



evita

*Čas len
pre seba*
Miesta, z ktorých
sa vrátite ako
úplne nová

Áno!
Prechod sa
DÁ PREJSŤ BEZ
problémov

*Danica
Furčová:*

Keď šliapem do kopca,
zabúdam na zlé

*Bezodpadová
kuchyňa*
Zemiakové šupky
ako príloha?

*Držme sa
v zdraví
a psychickej
pohode*

4/2022

2,69 € / 78 Kč



9 771339 924008

VÝHERNÁ
VEL'KONOČNÁ
JAZDA



Správna voľba

Nakúpte v Lidli a **VYHRAJTE**

7x novú **Kia Sportage**

Ilustračné foto



- Získajte 1 súťažný kupón za každých **20€** nákupu.
- Zaregistrujte kód z kupónu na www.lidl.sk/sutaz alebo skenujte **Lidl Plus**.
- Vyhrajte jednu zo **7 nových Kia Sportage** vyrobených na Slovensku.



Znásobte svoju šancu na výhru.
Skenujte Lidl Plus a odošlite
účasť do žrebovania aj cez aplikáciu.

Súťaž trvá od 28. 2. do 17. 4. 2022.

www.lidl.sk/sutaz

Editoriál o (ne)komfortných zónach

Dnes, keď píšem tento editoriál, sú dva milióny Ukrajincov na úteku pred vojnou.

Väčšinou ženy, deti.

Zasiahlo ma to. Ako každú z vás, vlastne. Zrazu mi príde smiešne dávať na Instagram fotky z kina alebo kyticu kvetov, ktoré som dostala na narodky. Vnímam veľa samozrejmostí inou optikou, inak sa dívam na to, čo máme, čo riešime, čím žijeme. Asi viete, o čom hovorím. Všetkých nás to našlo v nejakom rozporení, všetci sa s tým, čo sa deje, nejako vnútorne vyrovnávame, máme strach, obavy, otázky...

Nezbavíme sa ich, ale viem, ako ich vieme potlačiť.

Pomocou. Tým, ktoré sú teraz na ňu odkázané.

Celé roky aj tu, v tomto našom časopise, píšeme o tom, že treba vystupovať z komfortnej zóny. Že len tak zažijeme niečo, čo možno v dobrom závidíme iným. Celé roky píšeme o tom, aká je dôležitá ženská solidarita, ako máme stáť pri sebe, byť si oporou.

Teraz je ten čas.

Uľaví sa nám, nebude to len čistá bezmocnosť pri čítaní správ a pozeraní videí. Je jedno, či niekomu uvoľníme izbu alebo ponúkame prázdny byt. Alebo zriadime trvalý príkaz na účte. Alebo či sa pridáme k tým, čo triedia veci v zbierkach a nakladajú ich na autá smerujúce na hranice. Stačí aj zájsť do obchodu a urobiť nákup toho, čo podľa ľudí, ktorí sú pri zdroji, chýba. Potraviny, lieky, drogériu. Doniesť to tam, kde na to čakajú. Ponúknuť sa pri logistike v meste, skontaktovať sa s tými, ktorí sú aktívni a potrebujú každého ďalšieho do tímu...

Aj na úkor seba. Svojho pohodlia. Svojho voľného času. Svojho budgetu.

To je vystúpenie z komfortnej zóny, ktoré si dnešná situácia pýta.

Lebo na konci dňa, keď budete vidieť vďačné oči malých detí a unavených žien, zistíte, že naozaj sa to opláti. Nebudete úspešnejšia, bohatšia, známejšia a život sa vám pravdepodobne nezmení o 180 stupňov.

Rozhodne si však budete do postele líhať s pocitom, že ste dobrý človek.

A takých teraz svet potrebuje.



Vaša
Emita

- | | | | | |
|----|---|----|--|---------------------------------|
| 3 | Editoriál | 18 | Vychytávky v mojom živote | MÓDA |
| 4 | Obsah | 20 | 20 otázok pre... | 46 Farby jari |
| 6 | Napísali ste nám | | MY A NÁŠ ŽIVOT | 52 Čo dokáže opasok |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | 24 | Hlavne vitálne! | 56 Vyfarbite sa |
| 8 | Veselý apríl, milé dámy! | 28 | Tam, kde liečia trochu inak | 62 Veľký módnny horoskop |
| | EXKLUZÍVNE | | LEN V EVITE | BUĎTE KRAJŠIE S EVITOU |
| 10 | Danica Jurčová: Môj obdiv majú pracujúce mamy | 34 | Julie Caplin: Vytrvalosť sa oplatí | 74 To naj |
| | LEN V EVITE | | SKUTOČNÝ PRÍBEH | 76 Zelená armáda na vašu pleť |
| 14 | Kultúra v mojom živote | 38 | Soňa Zelisková: Namiesto strachu mám ciele | 80 Mýty o starostlivosti o pleť |
| 16 | Životospráva v mojom živote | | | 82 Telo, v ktorom žijem |
| | | | | 86 Krása je energia |

