

e

evita

*Prečo
v lete horšie
spíme?*

A VEĽA RÁD,
AKO SKVALITNIŤ
SPÁNOK

*Cyklus
na cestách!*
UŽITE SI DOVOLENKU
V KTOROMKOLVEK
ČASE V MESIACI

Rozhovory:

Anka Šišková

Michal Penk

Janko Kuric

Peter Bič

Tento mesiac objavte svoj štýl!

Aby ste už navždy vedeli,
čo nosiť, ako sa líčiť a česať

8/2025

2,99 € / 104 Kč



0.8

9 771339 924008

www.svetevity.sk



Elementy ženy



svetevity.sk

NOVÁ RELÁCIA
s Ninou Košeckou

Editoriál o tom, že všetky sme pekné, keď sme svoje

A si viete, že tu u nás v Evite sme fanúšičky prirodzenosti. Páči sa nám, ako zrejeme, ako sa na našich tvárach a telách odrážajú prežité roky, radosti aj starosti, materstvo, aj roky, keď sme nepotrebovali spať, aby nám neušla žiadna zábava. Neznamená to, že sa o seba nestaráme, každá v takej miere, ako uzná za vhodné, ale myslíme si, že je fajn, keď sme to stále MY.

Posledné mesiace som trávila na sociálnych sieťach a v rámci štýlu som videla všetko.

Kapsulové strohé šatníky, boho oblečenie, drahé, lacné, jednofarebné aj vzorované.

Líčenie nahé, matné, lesklé, výrazné aj žiadne.

Nechty dlhé vykladané kamienkami, krátke s nude nádychom.

Vlasy na všetky spôsoby...

Nikde nám nikto nikdy nepovie, čo máme nosiť, ako sa máme upravovať, aby sme vyzerali čo najlepšie. Lebo najlepšie vyzeráme vtedy, keď sme spokojné s tým, čo máme na sebe. A to je dlhoročný proces vedomého nazerania do skrine, vedomého nakupovania, je to sebavedomie, ktoré nie je založené na tom, že si kupujete oblečenie veľkosti 36, ale také, ktoré vám sedí, cítite sa v ňom pohodlne, a preto vám aj pristane.

Je stále leto, stále cestujeme. Sledujte ženy po celom svete, inšpirujte sa. No nezabúdajte na to, že byť krásna znamená byť svoja. A to nedosiahneme kopírovaním :-).



Vaša
Emita

3 Editoriál

4 Obsah

6 Listáreň

OBJAVILI SME PRE VÁS

8 Leto graduje

LEN V EVITE

10 Ako mať svoj štýl

12 Ako sa líčiť

14 Vlasý sú naozaj korunou krásy

16 Beauty zápisník

18 Oblečte sa ako

26 Čo je za oponou

ROZHOVOR

22 Anka Šišková: Áno, som odvážna

38 Michal Penk: Býval som

otravne žiarlivý

ŽENY, KTORÉ NÁS INŠPIRUJÚ

32 Tie, ktoré majú svoj štýl

MY A NÁŠ ŽIVOT

36 Medzi dvomi svetmi

42 Aj myseľ potrebuje dovolenku

MÓDA

44 Editoriál

52 Bohémka

54 Talianska móda

56 Šortky

58 Pod morskou hladinou

60 Sporty style

62 Grécka móda

64 Leto v kancelárii

66 Dovolenka v meste

68 Móda a ženy vo svete

ROZHOVOR

70 Psychologička o štýle: Ženy sa viac snažia

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU

72 Krása ukrytá v čaji

74 Trblietky na telo

76 Pleťový pijak

78 SPF hmla

80 Ako vonia čas?

82 Dokonalá pedikúra

86 Líčenie vo svete

MY A NÁŠ ŽIVOT

90 Naozaj je zdravé vstávať o piatej ráno?

94 Letná nespavosť

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

98 Pitný režim nemusí byť voda



22

ANKA ŠIŠKOVÁ:
ÁNO, SOM ODVÁŽNA



70

PSYCHOLOGIČKA
O ŠTÝLE: ŽENY SA
VIAC SNAŽIA



78

SPF HMLA

98

PITNÝ REŽIM
NEMUSÍ
BYŤ VODA

ROZHOVOR

100 Janko Kuric: Rušňovodič, čo má rád muziku

136 Peter Bič: Staroby sa nebojím

LEN V EVITE

104 Nová Evitovka

MY A NÁŠ ŽIVOT

108 Podnikanie cez príbeh

114 Cyklus na dovolenke

VARENIE

118 Nátierky!

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

122 Domov je odraz duše

CESTUJEME S EVITOU

126 Na chalupu!

128 Alberobello

132 Na skok k susedom

VOĽNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete



90

NAOZAJ JE
ZDRAVÉ VSTÁVAŤ
O PIATEJ RÁNO?

