

e

evita



Detská
psychologička:

Našim DEŤOM
chýba čerstvý
VZDUCH
a nuda!

Zuzka
KANÓCZ

Čo nepotrebujem,
nekupujem

Špeciálne, ZELENÉ

číslo

... O TOM, AKO
každá z nás
MÔŽE PRISPIEŤ
K ZÁCHRANE životného
prostredia

Áno! Existuje
aj štíhla obezita!



Nenechajme to plávať!

Čistotu riek a vodných nádrží
máme vo svojich rukách.

www.spolocenskazodpovednost.sk



Zbytočné používanie mikroténových
vreciek znečisťuje naše rieky.
Preto sme ich spoplatnili sumou 1 cent.

A keďže chápeme, že byť lepším človekom
nie je jednoduché, celý výnos z ich predaja
navýšený naším príspevkom ešte o 20%,
**venujeme na čistenie slovenských riek
a vodných nádrží.**



SLOVENSKÝ
VODOHOSPODÁRSKY
PODNIK, štátny podnik

Editoriál o tom, že planétu máme len jednu

Úprimne poviem, dlho sme rozmýšľali nad týmto číslom. Hovorili sme si, eko číslo, raz ho spravíme, to bude fajn, aj recyklovateľný papier, aj témy, ktoré sú teraz horúce... Chceli sme dať do sveta taký malý manifest o tom, že si my ľudia našu planétu lynčujeme. A že sa s tým stále dá niečo robiť. Každý, vo svojom malom priestore, vo svojom vlastnom svete... A stále sme to odkladali, padali také tie slová – len aby sme nezachádzali do extrémov, len aby sme to neprepískli... A potom vidíte požiare v Austrálii, vidíte tony odpadu, s ktorým sa borí – ani nie každá krajina, ale každé jedno mesto, vidíte nerovnováhu životov v rôznych kútoch sveta. Niekde ľudia nemajú čo jesť, inde sa ženy chvália na sociálnych sieťach štyridsiatimi párami topánok v šatníku veľkosti malej izby... Tak čím by sme to prepískli? Tým, že by sme písali o ženách, ktoré sa vzdávajú komfortu, aby žili ekologickejšie? Tým, že položíme otázku, či naozaj potrebujeme toľko šiat, tričiek, svetříkov a topánok a stále dokupujeme nové a nové? Tým, že napíšeme pravdu o tom, ako nepotrebujeme v januári čerstvé jahody, lebo k nám idú z tramtárie a dobrá kyslá kapusta je v tom čase pre nás všetkých oveľa zdravšia? Skúsili sme. Čítajte. Inšpirujte sa. Alebo nám dajte vedieť o ďalších ľuďoch, ktorým nie je naše životné prostredie ľahostajné. Lebo nám nie je :-).



Vaša
Emita



KRÁČAJTE VO
FARBÁCH

MS200411/02

ecco®



ECCO ST.1

ecco.com

- 3 Editoriál
10 Napísali ste nám
OBJAVILI SME PRE VÁS
12 Štýlová milovníčka planéty
EXKLUZÍVNE
14 Zuzana Kanócz:
Čo nepotrebujem,
nenakupujem
MY A NÁŠ ŽIVOT
18 10 krokov k ekológii
20 Poďme zmeniť svoj život!
MY A NAŠA PLANÉTA
30 Planéta nás nepotrebuje.
To my potrebujeme ju
LUDIA, KTORÍ NÁS INŠPIRUJÚ
32 Značka RECYKLOVATELNÉ

- ŽENA, KTORÚ UZNÁVAME**
38 Od tanca k posunkovej reči
MÓDA
42 Nebojte sa second handu!
50 Sekáčové princezné
52 Eko, bio po slovensky
58 Eco Fashion news
60 Čo k bielej košeli?
61 Oblečte sa ako Jennifer Lopez
OBJAVILI SME PRE VÁS
62 To NAJ na tento mesiac

- BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
64 Zelená kozmetika
68 Kam sa podel objem?
72 Dve tváre jari
ZAUIJALO NÁS
78 Do bahna!
BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
82 Štíhla obezita
ZISTILI SME PRE VÁS
86 Hazard menom frutariánstvo
ZAUIJALI NÁS
92 Život v duchu mandaly



50
Sekáčové
princezné



20

Poďme
zmeniť svoj
život!



14

Zuzana Kanócz:
Čo nepotrebujem,
nenakupujem



Šperky

odeté

DO FARIEB

Podľahnite spojeniu trblietavých diamantov a farebných drahých kameňov s luxusnými príveskami, náhrdelníkmi, prsteňmi a náušnicami. Získate šperk, ktorý podčiarkne vašu krásu, ale aj oslňujúci doplnok s priamo magickými vlastnosťami. Spoznajte silu rubínov, topazov, smaragdov, zařirov, turmalínov alebo peridotov na vlastnej koži. Vyšperkujte každý svoj deň k dokonalosti.



