



Lenivosť
má zmysel

PRE TIE, KTORÉ
SI MYSLIA, ŽE MUSIA
ÍŠŤ NAPLNO
KAŽDÚ MINÚTU

Noste sukne
Pristanú
všetkým,
LEN TREBA NÁJŠŤ
TÚ PRAVÚ

Mám, ale
nedám!

DÁ SA ŽIŤ ŠŤASTNE
S LAKOMCOM?

Emma
Drobná

KEĎ NIEČO
ROBÍM PRE SEBA,
POVOLENIE SI
NEPÝTAM

Nová ja!
Nemusí to byť vidno,
staci, ze to
citite vy

Ešte: Mária Čírová a Klára Issová

www.svetevity.sk

4/2024
2,89 € / 101 Kč

9 771339 924008

DEFENDER



landrover.sk/defender

Defender: Spotreba paliva (kombinovaná) v l/100 km: 2,5-14,8; emisie CO₂ (kombinované) v g/km: 57-333, spotreba elektrickej energie (kombinovaná) v kWh/100 km: 24,2-26,0; podľa normy WLTP. Ilustračná fotografia. Dostupnosť a špecifikácie sa líšia podľa trhu, informujte sa u miestneho predajcu.

Editoriál o malých veciach, ktoré môžu robiť veľké veci

Z dobrých dní sa toho veľa nenaúčime.
Z dobrých dní čerpáme vtedy, keď prídu tie horšie.
A tie horšie nás majú niečo naučiť. Ja viem, čo majú naučiť mňa, vy viete, čo majú naučiť vás. Aj keď krútite hlavou, niekde vnútri cítite, čo vám v živote veľmi nejde.

Povedať prepáč, napríklad. Dopriať ľuďom to, čo nemáte vy, bez závidy, napríklad. Rešpektovať, že niekto iný chce žiť inak ako vy, napríklad... Tých napríklad sú stovky, nemusím to tu písať.

Ale!

Podme sa všetky naučiť viac tešiť. Nie afektovane, nie zdieľaním šťastného úsmevu na Instagrame ani organizovaním babskej jazdy do mesta – aj keď, na to sa tešiť celkom dá. :-) Podme si vedome vytvárať dôvody na to, aby sme sa ráno budili spokojné s tým, že niečo nás v novom dni čaká.

Niečo MALÉ.

Niečo, o čom nemusí nikto vedieť. Ale VY sa na to tešíte.

Nová – iná desiata pre deti.

Lak na nechty, ktorý KONEČNE vydrží celý týždeň, aj keď umývate kúpeľňu.

Iná cesta do roboty.

Nová pesnička od Justina Timberlaka.

Mydlo, čo vonia ako čerešne.

Triedenie fotiek z minulého leta.

Telefonát s kamoškou, ktorá čaká bábo.

Lístky do divadla....

Každá maličkosť sa dá obrátiť na niečo, z čoho vieme a chceme mať radosť, bez ohľadu na to, či máme ťažšie alebo krajšie obdobie. Verte, funguje to a je to návykové. Ak sa často mračíte, prejde to. Ak ste pohltená rutinou, prejde to. Všetko je o nastavení. A nemusíte absolvovať žiadne motivačné semináre ani čítať stohy kníh. Len sa každý deň na niečo tešte. :-)



Vaša
Emita

- 3 Editoriál
- 4 Obsah
- 6 Listáreň
- OBJAVILI SME PRE VÁS**
- 8 Nová ja
- LEN V EVITE**
- 10 Beauty dotazník
- 12 Zdravé jedlo
- 14 Fashion kvíz
- 16 Oblečte sa ako
- EXKLUZÍVNY ROZHOVOR**
- 18 Emma Drobná: Nikdy som nelietala v oblakoch
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 22 Lenivé obdobie má zmysel
- 26 Žena, ktorá búra pravidlá
- 30 Tí, čo pomáhajú ženám...
- EXKLUZÍVNE**
- 34 Klára Issová: Single roky ma vycvičili
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 38 Ako som našla svoju rodinu v Argentíne
- EXKLUZÍVNY ROZHOVOR**
- 42 Mária Čírová: Stále sa učím nechať veci plynúť
- MY A NÁŠ ŽIVOT**
- 48 Mám, ale nedám – Život s lakomcom
- MÓDA**
- 54 Módny editoriál
- 60 4 hlavné trendy jari
- 62 Logománia
- 64 Iná džínsovina
- 66 Stavte na doplnky
- 68 Ako nosiť mokasíny
- 70 Sukne, ktoré musíte mať
- 72 Victoria Beckham štýl
- 74 Netradičný trenčkot
- 76 Noste farby
- BUĎME KRAJŠIE S EVITOU**
- 78 Vyzerajte ako na titulke!
- 82 Sila broskyne
- 84 Červený rúž pre každú z nás
- 86 Nechajte si vyšetriť vlasy
- 90 Urobte si z vlasov bob
- 92 Pigmentové škrvny
- 94 K Beauty