128

ALBEROBELLO



Napísali ste nám



LETO JE PRE MŇA DETSTVO

Keď som čítala Vaše číslo o „lete pod kontrolou“, úplne som sa vrátila do detstva. Spomenula som si, ako mama vždy balila obrovské tašky na kúpalisko, aby bolo všetko „pod kontrolou“ – od uterákov až po malinovku v termoske. Páčil sa mi Váš článok o tom, ako si vytvoriť letný rituál, ktorý človeka ukotví a zároveň mu dovolí užiť si leto naplno. Hneď som si zaviedla vlastný – ranné plávanie a káva na balkóne. Ďakujem za krásne čítanie! **Eva M., Košice**

CHAOS JE AJ NÁVRAT Z DOVOLENKY

Musím Vás pochváliť za článok o tom, ako si napláňovať dovolenku bez stresu. Vďaka Vaším tipom som si prvýkrát napísala zoznam vecí, ktoré vybaviť pred odchodom, a už teraz som pokojnejšia. Mohli by ste niekedy urobiť podobné

číslo zamerané na návrat z dovolenky? Ako sa vyhnúť chaosu po príchode domov, čo pripraviť do chladničky, aby sme nemuseli hneď utekať do obchodu... To by mi veľmi pomohlo. **Lenka, Žilina**

PLÁNOVANÝ ROADTRIP

Čítala som Vaše letné číslo a článok o „cestovaní bez stresu“ mi doslova zachránil nervy. Práve plánujeme roadtrip po Taliansku a nikdy som si neuvedomila, koľko vecí treba pred odchodom skontrolovať – poistenie, doklady, rezervácie. Vďaka Vaším tipom mám všetko zapísané v apke a po prvý raz sa na dovolenku teším bez paniky. A tie rady, ako si vybaviť roaming, mi ušetrili balík peňazí. Ste super! **Soňa, Poprad**

List mesiaca

DANIELA HANTUCHOVÁ JE NAJ

Už som si zvykla, že u Vás v Evite máme rozhovory so ženami, ktoré poznáme, ale vlastne nepoznáme. Veľmi som sa potešila slovám Daniely Hantuchovej, je to skromná žienka, mala som tú česť stretnúť ju osobne a je to presne tak, že veľkí ľudia majú skvelú energiu. **Milada K.**

Darček za list mesiaca

Kozmetický balíček
v hodnote 50 €
od dm drogerie markt



Blahoželáme
výherkyniam

V SMS súťaži o elektrickú kefku Dontodent:

Petra Voskarová
Riečka,
Zuzana Hartelová
Kysucký Lieskovec,

Zuzana Točíková
Rubanisko,
Ingrid Stančíaková
Most Pri Bratislave,

Alena Valicová
Liptovská Lúžna,
Magdaléna Kotrbancová
Martin

Kliknite na

svet  vity.sk



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

Astro



TRI znamenania, ktoré nechcete mať za susedov: Večierky a konflikty, títo sú NAJHORŠÍ!

Zdravie



O krémoch s SPF faktorom koluje množstvo mýtov. Prečítajte si tie najväčšie a prestaňte im veriť

Vzťahy



Láska nestačí: Ako aktívna práca na vzťahu predchádza krízam a odcudzeniu

Krása a móda



Internetové beauty recepty pod drobnohľadom: Ktoré skutočne fungujú?



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:



Dvojka v akcii!



Veľmi príjemné fotenie s herečkou Annou Šiškovou.



Pláž v Španielsku :-*

len v Evite



Náhrdelník
Stradivarius,
12,99 €



Klobúk
Bershka,
24 €



Jo Piazza, Sicílske
dedičstvo, predáva
Martinus.sk



Leto GRADUJE

LETO NÁM VRCHOLÍ A S NÍM
AJ ZÁBAVA A SLNEČNÉ DNI.
UŽÍVAJTE SI!

