



Oblečte sa  
do jari!  
VLÁDNE JEJ  
ASYMETRIA  
A PASTELOVÉ  
FARBY

*Radosť je  
mladosť*

ROBTE VECI, KTORÉ  
VÁS VEĽA NESTOJA  
A FUNGUJÚ

Nechcíte  
vyhovieť všetkým,  
idete tak  
proti sebe!

*Nela  
Pocisková*

BEZ DETÍ BY SOM  
MALA INÝ ŽIVOT

Vyzeraťte  
o 10 rokov  
mladšie!

*Len tým,  
že zmeníte životný štýl*

www.svetevity.sk


3/2025  
2,99 € / 104 Kč

03  
1771-3399-9240-08

ODVÁŽNA ŠOU, V KTOREJ ŽENY UROBIA  
**PRE LÁSKU VŠETKO**

# SEZMEŠ SI MA?



**OD 15. FEBRUÁRA**  
**KAŽDÚ SOBOTU 20:40**  
**NA  TVJOJ**

**O DEŇ SKÔR**  
**NA  play**

# Editoriál o mladosti

**M**oja kamoška, o pár rokov staršia, naháňa čas za chvost. Hovorí mi, že to tak proste má, že musí, že ona si bez zákrokov svoj život predstaviť nevie, má prehľad o všetkých novinkách v plastickej chirurgii, vie, ktoré kliniky sú fajn, ktoré menej, vie, čo funguje, čo menej. Mám ju hrozne rada, lebo sa tým, že sa dáva vylepšovať, netají, a keď sa jej spýtate, kde všade má botox, usmeje sa, že všade... A keďže je v týchto veciach otvorená a netvári sa, že sa „tak“ narodila, priznáva, že byť večne mladou je strašne únavné. Že jej to vlastne lezie na nervy. Strašne sa pri tom smejeme, pijeme si svoje aperoly a spomíname na časy, keď sme netušili, čo je kolagén, ale mali sme ho na rozdávanie. :-)

Nech to máte v živote nastavené akokoľvek – či ste za alebo proti zákrokom –, je to vaša vec. Ale jedno je pravda. Iskru v oku vám nevoperuje vôbec nikto a aj o tú by sme sa mali starať, ak chceme pôsobiť mladšie, ako by sme podľa občianskeho mali.

A iskru v oku máme vtedy, keď sme so sebou spokojné. So svojimi vzťahmi, so svojím poslaním v živote, s tým, ako sa obliekame, líčime, ako žijeme.

O tom je toto číslo Evity. :-)



Vaša ♡  
Emita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Listáreň
- OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 8 Prichádza jar!
- LEN V EVITE**
- 10 Kultúra v mojom živote
- 12 Životospráva v mojom živote
- 14 Moje naj
- 16 Oblečte sa ako
- 18 Beauty zápisník
- ROZHOVOR**
- 20 Nela Pocisková: Bez detí by môj život vyzeral inak
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 24 Radosť je mladosť
- 26 Nechcete vyhovieť všetkým
- 28 Elixír mladosti? Šťastie!
- 32 Nová Evitovka od Evity
- 36 Už žiadne výkyvy chutí
- 52 Buďte ako my!
- ROZHOVOR**
- 40 Viktor Horján: Ani v päťdesiatke by sme sa nemali za svoje telo hanbiť
- 46 Dominika Sakmárová: Sme len ohnivko vo väčšej reťazi
- MÓDA**
- 56 Editoriál
- 62 Zaviazte sa!
- 64 Šelmou každý deň
- 66 Móda, ktorá oživí vašu jar
- 68 Kapsula na jar
- 70 Džínsovina
- 72 Ikonické jarné outfity
- 74 Oblečená do jari v práci
- 76 Jarné trendy, čo vás omladia
- BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
- 78 Olej Tsubaki
- 80 Beauty tajomstvá celebrit
- 82 To naj
- 84 Inventúra v kozmetickej taštičke
- 86 Nechty
- 88 Aké pery, také líčenie
- 90 Čaro emulzie
- 92 Čas na reštart pleti
- 94 Face joga



**24**  
RADOSŤ  
JE MLADOSŤ



**46**  
DOMINIKA  
SAKMÁROVÁ:  
SME LEN  
OHNIVKO VO  
VÄČŠEJ REŤAZI

**84**

INVENTÚRA  
V KOZMETICKEJ  
TAŠTIČKE





# 106

JE CUKOR  
BIELY JED?

## ROZHOVOR

- 98 Štefan Martinovič: Hnevá ma, keď som prehnane emotívny

## BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

- 102 Vyspite sa do krásy!  
106 Je cukor biely jed?

## MY A NÁŠ ŽIVOT

- 110 Spravte prvý krok, ten druhý príde sám  
114 Arómoterapia  
118 Predýchajte všetko, čo vám robí zle

## VARENIE

- 122 Jedzte zdravo na cestách

- 124 Servírujte jedlo inak

## CESTUJEME S EVITOU

- 128 Maroko  
132 Trochu iné Nemecko

## ROZHOVOR

- 136 Richard Autner: Upratoval som aj v škótskej krčme

## VOLNÝ ČAS S EVITOU

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

# 124

SERVÍRUJTE  
JEDLO INAK



# 110

SPRAVTE PRVÝ  
KROK, TEN DRUHÝ  
PRÍDE SÁM



www.svetevity.sk

Ročník IX., číslo 3 marec 2025, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVIITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,  
Michaela Krívdová, 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: Jakub Cajko, Maroš Datko, Zdenko Hanout,

Katarína Kincelová, Stanica Topolská

VIZÁŽ: Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Maroš Datko

## ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešik

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: 35,88 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 41,10 € s DPH

CENA JEDNEHO VÝTLAČKU: 2,99 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegrosso, 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.