



evita

Rozvádzame  
sa *zbytočne*?  
NAOZAJ JE LEPŠIE ODÍŠŤ  
Z KRATŠEJ CESTY?



*Katka  
Koščová:*

NEMÁM SO SVOJÍM  
MUŽOM TÉMU, KTORÁ  
JE TABU

# Všetko *o vzťahoch* S MUŽMI

Šťastie nie je cieľ,  
*šťastie je cesta*

4/2023

2,79 € / 81 Kč



9



# SME JEDNOTKA V ČERSTVOSTI ZA SUPER LIDL CENY



**Potvrdzujú to nielen babičky,  
u ktorých vždy všetko chutí čerstvo,  
ale aj Slováci v prieskume značiek.\***

\*2muse KPIs Monitoring značiek na slovenskom trhu za rok 2022, reprezentatívny online prieskum na parametre „Má čerstvejšie potraviny než iné predajne“ a „Ponúka výrobky za najlepšie ceny“ na vzorke 5 100 respondentov. Reprezentatívna vzorka populácie vo veku 15 – 70 rokov, reprezentatívnosť z hľadiska pohlavia, veku, regiónu a veľkosti sídla.

[www.lidl.sk/cerstvost](http://www.lidl.sk/cerstvost)



**JEDNOTKA  
v čerstvosti**

# Editoriál o mužoch a o nás

**V**lastne je to tak, že pokiaľ ide o mužov, každá žena má v živote niekoľko fáz.

Ich poradie nie je stanovené, závisí od toho, akého chlapíka stretne prvého a ktorý je ten posledný.

Ale múdre ženy hovoria, že na to, aby sme dospeli do štádia absolútnej spokojnosti vo vzťahu, mali by sme zažiť všetky. Tak schválne, v ktorej ste teraz vy? :-)

1. Romantická predstava o dokonalom súžití v dokonalom porozumení, s dokonalým sexom, s dokonalými deťmi a s dokonalým zvládaním všetkého nedokonalého. S NÍM, ktorého som práve stretla.

2. Cynické precitnutie pri človeku, ktorý má od dokonalosti ďaleko, čo sa odráža aj na nedokonalosti vzťahu, precitnutie je sprevádzané nepríjemným prekvapením a otázkami, či to už bude takto navždy.

3. Nežné a láskyplné obdobie tesne po počatí dieťaťa, ktoré sa končí niekde pri prvom umeleckom fotografovaní novorodenca, ktorý je síce krásny, ale tie fotky nikomu neukážete, lebo VY na nich vyzeráte ako zombík.

4. Spytovanie sa samej seba pri pohľade na toho druhého, čo som vlastne na ňom videla.

5. Harmónia, založená na vedomí, že dvom je lepšie ako jednému a že pokiaľ nejde o život, ide naozaj o nič. Bez hádok a zbytočných roztržiek.

6. Hlučné presadzovanie si svojich predstáv, názorov a postojov. Od spôsobu trávenia víkendu až po výber knihy pre ročného syna.

7. Sex. Sex. Sex. A potom sa uvidí.

8. Poniženie a sklamanie pri uvedomení si, že láska a energia bola vložená do človeka, ktorý si ju vôbec nevážil, nezaslúžil, nevenoval jej žiadnu pozornosť.

9. Lútosť, že to nevydržalo, snaha o nápravu, slzy a prosby o odpustenie.

10. Spoločný smiech, spoloční priatelia, spoločné všetko. Spoločné šťastie.

Nech ste v akejkoľvek fáze, hore hlavu. Raz sa skončí, príde horšia alebo lepšia. A dôležité bude to, že okrem NEHO budete mať ešte SEBA. Keď na to nezabudnete, zlé fázy budú krátke a časom vymiznú úplne. :-)



