



Syndróm
večnej
nespokojnosti
PREČO NEMÔŽETE
BYŤ ŠĽASTNÁ?



Rozhovory:

Ilona Csáková
Gabika Škrabáková
„Šoko“ Tabaček

**Adriana
Novakov**

KEĎ MÁM STRES,
ODÍDEM DO ZÁHRADY
A RÝPEM SA V ZEMI

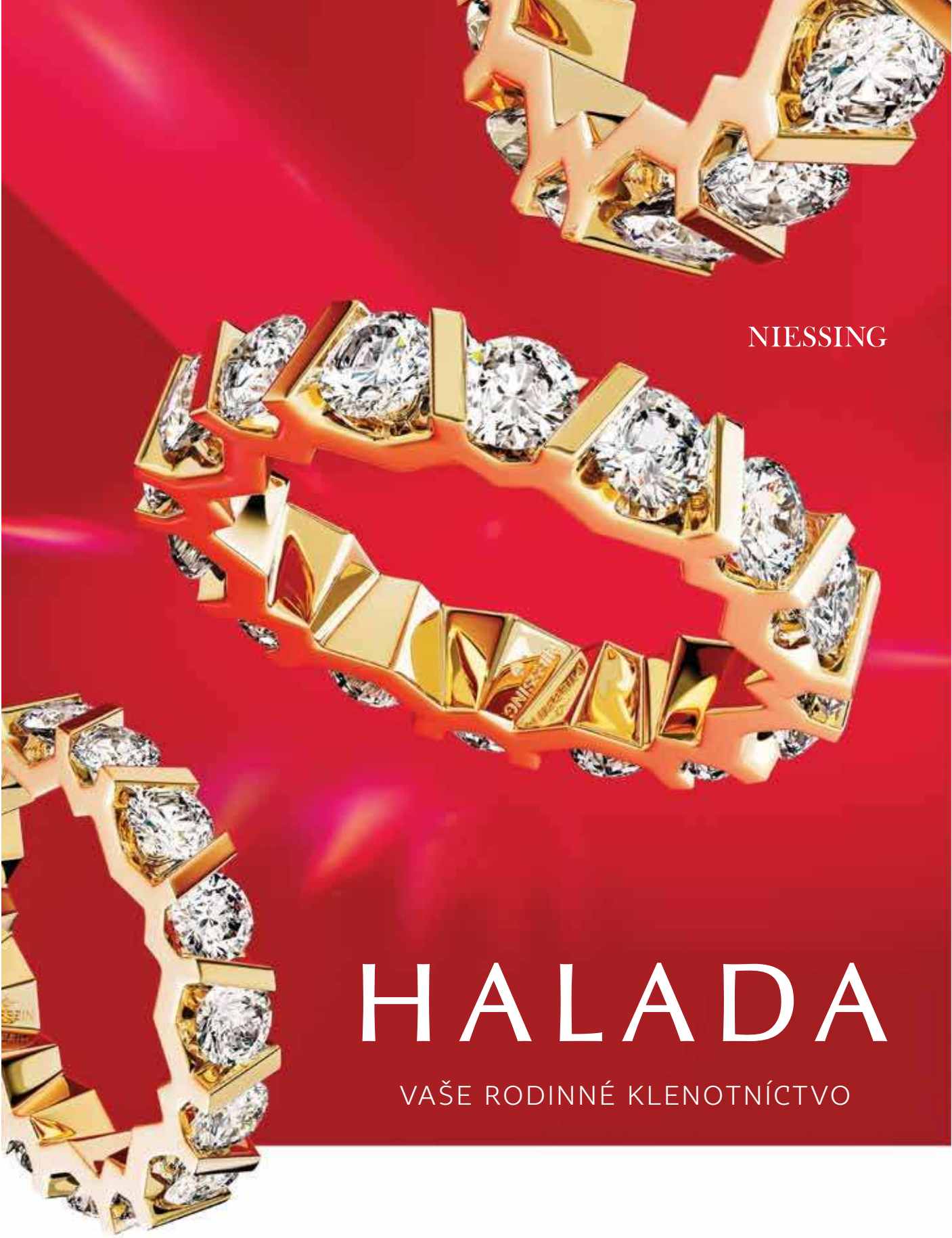
Ked' chudnúť, tak zdravo!

