marec 2026

evita

evita taká ako vy!



Potrebuje vaše telo suplementy? ÁNO!

Priateľstvá potrebujete viac ako lásku!

Jedzte podľa štyroch ročných období *a budete mať energiu*

Kristína Svarinská

BOLO BY FAJN, KEBY SI ŽENY VIAC PRIALI

Nájdite si, čo vás baví!

Lebo tam je ukrytý **váš pocit šťastia**

3/2026
2,99 € / 104 Kč
www.svetevity.sk
9 771339 924008 03

Evita

LADIES

weekend

17 - 19. 4. 2026

Hotel Senec

Editoriál o tom, že musíme mať záľubu. Je to niečo, čo robiť chceme, nie, čo robiť musíme



Priznajme si to. My vieme zariadiť všetko. Rodinu, prácu, oslavu, dovolenku, výmenu pneumatík aj krízový rozhovor o polnoci. Keby rozdávali olympijské medaily za multitasking, máme doma vitríny. A potom sa nás niekto opýta: „A čo baví teba?“

A my odpovieme: „Spánok.“

Nie. Stop. Toto musíme zmeniť.

Každá žena potrebuje záľubu. Nie takú, že „občas si niečo prečítam“. Myslím skutočnú vášeň. Niečo, pri čom stratíte pojem o čase. Pri čom zabudnete, že existuje práčka, e-maily aj fakt, že ste dnes už trikrát povedali vetu „hneď prídem“.

Záľuba je malá rebélia. Je to tiché „teraz som na rade ja“. A je úplne jedno, či je to box, háčkovanie, taliančina, turistika, písanie románu alebo zbieranie starých vinylov. Nehodnotíme. Baví vás pečenie? Pečte. Baví vás lietať na padáku? Lietajte. Baví vás skladať lego? Skladajte. (A pokojne ho deťom nepožičiavajte.)

Najkrajšie je, keď žena objaví niečo svoje po štyridsiatke či päťdesiatke. Lebo vtedy už vieme, že čas nie je nekonečný a že čakať na „raz“ je hlúposť. Mám kamarátku, ktorá začala chodiť na DJ kurz, bolo jej smiešne medzi tými mladasmi, ale bola najpopulárnejšia. A hlásim, že odvtedy, čo ho absolvovala a samozrejme, žiadne diskotéky nerobí, sa smeje inak. Hlasnejšie. Lebo absolvovala niečo, čo patrilo len jej.

Prosím vás, nenechajte si na svoju záľubu siahať. Váš čas nie je verejný majetok. Ak máte v stredu o šiestej tanec, tak máte tanec. Svet to prežije. Domácnosť sa nezrúti. A ak áno, aspoň budete mať dobrý príbeh.

Záľuba je prevencia proti tomu, aby sme sa raz zobudili a zistili, že sme roky fungovali ako výkonné riaditeľky cudzieho života. Je to iskra. Je to flirt so životom. Je to dôkaz, že ste stále zvedavé, hravé, trochu bláznivé. A to je nádherné.

Takže marec? Ideálny čas začať. Nie držať diétu. Nie reorganizovať šatník. Začať niečo, čo vám rozsvieti oči.

A keď sa vás nabudúce niekto spýta: „Čo baví teba?“

Nech odpoveď netrvá dlhšie než tri sekundy.



evita MAREC 2026

3 Editoriál
4 Obsah
6 Napísali ste nám

OBJAVILI SME PRE VÁS
8 Rozkvitnite!

LEN V EVITE
10 Kuriózne záľuby žien vo svete
14 Oblečte sa ako
18 Beauty dotazník – Barbora Chlebcová

ROZHOVOR
20 Kristína Svarinská – Chcela by som, aby sme si my ženy viac priali

MY A NÁŠ ŽIVOT
24 Bez vášne by nebolo nič
30 Zahraničné školy
34 Tiché radosti pre vašu dušu

ROZHOVOR
42 Tamara Kramar – Všetko dôležité odkladám na neskôr

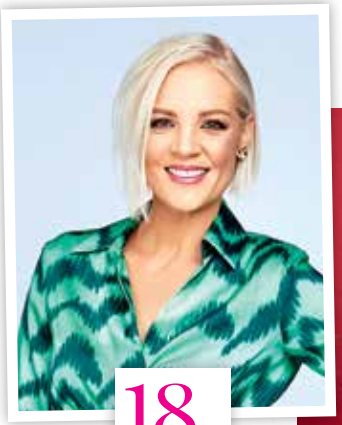
MÓDA
48 Módny editoriál
60 Prichádza jar! Vyrážame do ulíc!
64 Kúsky, do ktorých sa oplatí investovať
66 Jarné kabáty, bundy a trenčkoty

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
70 Kozmetický plánovač
72 Vitamíny a suplementy
78 Lososie DNA
80 Sivá eminencia

ROZHOVOR
84 Veronika Husovská – Naučila som sa opustiť veci, ktoré mi ubližovali

MY A NÁŠ ŽIVOT
94 Kde je lepšie? V cudzine alebo doma?

CESTUJEME S EVITOU
100 V Champagne sa pije iba šampanské



18 Beauty dotazník – Barbora Chlebcová



20 Kristína Svarinská – Chcela by som, aby sme si my ženy viac priali



84 Veronika Husovská – Naučila som sa opustiť veci, ktoré mi ubližovali



120
SKUTOČNÝ PRÍBEH: HROZIL MI NOCĽAH U PERUÁNSKEHO ŠAMANA POD ZHNITOU DEKOU

ROZHOVOR

104 Marcela Laiferová – Mala som veľké šťastie na oboch manželov

SAMA SO SEBOU

116 Nebojte sa robiť to, po čom túžite

SKUTOČNÝ PRÍBEH

120 Hrozil mi nocľah u peruánskeho šamana pod zhnitou dekou

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

126 Interiér, ktorý dýcha

128 Keď to doma vyzerá ako na dovolenke

VARENIE

130 Veľkonočná inšpirácia

134 Jedzte podľa ročných období

ROZHOVOR

136 Peter Cmorík – Nikdy som nebol klasický učiteľ, dosť som to flákal

VOĽNÝ ČAS

142 Horoskop

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa Evity



130
VEĽKONOČNÁ INŠPIRÁCIA





136
PETER CMORÍK – NIKDY SOM NEBOL KLASICKÝ UČITEĽ, DOSŤ SOM TO FLÁKAL

www.svetevity.sk
Ročník X., číslo 03 marec 2026, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKCIA: Aneta Sárkányová
ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká
SPOLUPRACOVNÍCI: Michaela Krivdová, Lucia Lukušová, Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Nina Murárová, Klára Twardzik, Linda Urbaniková
MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE: evita@mafraslovakia.sk
FOTO: Lucia Benediková, Martin Habánek, Ivona Helcmanovská Katarína Kincelová, Milan Krupčík, Michal Müller,Ivona Orešková, Bara Podola, Vlastimil Slávik, Braňo Štefánik
VIZÁŽ: Nina Murárová
STYLING: Nina Murárová
TITULNÁ FOTOGRAFIA: archív 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 nevyžiadanú poštu nevracia.

mafra slovakia

PREVÁDZKOVÝ RIADITEĽ: Ivan Netík, tel.: 02/48 238 100
FINANČNÝ RIADITEĽ: Michal Marcin
OBCHODNÁ RIADITEĽKA: Katarína Michalechová
RIADITEĽ DIGITÁLNYCH M ÉDIÍ: Peter Haluška
OBCHODNÍ MANAŽÉRI: 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 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 verejné rozširovanie rozmnoženiny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.