bohatú históriu a tradície, ktoré robia Slovensko
jedinečnou krajinou plnou kontrastov.



34,90 €
24,50 €



Knížka je plná príbehov, zážitkov,
zaujímavostí a fotografií, ktoré
v uliciach Bratislavy postretnú novinára
a fotografa Andreja Ďurička.



19,90 €
17,90 €



Zbierka autorských reportáží
a fotografií z výstupov
na výnimočné slovenské vrchy.

Diár pre cestovateľov s tipmi
na výlety po Slovensku.



TERAZ
10,95 €



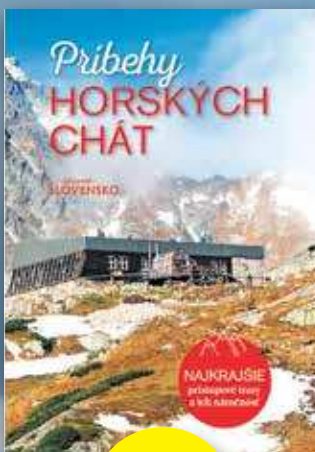
19,90 €
15,50 €



Vyďte sa na fascinujúcu historickú
prechádzku do rôznych období a zákutí
v novodobých dejinách Slovenska.



18,90 €
14,90 €



17,90 €
13,90 €



Ceny sú platné len pri nákupe cez www.evivotky.sk

Editoriál o tom, že niektoré veci treba urobiť rýchlo, aby sme mohli žiť pomaly

S mojím dobrým mužom mám dva nikdy sa nekončiace konflikty. Jeden je o nakladaní umývačky, kde ja som tá, čo to údajne nevie, a on je ten, ktorý ten „tetris“ ovláda dokonale a efektívne.

A druhý je o nakupovaní potravín cez internet. On to nenávidí, ja to pre šetrenie času zbožňujem.

Aby vás nepomýlil hlavný titulok tohto čísla Evity – ja milujem žiť pomaly. Mám rada pomalé rána, dlhé raňajky, obedy, večere s rodinou alebo kamarátmi. Dni si plánujem tak, aby som sa, ak to ide, venovala intenzívne len jednej veci, jednému druhu práce. Mám rada, keď sa večer stretneme a klábosíme o tom, čo sme zažili, videli, čítali. Mám rada, keď stihnem časť seriálu alebo prečítať trochu z knihy, alebo si zahrať nejakú hru s Kubom. No a to sa celkom dá, keď všetky operatívne veci, ktoré k životu patria, robím rýchlo. A nakupovanie aspoň tých základných vecí do chladničky k tomu patrí. :-)

Toto číslo Evity je o tom, ako zbytočne nevenovať veľa času veciam, ktoré si veľa času nezaslúžia alebo na ktoré práve veľa času nemáte. Je fajn vedieť sa učesať a nalíčiť za pár minút, je fajn vedieť vykúzlíť rýchly koláč alebo večeru, keď nie je čas, je fajn vybehnúť na krátky výlet, ak potrebujeme vypadnúť a nemôžeme si dovoliť vypnúť na týždeň-dva. Máme pre vás tipy, ako to zvládnuť, aby ste sa mohli venovať tomu, na čom záleží a čo/kto si naozaj zaslúži viac ako pár minút.



