



Rozhovory:
Katarína Koščová
Petra Dubayová
Katarína Knechtová
Mirka Fashionspy

Spite!
Lebo inak
ochoriете

Odpúšťajte!
A budete
šťastnejšie!
 DÁ SA TO NAUČIŤ

Kristína
Sisková

O NESPLNENÝCH
 SNOCH, LÁSKE
 AJ HERECTVE

101 tipov,
 ako *mat* lepšiu
 ŽIVOT

Silnejšie, sebavedomejšie, zdravšie
 aj krajšie MY

8/2024
 2,89 € / 101 Kč
 www.sveevity.sk
 9 47713391924008



Balans

JOGA



*Balans joga pri Dunaji
pod sochou Štefánika*



- Cvičenie s trénerom zadarmo
- Balans časopis ako darček
- Prineste si vlastnú jogamatku

ZADARMO
Každý utorok
o 7.30 hod.
júl, august

Editoriál o tom, že leto je najlepšie na rekonštrukciu manželstva

Leto je super. Na všetko, čo tu netreba vypisovať, a potom aj na to, aby sme so svojou drahou polovičkou vyšli z rutiny a trochu sa vrátili do čias, keď nám v bruchu lietali motýle a nemysleli sme na nič, len na seba.

Ale zas, nemôžeme od seba navzájom po mnohých rokoch chcieť, aby to bolo ako vtedy.

Asi by to bolo trochu smiešne.

A asi by to bolo aj trápne, lebo veď tie naše vzťahy sa nachádzajú inde.

Tak som našla spôsoby, ako si dať letný manželský refresh bez tlačenia na pílu. :-)

Komunikácia je základ (ale aj Netflix).

Nemusíme sa stále rozprávať, hlavne, keď máme pocit, že sme si povedali všetko. Prečo si teda nesadnúť k Netflixu a nepozrieť si spolu seriál? Je to čas na spájanie bez potreby ťažkých rozhovorov. Nič nehovorí „milujem ťa“ viac než zdieľanie misky popcornu a hádka o to, čo pozerá ďalej.

Rande večery: Z jedálenského stola na dobrodružstvo.

Večera a film sú klasika, ale prečo to neokorení trochu viac? Skúste niečo nové, napríklad escape room. Je to skvelý spôsob, ako spolupracovať, otestovať svoje riešiace schopnosti a možno zistiť, kto je skutočný Sherlock Holmes vo vzťahu. A ak prežijete hodinu zamknutí v miestnosti bez hádky, ste vlastne stále zamilovaní.

Sila prekvapenia.

Moja kamoška raz vyšla večer na terasu za svojím mužom oblečená vo svojich svadobných šatách... Spustila spontány žúr vo dvojici, keď si pozerali fotky, pili víno a nadržanom bolo viete čo. Leto sa ponúka na bláznivé veci. Ak chcete urobiť raňajky do postele, doneste mu kýbel zmrzliny so šľahačkou. Urobte niečo úplne strelené.

Prijmite nedokonalosti – navždy.

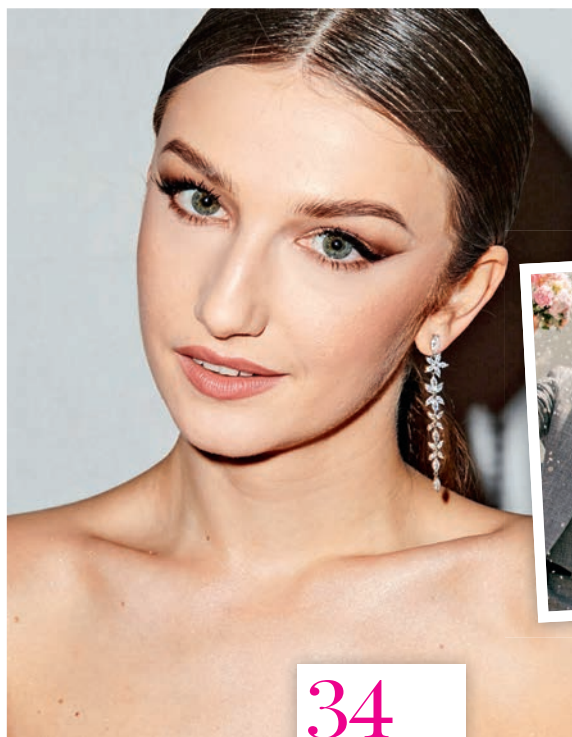
Na tom proste zlyhávame, že sa zameriavame na veci, ktoré nám na sebe prekážajú. A riešime ich, motáme sa v nich... Ak to nie je nič zásadné, normálne sa na to treba vykašľať, smiať sa na tom, brať to ako výbavu, ktorá k manželovi patrí. Úplne inak sa nám bude žiť, keď začneme viac oceňovať dokonalosti. Vedome.