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



Voňavá karta
do šatníka
Lavanda, 6 €,
vonavydomov.eu



Šaty
Billabong,
65 €



Odstraňovač
škvrín Feel
Eco, cca
4,50 €



Kabelka
Stine Goya,
35 €

Prírodný BB
krém s Aloe
vera svetlý, asi
23 €, Nobilis
Tilia





Braletka
Adidas
Originals,
59,95 €



Šortky
Desigual,
42 €



Okuliare
Billabong,
25 €



Kabelka
Parfois,
45,99 €



Ziaja krémový
sprchový gél
pomarančové
maslo, 4 €



Prívesok
na kabelku
Labubu,
asi 50 €



Vlasová kúra
proti lupinám Carpathia,
Carpathiaherbarium.com



Rozjasňujúca maska
s niacinom
a ananásom
Biodance, 5,20 €,
dalora.sk



Sandále
Nodaletto,
85 €

Ako sa vytvára VLASTNÝ štýl?

UROBTE SI NÁSTENKU

Na Pintereste alebo aj fyzicky si vytvorte nástenku s outfitmi, ktoré sa vám páčia. Sledujte, či sa tam často opakujú farby, strihy, strohé outfity alebo romantickejšie vizáže. Zistíte, či sa vám páčia obľahnuté veci alebo voľnejšie. Dajte tomu čas, aby ste mali obrázkov veľa. Prvým krokom je zistiť, ČO sa vám vlastne páči. Ako by ste sa SAMA sebe oblečená páčili.

BUDUJTE ZÁKLAD ŠATNÍKA

Na začiatok investujte do kvalitných basic kúskov (biela košeľa, dobré džínsy, sako, jednoduché šaty), ktoré môžete kombinovať na mnoho spôsobov. V tomto bode je naozaj dôležité slovo KVALITNÉ, lebo len v dobrých materiáloch sa budete cítiť celý deň fajn a hlavne len v dobrých materiáloch budete dobre vyzerat dlho. Nezničia sa po pár praniach.

VENUJTE POZORNOSŤ STRIHOM

Každá z nás má svoju postavu, a ak sa tá vaša nemení už niekoľko rokov, zabudnite na tzv. motivačné kúsky, podte do reálnych veľkostí. Nikdy si nekupujte nič, čo vám je tesné, alebo čo ledva zapnete – budete v tom vyzerat objemnejšie, ako naozaj ste. Hľadajte strihy, ktoré vám lichotia,



POČÚVATE TO
Z KAŽDEJ STRANY,
A AJ TAK NEVIETE,
AKO SA K SVOJMU
ŠTÝLU DOPRACOVAŤ?
TU SÚ KROKY, KTORÉ
VÁM POMÔŽU.

zvýraznia vaše prednosti a skryjú, čo chcete potlačiť.

FARBY NEPODCEŇUJTE

Pokojne si urobte niekde na internete test na farebnú typológiu, ale aj sama postupne prídete na to,

v ktorých farbách žiarite a v ktorých vyzeráte mdlo a unavene. Potom to veľmi intuitívne doháňate množstvom mejkapu a výsledok aj tak nie je svieži. Je normálne, že vám nepristanú VŠETKY farby, preto treba nájsť tie, ktoré vám naozaj svedčia, a kombinovať ich s tými, ktoré vytvárajú elegantný dojem.

DOPLNKY SÚ DÔLEŽITÉ

A patria k vášmu štýlu. Možno stavíte na pár kvalitných šperkov z drahých kovov, ktoré nosíte univerzálne ku všetkému, alebo siahnete po bižutérii a ňou budete ozvlášťňovať každý jeden outfit podľa

nálady. Je to na vás. Len aby ste sa v tom dobre cítili.

SLEDUJTE, ČO NOSÍTE

Rozdelte si skriňu na dve časti, do jednej z nich si dávajte veci, ktoré pravidelne nosíte, periete, žehlíte a zase nosíte, a v druhej nech ostávajú tie, po ktorých možno niekedy ráno aj siahnete, ale vrátite ich späť. Tie celkom určite nie sú váš štýl, zbavte sa ich. :-)

TOPÁNKY

Ak nepatríte medzi maniačky, ktoré berú topánky ako šperky a musia ich mať veľa, stačí vám základ. Dobré tenisky, béžové a čierne lodičky, kvalitné letné topánky.



Nalad'ťe sa na letnú vlnu!

Ozdobte sa šperkami v morském štýle.

