



*Radosť je
mladosť*

ROBTE VECI, KTORÉ
VÁS VEĽA NESTOJA
A FUNGUJÚ

*Nechcíte
vyhovieť všetkým,
idete tak
proti sebe!*

*Nela
Pocisková*

BEZ DETÍ BY SOM
MALA INÝ ŽIVOT

*Vyzerať
o 10 rokov
mladšie!*

*Len tým,
že zmeníte životný štýl*

3/2025
2,99 € / 104 Kč



www.svetevity.sk

ODVÁŽNA ŠOU, V KTOREJ ŽENY UROBIA
PRE LÁSKU VŠETKO

SEZMEŠ SI MA?



OD 15. FEBRUÁRA
KAŽDÚ SOBOTU 20:40
NA  TVJOJ

O DEŇ SKÔR
NA  play

Editoriál o mladosti

Moja kamoška, o pár rokov staršia, naháňa čas za chvost. Hovorí mi, že to tak proste má, že musí, že ona si bez zákrokov svoj život predstaviť nevie, má prehľad o všetkých novinkách v plastickej chirurgii, vie, ktoré kliniky sú fajn, ktoré menej, vie, čo funguje, čo menej. Mám ju hrozne rada, lebo sa tým, že sa dáva vylepšovať, netají, a keď sa jej spýtate, kde všade má botox, usmeje sa, že všade... A keďže je v týchto veciach otvorená a netvári sa, že sa „tak“ narodila, priznáva, že byť večne mladou je strašne únavné. Že jej to vlastne lezie na nervy. Strašne sa pri tom smejeme, pijeme si svoje aperoly a spomíname na časy, keď sme netušili, čo je kolagén, ale mali sme ho na rozdávanie. :-)

Nech to máte v živote nastavené akokoľvek – či ste za alebo proti zákrokom –, je to vaša vec. Ale jedno je pravda. Iskru v oku vám nevoperuje vôbec nikto a aj o tú by sme sa mali starať, ak chceme pôsobiť mladšie, ako by sme podľa občianskeho mali.

A iskru v oku máme vtedy, keď sme so sebou spokojné. So svojimi vzťahmi, so svojím poslaním v živote, s tým, ako sa obliekame, líčime, ako žijeme.

O tom je toto číslo Evity. :-)



Vaša
Emita

- | | | | | | |
|----|---------------------------------|----|----------------------------------|----|----------------------------------|
| 3 | Editoriál | 26 | Nechcíte vyhovieť všetkým | 68 | Kapsula na jar |
| 4 | Obsah | 28 | Elixír mladosti? Šťastie! | 70 | Džínsovina |
| 6 | Listáreň | 32 | Nová Evitovka od Evity | 72 | Ikonicke jarné outfity |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | 36 | Už žiadne výkyvy chutí | 74 | Oblečená do jari v práci |
| 8 | Prichádza jar! | 52 | Budte ako my! | 76 | Jarné trendy, čo vás omladia |
| | LEN V EVITE | | ROZHOVOR | | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU |
| 10 | Kultúra v mojom živote | 40 | Viktor Horján: Ani v päťdesiatke | 78 | Olej Tsubaki |
| 12 | Živospráva v mojom živote | | by sme sa nemali za svoje | 80 | Beauty tajomstvá celebrit |
| 14 | Moje naj | | telo hanbiť | 82 | To naj |
| 16 | Oblečte sa ako | 46 | Dominika Sakmárová: Sme len | 84 | Inventúra v kozmetickej taštičke |
| 18 | Beauty zápisník | | ohnivko vo väčšej reťazi | 86 | Nechty |
| | ROZHOVOR | | MÓDA | 88 | Aké pery, také líčenie |
| 20 | Nela Pocisková: Bez detí by môj | 56 | Editoriál | 90 | Čaro emulzie |
| | život vyzeral inak | 62 | Zaviažte sa! | 92 | Čas na reštart pleti |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | 64 | Šelmou každý deň | 94 | Face joga |
| 24 | Radosť je mladosť | 66 | Móda, ktorá oživí vašu jar | | |

84

INVENTÚRA
V KOZMETICKEJ
TAŠTIČKE



46

DOMINIKA
SAKMÁROVÁ:
SME LEN
OHNIVKO VO
VÄČŠEJ REŤAZI



24

RADOŠŤ
JE MLADOSŤ

106

JE CUKOR
BIELY JED?