1. ALO diamonds diamantový náhrdelník so zařirmi, info o cene v butiku; **2.** ALOve diamantové náušnice s Peridotom, info o cene v butiku; **3.** ALOve diamantový prívesok s Peridotom, cena od 1 292 €; **4.** Prívesok Capolavoro z bieleho zlata s topazom a 24 diamantmi, cena od 795 €, k dostaniu v butiku HALADA; **5.** ALOve prsteň s diamantmi a zařirom, info o cene v butiku; **6.** Náušnice Capolavoro z bieleho zlata s topazom a 44 diamantmi, cena od 1 295 €, k dostaniu v butiku HALADA; **7.** ALOve diamantový prsteň sa zařirom, info o cene v butiku; **8.** ALOve diamantový prívesok so zařirom, cena od 769 €; **9.** ALOve diamantové náušnice s rubínom, info o cene v butiku; **10.** Diamantový prsteň s turmalínom, cena od 1 437 €, k dostaniu v butiku HALADA; **11.** ALO diamonds diamantový prsteň so zařirom, info o cene v butiku; **12.** ALO diamonds diamantový prsteň so smaragdov, info o cene v butiku; **13.** ALOve prsteň s diamantmi a rubínom, cena od 1 064 €.

ŠIRŠIA PONUKA DIAMANTOVÝCH ŠPERKOV NA: WWW.ALOVE.SK, WWW.HALADA.EU

ROZHOVOR

- 98 Psychologička Katarína Dobrovodská: Deťom chýba čerstvý vzduch

ŽENY, KTORÉ UZNÁVAME

- 106 Záchrankyne nemých tváří

ZAUJALO NÁS

- 114 Plytváte potravinami?

VARENIE

- 116 Tak trochu zdravšia veľkonočná klasika

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

- 126 Domov, čo chráni planétu
129 Naozaj veselá (a štýlová) Veľká Noc

CESTUJEME S EVITOU

- 132 Zodpovedné cestovanie

VOLNÝ ČAS

- 138 Váš voľný čas s Evitou
140 Evitin knižný klub
142 Horoskop na mesiac apríl
144 Pár skvelých eko nápadov
146 Pýtajte sa Evity

98

Psychologička Katarína Dobrovodská: Deťom chýba čerstvý vzduch



116

Tak trochu zdravšia veľkonočná klasika

106

Záchrankyne nemých tváří



126

Domov, čo chráni planétu



www.svetevity.sk
Ročník VI., číslo IV., apríl 2020, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
ZÁSTUPKYŇA ŠÉFREDAKTORKY: Bronislava Figurová
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKČIA: Veronika Podhorová
REDAKČIA: Andrea Dalimilová,
Zuzana Daubner, Alexandra König
ONLINE SVETEVIITY.SK: Alexandra Valková
MAILOVÁ ADRESA REDAKČIE: evita@mafrasklovakia.sk
TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKČIE: 02/48 238 438
SPOLUPRACOVNÍCI: Katarína Kopcsányiová,
Michaela Krivdová, Anna Onderková, Šimona Stein,
Jana Šeráková/ŽaŽ
FOTO: Petra Bošanská, Lívia Kaminská,
Lenka Kandrávová Imrichová, Anna Onderková
VIZÁŽ A VLASY: Martina Goffová, Petra Hurbanová,
Lívia Kaminská, Alexandra Kalinayová,
Lubica Krajiňáková, Veronika Kučerová
STYLING: Gabriela Mohrová
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová
MEJKAP A VLASY: Boris Bordács
EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács
ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:
Dreamstime, Instagram, Pinterest,
Profimedia, Shutterstock, Twitter
LAYOUT: Komplot
GRAFICKÁ ÚPRAVA: Ivana Benková
ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:
Vladimír Mužik, tel.: 02/48 238 100
FINANČNÝ RIADITEĽ:
Martin Mihálik, tel.: 02/48 238 200
OBCHODNÁ RIADITEĽKA:
Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106
RIADITEĽ DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:
Denis Schvarcz, tel.: 02/48 238 442
RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:
Ivan Netik, tel.: 02/48 238 141
RIADITEĽKA OBSAHU:
Monika Huljaková, tel.: 02/48 238 210
OBCHODNÉ MANAŽÉRKY:
Eva Mozolová, tel.: 0905 771 192
e-mail: eva.mozolova@mafrasklovakia.sk;
Jana Horvátová, tel.: 0915 884 305
e-mail: jana.horvatova@mafrasklovakia.sk
PREDPLATNÉ: tel.: 02/48 238 238
e-mail: predplatne@mafrasklovakia.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 VYDAVATELSTVA:
MAFRA Slovakia, a. s.
Nobelova 34, Bratislava 836 05
tel.: 02/48 238 100
IČO: 51 904 446

TLAČ: Walstead Moraviapress s.r.o., U Póny 3061, Břeclav

PREDPLATNÉ NA 12 MESAČOV: 26,40 € s DPH
CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,40 €
VOĽNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegresso, a. s.
REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241
VOĽNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost a.s.
PREDAJNÁ CENA V ČR: 69 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 vykonávajú 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 verejnú rozširovanie rozmožnenia týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.
Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.