



Skutočné príbehy:

SAMA MAMA NA
DLHEJ CESTE
POMÁHAM
NAJSLABŠÍM
A ROBÍ MA TO
ŠĽASTNOU

Rozhovory:

Hanka Gregorová
Samuel Tomeček
Pavol Hammel
Felix Slováček

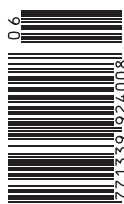
Toto musíte urobiť pred letom!

Pripravte pokožku na silné slnko
Mýty a pravdy o opaľovaní

6/2026

3,49 € / 122 Kč

www.svetevity.sk



LADIES

weekend

s magazínom Evita



18. – 20. 9. 2026

Zochova chata



Editoriál o tom, že prichádza LETO

Prichádza obdobie, keď ženy zrazu začnú veriť, že ich život zmenia biele ľanové nohavice.

Leto je totiž čas veľkých ilúzií. Myslíme si, že budeme vstávať skoro ráno, piť citrónovú vodu, večer sedieť na terase pri sviečke a celé dva mesiace vyzeráť ako reklama na slobodu a hydratáciu.

Realita? Po troch dňoch máme piesok v aute, spálené ramená a v kabelke roztopenú čokoládu.

A presne preto je leto nádherné.

Lebo v lete sa aj normálny život tvári trochu romantickejšie. Večera na balkóne zrazu vyzerá ako talianska dovolenka. Obyčajná kofola na kúpalisku chutí lepšie než šampanské v decembri. A človek má pocit, že ešte stále môže spontánne niekam odísť, aj keď maximálne tak do záhradníctva po bazalku.

Leto nám každý rok pripomenie jednu dôležitú vec: že šťastie nebýva veľké. Väčšinou je to len dlhý večer, studený melón, mokré vlasy po kúpaní a pocit, že dnes už naozaj nemusíme nič.

A práve toto si treba odložiť.

Nie mušle z Chorvátska. Nie hotelové kartičky, ktoré aj tak po mesiaci vyhodíme. Ale ten letný pocit. Tú ľahkosť. Ten moment, keď sedíme večer vonku a máme pocit, že život je vlastne celkom fajn.

Lebo potom príde november. Budeme stáť v tme pri aute, v jednej ruke nákup, v druhej dáždnik a niekto nám ešte zavolá, že treba kúpiť výkres A3 do školy.

A vtedy si spomeňme na leto.

Na to, že existujú večery, keď vzduch vonia po tráve, ľudia sa viac smejú a svet sa neberie až tak smrteľne vážne.

A úprimne? Presne preto leto milujeme. Nie kvôli dovolenkám. Ale kvôli tomu, že na pár týždňov aj dospelí ľudia znovu trochu ožijú.



Vaša
Emila

- | | | | | | |
|----|--|----------------|---|------------------------|------------------------------------|
| 3 | Editoriál | MY A NÁŠ ŽIVOT | 68 | Celá v jednej farbe | |
| 4 | Obsah | 30 | Cudzie kľúče, vlastný príbeh | 70 | Satén v lete |
| 6 | Napísali ste nám | 36 | Povedia vám svoje know-how | ROZHOVOR | |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | ROZHOVOR | | 72 | Šťastie je vecou rozhodnutia |
| 8 | Začína sa leto! | 42 | Dúfam, že neskončíme iba pri jednom dieťatku | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU | |
| | LEN V EVITE | MÓDA | | 78 | Levandulová |
| 10 | 18 trikov, ako pripraviť pokožku na leto | 46 | Módny editoriál | 80 | Plátenky |
| 12 | 18 tipov, ako si užiť leto a napriek tomu stihnúť všetko v práci | 54 | Týždeň v čipke | 82 | PRIMER na mihalnice |
| 14 | Najväčšie LETNÉ prehrešky! | 56 | Z kurtov do mesta | 84 | SPF v tyčinke |
| 16 | Oblečte sa ako... | 58 | Návrat úzkych nohavíc: Trend, ktorý mení siluetu sezóny | MY A NÁŠ ŽIVOT | |
| | ROZHOVOR | 60 | Najkrajšia po neveste! | 86 | Chcú pomáhať sebe aj iným |
| 20 | Mám záhradku, malý bazén i mladého záhradníka | 62 | Chcete nové kúsky do šatníka? VIEME, ČO POTREBUJETE! | 90 | Voňavé leto |
| | LEN V EVITE | 64 | Letné overaly | ROZHOVOR | |
| 24 | Bola by škoda toto všetko premeškať | 66 | Denim šortky: ako ich nosiť moderne | 94 | Pavol Hammel: Na nič sa nesťažujem |
| | | | | MY A NÁŠ ŽIVOT | |
| | | | | 98 | Láska nepotrebuje dokonalé telo |



