



Rozhovory:

Renáta Názlerová

Andy Kraus

Sväto Malachovský

**Michaela
Kocianová**

AKO SA Z INTROVERTKY
STALO DIEVČA
DO SVETA

Nepotrebuje veľa, potrebujete kvalitu!

A to hovoríme o jedle,
o kozmetike, o oblečení aj o ľuďoch

2/2026

2,99 € / 104 Kč



0.2



VIAC AKO
2000 OVERENÝCH RECEPTOV
NA JEDNOM MIESTE

www.varimespolu.sk

Editoriál

o kvalite

Nie všetko, čoho je veľa, je automaticky dobré. A nie všetko, čoho je málo, je chudobné.

Dlho nám niekto podsúval, že viac je viac. Viac práce, viac stretnutí, viac zážitkov, viac ľudí, viac plánov, viac fotiek, viac príbehov, ktoré stihneme za jeden život. Akoby sme boli zberatelia bodov v hre, ktorej pravidlá však nikto nikdy poriadne nevysvetlil. Až kým jedného dňa nezistíme, že sme unavené. Nie príjemne unavené, ale tak hlboko, že sa nám nechce ani rozprávať, ani smiať, ani plánovať. Len byť ticho. A vtedy to dôjde. Robili sme priveľa a často s ľuďmi, vecami a povinnosťami, ktoré nám vlastne nič nepridali.

Kvalita je v živote strašne podceňované slovo. Znie nudne. Nemá v sebe iskru slova „veľa“. Ale skúste si to preložiť do reality. Kvalitný vzťah nie je o tom, že máte pri sebe niekoho neustále. Je o tom, že keď tam je, cítite pokoj. Kvalitné priateľstvo nie je o tom, že si píšete každý deň, ale že keď sa ozvete po troch mesiacoch, je to, akoby ste sa videli včera. Kvalitná práca nie je o dvanástich hodinách denne, ale o pocite, že to, čo robíte, má zmysel. Aspoň pre vás.

A platí to aj pre maličkosti. Radšej jeden dobrý rozhovor než desať zdvorilostných viet. Radšej jedna dovolenka, na ktorú si spomeniete aj o päť rokov, než päť výletov, z ktorých vám zostanú len fotky v mobile. Radšej jedna kabelka, ktorú nosíte roky, než plná skriňa „nemám si čo obliecť“. Radšej jedno „nie“, ktoré vás ochráni, než desať „áno“, ktoré vás vyčerpá.

S vekom prichádza krásna schopnosť triediť. Nie ľudí podľa zásluh, ale pocity podľa pravdy. Čo mi berie energiu? Čo mi ju vracia? Kde sa cítim sama sebou a kde len hrám rolu? A zrazu zistíte, že nepotrebuje mať plný kalendár, aby ste mali plný život.

Kvalita je luxus. Nie finančný, ale vnútorný. Je to rozhodnutie povedať si: môj čas je vzácny. Moja pozornosť je vzácna. Ja sama som vzácna. A nepotrebujem byť všade, so všetkými a pri všetkom.

Možno práve vtedy, keď uberieme, začne život konečne chutiť. Nie ako fast food medzi dvoma povinnosťami, ale ako dobré jedlo, ktoré si vychutnáte pomaly. A bez výčitiek.