Sú trendy injekcií na chudnutie zdravé?
Mýty vs. pravdy o priberaní

10/2025
2,99 € / 104 Kč



10

Three NIESSING diamond bracelets are displayed against a vibrant red background. The bracelets are made of gold and feature large, brilliant-cut diamonds set in a geometric, interlocking design. One bracelet is positioned at the top, another in the middle, and a third at the bottom left, all arranged in a way that highlights their intricate craftsmanship and the sparkle of the diamonds.

NIESSING

HALADA

VAŠE RODINNÉ KLENOTNÍCTVO

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

www.halada.eu

Editoriál o tom, že krásne telo je zdravé telo

Chodievam na preventívne prehliadky, poctivo, každý rok. Lekárka sa ma naposledy pýtala, ako sa cítim, ja som odpovedala pravdivo. Dobre. Len nejaké oblečenie mi nesedí ako predtým. A ona na to: Dôležité je, aby sedeli hodnoty vášho zdravia.

Tá veta vo mne zostala. Pretože presne vystihuje to, čo si často zamieňame – kilá s hodnotou, diétu s cestou ku krásu. Pritom skutočná krásu je v tom, keď sa ráno zobudíme bez bolesti, keď vládžeme vybehnúť po schodoch bez zadýchania, keď máme energiu večer si ešte zatancovať v obývačke s deťmi.

Akože, nemusím asi spomínať, že aj ja som skúšala všetky „zázračné“ diéty. Pamätám si, ako som týždeň žila na kapustovej polievke. Schudla som tri kilá, ale stratila som aj náladu, vlasy a kamarátov – lebo nikto nechcel sedieť vedľa mňa pri stole. Dnes sa na tom smejem, ale vtedy som bola presvedčená, že to je jediná cesta. Dokonca som mala aj diétu, pri ktorej sa jedlo tak, že deň ryža, deň zemiaky, deň zelenina a tak dokola. Úplne bez rozmyslu.

Už mám dosť rokov, viem, že ak chudnúť, tak zdravo. Nie preto, aby sme sa zmestili do džínsov z dvadsiatky, ale preto, aby sme si dopriali dlhší a kvalitnejší život. Zdravé jedlo, pohyb, pokoj – to sú tri ingrediencie, ktoré nám nepridajú iba roky, ale aj radostné chvíle.

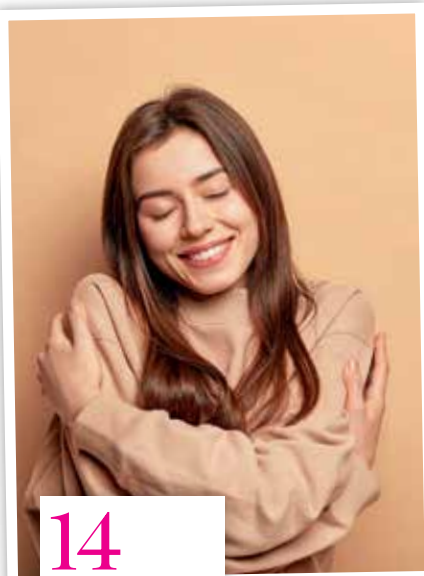
Kilá nie sú nepriateľ. Sú len dôsledok toho, ako s telom zaobchádzame. A telo si zaslúži rešpekt. Nie tresty.

Takže, ak sa niektorá z vás práve chystá začať „od pondelka“, skúste začať inak: s láskavosťou k sebe. To je totiž jediná diéta, ktorá funguje navždy.



