



Rozhovory:

Katarína Žbirková
Anna Geislerová
Peter Lipa

Skutočné príbehy:
DESAŤ ROKOV S BULÍMIU
SMŤ MAMY V ZAHRANIČÍ
PRVÁ A POSLEDNÁ NOC
SO SYNČEKOM

Anikó Vargová

ŽIVOT BEZ DETÍ
NIE JE KONIEC

Sme. silnejšie, ako si myslíme!

*Čoho všetkého sme schopné,
keď chceme alebo musíme?*

9/2025

2,99 € / 104 Kč



9 771339 924008

*Kryštáľová sviečka,
ktorá rozžiari tvoje Ja*

**PREBUĎ SVOJU VNÚTORNÚ SILU
A VYBALANSUJ SI ČAKRY**



www.balans.sk

Editoriál o tom, že sme silnejšie, než si myslíme. A než si kto myslí.

Ešte v júni som si zlomila necht. A odišli mi nervy. Nie naraz. Najprv necht – pri pokuse zachytiť dvierka umývačky, o ktorej môj muž tvrdí, že sa jej nemám dotýkať. To mám za to. A potom tie nervy – keď mi o 22.47 najmladší Kubo zahlásil, že nazajtra potrebuje vyrobiť trojrozmerný model Mesiaca. Z plastelíny. Ktorú nemáme.

A tak som išla. V pyžame, nenamaľovaná, s vlasmi v gumičke, ktorú som mala na ruke ešte z čias covidu. Do supermarketu, ktorý je otvorený nonstop, kde mi predavačka povedala: „To nie ste vy, čo ste písali ten článok o sebaláske?“

Zasmiali sme sa, hovorila som jej, že tá plastelína je moje slobodné rozhodnutie takto v nedeľu v noci, a pridala som nanuk. Aby som bola nenápadná. Nie pred ňou, ju by som neoklamala, pred pánom esbéeskárom, ktorý na mňa nechápavo pozeral, ako som odchádzala s balíčkom, ktorý rozhodne nestál za polnočný nákup.

To sa mi na nás ženách páči najviac.

Sme schopné byť úplne rozbité a úplne funkčné zároveň.

Unavené a výkonné.

Frustrované a milujúce.

Zlomené a nezastaviteľné.

Sila ženy sa neukazuje vtedy, keď má všetko pod kontrolou, sila ženy sa ukazuje vtedy, keď sa jej to všetko rozsype. Môj príklad s plastelínou je naozaj len ilustračný, iné veci zvládame – zlé, existenčné, zdravotné, vzťahové, veď vy viete...

Stále mám na pamäti príbeh kamarátky, ktorá po štyridsiatke začala znova študovať, lebo jej manžel po 20 rokoch manželstva oznámil, že potrebuje „slobodu a jogínku, ktorá mu ukázala, čo je reálny život“. Povedal jej to pred ich tromi reálnymi deťmi a v byte s reálnou hypotékou, ale veď nič to.

Zostala sama s otázkou: „A čo teraz?“

Odpoved? „Teraz sa pozbieram.“

A pozbierala sa. Dnes vedie tím v jednej IT firme, ráno behá, večer číta a občas sa aj zasmieja nad tým, ako si kedysi myslela, že bez neho neprežije.

Prežila. A ešte ako.

Moja pointa je – nepodceňujme sa v žiadnej životnej situácii. A keď cítime, že nie sme natoľko silné, aby sme boli silné, volajme o pomoc. Naša sila je aj v tom, že si dáme pomôcť od tých, ktoré majú energie trochu viac.



Vaša
Emita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Napísali ste nám
- OBJAVILI SME PRE VÁS
- 8 Leto sa zas končí
- LEN V EVITE
- 10 Moje naj
- 12 Životospráva v mojom živote
- 16 Beauty dotazník
- 18 Oblečte sa ako
- ROZHOVOR
- 20 Aňa Geislerová: Je mi jedno, čo o mne píš
- MY A NÁŠ ŽIVOT
- 26 Prvá a posledná noc so synčekom

- ROZHOVOR
- 32 Anikó Vargová: Život bez detí neznamená koniec
- MY A NÁŠ ŽIVOT
- 36 Sociálne unavená – čo to znamená?
- 40 Efekt zrkadlenia
- MÓDA
- 44 Editoriál
- 52 Ako po masle
- 54 Gourmet fashion
- 56 Safari týždeň
- 58 Farby jesene
- 60 Prechodné obdobie
- 62 Čo si obujeme na jeseň
- 64 Svetre a kardigány

- BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
- 66 Čas na novú rutinu krásy
- 68 A beauty
- 70 Spoznajte resveratrol
- 72 Akné náplasti
- 74 Vratové tampóny sú minulosť
- BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
- 76 Lymfa v pohybe
- 80 Beauty rutina podľa cyklu
- MY A NÁŠ ŽIVOT
- 84 Desať rokov s bulímiou
- 88 Na pohľad v márnici vás nepripraví nikto
- 92 Dlhšie leto



58

FARBY JESENE



80

BEAUTY RUTINA
POĎĽA CYKLU



88

NA POHĽAD
V MÁRNICI VÁS
NEPRIPRAVÍ
NIKTO



100

PREČO JE SUPER
BYŤ ŽENOU

ROZHOVOR

- 96 Peter Lipa: Nemal som neresti,
ktoré by mi mohli škodiť
- 106 Vladimír Plevčík – Nemôžeme
byť lahostajní
- 112 Lucia Siposová: Môj anjel strážny
je veľmi pracovitý

MY A NÁŠ ŽIVOT

- 100 Prečo je super byť ženou
- 102 Muži a sebadôvera

ŽENA, KTORÚ UZNÁVAME

- 110 Petra Tóth: Nebaví ma robiť len
pre peniaze

VARENIE

- 116 Bielkoviny sú základ chudnutia

- 122 Zelené varenie

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 124 Keď dizajn objíma
- 126 Denim v interiéri

CESTUJEME S EVITOU

- 128 Toskánske dobrodružstvo
- 132 Ľadovec

ROZHOVOR

- 136 Katarína Žbirková – Mňa pódium
nikdy nelákalo

VOĽNÝ ČAS

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

112

LUCIA SIPOSOVÁ:
MÔJ ANJEL STRÁŽNY
JE VEĽMI PRACOVITÝ



116

BIELKOVINY
SÚ ZÁKLAD
CHUDNUTIA



www.svetevity.sk

Ročník X., číslo 09 september 2025, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEIVITY.SK: Nina Košecká

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,
Michaela Krivdová, Lucia Lukušová, Monika Macháčková,
Zuzana Matušová, Nina Murárová,
Klára Twardzik, Linda Urbaníková

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafrasklovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Viktória Akbáriová, Katarína Kincelová, Lucia Lukušová,

Benedikt Renč, Matúš Tóth

VIZÁŽ: Petra Fraňová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: TV Markíza

ILUSTRAČNÉ 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.

mafraslovakia

PREVÁDZKOVÝ RIADITEĽ:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEĽ:

Michal Marcin, 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

OBCHODNÝ MANAŽÉR:

Peter Tomek, tel.: +421 918 726 304

e-mail: peter.tomek@mafrasklovakia.sk

Peter Vlašič, tel.: +421 915 886 439

e-mail: peter.vlasic@mafrasklovakia.sk

PREDPLATNÉ: tel.: 0948/987 958, 0917/238 238

e-mail: predplatne@mafrasklovakia.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 MESIACOV: 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.