



Rozhovory:
Anka Šišková
Vica Kerekes

**Nemusíte
 pod nôž!**
 Vyzerajte mlado
 bez zákrokov

*3 Slovenky
 otvorene:*

**Jeho nevera mi pomohla
 k lepšiemu životu**

Psychiatricka:

**Depresiu na sebe
 rozpoznať nemusíte**

**Slovenka
 v Južnej Kórei:**
**Na prechádzky
 s deťmi nechodia**

**Všetko, čo
 ste chceli vedieť
 o Dominike
 Morávkovej**

**Nikdy nie je
 neskoro!**

*Na zmenu,
 na splnené sny, na šťastnú rodinu,
 na nové začiatky*

8/2021

2,60 € / 75 Kč



EXKLUZÍVNA KNIHA PRE MILOVNÍKOV ARCHITEKTÚRY, MIEST A VÝŠOK



Na Slovensku iba na
knihy.hnonline.sk
a **hnkonto.sk**

Prináša
HN edícia

Kniha je v anglickom jazyku



Editoriál o tom, že na nič nie sme primladé ani pristaré

Tieto riadky píšem v malej zapadnutej dedinke v Španielsku. Sedíme v krčmičke na pláži, nič tu nie je, nalievajú pár druhov alkoholu, podávajú mrazené hranolky a potom nič. Ale sme tu so Slovákom, ktorý v tridsiatke odišiel do sveta, dnes má skvelú manželku, ktorá má maličké kaderníctvo, trávia podvečery pri mori, jedia ryby a žijú obyčajný život... Sú veselí, šťastní a nepotrebujú nič okrem seba.

Musíme byť o tom presvedčené my, musíme si veriť, musíme sa podporovať navzájom a potom sa nad tým nebude pozastavovať vôbec nikto. Tesne po štyridsiatke sa odsťahovať na lazy? Jasné. V tridsiatke kandidovať do politiky? Jasné, že áno. Zmeniť robotu? Muža? Konfekčné číslo? Farbu a dĺžku vlasov? Krajinu? Alebo kontinent? Okruh priateľov? Životný štýl?

Všetko sa dá.

V každom veku.

Nevyhovárajte sa na konvencie, na to, čo sa patrí a čo sa nepatrí.

Nevyhovárajte sa na deti, lebo tým bude s nami dobre kdekdekoľvek, čokoľvek budeme robiť.

Nevyhovárajte sa na mužov, lebo tí praví nás podporia vo všetkom.

Času je dosť. Ale na to, aby sme boli šťastné, je ho málo.

Podte zmeniť svoj život, ak sa teraz nezobúdate v pohode a s úsmevom na tvári.

Podte zmeniť všetko, čo vám vháňa do očí slzy, čo vás bolí, kvôli čomu nespíte.

Možno vás inšpirujeme, možno nie.

Ale život máte iba jeden.

A režírujete si ho vy.

Možno je toto leto pre vás to, na ktoré budete spomínať ako na zlomové.

Ak vám toto číslo Evity pomôže, budeme šťastné my.



Vaša
Evita

- | | | | | | |
|----|--|----|--|-----|--|
| 3 | Editoriál | 36 | Simona v Evite: Ako hovoriť s mužmi | 78 | 6 vecí, ktoré musíte mať v šatníku |
| 6 | Napísali ste nám | | ROZHOVOR | 80 | Áno, TOTO si môžete obliecť |
| | OBJAVILI SME PRE VÁS | 38 | Ludia by sa nemali hanbiť vyhľadať psychiatrickú pomoc | | ROZHOVOR |
| 8 | Leto v plnom prúde | | MY A NÁŠ ŽIVOT | 82 | Anka Šišková – Narodeniny treba oslavovať |
| | EXKLUZÍVNE | 46 | Nikdy nie je neskoro – na nič | | KRÁSA |
| 10 | Všetko, čo ste chceli vedieť o Dominike Morávkovej | 52 | Jeho nevera mi pomohla | 86 | Zmeňte svoju beauty rutinu |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | | OBJAVILI SME PRE VÁS | 88 | Nechcete žiadne zákroky? V pohode! |
| 16 | V Kórei s deťmi nechodia na prechádzky do prírody | 56 | Levandulový svet | 92 | Modrá krásna |
| | LEN V EVITE | | MÓDA | 94 | To naj |
| 22 | 20 otázok pre... | 58 | Krásna v slnečných lúčoch | | BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU |
| 24 | Takto vyzerá môj deň | 66 | Novinky z módy | 96 | Čo je IN a čo OUT v zdraví |
| 26 | Toto ma baví | 68 | Óda na overaly | | ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE |
| | ŽENY, KTORÉ UZNÁVAME | 70 | Oblečte sa ako... | 100 | Vica Kerekes: K šťastiu veľa vecí nepotrebujem |
| 30 | Žena Evity | 72 | Hlavne neutrálne | | |
| | MY A NÁŠ ŽIVOT | 74 | Nesmriteľné vzory | | |
| 32 | Je čas líbiť samu seba | | | | |