Vaša
Emita

- | | | | | | |
|----|---|----|---------------------------------------|-----|---|
| 3 | Editoriál | 32 | Charakter sa kilami nemení | 78 | Vankúšiky pod oči |
| 4 | Obsah | 36 | Malá encyklopédia chudnutia | 80 | Slow beauty |
| 6 | Listáreň | 38 | Mýty o chudnutí, ktorým stále veríme | 84 | Dermaplaning |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | 44 | Injekcia na chudnutie – už nikdy viac | 88 | Estetická gynekológia |
| 8 | Každá z nás je krásna | | MÓDA | | BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU |
| | LEN V EVITE | 56 | Kožené veci | 92 | Keď sa hlad začína v hlave |
| 10 | Kultúra v mojom živote | 58 | Kardigán na celý týždeň | 96 | Liek je len barlička |
| 12 | Moje naj | 60 | Japandi móda | | ROZHOVOR |
| 14 | Kedy je sebaláska škodlivá | 62 | Hlavne pohodlne | 100 | Gabika Škrabáková: Možno je škoda, že som nešla cielene za vecami |
| 16 | Beauty dotazník | 64 | Trendy farby na jeseň | 106 | Ilona Csáková: V najlepšej forme som bola okolo tridsiatky |
| 18 | Oblečte sa ako | 66 | Aké topánky nosiť? | | MY A NÁŠ ŽIVOT |
| | ROZHOVOR | 68 | Kabáty | 104 | Syndróm večnej nespokojnosti |
| 20 | Adriana Novakov: Verím, že každý je strojom svojho života | 70 | Čokoládovohnedá musí byť! | 110 | V našej brandži sú moje miery ideálne |
| | SKUTOČNÝ PRÍBEH | | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU | | |
| 26 | Veľkosť šiat XXL je minulosťou | 74 | Nechty sú vaša vizitka | | |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | 76 | Používate bronzer správne? | | |
| 30 | Diéty, ktoré nefungujú | | | | |



14

KEDY JE SEBALÁSKA
ŠKODLIVÁ



38

MÝTY O CHUDNUTÍ,
KTORÝM STÁLE
VERÍME



74

NECHTY SÚ
VÁŠA VIZITKA



www.svetevity.sk

Ročník X., číslo 10 október 2025, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEIVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,
Veronika Cosculluela, Michaela Krívdová, Lucia Lukušová,
Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Nina Murárová,
Klára Twardzik, Linda Urbaniková

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafrasklovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Marián Datko, Katarína Kincelová, Lucia Lukušová,

Tereza Pall, Martin Tiso, Mária Zabóová

VIZÁŽ: Petra Fraňová, Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Petra Fraňová

STYLING: Nina Murárová

BLŮZKA: F&F

NÁHRDELNÍK: Zara

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.

mafraslovakia

PREVÁDZKOVÝ RIADITEĽ:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEĽ:

Michal Marcin, 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

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.

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

78

VANKÚŠIKY
POD OČI

LEN V EVITE

114 Nová Evitovka len pre vás: Žena
troch mužov

VARENIE

118 Čo jedáva cez
deň gastroenterologička?

120 Chceli by ste jedálniček
na mieru?

ROZHOVOR

124 Juraj „Šoko“ Tabaček: Nebavím
okolie na počkanie

CESTUJEME S EVITOU

128 Pamukkale

132 Slovenské víno Japoncom chutí

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

136 Home gym s malým rozpočtom

138 Glamour v interiéri

VOĽNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár dobrých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete

100

GABIKA ŠKRABÁKOVÁ:
MOŽNO JE ŠKODA, ŽE SOM
NEŠLA CIELENE ZA VECAMI

104

SYNDRÓM VEČNEJ
NESPOKOJNOSTI

Napísali ste nám



MILÁ REDAKCIA,

ďakujem za krásny rozhovor s Anikó Vargovou. Čítala som ho v čakárni u lekára a poviem vám, zdvihol mi náladu. Vždy som si myslela, že som skôr slabšia povaha, ale keď som ostala sama s dvomi deťmi, nejako som to celé zvládla. A dnes, keď sa na to pozerám späť, presne chápem, čo myslela Anikó, keď hovorila, že sila ženy sa ukáže v nečakaných chvíľach.

Mária, Trnava

DOBÝ DEŇ,

vaša téma o sile žien ma pobavila. Najmä preto, že som si ju čítala po tom, čo som sama vymenila baterku v aute (a to som ešte pred rokom netušila, kde sa kapota otvára). Keď manžel prišiel domov, myslel si, že som volala suseda. Omyl! Aj toto je dôkaz, že ženy dokážu viac, než si muži myslia. A my samotné tiež. :-). Ďakujem, že nám dávate sebavedomie.

