

Machiajul de zi trebuie să sublinieze avantajele naturale

Îți place să fii frumoasă, plină de viață încă de la prima oră a zilei? Ei bine, dacă ești genul de femeie care nu iese din casă nearanjată, îți oferim câteva sfaturi pentru machiajul de zi, fie că mergi la serviciu, în oraș sau la cursuri. Machiajul de zi trebuie să sublinieze avantajele naturale, să ascundă micile neregularități și, nu în ultimul rând, să nu fie prea intens.

De asemenea, acest gen de machiaj are rolul de a întineri strălucirea personală. În machiajul de zi nu se folosește prea multă culoare. Dacă munciți într-un birou cu becuri și lumina este caldă, folosiți fardurile reci prin contrast, gri pastel, verde valmarină, gri antracit. Obrajii au nevoie de rozuri pale, iar buzele la fel.

Dacă biroul are iluminare rece, cea oferită de tuburile cu neon, atunci întregul machiaj trebuie realizat în culori calde: bejuri, brunuri, marouri. Chiar și rimelul pentru gene ar trebui ales într-o nuanță maro. La machiajul de zi se folosește fondul de ten foarte fin, cu putere medie de acoperire, fluid și într-o nuanță cât mai apropiată de cea a pielii. Fardul corector anticearcăn și pudra vor fi alese în tonuri cât mai apropiate de fondul de ten. Fardul de obraz trebuie să fie la rândul lui natural și se aplică pe pometai, central. Creioanele pentru conturul ochilor și fardurile pentru pleoape se vor alege fie în nuanțe neutre de bej, fie în ton cu vestimentația. Pentru femeia de afaceri, cea care are un program contracronometru, există lacurile cu uscare rapidă, în 60 de secunde, care asortate cu vestimentația sau rujul vor avea efecte deosebite.

Ioana Vladimirescu



Protejează-ți părul de razele soarelui



Evelin Szenes, hair-stylist la salonul Expressive "Eva Czikai"

Pe timpul verii, părul tău devine mult mai fragil și mai sensibil. Soarele și umiditatea îl degradează făcându-l să-și piardă din strălucire. Astfel, neîngrijit corespunzător părul devine tern, despicat și uscat. Pentru a evita aceste neplăceri Evelin Szenes, hair-stylist la salonul Expressive "Eva Czikai", ne dă câteva sfaturi.

Protejează-ți părul de razele soarelui. Poți face acest lucru folosind fie o pălărie deschisă la culoare, fie o bandană colorată. În acest fel părul tău va fi ferit de efectele nocive ale soarelui. Totodată, pentru a te asigura că podoaba ta capilară nu va suferi din cauza razelor solare, folosește șampon, balsam sau chiar ulei de păr cu protecție UV. Produsele din acest tip sunt foarte eficiente pentru a evita distrugerea părului.

Se poartă culorile deschise

Evită să-și vopsești părul cu puțin înaintea concediului. Vopsirea proaspătă a părului nu este indicată, mai ales când intenționezi să mergi la plajă. Nuanța părului se va degrada ușor, iar părul tău va deveni uscat și își va pierde aspectul sănătos.

Stela Cădar

În această vară se poartă culorile deschise. Ceea ce contează este ca părul dumneavoastră să aibă cel puțin niște șuvițe blonde dacă nu vă permiteți o culoare deschisă. Dacă sunteți brunetă sau roșcată și nu aveți curajul să renunțați la culoarea părului dumneavoastră, atunci puteți să vă faceți doar câteva meșe blonde. Vara se poartă părul scurt sau prins ușor în coadă, tunsoarea tip bob, cea care a făcut furori în ultimele două sezoane și este și foarte comodă. Părul se poate lăsa foarte lung în partea din față și scurtat până la linia cefei. Dacă nu aveți curajul să vă tundeți, este de preferat să-l prindeți în coadă.

Șamponul trebuie să ofere protecție UV

Este adevărat că apa mării prin conținutul său în săruri minerale - clorură de sodiu - are o acțiune bună asupra părului gras, diminuând seboreea. Dar persoanele cu părul uscat suportă greu efectele negative ale apei mării și ale soarelui. Pentru a trece cu bine peste aceste efecte este necesar ca după o zi de baie în mare părul să fie spălat cu un șampon ușor și multă apă. Șamponul pe care-l folosiți e bine să ofere o protecție UV împotriva razelor solare și să refacă echilibrul de hidratare, să evite decolorarea și să redea elasticitatea și luciul părului.

Theodora Pop

Nu folosi fond de ten pe timp de vară

Căldura de afară îți poate da mari bătăi de cap în legătură cu machiajul pe care îl folosești. Nu uita, cel mai mare dușman al machiajului este căldura și umiditatea, asta deoarece în cele mai multe cazuri rezistența machiajului de vară este sub așteptările tuturor. Fondul de ten sau pudra nu își găsesc loc acum pe fața ta, astfel că e recomandat ca pe perioada călduroasă să renunți la a le mai utiliza. Fondul de ten poate fi înlocuit cu o cremă hidratantă slabă aplicată din centrul feței spre lateral, foarte bine întinsă.

Dacă dorești totuși să folosești un fond de ten, alege unul care conține o formulă fără ulei, asta pentru că o acoperire mai ușoară rezistă mai bine la temperaturi mari. Ca să ai un machiaj rezistent în zilele de vară caniculare fixează baza de machiaj cu puțină pudră, și aceasta foarte ușoară, și utilizează puțin blush. Dacă tenul îți va transpira, ai grijă să ai mereu la îndemână batiste umede pe care le utilizezi prin tamponare, presând pe zonele umede sau care devin lucioase.

Theodora V.

Epilatul cu ceară, cea mai bună metodă



Toate femeile își doresc picioare frumoase și curate, iar dacă nu au posibilitatea de a se epila definitiv cu laser, atunci pot folosi alte metode de epilat. Una ar fi să folosească aparatul de epilat, o metodă dură totuși, asta pentru că provoacă durere și disconfort, iar picioarele se vor irita și se vor umple de bubițe.

O altă metodă e utilizarea lamei de ras pentru epilare, dar nu este o soluție atunci când e necesar să te epilezi tot la trei zile, pentru că se irită și în această situație picioarele.

Se poate opta pentru ceara de unică folosință, mai igienică, dar mai dureroasă decât cea normală. Se poate spune că ceara normală este cea mai bună, pentru că este caldă, dilată porii și poate smulge firul de la rădăcină.

Se dă numai
cu Informația zilei!

Sănătate



Frumusețe

Informația zilei

Anul IV Nr. 199 miercuri 29.07.2009

Emmanuelle Chriqui

“Îndrăznește să fii diferită”

Acidul lactic din lapte diminuează cearcănele

E vară, soarele apune mult mai târziu și tu nu te mai culci cuminte seară de seară la aceeași oră. Mai mult, îți place să stai pe terasă sau afară și să profiți de răcoarea serii. Dar dormi mai puțin și acumulezi oboseală. Asta se va vedea în scurt timp pe ochii tăi, iar cei din jur vor observa cearcănele. Pentru a preveni apariția cearcănelor ar fi foarte bine să urmezi câțiva pași simpli.

Cheia unui chip luminos este o alimentație echilibrată. Dacă ai consuma două kiwi pe zi și un iaurt ai ajuta la eliminarea pungilor de sub ochi. De asemenea, mărește consumul de apă pentru a elimina toxinele din corp și pentru a reduce retenția de apă. Trebuie să elimini cafeina, să limitezi aportul de sare. De asemenea, poți înmuia vată în lapte și să aplici sub ochi, acidul lactic din lapte ajutând la reducerea culorii închise a cearcănelor și la dezumflarea zonei.

Liviu Pop



Elevii calcă tot mai rar pragul cabinetelor stomatologice

Un studiu recent pe care l-am efectuat la Colegiul Tehnic "Traian Vuia" din Satu Mare, pe 480 de elevi cuprinși între 14-19 ani, arată că 99,37% suferă de boala pe pe locul doi ca frecvență în lume: caria dentară.

Din cei 480 de elevi invitați la cabinetul școlar de stomatologie nou înființat s-au prezentat doar 208, adică 43,33%, iar din aceștia au dorit să își trateze problemele doar 10,09%. Prezența elevilor în cabinet scade odată cu creșterea vârstei.

Indicele COE (carie, obturație, extracție) este unul dezastruos, 2,64, unde raportul dintre carii și obturații este unul de 3 la 1. Cei mai afectați dinți sunt molarii de 6 ani, denumit și "copilul problemă".

Mai multe extracții decât obturații

Am găsit mai multe extracții decât obturații, ceea ce arată faptul că copiii așteaptă ca dinții să se carieze atât de rău, încât ei nu mai pot fi decât extrași. Mulți dintre copii au fost pentru prima oară într-un cabinet stomatologic. Ei neavând nici noțiunile de bază pentru o igienă bucală corespunzătoare, unii dintre ei chiar crezând că sub dinții cariati irecuperabil se află alții care vor crește în locul lor. Mulți dintre ei spun că medicul la care au fost



Dr. Baranyai Robert

pană în prezent nu a încercat suficient de mult să-i convingă să-și salveze dinții care încă mai puteau fi salvați, iar așa ajungem să avem niște edentații nemaiîntâlnite la așa vârste tinere, care sunt extrem de greu de tratat.