20

MÁM ZÁHRADKU,
MALÝ BAZÉN
I MLADÉHO
ZÁHRADNÍKA



36

POVEDIA
VÁM SVOJE
KNOW-HOW



94

PAVOL HAMMEL:
NA NIČ
SA NEŠTAŽUJEM



BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

104 Chyby, ktoré pleť neodpúšťa

ROZHOVOR

108 Všetkých prežívam, čo si mám ešte želať?!

MY A NÁŠ ŽIVOT

112 Deti s hendikepom vracia do života

116 Ukázali mi, že nie som hlúpa, len potrebujem nakopnúť

MY A NAŠE ZDRAVIE

120 Sezóna špargle

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

122 Balkónová terapia

124 Ľan, bavlna a mušlín sú LETO!

CESTUJEME S EVITOU

126 Schladte sa ešte pred letom

VARENIE

130 Disciplína v kuchyni

ROZHOVOR

136 Tomáš Sitkey: Nezáleží mi na tom, akú nálepku dostanem

VOLNÝ ČAS

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa Evity



126

SCHLAĎTE SA EŠTE
PRED LETOM



130

DISCIPLÍNA
V KUCHYNI



www.svetevity.sk

Ročník XI., číslo 6 jún 2026, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Veronika Podhorová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Katarína Kincelová, Michaela Krívdová, Lucia Lukášová, Monika Macháčková, Zuzana Matušová, Nina Murárová, Klara Twardzik, Linda Urbaníková

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

FOTO: Zuzana Gavulová,

Katarína Hoffmann Šlesárová,

Adam Húšek, Lucia Lukášová

VIZÁŽ: Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Shutterstock

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE: Instagram, 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 MÉDIÍ:

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 JEDNÉHO VÝTLAČKU: 3,49 €

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: 122 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 rozmožneniny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

Napísali ste nám



BACKNÉ!

Tento článok bol výborný. Minulé leto som si kupila obťahnuté tričko. Neviem, proste sa mi páčilo a potom celé leto sa mi robilo backné na chrbte. Tak som si na toto leto kúpila voľnejšie :-)) a som zvedavá, či to pomôže. Ďakujem za tip. Vôbec by mi nenapadlo, čo môže spôsobiť tesné oblečenie :-).

Nika

POVZBUDENIE V PRAVÝ ČAS

Dobrý deň. Dnes som si kúpila Váš časopis s článkami o menopauze. Ja mám 48 rokov, čochvília 49 rokov. Tiež už mám príznaky. Som vďačná za takéto povzbudivé články. A ďakujem za tie vzorky lesku na pery od Avonu v minulých číslach. Dnes vzorky do časopisu nedajú ani drahšie časopisy. Nech sa Vám darí. **Bibiána**

MÔJ ČAS PRE SEBA

Ahoj, Evita, májové číslo som prečítala veľmi rýchlo, ako aj každé iné číslo doteraz, aj keď mám dve malé deti. Keďže články sú vždy veľmi obohacujúce, dokážem si nájsť čas pre seba. Mám síce 38 rokov a ešte teda nie som v menopauze, ale som rada, že toto číslo Evity tomu bolo venované. Téma ma veľmi zaujíma, dotýka sa každej z nás, aspoň viem, čo môžem očakávať, ako s tým pracovať v budúcnosti, aby som nebola potom neprijemne prekvapená a možno to obdobie zvládla v čo najväčšej pohode. Čítanie Evity znamená pre mňa vždy chvíľu pohody a relaxu a už teraz sa teším na ďalšie číslo :-).

