júl 2026

evita

evita taká ako vy!

Nemáte nikoho, kto by s vami vyrazil na cesty?
CHOĎTE SAMA!

Skutočné príbehy:

MÔJ ŽIVOT:

S AUTISTICKÝM SYNOM

SO PSORIÁZOU

PO TOM, ČO SOM PORAZILA OBEZITU

Muži, ktorí nás bavia:

Marko Igonda
Lukáš Adamec
Martin Nikodým

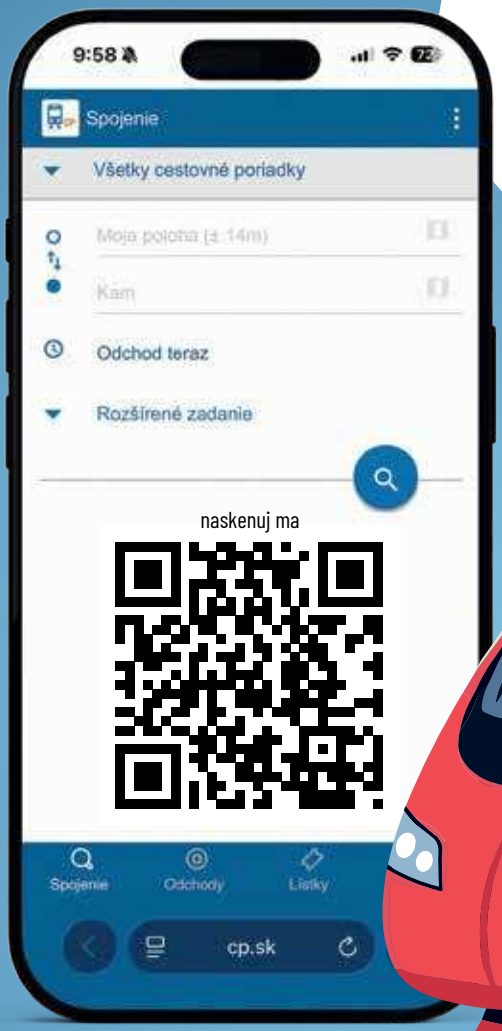
Pustite leto do svojej rutiny!

Lebo koľko energie teraz naberiete, **toľko jej budete mať v chladných mesiacoch**

7/2026
3,49 € / 122 Kč
www.svetevity.sk
9 771339 924008 07

Cestuješ vlakom?
Ďalšia zastávka
www.cp.sk

Klikni, vyhľadaj, kúp, cestuj!



CP

Editoriál o tom, že leto si môžeme v sebe niesť stále

Existujú dva typy ľudí. Tí, ktorí si leto užívajú. A tí, ktorí si ho organizujú tak intenzívne, až im z neho ostane len piesok v kabelke a únava.

Pravda je, že leto sa nedá úplne naplánovať. Funguje skôr v detailoch. V tom, že zrazu večer nezatiahnete závesy. Že si kúpite broskyne len preto, lebo voňajú. Že namiesto „rýchlo domov“ ešte hodinu sedíte vonku a tvárite sa, že zajtra nemusíte vstávať.

A presne o tom je pustiť leto do svojej rutiny. Nie čakať na all inclusive a dva týždne voľna, ale normálne si ho nasťahovať do obyčajných dní.

Leto je napríklad prestať všetko robiť na sto percent. Objednať si večeru. Ísť spať neskôr. Nechať neumyté poháre do rána a nemať z toho existenčnú krízu. Mať v chladničke studený melón, dobré maslo a prosecco „pre každý prípad“. V lete by mal mať človek pocit, že život nie je iba nekonečný zoznam úloh.

A ešte niečo. Prestaňme si leto šetriť. Na lepšiu postavu. Na čas, keď bude menej roboty. Na víkend. Na dovolenku. Život sa väčšinou deje práve v tých utorkoch medzi tým.

Dajte si preto svoje malé letné rituály. Ranná káva bez mobilu. Večerná prechádzka aj bez cieľa. Otvorené okná. Viac hudby. Menej správ. Kvetiny na stole, aj keď nepríde návšteva. A pokojne noste tie „príliš dovolenkové“ šaty aj do potravín. Na čo iné by potom boli?