Vaša  
Emita



- |    |   |    |  |    |                               |
|----|---|----|--|----|-------------------------------|
| 3  | Editoriál   | 26 | Zoznámte sa cez agentúru                     | 68 | Priehľadné topánky            |
| 4  | Obsah   | 30 | Láska s mladším, so starším,<br>aj na diaľku | 70 | Strapaté strapce              |
| 6  | Listáreň  | 36 | Rozvádzame sa zbytočne?                      | 72 | Džínsy aj na vašu postavu     |
|    | <b>OBJAVILI SME PRE VÁS</b>                                   | 40 | Bromance – nový vzťah<br>medzi mužmi         | 74 | Šťahovacia bielizeň           |
| 8  | Aj k veciam môžeme<br>mať vzťah ako k mužom                   | 42 | Nadviazať vzťah sa môžete naučiť             | 76 | Streetstyle                   |
|    | <b>EXKLUZÍVNE</b>   |    | <b>LEN V EVITE</b>                           | 78 | Pánsky štýl                   |
| 10 | Katka Koščová: Moja spokojnosť<br>nestojí na tom, koľko vážim | 50 | Nová Evitovka je v obchodoch                 | 80 | 9 tipov na oživenie šatníka   |
|    | <b>LEN V EVITE</b>  |    | <b>SKUTOČNÝ PRÍBEH</b>                       |    | <b>BUĎME KRAJŠIE S EVITOU</b> |
| 16 | Dušan Ambróš  | 54 | Dva vzťahy, dve sklamaná,<br>dve deti        | 82 | Zlato v kozmetike             |
| 18 | Diana Ristová   |    | <b>MÓDA</b>                                  | 84 | Ružová voda je najviac        |
| 20 | Povedali o mužoch   | 58 | Módny editoriál                              | 86 | Koniec celulitídy             |
|    | <b>MY A MUŽI</b>  | 66 | Oblečte si šperk                             | 88 | Navždy červená                |
| 22 | Pravý, nepravý, hlavne môj                                    |    |  | 92 | 4 zázraky                     |
|    |   |    |  | 94 | To naj                        |
|    |   |    |  | 96 | Podelte sa so svojim mužom    |



26

ZOZNÁMTE SA  
CEZ AGENTÚRU



36

ROZVÁDZAME  
SA ZBYTOČNE?



78

PÁNSKY ŠTÝL

# 82

## ZLATO V KOZMETIKE



### BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

- 100 Vďačná za svoje telo
- 104 Desať dôvodov, prečo je dobré starať sa o zuby
- MY A NAŠA RODINA**
- 106 Otec – prvý muž nášho života
- 108 Intimita v každom veku
- 110 Trochu iná, no úžasná rodina
- VARENIE**
- 118 Chutné jedlo zdravo
- 124 Jeden plech, jedno veľké jedlo

### CESTUJEME S EVITOU

- 126 Lefkada
- BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU**
- 132 Posadte sa, prosím
- VÁŠ VOLNÝ ČAS**
- 136 Tipy na filmy a seriály
- ROZHOVOR**
- 138 Soňa Skoncová: Eliza je naše najväčšie prekvapenie
- VOLNÝ ČAS**
- 140 Evitin knižný klub
- 142 Horoskop
- 144 Pár skvelých nápadov
- 146 Poradňa



# 106

## OTEC – PRVÝ MUŽ NAŠHO ŽIVOTA



# 126

## LEFKADA



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 4 apríl 2023, mesačník

**ŠÉFREDAKTORKA:** Evita Twardzik

**FOTO:** Katarína Kincelová

**PRODUKČIA:** Aneta Sárkányová

**ONLINE SVETEVITY.SK:** Nina Košecká

**SPOLUPRACOVNÍCI:** Renata Brimich Špačková, Michaela Brnková, Katarína Kopcsányiová, Michaela Krívdová, Sabína Kubrická, Lucia Lukušová, Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová, Nina Murárová, Veronika Turčanová, Linda Twardzik

**MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:**

evita@mafraslovakia.sk

**TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE:** 02/48 238 438

**FOTO:** Karolína Bašová, Petra Bošanská, Natália Jakubcová,

Roman Reissmuller, TV JOJ, TV Markíza

**VIZÁŽ:** Petra Fraňová, Karolína Sláviková

**STYLING:** Gabriela Mohrová, Nina Murárová

**TITULNÁ FOTOGRAFIA:** Petra Bošanská

**MEJKAP A VLASY:** Petra Fraňová

**STYLING:** Gabriela Mohrová

**ZAMATOVÝ TOP:** Ida Sandor

**ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:**

Bontonfilm, Dreamstime, HBO Max, Instagram, Netflix,

Pinterest, Shutterstock, Shine Vision, whowhatwear

**EDITORIÁL:** Katarína Kincelová

**LAYOUT:** Komplot

**GRAFICKÁ ÚPRAVA:** Richard Janešík, Boris Bordács

**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 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 VYDAVATELSTVA:**

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 MESIACOV:** 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

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 rozmnoženiny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

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