Mušle, morské hviezdice, perly a všetky odtiene mora v podobe zlatistých doplnkov žiariacich na vašom tele vás naladia na tú pravú letnú vlnu.

Chystáte sa na vysnívanú dovolenku alebo len túžite po kúsku leta na každodenné nosenie? Zaobstarajte si štýlový šperk, ktorý v sebe nesie esenciu leta a preniesie vás v myšlienkach rovno k moru aj uprostred každodennosti. Inšpirujte sa šperkami z bieleho, žltého alebo ružového zlata s perlami a drahokamami z butikov českých klenotníckych značiek **ALO diamonds**, **ALove** alebo novinkami svetových značiek z klenotníctva **HALADA**.



1. **ALO diamonds** prívesok s čiernymi diamantmi a zařírmi Glitter Pelican, 3 454 €; 2. **Gellner** náhrdelník z perál z ružového zlata, 1895 €, HALADA;

3. **ALove** náhrdelník zo žltého zlata s diamantom Luxury Clam, 1 756 €; 4. **ALove** náhrdelník zo žltého zlata s diamantom Diamond Anchor 296 €;

5. **ALO diamonds** náhrdelník zo žltého zlata s čiernymi a bielymi diamantmi Mister Octopus, 2 273 €; 6. **Capolavoro** náhrdelník z ružového zlata s topásom, 1 895 €, HALADA; 7. **ALove** náhrdelník z bieleho zlata Golden Seashell, 656 €, HALADA; 8. **Mikimoto** brošňa z bieleho zlata s diamantmi a akoya perlami, 6 820 €, HALADA;

9. **ALO diamonds** náušnice z ružového zlata s bielymi a hnedými diamantmi, rubínom a perleťou Alluring Turtle, 6 619 €; 10. **Gellner** prsteň z ružového zlata s diamantmi a morskou perlou, 4 590 €, HALADA; 11. **ALove** náušnice z ružového zlata s diamantmi Glossy Starfish, od 773 €; 12. **Roberto Coin** prsteň z ružového zlata s diamantmi a lápisom, 3 210 €, HALADA;

13. **Jörg Heinz** náhrdelník z tahitských perál s uzáverom z ružového zlata, s diamantmi a tahitskou perlou, info v butik HALADA;

14. **Mikimoto** náušnice z bieleho zlata s diamantmi a akoya perlami, 4 030 €, HALADA; 15. **ALO diamonds** prsteň zo žltého zlata s diamantmi Jewel of the Sea, 9 048 €; 16. **Capolavoro** náušnice z bieleho zlata s diamantmi a sky topásami, 1 950 €, HALADA.



URČITE SI FAREBNÝ TYP

POZRITE SA NA ŽILY NA ZÁPÄSTÍ:

- Ak sú viac do modra
› STE SKÔR STUDENÝ TYP
- Ak sú viac do zelena
› STE SKÔR TEPLÝ TYP

PRISTANÚ VÁM LEPŠIE STRIEBORNÉ ALEBO ZLATÉ ŠPERKY?

- Ak strieborné
› STE STUDENÝ TYP
- Ak zlaté
› STE TEPLÝ TYP

V ČOM SA CÍTITE SVIEŽO – V BIELEJ ALEBO V KRÉMOVEJ?

- Ak v bielej
› STE STUDENÝ TYP
- Ak v krémovej
› STE TEPLÝ TYP

Farebný typ vám pomôže vybrať tóny mejkapu (napr. rúž, líčka, očné tieň).

Lícite sa správne?

MOŽNO NAPODOBŇUJETE ŽENU, KTORÁ SA LÍČI KRÁSNE, ALE VÁM TO VÔBEC NESVEDČÍ. AJ TU PLATÍ, ŽE TREBA VYSKÚšať VŠELIČO A PRÍŠŤ NA TO, KEDY A AKO VYZERÁME NAJVIAC PRIRODZENE.

Obočie

Veľmi dôležité. Samozrejme, najlepšie je prirodzené, ak treba, trochu dofarbené farbou odtieňa, ktorý obočie má. Každý vizážista vám povie, že tvar obočia dokáže tvári neuveriteľne pomôcť a naopak, takže na to si dajte pozor. Zabudnite na tetovania, tie časom hrajú rôznymi farbami až do modrej a to naozaj vo svojom obočí mať nechcete.

SKÚSTE MINIMALISTICKÉ LÍČENIE • TO V PREKLADÉ ZNAMENÁ:

- Jemný BB krém alebo ľahký mejkap,
- maskara,
- jemná farba na líčka,
- prirodzený rúž alebo lesk.

