



evita, taká ako vy!

Na cestovanie  
*milióny*  
netreba  
POZNÁME ĽUDÍ,  
ČO SÚ TOHO  
DÔKAZOM

Závrachný  
peeling!  
OSVIEŽI  
CELÉ TELO

Rozhovory:

Soňa Müllerová  
*Evelyn*

Soňa Bulbeck Lužinová  
AJ PLASTICKÝ CHIRURG

*Gabika  
Marcinková:*

SOM ŠTASTNÁ,  
ODKEDY  
SOM SA  
NARODILA

# Je naozaj *také dôležité* nájsť zmysel *života?*

Práca, rodina,  
*oboje alebo ani jedno z toho?*

www.svefevity.sk  
3/2024  
2,89 € / 101 Kč  
0.3  
9 771339 924008

# S Lidl Plus sú nízke ceny ešte nižšie

**KLIKNI**

Jedným kliknutím  
zobraz svoju digitálnu  
Lidl Plus kartu.

**PÍPNI**

Pípi si kartu  
pri pokladnici vždy,  
keď nakupuješ.

**UŠETRI**

Teš sa z ušetrených  
peňazí a množstva  
ďalších výhod.



# Editoriál o tom, že niekedy stačí len žiť

**M**ám známu, ktorej zmyslom života je nájsť zmysel života. Má dve deti, má prácu, ktorá ju veľmi nebaví, víkendy trávi na motivačných seminároch a prednáškach, aby „sa našla“.

Aby zistila, kto vlastne je.

Vyhodila tisíce eur na koučov, na transformácie, na všetko, čo sa ponúka ľuďom, ktorí potrebujú v dôsledku prežitých traum pomoc.

Nič. Tvrdí, že stále hľadá to pravé.

Možno ste tam aj vy, v situácii, keď nemáte vzletné odpovede na otázku, čo po vás na tomto svete ostane.

Možno nemáte posolstvo, nejdete za svojím snom, lebo o ničom výnimočnom nesnívate. Možno vás to celé obťažuje – premýšľať nad tým, či idete dostatočne ďaleko za hranice svojho komfortu, či využivate naplno každú jednu minútu svojho života...

Asi by sme sa mali všetci upokojiť. Nehnať sa za niečím, čo je abstraktné a čo v nás vyvoláva nepokoj, ktorý by sme inak nemali.

Asi stačí, keď sa ráno zobudíme, doma je pokoj, keď máme zdravé vzťahy, ľudí, ktorých ľúbime, zážitky, pri ktorých sa usmievame, a žijeme OBYČAJNE.

Lebo hoci sa mnohí snažia tvrdiť, že je to málo, popravde, je to najviac.



Vaša  
Emita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Napísali ste nám
  - OBJAVILI SME PRE VÁS
- 8 Skúšajte nové veci
  - LEN V EVITE
- 10 Životospráva v mojom živote
- 12 Beauty dotazník
- 14 Oblečte sa ako
- 16 Mali by ste poznať
  - EXKLUZÍVNY ROZHOVOR
- 18 Šťastná som, odkedy som sa narodila
  - MY A NÁŠ ŽIVOT
- 26 Sesterské gangy
  - INTÍMNE
- 30 Plastický chirurg: Dobrý zákrok je ten, ktorý nevidno
  - EXKLUZÍVNY ROZHOVOR
- 34 Soňa Müllerová: Mám stále veľa plánov
  - LEN V EVITE
- 38 „Podľa mňa cvičí štvrt milióna žien“
  - SKUTOČNÝ PRÍBEH
- 40 Ak žena nechce, nezachránite ju
  - MY A NÁŠ ŽIVOT
- 44 Pralinková kráľovná
- 46 Na cestovanie nepotrebujeme milióny
  - ROZHOVOR
- 50 Spisovateľka Bulbeck: Život ma naučil, že cesty Božie sú nevyspytateľné
  - MÓDA
- 54 Inšpirujte sa influencerkami
- 56 Oslávte jar farbami!
- 62 7 vecí, ktoré potrebujete pre túto sezónu
- 64 Farebné vzorce
- 66 Dajte to na Coco
- 68 Viete, ako nosiť cargo?
- 70 Trenčkot
- 72 Keď spolu podniká rodina
- 76 Ako nosiť bielu blúzku
- 78 Jarný outfit pre každú peňaženku
- 80 Sexi semiš
  - BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
- 84 Jarný reštart pleti
- 86 Parták kondicionér
- 88 Odličujte sa dvojfázovo
- 90 Retinolový sendvič
- 92 Peelingová párty
  - LEN V EVITE
- 96 Komu vďačím za to, čím som



26

SESTERSKÉ GANGY



34

SOŇA MÜLLEROVÁ:  
MÁM STÁLE VEĽA  
PLÁNOV



78

JARNÝ OUTFIT  
PRE KAŽDÚ  
PEŇAŽENKU

# 102

KDE NEPOMÁHAJÚ  
LIEKY, POMÔŽE  
PRÍRODA



## LEN V EVITE

- 100 Cukráreň, v ktorej sa sladké neje  
102 Kde nepomáhajú lieky, pomôže  
príroda

## BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

- 106 Prejdzme sa k dobrej nálade

## EXKLUZÍVNY ROZHOVOR

- 108 Evelyn: Keď si v detstve neprijatý,  
dobiehaš to celý život

## OBJAVILI SME PRE VÁS

- 112 Rozkvitnite s Kvitkom

## VARENIE

- 114 Tisíc tvárí červenej repy  
116 Netradičné polievky na zahriatie

## BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 120 Urban jungle  
124 Ako zariadiť predsieň

## MY A NÁŠ ŽIVOT

- 122 Žíme ekologicky

## LEN V EVITE

- 126 Nová Evitovka v predaji od  
8. marca

## ROZHOVOR

- 130 Yrsa: My na Islande nemáme radi  
dokonalých hrdinov

## LEN V EVITE

- 132 Život v raji

## CESTUJEME S EVITOU

- 136 Holandsko

## VOLNÝ ČAS

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

# 114

TISÍC TVÁRÍ  
ČERVENEJ REPY



# 130

YRSA: MY  
NA ISLANDE  
NEMÁME RADI  
DOKONALÝCH  
HRDINOV



www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 3 marec 2024, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVIITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renata Brimich Špačková,  
Katarína Kopcányiová, Michaela Krívdová, Sabína Kubrická,  
Lucia Lukušová, Monika Macháčková, Zuzana Matúšová,  
Gabriela Mohrová, Nina Murárová, Veronika Turčanová,  
Jana Turňová, Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@maftraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Lilja Birgisdóttir, Ernir Eyjólfsson, Valerie Holla,  
Lucia Lukušová, Martin Schopinški, Branislav Wacław

VIZÁŽ: Nina Murárová, Karolína Sláviková

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Karolína Sláviková

STYLING: Nina Murárová

SVETER: F&F

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Instagram, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadaná 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 VYDAVATELSTVA:

MAFRA Slovakia, a. s.

Kaliničáková 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 zástupení  
vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na  
verejný prenos článkov, ako aj na verejnú rozširovanie rozmnoženiny týchto  
článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

# Napísali ste nám



## MADEIRA

chcela by som pochváliť článok o Madeire z februárového čísla, na ktorý som natrafila v lietadle, práve pri návrate z tohto čarovného ostrova. Musím potvrdiť, že všetky spomenuté pozitíva sú pravdivé a dalo by sa ich opísať omnoho viac. Som aktívna turistka a z týždňového pobytu sa mi, myslím, podarilo vyťažiť maximum, čo sa týka prírodných krás aj zaujímavostí v mestách. Veľmi sa teším, že som so sebou vzala aj oboch synov a mohli sme to prežiť spoločne. Od malička ich vediem k cestovaniu, spoznávaní nových krajín, kultúr, ochutnávaniu miestnych špecialít a učeniu jazykov, lebo práve v tom vidím hodnotu, oveľa väčšiu ako v obklopaní sa hmotnými vecami. **Katarína P.**

## ZUZKE VEĽKÉ ĎAKUJEM

Zuzka Smatanová mi len potvrdila, že ľudia, ktorí sa najviac usmievajú, majú vo svojom vnútri hlboké smútky. Keď sa o tom otvorene rozpráva, je možnosť, že tí, ktorí cítia nekonečný smútok, zistia, že nie sú sami. Že sa im dá pomôcť. Len treba načiahnuť ruku – či k najbližším, alebo k odborníkom. **Jarka S.**

## ETIKETA JE DÔLEŽITÁ

Ďakujem za rozhovor o etikete, ktorú ľudia čoraz viac a viac relativizujú, akoby necítili jej potrebu. Potrebujeme mať pravidlá obliekania, pravidlá predstavovania a komunikácie, inak sa nám život zleje do jedných džínsov a trička, s každým budeme žartovať a žoviálne flirtovať a nebudeme sa tešiť na situácie, v ktorých sa máme prečo pekne obliecť a výnimočne upraviť. **Zdena R.**

## List mesiaca

### EMOČNÉ ZAJEDANIE

Mohla by som o tom napísať román. Vyrastala som s rodičmi, ktorí sa v kuse hádali. Potom sa zas milovali, potom sa zase hádali. Počúvala som ich krik, jedla som pri tom všetko, čo som si cestou zo školy kúpila za našetrené korunky. Keksy, tyčinky, niekedy aj parížsky šalát z lahôdok. Všetko sa to skončilo, keď otec držal mamu visiacu z balkóna – bývali sme na jedenástom poschodí – a keď už to policajti definitívne vzali do svojich rúk... Dlhé roky som pri akejkoľvek nepríjemnosti siahala po jedle. Keď neboli drobnosti, bola druhá porcia hlavného jedla. Vyjedla som sa do obľudných rozmerov, ktoré dnes dávam pomocou terapií dole a ide mi to veľmi ťažko. No už viem, že prejedanie nie je len v hlave. Ale aj v srdci. **Silvia A.**

Darček  
za list mesiaca

Kozmetický balíček od  
dm drogerie markt

v hodnote 50€



Blahoželáme  
výherkyni

V SMS súťaži  
o kuchynský  
robot Electrolux  
Assistent  
v hodnote 399 €:

**Katarína Domíková,**  
Nitra