



evita

*Cítite sa osamelo?*

MOŽNO NEMÁTE ZDRAVÝ VZŤAH SO SEBOU

*Rozhovory:*

*Marianna Ďurianová  
Jana Wagnerová  
Lucia Hlaváčková*



# Život PRE a PO

*Helena  
Krajčiová*

O RODINE, O SNOCH  
A AMBÍCIÁCH

*Podte urobiť zmenu,  
o ktorej snívate!*

5/2024

2,89 € / 101 Kč



9 17713339 524008





**FLEXIŤ**

SA DĀ NA PROMENĀDE

EUROVEA

# Editoriál o zmene našich pohľadov na zmenu

**M**áte to aj vy? Život pred a život po?  
Ja mám.  
Život pred tým, ako som stretla svojho muža, a život po tom.

Život pred tým, ako som viedla tento časopis, a život po tom.

Život pred tým, ako som prvýkrát ochutnala mango, a život po tom :-).

Niekedy príde zmena v živote bez toho, aby sme ju chceli alebo čakali. Rozhodne o nej ten, čo nás opúšťa, alebo smrť, alebo výpoveď, alebo choroba, alebo sťahovanie. A niekedy by sme tú zmenu hrozne chceli. Lebo vieme, že keby sme TÚ vec, ktorá nás nerobí šťastnou, zmenili, bolo by nám lepšie.

A tu spravím výhybkú, lebo nechcem písať to, čo teoreticky všetky ovládame. Že treba mať odvalu a guráž na to, aby sme sa zdvihli a riadili si svoje dni podľa seba, blablabla, šťastné až do konca života. Že treba urobiť prvý krok a potom to už pôjde... Chcem napísať, že chápem, že niekedy to nejde. Alebo si myslíme, že to nejde, máme pred zmenou rešpekt, strach, prevažujú argumenty – čo ak sa to nepodarí, čo ak ma vysmejú, čo ak to nezvládnem, čo ak... všetko možné.

Chcem napísať vám, ktoré veľmi, veľmi, veľmi chcete niečo zmeniť, ale tak veľmi, ako to chcete, sa aj veľmi bojíte a neveríte si, aby ste dokázali aspoň jedno. Požiadajte o pomoc inú ženu. Takú, ktorá má vo výbave väčšiu dravosť, odvahu, nebojácnosť, energiu. Takú, ktorá vás vie na začiatku potiahnuť, pomôcť vám – ako hovorí môj kamoš Kalo –, vložiť vaše boby do dráhy, aby ste sa potom divoko a radostne pustili cestou, ktorú ste si vybrali...

A chcem napísať vám, ktoré nemáte problém odísť od chlapov, z toxických pracovných prostredí a ktoré netrpíte pre zmeny bezsennými nocami – aby ste boli pri tých, ktoré sa nevedia odhodlať na prvý krok. Budte s nimi, chyťte ich za ruku, pomôžte im v tom najťažšom, ukážte im, že sa TO DÁ, keď chcú.

Lebo my ženy dokážeme skoro všetko.

A úplne všetko dokážeme, keď držíme spolu.



Vaša  
Emita



# TESCO

# ŽIJEME HOKEJOM

## Vyhrajte

## vstupenky

na finále 2024 IIHF  
majstrovstvá sveta  
v ľadovom hokeji

A ĎALŠÍCH  
100 CIEN  
KAŽDÝ DEŇ

2024  
IIHF  
ICE HOCKEY  
WORLD  
CHAMPIONSHIP  
CZECHIA  
Prague - Ostrava

TESCO  
ŽIJEME HOKEJOM

Súťaž prebieha od 17. 4. 2024 do 17. 5. 2024 prostredníctvom mobilnej aplikácie Tesco Clubcard Slovensko. Úplné pravidlá súťaže, zoznam cien a viac informácií nájdete na [www.tesco.sk/hokej](http://www.tesco.sk/hokej)

TESCO je Oficiálny sponzor 2024 IIHF majstrovstiev sveta v ľadovom hokeji  
© BoBa STUDIO Súhlas s použitím poskytla Česká televízia.

MS213472/01

- 3 Editoriál
- 5 Obsah
- 8 Listáreň
- OBJAVILI SME PRE VÁS
- 10 Nie je máj ako máj
- LEN V EVITE
- 12 Kultúra v mojom živote –  
Katarína Vargová
- 14 Oblečte sa ako...
- 16 Beauty dotazník
- 18 Fashion quiz
- EXKLUZÍVNY ROZHOVOR
- 20 Helenka Krajčiová: Bojím sa, aby  
nám deti prestali dôverovať

## MY A NÁŠ ŽIVOT

- 24 Andrea Vadkerti o odvahe konať  
aj so strachom
- 28 Nové vydanie Evitinej knihy  
Vzťahová níz

## MY A MUŽI

- 32 Vyznáte sa v dnešnom randení?

