



evita

Áno

- PRE SEBALÁSKU
- PRE 5 TYPOV PRIATELOV, KTORÝCH POTREBUJEME
- PRE PRERUŠOVANÉ HLADOVANIE

Veľký  
beauty  
horoskop!  
Líčte sa podľa  
znamenia, v ktorom  
ste narodená!

Chorvátsko  
v zime

ÁNO, OČARÍ VÁS AJ  
V TOMTO ROČNOM  
OBDOBÍ

Vera  
Wisterová:

NEPLÁNUJEM, VECI AJ TAK  
DOPADNÚ INAK

# Vráťte sa k svojmu ja!

Zatiahnite brzdu  
a spomeňte si na všetko, čo vás  
robilo šťastnou

1/2023

2,79 € / 81 Kč



0.1

9 771339 924008

# Túžba

PO HRIEŠNEJ LÁSKE JE ROVNAKO NÁVYKOVÁ  
ako túžba po sladkom.



Kúpite na [www.evitovky.sk](http://www.evitovky.sk) alebo v kníhkupectvách  
alebo naskenujte QR kód



# Editoriál o tom, že ak ste sa stratili, vráťte sa a choďte opačným smerom

**J**a to tak mám, že sa ľudí stále niečo vypytujem. Zaujíma ma, čo robia, či sú šťastní, že to robia, či to vždy robiť chceli, a keď nie, prečo to teraz robia. Poznáam len jedného človeka, čo sa vypytuje viac, Katka Brychtová, pozdravujem ťa :-).

Ale keď sa pýtate a ľudia rozprávajú, spoznávajú príbehy. Zamané, jednoduché, smutné, veselé, všelijaké. Spoznávajú ženy, ktoré ako malé snivali o tom, že zmenia svet, že budú nosiť dlhé vlasy po pás, že budú žiť rok v Ríme ako Julia Roberts v tom filme, že stretnú skvelého chlapíka, ktorý bude ich druhou polovicou, že budú chodiť na výstavy a do divadla a budú pestovať kvety a piecť koláče svojim deťom, ktoré budú krásne a veselé... Spoznávajú ženy, ktoré si za snom idú, ktoré majú podporu, aj také, ktoré zakopli alebo natrafili na zlú spoločnosť, spoznávajú tie, ktoré snívať neprestali, tie, ktoré rezignovali, spoznávajú krásne bytosti, ktoré keď hovoria o tom, čo by naozaj chceli, ožijú, oči sa im rozžiaria a plet chytí farbu.

Hm.

Aj vy ste niekde na svojej ceste zle zabočili a kráčate po ceste, ktorá nie je to, čo chcete? A o cieľi už ani nehovorím, lebo ten je niekde úplne iným smerom? To nič. Zastavte. Otočte sa. Kráčajte späť. A na križovatke si vyberte ten smer, ktorý z vás urobí znovu to malé poskakujúce dievča, ktoré sa teší z každej jednej minúty.

Rok 2023 nech je o vás.



Vaša  
Emita

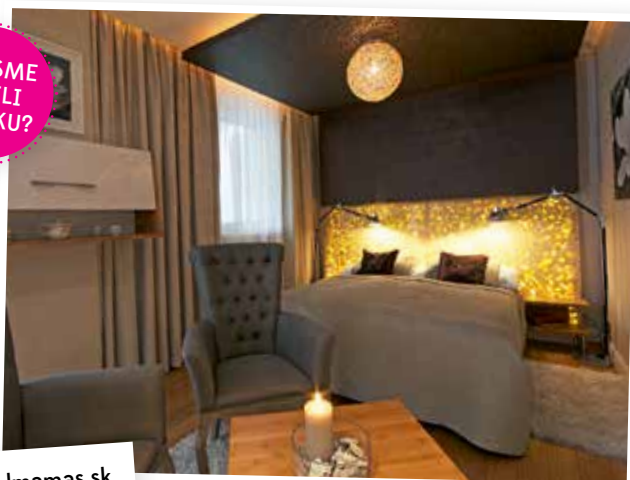
*Spojenie elegancie, štýlu  
a rodinnej atmosféry*

## MAMA'S BOUTIQUE AND DESIGN HOTEL V BRATISLAVE

Ak pri cestovaní uprednostňujete malé, butikové hotely pred veľkými hotelovými sieťami a chystáte sa do Bratislavy, potom vám odporúčame ubytovať sa v hoteli MAMA'S.

