



Zistili sme, kam sa manželia **Štefan Skrúcaný (57)** a **Erika Judínyová (46)** chodia zabávať.

Tu žúrujeme!

Manželský pár si užíva život plnými dúškami. Radi trávia čas s priateľmi – sú medzi nimi ľudia zo šoubiznisu, ale aj tí, ktorí majú od neho poriadne ďaleko. Vždy keď vyrazia na východné Slovensko, ubytujú sa u manželov Novákovcov. Na ich chalupe na Zemplínskej šírave sú ako doma. Podarilo sa nám získať fotografie z leta, na ktorých si užívajú pohodičku spolu s Ondrejom Kandráčom, jeho manželkou Erikou a Petrom Stašákom.

Na svoje si ešte počkajú

Erike a Štefanovi sa občas podarí ši-

kovne spojiť zábavu s povinnosťami. V lete získali spoločný kšeft na akcii Miss plavky Zemplínska šírava. On moderoval, ona sedela v porote.

Manželia Novákovci prebudovali svoju chalupu tak, že sú v nej dve samostatné bytové jednotky. Jednu časť vždy obýva Števo s Erikou. „Mám rád chalupárčenie, ale väčšinou som návštevník. Mám rád nové miesta, ale rád sa vraciam k starým kamarátom,“ hovorí s úsmevom herec, ktorý sa teší na to, až si raz sadne vo vlastnej záhrade. Keď si s Erikou dobudujú dom, bude môcť odplatiť pohostinnosť iných.

Za jedným stolom sa zišla dobrá partia. Ondrej Kandráč s manželkou aj Peter Stašák.



Sem chodí dvojica pracovať aj oddychovať.

MA, FOTO: TV JOU

Mejkap podľa počasia

Vrelácii Na chalupe nazerá do víkendových chalúp celebrit. Pred divákmi však Katarína Jesenská nezavrela dvere ani do vlastnej chalupy, a tak sme nakukli aj do jej kúpeľne. Moderátorky sa starnutie akoby netýkalo. Ako to robí? „Základ je komplexná starostlivosť. Snažím sa aspoň dvakrát do týždňa cvičiť vo fitku, ísť občas do sauny alebo na masáž. V lete rada plávam, behám, bicyklujem a chodím na túry...“ vysvetľuje.

Starnutie je v hlave

Blondínka sa stotožňuje s tvrdením, že vek je iba číslo. Výzor ovplyvňujú naše pocity, no aj tak netreba ošetrovanie pleti podceňovať. „Pleť je samostatná kapitola a treba sa o ňu starať denne, najmä, ak je namáhaná častým líčením. Mám suchú pleť, preto ju musím priebežne hydratovať – a to nielen tvár, ale aj celé telo. Na kozmetiku chodím dosť nepravidelne, preto si ob-

čas doprajem nejakú pletovú masku aspoň doma, ale nepreháňam to,“ priznáva Katarína.

Dodáva, že základom je správne odličovanie a aplikácia vhodných krémov. „Používam najmä hydratačné bázy a, samozrejme, aj protivráskové. Takisto čistiacie mlieko na suchú pleť a na tvár, krk a dekolt si dám hydratačný krém. Používam rôzne značky očných krémov proti vráskam – sú to dobrí pomocníci. Ale proti vráskam netreba úporne bojovať, treba sa s nimi skamarátiť a prijať ich ako svoju prirodzenosť vzhľadom na postupujúci vek. Starnutie je opäť len v hlave, takže som za to, radšej sa cítiť fajn a pracovať na tom, a isto sa to odrazí aj na našej tvári, úsmeve a pleti.“

Oleje na vlasy

Katarína Jesenská sa rada zverí aj do rúk profesionálnym maskérkam, pretože mejkap používa väčšinou iba v práci. Vtedy ho musí prispôbiť aj počasiu. „Nakrúcame aj v daždi, vo vetre či v snehu... Vtedy používam ako podkladovú bázu krém s ochranným faktorom SPF 15 a potom si dám mejkap. V dekoratívnej kozmetike striedam viac značiek.“

Nielen pleť, ale aj vlasy žien, ktoré pracujú pred kamerou, dostávajú poriadne zabráť. „Mám ich prirodzene vlnité a suché, preto používam balzamy a krémy po umytí, aby som ich mohla rozčesať. A keďže mi ich často žehlia a kulmujú, musím mať aj prípravky, ktoré ich chránia pred úpravou fénmi, kulmami a žehličkami. Mám rada, ak obsahujú kokosový, jojobový či arganový olej.“

Katarína Jesenská (46) nám prezradila, čo u nej naozaj funguje na mladistvý vzhľad.



Tekuté omladenie

Katarína nenecháva na náhodu ani starostlivosť zvnútra. „Už dva roky každý deň, teda s krátkymi prestávkami, pijem prírodný morský kolagén rozpustný vo vode. Je výborný na pleť, vlasy a nechty a naozaj funguje! Nedávno som objavila aj výživové doplnky s omega-3 masťnými kyselinami v tobolkách, ktoré užívam ráno aj večer. Odvtedy mám nielen viac energie, ale aj keď som na cestách a nemám dostatok spánku, som vitálnejšia. Ešte pred rokom som doplnky stravy neužívala, ale keď mám zrýchlené pracovné tempo a nemám čas na plnohodnotnú stravu, je to pre mňa viac-menej nutnosť, ako si zachovať vitalitu a dostatočný príjem potrebných živín,“ uzatvára.

Základom starostlivosti o seba je pre Katku cvičenie.

