

e

evita

Zažite leto  
ako z filmu

DOVOLENKUJTE NA  
MIESTACH, KDE SA  
NAKRÚCALO

— DO —  
hladka!  
BEZ CHĽPKOV DLHO  
A BEZBOLESTNE

Slovenky  
pre Evitu:

TOTO JE MOJA  
DEFINÍCIA ŠŤASTIA

Nečakajte  
na šťastie!  
Žite ho!

Je vo vzťahu dôležité to, že sa ľúbite,  
alebo to, že si rozumiete?

8/2023

2,89 € / 101 Kč



9 771339 924008

# Mimoriadna akcia NA EVITOVKY



NÁJDETE VO VŠETKÝCH NOVINOVÝCH STÁNKOCH. MIMORIADNA AKCIA PLATÍ  
NA VYBRANÉ TITULY A DO VYPREDANIA ZÁSOB.

# Editoriál o tajomstve šťastia, ktoré hľadáme

**O. k.,** sme múdre baby a vieme, že nemáme chodiť po svete s výrazom – kde si? Kde si ty, čo ma urobíš šťastnou až do smrti?

Ak to robíme, hrozí, že ho ani tak nenájdeme a hlavne – môžeme sa unaviť tak, že nebudeme vladať byť šťastné.

Ani spokojné.

Ani vyrovnané.

Proste sa z nás stanú nervózne kôpky nešťastia, ktoré „nemali to šťastie, že by našli svoje šťastie“. :-)

A to vieme, že nechceme.

Z každej strany počujeme, ako je šťastie cesta a nie cieľ, ako na ňom musíme robiť vedome. Ono sa to dobre číta, človek by aj chcel na šťastí vedome robiť, ale potom príde otázka. Čo akože mám pre to šťastie robiť? Mám sa postaviť pred zrkadlo, usmievať sa a opakovať si mantru, som krásna a šťastná a blablabla?

Nie.

O. k., mám tip, iba jeden, ale za mňa funguje.

**Nerobte nič nasilu.**

Nič.

(Neráta sa do toho tridsiate tretie kolo pexesa s deťmi a neráta sa do toho nákup s mamou, ktorej treba pomôcť s litrami minerálky.)

Je to jednoduché, treba sa naučiť hovoriť nie a treba sa zbaviť pocitu, že tí ostatní majú lepší život, ako máte vy. Lebo nemajú. Aj keď to tak niekedy na sociálnych sieťach vyzerá. :-)

Ak chcete žiť aktívne, žite aktívne. Ak chcete pozeráť telku alebo čítať, robte to. Ak chcete byť vegánka, buďte, ak chcete ísť na mesiac na Bali a zistiť, ako sa tam žije, choďte. Ak potrebujete pomoc k deťom, zoženť si ju, ak chcete skúsiť podnikáť, skúste, aj keď neviete, ako to dopadne. Keď sa vám páči nejaký chlapík, oslovte ho. Keď sa vám nepáči chlapík, s ktorým žijete, povedzte mu, že takto vám to nevyhovuje. Usmievajte sa. Plačte. Veľa spite. Tak ako len chcete.

VY.

Skúste to. Za to nič nedáte.

Niekedy je v našich nastaveniach ťažké zvyknúť si na to, že môžeme byť spokojné a šťastné. A niekedy prídu chvíle, keď spokojné a šťastné nie sme. Aj to je o. k. Vtedy si treba povedať niečo, čo som nevymyslela ja, ale hrozne sa mi to páči.

Keď nemám šťastie, som aspoň rada, že nemám nešťastie.



Vaša  
Emita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Napísali ste nám  
**OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 8 Nezabudnuteľný august  
**LEN V EVITE**
- 10 Kultúra v mojom živote
- 12 Výzva má vždy inú tvár  
**MY A MUŽI**
- 16 Šťastie na dosah
- 18 Nečakajte na šťastie. Žite ho!
- 22 Je dobré, keď sme vo vzťahu odlišní?
- 26 Moja definícia šťastia
- 36 Využite leto len pre seba!  
**SKUTOČNÝ PRÍBEH**
- 38 Odvaha prekonalala moje limity
- LEN V EVITE**
- 42 Takýto bol Evita Ladies Weekend
- ŽENY ŽENÁM**
- 44 Všetky by sme mali mať dula
- MY A MUŽI**
- 50 Je kompatibilita dôležitejšia ako láska?  
**ŽENY ŽENÁM**
- 56 Žiť šťastne je iba o zvyku
- MÓDA**
- 58 Keď je nebo strecha nad hlavou
- 66 Nebojte sa batiky
- 68 Cítim sa dobre vtedy, keď som dobre oblečená
- 70 Štýlovo a šetrne
- 72 Popletené leto
- 74 Ako z tituliek novín
- 76 Farebné nohavice
- 78 Oblečte sa ako  
**BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
- 80 Nemusíte ísť hneď pod nôž
- 82 Šťastná s málom
- 84 Do hladka!
- 86 Ako si udržať letné opálenie
- 88 Farebná špirála
- 90 Aloe vera – v službách krásy
- 92 To naj!
- 96 Líčenie
- 100 Snečná ochrana pier
- 102 Kyselina hyaluronová – elixír mladosti  
**ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE**
- 106 Šťastie vo väze



26

MOJA DEFINÍCIA  
VŠETKÝCH  
ŠŤASTIA



36

VYUŽITE LETO  
LEN PRE SEBA!



50

JE KOMPATIBILITA  
DÔLEŽITEJŠIA AKO  
LÁSKA?

# 86

AKO SI UDRŽAŤ  
LETNÉ OPÁLENIE



## MY A NÁŠ ŽIVOT

108 Zharmonizujte myseľ, posilnite telo

110 Uviaznuté emócie

## BUĎTE ZDRAVŠIE S EVITOU

112 Akupunktúra

116 Gua sha masáž pre vašu pohodu

## CESTUJEME S EVITOU

118 Leto ako z filmu

122 Modré zóny

## BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

126 Letná párty u vás doma

## VARENIE

128 Podte sa ochladíte!

134 Šéfkuchár, čo varil aj pre prezidentku

138 V lete mrazíme!

## VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete

# 122

MODRÉ ZÓNY



# 112

AKUPUNKTÚRA



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 8 august 2023, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Aneta Šárkányová

ONLINE SVETEVIITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,

Michaela Brnková, Katarína Kopcsányiová,

Michaela Krívdová, Sabína Kubrická,

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: František Adamčík, František Civala,

Marcela Farbulová, Jana Ilková, Ismail Ndiaye,

Gabriela Teplická, Michaela Vojtková-Šišková

VIZÁŽ: Eva Groh

STYLING: Gabriela Mohrová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Shutterstock

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Instagram, Profimedia,

schiaparelli.com/Bettmann/CORBIS, 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 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.

Kalincákova 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 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 zástúpení vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmožňovanie a na verejný prenos článkov, ako aj na verejný rozširovanie rozmožneniny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

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