Vaša
Emita

- | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 3 | Editoriál | | | | |
| 4 | Obsah | | | | |
| 6 | Napísali ste nám | | | | |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | | | | |
| 8 | Oslavuje sa mesiac lásky a vášne | | | | |
| | EXKLUZÍVNY ROZHOVOR | | | | |
| 10 | Som zvyknutá na veľký tlak – Natalia Germani | | | | |
| | LEN V EVITE | | | | |
| 14 | Kultúra v mojom živote | | | | |
| 16 | Životospráva v mojom živote | | | | |
| 18 | Moje naj | | | | |
| 20 | Beauty dotazník | | | | |
| 22 | Oblečte sa ako... | | | | |
| | ROZHOVOR | | | | |
| 24 | Eva Pavlíková – Nikdy som nešla s väčšinou | | | | |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | | | | |
| 28 | Manažérky, čo naozaj všetko stíhajú | | | | |
| 32 | Nemáte kamošky? Nájdeme vám | | | | |
| 34 | Pod tlakom kortizolu | | | | |
| 36 | Ako prežiť zimu v pohode | | | | |
| 44 | Masterdating | | | | |
| 46 | Marika Studeničová a jej životopisné knihy | | | | |
| | ŽENA, KTORÚ UZNÁVAME | | | | |
| 42 | Veronika Homolová o príbehoch, ktoré ju naučili odpúšťať | | | | |
| | LEN V EVITE | | | | |
| 50 | Trendy v estetickej medicíne | | | | |
| | ROZHOVOR | | | | |
| 56 | Adam Ďurica: Chlap by mal byť ochranca | | | | |
| | MÓDA | | | | |
| 60 | Módny editoriál | | | | |
| 68 | Stavte na vzory | | | | |
| 70 | Letecké bundy | | | | |
| 72 | Ako na lyžovačke | | | | |
| 74 | Ružová a červená | | | | |
| 76 | Farby jari | | | | |
| 78 | Minimalizmus je stále in | | | | |
| 80 | Zimné svadby | | | | |
| | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU | | | | |
| 82 | Multilíčidlá | | | | |



10

SOM ZVYKNUTÁ
NA VEĽKÝ TLAK –
NATALIA GERMANI



34

POD TLAKOM
KORTIZOLU



82

MULTILÍČIDLÁ

112

LYŽIARSKY CIRKUS



- 84 To naj
- 86 Krvavý peeling
- 88 Všetko o očných tieňoch
- 90 Domáce bielenie zubov
- 92 Parfum ako druhá koža
- 94 Hladká pokožka navždy
- 98 Všetko o estrogéne
- ROZHOVOR
- 100 Barefoot – ako naboso
- ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE
- 104 Žena zasypaná zlatom
- MY A NÁŠ ŽIVOT
- 108 Umlčte vnútorné pochybnosti
- CESTUJEME S EVITOU
- 112 Lyžiarsky cirkus
- 132 Tenerife

LEN V EVITE

114 Správne upratovanie

VARENIE

118 Sýta večera bez varenia

122 Z jedného hrnca

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

126 Loftová posteľ

128 Biely minimalizmus

LEN V EVITE

130 Vytancuj si postavu

ROZHOVOR

136 Braňo „Bruno“ Ciberej: Zo šatníka nič nevyhadzujem

VOĽNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete



122

Z JEDNÉHO HRNCA



136

BRAŇO „BRUNO“ CIBEREJ: ZO ŠATNÍKA NIČ NEVYHADZUJEM



www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 2 február 2025, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková, Michaela Krívdová, 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 Kollárová,

Lucia Lukušová, Ondřej Pýcha

VIZÁŽ: Karolína Slávková

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Matúš Lago

MEJKAP A VLASY: Boris Bordács

STYLING: Nina Murárová

SVETER A NOHAVICE: Twinset, lamio.sk

NÁHRDELNÍK: Vivienne Westwood, cubeshop.sk

ILUSTRÁČNÉ 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 Vlašic, 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: 35,88 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 41,10 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,99 €

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

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

VOĽNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost, a. s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 104 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 rozmožneniny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

Napísali ste nám



ROZHOVORY SO ZNÁMYMI ĽUĎMI

Som vaša stála čitateľka a veľmi sa teším na každé nové číslo. Chcem vám poďakovať za rozhovor s Alenou Ďuránovou, veľmi sa mi ako herečka páči a zdá sa mi málo obsadzovaná na to, aká je dobrá. Rozhovor mi moje sympatie len potvrdil.

Gabika D.

FINANČNÝ DETOX INAK

K vášmu článku o finančnom detoxe viem napísať len toľko, že som si minulý rok dala záväzok, že si nič nové na oblečenie nekúpim. Mám plné skrine, budem nosiť to, čo je v nich. A nahlas hovorím, že som nikdy v živote tak veľa neušetrila ako minulý rok. Ono sa to nezdá, ale tričko sem, mikina tam, rifle, topánky a peniaze sa rozkotúľajú. Ja som o niečo lepšia v kombinatorike:-) Tento rok to už asi nevydržím, cítim, že pár nových kúskov by som prijala, ale bol to skvelý rok.

