



Špeciálne o dovolenkách:

- PRAVIDLÁ LETNÝCH LÁSOK
- MORE AJ ZA MÁLO PEŇAZÍ
- NEMUSÍTE ÍŠŤ NIKAM
A UŽITE SI VOĽNO!

*Neexistuje
bezpečné
opaľovanie
a iné PRAVDY
o slnku!*

**Daniela
Hantuchová**

KRITIKU SOM
NIESLA ŤAŽKO

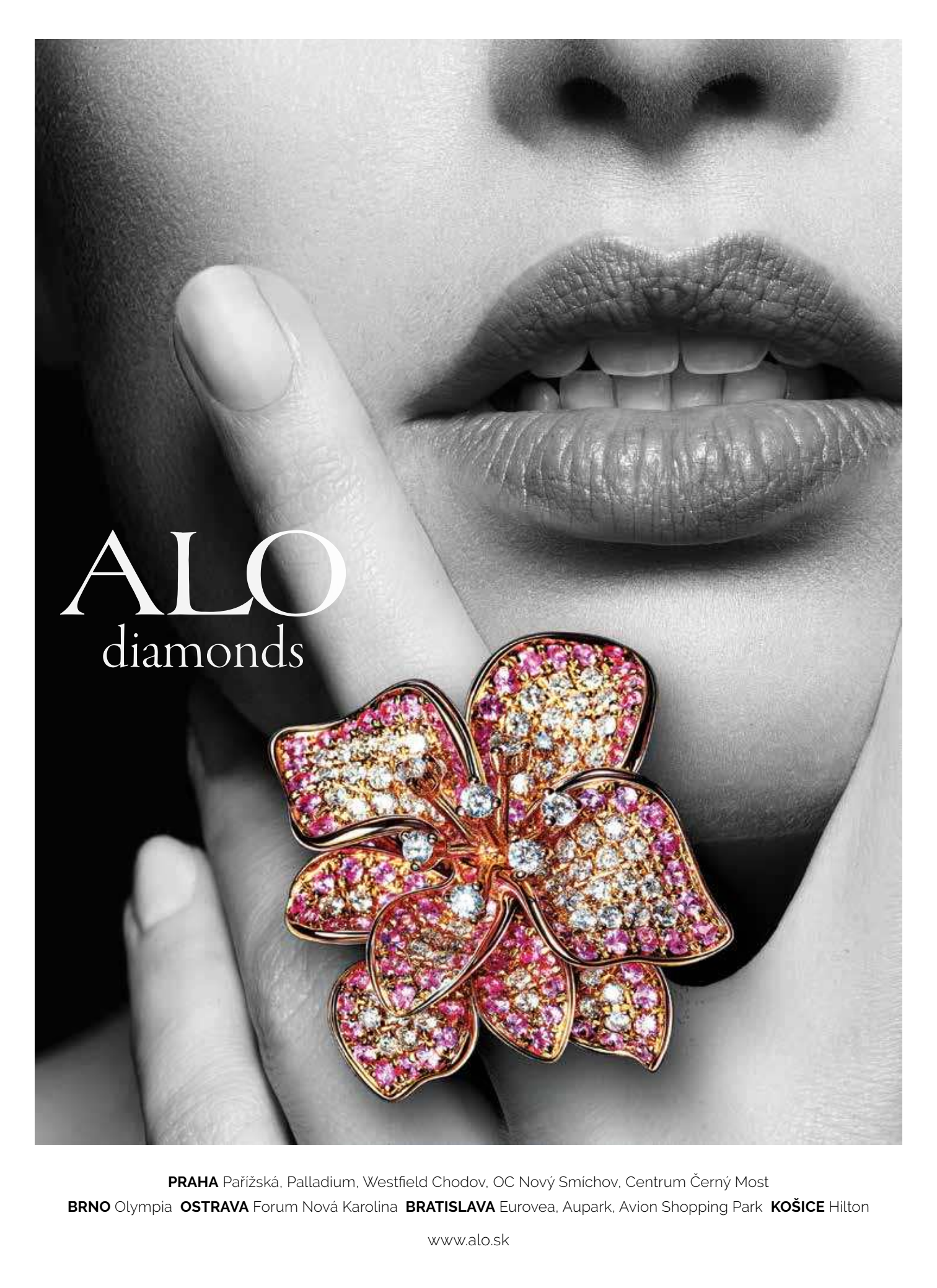
Leto pod kontrolou!