## MY A NÁŠ ŽIVOT

- 34 O ženách, ktoré zmenili svoj  
život. Radikálne

## OBJAVILI SME PRE VÁS

- 40 Tá, čo oblieka princezné

## ROZHOVOR

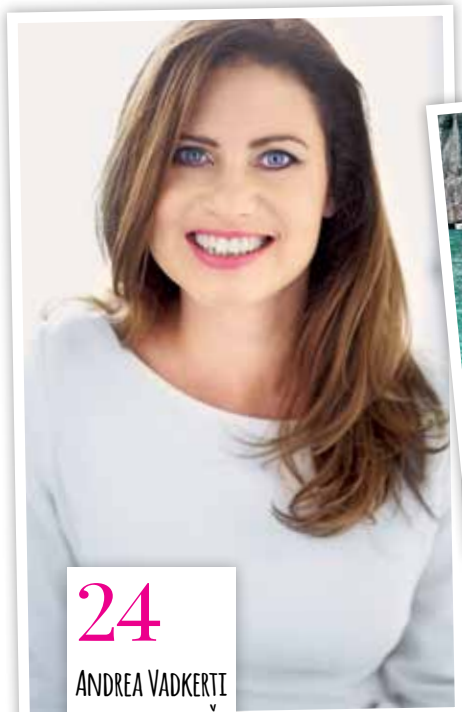
- 42 Lucia Hlaváčková – Nerozhodujte  
sa podľa rád iných

## MY A NÁŠ ŽIVOT

- 46 Láska pred deťmi a po nich
- 52 Krása „made in Slovakia“
- 56 Vedeli ste, že?

## MÓDA

- 58 Módny editoriál – Svadobná  
hostina
- 64 Pripravená na leto?
- 66 Vykróčte správne!
- 68 Svetre neodkladajte!
- 70 Capri nohavice
- 72 Nebojte sa jednej farby
- 74 Ruže v móde
- 76 Vysoký sed vám sedí
- 78 Obalte sa v saténe
- 80 Štýlová aj v prírode



24

ANDREA VADKERTI  
O ODVAHE KONAŤ  
AJ SO STRACHOM



34

O ŽENÁCH,  
KTORÉ ZMENILI  
SVOJ ŽIVOT.  
RADIKÁLNE



46

LÁSKA PRED  
DEŤMI A PO NICH





# 58

MÓDNY  
EDITORIÁL –  
SVADOBNÁ  
HOSTINA

### BUĎME KRAJŠIE S EVITOU

- 82 Medové pery
- 84 Vyspíte sa do krásy – nočné masky
- 86 Vojna s vráskami v dekolte
- 88 Púder do vlasov
- 90 To naj
- 92 Štýlový cop
- 94 Rituál krásy zvaný KIBIDO
- ROZHOVOR**
- 98 Jana Wagnerová: Už nečakám na princa
- 110 Marianna Ďurianová: V láske nepoznám prekážky
- KARITÉRA**
- 104 S dieťaťom, aj bez

### LEN V EVITE

- 114 Cítite sa osamelo?
- ROZHOVOR**
- 118 Si to, čo ješ
- VARENIE**
- 122 Domáci repelent
- 124 Raňajky na milión spôsobov
- BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU**
- 128 Dramatická čierna
- 130 Desať užitočných vecí v kabelke
- 132 Čo sa nosí na záhrade?

### CESTUJEME S EVITOU

- 136 Múzeá nie sú nuda
- 140 Evitin knižný klub
- 142 Horoskop
- 144 Pár skvelých nápadov
- 146 Pýtajte sa Evity

# 124

RAŇAJKY  
NA MILIÓŇ  
SPÔSOBOV



# 110

MARIANNA  
ĎURIANOVÁ:  
V LÁSKE NEPOZNÁM  
PREKÁŽKY



www.svetevity.sk  
Ročník IX., číslo 5 máj 2024, mesačník  
**ŠÉFREDAKTORKA:** Evita Twardzik  
**FOTO:** Katarína Kincelová  
**PRODUKCIA:** Aneta Sárkányová  
**ONLINE SVETEVITY.SK:** Nina Košecká  
**SPOLUPRACOVNÍCI:** Renata Brimich Špačková,  
Michaela Krívdová, Lucia Lukušová,  
Zuzana Matušová, Gabriela Mohrová, Nina Murárová,  
Klára Twardzik, Linda Urbaníková  
**MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:**  
evita@maftraslovakia.sk  
**TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE:** 02/48 238 438  
**FOTO:** Martin Friedner, Braňo Šimončíak,  
Lucia Tóthová, Andrea Zvadová, Peter Žakovič  
**VIZÁŽ:** Veronika Laššáková, Karolína Sláviková  
**STYLING:** Martina Čaklošová  
**TITULNÁ FOTOGRAFIA:** Katarína Kincelová  
**MEJKAP A VLASY:** Tomáš Vida  
**STYLING:** Nina Murárová  
**ŠATY:** Henrik Vlískov, zalando.sk  
**NÁRAMOK:** Anna dello Russo, H&M  
**NÁRAMOK:** Zara

### 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 RIADITEĽKA:

Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106

### RIADITEĽ DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Peter Haluška, 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.  
Kalinciaková 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

Preданý 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 rozmnoženiny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.