



evita

Skutočné  
príbehy

*Sloveniek:*

S DAROVANOU OBLIČKOU

ŠTASTNÁ V RAKÚSKU

SPLNENÝ SEN

V MEDOVNÍKOVOM DOMČEKU



Kondicionér  
je dôležitejší  
ako šampón!

*Rozhovory:*

*Marta Fandová*

*Katarína Brychtová*

*Martin Novák*

# Slobodná verzus zadaná

*Aké sú výhody jedného  
alebo druhého?*

11/2024

2,89 € / 101 Kč





HAPPY HEARTS

**SHERON**<sup>®</sup>  
since 1991

Panská 2, 811 01 Bratislava, Tel: +421 2 54 64 78 52

# Editoriál o tom, čo je lepšie – slobodná alebo zadaná?

Jasné, že sme od začiatku vedeli, že správna odpoveď neexistuje. Ale zisťovať, kedy sú ženy šťastnejšie, či vo vzťahu alebo mimo neho, bola celkom jazda. Nielen kvôli argumentom, ale aj kvôli tomu, že si ich vieme obhajovať do krvi! Od tých najsrandovnejších, že keď si slobodná, naozaj si holiš nohy len v lete, až po tie najvážnejšie, že s mužom má žena pocit väčšej vážnosti... hoci je 21. storočie.

Aj tak máme všetky na otázku, čo je dobré pre náš život, odpoveď vždy inú. Podľa veku, podľa toho, v akej životnej situácii sa nachádzame, podľa toho, či sme tesne po rozchode, pred ním alebo po ňom túžime :-).

Existuje len jedna pravda, ktorú by sme mali vtíkať do hláv svojich dcér, vnučiek a aj do svojich, ak potrebujeme:

Je lepšie byť sama ako s niekým, kto ma robí nešťastnou.

Teoreticky to ovládame všetky, v praxi ešte sem-tam pokrívavame.

Čítajte, možno nájdete odvahu na niečo, čo potrebujete práve teraz.



Vaša  
Emita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Napísali ste nám  
**OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 8 Zemitý november  
**LEN V EVITE**
- 10 Životospráva
- 12 Kultúra
- 14 Moje naj
- 16 Beauty dotazník
- 18 Oblečte sa ako  
**ROZHOVOR**
- 20 Marta Jandová – Odmietla som nahé fotenie  
**MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 24 O emočnej inteligencii
- 28 Svadba po troch mesiacoch
- ROZHOVOR**
- 30 Zadaní sa dožívajú vyššieho veku  
**MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 34 Slobodné vs. zadané
- 36 Byť single je ok
- 40 Single párty
- 44 Vedeli ste, že?  
**ROZHOVOR**
- 46 Martin Novák: Priberám, manželka varí dobre  
**SKUTOČNÉ PRÍBEHY**
- 50 Hotelierka v Rakúsku
- 52 Mama mi darovala život dvakrát  
**MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 56 Do Švajčiarska v akomkoľvek stave  
**MÓDA**
- 58 Editoriál – Športujte štýlovo
- 64 Sveter nie je nuda
- 66 Jesenná bunda
- 68 Rolák na každý deň
- 70 Musíte mať na jeseň
- 74 Jesenné čižmy  
**BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
- 76 To naj
- 78 Tvárová masáž
- 80 Jesenné rúže
- 82 Nečervenajte sa...
- 84 Cica krásavica
- 86 Kondicionér
- 88 Zamerané na očné okolie  
**ROZHOVOR**
- 90 Robo Opatovský – Za niektoré veci v mladosti by som si dal facku



20

MARTA JANDOVÁ:  
ODMIETLA SOM  
NAHÉ FOTENIE



68

ROLÁK NA  
KAŽDÝ DEŇ

34

SLOBODNÉ  
VS. ZADANÉ



# 110

JE NEŠTASTNÁ  
LÁSKA NEŠTASTÍM?



## ČÍTATE LEN VY

94 Nová Evitovka

## CESTUJEME S EVITOU

98 Tam, kde cestovala šľachta

## MY A NÁŠ ŽIVOT

106 Optimizmus ako spôsob života

110 Je nešťastná láska nešťastím?

## BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

114 Maderoterapia

## ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE

118 Medovníkový domček

## ROZHOVOR

120 Katka Brychtová: Už som  
menej trpezlivá

## VARENIE

124 Jesenné jedlo

## BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

128 Coastal girl

130 Čas na koberec

## CESTUJEME S EVITOU

132 Prečo je fajn cestovať  
po Slovensku?

## ROZHOVOR

136 Anabel: Konečne  
žijem, neprežívam

## VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete

# 128

COASTAL GIRL



# 132

PREČO JE FAJN  
CESTOVAŤ  
PO SLOVENSKU?



www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 11 november 2024, mesačník

**ŠÉFREDAKTORKA:** Evita Twardzik

**FOTO:** Katarína Kincelová

**PRODUKČIA:** Aneta Sárkányová

**ONLINE SVETEVIITY.SK:** Nina Košecká

**SPOLUPRACOVNÍCI:** Renáta Brimich Špačková,  
Barbora Daxner, 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:** Jozef Buhaj, Andrea Geschwandtnerová,

Pavol Chochula, Zuzana Minarovičová,

Miroslava Spodniaková, Ján Walda Valík

**VIZÁŽ:** Nina Murárová, Karolína Sláviková

**STYLING:** Nina Murárová

**TITULNÁ FOTOGRAFIA:** Shutterstock

**ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:**

Dreamstime, Instagram, Pinterest, Shutterstock

**EDITORIÁL:** Katarína Kincelová, Boris Bordács

**LAYOUT:** Komplot

**GRAFICKÁ ÚPRAVA:** Richard Janešík

**ÚPRAVA OBRÁZKOV:** Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poшту 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@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 rozmnoženiny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.