apríl 2026

evita

evita taká ako vy!



Detox môže byť aj finančný A OSLOBODZUJE!

Nový kozmetický hit
Lososie spermie

Skutočné príbehy:
CHCELA SOM SI VZIAŤ ŽIVOT
AKO MLADÁ SOM PRIŠLA O LÁSKU SVOJHO ŽIVOTA

Rozhovory:
Eňa Vacvalová
Pyco
Lujza Garajová Schrameková
Aneta Langerová

Vieme, kam mizne vaše peniaze

Všetko o tom, ako si užiť zarobené peniaze čo najefektívnejšie

4/2026
2,99 € / 104 Kč
www.svetevity.sk

Evita

LADIES

weekend

5 - 7. 6. 2026

Hotel Senec

Editoriál
o peniazoch

O peniazoch existuje neuveriteľné množstvo múdrych rád.

Odkladajte si desať percent.

Investujte.

Nikdy si neberte pôžičku.

Naopak – využívajte dobrý dlh.

Kupujte len to, čo naozaj potrebujete.

Ale aj: doprajte si, lebo žijeme len raz.

Keď to človek číta všetko naraz, začne mať podozrenie, že finanční experti si navzájom potajomky sabotujú kariéry. Pravda je však jednoduchá. Máme k peniazom rôzne vzťahy – a každý z nich má svoju logiku.

Poznám ženy, ktoré majú finančný plán presný ako švajčiarske hodinky. Z každej výplaty ide časť bokom. Bez emócií. Bez diskusie. Tie peniaze sa presunú na účet, kam sa nesiaha. Niečo ako finančný kláštor.

Potom sú ženy investorky. Sledujú grafy, čítajú ekonomické správy a vedia vysvetliť rozdiel medzi fondom a ETF lepšie než niektorí bankári. Peniaze u nich neležia. Peniaze pracujú.

A potom existuje veľmi početná skupina žien, ktoré majú finančný systém založený na jednej veľmi starej a funkčnej metóde: keď sú peniaze, míňajú sa. Keď nie sú, nemíňajú sa.

Prekvapivo to funguje už celé generácie.

Samostatnou kategóriou sú ženy, ktoré majú s peniazmi veľmi odvážny vzťah. Hypotéka, lízing, splátky. Dlhy ich nedesia. Berú ich ako nástroj. Niečo ako kreditnú kartu života: dnes užívam, zajtra splácam.

A potom sú ženy, ktoré majú doma zásuvku. V tej zásuvke je obálka. A v tej obálke sú peniaze. Nikto presne nevie koľko. Ani manžel. Je to starý finančný model našich starých mám. Prežil vojny, socializmus aj infláciu.

Keď sa na to človek pozrie z odstupu, zistí jednu vec: neexistuje jediný správny spôsob, ako žiť s peniazmi.

Existuje len spôsob, pri ktorom večer pokojne zaspíte.

Niekto zaspí spokojný, keď má rezervu na účte.

Niekto, keď má investičné portfólio.

A niekto jednoducho preto, že dnes si kúpil krásne topánky.

A možno je to celé jednoduchšie, než si myslíme.

Peniaze totiž nie sú skúška z finančnej gramotnosti.

Sú skôr malý test životnej pohody.

A každá žena si ho píše podľa vlastných pravidiel.





evita APRÍL 2026

3 Editoriál
4 Obsah
6 Napísali ste nám

OBJAVILI SME PRE VÁS
8 Jarné prebúdzanie

LEN V EVITE
10 Oblečte sa ako

ROZHOVOR
20 Lujza Garajová Schrameková- Namiesto toho, aby som si dala tabletku, idem si zabehať

SKUTOČNÝ PRÍBEH
28 Chcela som si vziať život

MY A NÁŠ ŽIVOT
32 Ľudia nemajú prehľad, koľko míňajú
36 Štýl bez impulzívnych nákupov
40 Cestovatelia

ROZHOVOR
46 Elena Vacvalová - Nikdy som nič neodkladala na dôchodok

MÓDA
50 Módny editoriál
58 Trendy trenčkot
60 Najmilšie svetre sezóny
66 Kabelky jari 2026
68 Jarné šaty do mesta aj do práce

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
70 Lososie spermie - nový zázrak?
76 10 tipov, ako ušetriť na kozmetike
82 5 produktov, ktoré nahradia celú policu kozmetiky

ROZHOVOR
84 Pyco - Teraz mám obdobie, že potrebujem ticho

MY A NÁŠ ŽIVOT
94 Mala som 32 rokov a prišla som o lásku svojho života
98 Malé podnikateľky, veľké inšpirátorky



20
LUJZA GARAJOVÁ SCHRAMEKOVÁ - NAMIESTO TOHO, ABY SOM SI DALA TABLETKU, IDEM SI ZABEHAŤ



32
ĽUDIA NEMAJÚ PREHĽAD, KOĽKO MÍŇAJÚ



84
PYCO - TERAZ MÁM OBDOBIE, ŽE POTREBUJEM TICHO



94
MALA SOM 32 ROKOV A PRIŠLA SOM O LÁSKU SVOJHO ŽIVOTA

LEN V EVITE
106 Koľko stojí byť ženou?
BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
112 Zdravie nie je drahé
114 Pobyb v každom veku
VARENIE
122 Tanier má byť ako dúha, plný farieb
CESTUJEME S EVITOU
132 Menej plánov, viac zážitkov
134 Bhután - krajina, ktorá vás spomalí
ROZHOVOR
136 Aneta Langerová - Mala som obdobia, že som deti veľmi chcela
VOĽNÝ ČAS
142 Horoskop
144 Pár skvelých nápadov
146 Pýtajte sa Evity



112
ZDRAVIE NIE JE DRAHÉ



134
BHUTÁN - KRAJINA, KTORÁ VÁS SPOMALÍ

www.svetevity.sk
Ročník X., číslo 4 apríl 2026, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKCIA: Aneta Sárkányová
ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká
SPOLUPRACOVNÍCI: Michaela Krivdová, Lucia Lukušová, , Zuzana Matúšová, Nina Murárová, Klára Twardzik, Linda Urbaniková
MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE: evita@mafraslovakia.sk
FOTO: Helena Kadlčíková, Katarína Kincelová, Zuzana Kopálová, Dáša Šimeková
VIZÁŽ: Petra Fraňová, Nina Murárová
STYLING: Nina Murárová
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Shutterstock

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.