



VIKI RÁKOVÁ:

Vychovať
zo synov
MUŽOV je
výzva

HURÁ, menštruujem!

Prestaňte sa
za svoj cyklus hanbiť
a sťažovať sa naň

POPIJATE?

Rozhovor s mladou
mamou, ktorá
prepadla alkoholu

AKO sa dá
ŠETRIŤ
aj z toho, čo
ZARÁBATE
teraz

Opravujme,
renovujme, dajme
druhú šancu tomu,
čo máme!

Posledné
tipy
na Ježiška!

Načo
NOVÉ?

1/2021

2,60 € / 75 Kč





mionetto.com



*Mionetto.
More than just
a Prosecco.*



MIONETTO

FONDATA NEL 1887

Vinárstvo Mionetto inšpiruje Talianov už od roku 1887, aby si nezabudli vychutnávať život.

Prosecco Mionetto a jeho ľahká, šumivá a osviežujúca chuť zlatých jabĺk, medu a bielych broskýň vyvolávajú pocit oslavovať život od najmenších okamihov, až po veľké príležitosti.

Editoriál o tom, že nové vždy neznamená lepšie

Páči sa mi ten nový trend, ktorý vlastne ani nie je nový, len je teraz masívnejší, populárnejší a rozhodne šetrnejší. K našim peňaženkám aj k našej planéte.

Už nie je cool chváliť sa šatníkom, v ktorom je 78 párov topánok, 12 džínsov, 37 kabeliek, každú sezónu nové svetry, blúzky a topy. Už je cool mať kvalitných pár kusov, ktoré sa dajú kombinovať, nosiť do zadržania a až potom si zadovážiť nové. Je cool si veci vymieňať v rámci bazárov a bazárikov, je fajn si veci požičiavať, je normálne mať obľúbený second-hand. Oblečenie sa opravuje, zašívajú, zbytočne nevyhadzuje.

Napadlo nám, že by bolo super, keby sme toto všetko aplikovali aj na ostatné veci v živote, nielen na oblečenie.

Mať okolo seba čo najviac starých priateľov a pestovať si s nimi vzťahy, nie vymieňať ich za iných. Opatrovať si vzťah s mužom, neutekať hneď preč, keď sa objaví problém. Nekupovať nový nábytok, ale reštaurovať ten starý. Nenaháňať čoraz viac peňazí, vedieť odložiť aj z toho, čo máme. A tak ďalej...

Vtipné je, že vôbec netušíme, aký bude rok 2021. Či zložíme rúška, či bude ešte nejaká vlna, či sa život vráti tam, kde bol takto pred rokom. Preto je fajn mať v živote pár istôt. A staré overené veci z našich životov nimi sú.



Vaša
Emita

- 3 Editoriál
6 Napísali ste nám
OBJAVILI SME PRE VÁS
8 Mrazivo krásna
EXKLUZÍVNY ROZHOVOR
10 Viki Ráková: Pri výchove nesledujem trendy, ale svoje deti
MY A NÁŠ ŽIVOT
18 Mohla som to zahodiť, ale...
28 O tom, že veci sa podaria, až keď na ne zabudneme

- LEN V EVITE**
26 Rubrika Simony Salátovej
EXKLUZÍVNE
32 20 otázok pre...
34 Toto ma baví
38 Takto vyzerá môj deň
38 Komu by som zavolała, keby...
MY A NAŠE PENIAZE
40 Veľké upratovanie vo vašej peňaženke
MY A NÁŠ ŽIVOT
46 Odrazte sa od dna
OBJAVILI SME PRE VÁS
54 LAST MINUTE darčeky

- MÓDA**
60 Tajomné volanie zimy
68 5 tipov na refresh vašich outfitov
72 Oblečte sa ako...
73 Čo je nové v móde?
74 Denník topánkovej stylistky
BUĎME KRAJŠIE S EVITOU
76 To NAJ na tento mesiac
78 13 beauty mýtov, ktorým stále veríme
82 Farby bozkov
86 100 rokov krásy
ZISTILI SME PRE VÁS
92 Zbohom, dvojité brada!