Daša M.

STRACH ZO ŠŤASTIA

Presne toto som zažila. Stretla som chlapíka, veľmi sme si sadli, neboli žiadne prekážky, aby sme mali pekný vzťah. Aj to k tomu smerovalo, ale v momente, ako sme sa ocitli pred otázkou, či budeme spolu aj bývať, sa začal krútiť. Nemal žiadny pádny dôvod na to, aby sme do toho nešli, nemal argument, v princípe bol aj tak stále u mňa alebo sme boli u neho. Len to nechcel zlegálniť. Takto sme sa motali tri a pol roka, áno, dobre čítate. A potom sme sa rozišli, lebo ja som pochopila, že on ten vzťah nikdy neposunie ďalej... neviem, kto mu ublížil alebo čo mu ublížilo v minulosti, ale jeho vlastné obavy mu zabránili v tom, aby mal možno dnes už veľkú rodinu.

Karolína T.

List mesiaca

STE SHOPOHOLIČKA?

To, že sa ma môže tento nadpis týkať, som pocho-
pila oveľa skôr, ako som si prečítala váš článok. Na
nákup na internete som sa naučila cez pandémie,
nakúpila som, doma vyskúšala, to, čo nepaso-
valo, som poslala naspäť... vždy, keď prišiel balík,
som cítila vzrušenie, asi to poznajú všetci, čo takto
nakupujú. Postupne som na nejaký e-shop zašla
aj v práci, doma po práci, tak nejako vždy, keď
som chcela mať radosť. Nebolo to o potrebe, bolo
to o tom pociť, že mi kuriér donesie balík a ja si
vytiahnem novú vec, ktorú si vzápätí oblečiem.
Lenže časom bolo tých vecí viac, ako som stihla
vynosiť, a bolo ich aj viac, ako som si mohla dovoliť.
Keď som začala kupovať veci ako kulma na vlasy
alebo fritéza na splátky, priateľ sa ozval. Povedala
som, fajn, trochu som sa rozšupla, prestanem. ALE!
Nešlo to. Tri dni bez objednania čohokoľvek boli
pre mňa muky – doslova! Vedela som, že je zle,
poprosila som priateľa, nech mi pomôže, lebo som
už tušila, že je to problém... Dnes ešte stále nie som
o. k., mám také stavy, hlavne keď sú výpredaje, že
si sadnem za počítač a nakupujem, no už to mám
viac pod kontrolou...

Veronika F.

Darček za list mesiaca

Moja chalupárska kuchyňa 2

Knižná novinka
z www.evityovky.sk
Nová kuchárska kniha autorky
a moderátorky obľúbenej
relácie Na Chalupe Kataríny
Jesensej vás pozve späť
k jednoduchosti a pôžitku
z varenia.



Blahoželáme
výherkyniam

**V SMS súťaži
o diár Evita
na rok 2025**

Jarmila Blažejová
Trenčianska Turná,
Anna Barteková
Madunice,
Eva Antalová
Križovany nad Dudváhom,
Renata Valjentová
Poriadie,

Ingrid Čižmárová
Bardejov,
Jana Kotuláková
Bardejov,
Nora Hirešová
Trnovec nad Váhom,

Eva Posová
Pravenec

Kliknite na

svet  vity.sk



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

Kráša a Móda



Chcete, aby
vašu vôňu
bolo cítiť čo
najdlhšie?
Vyskúšajte trik,
ktorý skutočne
funguje

Elementy ženy



Dag Palovič,
ktorému
amputovali nohu:
„Po nehode sa mi
paradoxne kvalita
života zlepšila.“

Celebrity



Vinczeovci
stavili na
netradičnú
výchovu:
Samostatnosť
a žiadny Ježiško!

Astro



Najväčší smoliari
horoskopu: Na
týchto ľudí sa
nešťastie lepí na
každom kroku



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Riši so Zeldou hneď
na Nový rok prijali výzvu
a vydali sa na prvú turistiku.