Ak sa cítite dobre už s týmto základom a nemáte pocit, že potrebujete niečo navyše, máte, čo potrebujete, aby ste boli upravená a svieža. Pokojne

siahnite aj po farebnom rúži, ale počas dňa myslite na to, že ho treba kontrolovať, aby pery stále vyzerali dobre.

OTESTUJTE FARBY RÚŽOV A LÍČENKY

V parfumerii si skúste rôzne odtiene: ružové, koralové, nude, červené.

- Urobte si selfie pri dennom svetle, lebo nie všetko vyzere rovnako v umelom svetle.
- Sledujte, či farba rozžiari tvár, alebo vás robí bledou či neprirodzene zarumenenou.

NÁŠ TIP:

DAJTE SA NALÍČIŤ PROFESIONÁLOM

Zaplatte si líčenie u vizážistky. Zistíte, čo vám pristane a aké produkty použiť. Pozorne sledujte všetky kroky líčenia a určite sa naučíte aspoň základy.

NEZABÚDAJTE NA NECHTY

Je na vás, či si ich lakujete sama alebo vám ich upravuje manikérka, či máte svoje alebo gélové, vždy ich majte upravené. Ošúpaný lak, vyrastené gélové nechty alebo nebudaj špinavé nechty – to je niečo, čo by ste nemali nikdy dovoliť.

Zabudnite na mýty o obezite

OBEZITA JE ZÁVAŽNÉ CHRONICKÉ OCHORENIE, KTORÉ OVPLYVŇUJE NIELEN FYZICKÉ ZDRAVIE, ALE AJ PSYCHICKÚ POHODU ČLOVEKA. NAPRIEK TOMU JE TOTO OCHORENIE ČASTO ZJEDNODUŠOVANE VNÍMANÉ AKO DÔSLEDOK „NEDOSTATKU VÔLE“. NOVÁ KAMPAŇ A ROVNOMENNÁ WEBOVÁ STRÁNKA S NÁZVOM „SCHUDNÚŤ SA DÁ“ SI KLADE ZA CIEĽ BOJOVAŤ PROTI TEJTO STIGME A PRINÁŠAŤ PACIENTOM AJ VEREJNOSTI ODBORNÉ INFORMÁCIE, PODPORU A MOTIVÁCIU, ABY VEDELI ZÁPASIŤ SO SVOJÍM OCHORENÍM.

Alarmujúce fakty a výzva na zmenu prístupu

Podľa doc. MUDr. Fábryovej, PhD., MPH, je obezita „vstupnou bránou pre viac ako 236 ochorení – od srdcovo-cievnych chorôb cez cukrovku 2. typu až po problémy pohybového aparátu. Navyše, skracať život – pri BMI nad 30 kg/m² o 3 roky, pri BMI nad 40 kg/m² až o 8 rokov.

„Globálne predpovede o obezite nie sú veľmi priaznivé. Predpokladá sa, že v roku 2035 bude mať až polovica celosvetovej populácie nadhmotnosť alebo obezitu. Viac ako 4 miliardy ľudí budú trpieť týmto chronickým, ale podotýkam, preventabilným ochorením. Prognózy sú naozaj veľmi zlé. Podľa štatistik sa predpokladá, že do roku 2035 bude na Slovensku žiť okolo 2,5 milióna ľudí s nadhmotnosťou alebo obezitou, čo je značná časť populácie. Je preto čas zmeniť spôsob, akým vnímame chudnutie. Obezita nie je len o tom, že budeme menej jesť a viac sa hýbať. Je to ochorenie, ktoré si vyžaduje komplexný prístup,“ vysvetľuje doc. MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD., MPH, odborníčka na obezitológiu.^[1]

Kampaň, ktorá búra stigmy a ponúka riešenia

Obezita nie je len otázkou vzhľadu – ide o závažný zdravotný problém, ktorý zasahuje do každodenného života, ovplyvňuje fyzické aj psychické zdravie

a zvyšuje riziko závažných ochorení. Mnohí ľudia, ktorí sa rozhodnú s obezitou bojovať, však narážajú na prekážky – či už ide o nedostatok informácií, neúspešné pokusy o zmenu alebo pocit zlyhania pre jojo efekt.^[2]

Práve pre nich vznikla kampaň „Schudnúť sa dá“, ktorá pomáha lepšie pochopiť obezitu a ponúka praktické rady, ako ju účinne riešiť.



