



Sú  
letné lásky  
odsúdené  
na zánik?

Slniečny  
*mejkap*

AKO SA LÍČIŤ V LETE  
BEZ PREŠLAPOV

*Filip Tuma:*

LÁSKA NEUNAVUJE

*Psychologička:*  
PREČO SLOVENKY  
NA SEBE HLADAJÚ  
LEN CHYBY

# Leto, ktorej vám zmení život!

Teraz máte energiu na všetko,  
*o čom snívate!*







**KÚPELE SPA APHRODITE RAJECKÉ TEPLICE**  
ponúkajú blahodárne účinky termálnej liečivej vody

# DOVOLENKA V SPA APHRODITE

Ak sa rozhodujete, kam si pôjdete počas leta načerpať nové pozitívne sily, tak máme pre vás skvelý tip! Exkluzívne kúpele Spa Aphrodite v Rajeckých Tepliciach sú pre vás skvelým miestom na prežitie dokonalej letnej dovolenky na Slovensku.



**SPA APHRODITE**  
RAJECKÉ TEPLICE

**[www.spa.sk](http://www.spa.sk)**

# Editoriál o tom, že leto v nás môže ostať

**J**asné, že každá z nás má na lete rada niečo iné. Pláže. Hory. Melón. Jahody. Západy slnka. Východy slnka. Hudobné festivaly. Tiché večery na záhrade. Gri-lovačky. Tancovačky. Cestovanie. Vstávanie pri čvirikaní vtákov. Dlhé prechádzky mestom. Prácu v záhrade. Ľadovú kávu. Vôňu opaľovacieho krému. Piesok v plavkách. Chladný gintonic. Deti vracajúce sa z tábora. Chuť čerstvého leča. Státie v rade na zmrzlinu. Prázdne cesty v meste. Knihy, ktoré na leto čakali spolu s vami...

Je toho toľko, čo milujeme na lete.

Lebo v lete máme iný pocit.

Pocit väčšej radosti, pocit väčšej slobody, pocit energie, že všetko, čo treba, zvládneme.

A teraz je na nás, aby sme si čo najviac z tých pocitov udržali v sebe a nedovolili septembru nám ich ukradnúť. :-)

Užívajte!



Vaša  
Emita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Napísali ste nám
- OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 8 Užite si leto
- EXKLUZÍVNY ROZHOVOR**
- 10 Filip Tůma: Láska neunavuje
- LEN V EVITE**
- 16 Múdrosti o šťastí
- 18 Životospráva v mojom živote
- 20 Kultúra v mojom živote
- EXKLUZÍVNE**
- 22 Stalo sa mi v lete
- LEN V EVITE**
- 28 Letné lásky
- 32 Vedeli ste, že...
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 34 Silvia Porubánová: Slovenky na sebe hľadajú len chyby
- SKUTOČNÝ PRÍBEH**
- 38 Bola som letuškou pre Katar
- LEN V EVITE**
- 42 Splnený sen v raji
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 46 Ako sa chemička zamilovala do klobúkov
- MÓDA**
- 50 Leto ako nikdy predtým
- 56 Morská víla
- 58 Netradičné námorníčky
- 62 Klobúky
- 64 Šaty na každý deň
- 68 Plážové kvarteto
- 70 Letný manuál na dovolenku aj na doma
- 72 Vykročte štýlovo
- 74 Mestské safari
- 76 Oblečte sa ako
- 78 Sandále a šľapky
- 80 7 kúskov, ktoré musíte mať v dovolenkovom kufri
- BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
- 82 Metóda štyroch nocí
- 84 Snečný mejkap
- 86 Ocot na vlasy
- 88 To naj
- 90 Kvetinová kozmetika
- 92 Dovolenka v kúpeľni



**10**  
FILIP TŮMA:  
LÁSKA NEUNAVUJE



**22**  
STALO SA MI  
V LETE



**34**  
SILVIA PORUBÁNOVÁ:  
SLOVENKY NA SEBE  
HĽADAJÚ LEN CHYBY





# 92

DOVOLENKA  
V KÚPEĽNI

94 Opalovacie krémy

MY A MUŽI

100 Vekovo nerovná láska

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

104 Chémia okolo nás

108 Krásna a zdravá v každom veku

VARENIE

110 Zeleninové sladkosti

116 Letné drinky

MY A NÁŠ ŽIVOT

118 Potrebujeme šúpať cibuľu  
dynamitom

CESTUJEME S EVITOU

124 Podďte do Verony

LEN V EVITE

128 Nechcel sa deliť s čokoládou,  
tak ju vyrába

MY A NÁŠ ŽIVOT

132 Piknik

ČÍTATE LEN VY

134 Nová Evitovka

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

138 Domov, v ktorom je pekne

VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa...

# 116

LETNÉ DRINKY



# 104

CHÉMIA  
OKOLO NÁS



www.svetevity.sk  
Ročník VIII., číslo 7 júl 2023, mesačník  
**ŠÉFREDAKTORKA:** Evita Twardzik  
**FOTO:** Katarína Kincelová  
**PRODUKČIA:** Aneta Sárkányová  
**ONLINE SVETEVIITY.SK:** Nina Košecká  
**SPOLUPRACOVNÍCI:** Michaela Brmková, Barbora V. Daxner,  
Katarína Kopcsányiová, Michaela Krívdová, Lucia Lukušová,  
Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová,  
Nina Murárová, Linda Twardzik  
**MAILOVÁ ADRESA REDAKČIE:**  
evita@mafraslovakia.sk

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

**FOTO:** Lucia Lukušová, Simona Majerská,

Juraj Makový, TV JOJ, TV Markíza

**VIZÁŽ:** Karolína Sláviková

**STYLING:** Nina Murárová

**TITULNÁ FOTOGRAFIA:** Katarína Kincelová

**MEJKAP A VLAŠY:** Karolína Sláviková

**STYLING:** Nina Murárová

**MODELKA:** Eva F. Exit model management

**PLAVKY, KOŠELA, KLOBÚK:** F&F

**NÁUŠNICE:** Zalando.sk

**ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:**

Answeare.sk, bonami.sk, Dreamstime, H&M, Instagram,

Pinterest, Shutterstock, Westwingnow.com

**EDITORIÁL:** Katarína Kincelová, Boris Bordács

**LAYOUT:** Komplot

**GRAFICKÁ ÚPRAVA:** Richard Janesič

**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 Neřík, 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.

Kaliničáková 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:** 34,68 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 39,90 € s DPH

**CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU:** 2,89 €

**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:** 101 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 zaskupení vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos článkov, ako aj na verejný rozširovanie rozmnoženiny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

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