



Tipy pre
sviežu
plet
NA JESEŇ

Znovuobjavte
SVETRE!

Závislosť
od vzťahu
nie je láska

ALE JE MEDZI NIMI
TENKÁ HRANICA

Traja muži
na rozhovor:

Boris Hanečka
Ondrej Kandrác
Ján Tribula

Najlepšie obdobie vášho života!

Môže byť hneď teraz,
ak si to zariadite

www.svetevity.sk

10/2024
2,89 € / 101 Kč

9 771339 924008



**LIDL PLNÍ
VAŠE SNY**

Editoriál o všetkých krásnych obdobiach v živote

Avy to tak máte? Po lete, keď sa skončia teplá, výlety, dovolenky, víkendy u kamarátov alebo s rodinou mimo mesta, keď sa skončia prázdniny, zrazu znovuobjavíte svoj domov. Ja teda najskôr zistím, čo všetko sme počas leta boli schopní domov dovliecť. To sú tie krásne vecičky, ktoré vidíte na dovolenke v obchodíkoch a na trhoch, ktoré musíte mať, lebo sú krásne a doma pri vybalovaní na ne pozeráte, že čo? To mi tu bude načo? (Mám jednu takú malú skrinku plnú mušľových šperkovníc, peňaženiek s nápisom letoviska, korálikov do vlasov, náušnic s pierkami a kriklavo oranžových šatočiek, ktoré sa nosia bez podprsenky, napríklad). To sú veci z výletov, z návštev, zvyšky opalovacích krémov, stratené kocky z Človeče, nehnevaj sa, papiere s receptami na pravú španielsku paellu alebo sicílske sladké dezerty...

Ja sa proste teším, keď už po štyroch mesiacoch, ktoré teraz leto trvá, nie je viac ako 20 stupňov, keď môžeme ostať doma a trochu sa venovať tomu, čo naozaj potrebujeme a čo nie. A teším sa na vrstvenie oblečenia a na to, že nebudú komáre a budeme jesť aj polievky, aj sviečkovú a kyslú kapustu. Keď ukazuje predpoveď počasia dážď, teším sa, že budeme pozeráť telku, že zapálím sviečku, o krbe nehovoriac. :-)

Môj muž sa mi smeje, že takto nadšene sa na jar teším na leto a v novembri prežívam Vianoce, ale to je jedno, tak to mám, že to najlepšie sa deje teraz.

O tom je aj toto číslo Evity.

Neostávajme v spomienkach pri dobrých časoch v našich životoch. Neupínajme sa do budúcnosti, keď si myslíme, že všetko bude lepšie. Tešme sa z vecí tu a teraz, aby sme naozaj každé jedno ročné obdobie mohli povedať, že toto je to najkrajšie v mojom živote.



Vaša
Emita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Listárň
- OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 8 Jeseň plná pohody
- LEN V EVITE**
- 10 Obľčte sa ako
- 12 Beauty dotazník
- 14 Kultúra v mojom živote
- 16 Životospráva v mojom živote
- 18 Moje naj
- EXKLUZÍVNE**
- 20 Boris Hanečka: Mne dodnes chýba sebavedomie, aké majú v zahraničí
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 24 Moje najlepšie životné obdobie
- MY A MUŽI**
- 28 Každé obdobie v manželstve je super
- MY A NAŠE VZŤAHY**
- 30 Spoluzávislosť od vzťahu
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 34 Ako nebyť vyhorená
- 40 Menštruačná chudoba
- ROZHOVOR**
- 46 Ondrej Kandráč: Nehanbím sa priznať, že urobím chybu
- MÓDA**
- 50 Módny editoriál
- 56 Kabáty a bundy
- 58 Štýlovo a športovo
- 60 Ako premeniť denný outfit na večerný
- 62 Svetre
- 64 Široké nohavice
- 68 Trendy na jeseň
- 72 Menej je viac
- BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
- 74 To naj
- 76 Krémová líčenka
- 78 Nový hydratačný zázrak
- 80 5 tipov pre pleť na jeseň
- 82 Hviezdna krása
- 86 Nové kozmetické lásky
- BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU**
- 90 Digitálny detox



28

KAŽDÉ OBDOBIE
V MANŽELSTVE
JE SUPER



62

SVETRE

80

5 TIPOV PRE
PLEŤ NA JESEŇ



92

ZELEŇ AKO LIEK



92 Zeleň ako liek

ROZHOVOR

96 Janko Tribula: Vyrastal som medzi koňmi

ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE

100 Mój mesiac v Ugande

106 Slovenka v Oxforde

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

110 Terazzo

112 Útulná obývačka

LEN V EVITE

114 Ako si čistiť veci v kozmetickej taštičke

ŽENA, KTORÚ UZNÁVAME

116 Vášň pre TITANIC

ČÍTATE LEN VY

118 Nová Evitovka

VARENIE

122 Aké druhy diét poznáme

124 Jedla s nádychom leta

CESTUJEME S EVITOU

130 Najkrajšie mestá na jeseň

132 Krásy Turecka

ŽENY ŽENÁM

134 Módne ikony jesene

VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete



112

ÚTULNÁ
OBÝVAČKA

130

NAJKRAJŠIE
MESTÁ NA JESEŇ

www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 10 október 2024, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

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

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Marietta Kollárová

VIZÁŽ: Karolína Sláviková

STYLING: Veronika Závadská

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Shutterstock

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Instagram, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kováčik, 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@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.

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 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegross, 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 rozmožneniny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.