ROZHOVOR

- 98 Štefan Martinovič: Hnevá ma, keď som prehnane emotívny

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

- 102 Vyspite sa do krásy!
106 Je cukor biely jed?

MY A NÁŠ ŽIVOT

- 110 Spravte prvý krok, ten druhý príde sám
114 Arómoterapia
118 Predýchajte všetko, čo vám robí zle

VARENIE

- 122 Jedzte zdravo na cestách

- 124 Servírujte jedlo inak

CESTUJEME S EVITOU

- 128 Maroko
132 Trochu iné Nemecko

ROZHOVOR

- 136 Richard Autner: Upratoval som aj v škótskej krčme

VOĽNÝ ČAS S EVITOU

- 140 Evitin knižný klub
142 Horoskop
144 Pár skvelých nápadov
146 Pýtajte sa, na čo chcete

124

SERVÍRUJTE
JEDLO INAK

110

SPRAVTE PRVÝ
KROK, TEN DRUHÝ
PRÍDE SÁM



www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 3 marec 2025, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

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

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafrasslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Jakub Cajko, Maroš Ďatko, Zdenko Hanout,

Katarína Kincelová, Stanka Topolská

VIZÁŽ: Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Maroš Ďatko

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 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@mafrasslovakia.sk

Peter Vlašič, tel.: +421 915 886 439

e-mail: peter.vlasic@mafrasslovakia.sk

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

e-mail: predplatne@mafrasslovakia.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 verejný rozširovanie rozmnoženiny týchto článkov
v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

Napísali ste nám



PARFUM AKO DRUHÁ KOŽA

Dlhé roky som používala parfum, ktorý mi sedel, ktorý som milovala, asi som ho už ani veľmi necítila, ale ľudia mi vraveli, že podľa tej vône presne vedľa, že už som v práci, napríklad. Tú vôňu potom stiahli z predaja a odvtedy si neviem nájsť novú, sriedam to, hľadám, ale stále nič. Neviem, či vôbec niekedy svoju druhú voňavú kožu nájdem, ale naozaj verím, že vôňa k žene patrí tak ako jej štýl obliekania.

Hana L.

RANDE SAMA SO SEBOU

Ahoj, Evita, chcela by som sa Ti veľmi pekne poďakovať za článok o masterdatingu. Netušila som, že niečo také existuje, ale už dávnejšie som si všimla, že milujem vlastnú spoločnosť. Chodievam pravidelne k neurológovi a vždy sa teším, keď tam skončím

a pôjdem na kávu, a áno, SAMA. A užívam si aj cestu domov popri rieke a nikdy nezabudnem sledovať kačičky, ako sa „kúpu“ v rieke. Robíte našu EVITU na jedničku.

Nika

POSTEL' POD PLAFÓNOM

Máme malý byt, ale je v centre Bratislavy. Máme radi to, že ráňajky si môžeme dať hneď pod domom, že všade je blízko, divadlo pešo, kiná pešo, reštaurácie, trh... keď prišli na svet naše dvojčky, premýšľali sme nad sťahovaním, ale peniaze na väčší byt v centre nám nevychádzali. Tak sme to vyriešili posteľou pod plafónom, naša obývačka úplne zmenila svoju tvár. Ale deti majú svoju veľkú izbu, my si nemusíme každý večer rozkladať gauč a sme stále tam. Vo svojom milovanom centre.

Helena K.

List mesiaca

SVADBA V ZIME

Ďakujem za vašu módnu dvojstranu Ako sa obliecť na svadbu v zime. My sme sa brali vo februári a máme tie najkrajšie svadobné fotky na svete. Hoci sme vymrzli, ale moje biele šaty, manželov biely oblek, sneh a padajúce vločky... nádhera. Účesy nám síce zmokli, ale to už na fotkách nevidno..:) Koláče nám neskysli, bavili sme sa do rána, a teda – termín sme dostali hneď.

Jarka P.

Darček za list mesiaca

Kniha Dievča z obrazu

Príbeh tejto evitovky je z nášho storočia, ale bol by rovnako vzrušujúci a neodolateľný aj v čase, keď žilo Dievča s perlovou náušnicou z obrazu holandského majstra Jana Vermeera, na ktoré sa hlavná hrdinka neskutočne podobá.