10

VIKI RÁKOVÁ:
PRI VÝCHOVE
NESLEDUJEM
TRENDY, ALE
SVOJE DETI



18

MOHLA SOM
TO ZAHODIŤ,
ALE...



40

VEĽKÉ
UPRATOVANIE
VO VAŠEJ
PEŇAŽENKE





60

TAJOMNÉ
VOLANIE
ZIMY

94 Zmeňte svoj život a dobre sa vyspíte!

98 Hurá, menštruujem!

ROZHOVOR

104 Abstinujúca mama Michaela Duffková: Aj vy popijate?

INTÍMNE

110 Sex, vášňa a ~~TABU~~

ROZHOVOR

114 Dánska psychoterapeutka Iben Sandhal: Učme deti, že existujú zlé konce



104

ABSTINUJÚCA
MAMA MICHAELA
DUFFKOVÁ:
AJ VY POPÍJATE?

120

OBLÚBENÉ, ALE INÉ...



VARENIE

120 Oblúbené, ale iné...

BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

130 Staronový domov

VOLNÝ ČAS

138 Voľný čas s Evitou

140 Evitin knižný klub

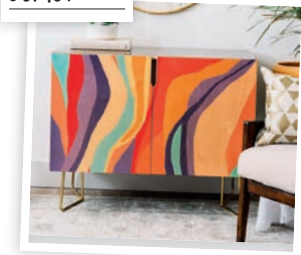
142 Horoskop na mesiac január

144 Pár skvelých nápadov

146 Pýtajte sa Evity

130

STARONOVÝ
DOMOV



www.svetevity.sk
Ročník VII., číslo I., január 2021, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
VÝKONNÁ ŠÉFREDAKTORKA: Bronislava Figurová
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKČIA: Veronika Podhorová
REDAKCIA: Simona Antalová, Zuzana Daubner, Alexandra König, Michaela Saleh, Klára Tuháčková
ONLINE SVETEVITY.SK: Alexandra Valková
MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE: evita@mafraslovakia.sk
TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438
SPOLUPRACOVNÍCI: Anna Krátká, Adéla Skřivánková
Foto: Ľibor Bachratý, Lívia Kaminská, Stanislava Topolská, YOGO CITY
VIZÁŽ: Lívia Kaminská, Ľubica Krajňáková, Alexandra Petrášová Kalinayová
STYLING: BRO.N
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová
Make – up a vlasy: Ľubica Krajňáková
Styling: Nina Murárová/Emporium fashion
Košela a rolák: Pietro Filippi
Klobúk: Luisa Spagnoli
Nohavice: Reserved
Náušnice: La Femme
ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:
Instagram, Pinterest, Profimedia, Shutterstock
EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács
LAYOUT: Komplot
GRAFICKÁ ÚPRAVA: Ivana Benková, Matúš Lieskovský
ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:

Vladimír Mužik, tel.: 02/48 238 100

FINANČNÝ RIADITEĽ:

Martin Mráz, tel.č. 02/48 238 200

OBCHODNÁ RIADITELKA:

Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106

RIADITEĽ DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:

Denis Schvarcz, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Netfik, tel.: 02/48 238 141

RIADITELKA OBSAHU:

Monika Huljaková, tel.: 02/48 238 210

RIADITELKA VÝROBY A DISTRIBÚCIE:

Beáta Majbová, tel.: 0905 201 298

OBCHODNÉ MANAŽERKY:

Jana Martinková, tel.: 0915 884 305

e-mail: jana.martinkova@mefraslovakia.sk

Eva Mozolová, tel.: 0905 771 192

e-mail: eva.mozolova@mefraslovakia.sk;

PREDPLATNÉ: tel.: 0948/987 958, 0917/238 238

e-mail: predplatne@mefraslovakia.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.

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: 28,60 € s DPH

CENA JEDNEHO VÝTLAČKU: 2,60 €

VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegrasso, a. s.

REGISTRÁČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241

VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

První novinová společnost a.s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 75 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 výhradne a vykonáva ich vydavateľ. Autori článkov zverejnených v tomto vydaní si v zastúpení vydavateľom vyhradujú právo udeľovať súhlas na rozmožnenie a na verejný prenos článkov, ako aj na verejnú rozširovanie rozmožnených týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona. Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.