



Multiličidla:
 STAČÍ ICH PÁR
 A MÁTE
 VYSTARANÉ

Rozhovory:
 Eva Pavlíková
 Adam Ďurica
 Bruno

*Keď vás,
 pozvú
 na svadbu
 v zime!*

*Natalia
 Germani*

RADA VYSTUPEJEM
 Z KOMFORTNEJ ZÓNY

Rýchlo & dobre

*Výlety, večere,
 mejkapy aj outfity*

www.sveevity.sk

2/2025
 2,99 € / 104 Kč

9 771339 924008

~čarouné~ SLOVENSKO

OBJAVTE KRÁSY A BOHATÚ HISTÓRIU NAŠEJ KRAJINY

Praktické rady, osobné zážitky
a tajomstvá, od blogera a cestovateľa
Radoslava Hoppeja a Simony
Hricišinovej.



18,90 €
14,90 €



Piate doplnené vydanie obľúbenej výpravnej
fotografickej knihy zachytáva nádhernú prírodu,
bohatú históriu a tradície, ktoré robia Slovensko
jedinečnou krajinou plnou kontrastov.



34,90 €
24,50 €



Knížka je plná príbehov, zážitkov,
zaujímavostí a fotografií, ktoré
v uliciach Bratislavy postretili novinára
a fotografa Andreja Ďurička.



19,90 €
17,90 €



Zbierka autorských reportáží
a fotografií z výstupov
na výnimočné slovenské vrchy.

Diár pre cestovateľov s tipmi
na výlety po Slovensku.



TERAZ
10,95 €



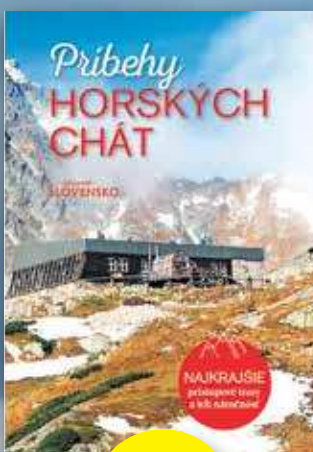
19,90 €
15,50 €



Vydajte sa na fascinujúcu historickú
prechádzku do rôznych období a zákutí
v novodobých dejinách Slovenska.



18,90 €
14,90 €



17,90 €
13,90 €



Ceny sú platné len pri nákupe cez www.evivotky.sk

Editoriál o tom, že niektoré veci treba urobiť rýchlo, aby sme mohli žiť pomaly

S mojím dobrým mužom mám dva nikdy sa nekončiace konflikty. Jeden je o nakladaní umývačky, kde ja som tá, čo to údajne nevie, a on je ten, ktorý ten „tetrís“ ovláda dokonale a efektívne.

A druhý je o nakupovaní potravín cez internet. On to nenávidí, ja to pre šetrenie času zbožňujem.

Aby vás nepomýlil hlavný titulok tohto čísla Evity – ja milujem žiť pomaly. Mám rada pomalé rána, dlhé raňajky, obedy, večere s rodinou alebo kamarátmi. Dni si plánujem tak, aby som sa, ak to ide, venovala intenzívne len jednej veci, jednému druhu práce. Mám rada, keď sa večer stretieme a klábosíme o tom, čo sme zažili, videli, čítali. Mám rada, keď stihnem časť seriálu alebo prečítať trochu z knihy, alebo si zahrať nejakú hru s Kubom. No a to sa celkom dá, keď všetky operatívne veci, ktoré k životu patria, robím rýchlo. A nakupovanie aspoň tých základných vecí do chladničky k tomu patrí. :-)

Toto číslo Evity je o tom, ako zbytočne nevenovať veľa času veciam, ktoré si veľa času nezaslúžia alebo na ktoré práve veľa času nemáte. Je fajn vedieť sa učesať a nalíčiť za pár minút, je fajn vedieť vykúzlíť rýchly koláč alebo večeru, keď nie je čas, je fajn vybehnúť na krátky výlet, ak potrebujeme vypadnúť a nemôžeme si dovoliť vypnúť na týždeň-dva. Máme pre vás tipy, ako to zvládnuť, aby ste sa mohli venovať tomu, na čom záleží a čo/kto si naozaj zaslúži viac ako pár minút.



