



Skutočné príbehy

SOM VĎAČNÁ,
ŽE MÁM SVOJE
TELO SPÄŤ

10 ČUDNÝCH
TRENDOV
medzi mužom
a ženou

Kapsulový
mejkap
podľa veku

Boli Slovenky
v minulosti
šťastné?

ODPOVEDÁ HISTORIČKA

Helena
Máslová:

VYČERPANÁ ŽENA
NEOTEHOTNIE

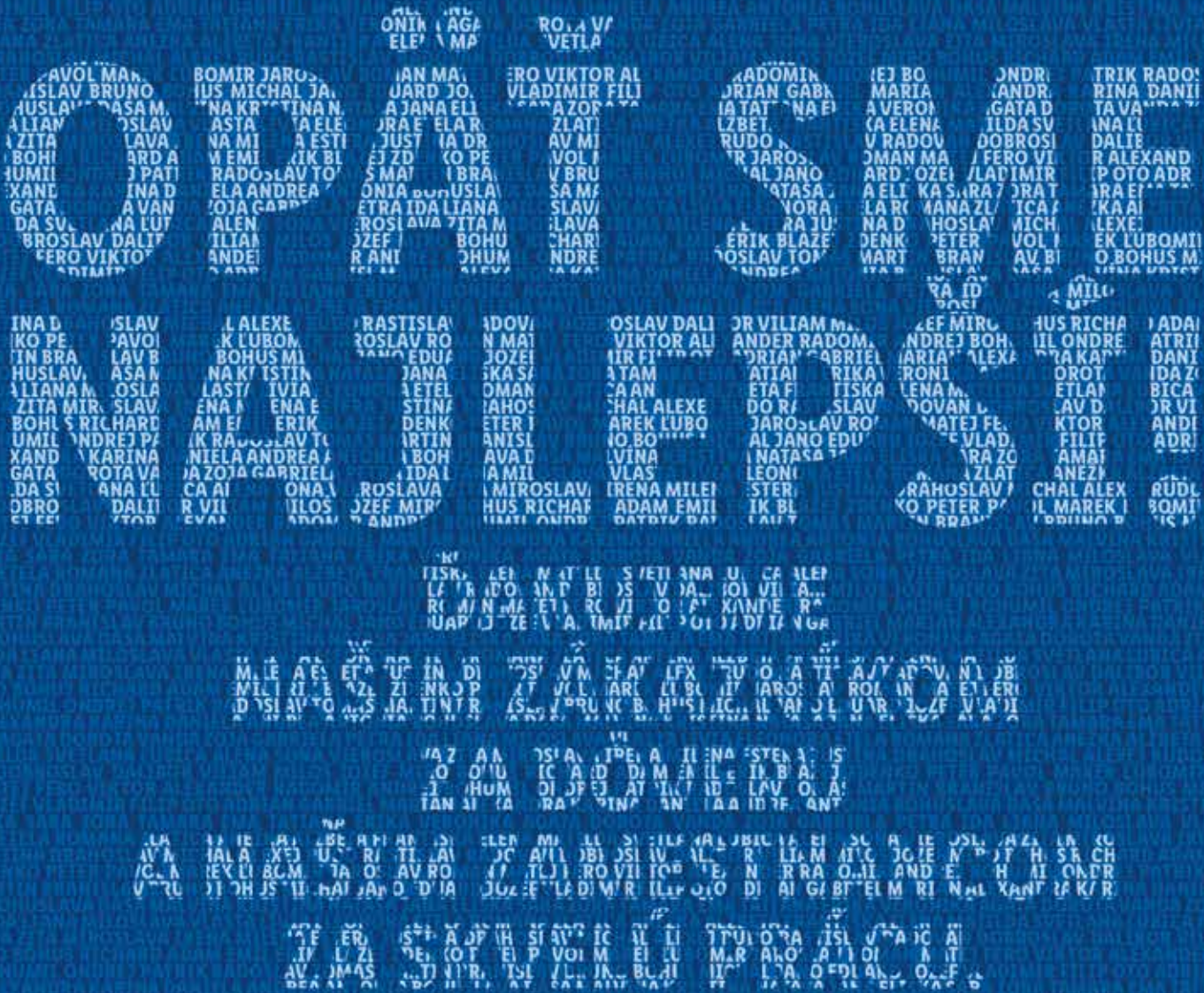
Je čas na dobry život

Zbavme sa toxických ľudí, zlých
myšlienok a zbytočných vecí

5/2022
2,79 € / 81 Kč

www.svetevity.sk

9 771339 924008 05



Aj vďaka vám sme získali ôsme ocenenie

**Mastercard Obchodník roka s potravinami
a deviate ocenenie**

Mastercard Obchodník roka – Cena verejnosti.



mastercard

**Obchodník
roka 2021**

Obchodník s potravinami



mastercard

**Obchodník
roka 2021**

Cena verejnosti



Správna voľba

Editoriál o tom, že čas na dobrý život je vždy

Keď sa vás niekto opýta, ako sa máte, a vy povie, že dobre... Hovoríte pravdu?

Bavili sme sa v redakcii o tom, čo je vlastne dobrý život. Vyslovili sme všetky možné slová, ktoré by ste vyslovili aj vy.

Láska, pocit slobody, zdravie, peniaze, radosť z práce, mier, šťastné deti, pekné vzťahy, dobré jedlo, priatelia.

