



*Zdravie
máme iba
jedno*

PREČO NA TO
PRÍDEME VTEDY,
KEĎ VZNIKNE
PROBLÉM?

*Rozhovory:
Halina Pawłowska
Rastó Sokol
Gregor Hološka*

*Alena
Heribanová*

OVEĽA VIAC MÁM CHUŤ SEDIET
NA ZÁHRADE, ODPOČÍVAŤ
A STARÁŤ SA O SEBA

Zrelosť nám pristane!

Všetko, čo máte vedieť o menopauze

*Čo jesť, ako cvičiť,
koľko zdieľať s partnerom*

5/2026

2,99 € / 104 Kč

www.svetevity.sk



Evita
— **LADIES** —
weekend

5 - 7.6.2026

Hotel Senec



Editoriál o tom, že menopauza nie je ani strašiak, ani celebrita

Dlho sa o nej mlčalo. Akoby neexistovala. A potom prišlo obdobie, keď o nej počujeme všade.

Menopauza.

Dnes ju máme v podcastoch, na Instagrame, v čakárňach aj pri káve s kamarátkami. Hovoríme o nej otvorene s partnermi, vznikajú o nej fóry, ženy sa na ňu vo svojich zraniteľných obdobiach vyhovárajú.

Za mňa je dobré menopauzy sa nebať, vedieť o nej, ale rozhodne si z nej odmietam na pár rokov urobiť hlavný projekt svojich dní. Menopauza príde. Nevyhneme sa jej. Hormóny sa menia, telo reaguje, niekedy jemne, inokedy hlučnejšie. Jedna má pocit, že sa nič nedeje. Iná nespí, potí sa a má chuť odhlásiť sa zo života aspoň na rok. Obe skúsenosti sú normálne.

To, čo normálne nie je, je náš extrémny prístup. Všetko sa nemusí točiť okolo menopauzy. Každé kilo, každá nálada, každá prebdená noc dostane nálepku. Ako keby sme zrazu prestali byť ženami a stali sa diagnózou.

Lenže menopauza nie je identita. Je to obdobie.

Áno, je rozumné vedieť, čo sa v tele deje. Vedieť, že pokles estrogénu ovplyvňuje spánok, náladu aj metabolizmus. Vedieť, že silový tréning má väčší zmysel než večné kardio. Že alkohol robí väčšiu šarapatu než kedysi a že telo si pýta inú starostlivosť. Toto nie je panika, toto je dospelosť. Ale pozor na jednu nenápadnú vec. Menopauza sa dnes predáva ako projekt na plný úväzok. Doplnky, protokoly, rutiny, aplikácie, biohacking. Zrazu máme pocit, že ak to neriešime každý deň, robíme niečo zle. Že by sme mali byť neustále v strehu, sledovať sa, optimalizovať sa. Lenže život sa nedá žiť ako excelová tabuľka.

Stále máme prácu, ktorá nás potrebuje. Mužov, ktorí nie vždy rozumejú, ale často sa snažia. Deti, ktoré síce vyrástli, ale stále nás vedia prekvapiť jednou vetou. Priateľky, s ktorými sa smežeme presne tak ako pred dvadsiatimi rokmi. A aj telo, ktoré možno už nefunguje ako kedysi, ale stále nás nesie.

Menopauza si zaslúži rešpekt. Nie dramatizáciu.

Neriešme ju tak, že ju vytlačíme z rozhovorov. Ale ani tak, že sa stane jedinou témou. Dajme jej miesto, ale nie trón. Starajme sa o seba rozumne, nie úzkostlivo. Počúvajte telo, ale nenechajte ho riadiť všetky rozhodnutia. Možno najväčšia výhoda tohto obdobia je, že už nemusíme nikomu nič dokazovať. Ani sebe. Môžeme si dovoliť viac pokoja, viac nadhľadu a menej tlaku na dokonalosť.

A možno práve v tom je pointa.

Menopauza nie je koniec príbehu. Len moment, keď si konečne môžeme sadnúť do kresla režisérky a prestať hrať podľa cudzích scenárov.