Katka, Nitra

AHOJTE,

dnes sa usmievam, keď čítam o ženskej sile, ale ešte pred rokom by som to nedokázala. Žila som v manželstve, kde som už dávno nebola šťastná. Bála som sa odísť – čo povie rodina, čo bude so mnou, ako to zvládnem finančne? A potom prišiel moment, keď som si uvedomila, že jediná cesta je von. Odišla som s dvomi kuframi a dvomi deťmi do podnájmu. Nebolo to ľahké, ale bola to sloboda. A sila, ktorú som v sebe objavila, mi ukázala, že niekedy je najväčším čínom povedať „dost“. **Silvia, Prešov**

BEAUTY DOTAZNÍK

Ako prvý si vždy nalistujem Beauty dotazník, kde sa dozviem, čo na pleť používajú krásne ženy. Baviť ma to. Mohli by ste mať takých článkov aj viac. **Eva, Martin**

List mesiaca

ÁNO, SME SILNÉ

Pred siedmimi rokmi som sa ocitla v situácii, ktorú by som nepriala nikomu. Mój manžel odišiel za inou ženou a ja som ostala sama s tromi deťmi – najstarší mal desať, najmladšia iba tri. Pamätám si prvé ráno po tom, ako nám oznámil, že odchádza. Vstala som, spravila deťom raňajky a snažila sa tváriť, že všetko je v poriadku. Vnútri som sa cítila rozbitá na kúsky.

Boli dni, keď som večer padla na gauč s pocitom, že už nevládzem. No potom som počula detský smiech z izby a uvedomila som si, že kvôli nim musím ísť ďalej. Zvládla som vybaviť nový byt, naučila som sa šoférovať (predtým som to odkladala celé roky), našla som si prácu, ktorá nás užívala. Každý krok bol ťažký, ale s každým krokom som objavovala silu, o ktorej som predtým ani netušila, že ju mám.

Dnes majú deti svoje sny a ciele, a keď sa na ne pozerám, som hrdá. Nielen na ne, ale aj na seba. Keby mi niekto vtedy povedal, že toto všetko zvládnem, vysmiala by som ho. A predsa som to zvládla.

Silvia, Bratislava

Darček za list mesiaca



Kniha Toskánske pokušenie

Kto ňu miluje,
ten ňu môže
aj zlomiť.

V SMS súťaži o knihu *Ten, ktorého sme milovali*:

Blahoželáme
výherkyniam

Lucia Lizúchová
Liptovský Ondrej,
Justína Kmetová
Trebišov,
Simona Beláková
Presel'any,

Eva Havrilová
Hertník,
Judita Nevizánska
Nitra,
Janka Šípošová
Košice,

Dagmar Janigová
Podolíneč,
Zuzana Točíková
Lučenec

Kliknite na

svet vity.sk



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

Zdravie



Zdravý spánok, zdravé ráno: Ako sa vyspať do lepšieho dňa

Vzťahy



Muži to doslova zbožňujú: Intímne triky, ktoré dostanú všetkých, bez výnimky!

Krása a móda



Čo nosiť, keď leto pomaly strieda jeseň: Praktické tipy, keď sa ochladí

Astro



ASTRO rituály podľa fáz Mesiaca: Objavte ideálny čas a využite ho naplno



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Technický problém? Vyriešené!
*Jedine že by nie :-).



Festivalové leto neobišlo ani Richarda :-).



Evita v Normandii prvýkrát v živote ochutnala ustrice.

objavili sme pre vás



Náušnice,
YOKOAMI,
35 €



Blúзка,
Sister
Jane, 75 €



Balzam na pery,
AVON SKIN,
2,99 €



Vankúš,
Bloomingville,
52 €



Každá z nás je krásna

BEZ OHĽADU NA VÁHU,
VEK ČI ROČNÉ OBDOBIE.

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



Tim Spector, Jedlom
k lepšiemu životu,
17,50 €, predáva
martinus.sk



Bombero,
The North
Face, 200 €



Čižmy,
Maverick,
SHAPEN,
149 €



**Výrobník
sódy, SMEIG**,
175 €, predáva
pottenpannen.sk



Bunda,
Ralph
Lauren,
280 €



Sako,
Kaffe,
89,99 €



Bunda,
Ralph
Lauren,
280 €



Hodinky, Boss,
200 €



Šaty,
Mango,
59,99 €



Kabelka,
Pull and Bear,
20 €



Sprej na textil
a do šatníkov
Le Essence di
Erida Argan,
12 €, predáva
vonavydomov.eu