Rozmenené na drobné, dobrý život nie je život plný turbulencií, výkyvov a nekonečných dobrodružstiev.

Dobrý život je tak trochu nuda. V tom najlepšom zmysle slova.

Je to istota, s ktorou jar vítame tulipánmi, ktoré sa nám na záhradkách derú zo zeme, istota, s ktorou si v lete dávame pauzu od roboty, istota Vianoc a všetkého, čo k nim patrí. Sú to tí ľudia, ktorí vám napadnú, keď sa povie rodina, smiech, opora, v núdzi poznáš priateľa. Sú to rána, keď nemusíte nič, sú to dni, keď je zas toho veľa, ale viete, že všetko sa tak nejako strieda, v tempe, raz rýchlo, raz pomalom.

Dobrý život nie je ťažké dosiahnuť.

Stačí sa len rozhodnúť, že ho chceme žiť.

Fakt to stačí.

A potom si urobte poriadok s tým a s tými, ktorí vám v dobrom živote bránia. To sú tie veci, ktoré u seba doma máte a vôbec ich nepotrebuje. Len vám zavadzajú. To sú tí ľudia, ktorých v živote máte a vôbec ich nepotrebuje. Len vám robia zle, len vám berú energiu, a ak vám berú aj úsmev z tváre, mali by ísť prví.

Možno na to rozhodnutie nájdete v tomto čísle návod.

Pekný máj, Evita



Vaša ♡
Evita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Napísali ste nám
 - OBJAVILI SME PRE VÁS
- 8 Máj je plný improvizácie
 - LEN V EVITE
- 12 20 otázok pre
- 14 Vychytávky v mojom živote
- 16 Kultúra v mojom živote
 - MY A NÁŠ ŽIVOT
- 20 Dva odtiene dúhy – o mamách, ktorým deti priznali inakosť
- 26 Som vďačná za svoje telo
- 30 MY A MUŽI
 - 10 čudných trendov v dnešných vzťahoch
- 34 MY A NÁŠ ŽIVOT
 - Rozhovor s historičkou: Dobrý život máme v hlave
- 38 Nebojte sa mať deti
 - INTÍMNE
- 42 Terapia by nemala byť strašiacom
 - ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE
- 48 Žena Evity
- 50 Vedeli ste, že...
 - MÓDA
- 52 Máj v obliekaní
- 60 Kráčajte s módou v drevákoch
- 62 Pozor na vzor
- 66 Lhká ako pierko
- 68 Výlet na Madeiru
- 70 Radosť z pohybu
- 72 Udržateľná móda
 - BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
- 74 To naj
- 76 Kozmetické hriechy, ktoré nám ukázali cestu
- 80 Kapsulový mejkap
- 86 Peeling na vlasy
- 88 Krásny pohľad cez neovisnuté viečka



20

DVA ODTIENE DÚHY
– O MAMÁCH,
KTORÝM DETI
PRIZNALI INAKOSŤ



34

ROZHOVOR
S HISTORIČKOU: DOBRÝ
ŽIVOT MÁME V HLAVE





80

KAPSULOVÝ MEJKAP

ROZHOVOR

90 Martina Zábranská: Na herectvo som musela dozrieť

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

94 Aj mladí patria do kúpeľov

98 Cvičte a nič vás nebude boľieť

102 Helena Máslová: Neplodná žena je vyčerpaná žena

MY A NÁŠ ŽIVOT

108 Svoj sen žije v Kanade

114 Nechala právo, venuje sa kvetom

VARENIE

118 Pečte to, čo pečie Slovensko

CESTUJEME S EVITOU

124 Už neváhajte, objavujte svet!

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

128 Kúzelné upratovanie

134 V zdravom dome zdraví ľudia

VOLNÝ ČAS

138 Volný čas

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa Evity



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 5, máj 2022, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Zuzana Kropuchová

REDAKČIA: Lýdia Paulová, Oľga Pohánková

ONLINE SVETEVIY.SK: Zuzana Matúšová

SPOLUPRÁCOVNÍCI: Sabína Štefková,

Renáta Brímich Špačková, Andrea Coddington,

Michaela Krívdová, Lucia Lukušová, Zuzana Matúšová,

Gabriela Mohrová, Nina Murárová, Veronika Turčanová,

Linda Twardzik, Lenka Brožová

MAILOVÁ ADRESA REDAKČIE:

evita@maftraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKČIE: 02/48 238 438

FOTO: Dalibor Puchtá, Mária Verešová

VIZÁŽ: Soňa Kubeníková, Karolína Sláviková, Eva Kákoni

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Soňa Kubeníková

STYLING: Danica Raytchev

ŠATY: Zara

NÁHRDELNÍK: Moloko

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Pinterest, Profimedia, Shutterstock, BGYH,

Gyogyvizek, Linsberg, Asia, St. Martins, iDNES.cz, Vivafoto

EDITORIÁL: Katarína Kincelová,

Soňa Kubeníková, Danica Raytchev

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 Schwarcz, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

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: 30,69 € s DPH
CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,79 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegrasso, a. s.

REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241

VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost a.s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 81 Kč

Preданý 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 zástupení vydavateľom vyhradujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos článkov, ako aj na verejnú rozširovanie rozmožnených týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona. Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.



102

HELENA MÁSLOVÁ: NEPLODNÁ ŽENA JE VYČERPANÁ ŽENA

134

V ZDRAVOM DOME ZDRAVÍ ĽUDIA