Un caz concret a fost un elev de clasa a XI-a care a intrat în cabinet cu o carie complicată la un canin superior și dorea extracție pe un

dinte care putea fi salvat 100%, prin metode conservatoare sau chirurgicale. Tind să precizez că pacientul, pe lângă câteva carii ale molarilor, nu avea nicio problemă majoră. Pacientului i s-au explicat variantele de tratament, dar el nu a acceptat niciuna, doar extracția. El s-a întors săptămâna următoare la cabinet cu o alveolită în locul unde era acel canin pe care nu am vrut să-l extrag. Pacientul a fost la un cabinet particular unde i s-a făcut extracția.

Medicii trebuie să fie alături de elevi

Un alt caz demn de luat în seamă este un pacient cu carii mezio-distale pe toți frontali și altele pe molari, care mi-a spus că el vrea să meargă la Cluj unde există "stiliști dentari" pentru a-și trata problemele. Problemele sunt foarte mari în rândul elevilor și dacă noi, medicii, nu suntem alături de ei, atunci starea de sănătate orală se va deteriora și mai mult, având în vedere că ea este deja dezastruoasă. Abandonarea cabinetelor școlare de după revoluție a dus aici unde suntem astăzi, iar elevii o simt cel mai bine.

Este important de înștiințat pacienții că nu doar o alimentație sănătoasă, ci și o igienă bucală corespunzătoare contribuie la rezistența naturală a dinților la carie.

Dr. Baranyai Robert, cabinet școlar stomatologic Colegiul Tehnic "Traian Vuia", Satu Mare

Informația

ISSN 1222-4715

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

Redactor șef
suplimentele - Adriana Zaharia
(Informația Zilei de Duminiuă,
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

Stresul favorizează apariția acneei

Visezi la un ten fără acnee? Ai folosit cu siguranță o sumentenie de creme și loțiuni împotriva coșurilor, dar te-ai gândit vreodată la faptul că primul pas în vindecarea acneei este eliminarea obiceiurilor nocive care agravează această afecțiune? Este important să ai răbdare și să uiți de obiceiurile nefavorabile atunci când vrei să tratezi acnea.

Un astfel de obicei este igiena excesivă. În încercarea de a menține o igienă corespunzătoare, multe persoane ajung să exagereze cu curățarea tenului, folosind produse cosmetice agresive sau cu frecvența prea mare, rezultatul fiind uscarea și sensibilizarea pielii. Pielea trebuie



curățată de două ori pe zi, cu un săpun special pentru tenul cu tendință acneică. În al doilea rând, uită de stoarcerea coșurilor, acest obicei fiind nesănătos, ducând chiar

la formarea de cicatrici. Nu folosi toate cremele anti-coșuri care apar pe piață. E dăunător. Totodată, trebuie să uiți de atingerea feței cu mâinile și de expunerea prelungită la soare, care nu face altceva decât să stimuleze excesiv glandele sebacee, blocând porii și accentuând inflamația.

Și stresul este un factor negativ, favorabil la producerea coșurilor, eliberând hormoni care ajută apariția lor. Pentru a nu mai avea coșuri trebuie să ai grijă la hidratare, să consumi multă apă zilnic și, de asemenea, să ai o alimentație potrivită bazată pe legume și fructe.

Liviu V.

Anamaria Szatmari ne oferă informații legate de utilizarea prezervativelor

În acest material dr. Anamaria Szatmari, medic coordonator al Centrului de Planificare Familială, revine cu informații legate de modul de utilizare al prezervativelor și conduita în caz de "accidente" legate de utilizare.

"Chiar dacă unele informații vi se vor părea banale, totuși țin să le trec în revistă, pentru că numai utilizarea corectă și consecventă a prezervativelor poate oferi protecție împotriva sarcinii nedorite și a bolilor cu transmitere sexuală (BTS).

În consecință: prezervativele trebuie procurate din sursă sigură (farmacie, cabinet planificare familială); se va folosi un prezervativ nou la fiecare contact sexual; se va verifica data fabricației și integritatea ambalajului; se va deschide ambalajul cu atenție, fără a folosi dinții, foarfeca etc. pentru a nu deteriora prezervativul; se va evita orice contact al penisului cu zona genitală, bucală sau anală înainte de montarea prezervativului; se va pensa capătul închis al prezervativului și se va derula în întregime spre baza penisului în erecție; după ejaculare se va retrage penisul, ținând cu atenție inelul prezervativului, ca să nu alunece de pe penis, să nu rămână în vagin sau să nu se scurgă conținutul; se va verifica existența unor eventuale rupturi; se va împacheta prezervativul și se va arunca la gunoi.

Pilula de a doua zi poate preveni o sarcină

Prezervativul este de unică folosință. Nu se va refolosi. Dacă se trece de la un contact sexual la un altul, se va folosi întotdeauna un prezervativ nou.

"Accidentele" legate de utilizarea lor sunt ruptura, alunecarea sau scurgerea conținutului prezervativului în vagin. Dacă pornim de la obiectivele prezervativelor, respectiv prevenția sarcinilor și a BTS, trebuie să știți că pentru a preveni o sarcină mai există o șansă: contracepția de urgență sau pilula de a doua zi. Din păcate pentru prevenirea BTS nu se mai poate face nimic. Despre contracepția de urgență am să vorbesc mai pe larg într-un material viitor.

În cazul în care apare iritație



Dr. Anamaria Szatmari, medic coordonator al Centrului de Planificare Familială

uoară în sau în jurul vaginului ori penisului (măncărime, roșeață, erupție sau tumefiere la nivelul organelor genitale), se va încerca altă marcă de prezervativ. Dacă simptomele indică și prezența unei infecții, ea trebuie tratată. Trebuie subliniată importanța tratării ambilor parteneri ai cuplului, pentru că foarte multe microorganisme care se transmit pe cale sexuală produc infecții la femei (manifestate prin scurgeri vaginale) în timp ce partenerii sunt purtători "sănătoși".

Fidelitatea asigură protecție împotriva BTS

Dacă se exclude infecția și iritația reapare, partenerul/partenera poate prezenta alergii la latex. Dacă simptomele sunt severe, se va renunța la utilizarea acestei metode. O relație sexuală reciproc fidelă asigură protecție împotriva BTS, dar nu protejează împotriva unei sarcini nedorite.

În ceea ce privește marca sau tipul de prezervativ utilizat, rămâne la latitudinea fiecăruia. Există pe piață o gamă largă de prezervative, care diferă în funcție de țara de proveniență, de mărime, culoare, aromă. Toate aceste particularități sunt puțin importante.

Ceea ce este important este să se folosească corect un prezervativ nou la fiecare contact sexual, de orice natură ar fi el.

Prezervativele feminine

Cine dorește informații suplimentare poate apela la cabinetul de Planificare Familială, unde se derulează un program de acordare în regim de gratuitate de prezervative unor categorii sociale: elevi, studenți, persoane fără venituri sau cu domiciliu în mediul rural. Este nevoie de prezentarea unei copii xerox după actul care atestă apartenența la una din categoriile mai sus amintite. Și dacă nici până acum nu v-am convins, trebuie să știți că prezervativele actuale de la Planning sunt roz cu aromă de căpșuni.

În încheiere, ca o curiozitate, am să vă spun că există și prezervative feminine. Formează o barieră fizică între penis și vagin și trebuie introduse de femeie în vagin. Este confecționat din poliuretan și poate fi folosit și de cei care prezintă alergii la latex. Are 2 inele flexibile, unul cu capătul închis care se va fixa în vagin și unul cu capătul deschis care rămâne în afara vaginului. Oferă protecție împotriva sarcinilor nedorite și a BTS, dar unele femei pot prezenta dificultăți la inserare. Nu am să intru în alte detalii, întrucât la noi nu se comercializează.

Până la o viitoare întâlnire, iubiți-vă frumos și cu prezervative, indiferent de marcă, culoare sau aromă.

A consemnat Irina Maier

Învăț să ai încredere în tine

Pentru cei care doresc să își dezvolte încrederea, psihologul Călin Secan vine cu o serie de sfaturi menite să îi sprijine să își construiască o imagine de sine sănătoasă.

Prima regulă care stă la baza imaginii de sine este să nu cauți niciodată scuze pentru eșecurile personale, pentru că sunt scuze și nu justificări și nu fac altceva decât să te tragă înapoi și să te împiedice să rezolvi situația. Iată o listă cu cele mai frecvente scuze: pur și simplu nu am noroc, sunt prea tânăr ca să am succes, eu nu sunt așa, dacă aș fi fost mai sănătos, dacă aș fi avut mai mulți bani etc.

Nu-ți neglija aspectul fizic

Ar trebui să îți promiți că nu vei mai căuta niciodată scuze. Cea de-a doua regulă este să fii mândru de tine, dându-i șansa minții tale să arate ceea ce poate. De asemenea, trebuie să ai grijă de aspectul tău fizic, să te uiți mai des în oglindă și să îți schimbi lookul dacă poți. Te vei simți mai bine.

Verifică mereu informațiile care îți trec prin cap, asta pentru a putea înlocui gândurile negative cu cele pozitive, și fii mereu convins că poți. Vorbește pozitiv și nu te teme de greșeli. Ai grijă de mediul în care te învârti și fă o listă a succeselor.

Ioana Pop



Gentile din rafie – potrivite la plajă și nu numai

În fiecare vară, gențile de rafie au parte de o revenire fabuloasă. Sunt perfecte pentru sezonul estival, pentru plajă, dar și pentru ținutele relaxate de vacanță sau pentru oraș. Anul acesta, tot mai mulți designeri s-au înghesuit să creeze noi modele.

Deja coșurile din rafie Michael Kors, denumite sugestiv Santorini, sunt foarte populare. Anya Hindmarch s-a pregătit și

ea de vară cu câteva genți și plicuri, în timp ce Kate Spade și Bottega Veneta au reinterpretat acest tip de geantă în variante foarte colorate.

Cum să le porți?

La ținute lejere de vară precum rochiile lungi și vaporose, pantaloni trei sferturi albi și teniși, fuste lungi înflorate, ținute marinărești, rochiile albe sau pantaloni de in.



Cinci moduri de a purta jeansii albi



Ținuta perfectă în orice situație? arăta și te vei simți minunat.

Nu ai nevoie de un șifonier întreg de haine. Tot ce îți trebuie este o pereche de blugi albi simpli. Sunt perfecți pentru vară și merg în orice situație. Tot ce trebuie să faci este să-i accesorizezi potrivit. Iată cinci moduri de a purta jeansii albi.

La shopping

Ia-ți prietenele, jeansii albi, un tricou confortabil și o geantă mare, încăpătoare și ești gata de shopping.

Pe terasă

Prietenele te-au invitat la un cocktail la terasă, dar te temi să nu dai nas în nas cu fostul? Nicio problema. Cu această ținută cu accente boho-chic nimeni nu-ți poate strica buna dispoziție - vei

O plimbare pe faleză
Poartă culorile mării și bucură-te de briza răcoasă. Casual, confortabil și totuși plin de stil.

Ținute de zi

Fie că ești la birou, la școală sau la shopping, această ținută este potrivită în orice situație. Nu este foarte evidentă și totuși vei fi remarcată. Iar sandalele cu platformă sunt ideale dacă trebuie să stai 8 ore la birou sau ai multe drumuri de făcut.

Seara

Fă furori și bucură-te de atenția bărbaților și invidia fetelor. Nu trebuie să porți neon pentru a atrage privirile, ci doar să știi cum să fii feminină și să te accesorizezi.

Dușul și beneficiile lui

Dușul este o acțiune dinamică, comparativ cu o baie în cadă. "Senzual, viu, un duș este în măsură să-ți aducă sau readucă cheful de viață, și chiar mai mult de atât, dacă știi să transformi un duș într-o artă, să fructifici dușul ca sursă de senzații vitalizante și plăcute", afirmă Bénédicte de Montenay pentru www.psychologies.com.

Bénédicte de Montenay este psiholog francez, autoarea cărții "Corpul uman și apa", în care vorbește despre dependența omului de apă și plăcerea instinctuală care se naște în noi atunci când ne jucăm cu apa, când facem baie, și care dezvoltă o adevărată teorie despre beneficiile dușului.

O sursă de emoții

Există o cultură a dușului, care vine din Brazilia, și care s-a amestecat cu ideile din cultura indienilor. Este vorba despre dușuri cu apă aromată, cu jeturi fine, cu mare presiune. Senzația de prospețime se menține toată ziua. "Contactul cu apa este un moment de regresie pozitivă, din care rezultă doar lucruri bune", susține psihologul.



- Apa caldă care cade în jeturi fine pe cap îți stimulează activitatea cerebrală, te echilibrează energetic, te ajută să elimini stresul și tensiunea acumulată.

- Apa care cade în cascadă direct pe cap activează sistemul nervos.

- Sunetul apei în cădere este asemănător cu cel al ploii și are efect relaxant.

- Sunetele ploii, ale unei cascade, ale valurilor sunt folosite în psihoterapie.
- Stimularea la nivelul pielii, pe care o produce apa, și mai ales dușul, activează sistemul neurovegetativ, amplifică respirația și accelerează metabolismul și activitatea glandelor cu secreție internă. Concentrarea

asupra respirației în timpul dușului amplifică efectele relaxante ale acestuia.

- Încearcă un mic exercițiu: o dată pe zi, fă trei respirații complete în timpul dușului. Inspiră profund, reține aerul două secunde și apoi expiră puternic. Repetă după 2 secunde de pauză.

Un ritual benefic

Dacă baia este statică, dușul înseamnă energie și mai mult decât atât, energie pozitivă. "Contactul moleculelor de apă cu pielea schimbă încărcătura sarcinilor de pe suprafața epidermei, din ioni pozitivi

(echivalentul energiei statice, care tensionează și sunt un factor de stres), în ioni negativi. Rezultă o senzație de calm și de bine", explică de Montenay.

Oboseala cronică, unele forme de astm și durerile de cap au drept cauză supraîncărcarea cu ioni pozitivi. Așa se explică senzația de proaspăt și energie pe care o ai după un duș, iar dacă la asta adaugi și un scurt masaj cu o perie de loofa rezultatele sunt evidente.

Adu marea în baie

Dacă îți poți permite, dacă ai imaginație, poți transforma baia într-un loc în care să faci simțită marea. Câteva scoici, un bol cu nisip, o plantă, la care să adaugi câteva produse de toaletă de foarte bună calitate. Numărul produselor din baie trebuie să fie redus, dar de cea mai bună calitate.

Un număr redus de produse garantează că acestea sunt proaspete, iar varietatea mărcii (implicit a ingredientelor gelului de duș, săpunului și cremei pe care le folosești) sunt garanții pentru o piele sănătoasă. Cu alte cuvinte, nu folosi mereu același tip de săpun, nici același gel de duș. O plantă în baie este mai mult decât recomandată, pentru că locul va fi bogat în ioni negativi, degajați de aceasta.

Cafeaua verde are efect anticelulitic

Împachetările corporale pe bază de cafea verde sunt recunoscute pentru proprietatea lor de a lupta împotriva celulitei. Aceste împachetări tonifiază corpul, stimulează capacitatea lui de a arde grăsimile, accelerează metabolismul și elimină apa

reținută în exces.

Cafeaua verde micronizată pură 100%, bogată în mod natural în acid clorogenic, polizaharide, proteine și uleiuri esențiale, are proprietatea de a netezi pielea și a-i îmbunătăți textura generală, reducând vizibil zonele cu aspect

neuniform de coajă de portocală.

Potrivit specialiștilor, acest tratament este recomandat în sesiuni de 10 ședințe de o jumătate de oră, câte două pe săptămână, însă nu va da roade dacă nu este combinat cu un masaj eficient și fitness. De asemenea, să nu uităm

de importanța pe care o deține un regim alimentar sănătos și echilibrat, cu puține calorii, doar grăsimi bune și cât mai puține dulciuri rafinate. Plus lichidele, în special apa plată, care trebuie să fie consumate în cantitate mare, de până la 2 litri zilnic.



Părul, o problemă spinoasă

Singura modalitate de a avea frumusețea pe care ne-o dorim este aceea de a ne preocupa în mod constant de ea. Cum să faci din podoaba capilară accesoriul esențial al frumuseții tale?

Dacă vrei să ai un păr frumos, trebuie să depui un minim efort pentru a-l face să respire frumusețe. Nu trebuie să uiți nici măcar o secundă că sănătatea ta fizică se reflectă și asupra părului. Părul este ca orice celulă din corpul uman: fără o hrană adecvată, moare și pică. Există numeroși factori care pot influența frumusețea părului: stresul, oboseala sau folosirea unor produse corozive pentru păr, regimul, care diminuând aportul caloric poate să diminueze nutrimentele disponibile pentru păr, alimentația prost echilibrată, cu un aport de vitamine și minerale prea slab, factorii genetici, schimbările de anotimp.

Pierdem 50 - 100 fire de păr pe zi

În medie, pierdem cam 50 - 100 fire de păr pe zi. Nu trebuie să ne alarmăm. Problema apare atunci când pierderea devine importantă,



când volumul părului se schimbă. O pierdere exagerată a părului este ultimul semnal că părul este tratat necorespunzător, hrănit prost de către corp. Cel mai des tip de cădere a părului începe la bărbați în jurul vârstei de 30 de ani și poartă denumirea de alopecie androgenică sau "cheliu". Se presupune că este ereditară sau dependentă de hormonul sexual masculin - testosteronul. Căderea părului care nu are la bază o cauză genetică poate apărea ca o consecință a unei sarcini, a unor tratamente medicale sau hormonale, a unei deficiențe severe de vitamine și minerale, a chimioterapiei, a unei tiroide care funcționează necorespunzător sau a unei traume a scalpului.

O veste bună e că pierderea părului cauzată de factorii externi,



non-genetici, este reversibilă în majoritatea cazurilor.

Laboratoarele Medica vin în ajutorul nostru

Pentru tratarea diferitelor probleme ale scalpului și părului, există o serie de tratamente pe bază de plante. LABORATOARELE MEDICA vin în ajutorul dumneavoastră cu produsele: HAIR TONIC, URZICĂ care prin compoziția specială mențin părul într-o stare excelentă.

Combinția de principii active din serenoa (cu efecte la nivel hormonal) și ginkgo (vasodilatator) și derivații hormonale din ginseng și apilarnil, este special creată pentru a folosi HAIR TONIC în

prevenirea și combaterea tulburărilor care pot duce la căderea părului (alopecie).

Loțiunea tonică HAIR TONIC are în compoziție glicerină, extracte de albine, nuc, capsici, urzică, ginkgo biloba, palmier pitic, lăptișor de matcă, apă Pi, alcool etilic farmaceutic.

Ce ne PROPUNE dr. Ionuț Moraru?

Obțineți rezultate foarte bune în cazul combinării comprimatelor de Hair Tonic cu loțiunea tonică. Produsul URZICĂ aduce un aport considerabil de vitamine (B2, B5, acid folic), de aminoacizi și proteine. Prezența alături de complexul de vitamine a siliciului și zincului explică utilizarea produsului ca revitalizant, pentru întreținerea părului, a unghiilor. Este de asemenea indicat în cazul acneei datorită efectului antiinflamator al zincului.

Dr. Ionuț Moraru vă PROPUNE asocierea produselor prezentate cu alte produse naturale:

1. remineralizant: CaMgZnSe® + ceai Coadă calului.
2. antianemic: Fier Bilogic®.
3. antiacneic: Acnetol® (capsule, loțiune tonică, șervețele umede).
4. revitalizant păr și unghii: FloraDerm®.

Brusturele normalizează secreția glandelor sebacee

Brusturele este o plantă nepretențioasă răspândită în Europa și Asia, rezistentă la secetă sau la temperaturi extreme.

Rădăcina de brusture are în compoziție inulina. Mai conține și săruri de potasiu, acid cafeic și derivații săi, ulei volatil, vitaminele complexului B etc. Extractul din rădăcina de brusture conferă produselor cosmetice proprietăți antiacneice, antibacteriene și antifungice, antiseptice, de stimulare a creșterii părului, antiseboreice. Brusturele este recomandat în arsuri și dermatoz.

Folosirea brusturei în terapii diverse purifică pielea, elimină impuritățile și normalizează secreția

glandelor sebacee.

Se numește și broscalan

Brusturele crește pe maluri de râuri și pâraie, în șanțuri și liziere. Se mai numește și broscalan, brustur, buedea-ciumei, captalan, clococean, gula-de-baltă, lipan, podval-mare, smintinică. Este cu puțin mai mare decât podbalul galben, din a cărui familie face parte. Frunzele sale devin mari cât pălăria, sunt ușor dințate și acoperite cu un puf gri pe partea inferioară. Florile, în nuanțe de la alb murdar până la un roz pal, au forma unor coșulețe și sunt dispuse des pe porțiunea superioară a tulpinii.

Rădăcinile, care au o acțiune antitermică și au fost foarte căutate în timpul epidemiilor de ciumă, se culeg încă înainte de înflorire.



Modalități de utilizare

Ceaiul sudorific se administrează în caz de febră, insuficiență respiratorie, artrită (gută) și epilepsie. Se beau zilnic 1-2 cești. Frunzele mari și proaspete se aplică sub formă de comprese, nu doar la entorse, luxații și picioare rănite de prea mult umblat, ci și în orice fel de arsură, în leziuni ulceroase canceroase și în plăgi usturătoare.

Prepararea ceaiului: o linguriță rasă de rădăcini de brusture se pune peste noapte la macerat în un litru de apă, se încălzește dimineața și se strecoară. În cazul compreselor frunzele proaspete sunt spălate, zdrobite și aplicate sub formă de compresă. Această operație se repetă zilnic de mai multe ori.

Text selectat de Ioan A.

Supă rece de legume



Ingrediente:

- 500 g roșii cărnoase
- 1 tulpină țelină
- 1 castravete
- 2 ardei grași roșii și 1 galben
- 1 ceapă
- 6 linguri pesmet
- sare, piper
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri suc de portocale
- 4 linguri ulei de măsline

Mod de preparare:

Pregătiți legumele și tăiați roșiile în opt. Tăiați țelina felioare rotunde. Puneți deoparte verdeța de la țelină. Curățați castravetele, tăiați-l pe lung și îndepărtați-i semințele cu o lingură. Tăiați ardeiul în două și tocați câte o

jumătate cubulețe.

Pasați un sfert din roșiile pregătite cu mixerul. Tocați jumătate din ceapă cubulețe. Adăugați restul împreună cu jumătățile de ardei peste roșiile pasate și continuați să pasați.

Dați legumele pasate printr-o strecurătoare fină. Incorporați pesmetul. Condimentați supra-cremă cu sare și piper până obțineți un gust picant. Curățați usturoiul, tocați-l mărunt și adăugați-l în supă împreună cu legumele tăiate cubulețe.

Adăugați sucul de lămâie și uleiul de măsline, acoperiți supă cu un capac și lăsați-o cca. 2 ore la frigider. Ornați cu verdeța de la țelină și eventual cu ardei iute.

Frigărui cu porumb

Ingrediente:

- 500 g file de vită sau porc
- câte 1 ardei roșu și verde
- 2 cepe
- 2 știuleți de porumb
- 4 frunze de salvie
- 3 crenguțe de cimbru
- 5 linguri ulei de măsline
- sare, piper

Mod de preparare:

Spălați carnea, uscați-o pe un șervet de bucătărie și tăiați-o cubulețe. Pregătiți legumele, tăiați ardeiul bucăți, ceapa peștișori, iar porumbul trebuie tăiat bucăți mai mari. Înfingeți ingredientele pregătite în frigăruiile unse în prealabil cu ulei. Pregătiți verdeța și tocați-o mai mare. Amestecați-o cu uleiul de măsline, sarea și piperul. Lăsați frigăruiile la marinat cca. 1 oră în sosul pregătit.



Scurgeți frigăruiile și frigete-le pe grătarul încins 10-12 minute, întorcându-le continuu. La final ornați-le cu verdeț.

Se potrivește cu baghetă sau cartofi pe grătar.

Cod cu verdeț la cuptor

Ingrediente:

- 1 ceapă
- 2 căței de usturoi
- 4 linguri ulei de măsline
- 500 g roșii tăiate
- sare, piper
- 4 fileuri de cod sau de somon (a 150 g)
- 2 linguri capere
- 1 legătură pătrunjel verde
- 1 lingură muștar

Mod de preparare:

Curățați ceapa și usturoiul, tocați-le mărunt și înăbușiți-le în ulei încins. Adăugați roșiile,

condimentați și fierbeți ușor 5 minute. Încingeți cuptorul la 200° C (cuptorul cu micround la 180° C). Spălați, scurgeți, sărați și piperați peștele. Turnați sosul de roșii într-o formă termorezistentă și puneți peștele acolo.

Tocați caperele și pătrunjelul și amestecați-le cu muștar și restul de ulei. Întindeți pasta obținută pe fileurile de pește și lăsați-le 20 de minute să se pătrundă la cuptor. Ornați codul după gust cu puțină verdeț. Este foarte gustos cu garnitură de cartofi natur.



Prăjitură cu agrișe

Ingrediente:

- Aluat:**
- 150 g făină
- 100 g margarină moale
- 50 g zahăr
- 1 gălbenuș
- 1 pachet zahăr vanilinat

Crema:

- 600 g agrișe
- 3 linguri dulceață de agrișe
- 200 g zahăr
- 1 lingură suc de lămâie
- 3 linguri amidon alimentar
- 3 albușuri

Mod de preparare:

Frământați făina, margarina, zahărul, gălbenușul și zahărul vanilinat. Lăsați aluatul 1 oră la rece. Încălziți cuptorul la 200° C. Ungeți cu grăsime o tavă cu diametrul 28-30 cm. Așezați aluatul în ea și formați o margine. Întepați aluatul de mai multe ori. Așezați pește de hârtie de copt și acoperiți-l cu fasole uscată, apoi coaceți-l cca. 10 minute. Potrivăți cuptorul la 175° C.

Pregătiți fructele: fierbeți dulceața cu 50 gr zahăr și sucul de lămâie, apoi adăugați fructele cca. 15 minute.

Legeți amestecul cu amidon sau alt întăritor și lăsați-l să se răcească. Bateți albușurile spumă și turnați restul de zahăr în ploaie. Așezați fructele peste blat, apoi întindeți bezeaua.

Coaceți prăjitura, pe al doilea nivel al cuptorului, 15-20 de minute.



Emmanuelle Chriqui: “Îndrăznește să fii diferită”

În trecut, vedeta serialului “Entourage” obișnuia să tânjească după un look convențional, până și-a dat seama că tocmai felul ei unic o poate ajuta să avanseze în cariera de actriță. În interviul acordat revistei “Women’s Health”, Emmanuelle (31 de ani) vorbește despre modul în care poți să-ți transformi unicitatea într-un avantaj.

Cei care au urmărit producția HBO “Entourage” știu că foarte puține femei au reușit să le capteze atenția celor cinci personaje principale masculine mai mult de 5 episoade. Dar Sloan (personajul interpretat de Chriqui) pare să-l fi înnebunit atât de mult pe Eric (interpretat de Kevin Connolly) în sezoanele 2-4, încât se reîntoarce în sezonul al șaselea.

Deși este foarte frumoasă, nu toată lumea a fost impresionată de lookul ei exotic (are origini evreice, marocane și franceze). Chiar și după ce a jucat rolul iubitei lui Adam Sandler în comedia “Nu te pune cu Zohan”, Emmanuelle a pierdut roluri care le-au revenit altor actrițe cu un look mai “convențional”. “Am pierdut niște roluri incredibile deoarece nu mă încadram în ‘tiparul american’. Poate deveni frustrant,” spune ea.

Își examina înfățișarea

După “Zohan” a vrut să meargă la o audiere, dar producătorii n-au vrut nici măcar să o vadă. “A fost ceva de genul ‘Nu, nu e lookul pe care-l căutăm.’ Punct.” Acest tip de respingere a făcut-o pe Emmanuelle să-și examineze minuțios înfățișarea din când în când. “Uneori mă gândeam ce nuanță mi-ar face părul mai deschis la culoare fără să arăt ciudat sau dacă există lentile de contact colorate care m-ar putea ajuta să nu arăt atât de exotic?” Cu timpul, vedeta născută în Montréal și crescută în Toronto a învățat să-și accepte lookul fără să încerce să-l schimbe. “Cred că a avut loc o schimbare masivă a conștiinței,” explică ea. “Avem un președinte afro-american, avem parte de un influx uriaș de talente latino în industria divertismentului și există un public numeros care urmăresc filme străine ca “Slumdog Millionaire”. Știți ce? Fata de zivavi nu mai este neapărat blondă cu ochi albaștri. Așa că nu simt nevoia că trebuie să mă transform în mitul fetei americane. Acum trebuie să accepti ceea



ce ești cu adevărat și să fii mândru de asta. Când ai încredere în tine, asta devine o atracție pentru ceilalți și îi face să-și dorească să lucreze și să-și petreacă timpul cu tine.”

Șapte moduri de a fi irezistibilă doar prin ceea ce ești

Nu te agita pentru așa-zise imperfecțiuni

“Nu dezbăului niciodată nesiguranțele tale unui bărbat, pentru că în 9 din 10 cazuri ei nici nu au habar de existența acestora. Majoritatea bărbaților nu sunt atât de atenți ca femeile.”
Folosește un machiaj cât mai

natural

“Doar ca să știi – eu mă machiez tot timpul. Dar o fac într-un fel care arată natural. Tenul meu este pătat și închis la culoare. Am nevoie de fond de ten și corector. Mă bazez pe fondul de ten Armani Silk. Oferă acoperire, dar lasă tenul să respire, așa că oamenii nu știu niciodată că

sunt machiată. Pentru cearcăne folosesc Touche Eclat de la YSL, produs pe care-l iubesc pentru că este hidratant și cremos. Folosesc și bronzant – Cargo și Nars au niște nuanțe minunate – pentru a oferi puțină adâncime obrazilor mei.”
Scoate în evidență trăsătura ta preferată

“Aș spune că partea preferată a feței mele sunt ochii. Am gene lungi, dar nu sunt dese, așa că atunci când aplic rimelul ochii se transformă instantaneu. E grozav. Am învățat și niște trucuri de machiaj. De exemplu, accentuează-ți arcada pentru a-ți mări ochiul. Sau în timp ce aplici rimelul răsuțește perița –

de la rădăcina spre margine – astfel încât culoarea să acopere toată suprafața genei.”

Găsește-ți un model

“Pentru mine, frumusețea naturală înseamnă să ai un simț adevărat al încrederii în tine. Cred că e foarte sexy o femeie care are grijă de ea și nu încearcă să se

schimbe devenind ceva ce nu e. Robin Wright Penn, Meryl Streep sau Diane Lane. Și Kate Winslet – a devenit chiar mai frumoasă cu vârsta!”

Dezvoltă-ți propriul stil

“Gwyneth Paltrow și Kate Moss au amândouă un stil personal excelent. La fel și Katie Holmes. E riscant, dar e ca o declarație, și îmi place acest lucru. În liceu, obișnuiam tot timpul să-mi transform hainele – luam partea de sus a unor ciorapi și o purtam ca un top. Era modul în care eu mă exprimam. Acum prefer o pereche de jeansi, un tricou cu mânecă scurtă, cercei sub formă de cercuri, o pereche de botine sau sandale și pot să plec.”

“Trebuie să te simți confortabil cu ceea ce porți pentru că asta se vede. Știu ce se potrivește corpului meu și am grijă de asta în mod special. Jeansii AG sunt preferații mei: sunt strâmți, cu talie joasă și găuriți. Poți să-i porți în orice situație, cu adidași ori sandale. Uneori mă iau după tendință, ca atunci când a început nebunia cu jeansii skinny, dar de obicei port ceea ce simt eu că-mi stă bine. Nu mi-e frică de nimic. Dacă îmi place ceva foarte mult – fie că e ceva etnic, gotic sau ultra sexy – nu mă dau înapoi!”

Exprimă-te cu ajutorul accesoriilor

“Tubesc cerceii David Yurman, dar în general îmi plac bijuteriile nepretențioase. Am întotdeauna grijă să nu exagerez. Fie port o pereche de cercei voluminoși, fie mai multe brățări, dar niciodată ambele. Mai puțin înseamnă mai mult.”

Fii curajoasă când vine vorba de convingerile tale

“Spiritualitatea este o parte importantă din viața mea. De exemplu, cred că suntem tot timpul înconjurați de energie; lucruri pe care nu le vedem ne ghidează. Merg la un vindecător care folosește printre altele și uleiuri esențiale pentru a-mi alinia chakrele (centrele de energie, conform medicinei indiene). Consider că dacă ești deschis la așa ceva te poate transforma; eu chiar am observat acest lucru la mine. Desigur că aici în California aceste terapii nu sunt considerate “ciudate”. Am avut o persoană apropiată care a încercat să minimizeze rezultatele pozitive ale terapiilor alese de mine. A fost dificil pentru că simțeam ca și cum respingeam o parte importantă din mine. Dar nu am șovăit niciun moment în convingerea mea.”

Persoanele care fac sport trebuie să consume mai multă apă



Când faci sport trebuie să acorzi mare atenție hidratării. Nu uita, e vară și căldura ne topește, iar necesitatea de apă este mai mare la persoanele care practică un sport. O pierdere de 2 la sută din apa corporală poate avea efecte negative asupra performanței fizice. Scăderea apei corporale cu 5 la sută duce la epuizare, iar cu 10 la sută poate fi fatală.

Apa este necesară pentru creștere, regenerarea celulelor și

pentru desfășurarea activității fizice, contribuind la transportarea nutrienților și energiei la celulele corpului și la eliminarea reziduurilor rezultate în urma metabolismului. Corpul are nevoie de 24 de ore pentru a-și rehidrata complet celulele și pentru a redobândi maximul de performanță. O cană de apă rece la fiecare 15 - 20 de minute în timpul activității fizice este suficientă.

Marius V.

Alimentele recomandate pentru îmbunătățirea performanțelor fizice

Dacă sunteți o persoană căreia îi place să facă mult sport, atunci ar trebui să știți că nutriționiștii recomandă sportivilor consumul unor anumite alimente pentru a obține toți nutrienții necesari organismului și pentru îmbunătățirea performanțelor fizice.

Astfel, dacă faceți sport nu uitați să consumați produse lactate, lapte, iaurt și brânzeturi, pentru că vă oferă calciu, proteine și vitaminele A și B2. Foarte bogată în proteine este și carnea de vită, porc și cea de pasăre.

Nu uitați să consumați multe legume, care conțin vitamine și

minerale. Sursele ideale de vitamina C sunt roșiile, broccoli și varza de Bruxelles, iar sursă de vitamina A sunt morcovii, broccoli, spanacul și dovleceii.

Fructele conțin la rândul lor vitamine și minerale. Sursele ideale de vitamina C sunt citricele, sucul de citrice și fructele de pădure. În cereale și făinoase, adică în cereale integrale, pâine, macaroane, spaghetti, orez și biscuiți, găsim carbohidrați complecși. Totodată sunt bogate în proteine, vitamine din complexul B și fier. Aceste alimente trebuie consumate zilnic, împărțite pe porții mici.

T. Pop



Exercițiile de aerobic tonifiază picioarele

Chiar dacă nu toate femeile au fost dotate de la natură cu picioare superbe, tratamentele estetice și exercițiile fizice pot rezolva o mare parte a problemei.

Picioarele frumoase și îngrijite sunt, pe durata verii, cartea de vizită a oricărei femei. Ele se întrețin însă cu mari eforturi, atât fizice, cât și financiare.

Picioarele ne reflectă stilul de viață și sunt afectate de el, fără să ne dăm seama: de la reținerea apei la apariția varicelor din cauza timpului îndelungat petrecut în picioare, până la confruntarea cu senzația de picioare oboseite și grele. Toate aceste simptome pot fi eliminate cu ajutorul cosmeticii, a exercițiilor fizice și a unui regim alimentar sănătos. Venirea verii aduce cu sine griji în

plus pentru reprezentantele sexului frumos. Menținerea unei greutate adecvate, îngrijirea sporită a fiecărei părți a corpului, frecventarea din ce în ce mai des a saloanelor de înfrumusețare, acestea sunt doar câteva dintre "tratamentele" pe care fiecare femeie le urmează.

Soluțiile facile nu au efect pe termen lung

Saloanele de înfrumusețare oferă o gamă largă de tratamente, care mai de care mai surprinzătoare, de la împachetări cu parafangoale la împachetări cu ciocolată și masaje anticelulitice sofisticate. "Există într-adevăr numeroase servicii de îngrijire a picioarelor, de la epilare, cel mai cunoscut serviciu și cel mai căutat, la împachetări cu plante sau ciocolată și masaje anticelulitice sau de relaxare. Problema apare atunci când, din lipsa de timp sau de bani,



femeile preferă să apeleze la soluții facile precum cremă depilatoare sau lamă de ras", ne-a zis cosmeticiana unui salon de înfrumusețare.

Tratamentele trebuie combinate cu mișcare

Însă, pentru un rezultat satisfăcător și de lungă durată, aceste tratamente trebuie combinate cu exercițiile fizice. Pe lângă alergare, este recomandat mersul la sala de fitness de cel puțin două-trei ori pe săptămână, rezultatele constând în dezvoltarea armonioasă și controlată a musculaturii și arderea țesutului adipos. Deși nimeni nu dorește o musculatură excesivă a gambei, specialiștii sunt de părere că un picior tonifiat este mai plăcut decât unul subțire cu aspectul unui fus de tors. Exercițiile de aerobic sunt cele mai indicate pentru tonifierea picioarelor.

V. S.

Alimentația echilibrată, obligatorie după 30 de ani

Femeilor le-ar plăcea să arate mereu tinere, să fie toată viața lor frumoase. Astfel, unele au posibilitatea financiară și puterea să recurgă la fel și fel de operații estetice pentru a-și atinge scopul.

Altele însă încearcă pe cale naturală să se păstreze frumoase. Odată ajunse la vârsta de 30 de ani, fiecare ar trebui să gândească altfel vizavi de modul în care să se păstreze frumoasă.

Ce recomandă specialiștii?

Specialiștii recomandă folosirea câtorva sfaturi atunci când am trecut de această vârstă și avem între 30 și 50 de ani, mai ales dacă dorim să urmărim o cură de slăbire. În acest



interval mare de timp, că e vorba practic de 20 de ani, organismul nostru trece prin numeroase schimbări în viața de cuplu, intervine sarcina, copiii, diverse lucruri pe plan profesional, suntem supuse la fel și fel de șocuri afective și, dacă ne uităm în urmă, vedem o sumedenie de încercări de a slăbi și a ne menține în formă. În această

perioadă, luarea în greutate nu este deloc de neglijat. Este normal să avem cu 5 kilograme mai mult, dar trebuie acordată atenție mare la luarea în greutate.

Nu mânca cot la cot cu soțul tău

Câteva din cauzele luării în greutate ar fi că mănânci cot la cot

cu soțul tău, ceea ce este anormal, având în vedere că o femeie ar trebui să consume 1.800 de calorii zilnic și nu 2.400 ca un bărbat, consumi dulciuri și bunătăți pe care ar trebui să le oferi copiilor tăi. De-a lungul timpului ai încercat multe cure de slăbire și, dacă ai reușit să slăbești câteva kilograme, când te-ai pus pe mâncat normal le-ai luat înapoi. În primul rând, între 30 și 50 de ani, o femeie ar trebui să cunoască obiceiurile sănătoase de alimentație. Astfel, adoptă o alimentație echilibrată, planificându-ți mesele și consumând un mic dejun consistent. Astfel, vei reuși să dai jos fără prea mult efort 2-3 kilograme.

O altă regulă este să mănânci cu moderație, dar fără a suprima făinoasele din alimentația ta. Consumă și suficiente lactate pentru a avea oase solide și a reduce riscurile de osteoporoză.

Theodora V.

Legumele și fructele te scapă de grăsimea din jurul abdomenului

Visezi la un abdomen plat, dar știi că există anumite alimente care consumate te ajută exact la îndeplinirea visului tău? Când încerci să scapi de burtă calorile nu sunt singurul factor de luat în considerare. Trebuie să consumi alimente care te ajută să scapi de stratul adipos. Astfel, consumă cât mai multe legume și fructe, înlocuind grânelor și carbohidrații cu acestea. Legumele și fructele conțin antioxidanți care previn acumularea de grăsime în jurul abdomenului.

Introdu mai mult seleniu în dietă, pentru că acest mineral este pus în legătură cu cifre mai scăzute ale obezității, în special grăsimea abdominală. Consumă proteine, pentru că ele creează senzația de sațietate și îți dau un plus de energie, și savurează un pahar de vin la cină. Elimină complet grăsimile procesate din dieta ta și alege carnea de pește sau pe cea de pui.

Ioana V.



Slăbirea exagerată duce la pierderea masei osoase

În clipa în care iei decizia de a urma o cură de slăbire, trebuie să știi că pierderea kilogramelor în plus nu este deloc ușoară. Lumea în care trăim impune o anumită imagine despre silueta femeii, dar trebuie să știi că slăbirea exagerată duce la pierderea masei osoase, hipotensiune arterială și alte probleme grave de sănătate. Înainte de a începe o cură de slăbire analizează-te și vezi dacă este cu adevărat nevoie să slăbești. Există posibilitatea să slăbești sănătos, așa că e recomandabil să iei legătura cu un medic nutriționist.

Modificarea obiceiurilor alimentare poate fi extrem de dificilă. Pentru a slăbi trebuie să arzi mai multe calorii decât consumi. Două treimi dintre cei care reușesc să slăbească pun kilogramele înapoi în mai puțin de un an. Pierderea lentă și treptată a kilogramelor în plus este mai sănătoasă decât slăbirea bruscă. Astfel, slăbirea sănătoasă se produce lent, promovează obiceiuri alimentare sănătoase pe termen lung, se adaptează stilului tău de viață, include activitatea fizică și reduce

numărul de calorii consumate, menținând un echilibru între principiile nutritive.

Ioana V.



Trucuri pentru mignone

Ai o constituție mignonă și ți-ar plăcea să arăți mai bine în hainele tale, în ciuda înălțimii? Încearcă aceste sfaturi simple de styling care te vor ajuta să arăți mai înaltă și mai subțire. Totul ține de crearea iluziei de mai mult și mai puțin – mai multă înălțime și mai puțină grosime. Data viitoare când te îmbraci să mergi la slujbă sau să ieși în oraș, folosește aceste trucuri pentru a-ți crea singură ținuta.

1. Îmbracă-te într-o singură culoare

Folosește aceeași culoare din vârful capului până la pantofi. Nu uita să asortezi și dresul la ținută. Culorile închise te fac să arăți mai slabă, deci încearcă mai bine negru, bleumarin, carbune, burgundy, verde închis sau mov.

2. Poartă haine care ți se potrivesc

Îmbracă haine care ți se așază frumos pe corp, cu o croială care urmărește liniile și curbele trupului. În plus, alege-le pe cele mai simple și stai departe de prea multe volane și alte efecte de design.

3. Alege haine cu linii verticale



Alege articole vestimentare cu linii verticale. Nu trebuie să fie neapărat în dungi – unul, două detalii verticale sunt suficiente.

6. Evită textilele groase

Stofele groase vor adăuga centimetri taliei tale, iar tu vrei să pari mai înaltă, nu mai lată.

7. Uită de gențile supradimensionate

Stai departe de gențile uriașe. Sunt atât de mari că te vor face să pari și mai mică. Alege genți de dimensiune medie, proporționale cu statura ta mignonă.

8. Renunță la fustele mini

Uită și de rochiile mini. Acestea arată bine pe femeile cu picioare

lungii, dar nu au același efect pentru mignone. Alege mai bine fustele drepte, midi.

9. Fără curele

Folosește curele subțiri sau asortează-le ținutei dacă insiști să le porți. Curelele groase sau contrastante taie figura în jumătate și frâng iluzia verticală pe care vrei să o crezi.

10. Pantaloni drepti

Poartă jeans și pantaloni cu piciorul drept, cât mai simpli, fără prea multe aplicații.

Iluzii optice – imprimeuri create pe computer



Matthew Williamson, Preen, Miu Miu, Alexander McQueen, Petter Pilotto și Jonathan Saunders au cele mai interesante propuneri - printuri moderne cu efecte grafice realizate pe computer.

Fie că e vorba de printuri în culori neon sau monocrome, cele mai interesante rochii au fost realizate din materiale cu printuri care de care mai amețitoare. Alexander McQueen a realizat o rochie fabuloasă dintr-un material ce imită efectele unui cristal, în timp ce Matthew Williamson ne propune rochii maxi de vară psihedelice.

Peter Pilotto și-a îndreptat atenția către formele geometrice geologice, iar Jonathan Saunders a reușit să creeze un efect atât de special, încât nu poți să-ți dai seama unde începe rochia și unde se termină.

Cum "repari" călcâiele crăpate?

Ne dau peste cap planurile de vară. Oricât de frumoase și elegante ar fi, sandalele tale tocmai achiziționate vor fi cu siguranță eclipsate de niște călcâie uscate și crăpate.

Persoanele cu pielea uscată sunt predispuși la apariția crăpăturilor la nivelul călcâielor, atât iarna, cât și vara. O piele uscată este o piele care este mult mai expusă agresiunilor mediului inconjurător, deoarece învelișul protector normal al pielii, stratul hidrolipidic, este insuficient.

Pe timpul verii, încălzimintea care expune partea din spate a piciorului, așa cum sunt papucii, șlapii sau sandalele, în special cele cu talpa joasă, contribuie la accelerarea

sau o deficiență de zinc, dar și prezența unor afecțiuni mai grave, precum diabetul.

Crăpăturile nu prezintă un risc prea mare pentru sănătate, cu excepția celor accentuate, numite fisuri. Acestea sunt foarte dureroase și se pot infecta dacă nu sunt îngrijite adecvat.

Cum vindecăm crăpăturile?

Îngrijirea adecvată este răspunsul. Oferă picioarelor tale atenția de care au nevoie pentru a rămâne sănătoase. Trebuie să îi oferi pielii o hidratare suplimentară. Dar pentru ca pielea să beneficieze de pe urma acestei hidratări este necesar să înlături stratul de celule moarte de la suprafață.

Pune apă caldă într-un vas, în care să adaugi o bucăciță de săpun obișnuit. Pune-ți picioarele în apă și așteaptă până când pielea de pe călcâie este moale. Exfolierea mecanică, prin frecarea călcâielor cu o suprafață abrazivă, este destul de rapidă și ușor de realizat. Taierea pielii moarte cu un obiect ascuțit - lamă, briceag, foarfecă etc. - este extrem de riscantă. Deși este o procedură la care apelează des pedichiuristele, nu încerca acasă pentru că te poți răni ușor.

Un alt tip de exfoliere este cea chimică. O soluție este să-ți înmoi călcâiele timp de 10 minute în zeamă de lămâie, în fiecare seară, timp de o săptămână, ne sfătuiască specialiștii home-remedies-for-you.com. Sucul de lămâie este acid și îndepărtează pielea moartă, dar dacă ai crăpături adânci nu este o tehnică recomandată, pentru că este destul de dureroasă.

După exfoliere, urmează hidratarea intensă. Înainte de culcare, aplică pe călcâie o cremă grasă sau ulei de corp. Masează bine, apoi încălță-te cu o pereche de șosete pe care să le ții în picioare toată noaptea. Repetând acest tratament timp de câteva nopți, vei putea observa destul de repede efectele benefice.

Dacă vrei să apelezi la un tratament 100% natural, pe care îl poți face singură acasă, aplică pe pielea uscată un amestec de glicerina și apă de trandafiri. De asemenea, untul sau margarina sunt grăsimi cu efecte emoliente imediate asupra pielii. Cel puțin până la vindecarea parțială a crăpăturilor, folosește încălzimintea care îți acoperă călcâiul, evitând sandalele sau papucii. În acest fel pielea va fi protejată de factorii externi și se va refăce mult mai ușor.



procesului de uscare și degradare a pielii. Călcâiul acționează asemenea unei pernuțe, absorbind șocul atunci când călcăm. Încălzimintea decupată la spate permite întinderea excesivă a pielii, care, dacă este uscată, se crapă. Persoanele supraponderale prezintă un risc mult mai mare de a avea călcâie crăpate, din cauza presiunii mari la care este supus călcâiul.

De ce ne crapă călcâiele?

Pe de altă parte, potrivit healthcentral.com, praful este un "inamic" demn de luat în calcul. Pe toată suprafața corpului există glande sebacee la nivelul pielii, cu excepția palmelor și tălpilor. Acesta este și motivul pentru care pielea de pe palme și picioare se încrețește când stăm prea mult în apă - nu există substanțele grase care să o protejeze.

La fel se întâmplă și în cazul prafului. Acesta absoarbe orice urmă de umezeală ar exista la suprafața pielii, determinând o uscare excesivă, iar pielea se refăce mult mai greu. Călcâiele crăpate pot indica, de asemenea, o dietă săracă în acizi grași

Tratamente antirid la îndemână

Ridurile - multe dintre noi se tem de sosirea acestor linii, dar știm că își vor face apariția mai devreme sau mai târziu. Nu poți evita îmbătrânirea, dar se pare că poți împiedica transformarea ta urmând aceste sfaturi simple.

3. Dormi pe spate

Dormitul pe spate te ajută să ai mai puține riduri pe față. Dormitul cu fața în pernă determină linii, care azi sau mâine pot trece într-o oră, dar peste câțiva ani se transformă în riduri permanente. Bărbații fac de obicei aceste riduri pe frunte, iar femeile pe obraji.

Trebuie, mai întâi, să înțelegi de ce pielea îmbătrânește și de ce terminăm prin a avea riduri. Una din cauzele principale e că, odată cu înaintarea în vârstă, pielea și oasele se subțiază, ca și stratul de grăsime dintre ele.

Un alt factor e gravitația. Colțurile gurii cad, buza de sus își pierde forma frumoasă, sprâncenele cad, vârful nasului se scufundă, urechile se lungesc și se formează gușa. Expresiile faciale rămân fixate pe față, datorită mușchilor care trag de piele. Însă cel mai mare vinovat de ridarea feței este soarele: strălucirea sănătoasă pe care unii spun că o capătă de la bronzat e orice, dar nu sănătoasă! Iată deci ce poți face în fiecare zi pentru a întârzia sosirea ridurilor:

1. Aplică protecție solară în fiecare zi

Aplică protecție cu FPS de minimum 15 și evită să te expui la soare între orele 10 - 16. Nu numai că vei îmbătrâni mai greu, ci te vei păzi și de cancer. Soarele distruge colagenul (o proteină fibroasă) și elastina (o proteină care formează fibrele flexibile în țesuturi). Pierderea acestor două proteine face ca pielea să-și piardă elasticitatea și să ducă la formarea ridurilor.

Daunele provocate de soare depind de tipul de piele moștenit de la părinți: dacă ești mai brunetă, pigmentul natural te protejează mai bine de soare. Însă oricât de brunetă sau blondă ai fi, pielea ta îți va mulțumi dacă aplici în fiecare dimineață o loțiune cu protecție solară. Cu cât îți formezi mai repede acest obicei, cu atât va fi mai bine pentru pielea ta.

2. Ia-ți ochelari

Ochelarii de soare te feresc de ridurile gen "laba găștii". Ei îți protejează pielea sensibilă din jurul ochilor, unde poate fi dificil să te dai cu cremă anti-solară. Ei te apără nu doar de razele UV, ci și de lumina puternică, care e și ea vinovată de încrețurări și de formări ale ridurilor.

4. Nu fuma

Fumatul duce la apariția cancerului și contribuie la formarea ridurilor. Studiile au demonstrat că fumătorii în exces au un risc de până la 5 ori mai mare de a prezenta riduri premature. Cercetătorii au speculat faptul că fumatul grăbește ridarea prin acțiunea sa dăunătoare asupra colagenului. De asemenea,



strâmbatul din cauza fumului ajută la formarea ridurilor "laba găștii", iar tuțigiera buzelor pentru a trage din țigară contribuie la formarea ridurilor verticale din jurul gurii.

5. Hrănește pielea

Hidratarea și hrănirea feței duc la îmbunătățirea apariției ridurilor, dar nu au efect de durată. Din ce în ce mai multe creme conțin astăzi și factor de protecție solară, așa că ar fi bine să profiți de aceste produse 2 în 1.

6. Mai puține expresii faciale

Expresiile tale îți pot provoca riduri. Unii oameni au tendința să ridice din sprâncene, să facă tot felul de fețe, fără să-și dea seama. Privește-te în oglindă și vezi ce expresii ai, apoi încearcă să scapi de ele.

Etapele prin care trece un bărbat când se îndrăgostește

“Cum de s-a îndrăgostit tocmai de ea?” Această întrebare stă de multe ori pe buzele femeilor. Ce mecanisme stau oare în spatele sentimentelor unui bărbat? Știm cu toate cum ne pierdem noi capul și inima după un bărbat care ne-a picat cu tronc. Dar oare care este momentul în care se îndrăgostește un bărbat?

Nu este secret că primul lucru care îi sare în ochi unui bărbat și chiar și nouă femeilor este aspectul fizic. Dacă există atracție fizică, există cele mai mari șanse ca toate celelalte să vină de la sine. Dacă un bărbat nu este atras de fizicul și de înfățișarea unei femei, există foarte puține șanse ca să își dorească să ajungă să îi cunoască personalitatea. Și acest lucru a fost spus chiar de un bărbat.