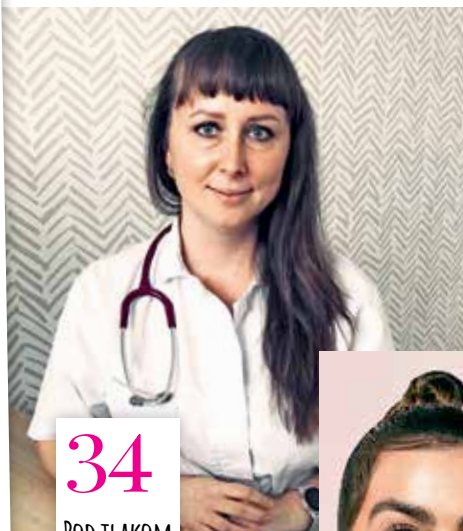
Vaša
Emita

3	Editoriál				
4	Obsah				
6	Napísali ste nám				
	OBJAVILI SME PRE VÁS				
8	Oslavuje sa mesiac lásky a vášne				
	EXKLUZÍVNY ROZHOVOR				
10	Som zvyknutá na veľký tlak – Natalia Germani				
	LEN V EVITE				
14	Kultúra v mojom živote				
16	Životospráva v mojom živote				
18	Moje naj				
20	Beauty dotazník				
22	Oblečte sa ako...				
	ROZHOVOR				
24	Eva Pavlíková – Nikdy som nešla s väčšinou				
	MY A NÁŠ ŽIVOT				
28	Manažérky, čo naozaj všetko stíhajú				
32	Nemáte kamošky? Nájdeť vám				
34	Pod tlakom kortizolu				
36	Ako prežiť zimu v pohode				
44	Masterdating				
46	Marika Studeničová a jej životopisné knihy				
	ŽENA, KTORÚ UZNÁVAME				
42	Veronika Homolová o príbehoch, ktoré ju naučili odpúšťať				
	LEN V EVITE				
50	Trendy v estetickej medicíne				
	ROZHOVOR				
56	Adam Ďurica: Chlap by mal byť ochranca				
	MÓDA				
60	Módny editoriál				
68	Stavte na vzory				
70	Letecké bundy				
72	Ako na lyžovačke				
74	Ružová a červená				
76	Farby jari				
78	Minimalizmus je stále in				
80	Zimné svadby				
	BUĎME KRAJŠIE S EVITOU				
82	Multilíčidlá				



10

SOM ZVYKNUTÁ
NA VEĽKÝ TLAK –
NATALIA GERMANI



34

POD TLAKOM
KORTIZOLU



82

MULTILÍČIDLÁ





112

LYŽIARSKY CIRKUS

- 84 To naj
- 86 Krvavý peeling
- 88 Všetko o očných tieňoch
- 90 Domáce bielenie zubov
- 92 Parfum ako druhá koža
- 94 Hladká pokožka navždy
- 98 Všetko o estrogéne
- ROZHOVOR
- 100 Barefoot – ako naboso
- ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE
- 104 Žena zasypaná zlatom
- MY A NÁŠ ŽIVOT
- 108 Umlčte vnútorné pochybnosti
- CESTUJEME S EVITOU
- 112 Lyžiarsky cirkus
- 132 Tenerife

LEN V EVITE

114 Správne upratovanie

VARENIE

118 Sýta večera bez varenia

122 Z jedného hrnca

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

126 Loftová posteľ

128 Biely minimalizmus

LEN V EVITE

130 Vytancuj si postavu

ROZHOVOR

136 Braňo „Bruno“ Ciberej: Zo šatníka nič nevyhadzujem

VOLNÝ ČAS

140 Evitin knižný klub

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete



122

Z JEDNÉHO HRNCA

136

BRAŇO „BRUNO“ CIBEREJ: ZO ŠATNÍKA NIČ NEVYHADZUJEM



www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 2 február 2025, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

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

MATLOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Kaja Čemová Kollárová,

Lucia Lukušová, Ondřej Pýcha

VIZÁŽ: Karolína Sláviková

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Matúš Lago

MEJKAP A VLASY: Boris Bordács

STYLING: Nina Murárová

SVETER A NOHAVICE: Twinset, lamio.sk

NÁHRDELNÍK: Vivienne Westwood, cubeshop.sk

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

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 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: 35,88 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 41,10 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,99 €

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: 104 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.