



*Všetko  
o farbení  
vlasov*

*Snažíte  
sa o bábätko  
a nejde to?*

CHYBA MÔŽE  
BYŤ AJ V POHÁRI  
VÍNA DENNE

**Rozhovory:**

*Barbora Švidraňová  
Ivana Gáborík  
Laci Strike*

# Kompletná príprava na leto!

Budte slnečne naladené, šťastné,  
*oddýchnuté* a trendovo oblečené

6/2024

2,89 € / 101 Kč



0.6



## KÚPELE SPA APHRODITE

- Top európska kúpeľná destinácia
- Liečba pohybového ústrojenstva a neurologických chorôb
- Prírodná liečivá voda a balneoterapia
- 11 termálnych bazénov otvorených celoročne
- Moderná a vysoko odborná Spa Rehab Clinic
- Relaxačné, preventívne a liečebné pobyty
- Rozsiahly saunový svet a zóna Natural Spa
- Mejal Esthetic - nové estetické štúdio
- Ubytovanie 3 až 5 hviezdičkového štandardu



SPA APHRODITE  
RAJECKÉ TEPLICE

DOVOLENKA  
V SPA APHRODITE

[www.spa.sk](http://www.spa.sk)  
[spa@spa.sk](mailto:spa@spa.sk)  
+421 549 42 56



# Editoriál o tom, prečo milujeme leto

lebo môžeme jesť melóny na kilá!

Existuje výborný párty tip. Vymixujte si z melóna a ľadu hladké smoothie a pridajte kvapku vodky.

● ● ● Fantastický letný drink.

... lebo stačia letné šaty alebo tričko s kraťasmi.

Aj vy to robíte tak, že keď natrafíte na dobrý materiál a strih, tak si šatočky kúpite vo všetkých farbách a dookola ich striedate?

... lebo stretávame priateľov na grilovačkách.

Mám výborný tip pre tých, ktorí nemajú záhradné grily. Existuje asi metrová elektrická grilovacia platňa, ktorú môžete položiť do prostred stola a grilovať na nej bok po boku – VŠETKO.

... lebo MORE.

Je jedno, kde, s kým a na ako dlho. Plávajte v ňom čo najviac, je naozaj zdravé.

... lebo deti nemajú sople, kašle a iné pliagy.

... lebo keď sa zobudíte na spev vtáčikov, nálada je lepšia.

... lebo môžete chodiť do roboty na bicykli.

Akože, dá sa aj v zime, ale komu by sa chcelo?

... lebo je čerstvá zelenina a ovocie a deťom to často stačí. :-)

Užívajte vitamín D a veľa fotte, aby bolo na čo v zime pozerat!



Vaša  
Emita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Listáreň
- OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 8 Začína sa leto
- LEN V EVITE**
- 10 Kultúra v mojom živote
- 12 Živospráva v mojom živote
- 14 Oblečte sa ako
- 16 Beauty dotazník
- EXKLUZÍVNY ROZHOVOR**
- 18 Barbora Švidraňová o láske,  
synovi aj o sťahovaní do  
Bratislavy
- LEN V EVITE**
- 22 Deň s magazínom Evita
- ŽENY, KTORÉ NÁS INŠPIRUJÚ**
- 24 Slovenky v turizme
- LEN V EVITE**
- 28 Ivana Gáborík: Slzím na  
počkanie
- SKUTOČNÝ PRÍBEH**
- 34 Ja, moje dieťa a otec z katalógu
- ŽENA, KTORÚ UZNÁVAME**
- 38 Milujem maratóny
- ROZHOVOR**
- 40 Laci Strike: Žena je pre muža  
hnačí motor
- LEN V EVITE**
- 44 Svadobný manuál
- MÓDA**
- 52 Kapsulový šatník na leto
- 54 Noste sukne
- 56 Strapce sú IN
- 58 Plážové outfity
- 60 Dovolenka o tri štart!
- 66 Plavky 2024
- 68 3D ruže
- 70 Doplnky, ktoré musíte mať
- 72 Old money style
- 74 Môžu byť džínsy business  
casual?
- 76 Módnny editoriál
- BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
- 84 Face taping
- 86 Toto je Tint!
- 88 Všetko o farbení vlasov
- 92 Cherry nielen na pery
- 94 Krásna na cestách



**34**

JA, MOJE  
DIEŤA A OTEC  
Z KATALÓGU



**40**

LACI STRIKE:  
ŽENA JE PRE MUŽA  
HNAČÍ MOTOR



**54**

NOSTE SUKNE

# 60

DOVOLENKA  
O TRI ŠTART!



- 96 Plazmoterapia  
**BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU**
- 100 Superpotraviny  
**OTVORENE**
- 102 Naozaj ste precitlivená?  
**ROZHOVOR**
- 106 Z odpadkového koša na tanier
- 110 Hlasová koučka  
**MY A NAŠE ZDRAVIE**
- 112 Zázračné ponožky  
**INTÍMNE**
- 114 Prejdzte sa k sexuálnemu  
apetítu a plodnosti
- 120 Iris diagnostika
- 122 Ajurvéda – Keď je jedlo liekom

## VARENIE

- 128 Ajurvéda u vás doma
- CESTUJEME S EVITOU**
- 132 Stredné Slovensko  
**BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU**
- 136 Sezóna balkónov
- 138 Menčester v interiéri
- VOLNÝ ČAS**
- 140 Evitin knižný klub
- 142 Horoskopy
- 144 Pár skvelých nápadov
- 146 Pýtajte sa Evity



# 114

PREJEDZTE SA  
K SEXUÁLNEMU  
APETÍTU  
A PLODNOSTI



# 122

AJURVÉDA – KEĎ  
JE JEDLO LIEKOM

www.svetevity.sk  
Ročník IX., číslo 6 jún 2024, mesačník  
**ŠÉFREDAKTORKA:** Evita Twardzik  
**FOTO:** Katarína Kincelová  
**PRODUKCIA:** Aneta Sárkányová  
**ONLINE SVETEVITY.SK:** Nina Košecká  
**SPOLUPRACOVNÍCI:** Renata Brimich Špačková,  
Monika Macháčková, Michaela Krívdová, Lucia Lukušová,  
Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová, Nina Murárová,  
Klára Twardzik, Linda Urbaniková  
**MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:**  
evita@maftraslovakia.sk  
**TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE:** 02/48 238 438  
**FOTO:** Zuzana Gavulová, Lucia Lukušová,  
Štánislava Topolská, Frank Štabrila  
**VIZÁŽ:** Veronika Laššáková, Karolína Sláviková  
**STYLING:** Nina Murárová  
**TITULNÁ FOTOGRAFIA:** Shutterstock

**ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:**  
Dreamstime, Pinterest, Shutterstock  
**EDITORIÁL:** Katarína Kincelová, Boris Bordsács  
**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 Neřík, 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.  
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 MESIACOV:** 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 zástúpení  
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.