Nachádza sa v tichej štvrti v širšom centre hlavného mesta. Hotel vás zaujme svojou eleganciou, moderným dizajnom a vlúdnu rodinnou atmosférou. Ak hľadáte pokojné a tiché prostredie a individuálny prístup k hosťovi, potom určite zavítajte do hotelu MAMA'S.

KDE SME  
FOTILI  
TITULKU?



[www.hotelmamas.sk](http://www.hotelmamas.sk)

3 Editoriál

4 Obsah

6 Napísali ste nám

### OBJAVILI SME PRE VÁS

8 Kedy, keď nie teraz?

### LEN V EVITE

10 Kultúra v mojom živote

12 Živospráva v mojom živote

14 Vychytávky v mojom živote

16 Mesiac v mojom mobile

### EXKLUZÍVNY ROZHOVOR

18 Vera Wisterová: Mám šťastie na ľudí okolo seba

### LEN V EVITE

22 Last minute darčeky

### MY A NÁŠ ŽIVOT

28 Keď lieči niečo iné ako lieky

32 Tajomstvo panvového dna

36 Typy priateľov, ktorých potrebujeme k životu

### ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE

38 Adriana Čurajová: Žena je šťastná, keď k svojmu mužovi vzhliada

### MY A NÁŠ ŽIVOT

42 Povedzme áno sebaláske

46 Dary s hĺbkou

### MÓDA

50 Módný editoriál

58 Zababušte sa!

60 Oblečte sa ako

62 Večierky pred sviatkami aj po nich

68 Ideme na hory

70 Ako nosiť vestu

72 Tvíd je zase v móde

### BUĎME KRAJŠIE S EVITOU

74 Tuhá kozmetika – naša budúcnosť?

76 Starajte sa o svoje pery!

78 Aká je životnosť kozmetiky

28

KEĎ LIEČI NIEČO  
INÉ AKO LIEKY



58

ZABABUŠTE SA!



42

POVEDZME ÁNO  
SEBALÁŠKE





# 76

STARAJTE SA  
O SVOJE PERY!



80 Horoskop krásy

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

92 Aj o nohy sa treba starať

96 Naparovať pokožku alebo nie?

98 Manažér chudnutia

102 Prerušované hladovanie

- zázrak?

106 Keď telo ochorie spomienkami

CESTUJEME S EVITOU

110 Chorvátsko v zime

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

114 Zrecyklujte nábytok

PEČIEME NA SVIATKY

118 Čo peču vychýrené cukrárky?

124 Fit vianočné menu

128 Kačka trikrát inak

130 Likéry

ROZHOVOR

134 Róbert Bryndza

VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete

# 102

PRERUŠOVANÉ  
HLADOVANIE  
- ZÁZRAK?



# 130

LIKÉRY



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 1, január 2023, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Zuzana Kropuchová

REDAKCIA: Veronika Podhorová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Martina Baumann,

Renata Brimich Špačková, Michaela Krívdová, Lucia Lukušová,

Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová,

Nina Murárová, Veronika Turčanová, Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Bontonfilm, Marek Hajkovský, Darina Izjip,

Lívia Kaminská, Jana Kekeří, Lucia Lukušová, Ell Slovak,

Slovenská angiológická spoločnosť, Inga Šperlová

VIZÁŽ: Zuzana Šutjaková

STYLING: Adela Vykydalová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Soňa Kubeníková

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Instagram, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík, Ivana Benková

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poшту nevracia.

## mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:

Vladimír Mužík, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEĽ:

Martin Mráz, tel.č. 02/48 238 200

OBCHODNÁ RIADITEĽKA:

Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106

RIADITEĽKA DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Lucia Chynoranská, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINU, PR A EVENTOV:

Ivan Nefík, tel.: 02/48 238 141

OBCHODNÁ MANAŽÉRKA:

Lucia Mrázová, tel.: +421 905 287 337

e-mail: lucia.mrazova@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.

Kalinciakova 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 MESAČOV: 30,69 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 33,48 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,79 €

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: 81 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 zástupení vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos článkov, ako aj na verejnú rozpravu o roznožnení týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.