Niektoré tlačovky
majú niečo do seba. :-)



Fotenie februárovej
titulky.



objavili sme pre vás

Blúзка Karl
Lagerfeld,
250 €



Sukňa
Part Two,
89 €



Nohavice
2nd Day,
72 €



Lodičky
Deichmann,
29,99 €



Náramok
Ice Watch,
47 €



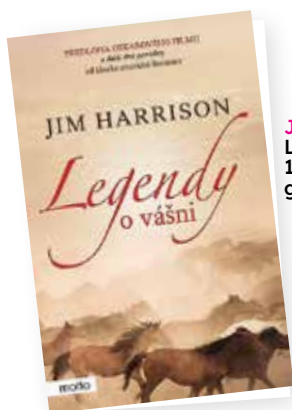
Odovzdajte sa mesiacu lásky a vášne

FEBRUÁR JE MESIACOM
LÁSKY, NÁJDITE SI PRETO
NA ŇU ČAS. BUĎTE NIELEN
ŽENSKÁ A VÁŠNIVÁ, ALE
HLAVNE SEBAVEDOMÁ.

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



Topánky Barefoot
Urbaneer,
159 €, predáva
shapenbarefoot.com



Jim Harrison,
Legends o vášni,
12,90 €, predáva
gorila.sk



Sviečka Candellana,
10,99 €, predáva
answer.sk



Náušnice
Bimba Y Lola,
50 €



Body Ann
Summer,
49 €,
zalando.sk



Voňavka
Byredo,
Tobacco
Mandarin,
300 €



Telový
a masážny
olej Nobilis
Tilia Tantra,
12 €



Top Zign
Studio,
29,99 €



Medipeel,
spevňujúca maska
s kolagénom,
30,95 €, predáva
dalora.sk



Kabelka Marc Jacobs, 295 €,
predáva cubeshop.sk

Medipeel,
spevňujúca maska
s kolagénom,
30,95 €, predáva
dalora.sk



Natalia Germani:

Som zvyknutá na veľký tlak

NAD VECAMI A ROZHODNUTIAMÍ V ŽIVOTE SA SNAŽÍ PREMÝŠĽAŤ TAK, ABY SA ZA NE VEDELA POSTAVIŤ AJ S ODSŤUPOM ČASU. RADA POSÚVA SVOJE HRANICE, MÁ CHUŤ RÁŠŤ, ZLEPŠOVAŤ SA A NEUSTÁLE NA SEBE PRACOVAŤ. PERFEKCIONISTKA JE NIELEN V HERECTVE, ALE AJ VO VOĽNOM ČASE, KTORÝ SA S DCÉRAMI A MANŽELOM SNAŽÍ UŽÍVAŤ SI A MANAŽOVAŤ NA MAXIMUM BEZ OHĽADU NA TO, KDE SA PRÁVE NACHÁDZAJÚ. NATALIA GERMANI.

Text: **Michaela Krivdová**, Foto: **Matúš Lago**
Vizáž: **Boris Bordács**, Styling: **Nina Murárová**

Čím v ostatnom čase najviac žijete?

V poslednom čase, ale vlastne všeobecne najviac žijem rodinou. Máme nový prírastok, ktorý nedávno oslávil prvý rok, a tak som si zase raz uvedomila, ako všetko strašne rýchlo letí. Práve preto sa snažíme čo najviac času venovať deťom a aktivitám s nimi, kým sú ešte maličké, aby sme si to poriadne užili.

A v hereckej oblasti? Pracujete na niečom novom, o čom môžete povedať viac?

Mám za sebou veľmi vyťažené pracovné leto, natáčala som dva mesiace v Tunisku, a teda som strávila leto mimo domu. Samozrejme, boli so mnou aj deti, takže sme sa to s manželom snažili celé nejakým spôsobom vykryť, čo sa nám podarilo, a som za to veľmi

vďačná. Následne som mala jeden deň na prebalenie a odvtedy natáčam celovečerný film v Prahe, na ktorý sa veľmi teším, a výsledok budete môcť vidieť budúci rok.

Seriál či film? Čo sa vám lepšie točí?