Alexandra

Líst mesiaca

SILNEJŠIA, NEŽ SOM CHCELA BYŤ

Milá redakcia Evita, titulka „Zrelosť nám pristane“ ma zasiahla hlbšie, než som čakala. Pretože zrelosť pre mňa nie je len o rokoch. Je o tom, čo všetko si človek nesie v srdci... a napriek tomu ide ďalej. Som žena, som mama... a som aj ŤZP. Môj svet sa zmenil spôsobom, ktorý si nikto nevie predstaviť, kým ho nezažije. Každý deň je pre mňa iný, často ťažší, než by mal byť. Veci, ktoré sú pre iných samozrejmé, sú pre mňa boj. Ale najväčšia bolesť v mojom živote nie je môj zdravotný stav. Je to strata mojej dcéry. Odišla príliš skoro. A odvtedy vo mne zostalo ticho, ktoré sa nedá opísať. Sú dni, keď fungujem, usmievam sa, rozprávam... a potom sú chvíle, keď ma spomienky zložia na kolená a ja mám pocit, že nedokážem dýchať. A predsa dýcham. Pretože som mama. A mama nikdy neprestane milovať, ani keď už nemá koho objať. Zrelosť mi nepriniesla pokoj. Priniesla mi pravdu. Naučila ma, že nie všetko sa dá napraviť, nie všetko sa dá pochopiť... ale aj to, že aj zlomené srdce dokáže biť ďalej. Neviem, či mi zrelosť pristane. Ale viem, že ma naučila prežiť to, čo by som si nikdy nevybrala. A ak si toto prečíta niekto, kto tiež nesie v sebe bolesť, chcem mu povedať len jedno – nie si v tom sám.

Monika

Darček za list mesiaca

Dojímavý príbeh o strate, nádeji a sile nových začiatkov.

Román britskej autorky Heidi Swain je nežným rozprávaním o domove, ktorý nemusí byť miesto, ale pocit, že sme konečne tam, kam patríme.



V SMS súťaži o kozmetický balíček od dm drogerie markt:

Katka Čomová
Košice

Kliknite na svet vity.sk



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

Astro



Samota ako liek:
Tieto znamenia
potrebujú
najviac času pre
seba, patríte
medzi ne?

Móda



Ešte ich nemáte?
Červené topánky
by nemali chýbať
žiadnej módnej
ikone. Inšpirujte
sa, ako ich nosiť

Vzťahy



Pozor na tieto
vety: Muži ich
hovorja, keď už
nemilujú ako
predtým

Zdravie a krása



Potraviny, ktoré
doslova sabotujú
chudnutie.
Väčšinu
z nich si ani
neuvedomujete



EVITA magazín

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



@evitamagazin

ZO ŽIVOTA REDAKCIE:

Móda konečne vonku.



Varenie bolo inšpiratívne. Všetko bolo
krásne nachystané. Radosť fotiť.



Naša redaktorka
Lucia Lukušová so
Samom Tomečkom.

Po rozhovore
s Felixom Slováčkom.



objavili sme pre vás



Vichy Minerál
89 SPF 50,
ochranný
fluid, asi 30 €



Púdrová
líčenka NYX,
cca 10 €

Začína sa leto!

Šaty Next,
42 €



Šaty Maje,
295 €

ZAČÍNA SA LETO! DOPRAJTE SI NOVÉ ŠATY, PLAVKY, SLNEČNÉ OKULIARE, ALE AJ ŠTÝLOVÉ DOPLNKY NA ZÁHRADU. ČAKAJÚ NÁS MESIACE PLNÉ SLNKA, POSEDENÍ S PRIATEĽMI NA ZÁHRADE, ALE AJ BAZÉNY, MORE A KÚPALISKÁ!

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

Sandále
Deichmann,
34,99 €



Šortky
Mango,
39,99 €



Topánky
Crocs,
44,99 €





Nafukovacie
koleso Sunset,
westwing.sk,
49,99 €

Kabelka
Sister
Jane,
54,99 €



Inglot báza
pod mekap,
SPF 20,
26 €, Galéria
Cubicon
Bratislava



Náušnice
Anna Field,
9,14 €

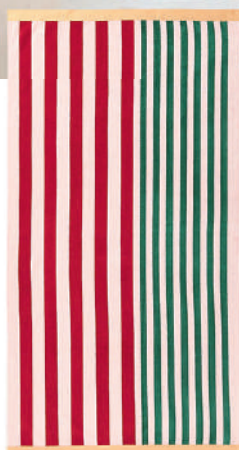


Náhrdelník
Even and Odd,
14,99 €

Šaty
Desigual,
94,99 €



Kabelka VUCH,
Tricia Butter
Yellow, 56,90 €



Plážová deka
Big Mouth,
27,90 €



Záhradné
kreslo
Beech, 160 €,
bonami.sk



Lampáš
Bloomingville,
75 €

18 trikov, ako pripraviť pokožku na leto

1. ZAČNITE PEELINGOM

Nie agresívnym „drhnutím do červena“, ale jemným odstránením suchej kože. Pleť aj telo budú hladšie a opálenie bude vyzeráť rovnomernejšie.