*Užite si ho tak, aby ste sa
v septembri nečudovali, že je preč*

7/2025
2,99 € / 104 Kč



www.svetevity.sk



ALO

diamonds

PRAHA Pařížská, Palladium, Westfield Chodov, OC Nový Smíchov, Centrum Černý Most

BRNO Olympia **OSTRAVA** Forum Nová Karolina **BRATISLAVA** Eurovea, Aupark, Avion Shopping Park **KOŠICE** Hilton

www.alo.sk

Editoriál o lete!

Akože pardon, dvakrát za tento týždeň som počula, že niekto nenávidí LETO a že už nech je po ňom. Nenávidieť LETO je ako nenávidieť ŽIVOT. :-) Takže tu je pár dôvodov, ktoré potenciálne hejterky leta rozhodne napravia:

Je to jediný čas, keď si môžete dať zmrzlinu na obed a nikto sa na vás nepozrie divne.

V lete sa potíte, a to sa ráta ako cvičenie – dokonca aj keď len sedíte!

Nemusíte rozmýšľať, čo na seba – šortky, tričko, hotovo. Prípadne šatičky a hotovo. Alebo teda – plavky.

Môžete nosiť slnečné okuliare aj vtedy, keď plačete, a nikto si to nevšimne.

V lete sa lenivosť volá „siesta“.

Sezóna grilovačiek = oficiálny dôvod pre jedlo s vysokou kalorickou hodnotou.

Komáre vás milujú... a láska je predsa krásna, nie?

Máte legálnu výhovorku na to, že vaša domácnosť vyzerá ako po výbuchu – veď je príliš teplo na upratovanie! A treba byť na vzduchu, vstrebávať vitamín D!

Každý nápoj s ľadom sa okamžite mení na „letný kokteil“.

Keď sme opálené, sme krásne!

Nie je väčšia zábava, ako snažiť sa odfotiť na pláži v plavkách tak, aby to uniesol aj Instagram.

Letné lásky – aj keď nevydržia, aspoň máte príbeh na zimu!

Sezóna sandálov = žiadne ponožky = menej prania!

Letné ovocie je také dobré a sladké, že nepotrebuje čokoládu, koláče ani gumené macíky.

Môžete chodiť bosá v trávě, to je čisté šťastie.

Leto je ako spontánna párty – neviete presne, čo sa stane, ale užívate si to!

Nech to vaše leto dopadne podľa vašich predstáv. Ale to máte vo svojich rukách, to viete, však? :-)