Vaša
Emita

- | | | | | | |
|----|--|----|---|----|--|
| 3 | Editoriál | 42 | Nedajte sa urážať | 78 | Lunárny kalendár krásy |
| 4 | Obsah | | ROZHOVOR | 82 | Kráša bez filtra |
| 6 | Napísali ste nám | 46 | Andy Kraus: Ako manžel som zlyhal, ale ako otec nie | 86 | Srdcové záležitosti |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | | MÓDA | | ROZHOVOR |
| 8 | Zmena je vo vzduchu | 50 | Módny editoriál | 90 | Renáta Názlerová: S problémami nemám problém, dokonca ich mám rada |
| | LEN V EVITE | 58 | Ruská zima | | MY A NÁŠ ŽIVOT |
| 10 | Beauty dotazník – Evita Twardzik | 64 | Kabelky, ktoré ovládnu rok 2026 | 94 | Návod, ako stíhať prácu aj domácnosť |
| 18 | Oblečte sa ako | 70 | Ako kombinovať farby a nepôsobiť nudne | | ROZHOVOR |
| | ROZHOVOR | 72 | Plesová sezóna | 96 | Michala Ries: Doba, ktorú žijeme, je veľmi hlučná |
| 22 | Michaela Kocianová: Šediny si budem farbiť | | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU | | |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | 76 | 5 produktov, ktoré nahradia celú kozmetiku | | |
| 26 | Kvalitná láska potrebuje pravidlá | | | | |
| 28 | Evita Ladies Víkend 2026 | | | | |



10

BEAUTY DOTAZNÍK
– EVITA TWARDZIK



22

MICHAELA
KOCIANOVÁ:
ŠEDINY SI
BUDEM FARBIŤ

72

PLESOVÁ
SEZÓNA



90

RENÁTA NÁZLEROVÁ:
S PROBLÉMAMI NEMÁM
PROBLÉM, DOKONCA ICH
MÁM RADA



BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

104 Bývanie po rozchode

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

110 Intuitívne stravovanie

CESTUJEME S EVITOU

122 Jordánsko a jeho púštna elegancia

124 Adrenalin v Emirátoch

VARENIE

128 Malé gestá, veľké emócie

MY A NAŠE ZDRAVIE

132 Výživa bez extrémov

ROZHOVOR

136 Sväto Malachovský: Pravú lásku
práve žijem

VOĽNÝ ČAS

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete



www.svetevity.sk

Ročník X., číslo 2 február 2026, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SVETEVITY.SK: Michaela Krívdová,

Lucia Lukušová, Monika Macháčková,

Zuzana Matúšová, Nina Murárová,

Klára Twardzik, Linda Urbaniková

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Katarína Kincelová, Lucia Lukušová

VIZÁŽ: Petra Fraňová, Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA:

Branislav Šimončík pre TV Markiza

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.

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@mafraslovakia.sk

Lenka Šturcová, tel.: +421 918 726 303

e-mail: lenka.sturcova@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 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

Preradený 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.

136

SVÄTŮ
MALACHOVSKÝ:
PRÁVŮ LÁSKU
PRÁVE ŽIJEM



110

INTUITÍVNE
STRAVOVANIE



128

MALÉ GESTÁ,
VEĽKÉ EMÓCIE



Napísali ste nám



List mesiaca

VŽDY SA NÁJDE POMOC

Ďakujem za januárové číslo, Evita, súhlasím s tým, že my ženy si musíme pomáhať. Ja som tak dostala pomoc z nečakanej strany, keď som sa ocitla v zlej situácii. Vo firme, kde som robila, sa prepúšťalo, výpoveď som dostala aj ja. Som samostatná, mám dve malé deti, pre mňa to bola devastačná správa. Moja šéfk, ktorá nebola majiteľkou, takže nemala vplyv na rozhodnutie vedenia, vedela, čo strata práce pre mňa znamená, a prácu mi ponúkol jej manžel. Že som ju nikdy veľmi nemusela, je len bonus k tomu, že ľudí netreba podceňovať. Pomôžu si. **Sára, Trenčín**

SKORO NARODENÉ BÁBÄTKO

Keď som čítala článok o zachránenom bábätku, ktoré sa narodilo predčasne, spomenula som si na svoju fázu života, ktorú som so synom strávila v nemocnici. Boli to dlhé mesiace, keďže mal onkologickú diagnózu. A práve tam som stretla komunitu žien, ostatných matiek, ktoré si v boji o zdravie a život svojich detí vytvorili veľmi silné putá a jedna druhú držali nad vodou. Dlhé večery, keď už deti spali a my sme rozoberali výsledky, lekárov, budúcnosť detí... Dodnes sme v kontakte, väčšinou tie, ktorých deti sa vyľúčili. Ženská solidarita je nesmierne dôležitá, keď sa potrebujeme. **Iveta, Ilava**