Blahoželáme
výherkyniam

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

Anna Čviriková,
Ondrochov
Magdaléna Kotrbancová,
Martin
Eva Gerbárová,
Levice
Soňa Hornáková,
Turá Lúka

Megy Koleščíková,
Valaská Dubová
Veronika Šipoldová,
Mokrý Háj
Katarína Bartošová,
Smižany
Marta Krišková,
Handlová

Kliknite na

svet  vity.sk



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

Astro



Rok 2025 sa bude niesť v znamení lásky. Tieto tri znamenia sa majú na čo tešiť

Vzťahy



Neprehliadajte reč tela, prezradí takmer všetko: Toto sú varovné signály rozchodu

Krása a Móda



Krásna vďaka sóji: Na vašu pleť pôsobí ako elixír večnej mladosti

Zdravie



Žijem s ADHD: Nie, nie je to vymyslená diagnóza!



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:



Esteban je neoddeliteľnou súčasťou pracovnej morálky.



Naša fotografka Katka nás prišla kuk do redakcie.



Z redakcie rovno do Terchovej...
Anet smer čata!

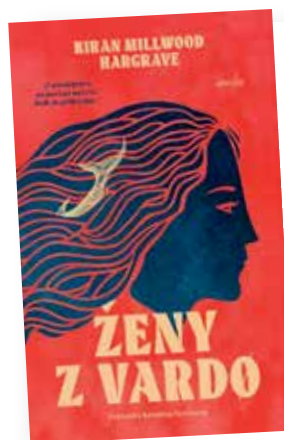
objavili sme pre vás



Enzymatický peeling,
Susanne Kaufmann, 61 €,
beautysecret.sk



Prívesok na
kľúče Liu.Jo,
39,90 €



Kiran Millwood
Hargave, Ženy
z Vardo, 24,90 €,
vydáva Absynt



Prichádza jar!

JAR JE BLÍZKO A ĎALEKO ZÁROVEŇ.
DOPRAJTE SI DÁVKU SLNEČNÝCH LÚČOV
V PODOBE SVIEŽICH FARIEB, ODVÁŽNYCH
STRIHOV, FAREBNÝCH DOPLNKOV
A MLADISTVÉHO LÍČENIA.

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

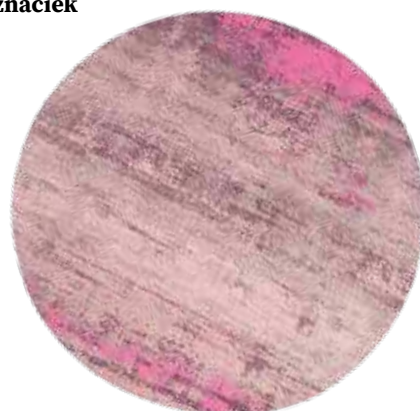


Tenisky Colors of
California, 89 €



Trenčkot
Laurella,
130 €

Nohavice
Patrizia
Peppe,
339 €



Ružový koberec
Rowan, 85 €,
Estilofina.sk

Hydrogélové
vankúšiky pod
oči Aqua, 20,99 €,
Farmasi.sk



Náušnice Sohi,
63,99 €

Blúzka
Liu.Jo,
179,90 €



Paletka
očných
tiefiov
Natasha
Denona,
68,90 €



Blúzka Next,
47 €



Hodinky Ice
Watch, 49 €



Náramok Marc
Jacobs, 130 €,
predáva Cube

Hydroesencia
Zuna, 49 €



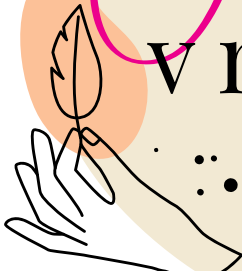
Čižmy Kate
Gray, 70,95 €,
humanic.sk



Parná kefa na vlasy
Rowenta Hair Therapist,
254,90 €, predáva
homeandcook.sk



Kultúra v mojom živote



ANIKÓ VARGOVÁ

SLOVENSKÁ HEREČKA S TÝM
NAJLEPŠÍM ZMYSLOM PRE HUMOR,
KTORÚ MÁTE TERAZ MOŽNOSŤ
VIDIEŤ V SERIÁLI SĽUB.

Čo ráno čítaš ako prvé?

Správy, zaujímam sa o veci verejné a chcem mať prehľad.

Ktorý film ťa naposledy rozplakal?