Vaša
Emita

- | | | | | | |
|----|--|------------------------|---|-----------------------|--|
| 3 | Editoriál | MY A MUŽI | 68 | SPF na vlasy | |
| 4 | Obsah | 38 | Láska v tichosti | 70 | Nohy v chlade |
| 6 | Napísali ste nám | ROZHOVOR | 72 | Pleť v lete | |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | 40 | Ady Hajdu: Ženy treba počúvať | 74 | Slnko ako liek aj hrozba |
| 8 | V odtieňoch letnej zmrzliny | MÓDA | | LEN V EVITE | |
| 10 | Oblečte sa ako | 44 | Citrusy | 78 | Balenie pod kontrolou |
| | LEN V EVITE | 46 | Džungľa na pláži | ROZHOVOR | |
| 12 | Toto musíte zažiť v lete 2025 | 48 | Plážový styling | 80 | Yxo: Bol som vetroplach, dnes preferujem pokoj |
| 16 | Beauty dotazník | 50 | Mini pre každú ženu | MY A MUŽI | |
| 18 | Dovolenka s málo peniazmi | 52 | Kvetovaná | 84 | Obdiv ako kyslík |
| | EXKLUZÍVNY ROZHOVOR | 54 | Letné outfity podľa svetových ikon | MY A NÁŠ ŽIVOT | |
| 20 | Daniela Hantuchová: Kritiku som niesla veľmi ťažko | 58 | Letné šaty na každý deň inak | 90 | Ako mi všímavosť zmenila život |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | 60 | Plavkový manuál 2025 | 96 | Pravidlá letnej lásky |
| 24 | Dovolenka vo dvojici – dusno alebo romantika? | 62 | Plavkové kombinácie, ktoré v lete fungujú najlepšie | 98 | Ako si urobiť pekné leto doma |
| 30 | Život pod slnkom | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU | 100 | Prvá pomoc na cestách | |
| 34 | Slovenka, čo našla domov v Holandsku | 64 | Watercolor mejkap | MY A NAŠE VZŤAHY | |
| | | 66 | Z palmy do kúpeľne | 104 | Dokonalosť je ilúzia |



18

DOVOLENKA
S MÁLO PENIAZMI



64

WATERCOLOR
MEJKAP



74

SLNKO AKO LIEK
AJ HROZBA



80

YXO: BOL SOM
VETROPLACH, DNES
PREFERUJEM POKOJ

LEN V EVITE

- 106 Dirigent Adrian Kokoš: Život je krátky, spravme si ho pekný
110 Michaela Majerníková: V živote som málo bola sama

CESTUJEME S EVITOU

- 114 Azory
118 Minimalizmus v hlave aj v kufri
120 Cestujeme karavanom

MY A NÁŠ ŽIVOT

- 124 Chutí leto inak?

VARENIE

- 126 Klasiku strieda exotika
128 Letné chute

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 130 Ľan doma
132 Leto v boho štýle
134 Letná terasa

ROZHOVOR

- 136 Roman Pomajbo: Veľkú rodinu som neplánoval

VOĽNÝ ČAS

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

120

CESTUJEME
KARAVANOM



126

KLASIKU STRIEDA
EXOTIKA



www.svetevity.sk

Ročník X., číslo 07 júl 2025, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

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

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafrasklovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Martin Drienisky, Katarína Kincelová,

Juraj Majerský, Lucia Tóthová

VIZÁŽ: Petra Fraňová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP: Petra Fraňová

STYLING: Nina Murárová

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, 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.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 Netik, 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: 35,88 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 41,10 € s DPH

CENA JEDNEHO VYTĽAČKU: 2,99 €

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: 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



List mesiaca

VŠETKO ALEBO NIČ O MUŽOCH

Vždy ma poteší, keď sa v Evite viac venujete vzťahom. Aj preto, že ten náš s manželom si prešiel riadnu cestu, kým sme ho mohli označiť za šťastný. Začali sme spolu chodiť, keď sme mali 15 rokov, takže je jasné, že v istom momente každý z nás začal mať pochybnosti, či je to to pravé, ak to nemáme s čím porovnať. Najskôr on, potom ja, potom zase on. Rozišli sme sa v 19 pre jeho neveru, keď bol single, ja som mala iného priateľa, keď tomu odzvonilo, zasa bol vo vzťahu on. Po rokoch sme sa stretli na festivale, tesne pred tridsiatkou, obaja nezadaní... Asi si zvyšok viete domyslieť. Dnes mám 44, tri krásne deti a muža, o ktorom som od začiatku vedela, že je najlepší, len som si to musela hlúpo dokázať stratenými rokmi.

Milada K.

PRAVDA VO VZŤAHOCH

Čítala som článok o pravde vo vzťahoch, ja si na rozdiel od pána psychológa myslím, že malé tajomstvá by mal mať každý. Ja mám na mnohé veci kamarátky, môj muž zasa kamošov na pivo, nepotrebujem mu vešať na nos všetko. Sme si tak vzácnjší. Muž mojej sestry o nej vie aj to, kedy menštruuje, a to sa mi už zdá úplne scestné.