POMOHLA MI CUDZIA ŽENA, NIE KAMARÁTKY

Keď mi bolo najhoršie, neozvali sa tie, od ktorých som to čakala. Ozvala sa žena, ktorú som sotva poznala. Čím chcem povedať, že by sme nemali mať ružové okuliare a myslieť si, že keď sa niečo stane, tie ženy, s ktorými trávim čas, nám automaticky pomôžu. Vôbec nie. Niektoré

sa dokonca tak trochu tešia z našich neúspechov, treba s tým rátať.

Lucia, Považská Bystrica

RADOSŤ Z MÓDY

Ďakujem za vaše stránky s módou. Nikdy som jej nevenovala veľkú pozornosť, robím v obchode, takže tričko a rifle bola moja základná „uniforma“ na každý deň. Ale dcéra odišla z domu, mám viac času aj peňazí, tak som tak spontánne začala investovať do nového šatníka aj na základe vašich odporúčení. A som šťastná! Keby som vedela, že krajšie oblečená sa budem cítiť celý deň lepšie, odhodím tričká do koša už dávno. **Alica, Snina**

PEŤA POLNIŠOVÁ JE NÁKAZLIVÁ

Ona je pre mňa veľkým vzorom. V dobrej nálade, slušná, priamočiara, pracovitá. Páči sa mi, že má názor a vie ho povedať, aj to, že sa nehrá na dokonalú. Kiežby sme mali viac takýchto celebrit. **Alena, Kežmarok**

Darček za list mesiaca

VAROVANIE:

Táto kniha spôsobuje smiech, zimomriavky a nečakanú túžbu po ružových vlasoch.



Blahoželáme
výherkyniam

V SMS súťaži o 3x 100 € darčeková poukážka Nivy:

Lucia M.
Bratislava,

Eva P.
Senec,

Júlia H.
Prievidza

Kliknite na

svet  vity.sk



Viac na SVETEVITY.SK

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

Astro



Relax, ktorý naozaj dobíja. Viete, akú starostlivosť potrebuje vaše znamenie?

Móda



Pleteniny sú hitom sezóny! Objavte kúsky, ktoré musíte mať.

Vzťahy



Vzťahová terapeutka o tom, kedy zhon začne ničiť vzťah. Z páru sa stanú len unavené bytosti.

Životný štýl



Ranné rutiny úspešných ľudí: Čo robia inak a prečo to funguje?



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Evita začala rok na ajurvéde na Srí Lanke.



Niektro v redakcii pracuje a niektro spí. :-D



Nový rok sa nezaobišiel bez turistiky.

objavili sme pre vás

La Roche-Posay
Hyalu B5, sérum
proti vráskam
s kyselinou
hyalurónovou



Medipeel Liftingová
súprava na spevnenie
pleti, 17,90 €, predáva
DALORA.sk



Kniha Ilona
Wisniewska, Priateľ
severu, 15,90 €,
vydáva Absynt

Zmena je vo vzduchu

NOVÝ ROK JE V PLNOM
PRÚDE, DOPRAJTE SI ZMENU.
A PORIADNU!