Webová stránka schudnutsada.sk, ktorú podporuje spoločnosť Eli Lilly Slovakia, s. r. o., je určená pre všetkých, ktorí chcú lepšie porozumieť svojmu telu a urobiť krok k zdravšiemu životu. Prináša zrozumiteľné, odborne overené informácie a praktické nástroje, ktoré môžu pomôcť na ceste za chudnutím. Ak sa sami snažíte schudnúť alebo máte vo svojom okolí niekoho, kto bojuje s obezitou, nenechajte sa odradiť prekážkami. Schudnúť sa naozaj dá – dôležité je začať správne a mať potrebnú podporu.

Edukčná kampaň spoločnosti Eli Lilly Slovakia, s. r. o

Liečba obezity si vyžaduje odborný prístup

Na webovej stránke www.schudnutsada.sk nájdu pacienti množstvo nástrojov a zdrojov – od BMI kalkulačky, vďaka ktorej pacient rýchlo zistí, či sa nachádza v pásme nadváhy alebo obezity, cez motiváciu, prečo schudnúť, až po príbehy reálnych ľudí, ktorí našli cestu k zdraviu. Webová stránka slúži najmä ako most k odbornej pomoci.

Kampaň „Schudnúť sa dá, aj keď sa vaše telo bráni“ zdôrazňuje, že chudnutie nie je len otázkou pevnej vôle či osobného rozhodnutia.^[3] Obezita je ochorenie, ktoré si vyžaduje liečbu. Preto je dôležité obrátiť sa na odborníkov, ktorí vedú pomôcť.^[4] Jedným z hlavných cieľov kampane je zvýšiť povedomie o tom, že obezitu možno účinne riešiť – či už zmenou životného štýlu, vhodnou liečbou alebo chirurgickým zákrokom. Kľúčové však je začať správne a s odbornou podporou.

¹ doc. MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD., MPH

² Greenway FL. Psychological adaptations to weight loss and factors favouring weight regain. Int J Obes (Lond)

³ Apovian CM, Aronne LJ, Bessesen DH, et al. Endocrine Society. Pharmacological management of obesity: an Endocrine Society clinical practice guideline. J Clin Endocrinol Metab

⁴ Greenway FL. Psychological adaptations to weight loss and factors favouring weight regain. Int J Obes (Lond)



Vlasy sú naozaj korunou krásy!

Oválna tvár – ste šťastná žena!

MÔŽETE NOSIŤ SKORO VŠETKO. SKÚSTE:

- dlhé vlny ako Jessica Alba
- rovný bob po bradu
- jemnú ofinu, ktorá ne-
prekrýva celú tvár

Okrúhla tvár – opticky predĺžiť

VYSKÚŠAJTE:

- účes dlhší ako brada
- strih v tvare písmena V
- čističku na strane
- jemné pramienky okolo
tváre, ktoré tvár zúžia

Vyhňte sa tupým ofinám a krátkym strihom rovno po bradu bez vrstiev.

Hranatá tvár – zjemniť kontúry

SKÚSTE:

- bočnú ofinu
- jemné vlny
- strednú dĺžku
pod ramená
- vrstvený strih

Vyhňte sa rovnej, ostrej dĺžke po bradu.

DNES SA UŽ NEMÔŽETE VYHOVORIŤ NA NIČ. DNES SA DÁ UROBIŤ ÚČES Z HUSTÝCH, Z RIEDKYCH, DAJÚ SA ZACHRÁNIŤ PADAJÚCE VLASY, MODERNÉ SÚ DLHÉ AJ KRÁTKE.

Podlhovastá tvár – opticky skrátiť

PRISTANÚ VÁM:

- ofina (rovná alebo mierne do boku)
- objem na bokoch (vlny, kučery)
- lob (dlhší bob) po ramená

Vyhňte sa veľmi dlhým, rovno strihaným vlasom bez objemu.

Srdcová tvár – vyrovnať šírku čela a úzku bradu

HODIA SA:

- dlhšia ofina do boku
- účes s objemom okolo brady
- vlny alebo kučery, ktoré pridajú plnosť spodnej časti tváre

SKÚSTE „FALOŠNÝ BOB“

Ak premýšľate nad krátkym účesom, skúste:

- stočte vlasy smerom dovnútra ku krku
- pripnite sponkami
- zakryte sponky spodnými vlasmi

Uvidíte, ako by vám pristal bob alebo kratší účes.