Aj o tomto je toto číslo Evity



Vaša
Emita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Napísali ste nám
- 8 Jarný reštart šatníka
- 10 19 signálov, že menopauza je tu
- 12 Menopauza bez alkoholu. Malé rozhodnutie, veľký rozdiel
- 14 Čo robiť a nerobiť, aby váš vzťah prežil menopauzu?
- 16 Beauty dotazník
- 18 Obležte sa ako
- 20 Alena Heribanová: Sedemdesiatka mi zásadné zmeny nepriniesla, ani na postave, ani na duši
- 24 Menopauza bez paniky
- 26 Čo by mal váš partner vedieť o vašej menopauze (aby ju nebral osobne)
- 28 Čas nezastavíme, ale...
- 36 Svet za sklenenými dverami bol pre ňu všetkým
- 40 Ako jedináčik som trpela, že sme malá rodina
- 44 Aj svetové celebrity prežívajú to, čo my
- 48 Mnohé ženy po klimakteriu sú sexuálne aktívnejšie
- 50 Ženy v prechode otvorene a bez okolkov
- 54 Módny editoriál
- 60 Do pozoru!
- 62 Zamilovaný máj
- 64 Luxusné kabelky ako módna investícia
- 66 Do čoho sa v móde naozaj oplatí investovať?
- 68 Butter yellow hit – jari 2026
- 70 Ako kombinovať športové kúsky s elegantnými
- 72 Biela košela na stokrát
- 74 Jarné kombinácie so svetrovou vestou
- 76 Májový výlet do veľkomesta
- 78 Preč s backné!
- 80 Korektory. Ale ktorý?



20

ALENA HERIBANOVÁ:
SEDEMDESIATKA MI ZÁSADNÉ
ZMENY NEPRINIESLA, ANI NA
POSTAVE, ANI NA DUŠI



40

AKO JEDINÁČIK
SOM TRPELA,
ŽE SME
MALÁ RODINA



68

BUTTER YELLOW
HIT JARI 2026



96

UMELCI
A ICH SVETY

- 82 Návrat farebných liniek
- 84 VOLUFILÍN: Mladosť vo fľaštičke
- 88 Krásna zrelá pleť
- 92 Menopauzu si nikto nevymýšľa
- MY A NÁŠ ŽIVOT
- 96 Umelci a ich svety
- BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
- 100 Prerušovaný pôst v menopauze
- ROZHOVOR
- 104 Určite o sebe nevyhlasujem, že som sebavedomý
- BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
- 108 Aké vitamíny a minerály potrebuje žena v menopauze
- 110 Hormóny alebo bylinky?
- 112 Exercise snack: trend, ktorý mení pravidlá hry

- 114 Mozog v ohni
- 116 Zdravie máme iba jedno
- CESTUJEME S EVITOU
- 122 Cestovateľka Marika Srnánková (38) z Trenčína: „Vziať deti do sveta je bezpečne“
- ROZHOVOR
- 126 Swanovci
- BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU
- 128 Mosadz – teplý kov
- VARENIE
- 130 „Zrelá“ strava
- ROZHOVOR
- 136 Prvýkrát som sa ženil veľmi skoro
- VOLNÝ ČAS
- 142 Horoskop
- 145 Pár skvelých nápadov
- 146 Pýtajte sa Evity



114

MOZOG V OHNI



130

„ZRELÁ“ STRAVA



www.svetevity.sk

Ročník XI., číslo 5 máj 2026, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Katarína Kincelová, Katarína Kopcsányiová, Michaela Krivdová, Lucia Lukušová, Zuzana Matušová, Nina Murárová, Klara Twardzik, Linda Urbaniková

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

FOTO: Natália Jakubcová, Táňa Kušnírová,

Lucia Lukušová, Marianna Tomanová,

Stanislava Topolská, TV JOJ, TV Markíza

VIZÁŽ: Alexandra Kalinayová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Facederma

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

PREVÁDZKOVÝ RIADITEĽ:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEĽ:

Michal Marcin

OBCHODNÁ RIADITEĽKA:

