



evita

NUTRIČNÁ PORADKYŇA:
*Nevážete sa,
merajte si pás!*

Nepodceňujte
*spodnú
bielizeň*
JEJ TVAR AJ MATERIÁL
OVPLYVŇUJE TO, AKO
VYZERÁTE

Ruky
prezradia
náš vek

IBAŽE BY STE
POZNALI NAŠE
TRIKY...

Rozhovory:

MARTIN „PYCO“ RAUSCH
ADRIANA POLÁKOVÁ
DERMATOLOGIČKA
O ZRELEJ PLETI
PSYCHOLOGIČKA
O TOXICKÝCH
VZŤAHOCH

Všetko o zivote postyridsiatke!

Vieme, čo chceme, a vieme aj,
že to dosiahneme

11/2023

2,89 € / 101 Kč



9 771339 924008

CESTOU, NECESTOU
AJ HLBOKOU VODOU.

RANGE ROVER
SPORT



ZISTITE VIAC



Range Rover Sport PHEV: Spotreba paliva (kombinovaná) v l/100 km: 0,8-0,9; emisie CO₂ (kombinované) v g/km: 18-21, spotreba elektrickej energie (kombinovaná) v kWh/100 km: 28,1-29,8; podľa normy WLTP. Ilustračná fotografia. Dostupnosť a špecifikácie sa líšia podľa trhu, informujte sa u miestneho predajcu.

Editoriál o tom, že po 40-ke už NAOZAJ robte len to, čo chcete

Kúpili sme domov klavír. Kubo spolu s prvou triedou začal chodiť aj do hudobnej, hovoril o tom celé mesiace, tak sme ho prihlásili a teda, baví ho to.

Nehrala som z nôt 32 rokov. Ani som netušila, že ich ešte viem čítať, aj keď som v škole chodila na klavír 9 rokov. A stalo sa.

Je to ako bicykel, z truhlic, kde máme svoje staré veci, som vytiahla noty od Bacha a začala som hrať.

Prvý večer 4 hodiny.

Druhý večer tiež.

Tretí večer ma boleli prsty, ale stále som nachádzala nové a nové skladby, ktoré som kedysi milovala a hrala.

A bola som šťastná.

A môj muž mi pripomenul, že odkedy ma pozná, hovorím, že keď budem stará, kúpim si klavír a budem si na ňom hrať všetko to, čo som mala rada.

Stará nie som, ale klavír mám.

A strašne som vďačná, že skôr ako prišla staroba. :-)

Toto číslo Evity je znovu o nás, ktoré už máme viac ako 40.

O tom, že je najvyšší čas prestať odkladať svoje sny a túžby, treba si ich plniť...

O. k., o. k., aby bolo jasné, viem, že mnohé z nás majú prácu, ktorá nie je úplne naša vysnívaná, ale nemôžeme ju opustiť. Z rôznych príčin, rodinných, regionálnych, finančných, to je jedno. Nebudem sa tváriť, že všetko sa dá, keď sa chce, lebo niekedy sa nedá, viem to, chápem to.

Ale!

O to viac by sme sa potom mohli na seba zamerať v čase, keď v robote nie sme, a je na nás, ako budeme tráviť voľné hodiny.

O to viac si treba vyberať fajn ľudí, fajn vzťahy, fajn knihy, fajn filmy, fajn jedlo, fajn všetko.

Možno vás inšpirujeme. :-)



Vaša
Emita

evita NOVEMBER 2023

- 3 Editoriál
4 Obsah
6 Napísali ste nám
- OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 8 Užite si november!
- LEN V EVITE**
- 10 Vyhnite sa jesennej melanchólii
12 Sladké radosti Petry Tóthovej
14 Až teraz naozaj žijem!
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 20 Umenie povedať nie
22 Nutričná poradkyňa: Nevážte sa, merajte si pás!
- ŽENA, KTORÚ UZNÁVAME**
- 26 Nika Macinská: Žijem najlepšie roky svojho života
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 30 Psychologičky: Nelámete sa tam, kde sa pre vás ani neohnú
- INTÍMNE**
- 34 Ticho v posteli
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 38 Pestujte si priateľstvá na celý život
42 Vedeli ste, že?
- MÓDA**
- 46 Módny editoriál
54 Módne influencerky po 40
58 Hadia žena
62 Nepodceňujte silu spodnej bielizny
68 Trendy aj v 40-, 50-, 60-ke
- 72 Čierny kabát
74 Denimová sezóna
76 Biela košeľa je základ
78 5 spôsobov, ako nosiť kostým
- BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
- 80 Ruky nás prezradia
82 Vrásky sú božím mejkapom
86 Pleťové oleje
88 Latte mejkap
90 Kyslík pre pleť
92 To naj
94 Tipy od dermatologičky: Krásna pleť po 40-ke
- INTÍMNE**
- 98 Hovorme s deťmi o sexe



14

AŽ TERAZ
NAOZAJ
ŽIJEM!



34

TICHO
V POSTELI

54

MÓDNE
INFLUENCERKY
PO 40



80

RUKY NÁS
PREZRADIA

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

104 Jana Šimkovičová: Zdravé
môžeme byť aj v zrelom veku

VARENIE

108 Polievky, čo zahrejú aj zasýtia

ROZHOVOR

114 Pyc: Nie som výživový poradca

CESTUJEME S EVITOU

118 Francúzsky Štrasburg

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

122 Wellness vo vlastnej kúpeľni

124 Doma je dobre, keď je útulne

MY A NAŠA KARIÉRA

126 Adriana Poláková: Len čo začnete
niečo ľutovať, stagnujete

130 Robme to, čo nás baví

ČÍTATE LEN VY

134 Letušky – nová Evitovka

LEN V EVITE

138 Work balance

VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete



www.svetevity.sk
Ročník VIII., číslo 11 november 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 REDAKCIE:
evita@mafraslovakia.sk
TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438
FOTO: Eduard Daniš, Soňa Kabátová,
Lucia Lukušová, Branislav Šimončík
VIZÁŽ: Jessica Garami, Eva Kakoní,
Karolína Sláviková, Mária Šavlík
STYLING: Nina Murárová
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Shutterstock

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:
Dreamstime, 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 RIADITELKA:

Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106

RIADITELKA DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Lucia Chynoranská, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

OBCHODNÝ MANAŽÉR:

Peter Tomek, tel.: +421 918 726 304

e-mail: peter.tomek@mafraslovakia.sk

Peter Vlašič, tel.: +421 915 886 439

e-mail: peter.vlasic@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 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 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.



122

WELLNESS VO
VLASTNEJ
KÚPEĽNI



126

ADRIANA
POLÁKOVÁ: LEN
ČO ZÁČNETE
NIEČO ĽUTOVAŤ,
STAGNUJETE