



Nestačí len  
*snívať,*  
*musíte*  
*pohnúť*  
zadkom

10  
*prikázaní*  
PRE NAŠU  
PLEŤ!

*Martina*  
*Zábranská*  
*& Adam*  
*Bardy:*

VŠETKO O LÁSKE

# Teraz sa *venujte sebe!*

Je zima, tak šup pod deku.  
*Čítajte, vzdelávajte sa,*  
*pozerajte telku!*

2/2023

2,79 € / 81 Kč



9 1339 9240 02

# 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 nielen telo má byť sýte

**J**mám rada tie naše štyri ročné obdobia. Aj v tom, že vlastne každé tri mesiace žijeme trochu iný životný štýl, aj v maličkostiach.

Na jeseň, keď si oblečiete bundu alebo kabát a vo vreckách objavíte to, čo ste tam nechali v posledný chladný jarný deň. Pár drobných alebo žuvačku, alebo nákupný zoznam, alebo posledné roky zabudnuté, použité rúško. :-)

Na jar, keď začíname všetci vychádzať viac von a do záhrad a vidíme, ako deti od susedov podrástli, ako sme my dospelí zmenili farbu vlasov, schudli, pribrali, zostarli alebo omladli...

V zime, keď menej chodíme medzi ľudí, horia sviečky, je pustená telka a sú otvorené knihy, keď viac spíme a viac varíme, keď plánujeme leto, ktoré je zas v znamení výjazdov, výletov, jedenia v meste na terasách... veď to poznáte.

No a február je ten mesiac, keď už človek začína mať tej zimy tak trochu plné zuby, už aj lyžoval, už aj všetky svetre od Ježiška ponosil, už by to chcelo niečo iné ako chladné tmavé rána a chladné tmavé večery. Preto je to ten najlepší mesiac na to, aby sme sa povenovali sebe. Možno len tak, že si pozrieme všetko, čo sme chceli vidieť, prečítame všetko, čo sme si chceli prečítať, prezrieme všetky možné e-shopy s oblečením a kozmetikou bez toho, aby sme nakúpili. A možno inak. Možno je čas na zmenu. V myslení, v prístupe k životu, ktorý žijeme, v životospráve. V tom, ako fungujeme. V tom, s kým fungujeme. Možno sa treba zamyslieť, hľadať inšpiráciu, hľadať cestu a potom, keď príde marec alebo apríl, po nej vykročiť...

A vo vrecku jarnej bundy nechať lístoček svojmu JA na jeseň so slovami: Áno, dokázala som to. :-)

Myslím na vás všetky. :-)



Váša  
Emita

- |    |   |    |  |    |  |
|----|---|----|--|----|--|
| 3  | Editoriál   | 38 | Snívať nestačí                               | 70 | Zamatová revolúcia                                   |
| 4  | Obsah   |    | ROZHOVOR                                     |    | ROZHOVOR   |
| 6  | Listáreň  | 40 | Katarína Havlíková: Od Popolušky po kráľovnú | 72 | Psychologička: Nečudujem sa, že ženy volia stabilitu |
|    | OBJAVILI SME PRE VÁS                              |    | MY A NÁŠ ŽIVOT                               |    | KRÁSA  |
| 8  | Doprajte si!                                      | 44 | Skroťte svojho vnútorného kritika            | 76 | Tekutý peeling                                       |
|    | EXKLUZÍVNY ROZHOVOR                               |    | MÓDA   | 78 | To správne líčenie                                   |
| 10 | Adam Bardy a Martina Zábranská: Všetko o láske    | 48 | Party time!                                  | 82 | Lexikón líčenia pier                                 |
|    | LEN V EVITE                                       | 54 | Viva Magenta!                                | 84 | Čokoláda a pleť? Áno!                                |
| 16 | Ako som sa oslobodila od kíl a centimetrov v páse | 56 | Plesová sezóna a vy v nej                    | 88 | Modré svetlo vašej pleti nesvedčí                    |
|    | MY A NÁŠ ŽIVOT                                    | 60 | Rolák na celý týždeň                         | 90 | 10 prikázaní pre vašu pokožku                        |
| 22 | Namiesto zimného spánku                           | 62 | Keď zaprší                                   | 96 | To naj   |
| 28 | Žite vďačne!                                      | 64 | Hrejivé doplnky                              |    | LEN V EVITE  |
| 32 | Joga je pre každého, kto vie dýchať               | 66 | Oblečte sa ako                               | 98 | Knihy pre pozitívne myslenie                         |
|    |   | 68 | Dvojitý zásah                                |    |  |



**22**  
NAMIESTO  
ZIMNÉHO SPÁNKU



**60**  
ROLÁK NA CELÝ  
TÝŽDEŇ

**82**  
LEXIKÓN  
LÍČENIA PIER



# 90

10 PŘÍKÁZANÍ PRE  
VAŠU POKOŽKU

## ROZHOVOR

100 Schopnosť debatovať – je to kľúč  
k úspechu?

## BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

104 Pohyb ako liek

108 Vy viete, čo chcete dosiahnuť

## ROZHOVOR

112 Michaela Brnková: Pre každého  
existuje správna kniha

## VARENIE

116 Zelenina trochu inak

122 9 potravín pre lepšiu imunitu

124 Čokoládoví súrodenci

## CESTUJEME S EVITOU

130 Tunisko

132 Plavba po Nile

## BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

136 Útulné doplnky

138 Čo vám spraví radosť

## VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa Evity

# 112

MICHAELA BRNKOVÁ:  
PRE KAŽDÉHO EXISTUJE  
SPRÁVNÁ KNIHA

# 122

9 POTRAVIN PRE  
LEPŠIU IMUNITU



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 2, február 2023, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Zuzana Kropúchová, Veronika Podhorová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renata Brimich Špačková,  
Barbora Daxner, Katarína Kopcsányiová, 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: Lucia Lukušová, Fashion Live,

Topolská – TV JOJ, TV Markíza

VIZÁŽ: Petra Fraňová, Veronika Kučerová,

Karolína Sláviková, Tomáš Vída

STYLING: Gabriela Mohrová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Instagram, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík, Ivana Benková

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštu 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 Netík, 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, 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

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 rozširovanie rozmožneniny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona. Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.