Farba na vlasy,
Schwarzkopf
Creme Supreme,
cca 10 €

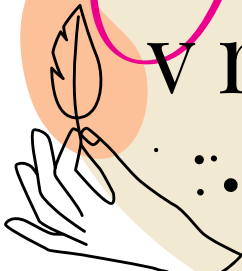


Tenisky,
Woden,
140 €

Anti Wrinkle
Youth Serum,
M.A.D Skincare,
78 €, predáva
annabrandejs.sk



Kultúra v mojom živote



MARTINA TROJAK

POZNÁME JU Z TELEVÍZNEJ OBRAZOVKY. V PRACOVNÝCH DŇOCH PRINÁŠA ŠOUBIZNISOVÉ INFORMÁCIE V RANNÝCH NOVINÁCH NA JOJKE, NO MODERUJE AJ SPRÁVY A RELÁCIU O CESTOVANÍ CHECK-IN NA JOJ 24.



Čo ráno čítaš ako prvé?

Mobil. Ale nie pre scrollovanie Instagramu – otváram si správy. Mám nastavené push notifikácie svetových spravodajských agentúr. Svoj deň začínam prehľadom, čo sa deje vo svete.

Ktorý film ťa naposledy rozplakal?

Mám rada snímky, ktoré po skončení vo mne rezonujú. Taký bol pre mňa napríklad film Piargy. Je inšpirovaný rovnomennou novelou Františka Švantnera. Temná balada o vine, túžbe a skaze jednej dediny pred druhou svetovou vojnou pôsobí vo prepájaní mystiku s krutou realitou. A najbližšie sa teším na novinku Doroty Nvotovej, na drámu Otec s Milanom Ondříkom.

Ktorý film na základe skutočných udalostí máš najradšej?

A ak môžem odporučiť zaujímavý tip, určite si pozri Nyad – inšpirujúci príbeh 60-ročnej plavkyne Diany Nyad, ktorá sa pokúsi preplávať z Kuby na Floridu bez ochranného klieťkového sprievodu. Je to film o sile vôle, vytrvalosti a priateľstve.

Na akú hudbu

najradšej cvičíš/beháš?

Najčastejšie siaham po 90's pop klasičke, Beyoncé alebo Dua Lipé.

Je seriál, ktorý môžeš označiť za svoj TOP?

Určite by som vyzdvihla The Morning Show – nielen preto, že sa odohráva v mediálnom prostredí, ktoré mi je blízke, ale aj pre silné herecké výkony a napínavý dej. A kvôli móde sa mi páči pokračovanie seriálu Sex v meste, And Just Like That...

Ktorú knihu si čítala naposledy?

Naposledy som čítala knihu Nádej od pápeža Františka. Je to hlboká a zároveň veľmi ľudská reflexia o tom, ako nádej dokáže byť svetlom v najtemnejších chvíľach života. Pápež v nej ponúka povzbudivé myšlienky o viere, láske a sile vytrvalosti, ktoré sú inšpiratívne pre každého, kto hľadá zmysel a pokoj v dnešnom rýchlym svete.

Ktorá pesnička ťa určite vytiahne na tanečný parket?

Keď počujem Learn to Fly od Foo Fighters, jednoducho neviem odolať – tá energia a rytmus ma okamžite

nakopnú. Rockové hity majú v sebe tú silu, ktorá ťa donúti zabudnúť na všetko a len si užívať hudbu.

Ktorý podcast rada počúvaš a prečo?

Veľmi rada počúvam podcast Ľudskosť od Barbory Marekovej. Sú to úprimné rozhovory o bežných ľuďoch a ich príbehoch, ktoré ukazujú, aká dôležitá je empatia, odvaha a jednoducho ľudskosť v každodennom živote. Tieto príbehy ma vždy dokážu inšpirovať a pripomenúť mi, čo je naozaj podstatné.

Čo si naposledy hľadala na Googli?

Naposledy som na Googli hľadala tipy, kam by sme s manželom mohli ísť na dovolenku. Radi objavujeme nové miesta, ktoré ponúkajú oddych aj zážitky, takže som hľadala inšpiráciu, aby sme si naplno užili spoločný čas.

Koho si naposledy začala sledovať na Instagrame?

Naposledy som začala sledovať sympatickú ženu, ktorá si zo svojej záhrady vytvorila malé jazero. Jej Instagram je veľmi pohodový a plný príjemných momentov zo života v prírode, čo mi vždy dodá kúsok pokoja.