Katarína Michalechová

RIADITEĽ DIGITÁLNYCH M ÉDIÍ:

Peter Haluška

OBCHODNÍ MANAŽÉRI:

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 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegross, 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 verejné rozširovanie rozmnoženiny týchto článkov
v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

Napísali ste nám



ZDRAVÉ MAŠKRATENIE

Som mamička dvoch detí a veľmi ma potešili recepty v aprílovom čísle, ktoré boli venované práve deťom. Ako prvé som, samozrejme, vyskúšala domáce „Snickers“ tyčinky. Na ich tvare ešte musím síce trochu popracovať, ale chuť bola skvelá. Doslova sa po nich zaprášilo. Najbližšie vyskúšam domáce ovocné želé. Formu na ne mám už objednanú.

Alena

ODDELENÉ FINANCIÉ SÚ V PORIADKU

Rozhovor s Ivanou Kniežovou mi otvoril oči. V domácnosti s priateľom máme každý svoj účet a s financiami zaobchádzame samostatne. Nie raz sme sa stali terčom svojich blízkych. Vraj tvoríme pár a financie by sme mali mať spoločné. Preto som rada, že som si článok prečítala a zistila, že tento spôsob fungovania nám dodáva pocit vzájomnej dôvery, slobody a vnútorného pokoja.

Laura

SVIEŽA INŠPIRÁCIA

Váš článok o svetoch so zvieratkami ma milo prekvapil a presvedčil, že hravosť pristane aj dospelému šatníkovi. Oceňujem najmä tipy na kombinovanie s mokasínami. Určite si podobný kúsok svetra zaobstarám aj do svojho jarného šatníka.

Dominika

PORIADOK VO FINANCIÁCH

Článok o 15 veciach, na ktoré zbytočne míňame peniaze, ma prinútil prehodnotiť moje každodenné návyky. Najviac ma zasiahol bod o nevyužívaných predplatných, pretože som si ihneď uvedomila, koľko eur mi mesačne zbytočne odchádza z účtu. Oceňujem, že téma je spracovaná takto prakticky. Vďaka Vaším tipom som si už stihla upratať v kozmetike aj v predplatných službách, takže sa už teraz teším na ušetrené peniaze.

Dáša

List mesiaca

BALÍM KUFOR

Príbeh Dávida a Lenky o hľadaní nosorožcov s paličou v ruke ma úplne fascinoval a pripomenul mi, že skutočné dobrodružstvo sa začína tam, kde sa končí naša komfortná zóna. Obdivujem ich odvahu vymeniť dánsky komfort za zimu za polárnym kruhom či plavbu v kanoe medzi hrochmi v Botswane. Článok je písaný tak pútavo, že som pri čítaní o banánovom pive v Tanzánii takmer cítila tú exotickú atmosféru na vlastnej koži. Ďakujem za túto dávku inšpirácie, vďaka ktorej som ihneď dostala chuť zbaliť si rucksak a vyraziť aspoň na malý výlet do neznáma.

Nina. G.

Darček za list mesiaca

**Silný príbeh
o dvoch ľuďoch,
ktorým život
poriadne
premiešal karty.**

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



Blahoželáme
výherkyniam

V SMS súťaži o elektrickú kefku Dontodent:

