



Syndróm
večnej
nespokojnosti
PREČO NEMÔŽETE
BYŤ ŠĽASTNÁ?



Rozhovory:

Ilona Csáková
Gabika Škrabáková
„Šoko“ Tabaček

**Adriana
Novakov**

KEĎ MÁM STRES,
ODÍDEM DO ZÁHRADY
A RÝPEM SA V ZEMI

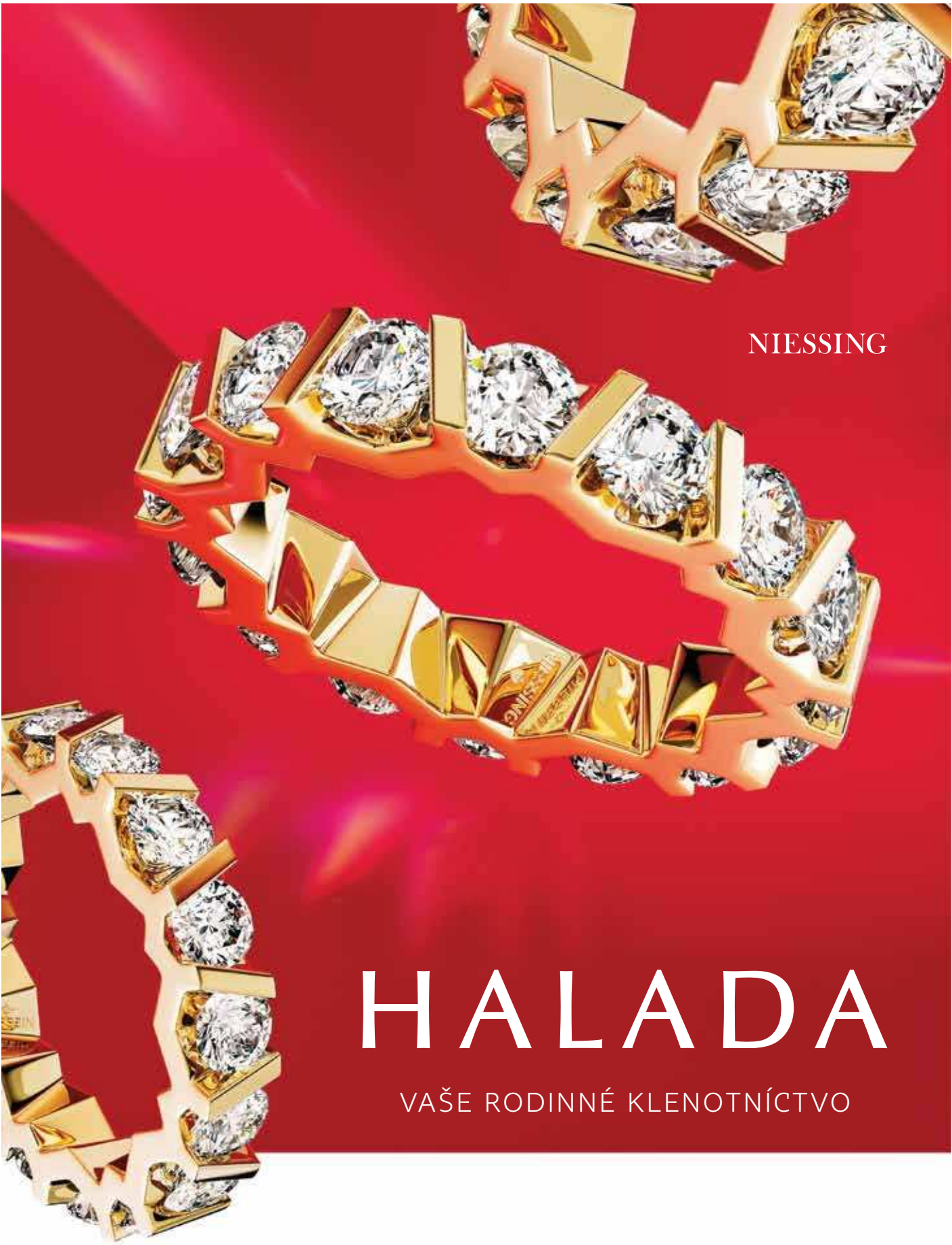
Ked' chudnúť, tak zdravo!

Sú trendy injekcií na chudnutie zdravé?
Mýty vs. pravdy o priberaní

10/2025
2,99 € / 104 Kč



10



NIESSING

HALADA

VAŠE RODINNÉ KLENOTNÍCTVO

PRAHA 1 Pařížská 7, Na Příkopě 16 **BRNO** Česká 23 **OSTRAVA** Avion Shopping Park **BRATISLAVA** Avion Shopping Park, Eurovea

www.halada.eu

Editoriál o tom, že krásne telo je zdravé telo

Chodievam na preventívne prehliadky, poctivo, každý rok. Lekárka sa ma naposledy pýtala, ako sa cítim, ja som odpovedala pravdivo. Dobre. Len nejaké oblečenie mi nesedí ako predtým. A ona na to: Dôležité je, aby sedeli hodnoty vášho zdravia.

Tá veta vo mne zostala. Pretože presne vystihuje to, čo si často zamieňame – kilá s hodnotou, diétu s cestou ku krásu. Pritom skutočná krásu je v tom, keď sa ráno zobudíme bez bolesti, keď vládžeme vybehnúť po schodoch bez zadýchania, keď máme energiu večer si ešte zatancovať v obývačke s deťmi.

