



Sexuologička:  
**ORGAZMUS**  
sa dá naučiť.

**TOTO bol  
môj rok 2021**  
Slovenky, ktorým  
sa život zmenil  
o 180 stupňov

**Lacný outfit  
vs. drahý outfit**  
V decembri  
vyzerajte skvele  
za každú cenu

**Slovenky  
a alkohol:**  
Popijame viac,  
ako je zdravé

**Rozhovory:**  
Žuzana Štefečeková  
Jana „Arabela“ Nagyová  
Rasťo Sokol

# V. Hurá, Vianoce!

Čítajte 200 strán vašich príbehov,  
rozhovorov a beauty rád  
na koniec roka.

12/2021  
2,60 € / 75 Kč

www.svetevity.sk

9 12133399 12 008



YVES ROCHER

*Bretagne, France*



# Naša záhrada zázračov

Nechajte sa okúzliť limitovanou kolekciou od Yves Rocher a vyberajte vianočné darčeky pre seba i svojich blízkych z produktov starostlivosti o telo, vlasy, make-up i voňavých parfumových setov.



yvesrocherslovensko

www.yves-rocher.sk

# Editoriál o tomto roku

**T**ažko písať o tomto roku.

Mohla by som veselo. Že na jar som siahla po kréme na tvár, ktorý mal mať zaručene omladzujúce účinky, ale bolo ho treba nanášať veľmi opatrne a pomaly, lebo na látky v ňom si pokožka musela zvykať. Ja som si to neprečítala, lebo som trúбка a nikdy nečítam návody, napackala som si ho na tvár skoro celý a dva týždne som vyzerala, akoby som dovolenkovala na Slnku. Priamo na tej hviezde.

Mohla by som vážne. Že na jeseň mi operovali Filipa, že som bola trochu v strese, trochu vystrašená, potom vďačná všetkým lekárom a stále v strehu, lebo jedna operácia ho ešte čaká.

Mohla by som smutne. Že sme pochovali môjho posledného deda. O pár mesiacov by mal 100 rokov. Bol to zvláštny kar, neviem, či to poznáte, vlastne až veselý, ako sme so sesternicami a s bratrancom so smiechom spomínali na prázdniny, ktoré sme u deda a babky každý rok trávili.

Mohla by som filozoficky. Dve z našich dcér sa tento rok rozhodovali, kam ďalej študovať. Svet sa mení strašne rýchlo, človek nevie, čo bude a ako bude, sedíme nad papiermi, pri internete a ja cítim, že dnes je to oveľa náročnejšie ako kedysi.

Vy všetky by ste o tomto roku mohli písať s každou emóciou, viem. Čo je realita, že každú jednu situáciu nám stále ovplyvňuje pandémia:

Moju spálenú tvár si nikto vtedy na jar nevšimol, lebo som nosila rúško.

Filipovi som do nemocnice nemohla doniesť ani horalku, ani ho vidieť, lebo návštevy boli pre covid zakázané.

Deda som posledný rok chodila pozeráť oveľa menej ako predtým, vlastne aj rodičov, aj ostatných – z rešpektu pred nakazením.

Decká nemajú istotu, či budú chodiť do školy normálne alebo zase ich to hodí na online...

Tá nálada, ktorá je medzi nami ľuďmi, je hrozná. Človek by sa tomu chcel len prizerať, ale sme toho súčasťou. Hádok, provokácií, obviňovania, hlúpostí na internete, plných nemocníc... A pritom stačí len vrátiť sa k tomu, čo si želáme každé Vianoce.

Majme otvorené srdcia a počúvajte sa.

Nech sme mali akýkoľvek rok.

Len to nás vráti tam, kde sme všetci žili vedľa seba s tým, že každý si žil, ako najlepšie vedel.

Pokojné sviatky.



Vaša  
Emita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 8 Napísali ste nám  
**OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 10 Koniec roka s nadhľadom  
**EXKLUZÍVNE**
- 12 Zuzka Štefečeková: Som náročná na seba aj na okolie  
**LEN V EVITE**
- 18 Kultúra v mojom živote
- 20 20 otázok pre  
**ŽENY ŽENÁM**
- 22 Toto bol môj rok  
**MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 32 S rodičmi pod jednou strechou
- 38 Terapeutka: Šťastné manželstvo je to, ktoré chce byť šťastné
- EXKLUZÍVNE**
- 42 Toto bol môj rok
- ROZHOVOR**
- 48 Jana Nagyová: Užívam si všetko naplno  
**SIMONA LEN PRE EVITU**
- 54 Takto som si to nepredstavovala  
**INTÍMNE**
- 56 Slovenky a alkohol  
**ŽENA, KTORÁ NÁS INŠPIRUJE**
- 63 Žena Evity
- 66 Život v oblakoch  
**MÓDA**
- 70 Šaty na každú príležitosť
- 80 Kabelky na zimu
- 82 Oblečte sa ako
- 84 18 módnych trendov na budúci rok
- 92 Najlepšie online nákupy
- 94 Drahé vs. lacné  
**BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
- 100 Dva v jednom
- 102 To naj
- 104 Čierna kozmetika
- 106 Vianoce a naša krása
- 116 Parfumy pre celú rodinu  
**VIANOCE SÚ TU**
- 122 Tipy na darčeky  
**BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU**
- 134 Menštruácia je zrkadlo nášho zdravia  
**KARIÉRA**
- 140 Lekárkou v Afrike
- 144 Najstaršia kamionistka