2. HYDRATUJTE AJ ZVNÚTRA

Krém je fajn. Ale ak pijete denne tri kávy a dve deci vody, pokožka to vie. V lete potrebuje hydratáciu dvojnásobne.

3. VITAMÍN C RÁNO

Pleť pôsobí jasnejšie, oddýchnutejšie a lepšie zvláda slnko aj smog. Je to trochu ako espresso pre tvár.

4. SPF UŽ V MÁJI

Nie až na dovolenke. Pigmentové škvrny sa netvoria pri mori, ale cestou do práce.

5. SKONTROLUJTE DÁTUM OPALOVACÍCH KRÉMOV

Minuloročný krém, ktorý prežil tri horúčavy v aute, už nemusí fungovať tak, ako si myslíte.

6. MENEJ PARFUMOV NA SLNKU

Niektoré vône môžu spolu so slnkom vytvárať pigmentové škvrny. Najmä na krku a dekolte.

7. NEZABUDNITE NA PERY

Popraskané pery v lete nevyzerajú sexy ani „boho“. Balzam s SPF je malý detail, ktorý robí veľký rozdiel.

8. RETINOL POUŽÍVAJTE OPATRNE

Ak používate silné aktívne látky, v lete uberte tempo. Slnko a retinol nie sú vždy ideálna dvojica.

9. VYMEŇTE HUTNÝ MEJKAP

V lete často stačí tónovací krém, SPF a korektor. Pleť si vydýchne a vy tiež.

10. HYDRATAČNÉ MASKY FUNGUJÚ LEPŠIE NEŽ ĎALŠÍ MEJKAP

Unavená pokožka nepotrebuje viac vrstiev. Potrebuje vodu.

11. SPITE NA ČISTEJ OBLIEČKE

V lete sa pokožka viac potí. A baktérie milujú teplo. Hodvábne alebo saténové obliečky sú bonus navyše.

12. NEUMÝVAJTE SI TVÁR HORÚCOU VODOU

Horúca voda pleť vysušuje a zvyšuje citlivosť. Vlažná je oveľa lepšia.

13. TELO POTREBUJE HYDRATÁCIU TIEŽ

Suché lakte, kolená a lýtká sú prvá vec, ktorú si všimnete v šatách.

14. SUCHÉ KEFOVANIE TELA

Zlepšuje mikrocirkuláciu a pokožka vyzerá hladšie. Plus máte pocit, že robíte niečo veľmi wellness.

15. OLEJ PO SPRCHE

Najlepšie na ešte vlhkú pokožku.

16. POZOR NA KLIMATIZÁCIU

Klimatizácia vysušuje pleť viac, než si myslíte. Aj preto v lietadle po pár hodinách vyzeráme ako sušené marhule.

17. JEDZTE VIAC FARIEB

Mrkva, melón, paradajky, mango. Antioxidanty nie sú len módne slovo z Instagramu.

18. MENEJ CUKRU

Koža po období „zmrzlina každý deň“ často reaguje vyrážkami alebo sivším tónom.

Leto je pre pokožku trochu ako festival. Veľa slnka, málo spánku, klimatizácia, slaná voda, prosecco na terase a občas aj zabudnutý odličovač. Ak chcete, aby pleť aj telo vyzerali v júli lepšie než po zimnej hibernácii, začnite skôr. Dobrá správa? Nemusíte tráviť hodiny v kúpeľni ani minúť polovicu výplaty. Často fungujú práve tie najjednoduchšie triky.



MANUFATURA

NOVINKA!

LIMITOVANÁ EDÍCIA

MÁK



NEHA - VÔŇA - STAROSTLIVOSŤ

z makových polí...