Magdaléna Kotrbancová
Martin,
Anikó Kaszonyiová
Trebišov,

Eva Londová
Turany,
Martina Košútová
Bytča,

Vanessa Kubišová
Považská Bystrica,
Judita Nevizánska
Nitra

Kliknite na

svet  vity.sk



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

Astro



Astrológia
a psychika:
Ktoré znamenia
najčastejšie
bojujú
s úzkosťou

Zdravie a krása



Domáce triky
proti kruhom
a opuchom pod
očami, ktoré
naozaj fungujú

Vzťahy



Hádky vo vzťahu
veľa prezradia:
Takto spoznáte
zrelého partnera

Móda



Stačí jedna
maličkosť
s vlasmi
a budete totálne
šik. Upracte ich
na počkanie



EVITA magazín

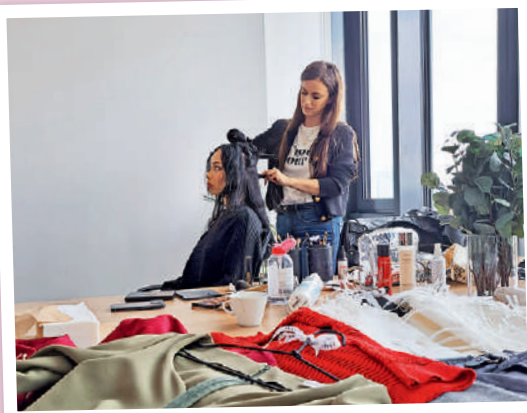
ČO VÁS ZAUJALO, ČO STE ZAŽILI, ČO NÁM CHCETE POVEDAŤ?
PÍŠTE NA ADRESU: EVITA@MAFRASLOVAKIA.SK



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Na fotení módy máme vždy frmol
a pracovný bordel. Ale takto nás to baví.



Kamaráti zorganizovali
Evite tajnú oslavu. Na fotke
s manželom.

objavili sme pre vás



Okuliare
Kimikado,
154,90 €



Šaty
NA-KD,
76 €



Kabelka
Deichmann,
24,99 €



Džínsy
Kaffe, 80 €



Sako
La Mania,
265 €



YVES SAINT LAURENT

Jarný reštart šatníka

Pripravila: Nina Murárová
Foto: archív značiek

Transparentné
body Norma
Kamali, 150 €



Okuliare
Ray Ban,
96 €,
alensa.sk

Okuliare
Burberry
Micah,
169,50 €,
alensa.sk



Džínsy
JDY,
50 €



Sako
Seasalt
Cornwall,
175 €

Džínsy
Tommy
Jeans,
120 €



Náušnice
Yokoamii,
44,99 €



Súprava
retiazok
Urban
Classics,
cca 15 €



Sako
Mango,
70 €



Šaty
Mango,
80 €



Barefoot
sandále
SHAPEN Neeja,
info o cene na
webe



Transparentné
šaty Only, 45 €



Transparentný
top Gina Tricot,
40 €

Nohavice
Weekday,
65 €



Kabelka
Stradivarius,
25,99 €

Barefoot
espadrilky
SHAPEN Playa,
info o cene na
webe



Transparentný
súbor Lascana,
40 €

NOVÁ SEZÓNA PRINÁŠA SVIEŽOSŤ, LAHKOSŤ A NÁVRAT K ŽENSKOSTI V MODERNOM STVÁRNENÍ. JAR A LETO 2026 SA NESÚ V ZNAMENÍ POHODLIA, PRIRODZENEJ ELEGANCIE A HRAVEJ INDIVIDUALITY. AK CHCETE SVOJ ŠATNÍK OSVIEŽIŤ BEZ ZBYTOČNÉHO NAKUPOVANIA, STAČÍ PÁR STRATEGICKÝCH KÚSKOV, KTORÉ MEDZI SEBOU JEDNODUCHO KOMBINUJETE. PRINÁŠAME PREHĽAD TRENDOV A MÓDNYCH MUST-HAVE, KTORÉ DEFINUJÚ SEZÓNU A ZÁROVEŇ ZOSTANÚ NOSITEĽNÉ AJ ĎALŠIE ROKY.

19 signálov, že menopauza je tu



1. NEPRAVIDELNÝ CYKLUS

Menštruácia začne meš-kať, skracovať sa alebo sa objaví dvakrát za me-siac. Je to jeden z prvých jasných signálov.

2. NÁVALY TEPLA

Typické „horúčavy zvnútra“, ktoré prídu bez varovania. Trvajú sekundy až minúty.

3. NOČNÉ POTENIE

Budíte sa spotená, aj keď v miestnosti nie je teplo. Často narúša spánok.

4. PROBLÉMY SO SPÁNKOM

Zaspíte, ale budíte sa. Alebo neviete zaspáť vôbec. Hormóny výrazne ovplyvňujú kvalitu spánku.

