



Skutočný príbeh:
POVEDALI MI,
ŽE DETI MAŤ
NEBUDEM
- MÁM TRI

Prichádzate
O KAMOŠKU?
AJ ŽENSKÉ
PRIATELSTVÁ
PRECHÁDZAJÚ
KRÍZAMI

Zuzana
Fialová
INSTANTNÉ RADY
NEFUNGUJÚ

Zuzana
Smatanová:

DEPRESIA JE DNO, Z KTORÉHO
JE ŤAŽKÉ SA ODRAZIŤ

Prečôženy, potrebujú ženy

O ženskej solidarite,
o priateľstvách, podpore a pomoci

2/2024
2,89 € / 101 Kč
www.svetevity.sk
9 771339 924008

Evitovky

Keď láska

**DOSTANE VOĽNÝ PRIECHOD,
PUTOVANIE PO MALEBNOM FRANCÚZSKU
SA MÔŽE ZMENIŤ NA L'ÚBOSTNÚ SMRŠŤ.**



Kúpite na www.evitovky.sk a v kníhkupectvách



Editoriál o tom, že my ženy sa navzájom potrebujeme

O.k., uvediem na pravú mieru.
Žiadna z nás nepotrebuje všetky ostatné ženy a nie všetky ženy v okolí potrebujú nás.

Lebo len to, že sme ženy, z nás sestry nerobí.

Ale!

Aj keď hovorím o ženách, pri ktorých cítim súznenie... Máme veľké medzery.

V solidarite, vo vzájomnom rešpekte, v uznaní, vo vyslovení úprimnej pochvaly, v podporovaní sa, v tichom súzvuku, v ochote pomôcť, v udržaní vzájomných tajomstiev, v neochvejnom držaní si strany. Mužský svet nás často zomelie a zhltnie, lebo chceme byť jeho súčasťou aj za cenu zrady toho ženského spektra. A keď na to príde-me, je už neskoro...

Neberte to doslovne, nerozdeľujem nás na dva nepriateľské tábory.

Ale sme ženy. Sme mamy. Veľa vecí cítime inak, robíme inak, prežívame inak ako muži. Bolo by fajn, keby sme to robili spolu. Bez intríg, bez porovnávaní sa, bez zbytočného súťaženia. S pocitom spolupatričnosti. S pochvalou, s pochopením. V bubline, ktorú si vytvoríme, úplne naplno, s ostatnými čo najviac.

Počúvajte sa, fandíme si, ponúkame plece na plač, oslavujeme radosť tých druhých. Zdieľajte svoje výhry, prehry, pýchy aj strachy.

Do sveta mužov tak budeme vstupovať silnejšie, vyrovnanejšie, vytrvalejšie.

A život bude lepší. Verte mi. :-)



Vaša
Emita ♡

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Napísali ste nám
- OBJAVILI SME PRE VÁS
- 8 Sila ženy
- LEN V EVITE
- 10 Beauty dotazník
- 12 Skutočný príbeh
- 16 Oblečte sa ako
- 18 Kultúra v mojom živote
- EKLUZÍVNY ROZHOVOR
- 20 Zuzana Fialová: Instantné rady nefungujú
- MY A NÁŠ ŽIVOT
- 24 Rozhovor o etikete
- 30 Aj ženské priateľstvá majú svoje krízy
- EKLUZÍVNY ROZHOVOR
- 34 Zuzana Smatanová: Depresia ma priviedla až na dno
- MY A NÁŠ ŽIVOT
- 38 Spríjemnite si február – kávou
- 40 Vďakabohu za sebestvo
- 42 Nie ste v tom sama, vieme o vás
- ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE
- 46 Zaklínačka koní
- MY A NÁŠ ŽIVOT
- 50 Keď už zákrok, nech ho robí lekár!
- 54 Si krásna, aj keď nenosiš veľkosť 36
- MÓDA
- 56 Módny editoriál
- 64 Svetrové šaty
- 66 Teraz sa nosí plyš!
- 68 Máte zimný overal?
- 70 Čo je trendy v roku 2024?
- 74 Vesta v hlavnej úlohe
- 76 6 vecí, ktoré potrebujete mať v šatníku
- 78 Vitamín O
- 80 Pinstripe krúžok
- BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
- 82 Starajte sa o pokožku okolo očí
- 84 Nestačia gény, skúsme kolagény
- 86 Vytvorte si základ aj v kozmetike
- 88 Zelený čaj v kúpeľni
- 90 Používate kozie mlieko?
- 92 Obočie – dokonalá definícia tváre
- 94 Skvostný Valentín



20

ZUZANA FIALOVÁ:
INSTANTNÉ RADY
NEFUNGUJÚ

64

SVETROVÉ ŠATY



30

AJ ŽENSKÉ
PRIATEĽSTVÁ
MAJÚ SVOJE KRÍZY

88

ZELENÝ ČAJ V KÚPELENI



LEN V EVITE

96 Arómoterapia – sila prírody vo voňavých kvapkách

MY A NÁŠ ŽIVOT

100 Tri Slovenky v Toskánsku

VARENIE

104 Nasnežené na plechu

MY A NÁŠ ŽIVOT

106 Šaman vymetal z kamarátky diabla

110 Najväčšie chyby v kuchyni

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

112 Malý byt môže byť útulný a praktický

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

114 Odrážame sa od dna!

118 Organickí farmári

122 Viete, čo je emočný tuk?

LEN V EVITE

126 Bylinky na pokoj v duši

KARIÉRA

128 Keď ženy spájajú ženy

CESTUJEME S EVITOU

134 Madeira

138 Florencia – srdce Toskánska

VOLNÝ ČAS

140 Evitín knižný klub

142 Horoskopy

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa Evity



104

NASNEŽENÉ NA PLECHU



138

FLORENCIA – SRDCE TOSKÁNSKA

122

VIETE, ČO JE EMOČNÝ TUK?



www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 2 február 2024, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,

Katarína Kopcsányiová, Michaela Krivdová,

Sabína Kubrická, Lucia Lukušová, Monika Macháčková,

Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová, Nina Murárová,

Veronika Nováková, Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Ondrej Bobek, Anna Kovačič, Lucia Lukušová

VIZÁŽ: Eva Groh, Veronika Laššaková, Karolína Sláviková

STYLING: Gabriela Mohrová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Lukáš Kimlička

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, 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 STRATÉGIE, MARKETINGU A PR:

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 MESIACOV: 34,68 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 39,90 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,89 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegresso, 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 zaskúpení vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos článkov, ako aj na verejnú rozširovanie rozmožneniny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

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