Medailóny ALO diamonds,

osobné talizmany, ktoré rozprávajú príbeh

Zlato, drahokamy a precízne spracovanie – medailóny z kolekcie **Medallions** od **ALO diamonds** spájajú krásu s hlbším významom. Každý motív, farba aj tvar v sebe nesú symboliku, ktorá sa môže stať vašim osobným posolstvom, spomienkou alebo talizmanom na každý deň. Šperky sú dostupné v žltom, bielom aj ružovom zlate a okrem diamantov ich zdobia aj smaragdy, zafíry, rubíny či mimoriadne vzácna paraiba. Vďaka bohatým detailom a nadčasovému spracovaniu sú ideálne ako pre výnimočné chvíle, tak aj na každodenné nosenie. Objavte ten svoj v butikoch **ALO diamonds**, kde vám s výberom ochotne poradia naši odborníci.



1. **ALO diamonds** náhrdelník s diamantom Le Soleil, informácia o cene v butiky;
2. **ALO diamonds** náhrdelník s diamantom Star of Life, 2 672 €; 3. **ALO diamonds** náhrdelník s diamantmi Lavinia, informácia o cene v butiky;
4. **ALO diamonds** náhrdelník s diamantmi Aristeidis, 2 973 €; 5. **ALO diamonds** náhrdelník s diamantmi a paraibou Sphere of Light, 9 163 €;
6. **ALO diamonds** náhrdelník s diamantmi Luminel, 3 677 €; 7. **ALO diamonds** náhrdelník s diamantom Galactic Blossom, 1 542 €;
8. **ALO diamonds** náhrdelník s diamantmi Piece of Sun, 3 846 €.

Moje naj



Natália Kul'ková

MÁ NOVÚ KNIŽKU PRE DETI
TEKVIČKOVÁ CUKRÁREŇ
A MY SME SA JEJ OPÝTALI
NA JEJ NAJ.

KRAJINA NA ODDYCH

– Slovensko, Španielsko, Taliansko, Nórsko, Island, Peru.

KRAJINA NA ŽIVOT

– Slovensko.

AKTIVITA NA ZIMNÚ NEDEĽU

– hra na klavíri a basgitare, počúvanie hudby, písanie kníh, pečenie kváskového chleba a koláčikov, návšteva koncertu, galérie alebo predstavenia v divadle, podriemkavanie pri prírodopisnom dokumentárnom filme.

PRÍCHUŤ ZMRZLINY

– čokoláda, mango, mak, škoric.

JEDLO – asi najviac mi šmakuje talianska, indická, čínska, japonská, vietnamská kuchyňa, ale aj zdravšie alternatívy tradičných slovenských jedál, mám rada syry, tofu, ryby, vyhovuje mi prevažne vegetariánska strava.

VÔŇA – kváskového chleba, kávy, škoric, ihličia, kníh a novín, čerstvo pokosená tráva, lesa, citrusov, frézii.

FARBA – hnedá, čierna, tmavozelená, fialová.

ROČNÉ OBDOBIE

– na zime mám rada vianočné sviatky a prvý sneh, ale stačilo by mi, keby trvala dva týždne, po nekonečne dlhej zime sa neviem dočkať hrejivých

jarných lúčov, sadenia prvých semienok v záhradke, zelených púčikov na konároch stromov, prvých jarných kvietkov a odhadzovania zimných kabátov, na lete mám rada dlhé dni, čas pri vode a vo vode, plážový volejbal, ale aj teplý letný dážď, potulky po lese a zbieranie húb, v jeseni si najviac užívam pohľad na nádherné farby jesennej prírody, škoricové a tekvičkové dobroty v kaviarničkách, pekárňach a cukrárňach.

MESTO NA ROZLÚČKU SO SLOBODOU

– fiha, nad tým som nikdy neuvažovala. Je to neuveriteľné, ale vydala som sa bez rozlúčky so slobodou. Asi to budem musieť dodatočne napraviť. A vyberám si napríklad Gdansk.

KOLÁČ – rada pečiem rôzne druhy cheesecakov a tie mi asi aj najviac chufovo vyhovujú.