**12**

ZUZKA ŠTEFEČEKOVÁ:  
SOM NÁROČNÁ  
NA SEBA AJ NA  
OKOLIE

**56**

SLOVENKY  
A ALKOHOL





KOLEKCIA HAPPY SPIRIT

- Ručne vyrobené z etického zlata -

*Chopard*

TVORCA EMÓCIÍ OD ROKU 1860

**SHERON**<sup>®</sup>  
since 1991

Panská 2, 811 01 Bratislava, Tel: +421 2 54 64 78 52

# 116

PARFUMY PRE CELÚ  
RODINU



## ROZHOVOR

146 Rastó Sokol: Nič neľutujem

## MY A NAŠE ZDRAVIE

150 10 potravín, ktoré pomáhajú proti  
stresu

## VARENIE

152 Vianočná klasika

162 Veľký sladký chaos

## BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU

166 Zima nás nemôže zastaviť

## MY A NÁŠ ŽIVOT

172 Orgazmus dosiahneme, ak svoje

## CESTUJEME S EVITOU

180 Svätá Petra

184 Ajurvéda v Česku

186 S dokonalým výhľadom

## BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU

188 Vianoce hygge

192 Útulný domov

## VOLNÝ ČAS S EVITOU

194 Tipy z kultúry

196 Evitin knižný klub

198 Horoskop

200 Pár skvelých nápadov

202 Poradňa



# 84

18 MÓDNYCH  
TRENDOV NA  
BUDÚCI ROK

6 evita december 2021



www.svetevity.sk

Ročník VII., číslo 12, december 2021, mesačník

ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik

FOTO: Katarína Kincelová

PRODUKČIA: Veronika Podhorová

REDAKČIA: Lýdia Paulová, Oľga Pohánková

ONLINE SVETEIVITY.SK: Paula Kentešová

SPOLUPRACOVNÍCI: Renáta Brimich Špačková,  
Katarína Kopsčányiová, Michaela Krívdová, Lucia Lukušová,  
Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová,  
Nina Murárová, Karolína Ponocká Kamberská,  
Sabina Štefková, Sabina Tesařová, Linda Twardzik

MAILOVÁ ADRESA REDAKČIE:

evita@maftraslovakia.sk

TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKČIE: 02/48 238 438

FOTO: Roman Benický, Lenka Imrichová Kandráv,  
Šimon Klačko, Petr Kozlík, Anna Kovačič, Lucia Lukušová,  
Krištián Opavský, Tomáš Thuzro

VIZÁŽI: Martina Goffová, Veronika Kučerová,  
Lubica Kraňáková

STYLING: Gabriela Mohrová, Nina Murárová,  
Danica Raytchev,

TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová

MEJKAP A VLASY: Soňa Kubeníková

STYLING: Danica Raytchev

KOSTÝM: Nina Busso

LODIČKY A BODY: Zara

NÁUŠNICE: Mohito

NÁHRDELNÍK: Zara

PRSTENE: Lullies Tous

ILUSTRÁČNÉ FOTOGRAFIE:

Pinterest, Shutterstock

EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács

LAYOUT: Komplot

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Miriam Gavulová, 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 Schvarcz, tel.: 02/48 238 442

RIADITEĽ MARKETINGU, PR A EVENTOV:

Ivan Neřík, tel.: 02/48 238 141

RIADITELKA OBSAHU:

Monika Huljaková, tel.: 02/48 238 210

OBCHODNÁ MANAŽÉRKA:

Jana Martinková, tel.: 0915 884 305

e-mail: jana.martinkova@maftraslovakia.sk

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

e-mail: predplatne@maftraslovakia.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, Pressegresso, 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 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 verejnú rozširovanie rozmnoženiny týchto  
článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.  
Vydavateľstvo MAFRA Slovakia, a. s., je súčasťou koncernu AGROFERT.