1. Začnite pracovať skôr

V lete je ranný vzduch často najpríjemnejšia časť dňa. A dve hodiny práce od siedmej ráno bývajú efektívnejšie než štyri poobede.

2. Nepreplňte si júl

Nie všetko musí byť hotové pred dovolenkami. Niektoré veci pokojne počkajú aj do septembra. Svet to prežije.

3. Dajte si obed vonku

Aj obyčajný obed na lavičke zmení deň viac než ďalšia káva pri monitore.

4. Využite dlhé večery

Nemusíte mať voľný celý deň, aby ste mali leto. Niekedy stačí hodina pri Dunaji alebo večerná zmrzlina.

5. Neriešte perfektné leto

Najkrajšie letné spomienky väčšinou nevzniknú podľa itinerára.

6. Pracujte v blokoch

Dve hodiny sústredenia bez mobilu vám dajú viac slobody než desať hodín rozptyľovania.

7. Dovoľte si „mikrodovolenky“

Aj jeden voľný piatok alebo výlet pri jazere dokáže psychicky resetovať viac, než čakáte.

8. Menej sociálnych sietí

Instagram v lete vytvára pocit, že všetci ostatní žijú dokonalejší život. Nežijú.

9. Nepracujte z postele

Home office v pyžame znie romanticky len prvých pätnásť minút.

10. V piatok poobede už neplánujte dôležité veci

V lete aj tak polovica ľudí mentálne odišla na kúpalisko.

18 tipov, ako si užít leto a napriek tomu stihnúť všetko v práci



LETO NEMUSÍ BYŤ LEN OBDOBIE, KEĎ VŠETCI OSTATNÍ DÁVAJÚ FOTKY Z PLÁŽE A VY REFRESHUJETE E-MAILY.

Každý rok si hovoríme, že toto leto bude iné. Menej stresu, viac života, menej notebooku po desiatej večer. A potom príde realita: deadliny, zastupovanie kolegov, deti doma a pocit, že leto sledujeme len cez okno kancelárie. Dobrá správa? Nemusíte odísť na Bali ani dať výpoveď, aby ste mali pocit leta. Často stačí pár malých zmien.

11. Vytvorte si letný rituál

Ranná káva na balkóne, večerná prechádzka alebo melón po práci. Mozog miluje malé istoty.

12. Neodkladajte leto na august

Najväčšia chyba je čakať, kedy „bude viac času“. Väčšinou nebude.

13. Skúste aspoň raz pracovať odinakiaľ

Kaviareň, terasa, park, hotelové lobby. Niekedy stačí zmeniť prostredie a človek sa cíti menej uväznený.

14. Oblečte sa trochu letnejšie

Áno, aj šaty alebo ľanová košeľa dokážu zlepšiť náladu počas pracovného dňa.

15. Nehovorte automaticky áno

Leto je krátke. Nie každá porada musí trvať hodinu a nie každé stretnutie musí existovať.

16. Vypnite notifikácie

Nie ste urgentný príjem. Aspoň nie celý deň.

17. Využite rána na život

Kým mesto ešte nie je rozpálené, dá sa stihnúť prechádzka, beh aj pokojné raňajky.

18. Nejedzte obed pri počítači

Mozog si nikdy neoddychne, ak ani obed nevyzerá ako pauza.

BEZ LEPKU A S CHUŤOU

podľa foodbloggerky
Adriany Kemka

KOMU SA NELENÍ, TOMU SA NELEPÍ...
V MÁJI, KEĎ SI PRIPOMÍNAME
MEDZINÁRODNÝ DEŇ CELIAKIE,
TO PLATÍ DVOJNÁSOBNE. CHUTNE
A DOBRE SA NAJESŤ SA PREDSA DÁ AJ
V PRÍPADE, ŽE SA LEPKU VYHÝBATE.



NÁŠ TIP:

Exkluzívne pre malých
i veľkých „bezlepkáčov“
prezradila svoj obľúbený
bezgluténový recept autorka
knížky receptov a foodbloggerka
Adriana Kemka. Všetko
potrebné na svoje varenie bez
gluténu, vrátane privátnej
značky K-free, nájdete
v Kauflande.

