máj 2026

evita

evita taká ako vy!

Pleť & líčenie, šatník
PO ŠTYRIDSIATKE

Zdravie máme iba jedno
PREČO NA TO PRÍDEME VTEDY, KEĎ VZNIKNE PROBLÉM?

Alena Heribanová
OVEĽA VIAC MÁM CHUŤ SEDIEŤ NA ZÁHRADE, ODPOČÍVAŤ A STARAŤ SA O SEBA

Rozhovory:
Halina Pawlowská
Rasťo Sokol
Gregor Hološka

Zrelosť nám pristane!

Všetko, čo máte vedieť o menopauze

Čo jesť, ako cvičiť, koľko zdieľať s partnerom

5/2026
2,99 € / 104 Kč
www.svetevity.sk
9 771339 924008 05

Evita

LADIES

weekend

5 - 7. 6. 2026

Hotel Senec

Editoriál o tom, že menopauza nie je ani strašiak, ani celebrita

Dlho sa o nej mlčalo. Akoby neexistovala. A potom prišlo obdobie, keď o nej počujeme všade.

Menopauza.

Dnes ju máme v podcastoch, na Instagrame, v čakárňach aj pri káve s kamarátkami. Hovoríme o nej otvorene s partnermi, vznikajú o nej fóry, ženy sa na ňu vo svojich zraniteľných obdobiach vyhovárajú.

Za mňa je dobré menopauzy sa nebáť, vedieť o nej, ale rozhodne si z nej odmietam na pár rokov urobiť hlavný projekt svojich dní. Menopauza príde. Nevyhneme sa jej. Hormóny sa menia, telo reaguje, niekedy jemne, inokedy hlučnejšie. Jedna má pocit, že sa nič nedeje. Iná nespí, potí sa a má chuť odhlásiť sa zo života aspoň na rok. Obe skúsenosti sú normálne.

To, čo normálne nie je, je náš extrémny prístup. Všetko sa nemusí točiť okolo menopauzy. Každé kilo, každá nálada, každá prebdená noc dostane nálepku. Ako keby sme zrazu prestali byť ženami a stali sa diagnózou.

Lenže menopauza nie je identita. Je to obdobie.

Áno, je rozumné vedieť, čo sa v tele deje. Vedieť, že pokles estrogénu ovplyvňuje spánok, náladu aj metabolizmus. Vedieť, že silový tréning má väčší zmysel než večné kardio. Že alkohol robí väčšiu šarapatu než kedysi a že telo si pýta inú starostlivosť. Toto nie je panika, toto je dospelosť. Ale pozor na jednu nenápadnú vec. Menopauza sa dnes predáva ako projekt na plný úväzok. Doplnky, protokoly, rutiny, aplikácie, biohacking. Zrazu máme pocit, že ak to neriešime každý deň, robíme niečo zle. Že by sme mali byť neustále v strehu, sledovať sa, optimalizovať sa. Lenže život sa nedá žiť ako excelová tabuľka.

Stále máme prácu, ktorá nás potrebuje. Mužov, ktorí nie vždy rozumejú, ale často sa snažia. Deti, ktoré síce vyrástli, ale stále nás vedia prekvapiť jednou vetou. Priateľky, s ktorými sa smejeme presne tak ako pred dvadsiatimi rokmi. A aj telo, ktoré možno už nefunguje ako kedysi, ale stále nás nesie.

Menopauza si zaslúži rešpekt. Nie dramatizáciu.

Neriešme ju tak, že ju vytlačíme z rozhovorov. Ale ani tak, že sa stane jedinou témou. Dajme jej miesto, ale nie trón. Starajme sa o seba rozumne, nie úzkostlivo. Počúvajme telo, ale nenechajme ho riadiť všetky rozhodnutia. Možno najväčšia výhoda tohto obdobia je, že už nemusíme nikomu nič dokazovať. Ani sebe. Môžeme si dovoliť viac pokoja, viac nadhľadu a menej tlaku na dokonalosť.

A možno práve v tom je pointa.

Menopauza nie je koniec príbehu. Len moment, keď si konečne môžeme sadnúť do kresla režisérky a prestať hrať podľa cudzích scenárov.

