



Rozhovory:
 Ivana Christová
 Martina Schindlerová
 Mirka Partlová

Zrelé
 ženy, ktoré
 uznáva
 celý svet!

Vo vašej
 kuchyni

ZAPEKAJME VŠETKO,
 ČO MÁME V CHLADNIČKE
 MORSKÉ PRÍŠERY

Zuzana
 Kanócz

POTREBUJEM CÍTIŤ
 VYVÁŽENOSŤ VO VŠETKÝCH
 ASPEKTOCH VZŤAHU

Všetko & zrelej žene

Menopauza vo vzťahoch, v zdraví,
 aj v zmene myslenia

www.sveevity.sk

9/2024
 2,89 € / 101 Kč



9 771339 924008

A photograph of two women in a grassy field with mountains in the background. The woman on the left is wearing a dark teal dress and has several lemons balanced on her head. The woman on the right is wearing a green dress and is laughing with her head tilted back. Several lemons are also floating in the air above them.

„Nechajte nás
užívať si
život!“

Pocíť silu inšpirácie.

My ženy
o seba dbáme
[mojadm.sk/
zenske-zdravie](https://mojadm.sk/zenske-zdravie)

 Moja dm-App
 mojadm.sk



TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

Editoriál o prechode – do ďalšej časti života

Áno, viem. Návaly tepla, priberanie aj z vody, náladovosť a ranné prebudenie s myšlienkami, čo má a čo nemá zmysel... Prehodnocovanie vzťahov, uvedomovanie si toho, že tu nie sme večne. Slzy radosti, slzy dojatia, slzy smútku aj desaťkrát za deň. Náhle precitnutie a vrhanie sa do plnenia snov, ktoré sme odkladali na neskôr. Načúvanie svojmu telu, radosť z dobrého krvného obrazu, častejšie telefonáty deťom, rodičom, sestram. Nočné bdenie, návrat ku knižkám svojej mladosti aj siahanie po tých nových. Schopnosť povedať nie, nemať potrebu byť všade, nepotrebovať byť s každým zadobre. Objatia s deťmi, ktoré robia vaše chyby spreď dvadsiatich rokov, zdravé jedlo, výlety s mužom, s kamarátkami. Rekapitulácia, plány. Niekedy viac jedno, niekedy viac druhé. Myšlienky o starobe, myšlienky o smrti. Dlhé rozjímanie pred obrazmi veľikánov v galériách, do ktorých ste predtým nevstúpili. Radosť z vlastných paradajok, jahôd a bylín. Oddanosť práci, na ktorú je zrazu viac času. Pohyb, bicykel, chôdza. Zmierenie sa s vlastným telom a so šatníkom oblečenia, ktoré nám naozaj sedí. Smiech s priateľkami pri pohári vína. Slzy s priateľkami pri pohári vína. Chichot pri sexe so svojim mužom. Stres pri preventívnych prehliadkach. Nekonečné emócie. Vďačnosť za slnko, za vzduch, za mier. Hrdosť na deti. Nový príval lásky k mužovi. Alebo nový muž...

To všetko je menopauza. Nie je to koniec našich aktívnych dní, ale nie je to ani začiatok tých aktívnejších. Je to nová etapa. Buďme vďačné, že sme sa jej dožili. A berme ju takú, aká je. Aj s tým nepríjemným, aj s tým úžasným. Len tak ju prežijeme naplno.



Váša
Emita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Listáreň
- OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 8 Vo veľkom štýle
- LEN V EVITE**
- 10 Ženy, ktoré dobyli svet po 40-ke
- 14 Kultúra v mojom živote
- 16 Oblečte sa ako...
- 18 Beauty dotazník
- EXKLUZÍVNY ROZHOVOR**
- 20 Zuzana Kanócz: Mám rada vyváženosť
- INTÍMNE**
- 26 Všetko o menopauze
- EXKLUZÍVNE**
- 32 Diana Fabiánová: Muži a ženy sa po 40-ke v potrebách mňajú
- SKUTOČNÝ PRÍBEH**
- 36 Herečkou po rokoch
- ROZHOVOR**
- 38 Ivana Christová: Dcéra ma veľa naučila
- OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 42 Kolagén: Čo telu dáte, to vám telo vráti
- MÓDA**
- 48 Hra doplnkov
- 54 Módna akadémia
- 56 Kravský vzor
- 58 Mašle
- 60 Čo budeme nosiť na jeseň?
- 62 Doplnky na jeseň
- 64 Topánky do každého počasia
- 66 Obliekajte sa podľa postavy
- BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
- 68 Slimačí sliz
- 70 Pleť v menopauze
- 72 Tonikum pre pleť
- 74 Mydlo ako životný štýl
- 78 Hydrofacial
- 80 Nasadte si céčko
- 82 To naj...
- BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU**
- 84 Prechod nemusí byť strašiakom
- 92 Naše črevá rozhodujú o veľa veciach
- LEN V EVITE**
- 90 Slovenky, ktoré to vedia



38

IVANA CHRISTOVÁ:
DCÉRA MA
VEĽA NAUČILA



60

ČO BUDEME
NOSIŤ NA JESEŇ?



72

TONIKUM
PRE PLEŤ

108

ABY MENOPAUZU PREŽIL
AJ VÁŠ VZTAH



INTÍMNE

96 Boj s nadmerným potením

ROZHOVOR

98 Mirka Partlová: Mamin odchod
mi nastavil zrkadlo

MY A NÁŠ ŽIVOT

104 Menopauzu treba prijať

108 Aby menopauzu prežil aj
váš vzťah

INTÍMNE

112 Zapite ju bylinkami

SKUTOČNÝ PRÍBEH

114 Adamkova mama roka

MY A NÁŠ ŽIVOT

118 Pohyb v prechode je LIEK

VARENIE

122 Zapekajte!

124 Morské prišery

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

128 Pastelové farby

CESTUJEME S EVITOU

130 Ešte víkend vo dvojici

132 Vietnam

ROZHOVOR

136 Martina Schindlerová: Viem, čo
všetko zvládnem

VOĽNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete

130

EŠTE VÍKEND
VO DVOJICI

124

MORSKÉ PŘÍŠERY



www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 9 september 2024, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,
Michaela Brnková, Barbora Daxner, Michaela Krívdová,
Sabina Kubrická, Lucia Lukušová, Monika Macháčková,
Zuzana Matúšová, Nina Murárová,
Klára Twardzik, Linda Urbaniková

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@maftraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Pavol Funtál, Ondrej Irša, Jakub Jančo,
Lea Kálaszi, Katarína Obermanová, Alexandra Rymšínová,
Karin Šoková, Katarína Varga

VIZÁŽ: Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

NÁHRDELNÍK: @emporium_fashionbazar

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Instagram, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešik

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštu nevracia.

mafra slovakia

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@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 VYDAVATEĽSTVA:

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 MESAČOV: 34,68 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 39,90 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,89 €

VOĽNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegross, a. s.

REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241

VOĽNÝ 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.