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



Lampa Artemide, 209 €,
predáva westwing.sk

Tričko
The Kooples,
90 €



Čizmy
MOU,
270 €



Privesok na
kabelku Karl
Lagerfeld,
45 €



Okuliare
CHPO,
39,95 €



Kabelka
Marc
Jacobs,
595 €



Čiapka
Dr. Bloom,
59,95 €



Kabelka
KIK,
8,99 €

Vesta
MYMO
Rocks,
40 €



Rozjasňujúci
sypký púder Inglot,
20 €, predáva Galéria
Cubicon



Kávovar Krups
Sensation Milk,
cca 600 €, predáva
homeandcook.sk



Ponožky
NEXT,
20 €



Sukňa Lollys
Laundry, 130 €



Beauty dotazník

EVITA TENTO MESIAC OS LAVUJE
50. NARODENINY, OPÝTALI SME SA JEJ
TEDA NA TO, AKO SA O SVOJU
PLEŤ STARÁ ONA.

Text: **Linda Urbaníková**
Foto: **Katarína Kincelová, archív**

Aká je tvoja ranná skincare?

Posledný rok som sa dala zlomiť a začala som používať viac prípravkov, lebo to pleť v mojom veku potrebuje. Ráno si tvár opláchnem studenou vodou, potom používam tonerové vlhčené obrúsky od Biodance, sérum mist od Medicube a krém používam aj ráno, aj večer rovnaký – od Summer Fridays. Keď ho miniem, používam Eucerin a keď miniem ten, zas Summer Fridays.

Aká je tvoja večerná skincare?

Odličujem sa odličovačom Nivea, potom čistiaca pena od Pyukang Yul, tonerové vlhčené obrúsky Biodance, sérum aj krém Summer Fridays.

Aký najväčší prehrešok si urobila voči svojej pleti?

Kúpila som krém s retinolom, neprečítala návod a používala ho tri dni aj ráno, aj večer – hojne. Bolo to na Veľkú noc, boli sme v Tatrách na výlete a po hoteli som chodila s najväčšími slnečnými okuliarmi, ktoré sa v Smokovci dali zohnať, lebo som mala tvár červenú a ošúpanú ako po fakultatívnom výlete na samotné Slnko :-). Odvtedy na retinol nemám odvahu, aj keď viem, že je to v správnych dávkach pre zrelú pleť zázrak.



Haruharu Wonder, sprej na tvár s extraktom z čierneho bambusu Black Bamboo Mist, asi 15 €

” Kúpila som krém s retinolom, neprečítala návod a používala ho tri dni aj ráno, aj večer – hojne. “



Summer Fridays, intenzívne hydratačné sérum, asi 51 €

Čo by si chcela v rámci starostlivosti o pleť vyskúšať a nemáš na to odvahu?

Všetko možné, čo by ma omladilo radikálne :-D, ale to sa aj rieši radikálnymi zásahmi a na ne nemám odvahu, tak ich len sledujem u známych a kamarátok a keď to vyjde, teším sa s nimi.



„KEĎ SOM
ZISTILA, ČO
VŠETKO TIE
VOŇAVÉ KRÉMIKY
OBSAHUJÚ, ISLI
DO KOŠA.



Biodance, Collagen gel
toner pads, asi 24 €



**Summer
Fridays**, hĺbkovo
hydratačný krém,
cca 59 €

Pyunkang Yul,
jemná pena
Calming Low pH
Foaming Cleanser,
cca 12 €

Ako sa líčiš v bežný deň, keď nepracuješ?

Ja sa líčim každý deň rovnako. BB krém alebo jemný mejkap, bronzer a červeň na líca, obočie, mihalnice, lesk na pery. Keď mám o minútu viac, pridám trochu tieňa na viečka.

Máš nejakú vychytávku na pleť, o ktorú sa môžeš podeliť?

V lete používam na tvár SPF v podobe spreja, aby som nemala na tvári veľa vrstiev krémov, a milujem Haruharu hydratačný sprej, ktorý osvieži v horúčavách. Chodím skoro spať, pijem veľa vody a už dávno pominuli časy, keď sme si s mužom večer dali po pohári vína, neviem, či pomaličky nesmerujem k abstinencii :-). A teda, už druhýkrát som nedávno bola na dva týždne na Srí Lanke na ajurvédskom pobyte. Nič lepšie nielen pre zdravie, ale aj pre pleť a vlasy nepoznám.