Aj o tomto je toto číslo Evity



Vaša Evita

evita MÁJ 2026

3 Editoriál
4 Obsah
6 Napísali ste nám

OBJAVILI SME PRE VÁS
8 Jarný reštart šatníka

LEN V EVITE
10 19 signálov, že menopauza je tu
12 Menopauza bez alkoholu. Malé rozhodnutie, veľký rozdiel
14 Čo robiť a nerobiť, aby váš vzťah prežil menopauzu?
16 Beauty dotazník
18 Oblečte sa ako

ROZHOVOR
20 Alena Heribanová: Sedemdesiatka mi zásadné zmeny nepriniesla, ani na postave, ani na duši

MY A NÁŠ ŽIVOT
24 Menopauza bez paniky

MY A MUŽI
26 Čo by mal váš partner vedieť o vašej menopauze (aby ju nebral osobne)

MY A NÁŠ ŽIVOT
28 Čas nezastavíme, ale...

SKUTOČNÝ PRÍBEH
36 Svet za sklenenými dverami bol pre ňu všetkým

ROZHOVOR
40 Ako jedináčik som trpela, že sme malá rodina

MY A NÁŠ ŽIVOT
44 Aj svetové celebrity prežívajú to, čo my

INTÍMNE
48 Mnohé ženy po klimaktériu sú sexuálne aktívnejšie

MY A NÁŠ ŽIVOT
50 Ženy v prechode otvorene a bez okolkov

MÓDA
54 Módny editoriál
60 Do pozoru!
62 Zamilovaný máj
64 Luxusné kabelky ako módna investícia
66 Do čoho sa v móde naozaj oplatí investovať?
68 Butter yellow hit – jari 2026
70 Ako kombinovať športové kúsky s elegantnými
72 Biela košeľa na stokrát
74 Jarné kombinácie so svetrovou vestou
76 Májový výlet do veľkomesta

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
78 Preč s backné!
80 Korektory. Ale ktorý?



20
ALENA HERIBANOVÁ: SEDEMDESIATKA MI ZÁSADNÉ ZMENY NEPRINIESLA, ANI NA POSTAVE, ANI NA DUŠI



40
AKO JEDINÁČIK SOM TRPELA, ŽE SME MALÁ RODINA



68
BUTTER YELLOW HIT JARI 2026



96
UMELCI A ICH SVETY

82 Návrat farebných liniek
84 VOLUFILÍN: Mladosť vo fľaštičke
88 Krásna zrelá pleť
92 Menopauzu si nikto nevymýšľa

MY A NÁŠ ŽIVOT

96 Umelci a ich svety

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

100 Prerušovaný pôst v menopauze

ROZHOVOR

104 Určite o sebe nevyhlasujem, že som sebavedomý

BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

108 Aké vitamíny a minerály potrebuje žena v menopauze
110 Hormóny alebo bylinky?
112 Exercise snack: trend, ktorý mení pravidlá hry
114 Mozog v ohni
116 Zdravie máme iba jedno

CESTUJEME S EVITOU

122 Cestovateľka Marika Srnánková (38) z Trenčína: „Vziať deti do sveta je bezpečné“

ROZHOVOR

126 Swanovci

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

128 Mosadz – teplý kov

VARENIE

130 „Zrelá“ strava

ROZHOVOR

136 Prvýkrát som sa ženil veľmi skoro

VOĽNÝ ČAS

142 Horoskop
145 Pár skvelých nápadov
146 Pýtajte sa Evity



114
MOZOG V OHNI



130
„ZRELÁ“ STRAVA

www.svetevity.sk
Ročník XI., číslo 5 máj 2026, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKCIA: Aneta Sárkányová
ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká
SPOLUPRACOVNÍCI: Katarína Kincelová, Katarína Kopcsányiová, Michaela Krivdová, Lucia Lukušová, Zuzana Matušová, Nina Murárová, Klara Twardzik, Linda Urbaniková
MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE: evita@mafraslovakia.sk
FOTO: Natália Jakubcová, Táňa Kušnírová, Lucia Lukušová, Marianna Tomanová, Stanislava Topoľská, TV JOJ, TV Markíza
VIZÁŽ: Alexandra Kalinayová
STYLING: Nina Murárová
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Facederma

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.