Podľa mňa najkreatívnejšia práca určite vzniká pri filme. Predsa len, na film je viac času, je to o dlhodobej



Sukňa a topánky, Twinset, lamio.sk
Žltý sveter, Luisa Spagnoli, lamio.sk
Náušnice, Twinset, lamio.sk

priprave a tento pomalší spôsob práce, kde sa to celé postupne skladá, krok za krokom premýšľa, mi vyhovuje viac.

Za posledné obdobie si vás ľudia však azda najviac spájajú s filmom Jej telo. Zaujal vás scenár filmu, skutočný príbeh Andrey Absolonovej, takpovediac hneď na prvú?

Áno, v prvom rade ma zaujal námet filmu. Ja sama nielen ako herec, ale aj ako divák mám rada filmy inšpirované

skutočnými udalosťami. Z môjho pohľadu to dodáva istú váhu okolnosti či téme. Takže príbeh Andrey Absolonovej ma zaujal, bola som veľmi zvedavá, chcela som ho ďalej skúmať, keďže v niečom bol až takpovediac absurdný. Potom prišla časť ešte hlbšieho rozoberania jej príbehu a musím povedať, že bolo pre mňa fascinujúce, že to bol človek, ktorý sa nevzdal. Aj keď možno

”
Rada posúvam
svoje hranice
a idem mimo svojej
komfortnej zóny.

“

pre niektorých ľudí bizarným spôsobom vynikal v dvoch diametrálne iných oblastiach.

Prekvapila či možno zaskočila vás niečím táto ponuka?

Nie, neprekvapila. Ono to funguje jednoducho tak, že sa niečo napíše, oslovia sa herci a buď do toho chcú, alebo nechcú ísť. Vôbec som nad tým takto neuvažovala.

»

» Máva Natalia Germani, ostrieľaná herečka, ešte strach či obavy?

Asi by som to úplne neklasifikovala ako strach či obavy. Ale mám určite veľký rešpekt pred každým jedným projektom, do ktorého vstúpim. Človek totiž nikdy nevie, čo a ako vypáli, ako to v konečnom výsledku bude vyzerieť. Má proste nejaké predstavy, drží tomu palce a vstupuje do projektu s entuziazmom a pocitom, že spraví maximum, čo je v jeho silách.

Také tie vnútorné, vlastné?

Nemám mať prečo obavy, keď niečo chcem robiť, tak to chcem robiť. A keď to nechcem robiť, tak to robiť nechcem. Aj vekom som sa naučila robiť rozhodnutia, brať za ne zodpovednosť a stať si za tým, čo si vyberiem.

Záleží vám na tom, čo si o vás myslia iní?

Nemôžem povedať, že mi je úplne jedno, čo si o mne ľudia myslia. Nie je to však niečo, kvôli čomu nespávam, alebo čo ma nejako veľmi trápi. Skôr beriem názory ľudí naokolo ako niečo, čo nám môže pomôcť alebo nás posunúť ďalej.

Jej telo, to nie je len príbeh o úspešnej športovkyni. Ale tiež o tom, ako pád na dno dovedie Andreu až k porno brandži. Nebol toto ten moment, ktorý vzbudil u vás pochybnosť, či rolu vziať?

Samotná téma nebola problémom, možno som sa skôr zamýšľala nad tým, ako to bude celé spracované, postrihané, ako to vyznie, pretože scenár je len prvý krok k tomu celému. Často to vyzerá inak v realite ako na papieri. Takže áno, nejaké pochybnosti som mala, a práve preto som si to chcela presne špecifikovať. Pred tým, ako sme sa finálne dohodli, sme mali s režisérkou dlhé stretnutie, keď sme si povedali aj to, čo a ako chcem natočiť. V tomto som bola veľmi dôsledná, aby som sa vyhla tomu, že by som s tým v budúcnosti mohla

mať osobný problém. V zásade je vždy a všetko o komunikácii.

Čo nakoniec zavážilo, že ste sa rozhodli prikývnuť?