Ľudmila, Vrútky

MONIKA SZABÓ

Moniku Szabó mám rada, odkedy hrá v seriáli Dunaj, jej postava je krásna, milá, skúšaná osudom a presne taká je podľa rozhovoru aj Monika. Teším sa, že u Váš čítame o ľuďoch, ktorí do spoločnosti prinášajú skutočné hodnoty.

Mery, Bratislava

HLAVNE NECH NEMUDRUJE

Nikdy nezabudnem na deň, keď som uprostred cesty k rodičom na červenej vystúpila z auta, buchla dverami a kráčala čo najďalej od svojho muža, ktorý mi už po stýkrát dával rady, ako vyriešiť problém s kolegyňou, ktorý som mala. Ja som sa mu posťažovala, on bum, bum, bum, sedem viet a bolo vybavené, vyriešené, spokojný so sebou šoféroval ďalej. Pointa však bola v tom, že ja som sa chcela LEN vyzroprávať, nechcela som návod, ako kolegyňu spacificikovať. Nechápal to dlhé roky, neskôr už prestal mudrovať a vo vašom júnovom čísle to mal čierne na bielom.

Saša, Poprad

Darček za list mesiaca

Facaderma Hairplus

Sérum, ktoré prebúdzá prirodzený rast rias a obočia.

Jeho účinné zloženie s výťažkami z morských rias posilňuje vlasové folikuly, predlžuje rastovú fázu a podporuje regeneráciu.



Blahoželáme
výherkyniam

V SMS súťaži o novinku od spoločnosti AVON, nová parfumovaná vôňa Radiance

Ľudmila Drevková
Spišské Bystré,
Alena Káčerová
Žarnovica

Magdaléna Kotrbancová
Martin,
Anna Cvíriková
Lipová

Viktória Mokrá
Trenčín,
Lucia Ďurkáčová
Veľké Chlievany

Marianna Halková
Vranov nad Topľou,
Iveta Beharková
Kysucké Nové Mesto

Kliknite na

svet  vity.sk



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

Celebrity



Zmenené na nepoznanie! Pozrite, ako vyzerajú a žijú herečky z kultového seriálu Sex v meste

Zdravie



ROZHOVOR
Bronislava Švrčková sa zaoberá toxickými vzťahmi: Ako si nastaviť hranice

Vzťahy



Nové trendy v randení: Možno zistíte, že ste poriadne old school

Astro



Vyberajte náprotivok i podľa znamenia zverokruhu. Zistíte, s kým to bude klapať



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Ked' Katka fotí, Anet stráži.
Už sa jej podarilo aj uspať.



Na titulkovom
fotení s Danielou.

objavili sme pre vás



Vôňa do auta
Diamante &
Yang Yang,
vonavydomov.eu

Slniečnik
Garden
Pleasure, 86 €,
bonami.sk



Šatka na hlavu
Eugenia Kim,
185 €



Šaty
Pepe
Jeans,
53 €



Plavky
Norma
Kamali,
210 €



Lanový
overall
OYSHO,
70 €



Sandále Kate
Gray, 49,90 €,
Humanic



Kabelka
Twinset,
185 €



Tefal Optigril 4
v 1 XL, 359,99 €, predáva
homeandcook.sk

Vodtievňoch letnej zmrzliny

KAŽDÁ Z NÁS MILUJE ZMRZLINU. ČI UŽ JAHODOVÚ, PISTÁCIOVÚ, CITRÓNOVÚ, VANILKOVÚ ALEBO ČOKOLÁDOVÚ. ZAHAĽTE SA TEDA PÔŽITKÁRSKY DO ODTIEŇOV OBLÚBENÉHO LETNÉHO DEZERTU A DOPRAJTE SI LETO V ZMRZLINOVÝCH ODTIEŇOCH.