5. VÝKYVY NÁLAD

Raz pokoj, o hodinu podráž-denosť alebo smútok. Bez zjavného dôvodu.

6. ZVÝŠENÁ ÚZKOSŤ

Napätie, nervozita, pocit vnútorného nepokoja. Často bez konkrétnej príčiny.

7. ZNÍŽENÁ TOLERANCIA STRESU

To, čo ste kedysi zvládali bez problémov, vás teraz rýchlo vyčerpá.

8. PROBLÉMY S PAMÄŤOU A SO SÚSTREDENÍM

Zabúdanie slov, vý-padky koncentrácie, „mozgová hmla“.

9. ÚNAVA

Nie bežná únava, ale pocit, že nemáte energiu ani po oddychu.

10. ZNÍŽENÉ LIBIDO

Sexuálna túžba môže klesnúť vplyvom hormonálnych zmien.

11. BOLESTIVÝ SEX

Súvisí so suchosťou a zmenami sliznice.

12. PRIBERANIE, NAJMÄ V OBLASTI BRUCHA

Telo začne ukladať tuk inak než predtým, aj bez zmeny stravy.

13. SPOMALENÝ METABOLIZMUS

To, čo fungovalo roky, zrazu nefunguje.

14. REDNUTIE VLASOV

Vlasy strácajú hustotu, viac padajú.

15. ZMENY PLETI

Suchšia, tenšia, menej pružná. Objavujú sa nové vrásky.

16. BOLESTI KÍBOV A SVALOV

Najmä ráno alebo po dlhšom sedení.

17. CITLIVOSŤ PRSNÍKOV

Podobne ako pred menštruáciou, ale bez jasného cyklického rytmu.

18. PALPITÁCIE (BÚŠENIE SRDCA)

Krátke epizódy rýchleho alebo nepravidelného tepu.

19. ZMENY TRÁVENIA

Nadúvanie, spomalené trávenie, citlivejšie črevá.

MENOPAUZA NEPRICHÁDZA ZO DŇA NA DEŇ. TELO SI JU „ODKOMUNIKUJE“ DOPREDU, LEN TIE SIGNÁLY ČASTO NEČÍTAME SPRÁVNE. NIEKTORÉ SÚ OČIVIDNÉ, INÉ NENÁPADNÉ A ĽAHKO SI ICH POMÝLITE SO STRESOM, S VYČERPANÍM ALEBO „LEN TAKÝM OBDOBÍM“. TOTO SÚ NAJČASTEJŠIE.

Text: **Linda Urbaníková**

Foto: **Shutterstock**

Z LÁSKY K ČERSTVOSTI



MS218694/01





PREČO TREBA VYSADIŤ PRÁVE ALKOHOL?

Výskumy ukazujú, že alkohol počas menopauzy zasahuje do viacerých kľúčových procesov naraz – hormonálnych, nervových aj metabolických. Pečeň, ktorá odbúra alkohol aj estrogén, pracuje s vekom pomalšie. Výsledok je jednoduchý: alkohol sa v tele drží dlhšie a zároveň zhoršuje hormonálnu rovnováhu. Z hľadiska symptómov je najdôležitejšie, že alkohol rozširuje cievy a zvyšuje telesnú teplotu. To priamo súvisí s návalmi tepla a nočným potením. Mnohé štúdie potvrdzujú, že pitie môže tieto príznaky zintenzívniť alebo spúšťať častejšie.

SPÁNOK, KTORÝ SA EŠTE VIAC ROZPADNE

Až 40 – 60 % žien v menopauze má problémy so spánkom. Alkohol situáciu zhoršuje: hoci pomáha zaspáť, naruša kvalitu spánku a vedie k častejšiemu budeniu. V praxi to znamená viac únavy, horšiu koncentráciu a väčšiu podráždenosť – teda presne tie symptómy, ktoré ženy v tomto období už aj tak riešia.