No a buďte spolu! Na dovolenkách, na výletoch, s kamarátmi na festivale. Tvorte si spoločné letné spomienky, lebo tie vás raz podržia, keď sa nad vaším manželstvom zamračí. :-)



Vaša
Emita

3	Editoriál	LEN V EVITE	62	Všetky si zaslúžime krásne fotky		
4	Obsah	32	Šetrite ako Japonci	64	Dovolenka v meste	
6	Listáreň	ROZHOVOR	34	Petra Dubayová	66	Zažiarte na letnom večierku
	OBJAVILI SME PRE VÁS	MY A MUŽI	40	15 dôkazov, že vaše manželstvo je šťastné	68	Čo nosia influencerky
8	August plný farieb	LEN V EVITE	42	Ak dobre nespíte, vypomstí sa vám to	70	Šortky aj do roboty
10	Životospráva v mojom živote	46	Oddelené spálne	72	Kozmetický kokteil	
12	Kultúra v mojom živote	LEN V EVITE	48	Mirka Fashionspy – Štýlové outfity nemusia byť drahé	74	Sandále
14	Oblečte sa ako	MÓDA	54	Horúce leto	78	Plavkové súpravy
16	Beauty dotazník	48	Mirka Fashionspy – Štýlové outfity nemusia byť drahé	80	To naj	
18	Moje naj	54	Horúce leto	82	Skinflooding	
	EXKLUZÍVNY ROZHOVOR	60	Letné outfity do kancelárie	84	Kaviár v kozmetike	
20	Kristína Sisková			86	Nočná zmena	
26	Katarína Knechtová			96	Katka Koščová	
	SKUTOČNÝ PRÍBEH					
30	Modeling je veľká škola života					



34

PETRA DUBAYOVÁ



40

15 DŮKAZOV, ŽE VAŠE MANŽELSTVO JE ŠŤASTNÉ

48

MIRKA FASHIONSPY – ŠTÝLOVÉ OUTFITY NEMUSIA BYŤ DRAHÉ





60

LETNÉ OUTFITY
DO KANCELÁRIE

MY A NAŠE ZDRAVIE

- 100 Aj oči môžu byť unavené
- 112 Čaj matcha

VARENIE

- 104 Sladký život Veroniky Bušovej
- 116 Studené polievky

SKUTOČNÝ PRÍBEH

- 120 Nikdy nie je neskoro

ROZHOVOR

- 122 Musíme sa naučiť odpúšťať

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 126 Luxus na vašej trvalej adrese
- 128 Dizajnová stolička

CESTUJEME S EVITOU

- 130 Ostrovy v Jadrane
- 134 Krajiny, kde sú ľudia najšťastnejší

LEN V EVITE

- 136 Nová Evitovka

VOLNÝ ČAS

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

134

KRAJINY,
KDE SÚ ĽUDIA
NAJŠŤASTNEJŠÍ



104

SLADKÝ ŽIVOT
VERONIKY
BUŠOVEJ



www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 8 august 2024, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVIITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,
Michaela Krívdová, Sabína Kubrická, Lucia Lukušová,
Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Nina Murárová,

Klára Twardzik, Linda Urbaniková

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Lucia Lukušová, Patrik Minár, Simona Rejdovjanova

VIZÁŽ: Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

BUNDA: Comma

TOP: Comma

SUKŇA: Comma

LODIČKY: Stevemadden.sk

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Instagram, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kováčič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštu nevracia.

mafraslovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:

Vladimír Mužik, 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 Netik, 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 VYDAVATEĽSTVA:

MAFRA Slovakia, a. s.

Kalinčiaková 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 MESAICOV: 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 zastúpení 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.