



*Kolko čoho
potrebujú
vaše deti?*

PREKVAPIVO OVEĽA
MENEJ, AKO MAJÚ

Rozhovory:

Renáta Názlerová
Andy Kraus
Sväto Malachovský

*Michaela
Kocianová*

AKO SA Z INTROVERTKY
STALO DIEVČA
DO SVETA

Nepotrebuje veľa, potrebujete kvalitu!

A to hovoríme o jedle,
o kozmetike, o oblečení aj o ľuďoch

2/2026

2,99 € / 104 Kč



9 477133 9424008

www.svetevity.sk



VIAC AKO
2000 OVERENÝCH RECEPTOV
NA JEDNOM MIESTE

www.varimespolu.sk

Editoriál

o kvalite

Nie všetko, čoho je veľa, je automaticky dobré. A nie všetko, čoho je málo, je chudobné.

Dlho nám niekto podsúval, že viac je viac. Viac práce, viac stretnutí, viac zážitkov, viac ľudí, viac plánov, viac fotiek, viac príbehov, ktoré stihneme za jeden život. Akoby sme boli zberatelia bodov v hre, ktorej pravidlá však nikto nikdy poriadne nevysvetlil. Až kým jedného dňa nezistíme, že sme unavené. Nie príjemne unavené, ale tak hlboko, že sa nám nechce ani rozprávať, ani smiať, ani plánovať. Len byť ticho. A vtedy to dôjde. Robili sme priveľa a často s ľuďmi, vecami a povinnosťami, ktoré nám vlastne nič nepridali.

Kvalita je v živote strašne podceňované slovo. Znie nudne. Nemá v sebe iskru slova „veľa“. Ale skúste si to preložiť do reality. Kvalitný vzťah nie je o tom, že máte pri sebe niekoho neustále. Je o tom, že keď tam je, cítite pokoj. Kvalitné priateľstvo nie je o tom, že si píšete každý deň, ale že keď sa ozvete po troch mesiacoch, je to, akoby ste sa videli včera. Kvalitná práca nie je o dvanástich hodinách denne, ale o pocite, že to, čo robíte, má zmysel. Aspoň pre vás.

A platí to aj pre maličkosti. Radšej jeden dobrý rozhovor než desať zdvorilostných viet. Radšej jedna dovolenka, na ktorú si spomeniete aj o päť rokov, než päť výletov, z ktorých vám zostanú len fotky v mobile. Radšej jedna kabelka, ktorú nosíte roky, než plná skriňa „nemám si čo obliecť“. Radšej jedno „nie“, ktoré vás ochráni, než desať „áno“, ktoré vás vyčerpá.

S vekom prichádza krásna schopnosť triediť. Nie ľudí podľa zásluh, ale pocity podľa pravdy. Čo mi berie energiu? Čo mi ju vracia? Kde sa cítim sama sebou a kde len hrám rolu? A zrazu zistíte, že nepotrebuje mať plný kalendár, aby ste mali plný život.

Kvalita je luxus. Nie finančný, ale vnútorný. Je to rozhodnutie povedať si: môj čas je vzácny. Moja pozornosť je vzácna. Ja sama som vzácna. A nepotrebujem byť všade, so všetkými a pri všetkom.

Možno práve vtedy, keď uberieme, začne život konečne chutiť. Nie ako fast food medzi dvoma povinnosťami, ale ako dobré jedlo, ktoré si vychutnáte pomaly. A bez výčítiek.



Vaša
Emita

- | | | | | | |
|----|--|----|---|----|--|
| 3 | Editoriál | 42 | Nedajte sa urážať | 78 | Lunárny kalendár krásy |
| 4 | Obsah | | ROZHOVOR | 82 | Kráša bez filtra |
| 6 | Napísali ste nám | 46 | Andy Kraus: Ako manžel som zlyhal, ale ako otec nie | 86 | Srdcové záležitosti |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | | MÓDA | | ROZHOVOR |
| 8 | Zmena je vo vzduchu | 50 | Módny editoriál | 90 | Renáta Názlerová: S problémami nemám problém, dokonca ich mám rada |
| | LEN V EVITE | 58 | Ruská zima | | MY A NÁŠ ŽIVOT |
| 10 | Beauty dotazník – Evita Twardzik | 64 | Kabelky, ktoré ovládnu rok 2026 | 94 | Návod, ako stíhať prácu aj domácnosť |
| 18 | Oblečte sa ako | 70 | Ako kombinovať farby a nepôsobiť nudne | | ROZHOVOR |
| | ROZHOVOR | 72 | Plesová sezóna | 96 | Michala Ries: Doba, ktorú žijeme, je veľmi hlučná |
| 22 | Michaela Kocianová: Šediny si budem farbiť | | BUĎME KRAJŠIE S EVITOU | | |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | 76 | 5 produktov, ktoré nahradia celú kozmetiku | | |
| 26 | Kvalitná láska potrebuje pravidlá | | | | |
| 28 | Evita Ladies Víkend 2026 | | | | |



10

BEAUTY DOTAZNÍK
– EVITA TWARDZIK



22

MICHAELA
KOCIANOVÁ:
ŠEDINY SI
BUDEM FARBIŤ

72

PLESOVÁ
SEZÓNA



90

RENÁTA NÁZLEROVÁ:
S PROBLÉMAMI NEMÁM
PROBLÉM, DOKONCA ICH
MÁM RADA



BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

104 Bývanie po rozchode

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

110 Intuitívne stravovanie

CESTUJEME S EVITOU

122 Jordánsko a jeho púštna elegancia

124 Adrenalin v Emirátoch

VARENIE

128 Malé gestá, veľké emócie

MY A NAŠE ZDRAVIE

132 Výživa bez extrémov

ROZHOVOR

136 Sväto Malachovský: Pravú lásku
práve žijem

VOĽNÝ ČAS

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa, na čo chcete



www.svetevity.sk

Ročník X., číslo 2 február 2026, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKCIA: Aneta Sárkányová

ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká

SVETEVITY.SK: Michaela Krívdová,

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: Katarína Kincelová, Lucia Lukušová

VIZÁŽ: Petra Fraňová, Nina Murárová

STYLING: Nina Murárová

TITULNÁ FOTOGRAFIA:

Branislav Šimončík pre TV Markiza

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:

Dreamstime, Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešik

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@mafraslovakia.sk

Lenka Šturcová, tel.: +421 918 726 303

e-mail: lenka.sturcova@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 MESIACOV: 35,88 € s DPH

Cena predplatného s darčekom 41,10 € s DPH

CENA JEDNEHO 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

Preradený 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.

136

SVÄTŮ
MALACHOVSKÝ:
PRÁVŮ LÁSKU
PRÁVE ŽIJEM



110

INTUITÍVNE
STRAVOVANIE



128

MALÉ GESTÁ,
VEĽKÉ EMÓCIE