Mňa nie je ťažké dojať, naposledy to bola scéna z filmu o Elvisovi, kde nastrihli jeho skutočné posledné vystúpenie.

Ktorý film na základe skutočných udalostí máš najradšej?

Toľko dobrých filmov sa robí, vyberám si Schindlerov zoznam.

Na akú hudbu najradšej cvičíš/beháš?

Teraz necvičím, keby som cvičila..., bola by to hudba 80. rokov.

Je seriál, ktorý môžeš označiť za svoj TOP?

Poirota môžem pozerať stále dookola.

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

Gábor Máté Si normálny.

Ktorú knihu si čítala naposledy?

Pozitívny líder (učím na konzervatóriu a chcem ich pozitívne motivovať).

Ktorá pesnička ťa určite vytiahne na tanečný parket?

Bea Palya-Tchiki – z filmu Transylvania.

Ktorý podcast rada počúvaš a prečo?

Je to maďarský kanál Partizán, aby som mala prehľad aj o maďarskom spoločensko-politickom dianí.

Čo si naposledy hľadala na Googli?

„Lístok na vlak“, keďže pravidelne cestujem do Košíc.

Koho si naposledy začala sledovať na Instagrame?

Papermoontrio dievky hrajú medzivojnové pesničky a účinkujeme spolu v predstavení – Bratislavské srdce.



Text: Linda Urbaníková, Foto: archív

LADIES VÍKEND

S MAGAZÍNOM EVITA

25.-27. apríl 2025

PARK HOTEL TARTUF BELADICE



+ K POBYTU DARČEKOVÝ BALÍČEK
OD BEAUTY PARTNERA EUCERIN.

Hlavný partner

Eucerin
LIFE-CHANGING POWER OF
DERMATOLOGICAL SKINCARE

Mediálni partneri



svet **e** vity.sk



HN konferencie

Pre registráciu a viac info
oskenujte QR

hnkonferencie@mafrasslovakia.sk

Životospráva

V MOJOM ŽIVOTE

Ako raňajkuješ cez pracovný týždeň a ako cez víkend?

Záleží na tom, čo ma v daný deň čaká, a je asi jedno, či je to pracovný týždeň alebo víkend. Ak napríklad v nejaký deň točím a mám skorý ranný nástup, tak si so sebou len vezmem jogurt alebo ovsenú kašu a doplním to nejakým ovocím. A ak mám, naopak, ráno čas, tak si väčšinou pripravím výživnejšie raňajky a vychutnám si ich s dobrou kávičkou.

Čo a kedy rada obeduješ?

Doteraz som neprišla na to, aké je moje najobľúbenejšie jedlo. Takže za mňa často rozhodujú moje chute a nálada, akú v daný deň mám. V poslednom čase som si však celkom obľúbila indickú kuchyňu alebo potom poké, čo je vlastne pokrm, ktorý pochádza z havajských ostrovov a obsahuje mix zeleniny, mäsa a podobne. Je to fajn, ak človek nemá toľko času na obed alebo si nestihol navariť. Za mňa veľmi výživné a veľmi zdravé.

Čo si nikdy nedáš na večeru?

Asi takto striktné to nemám zadelené. Možno jedine vtedy, ak si nedám to, čo som už mala na raňajky. A snažím sa, samozrejme, vyhýbať nejakým ťažším jedlám, aby som ten spánok mala kvalitný.

Ty a alkohol...

Momentálne si dávam detox. Ale nemám presne stanovený cieľ, že dakedy, len to prosto chcem vyskúšať. Nikdy som ho však nekonsumovala v nejakom veľkom množstve. Celkovo človek postupne, asi vekom, zisťuje, že sa dá baviť

aj bez alkoholu a že sadnúť si na drink môže niekedy znamenať dať si výborný bylinový čaj:D

Ktorý šport máš rada a robíš ho pravidelne?

Od minulého roka som začala cvičiť jogu, nemôžem povedať, že na pravidelnej báze, no teraz s novým rokom prišla nejaká chuť a väčšie nasadenie, takže sa snažím každé ráno dať si aspoň 15 – 20 minút jogy a tak začať deň. Aj keď musím povedať, že sa považujem za športový typ, aspoň duchom teda. Mám v oblube aj futbal, ktorý som ako dieťa hrávala, alebo hokej, na ten sa skôr síce chodím radšej pozerieť. A potom možno ešte viac ako jogu obľubujem turistiku, čo je pre mňa úplný relax, ale zároveň dobré kardio.