Rozhodlo to, že sa mi naozaj páčil námet filmu. Na všetkom ostatnom sme sa dohodli tak, aby som sa cítila počas natáčania čo najviac bezpečne a komfortne. Aby som bola ok s tým, ako bude film vo výsledku vyzerieť.

Ako herečka asi určíte, ale mimo svojej profesie ste ten typ človeka, ktorý rád prijíma výzvy a posúva svoje hranice?

Mimo herectva som určite človek, ktorý rád posúva svoje hranice, ktorý ide mimo komfortnej zóny, ktorý je maximálne flexibilný. Vo svojej podstate ma asi nič nedokáže vyvieť z rovnováhy. Som zvyknutá na veľký tlak a nielen kvôli práci, presunom či neustálym zmenám v rámci našich profesií či života. Takže áno, som ten typ, ktorý sa stále niekam ďalej hýbe, má chuť rásť, zlepšovať sa a pracovať na sebe.

Kedy ste naposledy vystúpili zo svojej komfortnej zóny tak, že ste si sama pred sebou povedali „wow“?

Asi mi nenapadne žiadny konkrétny príklad, veľmi sa za takéto veci neoceňujem. Beriem to ako bežnú realitu života, že sa dejú veci a situácie, v ktorých sa musím vedieť vynájsť. Nepotlápam sama seba po pleci a snažím sa tak viesť aj svoje deti, pretože si myslím, že svet proste potrebuje flexibilných a silných ľudí.

Máte niečo, na čo sa stále odhodlávate?

Jediné, čo by som chcela, je naplánovať si peknú dovolenku v piesku s rodinou. Momentálne však na to nemáme časový priestor.

Vráťme sa ešte k filmu. Ako Jej telo zmenilo to vaše? Respektíve, bolo treba vyladovať formu?

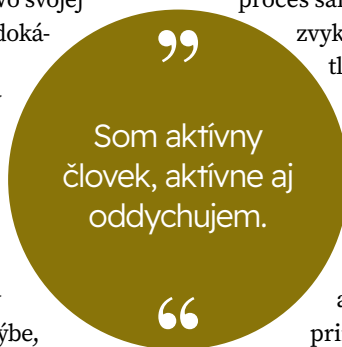
Na šport som zvyknutá, keďže som ako dieťa niekoľko rokov robila súťažne športový aerobik. Ale natáčaniu predchádzala takmer ročná fyzická príprava, ktorá spočívala v sústreďovaní na skokanskom mostíku, v plaveckých disciplínach, pridali sa individuálne tréningy na vyladenie formy tela, domáce fitko, box, chodila som veľmi veľa peši. Naozaj som bola dennodenne v pohybe.

Čo bolo na celom procese najnáročnejšie? Fyzická príprava alebo skôr tá psychická?

Najťažší na celom procese bol proces samotný. Hoci som zvyknutá pracovať pod tlakom, v tomto smere bolo natáčanie tohto filmu skutočne výnimočné. Zároveň, všetky tie súčasti Andreinho života boli veľmi problematické a podľa mňa všetky tri prinášali veľký psychický tlak na ňu, a teda aj na mňa ako človeka, ktorý ju hral. Bol to naozaj veľmi náročný charakter na stvárnenie. Bolo to ťažké obdobie, ale myslím si, že mi dalo veľmi veľa do života aj do kariéry.

Chce to naozaj odvahu prekonávať nekomfortné pocity z tabuizovanej a odvážnej témy. Dá sa na to vôbec pripraviť?

Nedá sa na to pripraviť. Je to jednoducho otázka tu a teraz, človek sa musí pripraviť len na to, že keď sa raz film natočí, bude tu v nejakej digitálnej forme navždy. Treba preto robiť len tie veci, o ktorých sme stopercentne presvedčení. A o to sa snažím. Snažím sa vždy nad vecami a rozhodnutiami v živote premýšľať tak, aby som sa za ne vedela postaviť aj s odstupom času.





„VEKOM SOM SA NAUČILA STÁŤ SI ZA SVOJIMI ROZHODNUTIAMÍ.

Príbeh Andrey by mal viesť k hlbšiemu zamysleniu nielen o tom, ako so svojim telom nakladáme či ako mu načúvame. Čo priniesol do života vám?