Mrkvovo-zázvorová polievka s krutónmi bez lepku podľa Adriany Kemka

INGREDIENCIE:

4 väčšie mrkvy	750 ml
1 stredne veľký zemiak	zeleninového vývaru
1/2 cibule	4 PL kokosového mlieka
2 cm čerstvého zázvoru	v konzerve
3 PL olivového oleja	soľ podľa chuti

NA KRUTÓNY BEZ LEPKU:

3 plátky bezgluténového
svetlého chleba K-free
1 – 2 PL olivového oleja

POSTUP:

Na oleji orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu a na plátky nakrájaný zázvor. Pridáme mrkvu pokrájanú na kolieska, zemiak pokrájaný na kocky a krátko opečieme. Zalejeme zeleninovým vývarom a varíme cca 15 minút do mäkkka. Medzitým si pripravíme krutóny – chlieb nakrájame na malé rovnomerné kocky a na olivovom oleji ich opečieme do zlatista a chrumkava. Uvarenú polievku rozmixujeme dohladka. Pridáme hustú časť kokosového mlieka z konzervy a ešte krátko prihrejeme alebo premixujeme. Dochutíme podľa potreby soľou. Podávame s chrumkavými krutónmi. Prajeme dobrú chuť.

Dopriať si chutné jedlo bez gluténu je dnes jednoduchšie než kedykoľvek predtým. Vychutnajte si napríklad túto polievku vďaka značke K-free, ktorú spolu so širokým bezgluténovým a bezlaktózovým sortimentom za výhodné ceny nájdete v každom Kauflande po celom Slovensku.

Najväčšie L E T N É

prehrešky!

1. Príliš veľa čiernej

Áno, čierna zoštíhľuje. Ale v 35 stupňoch tiež priťahuje teplo ako radiátor. Celý čierny outfit v lete často pôsobí tvrdšie a ťažšie než elegantne.

2. Umelé materiály

Polyester v lete je osobná pomsta módného priemyslu ženám. Telo sa potí viac, pokožka nedýcha a aj krásne šaty zrazu pôsobia lacnejšie.

3. Tesné oblečenie v horúčave

To, čo vyzerá sexi v klimatizácii, môže po desiatich minútach na ulici vyzeráť skôr ako boj o prežitie.

4. Príliš komplikované outfity

Päť vrstiev, opasok, sako, výrazné náušnice, šatka a veľká kabelka? V lete často funguje menej.

5. Zlá podprsenka pod letné oblečenie

Viditeľné ramienka pod šatami alebo zle zvolená telová farba pokazia aj krásny outfit.

6. Ignorovanie potenia
Niektoré farby a materiály pot jednoducho neodpúšťajú. Sivá je v tomto smere mimoriadne zákerná.

7. Veľké kovové šperky

Masívne náhrdelníky a ťažké náušnice v horúčave často začnú prekážať už po hodine.

NIE VŠETKO, ČO
VYZERÁ DOBRE
RÁNO DOMA
PRED ZRKADLOM,
PREŽIJE AJ
34 STUPŇOV
V AUTOBUSE
ALEBO VO VLAKU.

Text: **Linda Urbaníková**
Foto: **archív značiek**

8. Lacná bižutéria na slnku

Pot, SPF a slnko dokážu lacné kovy zafarbiť na zeleno rýchlejšie, než by ste čakali.

9. Príliš veľa šperkov naraz

V lete vyzerá lepšie jeden výrazný detail než všetko naraz. Telo aj outfit pôsobia ľahšie.

10. Zabúdanie na SPF na dekolt a ruky

Mnohé ženy chránia tvár, ale ruky a dekolt prezrádzajú vek najrýchlejšie.

11. Ťažký mejkap

Plné krytie plus 32 stupňov je recept na unavenú pleť aj roztečený vzhľad.

12. Príliš veľa púdrov

Snaha „zmatniť všetko“ často vytvorí suchý a starší vzhľad.

13. Zlé obočie

Tmavé, príliš ostré obočie v kombinácii s minimálnym letným mejkapom pôsobí tvrdšie než v zime.

14. Nevodoodolná maskara

Každá žena má aspoň jednu letnú fotku, na ktorej vyzerá po horúčave ako smutná panda.

15. Kontúrovanie ako z TikToku

Silné kontúry v dennom svetle a teple zvyčajne nefungujú tak dobre ako na videu pod ring lightom.