Čo vo svojom veku už nikdy nerobíš, pokiaľ ide o pleť alebo vlasy?

S vlasmi neexperimentujem, nemám ich veľa, sú jemné, takže sa o ne starám s mimoriadnou láskou a milión rokov chodím k Mirke Némethovej, najlepšej kaderníčke na planéte. A pri pleti tiež dávam pozor na to, čo na ňu nanášam. Nepoužijem kozmetiku, ktorá má zlé zloženie, vzdala som sa takto jednej značky, ktorú som mala rada. Keď som zistila, čo všetko tie voňavé krémy obsahujú, išli do koša.

Ako často chodíš na kozmetiku a ku kaderníčke?

Kaderničku mám každé dva-tri mesiace, na kozmetiku veľmi nechodím, ale chcela by som sa polepšiť a chodiť na HydroFacial raz do mesiaca. To ošetrovanie je fantastické.

Ako upravené nechty nosíš najčastejšie a najradšej?

Musím mať krátke nechty, lebo veľa ťukám do počítača, doma veľa upratujem, umývam, s dlhými nechtami by som to nedokázala. O nechty sa starám, manikúru mám každé dva týždne, pedikúru každých 6 týždňov. Stále myslím na pravidlo Američaniek – nechty, zuby, vlasy. Tie musia byť stále pekné a upravené.

Čo z kozmetiky nikdy nechýba v tvojej kabelke?

Pomáda na pery a krém na ruky.

Ktorý kozmetický výrobok považuješ za najlepšiu vychytávku v histórii?

Maskaru. Aj na mihalnice, aj na obočie. Niekedy to úplne stačí.

Pravda ukrytá v malých písmenách

OBALY SĽUBUJÚ ZÁZRAKY, ETIKETY MLČIA A NAŠE TELO REAGUJE SKÔR, NEŽ STIHNEME POCHOPÍŤ PREČO. APLIKÁCIE NA KONTROLU KOZMETIKY A JEDLA DNES ROBIA JEDNODUCHÚ, ALE DÔLEŽITÚ VEC – HOVORIA NAHLAS TO, ČO SA SKRÝVA V DROBNÝCH PÍSMENÁCH. BEZ MORALIZOVANIA, BEZ EXTRÉMOV. LEN TAK, ABY SME SA VEDELI ROZHODNÚŤ O NIEČO POKOJNEJŠIE.

Jedlo:

MENEJ MARKETINGU, VIAC REALITY

Pri potravinách je to podobné. „Fitness“, „natural“, „bez pridaného cukru“ – a drobným písmom zoznam, ktorý by vystačil na pol strany. Aj tu aplikácie robia zásadnú službu.

Yuka

Yuka je obľúbená preto, lebo je rýchla a zrozumiteľná. Jedno číslo, jedno hodnotenie, krátke vysvetlenie. Zohľadňuje výživové hodnoty, aditíva aj mieru spracovania potravín. Veľké plus: ak produkt nevyjde dobre, aplikácia často ponúkne lepšiu alternatívu. Bez moralizovania. Bez výčitiek.

Open Food Facts

Pre ženy, ktoré majú rady fakty a detaily. Open Food Facts je otvorená databáza potravín z celého sveta, ktorú vytvárajú samotní používatelia. Je ideálna pri alergiách, intoleranciách alebo špecifickom stravovaní.



Text: Linda Urbaníková Foto: Shutterstock

Kozmetika:

KEĎ PLEŤ UŽ NECHCE EXPERIMENTY

S pribúdajúcimi rokmi sa mení jedna zásadná vec – tolerancia. Pleť, ktorá kedysi zvládla všetko, dnes reaguje. Červená sa, pnutie príde rýchlejšie, niektoré produkty zrazu „nesedia“. A práve tu majú aplikácie najväčší zmysel.

