



Skutočné
príbehy
Sloveniek:
Dozrela
som vtedy,
keď...

ROZHOVORY
Zuzana
Vačková
Feje z Hexu

Michaela
Čobejová:

NA STARNUTIE SOM
PRIPRAVENÁ

Pripravená byť zrelou ženou

*Lebo mladosť nie je večná,
aj keď nám to stále podsúvajú...*

6/2023

2,89 € / 101 Kč



nEKO nečne udržateľný



KAUFLAND DETSKÝ FESTIVAL



4. Jún • Od 10:00

Areál školy Záhorská Bystrica

live na
Turbo TV

SPÍEVANKOVO



DESmod



STAVIAME

pre lepšiu budúcnosť našich detí

Rozhodujú
činy.



HLAVNÝ PARTNER



PARTNERI



HLAVNÍ MEDIÁLNI PARTNERI

najmama.sk



lurity



POD ZÁŠTITOU



Editoriál

o zrelosti

Len nedávno som čítala rozhovor so slovenskou herečkou, ktorá má 34 rokov, a polovica otázok bola o tom, ako znáša fakt, že starne. Áno. Má 34 rokov. Aj sa snažila na to upozorniť, že toto sa jej naozaj netýka, ale novinárka si išla svoje. :-). Zábavné, však? Myslíte, že toto by sa niekto pýtal 34-ročného muža? Muž už vôbec nie. A táto novinárka tiež nie, o tom som presvedčená...

Mám návrh. Ohradzujme sa proti otázkam o strachu zo starnutia, ktoré sú tu stále prítomné a pri ktorých mnohé z nás zneistia a robia hlúposti.

Začnime ignorovať tie hlúposti o večnej mladosti, o tom, ako je vek len číslo a že máme toľko rokov, na koľko sa cítime... Rady, ako nemať vrásky a ostatné dôkazy toho, že sme už prežili pár pekných a možno aj nepekných rokov.

Vek máme predsa taký, aký máme. Ak má žena 45, nemôže vyzerať ani cítiť sa ako tá, čo má 25. Jej telo je iné, inak funguje, má za sebou o dvadsať rokov viac. Ak to ignorujeme a tlačíme naň, že sa musí vyrovnáť tým mladším, je to pekná morda.

Aj pre telo, aj pre našu hlavu.

Podme sa naučiť prijímať vek a jeho znaky. Podme s nimi žiť. Dajme telu zdravú výživu, pohyb, spánok.

Ale netrápme ho v päťdesiatke diétami, aby sme si obliekli rifle z vysokej školy. Pomáhajme si k sviežejšiemu vzhľadu, dostupných je veľa možností, ak chceme, ale nepreháňajme to tak, aby sme boli na smiech. Bavme sa, cestujme, naberaťme zážitky – na to všetko majme energiu, to za niečo stojí. Buďme si vedomé toho, že každý deň sme skúsenejšie, múdrejšie a nepotrebujeme splašene hopkať po pláži v tangáčoch, aby sme pôsobili rozkošne.

Lebo je to len na nás. Muži od nás nechcú, aby sme v päťdesiatke vyzerali ako dvadsiatničky. Alebo – tých, ktorí to chcú, nech vezme čert :-). Robíme si to my ženy medzi sebou. Nesolidárne a úplne proti prírode.

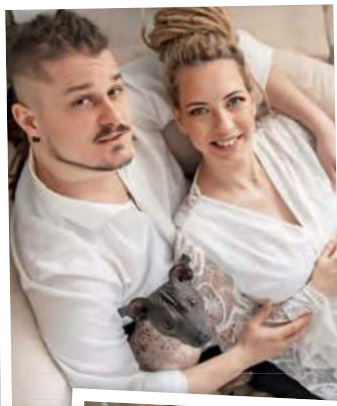
Život sa skladá z detstva, z mladosti, z obdobia zrelosti a zo staroby. Nie z detstva a z mladosti, mladosti a mladosti. :-)

O tom je toto číslo Evity. :-)



Vaša ♡
Evita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Napísali ste nám
 - OBJAVILI SME PRE VÁS
- 8 Premeny!
 - EXKLUZÍVNE
- 10 Michaela Čobejová: Aj o tom, aké je mať 50
 - LEN V EVITE
- 16 Erik Žibek
 - ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE
- 18 „Manželkomama“
 - MY A NÁŠ ŽIVOT
- 22 A vtedy som dozrela
- 30 Zmenila ma choroba
 - SKUTOČNÝ PRÍBEH
- 38 Dve deti odrodila doma s manželom
 - ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE
- 34 Vanda Poláková: Nepovažujem sa za krásku, ale dokážem zaujať
 - MY A NÁŠ ŽIVOT
- 42 Ikony zrelej ženy
 - ROZHOVOR
- 44 Zuzana Vačková
 - MÓDA
- 50 Ukážte svoju ženskosť
- 58 Nový trend sú skorts!
- 60 Letná príprava
- 64 Kapsulový šatník zrelej ženy
- 66 Denimové doplnky
- 68 Oblečte sa ako
- 70 Letný kostým
- 72 Tenisky sa nosia k všetkému
- 76 Slnecné okuliare
- 78 Pozor, je tu plavková sezóna!
 - BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
- 82 Krása zo sveta
- 86 Vodovzdorná kozmetika
- 88 Zrelosť je svätý grál
- 92 Ovocie pre pleť
- 94 7 zrelých vecí



22

A VTEDY SOM DOZRELA



44

ZUZANA VAČKOVÁ



86

VODOVZDORNÁ KOZMETIKA





92

OVOCE PRE PLEŤ

96 Domáca starostlivosť

MY A NÁŠ ŽIVOT

100 Vzdala sa práce pre rodinu

KARIÉRA

106 Do práce po materskej

MY A NÁŠ ŽIVOT

110 Zrkadlo ženy

112 Je O. K. mať 50

VARENIE

118 Studené polievky

124 Chudnutie a príberanie vo vyššom veku

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

122 Terasy

CESTUJME S EVITOU

130 Dubaj

134 Chorvátsko inak

ROZHOVOR

136 Fefe z Hexu: Mám pekný život

VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 6 jún 2023, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,

Michaela Brnková, Andrea Coddington,

Monika Huljaková, Katarína Kopcányiová, Michaela Krivdová,

Sabína Kubrická, Lucia Lukušová, Monika Macháčková,

Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová, Nina Murárová,

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Simona Hulmanová,

Lucia Lukušová, Monika Vasková

VIZÁŽ: Petra Fraňová, Karolína Sláviková

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Diana Brocková

STYLING: Nina Murárová

SAKO, NOHAVICE A TIELKO: F&F

NÁUŠNICE: Sinsay

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Instagram, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštu nevracia.

mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEL:

Vladimír Mužík, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEL:

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

RIADITEL MARKETINGU, 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.

Kalinciaková 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: 34,68 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 39,90 € s DPH

CENA JEDNEHO VÝTLAČKU: 2,89 €

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: 101 Kč

Predaný náklad je zverejňovaný v ABC SR a podľa jeho 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 zastúpení 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.



112

JE O. K. MAŤ 50

136

FEFE Z HEXU: MÁM PEKNÝ ŽIVOT