NEGATÍVNE OVPLYVŇUJE PSYCHIKU

Hormonálne výkyvy zvyšujú riziko úzkosti a náladovosti. Alkohol síce krátkodobo uvoľňuje, ale ako depresant

zhoršuje psychický stav a môže prehĺbovať úzkosť aj výkyvy nálad. Dlhodobé dáta navyše ukazujú, že vyššia konzumácia alkoholu súvisí s horšími menopauzálnymi symptómami a so slabšou psychickou pohodou.

O FAJČENÍ
V MENOPAUZE PLATÍ
TO, ČO O ALKOHOLE, ALE
TISÍCKRÁT VIAC. AK STE
NESKONČILI DOTERAZ,
JE ČAS.

ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ SA V TOMTO OBDOBÍ NÁSOBIA

Menopauza sama osebe zvyšuje riziko kardiovaskulárnych ochorení, osteoporózy či priberania. Alkohol tieto riziká ešte zvyšuje – napríklad tým, že zhoršuje metabolizmus tukov, zvyšuje tlak alebo znižuje vstrebávanie vápnika. Zároveň existujú dáta, že aj malé množstvá alkoholu zvyšujú riziko rakoviny prsníka, ktoré po menopauze prirodzene rastie.

PREČO SA OPLATÍ SKÚSIŤ „ZERO“ OBDOBIE

Menopauza je obdobie, keď telo potrebuje stabilitu. Alkohol robí presný opak – rozhadzuje teplotu, hormóny aj nervový systém.

Preto je najjednoduchšia a zároveň najefektívnejšia stratégia prekvapivo priamočiara: aspoň na čas nepiť vôbec. Telo si to všimne rýchlejšie, než by ste čakali. A odmení sa vám.



NIVEA Q10 Collagen Expert Protivráskový trojboj!

Čo je čo?

KOENZÝM Q10

Od 25. roku života hladina koenzýmu Q10 v pokožke klesá, čo vedie k jej ochabovaniu a tvorbe vrások. Je to silný antioxidant, ak ho vo výrobkoch pravidelne používame, pružnosť a vitalita pokožky je neporovnateľná s tou, ktorej sa Q10 nedostáva.

KOLAGÉNOVÉ PEPTIDY

Kolagénové peptidy sú fragmenty kolagénu, ktoré prenikajú do kože a dávajú signál bunkám, aby produkovali nový kolagén. A ten je zodpovedný za pevnosť pleti. Po tridsiatom roku života sa jeho produkcia znižuje o jedno až jeden a pol percenta ročne. Aj pri kolagénových peptidoch je dokázané, že po deväťdesiatich dňoch pravidelného užívania dochádza k výraznej redukcii vrások a zlepšeniu hydratácie pokožky.



STAVTE NA OVERENÉ ZLOŽKY V TEJ NAJLEPŠEJ KOMBINÁCII. KOENZÝM Q10, KOLAGÉNOVÉ PEPTIDY A CERAMIDY PATRIA MEDZI NAJÚČINNEJŠIE A NAJPRESKÚMANEJŠIE AKTÍVNE ZLOŽKY V DERMATOLÓGII. NIVEA JE ZÁRUKOU KVALITY A TOHO, ŽE SÚ V ÚČINNEJ KOMBINÁCII, KTOREJ VÝSLEDKY OKAMŽITE VIDIEŤ. SPOZNAJTE NOVÝ RAD NIVEA Q10 COLLAGEN EXPERT.

CERAMIDY

Ceramidy tvoria až päťdesiat percent kožnej bariéry. Pôsobia ako tmel medzi kožnými bunkami a držia ich pevne pohromade. S pribúdajúcim vekom a vplyvom vonkajších faktorov sa ich hladina znižuje, čo vedie k narušeniu kožnej bariéry a strate vlhkosti. Ceramidy v kozmetických výrobkoch tento nedostatok dopĺňajú, lebo všetci vieme, že hydratovaná pleť vyzerá plnšie a vrásky sú menej viditeľné.