OnSkin

OnSkin nepôsobí ako sudca, ale skôr ako niekto, kto vašu pleť naozaj počúva. Nehodnotí kozmetiku len všeobecne, ale v súvislosti s tým, akú pleť máte vy – či riešite citlivosť, hormonálne výkyvy, pigmentácie alebo zreľú pokožku.

Veľká výhoda OnSkin je, že nepracuje s čierno-bielym pohľadom. Nevypíše vám zoznam „zakázaných“ produktov, ale upozorní, čo môže byť pre vašu pleť rizikové a prečo. A to je rozdiel. Je to presne ten typ

aplikácie, pri ktorej nemáte pocit, že ste zlyhali, keď si aj tak kúpite krém, ktorý milujete. Len už viete, do čoho idete.

INCI Beauty

INCI Beauty je rýchla, prehľadná a veľmi praktická. Stačí naskenovať čiarový kód a okamžite vidíte, ktoré zložky sú bez problémov a ktoré môžu dráždiť. Je ideálna pre ženy, ktoré chcú mať základný prehľad a rozhodovať sa lepšie – najmä ak majú citlivú pleť alebo sklony k alergiám.

Think Dirty

Think Dirty ide viac do hĺbky a rieši aj dlhodobý vplyv kozmetiky na zdravie – hormonálne disruptory, potenciálne toxické látky či problematické konzervanty. Nie je to aplikácia na rýchle nákupy. Skôr na chvíle, keď chcete pochopiť súvislosti a pozerať sa na kozmetiku z dlhodobejšej perspektívy. 

NOVOROČNÝ HIT

JE BYŤ FIT

V SERIÁLI „ČO MÁŠ V CHLADNIČKE“ V SPOLUPRÁCI S KAUFLANDOM PRAVIDELNE ROZDÁVA VÝŽIVNÉ RADY ZNÁMYM TVÁRAM SLOVENSKEHO ŠOUBIZNISU, NO POZNÁTE HO AJ Z TELEVÍZNEJ ŠOU O CHUDNUTÍ. MIŠKO PÁLENÍK VIE, AKO PRIDAŤ DO JEDÁLNIČKA VIAC SUPERPOTRAVIN A PODPORIŤ IMUNITU. PRETOŽE HITOM TOHTO ROKA JE MAŤ ZDRAVÉ STRAVOVANIE NIELEN V MALÍČKU, ALE AJ NA TANIERI.

„Divoký losos patrí medzi najkvalitnejšie ryby, je výnimočne bohatý na omega-3 mastné kyseliny, ktoré podporujú zdravie srdca, mozgu a imunitu,“ hovorí Miško Páleník. „Zaradiť si lososa do jedálnička aspoň dvakrát týždenne je vždy dobrý nápad, výborne chutí pečený, grilovaný aj dusený, nezabudnite ho skombinovať so zeleninou a kvalitným zdrojom sacharidov.“

Ázijské lososové cestoviny z čiernej fazule

SUROVINY:

125 g ružového filetu z divokého lososa
70 g cestovín z čiernej fazule
100 ml kokosového mlieka
100 g ázijskej zeleninovej zmesi K-Bio
strúčik cesnaku
1/2 ČL čerstvého alebo sušeného zázvoru
1/2 ČL kurkumu
štipka chilli vločiek (podľa chuti)

sol' a čierne korenie
limetková šťava
čerstvý koriander (na ozdobu)

POSTUP:

Cestoviny uvarte, scedte a nechajte bokom. Na nepriľnavú panvicu pridajte nasekaný cesnak a krátko ho orestujte. Pridajte lososa nakrájaného na kocky a opečte ho z každej strany (asi 2 až 3 minúty), aby sa zatiahol. Prisypte ázijskú zeleninovú zmes a restujte pár minút, kým zelenina zmäkne, ale ostane chrumkavá. Na lososa pridajte korenie – zázvor, kurkumu, chilli, sol' a čierne korenie. Premiešajte, prilejte kokosové mlieko, nechajte prevrieť a varte 3 až 5 minút, aby sa chute spojili a omáčka mierne zhustla. Nakoniec primiešajte cestoviny a podľa chuti pridajte pár kvapiek limetkovej šťavy. Podávajte posypané čerstvým nasekaným koriandrom. Prajeme dobrú chuť.

