



evita

Vaša pleť potrebuje po lete detox!

VIEME, AKO NA TO



Za dverami slovenských spální

SEX A ZVÁDZANIE, TO, ČO CHCEME A ČO NIE

Monika Horváthová:

ŽIJEM PRE DNEŠOK, TO JE PODSTATNÉ

Preč SEX!

Ak na neho stále myslíme, niečo nie je v poriadku

10/2023
2,89 € / 101 Kč

www.svetevity.sk

9 771339 924008

Motivačný diár od Evity na rok 2024

Jediný, ktorý budete potrebovať!



Osobné ciele,
MENNÝ KALENDÁR,
štátne sviatky,
Evitou vyskúšané
rady a recepty

Kúpíte v kníhkupectvách a na evitovky.sk



Editoriál o tom, či existuje recept na šťastný vzťah

Neexistuje.
A toľko kníh je napísaných.
Toľko podcastov nahratých.
Toľko filmov, seriálov, náučných programov...

Každý má svoj názor na to, koľko čoho treba, aby bol vzťah vyvážený, plný porozumenia a lásky. Koľko tolerancie, koľko tajomstva, koľko otvorenosti, koľko sexu, koľko času od seba a koľko času spolu...

A pritom je to také jednoduché. Keď stretnete toho, s ktorým to zacvakne, je všetko jasné. Bez poučiek, bez určovania si hraníc, bez toho, aby sme si povedali pravidlá. Ide to prirodzene, so všetkým, čo k tomu patrí, vlna endorfínov strieda cunami endorfínov, netreba nič čítať ani počúvať, lebo to proste žijeme.

Ale...

Kým sa nám to stane, kým stretneme toho, s ktorým si budeme rozumieť aj bez slov, ktorého pokožka nám bude voňať a ktorý nás bude zbožňovať s celou našou výbavou, máme tu aj toto číslo Evity.

Lebo zas, keď vás ten pravý vzťah nájde pripravených, je to len dobre. :-)



Vaša
Emita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Listáreň
- OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 8 Rozmazajte sa!
- EXKLUZÍVNY ROZHOVOR**
- 10 Monika Horváthová: Chcem žiť tu a teraz
- LEN V EVITE**
- 18 Zvádzanie pohybom
- 22 Akých mužov chceme a akých nie
- INTÍMNE**
- 28 Všetko o sexe v tehotenstve
- ROZHOVOR**
- 32 Marta Potančoková: Aj jednoduchý život je krásny
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 36 Krásne zuby, krásna vy!
- 40 Toto vám na jeseň zlepši náladu
- INTÍMNE**
- 42 Preč s EX!
- 46 História sťahovacej bielizne
- LEN V EVITE**
- 48 Keď sa dve čiarky nechcú ukázať
- ŽENY, KTORÉ NÁS INŠPIRUJÚ**
- 52 Zrejú ako víno
- MÓDA**
- 54 Hravý október
- 60 Košela, ktorá nesmie chýbať
- 64 Káro a kocka
- 66 Madam baretka
- 68 Stylingy do kancelárie
- 72 Majsterky minimalizmu
- 74 Čo sa nosí na jeseň?
- 78 Oblečte sa ako...
- 80 Mokasíny
- BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
- 82 Anti-age vlasy
- 84 Korenie krásy
- 86 Pigmentové škvrny
- 90 Dokonalá očná linka
- 92 Ikonické mejkapy
- 96 Plán krásy na október
- 98 Jesenný detox pleti



10

MONIKA HORVÁTHOVÁ:
CHCEM ŽIŤ TU A TERAZ



32

MARTA POTANČOKOVÁ:
AJ JEDNODUCHÝ ŽIVOT
JE KRÁSNY

74

ČO SA NOSÍ NA
JESEŇ?



90

DOKONALÁ OČNÁ LINKA



BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

- 102 Fermentované potraviny
- 104 Masky na zjedenie

VARENIE

- 106 S chuťou Talianky

MY A MUŽI

- 112 O sexe hovoriť treba
- 114 Koľko sexu je tak akurát?

ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE

- 120 Kabáty šije z gobelínov od babky

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 130 Zrkadlá

- 132 Zútlunite si bývanie ešte pred zimou

CESTUJEME S EVITOU

- 134 Salzburgsko
- 138 Ktorý chorvátsky ostrov je pre vás najvhodnejší?

VOLNÝ ČAS S EVITOU

- 140 Evitin knižný klub
- 142 Horoskop
- 144 Pár skvelých nápadov
- 146 Pýtajte sa, na čo chcete



114

KOĽKO SEXU JE TAK AKURÁT?



130

ZRKADLÁ



www.svetevity.sk

Ročník VIII., číslo 10 október 2023, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVIITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renata Brimich Špačková,

Katarína Kopcsányiová, Michaela Krívdová, Sabína Kubrická,

Lucia Lukušová, Monika Macháčková, Zuzana Matúšová,

Gabriela Mohrová, Nina Murárová, Veronika Turčanová

MAILOVÁ ADRESA REDAKČIE:

evita@maftraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKČIE: 02/48 238 438

FOTO: Viktória Akbariová, Monika Chupeková,

Gourmet Academy, Lucia Lukušová, Dávid Špidlen

VIZÁŽ: Karolína Sláviková

STYLING: Gabriela Mohrová, Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLAŠY: Karolína Sláviková

STYLING: Gabriela Mohrová

SVETER: Luisa Spagnoli, Iamio.sk

NÁUŠNICE: Karl Lagerfeld

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Gettyimages, 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 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@maftraslovakia.sk

PREDPLATNÉ: tel.: 0948/987 958, 0917/238 238

e-mail: predplatne@maftraslovakia.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: 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 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) a d) autorského zákona.

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