



Telo rozhodne  
*nepotrebuje*  
**DETOX!**

KTO TVRDÍ  
OPAK,  
KLAME



*Pôrodná  
asistentka:*

POČAS PÔRODU TREBA  
VERIŤ SVOJMU TELU

*Alžbeta  
Ferencová:*

SOM KONEČNE ŠASTNÁ  
A ZASLŪŽIM SI TO

# S kilami alebo bez

Pretože sme krásne  
*kedykoľvek!*

3/2023

2,79 € / 81 Kč



9 1339 9240 03





# NOVÝ PEUGEOT 408

## AJ PLUG-IN HYBRID



### REČ PRÍŤAŽLIVOSTI

V 100 % elektrickom režime dojazd až do 72 km.

Unikátny dizajn • PEUGEOT i-Cockpit® 3D • Nočné videnie

PEUGEOT odporúča **TotalEnergies**

Kombinovaná spotreba 1,1 – 6,1 l/100 km, emisie CO<sub>2</sub> 26 – 138 g/km (podľa normy WLTP).

# Editoriál o tom, že naše telo je náš domov

**H**erečka Emma Thomson to povedala najlepšie zo všetkých. Povedala, že svojmu mladšiemu ja by odkázala – nikdy nedrž diéty. Netráp svoje telo zmenami, ktoré si si vo svojej hlave vysnívala. Nenúť ho, aby robilo nápravu, keď ty neješ, alebo ješ veľa, keď sa celé dni nehýbeš, alebo sa hýbeš extrémne veľa. Proste ho akceptuj. Maj ho rada.

Tvoje telo je tvoj dom, žiješ v ňom 24 hodín denne, ak s ním stále bojuješ a nie ste tím, nebudeš dlho zdravá.

Tak nejako to je.

Už dávno nie je moderné naháňanie sa za konfekčnou veľkosťou 36. Krivky 90 – 60 – 90 neznamenajú, že ste krásna. Dnes je dôležité, aby bolo telo zdravé, pevné, aby vládalo robiť to, čo si zmyslíte. Je jedno, aké máte veľké prsia, aký máte veľký zadok, či nosíte veľkosť S alebo XL. Ak ste zdravá, jete zdravo a doprajete svojmu telu aj dosť spánku, ste to, čo je teraz moderné.

Ste krásna.

ALE! Prečítať si tieto riadky pri balíčku čipsov a spokojne si povedať, že mojich 100 kíl je vlastne krásnych, je tiež nezdravé a neúčtivé voči telu. Nútiť ho nosiť desiatky kíl nadváhy, nútiť ho spracúvať tuky navyše, nedopriať mu pohyb... to je opačný extrém. A ten tiež nie je v poriadku. Veď vy viete...

Preto je toto číslo určené všetkým vám, ktoré si potrebujete upevniť vzťah so svojím vlastným telom. Čím skôr sa z vás stane zohratá dvojka, tým skôr budete žiť spokojný a zdravý život. Ja si myslím, že vám k tomu vieme pomôcť :-).