TIP
MIŠKA
PÁLENÍKA



NÁŠ TIP

Ak ste sa rozhodli dostať sa do formy alebo podporiť svoju imunitu i zdravie nákupom chutných a vyvážených potravín, máme pre vás skvelý tip. Čerstvé ovocie a zeleninu, vegetariánske aj vegánske produkty či skutočne superpotraviny nájdete po celý rok v predajniach Kaufland po celom Slovensku. A nielen to, desiatky receptov a dobrých tipov aj od výživového odborníka Miška Páleníka na vás teraz čakajú v ŠPECIÁLNOM ONLINE LETÁKU na kaufland.sk.



Kolko priestoru nám zobrali zlé rozhodnutia

Nie je to o peniazoch. Je to o tom, koľkokrát denne sa doma pozrieme na niečo, čo nám nesedí.

Sedačka, ktorá mala byť „len dočasná“. Skrinka, ktorá sa síce zmestila, ale nikdy nepôsobila správne. Doplnky, ktoré vyzerali dobre v obchode, no doma vytvárajú skôr chaos než atmosféru. Zariaďovanie nie je o jednom veľkom rozhodnutí, ale o sérii malých volieb, ktoré sa časom sčítajú. A práve preto má zmysel hovoriť o kvalite. Nie o štýle, nie o trendoch, ale o tom, ako sa v priestore žije.

APLIKÁCIE, KTORÉ POMÁHAJÚ Pinterest

Pinterest nie je len o pekných obrázkoch. Pri dlhšom používaní sa zmení na mapu vášho vkusu. Keď si prejdete uložené inšpirácie, zistíte, že sa opakujú rovnaké farby, materiály a nálady.

Houzz

Houzz ide viac do reality. Okrem inšpirácie ponúka konkrétne riešenia, fotografie reálnych interiérov, skúsenosti ľudí a recenzie produktov. Je užitočná najmä vtedy, keď riešite kuchyňu alebo kúpeľňu alebo väčšiu rekonštrukciu.

Planner 5D

Aplikácia, ktorá vám dovolí robiť chyby bez následkov. Virtuálne si vyskúšate rozmery nábytku, pohyb v priestore aj rozloženie miestností. Často až tu vyjde najavo, čo sa naozaj hodí, čo je naozaj vzdušné a čo pôsobí alebo nepôsobí útulne.

O ZARIAĐOVANÍ BYTU A DOMU BEZ ZBYTOČNÝCH OMYLOV.

Text: **Linda Urbaníková**

Foto: **Shutterstock**



Ako spoznať kvalitný interiér aj bez aplikácií

● Kvalitný interiér spoznáte bez aplikácií veľmi jednoducho – nemusíte ho riešiť. Nepremýšľate, kam si sadnúť, kde si odložiť kávu ani či sa medzi stolom a sedačkou dá prejsť bez toho, aby ste do niečoho narazili. Všetko má svoje miesto a používa sa prirodzene. Ak doma neustále niečo obchádzate, presúvate alebo „dočasne“ posúvate bokom, nie je to otázka vkusu, ale funkčnosti.

● Veľa prezradí svetlo. V dobre zariadenom priestore sa večer nerozsvieti jedno centrálné svetlo, ktoré osvetlí všetko naraz a nič poriadne. Svetlo je rozdelené – niečo svieti tam, kde sa sedí, niečo tam, kde sa číta, niečo len dotvára atmosféru. Ak máte doma lampu, ktorú používate častejšie než hlavné svetlo, je to dobré znamenie. Znamená to, že niekto pri zariaďovaní myslel aj na reálny život, nielen na efekt.