Pripravila: **Nina Murárová**

Foto: **archív značiek**



Nafukovací matrac
Luxe Lilo, 70 €,
westwing.sk



Chladiaci box Pop
Summer, Polarbox, 40 €,
pottenpannen.sk



Paletka očných
tieňov Farmasi
OASIS Velvet
Dusk, 17,99 €



Šaty Rich
and Royal,
179 €



Šaty Maje,
335 €



Tenisky
SAYE, 145 €,
predáva slow.sk

Kabelka
Desigual,
70 €



K. L. Walther:
Leto Porušených
pravidiel, 16,99 €,
predáva martinus.sk

Chladiť tyčinka
na opaľovanie
TOCOBO, SPF 50,
predáva dalora.sk



Kabelka
Bounty Boho,
bountyboho.sk

OBLEČTE SA ako...

PLAVKY AKO SÚČASŤ OUTFITU? TÁTO KRÁSKA VÁM UKÁŽE, ŽE PRI VOĽBE SPRÁVNÝCH KÚSKOV MÔŽETE ÍŠŤ Z PLÁŽE ROVNO NA OBED ALEBO VEČERU DO REŠTAURÁCIE.

Kto to je?

Jourdan prepadla móde už v detstve, a keďže ju táto vášeň neprešla ani v dospievaní, vyštudovala módu a dizajn na Marist College. Rodičia najskôr jej túžbu živiť sa blogovaním a pôsobením na sociálnych sieťach nepodporovali, no krásna a ambiciózna Newyorčanka sa svojho sna nevzdávala a dnes prevádzkuje aj vlastnú líniu oblečenia a šperkov.

Jourdan Sloane
(32)



Plavkový top,
Karl Lagerfeld,
79,99 €



Plavkové
nohavičky,
Karl Lagerfeld,
59,99 €



Náušnice,
iZlato.sk,
info o cene
u predajcu



Sandále,
Bershka,
25,99 €



Slamená
kabelka,
Max Mara,
219,99 €



Plážová osuška,
Westwing,
79,99 €



Klobúk,
Answear.sk,
22,99 €

Ľanové
nohavice,
Reserved,
32,99 €

Text: Zuzka Matúšová, foto: archív značiek, Instagram



HALADA

M U N I C H E S T . 1 9 7 8

ROBERTO COIN



Šperky svetových značiek v rodinnom klenotníctve HALADA

PRAHA 1 Pařížská 7, Na Příkopě 16 **BRNO** Česká 23 **OSTRAVA** Avion Shopping Park **BRATISLAVA** Avion Shopping Park, Eurovea

www.halada.eu

RAŇAJKY V CAFÉ DE FLORE A PRECHÁDZKA PO MONTMARTRI

Doprajte si croissant a kávu na terase legendárnej kaviarne, potom si dajte prechádzku po Montmartri – uličke plnej umelcov, bazárov a vône levandule. Ak pôjdete so svojou láskou, pridajte k stovkám zámkom lásky na plote pri bazilike aj ten svoj a večer skúste zájsť do Moulin Rouge. Zažiť tento kabaret treba aspoň raz v živote, tak prečo nie toto leto?

Víkend v Paríži!



Toto musíte zažiť v lete 2025

TAJNÝ TIP:

Alberobello –
rozprávkové
kamenné
domčeky trulli.



SLNEČNÉ TALIANSKO – VÍNO V TOSKÁNSKU ALEBO PLÁŽE APÚLIE

Vyraz do oblasti Puglia – napríklad mestečka Polignano a Mare (úchvatné útesy!) alebo Lecce (baroková perla). Ochutnajte burratu priamo od farmára, chutí to inak ako u nás doma. Hlavne sa tu môžete schovať pred turistami a užiť si naozaj oddych bez toho, aby vás otravovali predavači suvenírov, alebo aby ste sa predierali cez turistov.