Vaša  
Emita

- |    |  |    |  |    |                            |
|----|--|----|--|----|----------------------------|
| 3  | Editoriál                                      | 36 | Rozhovor s pôrodnou asistentkou: Pôrod je ako bonboniéra | 68 | Body – vaša druhá pokožka  |
| 4  | Obsah  | 40 | Toto je moje telo, ktoré mám rada                        | 70 | Volanie volánov            |
| 6  | Napísali ste nám                               | 44 | Vedeli ste, že?  | 72 | Trendy roku 2023           |
|    | OBJAVILI SME PRE VÁS                           | 46 | Jedzte pred menštruáciou správne                         | 76 | Cesta okolo sveta          |
| 8  | Milujme samy seba!                             |    | ROZHOVOR   | 80 | Späť na univerzitu         |
|    | EXKLUZÍVNY ROZHOVOR                            | 48 | Veronika Vagnerová aj o filme Villa Lucia                | 82 | Oblečte sa ako             |
| 10 | Alžbeta Ferencová: Je šťastná a zaslúži si to! |    | CHVÍLKA NA MÓDU  |    | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU     |
| 16 | Kultúra v mojom živote                         | 54 | Áno, som krásna  | 84 | Náplasť na pleť            |
| 18 | Životospráva v mojom živote                    | 62 | Triky na štíhlosť  | 86 | Vyživovať či hydratovať?   |
|    | MY A NÁŠ ŽIVOT                                 | 66 | Do ulíc v ponožkách                                      | 90 | BB a CC krémy              |
| 20 | Sama sebou a spokojná                          |    |  | 92 | Evitina skúsenosť s EMface |
| 28 | Chudnutie sa začína v hlave                    |    |  | 94 | Ako po masle               |
| 34 | Naboso   |    |  | 96 | Perlové séra               |
|    |  |    |  | 98 | To naj                     |



10

ALŽBETA FERENCOVÁ:  
JE ŠŤASTNÁ  
A ZASLÚŽI SI TO!



36

ROZHOVOR S PÔRODNOU  
ASISTENTKOU: PÔROD JE  
AKO BONBONIÉRA

40

TOTO JE MOJE  
TELO,  
KTORÉ  
MÁM RADA







BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

100 Ponorte sa do chladu

ROZHOVOR

104 Nič nie je dôležitejšie, ako starať sa o seba

KARIÉRA

108 Stratila dcéru, ale nestratila sa

VARENIE

112 Tiramisu 5-krát inak

118 Mikrozelenina

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

120 Telo detox nepotrebuje

122 Michal Páleník: Už žiadne skratky

MY A NAŠA RODINA

126 Požičovňa hračiek existuje

CESTUJEME S EVITOU

130 Thajsko

MY A NAŠ ŽIVOT

134 Už žiaden odpad

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

136 Chyby pri zariadení

VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa Evity



120

TELO DETOX  
NEPOTREBUJE



130

THAJSKO



www.svetevity.sk  
Ročník VIII., číslo 3, marec 2023, mesačník  
**ŠÉFREDAKTORKA:** Evita Twardzik  
**FOTO:** Katarína Kincelová  
**PRODUKCIA:** Aneta Sárkányová  
**ONLINE SVETEVIITY.SK:** Nina Košecká  
**SPOLUPRACOVNÍCI:** Renáta Brimich Špačková,  
Barbora Daxner, Katarína Kopcsányiová,  
Michaela Krívdová, Lucia Lukušová, Monika Macháčková,  
Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová, Nina Murárová,  
Linda Twardzik  
**MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:**  
evita@mafraslovakia.sk  
**TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE:** 02/48 238 438  
**FOTO:** Kaja Čemová, Lívia Kaminská, TV JOJ, TV Markíza  
**VIZÁŽ:** Petra Fraňová, Eva Kakoni,  
Lívia Kaminská, Karolína Sláviková  
**STYLING:** Gabriela Mohrová  
**TITULNÁ FOTOGRAFIA:** Katarína Kincelová  
**STYLING:** Gabriela Mohrová  
**VIZÁŽ:** Petra Fraňová  
**PRODUKCIA:** Aneta Sárkányová  
**ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:**  
Shutterstock  
**EDITORIÁL:** Katarína Kincelová  
**LAYOUT:** Komplot  
**GRAFICKÁ ÚPRAVA:** Richard Janešík  
**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 RIADITELKA:

Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106

RIADITELKA DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Lucia Chynoranská, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINU, PR A EVENTOV:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

OBCHODNÁ MANAŽÉRKA:

Ivona Komžíková, tel.: +421 915 884 307

e-mail: ivona.komzikova@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 VÝTLAKU: 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 verejný rozširovanie rozmožneniny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) d) autorského zákona. Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.