

august 2026

evita

evita taká ako vy!

SPF!
Ako často, aký UV filter a v akej forme?

Rozhovory:
Marek Rozkoš
Eva Sakalová
René Štúr
Libor Bouček

Fenomén
Boring job:
JE LEPŠIE NEMAŤ AMBÍCIE A NEŽIŤ PRÁCOU?

Všetky sme krásne!

Stačí sa starať o zdravie, vzťahy a robiť veci, ***ktoré nám prinášajú radosť***

8/2026
3,49 € / 122 Kč
www.svetevity.sk
9 771339 924008 08

LADIES

weekend

s magazínom Evita







18.–20.9.2026

Zochova chata

Editoriál o luxuse, ktorý považujeme za prirodzenosť



Najväčší luxus

Existuje vek, keď sa vám zmení zoznam želaní. V dvadsiatke chcete vyzerať dobre v plavkách. V tridsiatke stihnúť všetko. V štyridsiatke ešte stále veríte, že sa to všetko nejako dá. A potom príde obdobie, keď zistíte, že najväčší luxus nie je kabelka, dovolenka ani číslo na váhe.

Najväčší luxus je zobudiť sa a nič vás nebolí, netrápi, máte sa na čo tešiť, v kuchyni máte koho stretnúť.

Aj ja som považovala zdravie za niečo automatické. Niečo ako elektrina. Je tu, funguje a človek si ho všimne až vtedy, keď vypadne. Až čas nás naučí, že telo nie je stroj, ktorý bude donekonečna tolerovať prebdené noci, stres, rýchle obedy postojačky a presvedčenie, že „veď potom si oddýchnem".

Nepoznám jedinú ženu, ktorá by si po päťdesiatke povedala: Škoda, že som nemala ešte o dve kilá menej. Zato poznám veľa takých, ktoré povedia: Keby som mala viac energie. Keby ma nebolel chrbát. Keby som mohla zase behať. Keby som sa nebála výsledkov preventívnej prehliadky. V tej chvíli sa všetky naše predstavy o dokonalosti trochu preskupia.

Samozrejme, pekne sa obliekame, staráme sa o seba, nerezignovali sme na to, ako vyzeráme. Krása nikdy nebola hriech. Len by bolo škoda zameniť si ju za cieľ.

Žijeme dobu, kedy sa deje taká nepekná vec. Že hodnota ženy sa meria tým, ako veľmi dokáže oklamať kalendár. Akoby bolo životným úspechom vyzerať o desať rokov mladšie. Mne sa oveľa viac páčia ženy, ktoré vyzerajú presne na svoj vek – len sú plné života. Smejú sa nahlas. Chodia na výlety. Učia sa nové veci. Majú iskru. Tú vám nevyrobí ani najlepší plastický chirurg.

Vek sa totiž nedá poraziť. A úprimne? Ani neviem, prečo by sme s ním mali bojovať. Je to jediná súťaž, v ktorej nevyhrá nikto.

To, čo sa však ovplyvniť dá, je, ako budeme žiť. Či budeme svojmu telu každý deň trochu pomáhať, alebo od neho len očakávať ďalší výkon. Či pôjdeme na preventívnu prehliadku. Či sa pôjdeme prejsť. Či si doprajeme spánok. Či si nájdeme čas na ľudí, pri ktorých sa smejeme. Aj to je totiž zdravie.

A možno práve preto sú pre mňa dnes najkrajšie ženy tie, ktoré majú iskričky v očiach, nie preto, že objavili nový filter, ale preto, že ich ešte stále baví život.

Lebo keď sa raz obzrieme späť, nebude dôležité, či sme mali dokonale vypnutú pleť. Oveľa dôležitejšie bude, či sme mali dosť zdravia, aby sme ten život naozaj prežili.

A to je krása, ktorá nikdy nevyjde z módy.



evita AUGUST 2026

3 Editoriál
4 Obsah
6 Napísali ste nám

OBJAVILI SME PRE VÁS
8 Všetky sme krásne!

LEN V EVITE
10 Zdravé črevo, zdravá vy!
12 2x5 trikov na vlasy a nechty
14 15 nenápadných signálov, že vaša duša volá o pomoc
16 Kto rozhodol, čo je krásne?
18 Oblečte sa ako...

ROZHOVOR
20 Modlil som sa, aby sa zo mňa stal vynikajúci herec

MY A NÁŠ ŽIVOT
24 Farmárky
28 Kúsok Talianska na Slovensku aj vďaka nim

LEN V EVITE
34 Je ok, že...

SKUTOČNÝ PRÍBEH
36 Pribrať je niekedy ťažšie ako schudnúť
40 Adoptovaná
44 Narodila sa predčasne s „CHOROBOU rybích šupín“

ROZHOVOR
48 Eva Sakalová: Milujem salsu, chodievam do tančiarne

MÓDA
52 Módny editoriál
60 Dáma s paradajkami
62 NOVÉ SILUETY: Zásobte sa na jesennú eleganciu
64 Na plavkách aj v kancelárii
66 Obujte sa v lete!
70 Ako na dovolenke
72 Letné kúsky, ktoré budete nosiť aj na jeseň
74 Letný výpredaj
76 Paloma Elsesser: Inšpirujte sa štýlom plus size modelky, ktorá mení pravidlá módy

BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
78 SPFKO po celý deň
82 Lip Stain: Dokonalé pery
84 Čistiaci prášok
86 Kvapka slnka
88 Nechcela šediny, vymyslela spray

MY A NÁŠ ŽIVOT
92 Umenie odísť

KARIÉRA
96 Fenomén boring job

MY A NÁŠ ŽIVOT
98 Flirt je synonymum leta!



20
MODLIL SOM SA, ABY SA ZO MŇA STAL VYNIKAJÚCI HEREC





24
FARMÁRKY



88
NECHCELA ŠEDINY, VYMYSLELA SPRAY

ROZHOVOR
102 Muži by si mali hľadať mladšie partnerky
MY A NÁŠ ŽIVOT
106 Z buriny robia prívarky, z púčikov šaláty
110 Radosť sa nestane sama
VARENIE
116 Chute, ktoré spájajú
MY A NAŠE JEDLO
122 Prestaňme deťom servírovať pohodlie. Uvarme im radšej večeru.
BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU
124 Kvety u vás doma!
126 BUTTER YELLOW: Nová neutrálna
CESTUJEME S EVITOU
128 Nový luxus? V lete zostať doma a k moru odletieť až v novembri
130 Ostrovy majú väčšie čaro ako pevnina
LEN V EVITE
134 Ženy, ktoré zmenili definíciu krásy
ROZHOVOR
136 Osobný život nemám nalinkovaný
VOĽNÝ ČAS
140 Evitin knižný klub
142 Horoskop
144 Pár skvelých nápadov
146 Pýtajte sa Evity





116
CHUTE, KTORÉ SPÁJAJÚ



136
OSOBNÝ ŽIVOT NEMÁM NALINKOVANÝ

evita

www.svetevity.sk
Ročník XI., číslo 08 august 2026, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKCIA: Veronika Podhorová
ONLINE SVETEVITY.SK: Nina Košecká
SPOLUPRACOVNÍCI: Katarína Kincelová, Michaela Krivdová, Lucia Lukušová, Monika Macháčková, Zuzana Matušová, Nina Murárová, Klara Twardzik, Linda Urbaníková
MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE: evita@mafraslovakia.sk
FOTO: Lucia Lukušová, Ján Zátorský/MAFRA/Profimedia
VIZÁŽ: Karolína Sláviková
STYLING: Nina Murárová
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Shutterstock
ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE: Dreamstime, 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
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.