PRAMIENKOVÝ TEST FARBY

Pred radikálnou zmenou farby si dajte u kaderníka zafarbiť iba pramienok. Uvidíte:

- ako chyťí farba
- ako ladiť k vašej pleti

SLEDUJTE SVOJE FOTKY

Pozrite si fotky s rôznymi účesmi:

- s rozpustenými vlasmi
- zopnuté dozadu
- vlny verzus rovné vlasy

Nájdite fotku, kde sa cítite najkrajšie – tam máte stopu k správne mu účesu.

HRAJTE SA S ČESTIČKOU

- čestička v strede
› SYMETRIA, SERIÓZNY LOOK
- čestička na boku
› JEMNEJŠÍ, ŽENSKÝ EFEKT

SKÚSTE ÚČES PODĽA PRÍLEŽITOSTI

- do práce › UHLADENÝ COP, ROVNÉ VLASY
- na večer › VLNY, OBJEM, DRDOL
- na bežný deň › VOLNÉ VLNY, MESSY BUN

SLEDUJTE REAKCIE OKOLIA

Ak vám ľudia pri novom účese hovoria: „Vyzeraš oddýchnuto“ alebo „Niečo je na tebe iné, krajšie“, našli ste to pravé!

Advertoriál

ABY VAŠA LETNÁ PÁRTY mala šťavu

MODELKA A FINALISTKA SÚŤAŽE KRÁSY SOŇA SCHWARCZ V LETE NEDÁ DOPUSTIŤ NA SVIEŽU ZELENINOVÚ POLIEVKU, KTORÁ JE HOTOVÁ RAZ-DVA A PREKVAPIVO DOBRE CHUTÍ. VŠETKO POTREBNÉ NA JEJ PRÍPRAVU KÚPITE POD ZNAČKOU K-BIO EXKLUZÍVNE V KAUFLANDE.

Letná polievka z pečenej zeleniny *podľa* Sone Schwarcz

Červená paprika K-Bio (podľa chuti)
Paradajky K-Bio (podľa chuti)
Baklažán (podľa chuti)
Cuketa K-Bio (podľa chuti)
Cesnak
Žerucha alebo píniové oriešky (podľa chuti)
Olivový olej K-Bio
Oregano, čierne korenie

POSTUP:

Plech potrieme olivovým olejom a naukladáme naň zeleninu podľa chuti. Do stredu plechu vložíme celú hlávku cesnaku aj so šupkou – len zrežeme vrch, aby sa dal po upečení vytlačiť. Zeleninu osolíme, pridáme oregano, čierne korenie a ešte raz polejeme olivovým olejom. Pečieme v rúre pri 180 °C približne 30 minút. Po dopečení necháme zeleninu mierne vychladnúť, potom všetko vrátane vytlačeného cesnaku rozmixujeme. Vzniknutú zmes prelejeme do hrnca, zriedime vodou, dochutíme soľou a korením. Krátko povaríme. Polievku podávame s píniovými orieškami alebo so žeruchou navrchu.

Soňa je aktuálnou tvárou kampane k oslavám dvadsiateho piateho výročia spoločnosti Kaufland na Slovensku. Zároveň je aj mamou a veľmi dobrou kuchárkou. „**Varenie ma baví a svojim najbližším vždy pripravím niečo chutné a zároveň výživné. Rada sa spolieham na potraviny, ktoré nielen skvele chutia, ale majú aj výborné zloženie.**“ Ako napríklad na produkty K-Bio, ktoré neobsahujú farbivá, chuťové zvýrazňovače ani umelé arómy, vrátane čerstvého ovocia a zeleniny. Vyskúšajte Sonin recept aj vy, prajeme vám dobrú chuť.



Z lásky
k Slovensku
25
ROKOV

OSLAVUJTE SPOLU S NAMI:

Už 25 rokov vám Kaufland z lásky k Slovensku každý deň prináša širokú ponuku kvalitných výrobkov za senzačne nízke ceny. Vďaka sviežim a šťavnatým receptom od krásnej modelky Sone Schwarcz, herca a moderátora Olivera Oswalda či cukrárskeho profika Miňa Maculu si tohtoročné leto užijete naplno a vaša párty bude nezabudnuteľná. Oslavy tých najlepších chutí sa práve začali, pridajte sa k nám!