KNIHA – nedávno som si neskutočne užila autobiografiu basgitaristu z Red Hot Chili Peppers, tú som zhltna za pár dní. A inak mám také šťastie, že sa ako redaktorka a editorka v knižnom vydavateľstve stretávam s rôznymi zaujímavými knižkami, čítam ich, kontrolujem a redakčne sa spolupodieľam na všetkých žánroch kníh, ktoré mám aj rada – záhrada, zvieratá, bylinky, detské

knihy, kuchárske knihy, psychologické a pedagogické knihy, knihy o výžive a zdravom stravovaní.

FILM – mám rada filmy pre „náročného diváka“ a občas si na také zájdem do kina, ale rada chodím aj na slovenské novinky, taktiež rada pozerám prírodopisné dokumentárne filmy.

PIESEŇ – hudba je môj život, moja láska a terapia. Keby som sa rozpisala o svojich obľúbených piesňach, asi by na to nestačil ani celý časopis.

OBDOBIE V HISTÓRII

– šesťdesiate, sedemdesiate a osemdesiate roky.

ZVIERA – ľúbim mačky a jednu mám aj doma.

ŠPORT NA POZERANIE

– plážový volejbal, atletika.

ŠPORT AKTÍVNE – plážový volejbal, plávanie, bicyklovanie, tenis, joga.

6 vecí, o ktorých by ste mali vedieť ešte pred pôrodom

KEĎ SA Z TEBA STANE MAMA, ZRAZU SA CELÝ SVET TOČÍ OKOLO MALÉHO ČLOVIEČIKA – A TVOJE POTREBY IDÚ ČASTO BOKOM. ALE ČO KEBY SME TI POVEDALI, ŽE NIEKTO NA TEBA MYSLÍ? ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA DÔVERA MÁ PRE ČERSTVÉ MAMIČKY A ICH BÁBÄTKÁ VEĽKÝ BALÍK BENEFITOV.

1. Zapoj sa do súťaže o program Nateo Family

Pôrod ako z rozprávky? Áno, aj to je možné. Dôvera každý mesiac vyžrebuje 10 výherkyň, ktoré získajú výnimočný program Nateo Family úplne zadarmo. Čo všetko zahŕňa okrem garancie pôrodu v Pôrodnici Bory?

- predpôrodné cvičenia a 3D ultrazvuk
- MAMA akadémiu – komplexnú prípravu pre rodičov
- pôrod v samostatnej izbe aj s partnerom
- individuálnu fyzioterapiu po pôrode priamo na izbe šestonedelia
- fotenie bábätká a darčeky pre mamu aj dieťa
- a ďalšie bonusy, ktoré spríjemnia deň D

Ak nevyhráš, nezúfaj – poistenky Dôvery si môžu programy Nateo a Nateo Family kúpiť s okrúhlou zľavou až 300 €.

2. Zľavy v lekárňach Dr. Max

Dôvera myslí aj na tvoju peňaženku. V lekárňach Dr. Max si môžeš dopriať kvalitné produkty za výhodnejšie ceny:

- zľava 20 % na cumlíky, fľašky, odsávačky značky NUK



Mami, zaslúžiš si to najlepšie

Zdravotná poisťovňa Dôvera je tu pre teba a tvojho drobčeka – od prvého kopnutia až po jeho prvý samostatný krok do života. Viac informácií nájdeš na www.dovera.sk.

- zľava 10 % na plienky, kozmetiku a výživu značky Bebelo
- zľava 12 €/rok na výživu značky Nutrilon
- zľava 10 € na výživu značky Hami (pri nákupe nad 30 €)
- zľava 20 % na produkty pre citlivú pokožku (Sudokrem, Bepanten)

3. BabyBox plný lásky

Každé bábätko poistené v Dôvere dostane po narodení BabyBox v hodnote 80 € – plný kozmetiky a potrieb pre mamičku aj dieťa. Ideálny štart do spoločného života v praktickej taške, ktorú mamy využijú aj neskôr.

4. Laktačné poradenstvo

Dojčenie môže byť výzva. Aby mala šancu uspieť každá mama, Dôvera ponúka zľavu 25 % na odbornú pomoc pri dojčení – od certifikovaných laktačných poradkýň.

5. Koučing pre rodičov

Zvládnuť materstvo s pokojom a istotou? S programom Umenie spokojného rodičovstva to ide ľahšie. Poistenky Dôvery získajú zľavu 50 % na online koučing.