Akože, nemusím asi spomínať, že aj ja som skúšala všetky „zázračné“ diéty. Pamätám si, ako som týždeň žila na kapustovej polievke. Schudla som tri kilá, ale stratila som aj náladu, vlasy a kamarátov – lebo nikto nechcel sedieť vedľa mňa pri stole. Dnes sa na tom smejem, ale vtedy som bola presvedčená, že to je jediná cesta. Dokonca som mala aj diétu, pri ktorej sa jedlo tak, že deň ryža, deň zemiaky, deň zelenina a tak dokola. Úplne bez rozmyslu.

Už mám dosť rokov, viem, že ak chudnúť, tak zdravo. Nie preto, aby sme sa zmestili do džínsov z dvadsiatky, ale preto, aby sme si dopriali dlhší a kvalitnejší život. Zdravé jedlo, pohyb, pokoj – to sú tri ingrediencie, ktoré nám nepridajú iba roky, ale aj radostné chvíle.

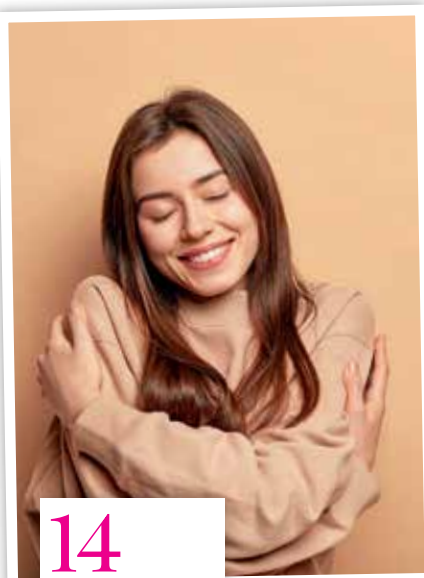
Kilá nie sú nepriateľ. Sú len dôsledok toho, ako s telom zaobchádzame. A telo si zaslúži rešpekt. Nie tresty.

Takže, ak sa niektorá z vás práve chystá začať „od pondelka“, skúste začať inak: s láskavosťou k sebe. To je totiž jediná diéta, ktorá funguje navždy.



Vaša
Emília

- | | | | | | |
|----|---|----|---------------------------------------|-----|---|
| 3 | Editoriál | 32 | Charakter sa kilami nemení | 78 | Vankúšiky pod oči |
| 4 | Obsah | 36 | Malá encyklopédia chudnutia | 80 | Slow beauty |
| 6 | Listáreň | 38 | Mýty o chudnutí, ktorým stále veríme | 84 | Dermaplaning |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | 44 | Injekcia na chudnutie – už nikdy viac | 88 | Estetická gynekológia |
| 8 | Každá z nás je krásna | | MÓDA | | BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU |
| | LEN V EVITE | 56 | Kožené veci | 92 | Keď sa hlad začína v hlave |
| 10 | Kultúra v mojom živote | 58 | Kardigán na celý týždeň | 96 | Liek je len barlička |
| 12 | Moje naj | 60 | Japandi móda | | ROZHOVOR |
| 14 | Kedy je sebaláska škodlivá | 62 | Hlavne pohodlne | 100 | Gabika Škrabáková: Možno je škoda, že som nešla cielene za vecami |
| 16 | Beauty dotazník | 64 | Trendy farby na jeseň | 106 | Ilona Csáková: V najlepšej forme som bola okolo tridsiatky |
| 18 | Oblečte sa ako | 66 | Aké topánky nosiť? | | MY A NÁŠ ŽIVOT |
| | ROZHOVOR | 68 | Kabáty | 104 | Syndróm večnej nespokojnosti |
| 20 | Adriana Novakov: Verím, že každý je strojom svojho života | 70 | Čokoládovohnedá musí byť! | 110 | V našej brandži sú moje miery ideálne |
| | SKUTOČNÝ PRÍBEH | | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU | | |
| 26 | Veľkosť šiat XXL je minulosťou | 74 | Nechty sú vaša vizitka | | |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | 76 | Používate bronzer správne? | | |
| 30 | Diéty, ktoré nefungujú | | | | |



14

KEDY JE SEBALÁSKA
ŠKODLIVÁ



38

MÝTY O CHUDNUTÍ,
KTORÝM STÁLE
VERÍME



74

NECHTY SÚ
VÁŠA VIZITKA



www.svetevity.sk

Ročník X., číslo 10 október 2025, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

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

MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:

evita@mafrasklovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438

FOTO: Marián Datko, Katarína Kincelová, Lucia Lukušová,

Tereza Pall, Martin Tiso, Mária Zabóová

VIZÁŽ: Petra Fraňová, Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Petra Fraňová

STYLING: Nina Murárová

BLŮZKA: F&F

NÁHRDELNÍK: Zara

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.

Kalinčákova 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 JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,99 €

VOĽNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegrosso, a. s.

REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241

VOĽNÝ 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 verejný rozširovanie rozmnoženiny týchto článkov
v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

78

VANKÚŠIKY
POD OČI

LEN V EVITE

- 114 Nová Evitovka len pre vás: Žena
troch mužov

VARENIE

- 118 Čo jedáva cez
deň gastroenterologička?

- 120 Chceli by ste jedálniček
na mieru?

ROZHOVOR

- 124 Juraj „Šoko“ Tabaček: Nebavím
okolie na počkanie

CESTUJEME S EVITOU

- 128 Pamukkale
132 Slovenské víno Japoncom chutí

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 136 Home gym s malým rozpočtom
138 Glamour v interiéri

VOĽNÝ ČAS

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

100

GABIKA ŠKRABÁKOVÁ:
MOŽNO JE ŠKODA, ŽE SOM
NEŠLA CIELENE ZA VECAMI

104

SYNDRÓM VEČNEJ
NESPOKOJNOSTI