16. Zabúdame na vlasy

Mastnejšie korienky, vysušené konce a prehriata pokožka hlavy dokážu pokaziť celkový dojem viac než jednoduchý outfit.

17. Príliš sladké parfumy

Ťažké vône v horúčave často pôsobia oveľa intenzívnejšie než v zime.

18. Sandále, v ktorých sa nedá chodiť

Krásne na fotku. Menej krásne po dvoch kilometroch v rozpálenom meste.

Chudneme, priberáme, znova chudneme... Prečo sa točíme v kruhu?

OBEZITA PATRÍ MEDZI NAJVÁŽNEJŠIE ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY A NA SLOVENSKU MÁ ALARMUJÚCI VÝSKYT. PRIESKUM IPSOS PRE ELI LILLY SLOVENSKO Z FEBRUÁRA 2026, KTORÝ SA REALIZOVAL NA VZORKE 800 ĽUDÍ VO VEKU 18 – 65 ROKOV, UKÁZAL, ŽE AŽ 60 % POPULÁCIE MÁ NADVÁHU ALEBO OBEZITU.¹

„**O**bezita nie je pár kíl navyše, skracuje život a ničí zdravie. Je to choroba, ktorá skracuje život a ničí zdravie potichu. Epidémia obezity sa v 21. storočí stala jednou z najväčších verejnos zdravotných hrozieb. Svetový deň obezity umožňuje pomenovať problém bez stigmy,“ doplnil primár MUDr. Miroslav Tomáš, PhD., MPH.²

Váha pod lupou: Čo si o nej myslíme a aká je realita

Takmer dve tretiny Slovákov majú BMI v pásme nadváhy alebo obezity, pričom každý desiaty trpí obezitou II. alebo vyššieho stupňa. Po 45. roku života má normálnu hmotnosť menej než tretina populácie. Približne štvrtina ľudí podceňuje svoje BMI, no podiel realistického vnímania hmotnosti stúpol z 58 % v roku 2025 na 69 % v roku 2026.³



Takmer dve tretiny Slovákov sa pokúšali schudnúť, 52 % držalo diétu, no len 19 % konzultovalo hmotnosť s lekárom. Jojo efekt postihuje dve tretiny z tých, ktorí sa pokúšali schudnúť, s priemerným priberaním 11 kg.

Základom je vyhľadať odbornú pomoc

Situácia na Slovensku sa nezlepšuje. Nadváha a obezita sa týkajú väčšiny dospelých a významná časť rieši problém neodborne. Obezita vyžaduje odbornú, dlhodobú a systematickú liečbu. Na stránke www.schudnutsada.sk nájdete pacientov užitočné nástroje ako BMI kalkulačku aj príbehy ľudí na ceste k zdraviu. Web slúži ako most k odbornej pomoci a pripomína, že obezita nie je len o vôli, ale často si vyžaduje liečbu a podporu odborníkov.

„Muži častejšie považujú body positivity za schvaľovanie obezity, ženy zas považujú tému za tabu a majú vyššie povedomie o psychologických a tráviacich problémoch spojených s obezitou. Ženy majú aj väčší záujem o farmakologické riešenie,“ uviedol Mgr. Roman Pudmarčík, Ipsos Slovensko.⁴

Diéty, sklamanie a jojo efekt: Prečo sa stále točíme v kruhu

Takmer dve tretiny populácie súhlasia s tým, že obezita je choroba a patrí do rúk odborníkov. Napriek tomu v spoločnosti pretrvávajú výrazné stereotypy. Dve pätiny ľudí považujú obezitu za prejav slabej vôle a lenivosti a 29 % je presvedčených, že si za ňu jednotlivci môžu sami. Takmer štvrtina respondentov si myslí, že obézne telo „nie je pekné a nemalo by sa ukazovať na verejnosti“, a 38 % populácie spája obezitu s problémami s hygienou.⁵

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

¹ Výsledky prieskumu prieskumnej agentúry Ipsos Slovensko, február 2026 | ² Primár MUDr. Miroslav Tomáš, PhD., MPH | ³ Výsledky prieskumu prieskumnej agentúry Ipsos Slovensko, február 2026 | ⁴ Mgr. Roman Pudmarčík | ⁵ Výsledky prieskumu prieskumnej agentúry Ipsos Slovensko, február 2026