6. Zľavy na výbavičku

V spolupráci s Feedo.sk ponúka Dôvera:

- zľavu 15 % na autosedačky, kočíky, oblečenie a výživu



Sebaláska *ANO*, ale čo ak už ohrozuje zdravie?



25 signálov, že
sebaláska už nie
je láskavá

25 SIGNÁLOV, ŽE JE ČAS PRESTAŤ SA UTEŠOVAŤ TÝM, ŽE KAŽDÁ ŽENA JE KRÁSNA, A ZAČAŤ KONAŤ

Text: **Linda Urbaníková**
Foto: **Shutterstock**

Milujeme
sa také, aké sme. To je
základ spokojného života. Len-
že niekedy sa za sebalásku maskuje
aj pohodlnosť, prehliadanie problémov
alebo únik pred realitou. Ak už telo vysielá
jasné signály, že niečo nie je v poriadku, je fér
priznať si to – práve preto, že sa máme rady.
Tu je 20 situácií, keď „veď som krásna
takáto“ už nestačí a je čas navštíviť
lekára alebo prehodnotiť svoj
životný štýl.

1. Dýchavičnosť pri chôdzi do schodov – ak máte pocit, že po pár schodoch lapáte po dychu, nie je to len „strata kondičky“.
2. Bolesť kĺbov a chrbta – nadbytočné kilá ich zaťažujú viac, než si myslíte.
3. Častá únava – ak vás telo zrádza už dopoludnia, niečo nie je v rovnováhe.
4. Problémy so spánkom alebo spánkové apnoe – chrápanie či prerušované dýchanie v noci nie sú drobnosťou.
5. Opuchy nôh a členkov – môžu signalizovať problém s obehom.
6. Nepravidelný alebo vysoký tlak – telo bije na poplach.
7. Zvýšená hladina cukru alebo cholesterolu – výsledky krvných testov neklamete.
8. Rýchle zadýchanie aj pri ľahkom pohybe – telo sa trápi pri aktivitách, ktoré by mali byť prirodzené.
9. Časté pálenie záhy – preťažený žalúdok sa ozýva.
10. Výrazné potenie pri minimálnej námahe – ak sa potíte aj pri sedení, niečo je zle.

11. Znížená imunita – ste stále nachladnutá alebo chorá.
12. Problémy s menštruáciou – nepravidelnosť, bolesť či vynechávanie.
13. Nízke sebavedomie ukryté za „veď sa mám rada“ – ak sebaláska slúži len ako maska, nie je to ono.
14. Sociálne obmedzenia – odmietate výlety, plávanie či dlhšie prechádzky, lebo „nevládzete“.

15. Kožné problémy – zapareniny, vyrážky, ekzémy na miestach, kde sa koža dotýka kože.

16. Trávacie ťažkosti – nafukovanie, bolesti brucha, problémy so stolicou.

17. Nedostatok energie pre deti alebo partnera – ak vás telo nepustí k aktivitám, ktoré máte rada.

18. Zrýchlený tep aj v pokoji – ak srdce bije, akoby ste práve dobehli autobus, aj keď sedíte.

19. Tlak na hrudi alebo nepríjemné búšenie srdca – netreba podceňovať.

20. Zhoršená pamäť – ak zabúdate viac než zvyčajne.

21. Časté bolesti hlavy – môžu súvisieť s tlakom aj s metabolizmom.

22. Náladovosť a výkyvy emócií – cukor hore-dolu, hormóny protestujú.

23. Znížená chuť na sex – libido je citlivý ukazovateľ celkového zdravia.

24. Ťažkosti pri ohýbaní alebo obúvaní – keď sa bežná činnosť zmení na gymnastiku.

25. Časté infekcie močových ciest alebo ženských orgánov – oslabená imunita a metabolické zmeny.





UŽ SA NIKDY
NEMUSÍTE DOTKNÚŤ
SVOJICH TOPÁNOK™

SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins
GLIDE-STEP



**IBA SI ICH
OBUJTE™**

Obúvanie topánok nebolo nikdy jednoduchšie
s novým bezdotykovým modelom
Skechers Hands Free Slip-ins®.

Už žiadne zohýbanie. Žiadne nazúvanie.
Iba si ich obujete a môžete vyraziť.

**Jedinečná vložka na päte Heel Pillow™
drží nohu bezpečne na mieste!**



sk.skechers.com