Lebo najlepšie leto nebýva to najluxusnejšie. Ale to, počas ktorého máme pocit, že sme si život neodkladali na neskôr.





evita JÚL 2026

3 Editoriál
4 Obsah
6 Napísali ste nám

OBJAVILI SME PRE VÁS
8 Letné vábenie

LEN V EVITE
10 18 dôvodov, prečo v lete necestovať
12 34 trikov, ako byť v lete stále FRESH
14 20 vecí, ktoré môžete zažiť a robiť LEN v lete
16 Je O.K., že...
18 Oblečte sa ako...

ROZHOVOR
20 Odkedy som abstinent, žúry ma nelákajú

MY A NÁŠ ŽIVOT
24 Letné rituály šťastia

SKUTOČNÝ PRÍBEH
26 Nedokázala som sa na seba pozrieť

MY A NÁŠ ŽIVOT
36 Príbehy zaliate slnkom

ROZHOVOR
42 Desí ma veľa ľudí, nehrám formu

MÓDA
46 Módny editoriál
54 Najkrajšie plavky leta 2026
56 Nech žije ľan!
58 Rafinovaná rafia
60 Košeľa + šortky = VL
62 Letný štýl podľa svetových ikon
64 6 kúskov, ktoré vytvoria celý letný šatník

MY A NÁŠ ŽIVOT
66 Slnečné okuliare podľa typu tváre
68 Dovolenka v pekných šatách
70 Móda, ktorá konečne žije naplno

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
72 Zadok do plaviek
74 Ide do tuhého!
76 Postupné opálenie
78 Citrusové osvieženie

MY A NÁŠ ŽIVOT
82 Keď sa do sveta vyberú ženy samy
86 Svet miluje sólo cestovateľky
92 Pomalými pohybmi k ladnej postave
96 Bez prikrášlenia: Psoriázu som mala v ušiach a očiach



20 ODKEDY SOM ABSTINENT, ŽÚRY MA NELÁKAJÚ

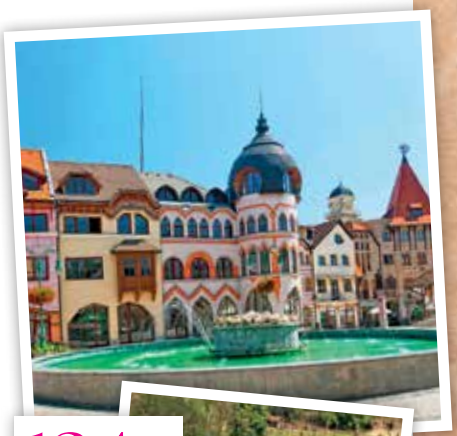
82 KEĎ SA DO SVETA VYBERÚ ŽENY SAMY

68 DOVOLENKA V PEKNÝCH ŠATÁCH



104
V LETE SI ĽUDIA DOVOĽUJÚ VIAC

SKUTOČNÝ PRÍBEH
100 Synova slovná zásoba je obmedzená na 80 slov
MY A NÁŠ ŽIVOT
104 V lete si ľudia dovoľujú viac
ROZHOVOR
108 Nerobím zbrklé rozhodnutia
ČÍTATE LEN VY
112 Nová Evitovka: Milánske vzplanutie
VARENIE
118 Aj s intoleranciami si pochutíte
CESTUJEME S EVITOU
124 Toskánsky vidiek a Škandinávia po slovensky
BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU
128 Ratan a prútie v luxusnejšej verzii
130 Slnko v interiéri
MY A NÁŠ ŽIVOT
132 Dovolenka ako skúška vzťahu
ROZHOVOR
136 Neviem robiť dve veci naraz
VOĽNÝ ČAS
140 Evitin knižný klub
142 Horoskop
144 Pár skvelých nápadov
146 Pýtajte sa Evity





124
TOSKÁNSKY VIDIEK A ŠKANDINÁVIA PO SLOVENSKY



136
NEVIEM ROBIŤ DVE VECI NARAZ

www.svetevity.sk
Ročník XI., číslo 07 júl 2026, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKCIA: Veronika Podhorová
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: Marcela Fusko, Ivo Kiapeš, Jakub Ludvík, Lucia Lukušová, Gyorgy Palko, Stanka Topoľská, TV JOJ
VIZÁŽ: Nina Murárová, Alexandra Petrášová
STYLING: Nina Murárová
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Shutterstock
ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE: Instagram, 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
OBCHODNÁ RIADITEĽKA:
Katarína Michalechová
RIADITEĽ DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:
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: 3,49 €
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: 122 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.