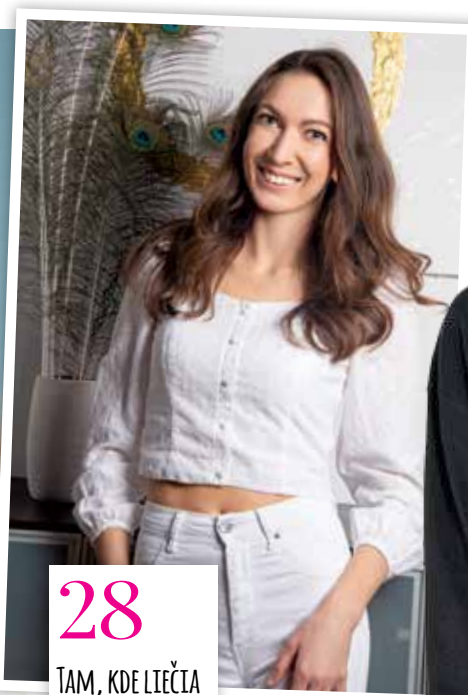
10

DANICA JURČOVÁ:
MÔJ OBDIV MAJÚ
PRACUJÚCE MAMY



28

TAM, KDE LIEČIA
TROCHU INAK



52

ČO DOKÁŽE
OPASOK





96

ANI OMRVINKA NAZMAR
– BEZODPADOVÉ VARENIE



- 92 Sladké sničky, milá pleť: Najlepšie nočné krémy a séra
- 96 Ani omrvinka nazmar
- 102 Hviezda napriek diagnóze
- 108 Prejdite cez prechod bez strachu
- 112 Majte zdravý úsmev
- 116 Čas len a len pre seba

- MY A NAŠE VZŤAHY
- 122 Najšťastnejší sú Fíni
- VARENIE
- 128 Zdravá Veľká noc
- VÁŠ VOLNÝ ČAS S EVITOU
- 138 Nové v kultúre
- 140 Evitin knižný klub
- 142 Horoskop
- 144 Pár skvelých nápadov
- 146 Pýtajte sa Evity



108

PREJDITE CEZ
PRECHOD BEZ
STRACHU



128

ZDRAVÁ
VEĽKÁ NOC



www.svetevity.sk
Ročník VIII., číslo 4, apríl 2022, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKČIA: Zuzana Kropuchová
REDAKČIA: Veronika Podhorová
ONLINE SVETEVIITY.SK: Paula Kentošová
SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,
Katarína Kopcsányiová, Michaela Krívdová, Lucia Lukušová,
Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová, Nina Murárová,
Linda Twardzik
MAILOVÁ ADRESA REDAKČIE:
evita@maftraslovakia.sk
TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKČIE: 02/48 238 438
FOTO: Eva Cvopová, Zuzana Duičková, Kristína Ferenčík,
Nicol Lieskovská, Shina, The No Limits Gym foto
VIZÁŽ: Ľubica Krajiňáková, Eva Groh,
Karolína Sláviková, Veronika Kučerová
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová
MEJKAP A VLASY: Ľubica Krajiňáková
STYLING: Nina Murárová
KOŠELA: Levi's
TOP: La Femme
NOHAVICE: La Femme
KLOBÚK: Fashionbazar.sk
NÁUŠNICE: La Femme
ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:
Dreamstime, Shutterstock
EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács
LAYOUT: Komplot
GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík
ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník
Redakcia nevyžiadajú poštu nevracia.

mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:
Vladimír Mužik, tel.: 02/48 238 100
FINANČNÝ RIADITEĽ:
Martin Mráz, tel.č. 02/48 238 200
OBCHODNÁ RIADITEĽKA:
Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106
RIADITEĽ DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:
Denis Schvarcz, tel.: 02/48 238 442
RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:
Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141
RIADITEĽKA OBSAHU:
Monika Huljaková, tel.: 02/48 238 210
OBCHODNÁ MANAŽÉRKA:
Jana Martinková, tel.: 0915 884 305
e-mail: jana.martinkova@maftraslovakia.sk
PREDPLATNÉ: tel.: 0948/987 958, 0917/238 238
e-mail: predplatne@maftraslovakia.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.
Nobelova 34, Bratislava 836 05
tel.: 02/48 238 100
IČO: 51 904 446

TLAČ: Walstead Moraviapress s.r.o., U Póny 3061, Břeclav

PREDPLATNÉ NA 12 MESAČOV: 29,60 € s DPH
CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,69 €
VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegresso, a. s.
REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241
VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost a.s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 78 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 vyhradujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos článkov, ako aj na verejný rozširovanie rozmnoženiny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona. Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.