● Materiály si nevyžadujú opatrnosť. Kvalitný interiér vás nenúti rozmýšľať, či si môžete sadnúť v rifliach, položiť tašku na stoličku alebo opierať sa o stôl. Veci sú určené na používanie, nie na obdiv z diaľky. Ak sa bojíte každého škra-banca, škvŕny alebo dotyku, priestor nie je nastavený pre život, ale pre výklad.

● Dôležitý signál je aj to, ako interiér starne. Kvalitné zariadenie nevyzerá po roku horšie, len používané. Lacné riešenia sa rýchlo rozchodia, rozkývajú, začínú vrzgaľ alebo pôsobiť „unavene“. Ak vás po krátkom čase začne iritovať to, čo ste si vybrali s nadšením, problém nie je v nálade, ale v kvalite.

L'ORÉAL
PARIS

NOVÝ

AGE PERFECT

DENNÝ KRÉM

Je čas cítiť sa skvelo!



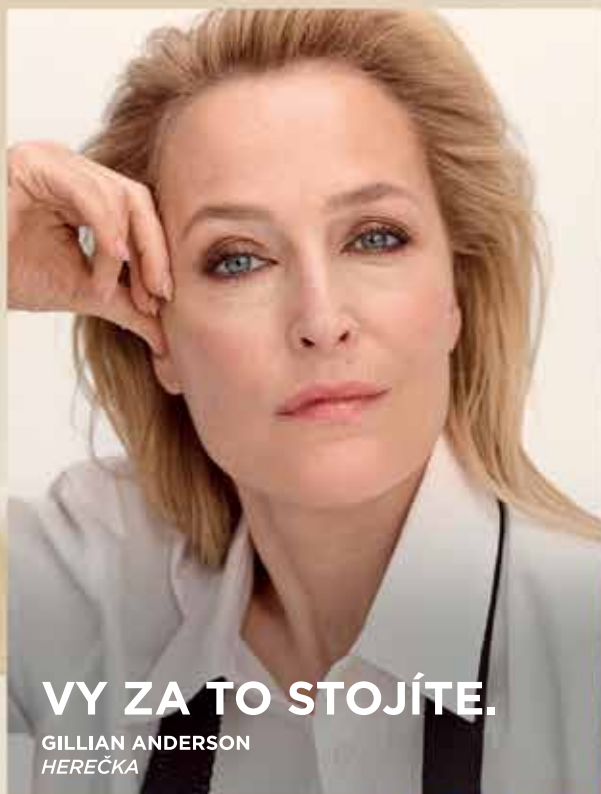
*Sebavedomie. Pleť, ktorá pôsobí **pevnejšie a vypnutejšie**. To všetko si ženy po päťdesiatke zaslúžia. Poznáte sa, viete, čo vám svedčí, a nebojíte sa povedať, čo si myslíte. **A hlavne:** máte viac priestoru sústrediť sa na to, čo vám robí radosť. Môže to byť aj vaša pleť - pretože keď sa dobre cíti ona, cítime sa lepšie aj my.*

Starostlivosť, ktorá vám rozumie

S pribúdajúcimi rokmi sa mení nielen náš pohľad na svet, ale aj potreby pokožky. Tá často volá po lepšej výžive a podpore pružnosti. **Denný krém Age Perfect** sa zameriava na starostlivosť o zrelú pleť s prejavmi straty pevnosti a **pomáha podporiť prirodzenú obnovu kolagénu**. Vďaka zamatovo krémovej textúre sa **prijemne rozotiera, pleť vyživuje a zanecháva ju hebkú a plnšiu na pohľad**.

Váš perfektný vek je práve teraz.

A zaslúžite si starostlivosť, ktorá to uznáva.



VY ZA TO STOJÍTE.

GILLIAN ANDERSON
HEREČKA