MÁTE ČAS A NEMÁTE NÁPADY? PORADÍME!

TIP:

Masáž so zlatom
+ maska z medu
na tvár.



4. – 12. JÚL 2025

FESTIVAL V KARLOVÝCH VAROCH (ČR)

Karlove vary sú samy osebe krásne, keď sa to skombinuje s najslávnejším letným filmovým festivalom v našich končinách, je to zážitok na celý život.

LETNÝ WELLNESS NA SLOVENSKU – SPA APHRODITE RAJECKÉ TEPLICE

Kombinuj relax v termálnej vode s masážou a večernou prechádzkou v Rajeckej doline. Treba rátať s tým, že miesto je plné turistov, ale ak to skombinujete s túrami po okolitých kopcoch a s večerou v reštauráciách, ktoré naozaj stoja za to, máte pred sebou fakt skvelých pár dní.

O kvalitu a chuť pečiva sa u nás starajú pekári.

V Tesco nájdete teplé a chrumkavé pečivo vďaka starostlivým pekárom, ktorí ho vykladajú niekoľkokrát denne.



TESCO
Every little helps

**Chuť
rozhoduje.**



ĎALŠIE NÁPADY, KTORÉ
MÔŽETE TOTO LETO
VYUŽIŤ. AK NECHCETE NA
PLÁŽI LEN TAK LEŽAŤ, ALE
RADA PRI OPALOVANÍ
POČÚVATE PEKNÉ VECI,
TU SÚ NAŠE TIPY .

Podcasty na leto 2025

Nehanbi sa!

(s Dominikou Kavaschovou)
Úprimné, ženské, miestami vtipné,
miestami hlboké. O vzťahoch, ženstve,
materstve aj každodenných trapasoch.

Ženy ako my

Rozhovory s rôznymi slovenskými že-
nami o živote, práci, rodine, vzťahoch.
Skvelý podcast na letné ráno s kávou.

Vinohradnícke rozhovory

Pre chvíle, keď túžiš po oddychu a vín-
ku – rozhovory o víne, prírode, živote
na Slovensku.

Sama sebou

Podcast o ženskej sile, sebaláske a o tom,
ako si žiť podľa seba – aj po 40-ke. Pomal-
šie tempo, vhodné na letné prechádzky.

AUDIOKNIHY

Alexej Navalnyj: Patriot

Pre tie, ktoré si chcú rozšíriť
vedomosti o spoločenských
udalostiach.

Martin Walker: Bruno, Chef de police

Kvalitná kriminálka.

Scarlett Wilková: Vekslačka

Krásny príbeh o žene, kto-
rá sa za minulého režimu
z chudoby prevekslovala
k brutálnemu majetku.

*Toto musíte
zažiť v lete
2025*

AK VIETE PO ANGLICKY:

The Blonde Files

(Arielle Lorre)

Tipy o kráske, zdraví, psychológii, vzťa-
hoch – výborné pre modernú ženu
po 40-ke.

Feel Better, Live More

(Dr. Rangan Chatterjee)

Inšpiratívne rozhovory o zdraví, psychi-
ke, pohybe a o tom, ako sa cítiť lepšie
každý deň.

The Midlife

(Eleanor Mills)

Podcast pre ženy 40+ o star-
nutí, menopauze, vzťahoch aj
o tom, ako ostať krásna, zdravá
a šťastná.

The Emma Guns Show

Rozhovory o kozmetike, móde,
vzťahoch, kariére – skvelé, ak vás
zaujímajú aj beauty svet.

On Being

(Krista Tippett)

Pre hlbavejšie duše – rozhovory
o zmysle života, radosti, ľud-
skosti. Ideálne na letné večery
pod hviezdami.

The Book Club Review

Pre milovníčky kníh – tipy na
nové knihy, recenzie, diskusie.
Perfektné k čítaniu na pláži.

#mojepraveja

Hovorme o ženskom zdraví

mojadm.sk/zenske-zdravie



TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM