Ce pantaloni scurți purtăm vara aceasta?

Căldura ne face să ne scoatem din dulăpioare pantalonii scurți. Dacă dulapul nu abundă în asemenea obiecte vestimentare, fuga la magazin. Totuși, ce pantaloni scurți purtăm vara aceasta?

Să începem cu pantalonii scurți cu talie înaltă, care pot fi transformați foarte ușor în piese vestimentare office sau de seară. Se poate opta pentru materiale în culori sobre și cu cât mai puține detalii pe pantaloni. Dacă adăugăm bretele la o astfel de pereche de pantaloni scurți, combinate cu o cămașă, vom obține un stil elegant reinventat. Urmează pantalonii lejeri și largi, comozi, ideali, fie ei din pânză sau bumbac, de seară din satin sau cu volănașe ori paiete. Practic comoditatea în cazul acestui gen de pantaloni învinge esteticul. Dacă nu vă place în fustă, puteți alege pantalonii foarte scurți cu un top lung sau lejer. Pantalonii skinny își păstrează un loc în moda sezonului primăvară-vară, dar mare atenție, să nu fie mai scurți de o palmă deasupra genunchilor. Nu uitați să accesorizați pantalonii scurți fie cu o curea, fie cu o panglică ale cărei capete să curgă grațios. Pantalonii scurți se poartă cu tenisi, sandale, pantofi, dar se pot combina și cu cizme, botine sau botine-sandale.

Marius Pop

Preț promoțional pentru absolvenți la salonul *"Expressive"*

Decupează afișul și beneficiezi de o reducere de 10% din prețul special

An de an, în luna iunie, de pe băncile școlii ies generații de absolvenți. Anul acesta cotidianul "Informația Zilei" prin suplimentul Sănătate & Frumusețe împreună cu salonul de coafură Expressive "Eva Czikai", salonul de manichiură Magnetic Nail și Sun&Make-up Studio te ajută să fii cea mai frumoasă.

Deoarece ultimul sunet de clopoțel este un eveniment important din viața ta, un sfârșit și totodată un început, o ocazie specială de care îți vei aduce aminte cu plăcere.

Cele trei saloane de frumusețe împreună cu cotidianul "Informația Zilei" ți-au pregătit o surpriză. Decupând afișul alăturat beneficiezi de o reducere de 10% din prețul special de 95 lei, care include coafură de ocazie, manichiură, pedichiură de ocazie și make-up de ocazie. Astfel beneficiezi de o schimbare totală de look, într-un singur loc (salonul de coafură Expresive Eva Czikai, str. Mihai Viteazu nr. 20, curtea interioară).

Prețul promoțional se adresează doar absolvenților. Pentru programări sunați din timp la 0261-713678 sau 0742-266199.

Se dă numai cu Informația zilei!

Sănătate & Frumusețe

Informația zilei Anul IV Nr. 192 miercuri 10.06.2009

Menține un program regulat al orelor de trezire și culcare

Somnul aduce o mulțime de beneficii sănătății noastre. Iată de ce ar trebui să ținem cont de câteva reguli practice de îmbunătățire a calității somnului, iar psihologul Călin Secan ni le și dezvăluie.

În primul rând, potrivit interlocutorului nostru, trebuie să menținem un program regulat al orelor de trezire și culcare, inclusiv la sfârșit de săptămână, menținând constantă ora de trezire chiar când nu am reușit să adormim seara la ora programată.

"Urmați o rutină relaxantă seara înainte de somn: o baie, citit, ascultarea unei muzici liniștite. Pentru un somn bun e nevoie de un mediu care să conducă la somn, adică să fie întunecos, liniștit, confortabil, cu o temperatură adecvată. Dormiți pe o saltea și pe o pernă confortabilă, folosind dormitorul doar pentru somn și sex. Restrângeți timpul petrecut în pat doar pentru aceste activități și nu stați în pat înainte de ora de culcare sau după ora de trezire.

Țineți un jurnal al somnului

Nu mâncați cu mai puțin de 2-3 ore înainte de culcare și practicați exerciții fizice cât mai des, însă nu cu câteva ore înainte de ora de somn. Evitați cofeina: cafea, ceai, suc, ciocolată, nicotina și alcoolul înainte de culcare". Dacă nu reușiți să adormiți, evitați să vă gândiți la ce consecințe are acest lucru. Dacă vreți să dormiți mai mult în timpul nopții, evitați să dormiți în timpul zilei. Un pui de somn e folositor ziua dacă urmează să faceți o călătorie cu mașina. În cazul în care aveți probleme cu somnul, mențineți un jurnal al acestuia în care să notați aspecte care pot influența somnul.

Theodora Vladimirescu

Apa minerală este indispensabilă pe timp de vară

Sezonul cald e în toi, iar majoritatea visează deja la o vacanță undeva pe malul mării, al oceanului ori al unui lac, dar în orice caz la soare.

Iată câteva sfaturi pentru o zi normală de plajă. În primul rând nu uitați să vă hidratați, beți minim 2 litri de apă pe zi. Înainte cu o zi de plecarea la plajă ar trebui să vă epilați, mai ales că soarele face părul inestetic să crească mult mai rapid. La căldură apa minerală sau spray-ul răcoritor sunt produse indispensabile. Pulverizate pe corp, fac adevărate minuni. Persoanele cu ten gras sunt cele mai avantajate de soare, fiindcă le uscă și îndepărtează coșurile, le netezește pielea și le echilibrează dozajul de sebum. Înainte de plimbările la soare nu aplicați pe față fond de ten, deoarece acoperă inutil tenul și forțează porii să se deschidă pentru a respira. Dușurile dese sunt obligatorii și ele, dar nu folosiți de fiecare dată săpun.

Evitați tranchilizantele

Când stați la soare trebuie să evitați tranchilizantele și să nu vă dați pe piele cu parfum, deoarece acesta e fotosensibilizant și produce pete. Să nu stați exagerat de mult la soare, mai ales fără măsurile care se impun. Dacă totuși din cauza căldurii vă doare capul, plimbați un cub de gheață pe ceafă și la încheieturile mâinilor pentru a trece durerea. Un alt aspect important e ca lenjeria și rochiile să nu fie din fire sintetice sau foarte strâmte, deoarece produc transpirație. Folosiți regulat creme protectoare și creme hidratante pentru corp și față.

Ioana Pop

Cotidian al Județului Satu Mare
Informația zilei
www.informatia-zilei.ro
ISSN 1222-4715

Director general - **D. Păcuraru**
Director editor - **Ilie Sălceanu**
Director revista Poesis - **George Vulturescu**

Redactor șef suplimente - **Adriana Zaharia**
(Informația Zilei de Duminică, Informația TV, Informația SF)

Redacția Satu Mare:
str. Mircea cel Bătrân nr. 15
Satu Mare, cod 440012
Telefon: 0261-735195.
e-mail: redactiasm@informatia-zilei.ro

Redacția Baia Mare:
Str. Culturii nr. 5, Baia Mare
Telefon: 0262/212020.
e-mail: informatia@mail.multinet.ro

www.informatia-zilei.ro

Cum scăpăm de ridurile specifice vârstei

Primele semne ale trecerii anilor apar sub forma micilor riduri din jurul ochilor. Odată cu apariția acestor riduri fine e indicat să luați măsuri, să nu așteptați să se contureze cu adevărat, pentru că va fi mult mai greu să le faceți să dispară. Este recomandat ca în fiecare seară, înainte de culcare, oricât ați fi de obosită, să vă demachiați. Ochii pot fi și masați, cu un gel hidratant sau cu o cremă specială pentru ochi, cu mișcări circulare în sens invers formării ridurilor. Nu uitați să folosiți ochelari cu filtru UV atât pe timp de vară, cât și pe timp de iarnă.

Sfaturi pentru interviul perfect

Interviul de selecție reprezintă modalitatea prin care angajatorul identifică acel candidat care corespunde cel mai bine cerințelor.

Pentru a vă prezenta cât mai bine la interviu, trebuie să aveți în vedere câteva lucruri. În primul rând clarificați-vă informațiile despre sine și așteptările față de postul vizat. Pe urmă, colectați cât mai multe informații despre organizație și despre postul avut în vedere. Principalele informații pe care trebuie să le cunoașteți atunci când vă veți prezenta în fața angajatorului sunt cele legate de caracteristicile organizației, și anume structură, planuri de viitor etc., dar și cele legate de caracteristicile postului - atribuții, responsabilități, competențe cerute, posibilități de promovare etc. Pregătirea personală pentru interviu vizează pregătirea motivațională și controlul emoțiilor legate de participarea la interviu prin formularea unor sugestii pozitive.

Atenție la limbajul nonverbal

În timpul interviului trebuie să vă concentrați și asupra mesajelor pe care le transmiteți pe cale nonverbală. Iată câteva elemente ale limbajului nonverbal care creează o impresie pozitivă: strângerea cu fermitate a mâinii interlocutorului; postura dreaptă în timpul interviului, mâinile în poziție relaxată, nu în buzunar sau încrucișate; privirea vioaie, orientată spre partea superioară a feței interlocutorului; tonul vocii expresiv, fără a deveni patetic; voce suficient de puternică pentru a sugera încredere în răspunsurile date.

Laura Micovschi

Ție ce profesie ți se potrivește?

În curând devii absolvent al clasei a XII-a. E cazul să te gândești ce vei face mai departe, care drum să îl alegi, ce meserie ți se potrivește. Iată câteva sfaturi pentru o carieră de succes.

O carieră de succes este atunci când simțim plăcere, atunci când ne folosim de talente, atunci când motivațiile și idealurile sunt în concordanță cu activitățile profesionale zilnice. Astfel, a avea o carieră de succes presupune a ne cunoaște interesele, motivațiile și talentele de care dispunem și pe care le dezvoltăm prin profesie. Fiecare, la terminarea liceului, se gândește pe ce drum să o apuce și care este profesia care i s-ar potrivi. Indicat este ca atunci când ne alegem profesia să ne facem un plan, o idee despre domeniile pentru care avem afinități și să ne informăm amănunțit despre ce implică alegerea unei profesii în domeniile respective. Multe persoane spun că și-au ales o profesie pentru că așa au vrut părinții. Important este ca alegerea finală să ne aparțină, pentru că alegerea profesiei nu e o decizie ușoară.

O carieră se clădește în timp, etapă cu etapă, și presupune multă pregătire și multă răbdare. A avea o carieră de succes înseamnă a parcurge un drum lung, în care vom avea parte de urcușuri, dar și de coborâșuri.

Theodora Pop

În prima zi de muncă respectă regulile nescrise ale firmei

Ești în prima zi de muncă? Atunci cu siguranță ai nevoie de câteva sfaturi. În primul rând încearcă să fii punctuală, pentru a da dovadă de respect față de superiori și restul angajaților. Adoptă o ținută office, evitând fustele scurte, bluzele decoltate, fardurile în exces. Pe parcursul întregii zile menține o atitudine plăcută, zâmbește, fii politicoasă și acordă aceeași atenție tuturor colegilor tăi. Nu încerca să schimbi mentalitatea sau planul de lucru al echipei, nu îți impune propriile reguli și nu adopta o poziție ofensivă. Află încă de la început care sunt regulile scrise și nescrise ale firmei și respectă-le. Nu intra în amănunte personale cu noii colegi și nu fi prea vorbăreață, ci mai degrabă ascultă și memorează cât mai multe informații. Nici o atitudine timidă nu va fi apreciată.

Ioana V.

Pentru o carieră de succes trebuie să învingem toate obstacolele

Fiecare dintre noi visează să aibă succes în profesia lui, să își atingă obiectivele profesionale și să aibă cariera la care a visat. Din păcate, nu întotdeauna avem succes sau satisfacție profesională. Oamenii de succes au muncit din greu ca să ajungă acolo unde sunt în momentul de față și ar trebui să ținem cont de acest lucru, mai ales că de regulă cei din jur nu le văd eforturile, ci numai rezultatul final. Cu siguranță v-ați întrebat care sunt trăsăturile oamenilor de succes. Ei au energie și cred în succes, sunt încrezători, curajoși și optimiști. Pentru o carieră de succes trebuie să credeți în succesul propriu. Încrederea în sine este esențială. Apoi, înarmați cu succes, analizați-vă aspirațiile și motivațiile, trasați-vă drumul către succes și mergeți înainte, indiferent de ce se întâmplă.

Marius P.

Bunele maniere nu trebuie uitate la o întâlnire

Se știe că majoritatea femeilor, cel puțin cele care se respectă, sunt greu de impresionat de către un bărbat. Sunt câteva lucruri pe care un bărbat trebuie să le țină minte atunci când duce o femeie la prima întâlnire. În primul rând trebuie să fie politicos, dar nu prea formal. Deschisul ușii de la intrarea în restaurant și trasul scaunului atunci când ea se așază la masă ar trebui să fie lucruri uzuale pentru orice bărbat. Dacă v-ați simțit bine, poți să o întrebi dacă vrea să mergeți la o cafea, dar nu la tine sau la ea acasă, pentru că s-ar putea interpreta greșit întrebarea. Cea mai bună opțiune este o cafenea intimă, unde să puteți discuta nestânjeniți. La fel de important este și să o întrebi dacă s-a simțit bine, în drum spre casă.

Amintește-ți că majoritatea femeilor preferă să nu facă sex la prima întâlnire. Nu înseamnă că nu și-ar dori, dar e un cod moral sau o măsură de precauție care le îndeamnă să nu facă acest lucru.

Laura M.

Bărbații vor mai mult decât sex de la o relație

Se spune că singurul lucru pe care și-l doresc bărbații este sexul. Se spune că singurul motiv pentru care ei se angajează într-o relație, cel puțin la început, este pentru a primi cât de mult sex își doresc. Să fie acesta adevărul? Și în acest subiect, părerile sunt împărțite.

Într-adevăr există bărbați, mulți bărbați, care își doresc numai sex de la o femeie. Există însă și reversul medaliei. Numeroși reprezentanți ai sexului masculin sunt de acord că sexul nu este suficient pentru a menține o relație. Ba mai mult, tot mulți sunt și aceia care susțin că nu ar accepta să aibă doar o relație sexuală cu o femeie, fără a se implica afectiv. Ei bine, pentru mulți bărbați sexul nu reprezintă decât o parte, importantă ce-i drept, dar nu totul din întregul unei relații. În privința lucrurilor pe care și le doresc, bărbații de fapt nu se deosebesc de femei. Cu toate acuzele care li se aduc din partea reprezentantelor sexului frumos, și bărbații caută acea persoană unică ce să le răpească inimile și să îi facă fericiți pe termen lung. Cele mai multe dintre femei însă nu sunt conștiente de acest lucru și nu realizează că și

bărbații se implică afectiv într-o relație, la fel de mult ca și ele. Iar în ceea ce privește sexul... fie ei bărbați sau femei, cu toții își doresc o viață sexuală cel puțin satisfăcătoare și cu toții acordă sexului dintr-o relație importanța cuvenită. Bineînțeles că toți bărbații tânjesc și visează cu ochii deschiși la o escapadă sexuală demnă de scenele dintr-un film de la Hollywood, dar acest lucru nu îi transformă în niște ființe superficiale, care au în cap doar un singur lucru. Și femeile gândesc exact la fel, doar că puține au curajul să o recunoască.

Nu salvează o relație

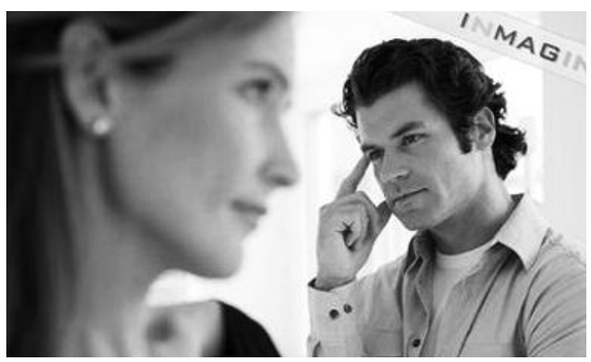
În orice caz, cert este faptul că sexul nu salvează o relație. Oricât de satisfăcător ar fi acest aspect, când o relație scârțâie nici cea mai grozavă partidă de sex din lume nu o va salva. Cel mult o va prelungi fără rost. Însă dacă relația este una frumoasă, iar viața sexuală este satisfăcătoare, atunci relația se va transforma într-una extraordinară. Prin urmare, ce înseamnă sexul pentru un bărbat? Mult, dar nu totul. Bărbații se raportează la felul în care sunt tratați în afara dormitorului, cât și în interiorul lui. O femeie trebuie să știe însă că nu va putea ține un bărbat lângă ea doar cu sex. Poate cel mult pentru câteva partide, dar dacă el nu va fi mulțumit de personalitatea ei, de felul în care comunică în afara dormitorului, va alege în cele din urmă să iasă din acea relație.

Nicole Teodorescu

De ce sunt partenerii atât de nehotărâți?

Cu toate că bărbații sunt denumiți ca fiind sexul tare, multe dintre noi știm și am întâlnit multe cazuri de bărbați nehotărâți. Faptul că unui bărbat îi este greu să ia o decizie a devenit deja un mit. Dar oare care sunt motivele care îi determină să acționeze în acest fel? Ce se ascunde în spatele unui bărbat nehotărât?

Unul din principalele motive care îi împiedică pe bărbați să ia o decizie și să o ducă la bun sfârșit este teama de eșec. O relație din care nu mai pot ieși sau incapacitatea de a construi o relație care să dureze, cu toate atributele necesare, sunt lucruri care le generează teamă bărbaților și îi pot determina să nu se implice într-o relație sau să amâne cât de mult posibil momentul decisiv.



Neîncrederea în propriile forțe este un alt factor al nehotărârii. "Cum să am grijă de cineva când nici de mine nu pot să am grijă?", este una dintre cognițiile care îi împiedică pe bărbați să își decidă intrarea într-o relație stabilă. Un alt motiv al acestor ezitări este prețioasa lui libertate. Cei mai mulți reprezentanți masculini consideră că unul dintre cele mai importante lucruri de pe această lume este libertatea de a face ce vor, când vor, libertate care le poate fi periclitată serios dacă aleg să își trăiască viața alături de o parteneră. Prin urmare, până vor ști cu certitudine câtă libertate au în posibila viitoare relație, nici nu vă gândiți că se va decide să devină serios.

Ce trebuie să facem noi, femeile, când avem un bărbat care se decide greu? Cam nimic. Să ne vedem de treabă, să trăim ca și cum nu am depinde de deciziile lui. Foarte important însă e să nu batem apropouri și să nu insistăm, pentru că rezultatul va fi exact pe dos decât cel scontat.

Laura M.

Lăsați-i pe cei mici să-și picteze camera după bunul plac

Ați zugrăvit recent camera copilului și constatați că aproape nu se mai observă acest lucru. Se pare că cel mic a considerat că nuanțele fine de pe pereți merită să fie "îmbunătățite" cu urme de acuarelă, pix, creion, cariocă sau, de ce nu, cu mânuțele lui la vârsta de doi-trei ani.

Nu vă speriați și mai ales nu vă enervați pentru isprava celui mic, pentru că toate aceste lucruri au o explicație bine întemeiată. Psihologii insistă să "sacrificați" camera lui cel puțin până la 5-6 ani pentru această activitate. Adică să îl lăsați să picteze cu pixul sau cu acuarelele după placul inimii, chiar dacă începerea va arăta cel puțin ciudat. În felul acesta, se pare, copilul are impresia că stăpânește mai bine mediul.

Indiferent că are talent sau nu, psihologii recomandă să îl încurajați pe micuț să deseneze, iar dacă este mai măricel puteți să-i oferiți șansa de a participa la o oră de pictură într-un mediu organizat, cum este de exemplu cercul de desen de la Palatul Copiilor.

Nu îl forța să ajungă la un anumit nivel

Avantajele pe care le oferă o oră de pictură sunt multiple. Cu ajutorul profesorului, cei mici se inițiază în tainele desenului și apoi află magia amestecului culorilor. Amestecând culori, copilul își dezvoltă imaginația. Un singur lucru este important dacă îl înscrii la cursuri organizate. Nu îl forța să ajungă la un anumit nivel, pentru că dintr-o activitate benefică pentru dezvoltarea creierului poate deveni a sursă majoră de stres. Mai trebuie știut faptul că, chiar și atunci când practic nu reușește decât să

mâzgălească, micuțul are din fragedă copilărie conștiința că poate să facă ceva. Totodată, psihologii recomandă ca începând cu 2 ani să îl ajuți să deseneze - mânuța lui în mâna ta - un corp omenesc. Pentru copil o să fie o bucurie să vadă desenul. În felul acesta îl ajuți să aibă conștiința propriului corp și să îl identifice corect în mintea lui fragedă.

M.Gh.

Televizorul afectează dezvoltarea limbajului copiilor

Un studiu relevă faptul că televizorul lăsat deschis în permanență afectează dezvoltarea limbajului și a inteligenței copiilor, contribuind la reducerea numărului de cuvinte pe care le aud și pe care încearcă să le pronunțe, chiar dacă aceștia nu urmăresc emisiunile TV.

Autorul studiului, profesorul pediatru Dimitri Christakis de la

Universitatea Washington, consideră că un televizor lăsat deschis în permanență în interiorul locuinței reduce clar capacitatea de exprimare a copiilor și a celor care se ocupă de ei și este potențial nefast pentru dezvoltarea bebelușilor. Cercetătorii au stabilit că în fiecare oră în care televizorul este deschis copiii aud cu 500-1.000 de cuvinte mai puțin din partea adulților.

Aceste rezultate ar putea explica legătura dintre expunerea copiilor la emisiunile TV și întârzierea în dezvoltarea limbajului. În timpul studiului, 329 de copii cu vârste cuprinse între două luni și patru ani au fost înregistrați periodic, timp de două săptămâni, pe parcursul a 12-16 ore, pentru a se stabili numărul de cuvinte auzite de aceștia.

Ținând cont că în 30% dintre locuințele americane se lasă televizorul deschis în permanență, inclusiv când nu se uită la el, aceste rezultate suscită neliniște, a precizat autorul studiului, sfătuindu-i pe părinți să nu folosească televizorul pe post de baby-sitter.

Puiul trebuie implicat în orice activitate financiară

Încă de la trei-patru anișori, dacă vorbiți mult cu el, copilul știe că doar cu bani se pot cumpăra dulciurile sau jucăriile pe care și le dorește. Ideea este că trebuie să îl învățați câteva concepte despre valoarea banilor. Copiii nu văd o diferență între a câștiga și a cheltui, astfel că veți avea nițel de muncit. Cum îl învățați cel mai ușor valoarea banilor? În primul rând explicați-le care e diferența între a cheltui și a economisi. Copilul trebuie implicat în orice activitate financiară, așa că nu ezitați să-i explicați tot ceea ce faceți, cum mergeți la bancă și plătiți facturile. Cumpărați o pușculiță, care să fie doar a lui.

Ioana V.

Câteva idei de ținute pentru nuntă

Mai sunt câteva săptămâni până la nunta prietenei tale. Te gândești că vei merge prin magazine și-ți vei găsi o ținută. Dar ce să cauți mai exact? Aici e problema.

Ținuta pentru nuntă poate fi o chestiune extrem de problematică. Atunci când primești invitația, te simți puțin intimidată de ideea de a face alegerea corectă atunci când vine vorba de ținuta pe care s-o alegi. Nu te impacienta, aceste lucruri pot fi chiar simple, până la urmă mireasa și mirele vor atrage toate privirile, nu?

20-30 de ani

"Vreau să arăt spectaculos, dar nu opulent, chiar dacă vârsta îmi permite"

Dacă vara aceasta ți-ai programat deja câteva nunți pe calendar, e cazul să cunoști câteva secrete, pentru a ști exact că vei arăta spectaculos:

1. Investește în calitate, mai ales când vine vorba de bijuterii. Alege culori tari, dar când vine vorba de asortare alege ca tonurile să se împace unul cu altul, însă să nu se întrepătrundă.

2. Ai nevoie de o jachetă chic. Alege o nuanță pală care să scoată în evidență restul ținutei.

3. Nu te teme să porți o rochie spectaculoasă de cocktail. Pentru început o poți asorta cu o jachetă sau un bolero ca să te simți mai confortabil, iar seara ar trebui să-ți descoperi umerii, pentru că o rochie atât de minunată trebuie pusă în valoare.

4. Optează pentru imprimeuri grafice atunci când alegi o rochie lungă, care e mai apropiată ca stil de zi decât de gală. Poart-o cu accesorii minimaliste, pentru a nu crea un look opulent.

5. Fii îndrăzneață atunci când vine vorba de pantofi. O investiție bună pentru un design inedit merită!

30-40 de ani

"Vreau simplitate și eleganță"

Când vine vorba de glamour și sofisticare, generația aceasta poate să ne îndrume cu mare succes.

Regulile de aur:

1. Jachetele. Elementul cheie al unei ținute pentru nuntă. Alege una care are centură în talie, pentru a-ți contura silueta, peste o rochie sau cu o fustă. De asemenea, o altă soluție ar fi să alegi o rochie sau un compleu cu centură în talie, iar dacă te îngrijorezi că ai umerii goi poți asorta o jachețică sau un bolero simplu.

2. Rochiile. Dacă îți plac ținutele fără mâneci, alege o rochie cu anchior și mâneci scurte, care curg. De asemenea, și rochiile care pun în evidență zona bustului și în rest curg în valuri sunt ideale pentru tine. Împreună cu un bolero strălucitor, ești deja o apariție.

3. Pantalonii. Nu vrei să-ți etalezi picioarele, dar nici nu-ți dorești un look boem. De aceea ar trebui să optezi pentru o pereche de pantaloni simpli pe care s-o asortezi cu o jachetă care urmărește linia corpului și pune accentul pe bijuterii mari, pentru a oferi strălucire ținutei.

4. Silueta. Accentuează-ți talia. Rochiile vaporoase îți pot adăuga câteva kilograme pe care nu le ai. Optează pentru o centură pe care s-o strângi peste sacou sau pentru o ținută care are în dotare și o centură.

5. Pantofii. Dacă poți, investește într-o pereche de pantofi bună pentru marea zi. Tocurile scumpe țin mai bine decât cele ieftine. Și nu ne dorim accidente, nu?

Secrete de frumusețe

1. Programează tratamentele faciale cu câteva săptămâni înainte sau, dacă nu ai avut timp, măcar cu o săptămână înainte de nuntă, pentru a lăsa tenul să se liniștească și să arate spectaculos.

2. Nu cumpăra creme sau loțiuni astrigente noi înainte de nuntă. Poate pielea ta nu le va accepta și riști să ai o reacție alergică la ele. Rămâi la cele cu care ești familiarizată.

3. Testează machiajul pe care ai de gând să-l porți la nuntă, cu câteva zile înainte, ca să fii sigură că ți se potrivește.

4. Asigură-te că tenul tău este bine hidratat. Arată mult mai bine în poze.

5. Uită de autobronzante. Există pe piață creme bronzante, așa că poți șterge de pe lista ta o eventuală problemă a petelor lăsate de autobronzant.

Jimmy Choo, senzaționala legendă a pantofilor

Jimmy Choo s-a născut în Malaezia, în 1961, într-o familie de cizmari chinezi, din minoritatea Hakka. Pe numele său adevărat Chow, Jimmy a făcut primul pantof la vârsta de 11 ani, mai târziu mutându-se în Londra și continuând meseria părinților săi.

A fost descoperit în 1996, când Tamara Mellon, editor la revista britanică "Vogue", și-a dat seama de potențialul extraordinar al acestui creator care crea cu atâta minuțiozitate și talent pantofi care luau privirile, dar în același timp confortabili și ușor de purtat.

În acel moment, un simplu pantofar din estul Londrei a pășit pe drumul spre succes, alăturându-se Tamarei Mellon într-un parteneriat și deschizând primul magazin în strada Motcomb, Londra.

În 1998 Jimmy și-a deschis singur un magazin în New York, iar anul următor avea deja încă un punct de desfacere în Los Angeles. Acesta a devenit repede numele cel mai asociat cu "covorul roșu" de la Hollywood, impresionând generația tânără cu detaliile nemaîntâlnite.

Cate Blanchett, Halle Berry, Hilary Swank sunt doar câteva din actrițele care au purtat încălțămintea celebrului creator în momentul în care au câștigat Oscarul pentru cea mai bună actriță.

Până în 2004 Jimmy Choo a realizat un întreg imperiu de milioane de dolari și în paralel cu pantofii a început să creeze genți cu același succes la public.

Astăzi, Jimmy Choo este prezent în 90 de locații din 31 de țări ale lumii și este în continuă expansiune. "Nu contează cu ce te îmbraci, dacă porți o pereche de pantofi buni și o geantă extraordinară vei arăta impecabil", spune Tamara Mellon, cea care l-a descoperit pe creator și președinta întregului imperiu Jimmy Choo.

Bijuterii de păr pentru coafura miresei

Deși majoritatea mireselor se dau în vânt după clasicele diademe care parcă nu se mai demodează niciodată, mai sunt și altele care preferă să nu poarte nimic în păr în ziua nunții sau să își prindă o "bijuterie pentru păr".

Aceste bijuterii sunt de cele mai multe ori confecționate din diverse pietricele. De asemenea, ele mai pot avea în componență diverse materiale cum ar fi aur, argint, platină și altele. Pot lua cu ușurință forma unei flori, a unui fluture, a unei inimioare ori rămurele de pom, se găsesc modele pentru toate gusturile. În plus, se pot fixa destul de simplu în păr fără a fi nevoie de un specialist. Acestea sunt prevăzute cu sistem de prindere, nu alunecă și nu cad nici măcar când dansezi.

Mai ușor de întrebuințat decât diademele

Bijuteriile pentru păr sunt mai ușor de întrebuințat față de diademe. Cu ajutorul lor se poate realiza orice fel de coafură dorești. De la clasicele cocuri până la părul desfăcut lăsat pe spate în bucle sau îndreptat sau "coadă de cal". Prinderea lor nu implică absența voalului.

Miresele care optează pentru asemenea bijuterii de păr sunt atente să își asorteze și restul accesoriilor cu acestea. Dacă îți pui la gât și în urechi bijuterii de aur, atunci și bijuteria din păr ar trebui să fie din același material. În schimb, dacă alegi să porți perle nu-ți pune în păr bijuterii cu pietre.

Ce rimel ți se potrivește?

Multe femei au genele mici, rare și nu tocmai bine definite. Ceea ce înseamnă că găsirea unui rimel perfect ocupă timp și implică mulți bani. Află în continuare toate informațiile de care ai nevoie pentru a-ți găsi cel mai bun rimel.

Există rimeluri care dau senzația de gene mai dese, care le fac să pară mai lungi sau care le separă. Există rimeluri cu piepteni sau rimeluri cu periuță. Există rimeluri de mai multe culori, cât și variante rezistente la apă, scrie csid.ro. Având în vedere multitudinea tipurilor de rimel ce se găsesc pe piață, nu e deloc de mirare că nici nu știi ce să cumperi!

Multe produse sunt îmbogățite cu proteine pentru a proteja și cei mai delicați ochi. Altele conțin balsamuri pentru a face genele mai moi și mai pline. Există câte un rimel pentru nevoia fiecăreia.

Pentru volum

Rimelurile pentru volum sunt perfecte în cazul femeilor cu gene subțiri. Acestea conțin de obicei ceară sau polimeri care îmbracă genele și le fac să pară mai groase și mai dese. Rimelurile de alungire au în general periuțe cu peri deși, care fac posibilă aplicarea unei cantități mai mari de produs pe gene, în special pe marginile acestora.

Rimelurile constructoare

Au o combinație de proprietăți ce fac genele să pară atât mai groase, cât și mai lungi. Multe dintre acestea conțin fibre care aderă la gene și le oferă mai mult volum.

De separare

Rimelurile de separare a genelor conțin extra-ingrediente precum glicerină sau extract de mătase, pentru a asigura o acoperire precisă, fără ca genele să se lipească între ele.

De curbare

Rimelurile de curbare au de cele mai multe ori periuțe speciale ce curbează genele pe măsură ce rimelul este aplicat.

Rimelurile waterproof (rezistente la apă) conțin susbtanțe sintetice care previn curgerea rimelului atunci când este expus la apă. Și totuși, acestea nu funcționează perfect pentru toată lumea și în mod sigur nu sunt recomandate acelora cu gene delicate, deoarece poate provoca pierderea și ruperea genelor.

Rimelurile colorate

Pot fi destul de haioase, dar nu se recomandă pentru utilizarea zilnică. Le poți încerca ocazional, pentru o petrecere sau pentru a-ți scoate în evidență culoarea ochilor.

Coliere de vară

Colierele sau pandantivele pot fi accesoriul principal într-o ținută de vară reușită. Nimic nu e mai frumos decât alegerea unei bijuterii speciale care să stârnească admirația celor din jur.

O costumație din blugi și o cămașă simplă, o rochie de vară, o pereche de pantaloni scurți și un maieu pot fi asortate perfect cu pandantivul sau colierul potrivit.

Ce se poartă?

- Îndrăznește să porți auriu. Fetele cu părul blond sunt avantajate de acest material și pot asorta toate nuanțele de galben și auriu la ținutele lor.

- Pandantivele vintage, bănuții aurii, cutiuțele cu amintiri sunt la mare căutare. Dacă ai ocazia să treci pe la un târg vintage, caută toate acestea și poartă-le cu încredere.

- Florile naturale sau florile artificiale în formă de colier. Coronițele, florile prinse în păr sunt în toiul preferințelor.

Cum să-ți alegi colierul potrivit?

Aliniază-le pe toate pe un umeraș și ține-le la vedere, începe alegerea ținutei de la pantofi și

sfârșește cu cel mai potrivit colier.

Accesoriile sunt prietenele noastre cele mai bune. Ne ajută să fim sexy, elegante, copilăroase, naturale sau extravagante. Ele pot spune lumii ceva despre noi.

O vară strălucitoare, cu ajutorul paietelor

Adepții extremelor în acest sezon, designerii nu s-au mulțumit doar cu prezența pe podium a culorilor fosforescente și a unor croieli nonconformiste pentru haine.

Paietele, până nu demult rezervate ținutelor de seară, au invadat și domeniul hainelor de zi. Ca orice articol cu un grad de extravaganță, trebuie purtate și combinate cu grijă pentru a nu cădea în ridicol. Iată deci câteva reguli de bună purtare a paietelor.

Nu exagera

Dacă alegi o haină cu paiete, una singură este suficientă. Poți purta 2 piese cu paiete doar în cazul în care vorbim de accesorii.

Nu combina stiluri diferite de paiete

Dacă alegi paiete mari, cu diametru de 1 centimetru, care îți acoperă gentuța-plic, nu o asorta pe aceasta la pantofi cu paiete micuțe.

Rezervă rochia în întregime din paiete pentru seară. Rochiile complet acoperite de paiete, precum cele din colectia Thakoon, sunt într-adevăr de impact. Însă cel mai bine este să le păstrezi pentru o ocazie specială, o petrecere sau un cocktail, deoarece poți trimite un mesaj greșit dacă le porți în timpul zilei.

Paiete nud pentru zi

Poți purta, pentru o ținută deosebită, un top acoperit cu paiete nude, eventual mate, combinat cu o fustă plisată în stilul anilor 50.

Paiete + alb

Profită de impactul oferit de o pereche de pantofi strălucitori și combină o pereche de sandale acoperite de paiete multicolore, așa cum am putut vedea în prezentările Antik Batik, cu o rochie simplă albă sau bej, pentru o ținută de vacanță de lux.

Învață cum să ai picioare frumoase

Vara aceasta pantalonii scurți dau tonul în modă, chiar dacă nu toate avem picioarele Adrianei Lima. Picioarele perfecte se obțin însă prin muncă și perseverență. Stai în picioare? Mergi pe tocuri? Duci greutăți? Ai probleme de circulație sau ceva celulită pe coapse? Simți picioarele umflate și dureroase? Ai răspuns afirmativ la mai mult de una dintre aceste întrebări? Există soluții pentru toate aceste probleme, cu o singură condiție - voința!

Cele mai frecvente probleme

Ca și musculatura fesieră și cea de pe abdomen, musculatura picioarelor este influențată de variații hormonale. Coapsele și spatele genunchilor sunt zonele cele mai predispuse la celulită. Gambele sunt afectate de dilatările vasculare - varice - consecința problemelor circulatorii, profunde sau superficiale, și de tendința reținerii apei. La asta se adaugă pielea uscată, mai ales după 35 de ani, dar și probleme legate de afecțiuni articulare, localizate fie la nivelul articulației femurului, fie la genunchi, fie la gleznă. Toate acestea au efecte negative în plan estetic, la care se adaugă de cele mai multe ori și senzația de durere.

Secretul picioarelor frumoase

Mai mult decât oricare altă parte a corpului, picioarele au nevoie de mișcare. Lipsa de activitate fizică, sedentarismul, se reflectă imediat în sănătatea picioarelor tale. În lipsa mișcării efectuate constant, la aceeași intensitate, apar efectele negative care se produc și se întrețin unele pe altele. Proasta circulație determină o proastă vascularizare a grupelor de mușchi din picioare și, mai departe, apariția celulitei.

Concluzia este evidentă: pentru a avea picioare frumoase, numai bune de expus în pantaloni scurți, trebuie să faci suficient de multă mișcare pentru a te asigura că picioarele tale au parte de o circulație sanguină perfectă. Folosirea unor creme medicale și hidratante și a masajului este benefică, dar aceste soluții "statice" nu mențin ele singure picioarele sănătoase, în absența mișcării fizice.

Pune-ți picioarele la muncă

Pentru a tonifia și întreține musculatura picioarelor sunt obligatoriu necesare 30 de minute de mers pe jos pe zi, 5-10 etaje urcate pe jos și de 2-3 ori pe săptămână o activitate fizică susținută.

- Mersul pe jos, ca să fie eficient, trebuie să fie într-un ritm susținut, constant, cu o încălțăminte comodă și fără toc. Așa că alergatul în magazin pentru o bluză nouă, pe tocuri și cu pauze dese, nu se pune.

- Dansul clasic (nu cel din discotecă) este o opțiune perfectă. Salsa, tango, vals - sunt ideale pentru a forma picioare frumoase. Dansul dă suplețe, dezvoltă musculatura în mod estetic și întărește articulațiile.

- Înotul este o formulă ideală pentru că alternează mișcarea (contracție-relaxare musculară într-un mediu dens, care implică efort). În plus, poziția orizontală, din timpul înotului, favorizează reducerea presiunii din mușchii picioarelor,

- Hidromasajul este o formulă care nu implică efort, dar care favorizează întoarcerea vasculară și reduce presiunea din musculatură. Nu acționează însă în profunzime și nu tonifică, dar reduce celulita superficială.

- Mersul pe bicicletă, la fel de eficient ca și înotul, favorizează mai ales articulațiile din șold și genunchi. Musculatura muncește eficient și susținut. O repriză de mers pe bicicletă este eficientă dacă durează cel puțin 30 de minute.

Ritualul complet din fiecare seară, pe care îl faci pentru ten, trebuie aplicat și picioarelor tale

Un duș rece - stai cu picioarele întinse în poziție oblică în cadă. Treci jetul dușului peste picioare, cu apa la temperatura cuprinsă între 20 și 22 grade Celsius, nici mai mult, nici mai puțin. Nu uita de labele picioarelor și fese, care trebuie să beneficieze de același tratament.

Aplică o cremă anticelulitică, pe tot piciorul, nu doar în zonele afectate de "coaja de portocală". În zonele neafectate crema previne, iar surplusul de substanțe active este benefic pentru zonele "bolnave". Adaugă și o cremă hidratantă, mai ales pentru zonele uscate.

Masajul este ideal doar dacă este repetat constant în fiecare seară. Poți folosi o cremă care să aibă efect asupra pereților vasculari, cu scopul de a preveni varicele (sau de a le diminua).

Masează-te cu vârfurile degetelor, de la glezne spre genunchi și de la genunchi spre șold, în mișcări lungi sau circulare, dar mereu de jos în sus.

Reguli de zi cu zi:

- Nu sta niciodată așezată pentru o perioadă lungă de timp. Ideal este ca la fiecare oră de stat pe scaun să mergi și să te miști zece minute. E greu, dar se poate!

- Evită pantalonii strâmți, curelele foarte strânse în talie, lenjeria sau șosetele care lasă urme pe piele. Toate acestea blochează circulația normală și favorizează varicele.

- Optează pentru încălțămintea lejeră. Arăți minunat pe tocuri, dar nu te costă nimic să ascunzi sub scaunul mașinii o pereche de pantofi ușori, pentru o cursă prin oraș sau pentru condus.

- Stai cu picioarele în sus, în pat, la televizor, chiar și la muncă. Poți ascunde sub birou o cutie sau un scăunel pitic pe care să îți sprijini picioarele.

- Evită variațiile bruște de temperatură, căldura și frigul excesive.

- Ai grijă ce, cât și cum mănânci: nu mânca în picioare, fă exces de antioxidanți, ia vitamine, consumă multe fructe și legume. În plus, consumă fibre și acizi grași buni, gen Omega 3.

- Mergi desculță de câte ori ai ocazia. Dacă se poate, prin iarbă sau nisip.

Ce nu știai despre colagen

Colagenul este o proteină a țesutului conjunctiv din organism. El se găsește într-o cantitate destul de mare atât în tot corpul omului, cât și al animalelor. Mai mult de 25% din proteinele de la mamifere sunt constituite din colagen. Molecula de colagen are multe forme diferite și variate.

Colagenul are un caracter neted și nedeslușit în piele. Când apare în tendoane, el este sub forma unor corzi fibroase dure și grele. Colagenul sprijină corpul din multe puncte de vedere, pornind de la susținerea vaselor de sânge până la cea a pielii.

Nedreptatea vine odată cu vârsta

Organismul tinde să producă mai puțin colagen sau de o calitate mai slabă pe măsură ce îmbătrânește. Apar, totodată, unele încrucișări de elemente ce determină formarea unor fibre mai rigide și mai puțin solubile în apă. Pielea este colagen în proporție de 70%. Când o cantitate redusă de colagen sau de o calitate necorespunzătoare este produsă, pielea își pierde elasticitatea și începe să se lase. Vârsta, și lipsa colagenului, reduce puterea de întindere a tendoanelor. Abilitatea de a te mișca liber și confortabil este redusă din această cauză.

Păstrează-l cât mai mult posibil

Ferește-te sau protejează-te de soare. Razele ultraviolete ale soarelui reprezintă unul dintre principalii dușmani ai colagenului. De asemenea, reziduurile rămase de la digestia zahărului au un efect nociv asupra colagenului din piele. Deci ferește-te și de dulciuri!

Terapiile cu colagen

Oamenii de știință lucrează la găsirea unor modalități de a crește producția de colagen și a evita încrucișarea elementelor de colagen care duc la apariția ridurilor. Cremele tipice cu colagen nu pot pătrunde prin epidermă, dar tratamentele destinate stimulării producerii de colagen sunt destul de promițătoare.

Terapiile de înlocuire a colagenului, în cazul în care colagenul este injectat în piele, determină umflarea pielii, arătând schimbări dramatice și imediate în aspectul pielii.

Noile forme de tratament nu prezintă efecte secundare negative.

Culorile au efecte terapeutice

Folosită încă din Evul Mediu, cromoterapia reprezintă un mijloc de combatere a diverselor maladii. Mai mult, numeroase studii au demonstrat că anumite culori au efecte puternice asupra psihicului, care acționează într-un mod benefic asupra sănătății.

Terapeuții spun că și culorile hainelor, camerei în care stăm sau ale obiectelor care ne înconjoară modifică starea de spirit. În cromoterapie, ***violetul*** mărește autostima și demnitatea, echilibrează tulburările nervoase și mentale, reduce ritmul cardiac și induce somnul. În plus, această culoare echilibrează nivelul sărurilor minerale din organism, stimulează activitatea splinei și combate reumatismul.

Culoarea ***roșu*** stimulează activitatea și vitalitatea. Roșul are un efect benefic asupra ficatului și splinei. Contrar așteptărilor, roșul este indicat și persoanelor care suferă de depresie sau de bronșite cronice. De asemenea, această culoare este indicată și persoanelor care au probleme digestive.

Portocaliul stimulează vitalitatea și bucuria.

Galbenul este culoarea responsabilă cu energia musculară, dar în același timp această culoare stimulează mentalul, este indicată persoanelor introvertite.

Verdele are un rol sedativ și calmant, posedă calități relaxante. De asemenea, reduce ritmurile biologice stimulate în exces. Verdele este indicat în hiperexcitabilitate, iritabilitate, atacuri nervoase și dureri de cap cronice.

Albastrul ajută la diminuarea tensiunii nervoase, eliminarea ideilor obsesive și în consecință creșterea stabilității emoționale. Albastrul combate gripa, reglează tensiunea arterială și reduce temperatura copilului.

Albul conține toate culorile și este indicat în toate tipurile de disfuncții.

În așteptarea examenelor

În viața oricui pot apărea situații în care o creștere a performanțelor intelectuale ar fi de mare ajutor. O memorie bună este esențială pentru obținerea unui rezultat mulțumitor la examenele care urmează în această perioadă pentru elevi și studenți. Chiar dacă procesul de îmbunătățire a memoriei se realizează în timp, mai există o șansă și pentru cei care s-au "trezit" mai târziu.

Este cunoscută dorința elevilor și studenților de a memora cât mai multe cunoștințe într-un timp foarte scurt. Miraculosul creier uman primește și stochează informații toată viața, la fel ca un computer.

O condiție de bază pentru creșterea performanțelor intelectuale este evitarea stresului, a oboselii, și împletirea armonioasă și echilibrată a activității intelectuale cu cea fizică.

Laboratoarele Medica oferă sub marca PROnatura produse dedicate creșterii performanțelor intelectuale: ***MEMOmagne plus***, ***Lecitina C***, ***Memotalalec***, ***Fructolecitina***.

Lecitina conține fosfolipide

Extractul de Ginkgo biloba - "fântâna tinereții" - prin conținutul în bioflavone specifice și terpene lactonice acționează prin creșterea irigației tisulare la nivelul creierului, coronarelor, extremităților, micșorarea permeabilității capilare, creșterea tonusului venos, și inhibă agregarea plachetară (prin inhibarea factorului de agregare plachetară), protejează integritatea membranelor celulare prin neutralizarea radicalilor liberi, având un puternic efect antioxidant, ameliorează metabolismul energetic bazal, stimulând captarea oxigenului și consumul aerob al glucozei și favorizând epurarea lactatelor după efort fizic intens.

Lecitina conține fosfolipide (constituenții de bază ai membranelor celulare) cu acțiune neurotonică, de stimulare a metabolismului neuronal. Are acțiuni benefice la nivel cerebral prin creșterea performanțelor intelectuale, stimulează refacerea organismului după eforturi intelectuale intense.

Magneziul menține funcționarea normală a sistemului nervos și muscular. Este de ajutor persoanelor cu afecțiuni ale memoriei, în scădere a randamentului intelectual.

MEMOTANALEC® - Cele două componente (Ginkgo biloba frunze pulbere și lecitină de soia pulbere) acționează sinergic, produsul fiind un extraordinar neurotonic, susține metabolismul neuronal, defavorizează formarea cheagurilor de sânge și obturarea vaselor de sânge periferice, îmbunătățește circulația periferică și puterea de concentrare.

FRUCTOLECITINA - produs ce conține fructe de pădure bogate în vitamina C, complex B și fosfolipide vegetale, esențiale pentru funcționarea memoriei la capacitate maximă. Este un excelent tonic cerebral, accelerând refacerea organismului după eforturi fizice și intelectuale intense.

LECITINA C are în compoziție lecitină de soia și măceș. Fructele de măceș, prin conținutul bogat în vitamina C, au rol în biogeneza substanței intercelulare. Intervin favorabil în procesele metabolice de oxidoreducere, în metabolismul glucidic, protidic, lipidic, sursă naturală de antioxidanți ce diminuează efectul negativ al stresului oxidativ asupra organismului. Acționează substitutiv în stările de deficit de acid ascorbic. La nivel vascular acționează ca factor capilaro-protector, prin creșterea rezistenței capilare. Produsul susține organismul în perioadele de efort intelectual și în cele caracterizate de o imunitate scăzută.

MAGNEZIU și vitamina B6. Efectele cumulate ale componentelor (lactat de magneziu pulbere, vitamina B6 pulbere, floarea pasiunii extract pulbere) contribuie la echilibrarea sistemului nervos. Cresc rezistența psihică față de stres. Reduc stările de nervozitate, anxietate și agitație.

Ce recomandă dr. Ionuț Moraru

În cazul tulburărilor de memorie din cadrul bolilor degenerative cerebrale se recomandă administrarea GINKGO Q10. Aceasta contribuie la menținerea sănătății sistemului nervos central, limitând procesele degenerative neuronale (tip Alzheimer, Parkinson).

Dr. Ionuț Moraru, specialist PROnatura, recomandă o utilizare combinată a produselor prezentate cu alte produse naturiste oferite de Laboratoarele Medica.

1. Îmbunătățirea circulației cerebrale și periferice: Ginkgobilobil.
2. Antistres: Antistress.
3. Anxiolitic: Sunătoare & Ginseng.
4. Efort fizic și intelectual: Royal Tonic Atletic / Royal Tonic Adulți.

Doctorul Ionuț Moraru oferă și următoarele sfaturi: "Odihniți-vă! Tonicele cerebrale nu au niciun efect dacă nu dormiți suficient. În timpul somnului creierul se deconectează de la mediul înconjurător și se stochează noile date."

Pentru a afla mai multe detalii despre PRO NATURA vă invităm să ne contactați la numărul 021.351.47.77 sau scrieți pe adresa medica@softnet.ro ori vizitați site-ul nostru www.pronaturashop.ro

Renunțarea la alimente poate duce la frustrare

Dacă te numeri printre fetele care nu mai știu ce să facă pentru a slăbi câteva kilograme, îți dăm câteva sfaturi esențiale pe care să le ai în vedere în cura de slăbire pe care vrei să o începi. În primul rând, specialiștii sunt de părere că trebuie să înveți să spui "nu" renunțărilor.

Încearcă să consumi în timpul curei de slăbire paste, orez, cereale. Sunt surse bogate de carbohidrați, alimentele de bază ale unei nutriții sănătoase. Încearcă să le introduci în meniu cel puțin o dată pe zi, la prânz sau la cină. Când nu le consumi, însoțește felul doi cu o chiflă sau cu o garnitură de cartofi. Ține cont de faptul că cu cât renunți la mai multe, cu atât te frustrezi mai mult. Totuși, fii atentă să nu depășești maximum 1.700 de calorii pe zi.

Apa îți taie pofta de mâncare

La capitolul gustări trebuie să alternezi carnea și peștele. La prânz și la cină nu te lipsi de felul doi și încearcă să le variezi cât mai mult posibil: carne de 3-4 ori pe săptămână, pește și brânză de 2-3 ori fiecare și ouă o dată sau de două ori pe săptămână. Nu uita că organismul tău are nevoie de lichide, astfel cu un litru și jumătate de apă pe zi vei fi mereu în formă, iar riscul să te îngrași va fi mult mai mic. E chiar necesar într-o cură de slăbire să bei cât de multă apă poți, asta pentru că îți taie pofta de mâncare, îți umple stomacul înainte de a te așeza în fața farfuriei și te hidratează.

Theodora Pop

Mărul este fructul recomandat în cadrul oricărui regim

Dacă vrei să slăbești două kilograme și pur și simplu nu mai știi ce să faci, iată o soluție: dieta cu mere. Mărul este fructul recomandat în orice dietă pentru slăbit, asta deoarece e calmant, răcoritor, laxativ, mineralizant și slab caloric. O cură cu mere durează trei zile, deci nu o încercați mai mult timp. Ideal ar fi dacă această dietă s-ar suplimenta și cu exerciții fizice. În 3 zile, în care consumi zilnic un kilogram de mere, dar fără altceva, slăbești 2 kilograme. Se consumă multă apă. Nu uita: mărul este un bun tonic al sistemului nervos.

Nu mânca alimente pe furiș

Atunci când urmezi un regim, e foarte bine să știi că principala greșeală care te afectează în pierderea kilogramelor în plus este faptul că te străduiești prea tare. Mare grijă trebuie să ai pentru a te abține de la tot ceea ce ai în frigider, de la ciocolată sau băuturi carbogazoase. Dacă dieta e cam extremistă și cei din jur încearcă să te avertizeze, ai toate șansele să devii agresivă, să găsești explicații și să minți că te simți bine. Dacă pe furiș mănânci alimente interzise, peste o lună de cură, când te pui pe cântar, îți dai seama că de fapt nu ai rezolvat nimic. Dacă te înhami la un program de slăbire o faci pentru tine, nu pentru ceilalți.

Liviu P.

Conversațiile despre dietă pot afecta negativ

Atunci când faci cură de slăbire, trebuie să știi că te afectează negativ conversațiile despre diete care durează prea mult. Când cineva pomenește despre slăbire toți cei de față emit păreri, chiar și cei care habar n-au de diete pentru că greutatea nu le-a pus niciodată probleme. Toate aceste discuții nu ajută la nimic, pentru că persoana care ține regim are senzația că toți o învinovățesc din priviri, astfel că devine tentată să găsească scuze.

Ioana V.

Ecoul verde

"Planeta are nevoie de tine - Să ne unim pentru a combate schimbările climatice!"

Tema aleasă anul acesta de către UNEP (United Nations Environmental Programme - Programul pentru Mediu al Națiunilor Unite) pentru Ziua Mondială a Mediului (5 Iunie) este "Planeta are nevoie de tine - Să ne unim pentru a combate schimbările climatice!".

Deviza reflectă necesitatea adoptării de urgență de către statele membre a unui nou protocol privind schimbările de climă, care să includă și combaterea sărăciei, precum și un management îmbunătățit al pădurilor. Schimbările climatice, un subiect destul de controversat în comunitatea științifică, au reușit să incite imaginația multor savanți și să impună politicienilor angajamente la nivel global.

Între extreme, de la previziuni apocaliptice ale sfârșitului acestui secol până la simulări climatice fundamentate și prezentate ca evoluții ciclice normale, schimbările climatice reprezintă una din provocările științifice majore ale secolului XXI.

Este cert că asistăm la schimbări și variații majore ale climei, evidențiate de fenomene extreme tot mai dese și mai intense. Este cert faptul că omenirea consumă într-un ritm alert resurse ale planetei (carbon în ultimă instanță) pe care aceasta, în echilibrul ciclic al carbonului în natură, le-a "sechestrat" în depozite geologice din momentul apariției vieții pe Pământ. Este cert că este greu să nu relaționăm actuala creștere în frecvență a extremelor meteorologice de faptul că în ultima sută de ani am consumat mai mult de jumătate din resursele de energie fosilă disponibile ale planetei.

Cauza este accentuarea efectului de seră

Principala cauză a modificărilor climatice o reprezintă accentuarea efectului de seră. Atmosfera Pământului se comportă exact ca folia transparentă a unei sere, având rolul de a permite traversarea energiei solare și reținerea acesteia prin reflexie. În lipsa atmosferei, temperaturile pe Pământ ar fi complet improprii vieții. Vaporii de apă din atmosferă contribuie semnificativ la crearea acestui "scut" protector al planetei. Azotul, oxigenul și argonul - componenții majoritari ai atmosferei - nu contribuie la fenomenul de reflectare a razelor calorice. Gazele componente ale atmosferei care pot reflecta energia solară sunt dioxidul de carbon (CO_2), care se găsește în cantitatea cea mai mare, metanul (CH_4), care are un potențial de reflexie foarte mare, precum și majoritatea gazelor folosite în trecut ca refrigeranți în aparatele frigorifice și a căror folosire este interzisă la ora actuală prin Protocolul de la Montreal (1987).

Se observă dependența temperaturii medii a Pământului în ultimii 1.000 de ani de concentrația CO_2 în atmosferă. În ultimul secol, concentrația de CO_2 a crescut cu aproximativ 30%, iar temperatura medie cu aproape 1 grad Celsius. Specialiștii climatologi prevăd că această tendință se va accelera, astfel încât este așteptată o creștere de temperatură medie a globului de la 1,4°C până la 5,8°C în anul 2.100, și de la 2° C până la 6,3°C în Europa.

Ce trebuie să facem?

Răspunsul este simplu: trebuie să reducem emisiile de gaze cu efect de seră în atmosferă. Temperaturile vor mai crește o perioadă de timp, chiar dacă luăm acum măsurile necesare. Însă dacă nu facem nimic vor crește și mai mult și schimbarea climatică riscă să devină imposibil de controlat.

În 1992, guvernele au adoptat Convenția Cadru a Națiunilor Unite asupra Schimbărilor Climatice (CCNUCC) la Rio de Janeiro, care și-a propus stabilizarea concentrațiilor gazelor cu efect de seră în atmosferă la un nivel care împiedică orice perturbare antropică (datorată omului) periculoasă sistemului climatic.

În anul 1997, Protocolul de la Kyoto a angajat 160 de guverne în reducerea cu 5,2% a emisiilor de gaze cu efect de seră în perioada 2008-2012 comparativ cu anul 1990. Printre țările care nu au ratificat acest protocol se află și Statele Unite, responsabile pentru mai mult de o treime din totalul emisiilor de gaze de seră la nivel mondial. Uniunea Europeană s-a angajat să reducă cu 8% emisiile în același interval.

Educația pentru un mediu curat și sănătos este pentru APM Satu Mare un proces pe care îl coordonează și servește la recunoașterea valorilor mediului înconjurător și la clarificarea conceptelor privind mediul înconjurător. În acest sens, APM Satu Mare a inițiat la nivelul unităților preșcolare și școlare numeroase programe de educație ecologică, iar unul dintre acestea este programul "Ne jucăm și reciclăm" care se va finaliza în preajma evenimentului ecologic "Ziua Mondială a Mediului".

Colectarea bateriilor uzate la nivelul unităților preșcolare și școlare

Parteneri în implementarea lui sunt: APM Satu Mare, ISJ Satu Mare, Clubul LIONS, IF Tehnology SA, Garda de Mediu - Comisariatul Județean Satu Mare. Scopul programului este: asigurarea unui management integral al deșeurilor prin creșterea nivelului de informare, conștientizarea și educația preșcolarilor și școlarilor în spiritul colectării selective a deșeurilor periculoase menajere (baterii portabile uzate), în scopul adoptării unei atitudini ce vizează dezvoltarea durabilă. În urma lansării acestui program s-au înscris 36 de unități preșcolare din județul Satu Mare, din care 16 din mediul urban și 20 din mediul rural.

Pentru asigurarea infrastructurii de colectare a bateriilor uzate, firma IF Tehnology SA din Cluj Napoca a oferit pentru fiecare grădiniță, cu titlu gratuit, containere speciale pentru acest tip de deșeu.

Pe toată perioada implementării, echipa de specialiști de la APM și membrii clubului Lions au monitorizat modul de desfășurare a proiectului. S-a constatat interesul deosebit atât din partea cadrelor didactice, cât și din partea părinților și preșcolarilor, colectându-se în perioada decembrie 2008 - iunie 2009 o cantitate de 663 kg de baterii uzate provenite din jucării.

Evaluarea rezultatelor obținute de instituțiile de învățământ preșcolar înscrise în program va avea loc în data de 10 iunie 2009 la Teatrul de Nord Satu Mare, la ora 10.00, într-un cadru festiv, cu ocazia Zilei Mondiale a Mediului, ocazie cu care organizatorii vor premia instituțiile câștigătoare și vor oferi micuților preșcolari pachetele cu dulciuri la finalul spectacolului oferit de actorii Teatrului de Nord Satu Mare.

Material realizat de către Agenția pentru Protecția Mediului Satu Mare

Ouă cu șuncă în sos

Ingrediente:
- 8 ouă fierte tari
- 4 linguri unt
- 1 lingură făină
- 2 cepe
- 250 ml supă
- 50 ml smântână
- 2 linguri muștar iute
- sare și piper
- zahăr
- 8 felii șuncă afumată
- 1 lingură ulei

Mod de preparare:

Încingeți 2 linguri de unt, căliți ceapa tocată și luați-o la o parte. Încingeți restul de unt, presărați făina și amestecați. Turnați supa șuviță, continuând să amestecați. Lăsați sosul să fiarbă 10 minute, la foc potrivit. Adăugați smântâna și muștarul. Condimentați cu sare, piper și zahăr, după care încorporați ceapa călită.

Decojiți ouăle, înveliți-le pe fiecare cu câte o felie de șuncă, apoi fixați-le cu scobitori. Încingeți uleiul într-o tigaie de teflon, apoi căliți ușor ouăle cu șuncă.

Turnați toată cantitatea de sos într-un platou adânc, scufundați ouăle învelite cu șuncă și ornați cu verdeață. Ca garnitură, așezați pe un platou separat cartofi fierți.

Mini-rulouri de pizza

Ingrediente:
- 1 pachet aluat de pizza
- 1 dovlecel
- 1 ardei gras roșu
- 50 gr măsline negre (fără sâmburi)
- 1 cățel de usturoi
- 100 gr roșii
- busuioc
- 4 linguri ulei de măsline
- sare și piper
- boia de ardei
- 100 ml suc de roșii
- 100 gr șuncă afumată
- 125 gr brânză mozzarella

Mod de preparare:

Frământați și întindeți aluatul. Spălați dovlecelul și ardeiul, apoi tocați-i. Curățați cățelul de usturoi și zdrobiți-l. Spălați roșiile și tăiați-le cubulețe. Spălați busuiocul. și rupeți frunzulițele.

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Încingeți 2 linguri de ulei într-o tigaie, căliți dovlecelul, ardeiul și usturoiul. Condimentați cu sare, piper și boia.

Ungeți aluatul cu suc de roșii. Acoperiți cu șunca tăiată felii și legumele călite. Tăiați mozzarella feții subțiri și așezați-le peste legume. Rulați aluatul, apoi tăiați-l în felii de 2 cm grosime și fixați-le cu scobitori.

Ungeți mini-rulourile cu restul de ulei și așezați-le pe o tavă unsă cu grăsime. Dați-le 10 minute la cuptor. Fierbinți, așezați-le pe un platou și ornați-le cu busuioc.

Sufleu de paste cu legume

Ingrediente:
- 4 roșii
- 250 gr spanac
- 400 gr paste tubulare
- 300 ml smântână
- 400 ml supă
- 100 gr cașcaval ras
- 125 gr mozzarella

Mod de preparare:

Opăriți roșiile, îndepărtați-le coaja, tăiați-le în patru, îndepărtați semințele și tăiați-le cubulețe. Înmuiați spanacul în puțină apă fiartă cu sare.

Încingeți cuptorul la 200°C. Amestecați într-o formă pastele, spanacul și roșiile. Turnați peste ele smântâna și supa, condimentați și presărați cașcavalul ras. Tăiați mozzarella felii și puneți-o peste sufleu.

Coaceți 40 de minute, până când se evaporă lichidul din ingrediente, iar pastele sunt fierte.

Tartă cu mere și mac

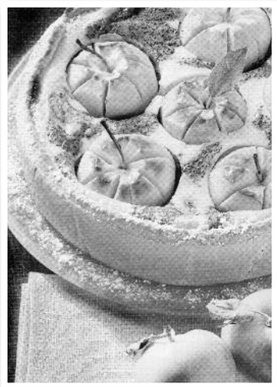
Ingrediente:
- ½ cub drojdie (21 gr)
- 240 ml lapte
- 200 gr făină
- sare
- 175 gr zahăr
- 150 gr unt moale
- 30 gr griș
- 125 gr mac măcinat
- 2 gălbenușuri
- 300 gr brânză de vaci
- 2 linguriițe amidon
- 6 mere mici
- 3 linguri unt topit

Mod de preparare:

Drojdia se dizolvă în 80 ml lapte călduț; se adaugă făină, sare, 50 gr zahăr și 75 gr unt; se frământă și aluatul se lasă să crească 45 de minute acoperit cu un prosop de bucătărie.

Se fierbe 125 ml lapte cu 30 gr unt; se adaugă grișul și se lasă să fiarbă la foc moale 5 minute. Se înglobează macul și 75 gr zahăr. Se bat gălbenușurile cu 40 gr unt și 50 gr zahăr; se adaugă restul de lapte, brânza de vaci și amidonul.

Se întinde o foaie de aluat și se tapetează cu ea o formă de tort (ø 26 cm) unsă cu margarină. Se decojesc merele și se scot cotoarele cu instrumental special, acționând din partea de jos. Se crestează merele în câteva locuri și se așază pe aluat. Se repartizează umplutura de brânză în golurile rămase, iar merele se ung cu unt topit. Se coace 45 de minute.



Christina Aguilera și alte mămici celebre, despre bucuriile maternității

Nopți nedormite? Vergeturi? Câteva mămici celebre au explicat în ce mod maternitatea prieşte corpului unei femei, într-un interviu acordat revistei "People".

Christina Aguilera și Max (16 luni)

Este cunoscută pentru vocea ei puternică și schimbările dese de look. Dar în prezent vedeta în vârstă de 28 de ani este ocupată cu cel mai important proiect de până acum - este mămica lui Max, băiețelul ei de 1 an și 4 luni cu Jordan Bratman (31 de ani). "Trebuie să avem grijă ce vorbim în preajma lui! Vacuum a fost unul din primele sale cuvinte. Are o pasiune pentru curățenie și îi place să alerge prin casă cu o cârpă și să șteargă praful. Îi mai place să își curețe scăunelul după ce termină de mâncat. E atât de drăguț! E ajutorul meu de nădejde."

De când îl are pe Max, Christina a învățat să aibă răbdare. "Mă simt mult mai fericită acum. Și ciudat, acum reușesc să fac mai multe lucruri. Am învățat că există o limită de timp pentru orice, iar asta mă motivează să mă încadrez în timp. Maternitatea m-a ajutat să mă echilibrez și să-mi planific lucrurile mult mai bine." Cântăreața mai declară că în noua sa postură de mamă a făcut lucruri pe care nu le-a încercat niciodată. "Sunt un adevărat vampir - dar Max mă face să stau la soare sau la piscină în mijlocul zilei. El scoate la lumină o altă parte din mine care îmi place foarte mult. De asemenea, n-am știu cât de frumos e sunetul râsului până când l-am auzit pe fiul meu râzând. Ne distrăm copios când ne gâdilăm. Îi place când ne prostim și cum are o mamă care n-are nicio problemă să se prostească ne înțelegem de minune."

Angie Harmon și Emery (5 luni)

Vedeta din serialele "Baywatch Nights" sau "Lege și ordine" și soțul său, fostul jucător de fotbal american Jason Sehorn (38 de ani), s-au bucurat de venirea pe lume a celui de-al treilea urmaș, tot o fetiță, în luna decembrie a anului trecut. Emery a fost așteptată cu nerăbdare, mai ales de primele două fetițe ale cuplului, Finley Faith, de 5 ani, și Avery Grace, de 3 ani.

Fost manechin, Angie (36 de ani) recunoaște că a fost întotdeauna destul de slabă, dar acum declară fericită "am sâni și un posterior!". Ea încearcă să slăbească, dar să-și păstreze, în același timp, noile "caracteristici". "Am spus întotdeauna că e nevoie de un an pentru a reveni la măsurile de dinainte de a rămâne însărcinată. Am unele momente în care încerc să mă îmbrac, dar îmi dau seama că nu-mi mai vine nimic și mă simt frustrată. Îi spun soțului «Nu mai încap în nicio haină!», iar el îmi spune «Da, dar ai un bebeluș sănătos.» Are dreptate."

Milla Jovovich și Ever (18 luni)

Modelul și actrița de origine ucraineană, care a devenit mama unei fetițe, Ever Gabo, s-a străduit din răsputeri să slăbească după nașterea micuței. În perioada sarcini, Milla a luat în greutate peste 30 de kilograme, ceea ce i-a făcut și mai dificilă misiunea de a scăpa de surplusul de kilograme.

Jovovich, în vârstă de 33 de ani, a declarat că i-a fost foarte greu să revină la silueta de invidiat pe care o avea înainte de a rămâne însărcinată: "O dietă echilibrată și o mulțime de exerciții fizice m-au ajutat. Îmi doresc foarte mult un al doilea copil, dar nu chiar acum. Abia am scăpat de kilogramele în plus, așa că vreau să mă bucur de silueta mea pentru puțin timp."

Natalie Morales și Luke (8 luni)

Prezentatoarea emisiunii "Today Show" de pe NBC a fost surprinsă de includerea ei pe lista People a mămicilor frumoase. Întrebată fiind dacă nașterea i-a schimbat ideile despre frumusețe, Natalie (37 de ani) a răspuns: "M-a făcut să-mi apreciez corpul mult mai mult. Cred că maternitatea este pentru ce sunt femeile făcute. Frumusețea vine din interior."

Ambele sarcini au făcut-o să se simtă mult mai frumoasă: "M-am simțit întotdeauna mai frumoasă când am fost însărcinată. Poate un pic mai plinuță, dar...". În legătură cu rutina de înfrumusețare, ea spune că nu prea există. "După ce ai doi copii, faci lucrurile în grabă. În weekend-uri îmi port părul în coadă și nu folosesc machiaj deloc." Singurul produs pe care-l folosește este rujul sau strugurina.

Revenirea la forma inițială după cele două sarcini a fost destul de grea. "Cred că trucul meu a fost că am făcut mișcare tot timpul cât am fost însărcinată, cu ambii copii. A fost foarte greu, dar am făcut exerciții până în luna a noua, cu o săptămână înainte de a naște. Făceam exerciții de 4-5 ori pe săptămână, de la 45 de minute până la o oră." A alergat afară sau pe bandă, a făcut kickboxing și exerciții pilates, toate acestea ajutând-o să-și recupereze silueta.