Možno to, že by som mala viac oddychovať? Určite áno, je to viac ako jasné. Detto, keď som pracujúca a funkčná mama v domácnosti, ktorá k tomu všetkému veľmi rada upratuje a do toho cestuje medzi dvoma domovmi, neustále balí deti a všetko sa snaží vykryť. Na druhej strane som typ človeka, ktorý musí byť aktívny, a aj oddych mám rada aktívny. Málokedy sa mi stane, že si sadnem na gauč a len tak si čítam. Večer si rada pozriem film, moja hlava sa takpovediac potrebuje „napojiť“ na iné médium a potrebujem kvalitný spánok – to je asi jediný relax, ktorý moje telo očakáva. Vtedy som absolútne spokojná.

Zmenil sa – a ak áno, kedy – pohľad na vaše vlastné telo?

Zmenil sa po pôrode prvej dcéry, ale nebolo to nič dramatické. Iba som bola vďačná za to, čo ženské telo dokáže. Je to jedinečné a úžasné, ako sa dokáže dať rýchlo dokopy, keď človek chce a venuje sa mu. Budme naozaj vďační za to, čo máme. Momentálne točím film, ktorého nosnou témou je paraolympijský hokej. A je obdivuhodné, akí silní sú ľudia, ktorí nemajú jednu či dve končatiny, čo dokázali. Sú to ľudia, ktorí o niečo síce prišli, ale na druhej strane dostali do vienka niečo úplne iné a výnimočné. Aj to, ako chápať život a svet, ako neriešiť hlúposti a zbytočné veci. Vážme si to, čo máme. To je kľúčom ku všetkému!

Top, Karl Lagerfeld, vermont.sk
Náhrdelník, Zara
Nohavice, Twinset, lamio.sk

Kultúra v mojom živote

LENKA LIBJAKOVÁ

MLADÚ HEREČKU MÁTE
MOŽNOSŤ VIDIEŤ AJ
V BRATISLAVSKOM
DIVADLE ASTORKA.



Čo ráno čítaš ako prvé?

Ráno si vždy na čerstvú hlavu prečítam pár myšlienok z pozitívne ladených kníh. Teraz to je napríklad Michelle Obamová – Svetlo v nás.

Ktorý film ťa naposledy rozplakal?

Každý rok si pozriem aspoň raz: Večný svit nepoškvrnenej mysle a plačom. Vždy. Milujem to.

Ktorý film na základe skutočných udalostí máš najradšej?

Dallas Buyers Club.

Na akú hudbu najradšej cvičíš/beháš?

Na Beyoncé. Tá ma vie motivovať.

Je seriál, ktorý môžeš označiť za svoj top?

Jednoznačne Fleabag. Pheobe Bridge si ho perfektne napísala a aj zahrala. (Andrew Scott najviac hot farár.) Musíte vidieť.

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

Thomas Bernhard – Mýcení.

Ktorú knihu si čítala naposledy?

Ivana Gibová – Babička. Nenechaj sa oklamať obalom.

Ktorá pesnička ťa určite vyťahne na tanečný parket?

Bronski Beat – Smalltown Boy.

Ktorý podcast rada počúvaš a prečo?

Momentálne podcast môjho partnera, ktorý robí v divadle DPM: Ferstalk. A prečo? Lebo milujem jeho humor, farbu hlasu a výber hostí.

Čo si naposledy hľadala na Googli?

„Poľovnícky ples.“ Na skúške našej novej inscenácie Diera v nebi, ktorú robíme so Silnými rečami, sme sa potrebovali inšpirovať autentickými vychytávkami. Podarilo sa.

Koho si naposledy začala sledovať na Instagrame?

Dizajnovú českú značku kabeliek Yrnche, ktorú som si zároveň vypýtala pod stromček.

TÉMA

ČO SPÔSOBUJE, ŽE SME AKÍ SME?

Prečo najhoršie spíme z nedele na pondelok
a prečo nás bavia negatívne informácie?

AKO SA DÁ SKROTIŤ ÚZKOSŤ A MÔŽE
ZA AUTIZMUS OČKOVANIE?

