



evita

Čo by
- ste určite -
mali nájsť
v kozmetičkej
TAŠTIČKE!

Život
„bez papiera“

PREČO ČORAZ MENEJ
PÁROV VSTUPEJE
DO MANŽELSTVA?

22
inšpiratívnych
Sloveniek,
ktoré musíte
poznať!

Martin
Nikodým:

ČO POTREBUJEME,
TO MÁME
NASERVÍROVANÉ

Veľká príprava na Vianoce!

Skúsite to tento rok
bez stresu a naháňania?

12/2023

2,89 € / 101 Kč



12

VYKROJTE SI SVIATKY PLNÉ VÝNIMOČNÝCH OKAMIHOU

Získajte prémiové nože Kuhn Rikon
s vianočnou zľavou.

ZĽAVA
AŽ DO
83 %

Akcia trvá **od 6. 11. 2023**
do vyčerpania zásob.

**KUHN
RIKON**

lidl.sk/vianoce

Nazbierajte **5 nálepiek** a vyberte si **1 zo 6**
prémiových nožov Kuhn Rikon so zľavou až do **83 %**.
Nálepku získate za každých **25 € nákupu**.



Správna voľba

Editoriál o tom, že navrhujem, aby sme na tieto Vianoce najviac darčiekov dali sebe :-)

Fakt, nesmejte sa.

Ak si dávate po jednom darčeku, sebe darujte dva. A tak násobne. Nehovorte, že keď nakupujete pre dcéry, synov, mamy, svokry, segry, kamarátky, bratov, tety, ujov, netere a synovcov, že nenatrafíte na veci, ktoré by ste chceli vy. A necháte ich v obchode, prirodzene, lebo veď kupujete darčeky ostatným... Nerobte to! Kúpte si to, zabalte a šupnite pod strom:-).

No a čo.

Celý rok sa naháňate, pracujete, rodine robíte servis. A ďalší celý rok budete.

Tak prečo im nedať najavo, že si sama seba vážite a že si aj podľa seba zaslúžite darček pod stromčekom? Od seba?

Ja to rozhodne urobím a som zvedavá na reakcie rodiny:-).

O Vianociach viac písať nebudem, želim vám len, aby boli pokojné a aby ste sa nabili dobrým pocitom, ktorý vo vás ostane čo najdlhšie.

A nájdite si čas na túto Evitu. Je v nej naozaj veľa dobrého čítania.



Vaša
Evita

3 Editoriál

4 Obsah

6 Listáreň

OBJAVILI SME PRE VÁS

8 Zázračný december

10 Všade samé trblietky

12 Chutné vianočné ozdoby

14 Krásna na vianočnom večierku

16 Koncoročné desatoro

ROZHOVOR

18 Martin Nikodým – Vesmír nám naservíruje, čo potrebujeme

ŽENY, KTORÉ NÁS INŠPIRUJÚ

24 Soňa Rebrová – Toto je môj čas

26 Tie, čo idú proti prúdu

32 Živel meno Jana Pifflová

42 Stará mama, ktorá myslí pozitívne

MY A NÁŠ ŽIVOT

46 Marianna Kováčsová – Každá naša chvíľa môže byť tá posledná

48 Láskový minimalizmus

ROZHOVOR

52 Odborníčka na protokol – Skákanie do reči je veľký prešlap

MY A MUŽI

56 Život bez papiera

LEN V EVITE

60 Tipy na vianočné darčeky

68 Štýlové Vianoce u blogeriek

ŽENA, KTORÚ UZNÁVAME

74 Tá, čo poľuje na chémiu v drogérii

MY A NÁŠ ŽIVOT

78 Vďačnosť v nevďačnej dobe

ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE

80 Bez obáv z vlastných komplexov

MÓDA

86 Editoriál

94 Oblečte sa ako

96 Oblečte sa ako

98 Šaty na každý deň

102 Erika Makara: Štýl sme my, nie náš šatník

108 Zmyselná gejša

110 Zimné trendy

114 Minisukňa

116 Čižmy ako módny kúsok

118 Kabát podľa postavy

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU

122 Takto sa môžete nalíčiť aj vy

126 Čo vám nesmie chýbať v kozmetickej taštičke



14

KRÁSNA NA
VIANOČNOM
VEČIERKU



18

MARTIN NIKODÝM
– VESMÍR NÁM
NASERVÍRUJE, ČO
POTREBUJEME



102

ERIKA MAKARA:
ŠTÝL SME MY,
NIE NÁŠ ŠATNÍK

126

ČO VÁM
NESMIE CHÝBAŤ
V KOZMETICKEJ
TAŠTIČKE



- 128 10 tipov na mejkap
- 130 Sladkosti pre pleť
- 132 Zimné nutnosti
- 136 Kozmetika na hory
- 138 Ananás v kúpeľni
- 140 Záchranca zdravej pleti
- 142 To naj
- VARENIE**
- 144 Rodičovské dedičstvo
- 146 Vianočný stôl
- 148 Najlepšia vianočka!
- 150 Adventný kalendár pečenia
- 154 Medovníkové umenie
- 156 Medovníková kráľovná
- 160 Omáčky na ryby
- 162 Nech jedia aj oči

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

- 164 Terapia jedom
- LEN V EVITE**
- 168 Svet plniacich sa snov
- 174 Do poslednej omrvinky
- 178 Manželstvo bez sexu

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

- 184 Konečne sa zastavte
- CESTUJEME S EVITOU**
- 192 Safari po kubánsky

VOLNÝ ČAS

- 196 Evitin knižný klub
- 198 Horoskop
- 200 Pár skvelých nápadov
- 202 Pýtajte sa Evity

160

OMÁČKY NA RYBY



178

MANŽELSTVO
BEZ SEXU



www.svetevity.sk
Ročník VIII., číslo 12 december 2023, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKCIA: Aneta Sárkányová
ONLINE SVETEVIITY.SK: Nina Košecká
SPOLUPRACOVNÍCI: Renata Brimich Špačková,
Michaela Krívdová, Sabína Kubrická, Lucia Lukušová,
Monika Macháčková, Zuzana Matušová, Gabriela Mohrová,
Nina Murárová, Veronika Turčanová, Linda Twardzik
MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:
evita@maftraslovakia.sk
TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438
FOTO: Peter Frolo, Lucia Grigová, Jana Liška, Lucia Lukušová,
Michaela Machánová, Gabina Weisová
VIZÁŽ: Karolína Sláviková
STYLING: Gabriela Mohrová, Nina Murárová
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová
MEJKAP A VLASY: Soňa Kubeníková
STYLING: Nina Murárová
SVETER: F&F
NÁRAMKY: ZARA
ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:
Bonami, Dreamstime, Gourmet Academy, Instagram, Pinterest,
Shutterstock, Westwing, Villeroy & Boch
EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Soňa Kubeníková
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 STRATÉGIE, MARKETINGU A PR:
Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141
OBCHODNÝ MANAŽÉR:
Peter Tomek, tel.: +421 918 726 304
e-mail: peter.tomek@maftraslovakia.sk
Peter Vlašič, tel.: +421 915 886 439
e-mail: peter.vlasic@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 VYDAVATEĽSTVA:
MAFRA Slovakia, a. s.
Kalinčiakova 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 rozmnožených týchto
článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.
Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.