E adevărat, există și alți factori care au un rol major, cum ar fi simțul umorului sau inteligența. Dar faza inițială, primul pas pe care îl face un bărbat către “îndrăgostire”, se bazează pe un



sentiment de atracție pasională față de o anumită femeie.

Intervine partea emoțională

În faza următoare va încerca să o cucerească, timp în care va simți o atracție intensă, nu doar fizic. Acum intervine și partea emoțională. Deja încep să apară sentimentele. Chiar dacă această

fază este denumită în mod comun ca “a fi îndrăgostit”, pentru bărbat este doar începutul iubirii romantice în adevăratul sens al cuvântului. De acum el va decide dacă merită să se implice emoțional și dacă își dorește cu adevărat să formeze un cuplu oficial cu femeia respectivă. De acum se solidifică adevăratele sentimente, iar atracția fizică se poate diminua. Apar micile certuri, ciocnirile inevitabile ale personalităților celor doi datorită

timpului îndelungat petrecut împreună.

Sentimentele care se dezvoltă acum sunt cele mai importante, pentru că vor sta la baza relației pe termen lung și vor stabili fericirea de durată pentru cuplu. Poate că nu știi, dar în mai mult de jumătate din cazuri bărbații sunt cei care spun primii “Te iubesc”, iar femeile sunt cele care aduc primele în discuție problema implicării într-o etapă mai serioasă a relației. Putem deci deduce de aici că de fapt bărbații așteaptă doar o garanție că sentimentele le sunt împărtășite înainte de a le dezvălui pe ale lor.

Și ei se tem de respingere

Chiar dacă nu îți vine să crezi, și bărbații se tem de respingere. Dacă dorești să îl faci să acționeze, mai lasă deoparte atitudinea de stană de piatră! Fă-l să își dea seama că te interesează persoana lui, spune-i că îți face plăcere să îți petreci timpul cu el, întreabă-l ce îl face fericit și dă-i de înțeles că pentru tine relația voastră are ceva cu totul deosebit.

Laura M.

Micile detalii arată dacă vă potriviți sau nu

Contrariile se atrag. Am auzit acest lucru de nenumărate ori, când vine vorba despre cupluri. Să fie oare așa? Când și cum putem ști care este acel factor care determină compatibilitatea într-o relație?

Cum este oare mai potrivit? Să fim diferiți, în numele acestei zicale, sau să ne bazăm pe similaritatea care poate aduce atât de multă liniște?

Poate funcționează amândouă, sau poate niciuna. A te potrivi cu partenerul de viață înseamnă mai mult decât a găsi o corelație între personalitățile voastre, între obiceiuri și sistemul de valori. Când alegem să ne împărțim viața cu cineva trebuie să luăm în calcul o mulțime de lucruri. Tu ești vorbăreț și el

foarte tăcut? Cât crezi că va merge? Trebuie să analizezi cum decurg conversațiile voastre și decide dacă decurg de la sine și dacă sunt plăcute.

Compatibilitatea educațională este importantă

Un alt factor important pentru bunul mers al unei relații este cel al educației. Oricât ar încerca filmele romantice și cărțile de dragoste să nege acest lucru, educația și experiența de viață sunt extrem de importante. Oamenii se simt mult mai bine împreună cu oameni care împărtășesc experiențe similare de viață, oportunități profesionale și moduri de a privi lumea. Și ajungem la bani, unul dintre cele mai dese motive din



care se ceartă cuplurile. Este mai mult decât evident că dacă tu ești o fire cheluitoare, iar lui îi place să strângă banii sub saltea, apele nu vor fi tocmai liniștite pentru voi.

Cât de economă ești?

Însă dacă aveți modalități asemănătoare de a vă administra finanțele acesta nu poate fi decât un lucru bun pentru relația voastră. El te va înțelege și va respecta decizia ta de a cheltui jumătate din salariu pe acea pereche superbă de pantofi, iar tu nu vei avea nimic împotriva dacă își va da ultimii bănuți pe un gadget. Totul însă până la o anumită limită, când gesturile unuia nu îl afectează în mod direct și negativ pe celălalt.

Laura Micovschi

Cum să conduci o ședință de birou?



Recent ai ajuns într-un post superior, iar acum ai alte responsabilități decât ai avut până acum? Lucrezi mai mult, atribuțiile sunt mai serioase și pe deasupra mai ai de condus și câte-o ședință pe săptămână?

Nimeni nu s-a născut învățat, așadar toți avem nevoie de câte-un sfat sau două în materie de job. Iată cinci puncte de reținut când ai responsabilitatea de a conduce o ședință la birou.

1. Regula de aur e ca o ședință să înceapă la ora stabilită. Dacă tu, ca superior, te prezinți din timp la ședință, ceilalți îți vor urma exemplul. Dacă în schimb tu ești prima care întârzie și faci o obișnuință din acest lucru, nici ceilalți nu se vor deranja să ajungă la timp.

Accentuează motivul întâlnirii

2. Când faci deschiderea ședinței, pe lângă scurta introducere, nu uita să accentuezi motivul întâlnirii, și anume subiectul sau subiectele zilei. Încearcă să nu lungesti prea mult întâlnirile - cu cât tragi mai mult de timp, cu atât îi vei plictisi mai mult pe colegi, ceea ce nu va fi prea

sugestiv în viitor și riști ca la următoarele ședințe să vă împuținați tot mai mult.

3. Fă un plan de bătaie și respectă-l. Dacă te afli în poziția de a conduce o ședință, trebuie să te organizezi. E bine să treci punctele importante în agendă și să-ți crezi o ordine a lucrurilor. Chiar dacă nu vei respecta ordinea subiectelor, important e să nu îți scape nimic de sub vedere.

Asigură-te că toată lumea a înțeles ce doreai să spui

4. Nu exagera cu discursurile și poveștile kilometrice. Gândește-te că pe vremuri nici ție nu-ți surădea ideea de a sta 2-3 ore ascultând povești plictisitoare. Încearcă să închei discursul introductiv cât mai repede și să treci la subiecte scurte și concise, după care pune la dispoziția colegilor timp pentru a întreba și a se lămuri.

5. Dacă ședința s-a încheiat, asigură-te că toată lumea a priceput ce doreai să spui și invită-ți colegii la întrebări. În cazul în care ai ceva de spus unui coleg, ceva ce ar putea fi jenant să spui de față cu ceilalți, așteaptă până ies ceilalți din birou. Astfel, colegul sau colega vor simți că îi respecti și nu vrei să îi faci de rușine.

Gabriela Pușcașiu

Transformarea într-un bun lider necesită devotament

De cele mai multe ori nu este tocmai ușor să fii șef, în ciuda multor păreri total greșite. Nimeni nu se naște șef, cu atât mai puțin nimeni nu se naște șef bun. Șef nu devii din ziua în care ai primit titlatura, ci trebuie să treci printr-un proces de învățare.

Iată ce trebuie să faci pentru ca subordonații tăi să te respecte atât ca superiorul lor, cât și ca om. Transformarea într-un bun lider necesită devotament, practică, iar uneori dezamăgire.

Un prim pas pentru a fi văzut cu ochi buni de subordonații tăi este să le înveți tuturor numele și prenumele. Arată-le oamenilor care lucrează pentru tine că ei chiar contează. Când li te adresezi sau când le spuni “Bună dimineața!” nu uita să le rostesti și numele. Pentru a le arăta ce așteptări ai de la ei, convoacă în fiecare săptămână o ședință. Spune-le ce așteptări ai de la ei, dar ascultă-le și lor sugestiile și problemele. Atenție însă, nu este indicat să organizezi ședințe în zilele



de luni sau vineri, deoarece luni oamenii sunt obosiți, iar vineri sunt cu gândul la sfârșitul de săptămână, astfel că ședința nu va fi prea productivă. Demonstrează că ești un profesionist, dar unul abordabil, și, bineînțeles, așteaptă-te la profesionalism în schimb.

Laura Micovschi

Încearcă să-ți controlezi emoțiile în timpul interviului

Dacă ești la un pas de o slujbă nouă, dar mai e nevoie să treci de interviul de selecție, înseamnă că ești pe drumul cel bun. În schimb,

dacă ești o fire emotivă și ți-e frică să nu faci vreo greșală, iată câteva trucuri pentru a scăpa de emoții.

1. Alungă gândurile negative. Dacă ești stresată pentru o problemă familială sau pentru relația cu iubitul, încearcă să te concentrezi exclusiv pe job. Gândește-te că între atâtea lucruri negative, măcar jobul să fie un lucru pozitiv. Iar pentru aceasta trebuie să uiți de toate celelalte.

2. Odihnește-te înainte de interviu. Încearcă să te culci mai devreme, iar dimineața să faci o baie relaxantă de 30 de minute. Deși va trebui să te trezești mai devreme, va merita, deoarece vei scăpa de stresul acumulat.

3. Îmbracă-te comod și încearcă să respiri adânc înainte să pornești la drum. Hainele comode îți vor da libertatea de a fi tu însăși, iar exercițiile de respirație îți vor fi de folos în momente de stres.

Baftă la interviu!

G.P.