22

LENIVÉ OBDOBIE
MÁ ZMYSSEL



42

MÁRIA ČÍROVÁ:
STÁLE SA UČÍM
NECHAŤ VECI
PLYNÚŤ



84

ČERVENÝ RÚŽ PRE
KAŽDÚ Z NÁS





102

FACE FITNESS

- 98 To naj
MY A NÁŠ DOMOV
- 100 Urobte si veniec
BUĎME ZDRAVŠIE S EVITOU
- 102 Face fitness
MY A NAŠA RODINA
- 108 Detský lekár musí byť aj
psychológom
MY A NAŠE VZŤAHY
- 112 Ženské priateľstvá sú pre nás
veľmi cenné
VARENIE
- 116 Rýchle jarné večere
- 118 Slané v sladkom

- 122 Dobrá desiata
BÝVAJME KRAJŠIE S EVITOU
- 124 Nech nezapadnú prachom
MY A NÁŠ HAPPY
- 128 Šťastná farma
CESTUJEME S EVITOU
- 132 Rok v znamení Toskánska!
- 136 Lyže ešte neodkladajte
VOLNÝ ČAS
- 140 Evitin knižný klub
- 142 Horoskop
- 144 Pár skvelých nápadov
- 146 Pýtajte sa Evity

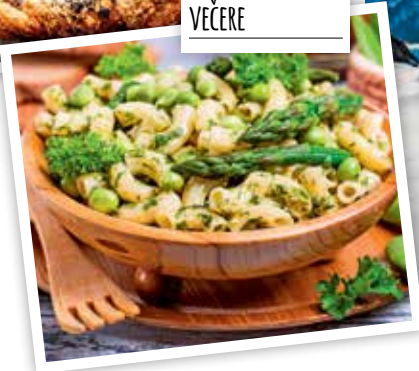


136

LYŽE EŠTE
NEODKLADAJTE

116

RÝCHLE JARNÉ
VEČERE



www.svetevity.sk
Ročník IX., číslo 4 apríl 2024, mesačník
ŠÉFREDAKTORKA: Evita Twardzik
FOTO: Katarína Kincelová
PRODUKČIA: Aneta Sárkányová
ONLINE SVETEVIKY.SK: Nina Košecká
SPOLUPRACOVNÍCI: Renata Brimich Špačková,
Michaela Krívdová, Sabína Kubrická, Lucia Lukušová,
Monika Macháčková, Zuzana Matúšová, Gabriela Mohrová,
Nina Murárová, Linda Urbaniková
MAILOVÁ ADRESA REDAKCIE:
evita@mafraslovakia.sk
TELEFÓNNE ČÍSLO REDAKCIE: 02/48 238 438
FOTO: Jakub Gulyás, Lucia Lukušová, Katarína Šlesár
VIZÁŽ: Eva Groh
STYLING: Gabriela Mohrová
TITULNÁ FOTOGRAFIA: Katarína Kincelová
MEJKAP A VLASY: Tomáš Vida
STYLING: Gabriela Mohrová
KORZET: Veronika Lokajčíková
NOHAVICE: ATELIER MUSA

ILUSTRAČNÉ FOTOGRAFIE:
Dreamstime, Pinterest, Shutterstock
EDITORIÁL: Katarína Kincelová, Boris Bordács
LAYOUT: Komplot
GRAFICKÁ ÚPRAVA: Richard Janešík
ÚPRAVA OBRÁZKOV: Lukáš Kovačič, Anton Zahradník

Redakcia nevyžiadajú poštu nevracia.