10

DOMINIKA MORÁVKOVÁ JE ŠTASTNÁ V LESE



16

V KÓREI SÚ DETI VEDENÉ K ABSOLÚTNEJ POSLUŠNOSTI



46

NIKDY NIE JE NESKORO NA ZMENU!





82

ANKA ŠIŠKOVÁ:
NATVÄČŠOU
ZMENOU BOLO
NARODENIE
DOROTKY

RODINA

- 104 Dieťa vs. paragrafy
- 108 Moja motivácia? Mama!
- 114 Psychologička o šťastí na druhý pokus

VARENIE

- 118 Jedlá, na ktoré ste dodnes nemali odvahu

ROZHOVOR

- 128 Zuzana Kaduková – Bali si treba užívať

CESTUJTE S EVITOU

- 132 Chorvátske ostrovy, ktoré nepoznáte

MY A NÁŠ DOMOV

- 136 Suveníry ako dekorácie

VÁŠ VOLNÝ ČAS

- 138 Volný čas s Evitou
- 140 Evitin knižný klub
- 142 Horoskop
- 146 Pýtajte sa Evity



www.svetevity.sk

Ročník VII., číslo VIII., August 2021, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Veronika Podhorová

REDAKČIA: Jana Myjavcová, Lýdia Paulová

ONLINE SVETEVIKY.SK: Paula Kentošová

SPOLUPRACOVNÍCI: Barbora Daxner, Katarína Kopcányiová, Alexandra König, Michaela Krivdová, Lucia Lukušová, Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová, Nina Murárová, Renáta Špačková, Sabína Štefková, Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKČIE:

evita@mafraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKČIE: 02/48 238 438

FOTO: Marián Datko, Matej Hakár, Jana Kvalitínova, Veronika Šandorová, Csaba Vigh

VIZÁŽ: Alexandra Kalinayová Petrášová, Ľubica Krajčíková

STYLING: BROWN

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Petra Bošanská

MAKE – UP A VLASY: Soňa Kubeníková

STYLING: Danica Raytchev

ŠATY: Zara

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Facebook, Instagram, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík

ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič,

Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštu nevracia.

mafra slovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:

Vladimír Mužík, 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 Švarcz, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141

RIADITELKA OBSAHU:

Monika Huljaková, tel.: 02/48 238 210

OBCHODNÉ MANAŽERKY:

Jana Martinková, tel.: 0915 884 305

e-mail: jana.martinkova@mafraslovakia.sk

Eva Mozolová, tel.: 0905 771 192

e-mail: eva.mozolova@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.

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 MESIACOV: 28,60 € s DPH

CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,60 €

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

REGISTRAČNÉ 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 vyhradené a vykonávané ich vydavateľ. Autori článkov zverejnených v tomto vydaní si v zastúpení vydavateľom vyhradujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos článkov, ako aj na verejné rozširovanie rozmnožených týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.



118

JEDLÁ, NA KTORÉ
STE NENABRALI
ODVAHU



132

CHORVÁTSKE
OSTROVY, KTORÉ
NEPOZNÁTE