Ktorý šport by si nedokázala robiť a prečo?

Tých je strašne veľa, ale čo mi napadá zo všetkých, tak sú to asi bojové umenia a športy. Napríklad taký box, wrestling, karate a iné, ktoré do tohto spadajú. Obdivujem športovcov/ludí, ktorí sa tým živia alebo to možno majú iba ako koníček. Pre mňa je to nielenže príliš fyzické, ale najmä bolestivé. Ale rozumiem, že pre niekoho môže byť dobrý relax práve úder do vreca. Mne úplne stačí les alebo karimatka.

Čo robíš, keď potrebuješ zhodiť pár kil?

Obmedzím príjem nežiaducich potravín, viac sa hýbem a dodržiavam kvalitný spánok.



Paula Lopatovská
HEREČKA, KTORÚ MÁTE
MOŽNOSŤ VIDIEŤ AKO
MARTINU V NOVOM
SERIÁLOVOM
HITE SLUB.

Kedy chodíš spať a máš nejaké predspánkové rituály?

Opäť to asi závisí od toho, čo ma čaká nasledujúci deň. Ak viem, že musím vstávať skoro ráno, tak sa večer zariadim tak, aby som mala aspoň tých sedem hodín spánku a ráno nenadávala, že som sa vôbec nevyšla. A predspánkové rituály nemám žiadne, ľahnem si do postele, a ak nie som príliš unavená, tak si buď niečo prečítam alebo pozriem film/seriál a idem spať.

#mojepraveja



TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

Moje naj



KRAJINA NA ODDYCH –

Jednoznačne Taliansko.

KRAJINA NA ŽIVOT –

Aj napriek všetkému, čo sa tu deje, ja milujem Slovensko a chcem aj plánujem tu žiť.

AKTIVITA NA ZIMNÚ NEDEĽU –

Zimná prechádzka v lese s mojou maminou a našim psíkom.

LETNÝ ŠPORT –

Plávanie.

PRÍCHUŤ ZMRZLINY

– Citrónová.

ALKOHOLICKÝ DRINK –

Pornstar martini.

JEDLO – Cestoviny na všetky spôsoby. Ale taktiež domáci segedínsky guláš od mojej mamy!

VÔŇA – Milujem sladké vône, kombinácia slaného karamelu a pistácie je aktuálne moja najobľúbenejšia.

FARBA – Běžová.

ROČNÉ OBDOBIE – Leto.

ZNAČKA KOZMETIKY –

The Ordinary je najlepšia skincare rutina pre moju problematickú pleť.

ZNAČKA OBLEČENIA –

Na značky si veľmi nepotrpím, mám rada obyčajné a jednoduché veci. Ale ak mám niečo povedať, tak to budú športové značky ako Nike, Adidas, ale aj Calvin Klein, Karl Lagerfeld, Guess.

MESTO NA ROZLÚČKU SO SLOBODOU –

Las Vegas (haha).

KOLÁČ –

Koláče nemám rada. Ale ak by to malo byť niečo sladké, tak jednoznačne croissant plnený pistáciovým krémom.

KNIHA – Pri tejto knihe som si poriadne poplakala, takže sa mi zaryla do pamäti. Svetlana Alexijevič – Vojna nemá ženskú tvár.

FILM – Ja milujem romantické filmy. Film After som videla veľakrát a myslím si, že si ho ešte veľakrát pustím.



Herečka Adriana Brnčalová nás púšťa do svojich obľúbených vecí.

PIESEŇ – O Children – Nick Cave, The Bad Seeds.

OBDOBIE V HISTÓRII – Pre mňa kľúčové obdobie je určite druhá svetová vojna. A verím, že svet sa z toho poučil a nebudeme opakovať chyby z minulosti.

ZVIERA – Všetky! Ale ak si mám vybrať jedno, tak pes.

ŠPORT NA POZERANIE

– Hokej.

ŠPORT AKTÍVNE –

Rekreačne joga.

TERAZ JE TVOJ ČAS PRIDAŤ SA K NÁM



Zisti viac na: **kariera.kaufland.sk**

top
EMPLOYER

Slovensko
Slovakia
2025

FOR A BETTER WORLD OF WORK

top
EMPLOYER

Europe
2025

FOR A BETTER WORLD OF WORK