mafraslovakia

VÝKONNÝ RIADITEĽ:
Vladimír Mužík, tel.: 02/48 238 100
FINANČNÝ RIADITEĽ:
Martin Mráz, tel.č. 02/48 238 200
OBCHODNÁ RIADITEĽKA:
Katarína Michalechová, tel.: 02/48 238 106
RIADITEĽ DIGITÁLNYCH MÉDIÍ:
Peter Haluška, tel.: 02/48 238 442
RIADITEĽ STRATÉGIE, MARKETINGU A PR:
Ivan Netík, tel.: 02/48 238 141
OBCHODNÝ MANAŽÉR:
Peter Tomek, tel.: +421 918 726 304
e-mail: peter.tomek@mafraslovakia.sk
Peter Vlašič, tel.: +421 915 886 439
e-mail: peter.vlasic@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 VYDAVATELSTVA:

MAFRA Slovakia, a. s.
Kalinciakova 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: 34,68 € s DPH
Cena predplatného s darčekom 39,90 € s DPH
CENA JEDNÉHO VÝTLAČKU: 2,89 €
VOLNÝ PREDAJ: Mediaprint-Kapa, Pressegresso, a. s.
REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5167/15, ISSN 1339-9241
VOLNÝ PREDAJ V ČESKEJ REPUBLIKE:

Prvný novinová spoločnosť, a. s.

PREDAJNÁ CENA V ČR: 101 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 zaskúpení vydavateľom vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos článkov, ako aj na verejný rozširovanie rozmnoženiny týchto článkov v zmysle § 33 ods. 1 písm. a) a d) autorského zákona.

Napísali ste nám



ČERVENÁ VEČERA

Celý život som okolo cvikly v obchodoch len chodila, a to mám 46 rokov :-). Pre-svedčili ste ma svojim článkom, kúpila som, spracovala som a čakala na reakciu rodiny. Najmladšia sa síce spýtala, prečo máme „červenú večeru“, ale zjedla všetko. Takže som vďaka vám objavila cviklu. A to si človek myslí, že tesne pred 50-kou ho už nič neprekvapí. **Sylvia**

SLOVENSKÉ MÓDNE ZNAČKY

Asi by som si ich nevšímala, keby som nestretla v škole môjho syna ženu, ktorá jednu má. Odvtedy o nich rada čítam, rada od nich nakupujem, zaujímam sa o ženy, ktoré za nimi stoja a ktoré ich tvoria. Preto ďakujem, že pravidelne prinášate v Evite príbehy tých, ktoré sú šikovné a ktoré súťažias s reťazcami, v ktorých je všetko oblečenie na jedno kopyto. **Radka**

SPOKOJNÁ ČITATELKA

Ďakujem za úžasné marcové číslo, ktoré som si podľa tradície prelistovala odzadu, potom spredu a až potom som začala čítať. Gabika Marcinková na titulke bola pred-zvesťou zaujímavého čítania. Mám ju rada ako herečku aj ako človeka. Nikdy by som nepovedala, že je manželkou známeho speváka. Z obidvoch doslova srší pokora a humor, ktorý je úspechom k šťastiu.

Veľmi dobrý článok o sile bylín. Je málo vecí, ktorým v živote verím tak ako práve im. Existuje jedno krásne české príslovie. „Není na svete bylina, aby na něco nebyla.“ Ľudia chodia veľakrát k lekárovi a nevedia, že lekár je ten, ktorý lieči, ale len príroda a jej sila uzdravujú. Želám celej redakcii všetko dobré a veľa spokojných čitateľov. **Katka**

List mesiaca

ČO VŠETKO SKRÝVA ÚSMEV?

Prečítala som si rozhovor s Evelyn a ostala som ako obarená. Je jedno, či sa mi jej humor páči alebo nie, prekvapili ma jej vyzreté názory a jej otvorenosť. To sa nenosí. Mám rada, keď mi v Evite zmeníte na niekoho, koho poznáme len z televízie, názor. Pri Evelyn sa vám to podarilo. **Vlasta**

Darček
za list mesiaca

Denný krém Rosé z anti-age
radu Hyaluron - Filler + Elasticity
od značky Eucerin

v hodnote 38,70 €



Blahoželáme
výherkyniam

V SMS súťaži o hydratačnú
starostlivosť o pleť od
EUCERIN v hodnote 50 €

Mária Barabasová,
Hrabušice
Zuzana Kiklošová,
Žilina
Jana Tomanová,
Považská Bystrica

Eva Kollárová,
Trenčianska Teplá
Jana Dzuriaková,
Krásno nad Kysucou
Mária Szilágyiová,
Divín