Tri v jednom

Nemusíte siahnuť po špeciálnych krémoch s týmito zložkami. Je tu



pre vás sérum a pleťové maslo z radu Nivea Q10 Collagen Expert, ktoré dokonale pokryjú všetky potreby vašej pokožky. Začnite sérom, pokračujte maslom, ktoré dokáže nahradiť aj masku. Pri spoločnom používaní 90 % žien potvrdzuje redukcii hlbokých vrások a výraznejšie kontúry tváre. Až 78 % respondentov uvádza viditeľne regenerovanú pleť*.

Čo robiť a nerobiť, aby váš vzťah prežil menopauzu?

ČO ROBIŤ?

Prepnúť z emócie na informáciu

Namiesto ventilovania napätia funguje jednoduchý upgrade: vysvetliť, čo sa deje. Keď partner vie, že únava alebo podráždenosť má fyziologický základ, prestáva to čítať ako problém vo vzťahu. Vzťahy sa nerozpadávajú na emóciách, ale na ich nesprávnom preklade.

Zjednodušiť život, nie vzťah komplikovať

- Menopauza znižuje kapacitu na zvládanie chaosu.
- Menej plánov, menej tlaku, viac priestoru.
- Vzťah nepotrebuje v tomto období výkon, ale funkčnosť.

Nerezignovať na blízkosť

Sex, dotyk, pozornosť – všetko môže vyzeráť inak. Nie horšie, len inak. Vzťah, ktorý si dovoľí meniť formu blízkosti, ju nestráca.

Pracovať s energiou, nie proti nej

Niektoré dni sú lepšie, iné slabšie. Keď sa plánovanie prispôsobí realite, vzťah je pokojnejší. Keď sa ignoruje, vzniká napätie z očakávaní, ktoré telo nevie splniť.

MENOPAUZA NIE JE PARTNERSKÁ
KRÍZA. LEN SA TAK OBČAS SPRÁVA.

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



Zachovať humor

Nie všetko treba brať vážne. Niektoré situácie sú absurdné – a práve to ich robí zvládnuteľnými.

ČO NEROBIŤ?

Testovať partnera, či „pochozí sám“

Nejde o skúšku empatie. Väčšina mužov nečíta medzi riadkami tak, ako si myslíte. Čakanie, že všetko vycíti bez slov, vedie skôr k frustrácii než k porozumeniu.

Brať zmeny osobne

Pokles libida, potreba samoty alebo podráždenosť nie sú komentárom k partnerovi. Ak sa z toho stane osobná rovina, vzniká zbytočný konflikt, ktorý nemá reálny základ.

Chcieť si všetko prežiť sama

Izolácia vyzerá ako riešenie, ale v skutočnosti vzťah oslabuje. Partner nemusí rozumieť všetkému, ale potrebuje vedieť, že je súčasťou.

Používať definitívne vety

„Už nikdy“, „vždy“, „nikdy ma nepochozíš“. Tieto formulácie uzatvárajú priestor. Menopauza je prechod, nie konečný stav.

NOVINKA

Niacinamide Peptides

SÉRUM S 10 % NIACINAMIDOM, PEPTIDMI A NAG



TVOJE NOVÉ GLOW-UP ESSENTIAL

Vyskúšajte Niacinamide Peptides – rýchlu cestu k viditeľne menším pórom a žiarivému „glass skin“ efektu už za 7 dní.

Toto prelomové sérum je ideálne pre všetky typy pleti a je klinicky dokázané, že prináša rýchle viditeľné výsledky bez narušenia prirodzenej kožnej bariéry.

PREČO HO BUDETE MILOVAŤ

Hydratuje: Vyživuje pleť a dodáva jej zdravý jas.

Šetrný: Nenarušuje kožnú bariéru (0 %).

Lahké zloženie: Vhodné na použitie každý deň.

KLINICKY PREUKÁZANÉ VÝSLEDKY (testované na všetkých typoch pleti)

✓	✓	✓	✓	✓
7 DNÍ čistejšia a jemnejšia textúra pleti	35 % REDUKCIA viditeľných vyrážok	26 % ZMENŠENIE pórov za 4 týždne	100 % účastníkov potvrdilo zdravšiu kožnú bariéru za 1 týždeň	94 % súhlasí s tým, že sérum je šetrné k pokožke

Medik8®

